

**Сколько можно?!**  
5 справедливых законов, которые отклонило думское большинство  
...9



**Справедливый контроль**  
Эсеры проводят рейды на автозаправках  
...8

**Прощай зарплата?**  
Олег Шеин раскритиковал поправки в Трудовой кодекс  
...3



# ДОМОВОЙ СОВЕТ

Газета для тех, кто любит свой дом

ДОМОВОЙ-СОВЕТ.РФ

АВГУСТ 2018 (13/135)



## МЫ ПРОТИВ ПОВЫШЕНИЯ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА!

**Фракция «Справедливой России» в Госдуме внесла поправки в правительственный законопроект о повышении пенсий. Главное требование – не повышать возраст выхода на пенсию и расширить перечень льгот для будущих пенсионеров.** ...3

### ПОЧТА СЕРГЕЯ МИРОНОВА



**Россияне просят: «Пожалуйста, остановите пенсионную реформу!»**  
...4

### МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

**Валерий Газзаев: «Россия задала новые стандарты футбольным чемпионатам»**  
...5

### КОГДА ЗАШКАЛИВАЕТ

**Выживаем в жару дома**  
...12

### ЕДИМ НАТУРАЛЬНОЕ

**Долой фастфуд!**



...15





# СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ

## Сергей Миронов подвел итоги полугодовой работы Госдумы

Отмена внутрироссийского роуминга; прямые договоры между собственниками и поставщиками ресурсов; расширение списка льготников по оплате взносов на капремонт – лишь несколько инициатив фракции «СР», принятые парламентом страны. По количеству внесенных законопроектов фракция «Справедливой России» в ГД – на втором месте среди парламентских партий. Итоги полугодовой работы подвел Председатель партии «Справедливая Россия» Сергей Миронов.



### Сергей МИРОНОВ

Председатель Политической Партии  
СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ

– Нас всего 23 человека. За время весенней сессии мы внесли 122 законопроекта. При этом нам удалось убедить даже коллег из «Единой России» одобрить ряд справедливых инициатив, которые улучшат жизнь россиян. Я доволен своими коллегами по фракции. Они – молодцы!

## Важные законы для страны и людей

### Внутрироссийский роуминг будет отменен

Законопроект рассмотрен в первом чтении. Россияне смогут звонить, отправлять sms и пользоваться интернетом по всей стране по тарифам домашнего региона. Сейчас СР настаивает на государственном регулировании ценообразования, чтобы сотовые операторы в погоне за прибылью не повышали тарифы за пользование услугами связи.

### Расширен список льготников по оплате взносов на капремонт

С 1 января 2019 года от взносов на капремонт освобождаются пенсионеры старше 70 или 80 лет, проживающие совместно с неработающими пенсионерами или инвалидами I и II групп.

### Узаконены прямые договоры в ЖКХ

Закон принят 3 апреля. Раньше УК выступали посредником между собственниками и ресурсоснабжающими организациями. Многие задерживали перечисления за воду, свет и тепло поставщикам коммунальных ресурсов. А некоторые просто сбегали с деньгами жильцов. Оплата коммунальных платежей напрямую ресурсникам избавит многоквартирники от недобросовестного посредника.



### Упрощены правила голосования собственников по проведению текущего ремонта в доме

Справедливая поправка в ст. 46 ЖК РФ принята. Она сделает более легкими правила проведения общего собрания собственников по вопросам текущего ремонта в доме. Теперь собрание считается состоявшимся, если в нем примут участие более

50 % собственников. Раньше кворум засчитывался, если в собрании участвовало 2/3 владельцев квартир.

### Выплаты для пенсионеров МВД

Закон принят и дает преимущественное право на получение единовременной социальной выплаты бывшим сотрудникам органов внутренних дел, воспитывающим детей-инвалидов.



### Приравнять зарплату депутата к средней по стране

Эсеры потребовали урезать зарплату депутатов Госдумы и сенаторов Совета Федерации до средней по стране. Соответствующий законопроект эсеры уже внесли в Госдуму на рассмотрение. Закон внесен и ждет своего часа.

### Ограничить плату за коммуналку 15 % от семейного дохода

«Справедливая Россия» внесла в Госдуму законопроект об ограничении максимальной доли расходов на жилищно-коммунальные услуги в семейных бюджетах россиян. Другими словами, справедливороссы предложили установить лимит на оплату услуг ЖКХ – 15 %. Сегодня расходы на оплату коммуналки не должны превышать 22 % от совокупного дохода семьи. Это несправедливо.

### Против газификации страны за счет россиян

В необходимости скорейшей газификации даже отдаленных сел и деревень никто не сомневается. Однако расходы на подключение газа к дому не по карману большинству россиян. Справедливороссы предложили законопроект о перекладывании платы за подключение к газу на газораспределительные компании. Это справедливо. Законопроект – на рассмотрении.

Увеличить пособие по уходу за ребенком в 70 раз

Справедливороссы внесли в Госдуму законопроект о повышении пособия по уходу за ребенком. Сейчас матери получают ежемесячное пособие в размере 40 % от среднего заработка, но только до тех пор, пока ребенку не исполнится полтора года. А дальше – только 50 рублей в месяц. Причем размер «щедрых» выплат не меняется уже больше 20 лет. Эсеры предложили поднять пособие на первого ребенка до 3,5 тысячи рублей, на второго – до 6,5 тысячи рублей.

### Освободить россиян от НДФЛ

«Справедливая Россия» предложила возвращать россиянам подоходный налог в качестве социальной доплаты. Речь идет только о работниках, чьи доходы ниже прожиточного минимума. Соответствующий законопроект эсеры внесли сегодня в Госдуму. Закон – на рассмотрении.



### Борьба с дорогими лекарствами

Справедливороссы требуют освободить фарминдустрию от бумажной волокиты и ускорить регистрацию воспроизведенных в России лекарств и дженериков. Это существенно сэкономит время и деньги производителей. А значит, даст возможность выпускать дешевые, но качественные препараты. Госдума рассмотрела законопроект «Справедливой России» в первом чтении.

Подготовила Елена МАКСАКОВА



**ЗАКОНЫ НА ЗАЩИТЕ СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ!**

# СПРАВЕДЛИВО!

## Заменить повышение пенсионного возраста ростом доходов россиян

2 августа фракция СР в Госдуме внесла принципиальные поправки в правительственный законопроект о повышении пенсионного возраста. Самая главная из них – отложить вопрос повышения пенсионного возраста до 2035 года.

**В** поисках дополнительных источников пополнения бюджета Правительство избрало самый опасный из всех возможных способов. Под удар поставлены 13 миллионов граждан, которые в ближайшие годы готовились стать пенсионерами. За счет отложенного пенсионного возраста пообещали покрыть дефицит Пенсионного фонда.

Такой финансовый подход не содержит и не предполагает структурных экономических реформ. И в конечном счете приведет к негативному эффекту во всех сферах общественной жизни нашей страны.

**Чего еще потребовали справедливороссы – в нашей публикации.**

Напомним, 19 июля Госдума приступила к рассмотрению правительственного законопроекта о повышении пенсионного возраста. О социальных последствиях такого решения неоднократно пре-

дупреждал председатель партии «Справедливая Россия» Сергей Миронов.

Против проголосовали все оппозиционные парламентские фракции. Однако большинством голосов фракции «ЕР» законопроект был принят в первом чтении.

Фракциям дали срок до 24 сентября внести коррективы в законопроект. Справедливороссы не стали ждать окончания думских каникул. Тем более, у партии есть альтернативный пенсионный закон «О страховой пенсионной системе в РФ».

Его рассмотрение отложено на парламентскую осень. Вероятность, что закон начнут рассматривать после принятия правительственного – велика.

Поэтому фракция «Справедливой России» в ГД по максимуму использовала свое право внести поправки в правительственный проект пенсионной реформы.

### ПОЗИЦИЯ

## Олег ШЕИН

# Правительству нужна страна бессловесных рабов!

**Депутат фракции «Справедливой России» в Госдуме Олег Шейн жестко раскритиковал проект поправок в Трудовой кодекс, который на днях анонсировал Минтруд. Предложение чиновников оставит более 30 миллионов россиян за бортом трудовых прав.**

Этот законопроект лишает трудовых прав три категории работников. Самозанятых, работников по найму для личного обслуживания и помощи по ведению домашнего хозяйства физическим лицам, а также работающих на индивидуальных предпринимателей.

– Основная масса «самозанятых» – это наемный рабочий класс, который государство и бизнес поставили в положение вынужденной неофициальной занятости. Строители, дальнбойщики, продавцы и т.д. В контексте позиции Минтруда на них теперь не распространяются ни восьмичасовой рабочий день, ни право на отпуск, ни минимальная зарплата. То есть полное отсутствие трудовых прав, – возмущается Олег Шейн.

Вторая категория граждан, в быту именуемая «прислужкой», вообще никак не защищена ТК. Ее трудовые права нигде никак не регулируются.

– Заметьте, как демонстративно сформулирована норма: «трудовое законодательство... не распространяется на физических лиц, вступающих в трудовые отношения в целях помощи по ведению домашнего хозяйства». То есть трудовые отношения есть, а трудового права применительно к ним – нет, – отмечает парламентарий.

Положение трудящихся по найму на ИП – вообще беспросветно. В случае принятия поправок ИП смогут заключать краткосрочные контракты с работниками. А значит, получают право уволить человека в любой момент без выплаты выходного пособия.

– Сначала пенсионная реформа. Теперь Трудовой кодекс... Правительство хочет еще больше урезать в правах львиную долю населения. Им нужна страна бессловесных рабов! Другого объяснения происходящему я не вижу, – заключил Олег Шейн.



## «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» ПРЕДЛАГАЕТ

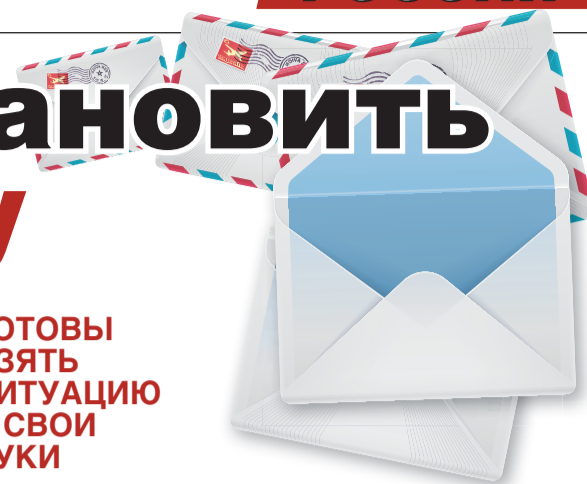
- 1. Исключить из правительственного варианта закона все упоминания о повышении пенсионного возраста.** Сохранить действующий пенсионный возраст: для мужчин – 60 лет, для женщин – 55 лет. Ввести запрет на повышение пенсионного возраста вплоть до 1 января 2035 года.
- 2. Установить нормы полноценной индексации для работающих и неработающих пенсионеров.** Сейчас работающим пенсия не индексируется. Поправка направлена на восстановление социальной справедливости и социальных гарантий в отношении пенсионеров, которые, выйдя на пенсию, продолжают трудовую деятельность.
- 3. Исключить нормы законопроекта о повышении пенсионного возраста для жителей Крайнего Севера.** Пенсионный возраст для указанных лиц будет достигаться: для мужчин – 55 лет, для женщин – 50 лет, если они проработали не менее 15 календарных лет в районах Крайнего Севера, либо не менее 20 календарных лет в приравненных к ним местностях и имеют страховой стаж, соответственно, не менее 25 и 20 лет.
- 4. Включить в пенсионный страховой стаж периоды получения среднего профессионального и высшего образования в очной форме.** А также поправкой пролонгируется период ухода одного из родителей за каждым ребенком до достижения им возраста 3 лет, но не более 12 лет в общей сложности.
- 5. Исключить из числа участников госзакупок и муниципальных закупок участников, использующих неофициальный труд** и тем самым уклоняющихся от уплаты страховых взносов и отчислений подоходного налога. Это будет способствовать легализации труда, росту отчислений в бюджет и полноценному пенсионному обеспечению граждан.

**Пакет поправок фракции «СР» уже направлен в Комитет Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов.**

Подготовил Федор ТИЩЕНКО



# Россияне просят остановить пенсионную реформу



## ГОТОВЫ ВЗЯТЬ СИТУАЦИЮ В СВОИ РУКИ

Граждане не только критикуют. Дошло до того, что простые жители сами, вместо чиновников, начали ломать голову над тем, как обеспечить будущих пенсионеров.

Житель Екатеринбурга Игорь Скородумов разработал концепцию, которая позволит устранить демографический «перекос» между количеством трудящихся и нетрудоспособных граждан. Он предлагает установить возраст выхода на пенсию для женщин на уровне 60 лет. Для родивших и воспитавших троих детей снизить пенсионный возраст до 57 лет, четырех детей – до 55 лет, более – отправлять на пенсию в 50 лет. Автор считает, что старение общества – общемировой тренд. И переломить эту ситуацию в России можно с помощью такого политического решения.

## ПРАВИТЕЛЬСТВУ ПОРА УСЛЫШАТЬ ЛЮДЕЙ

Если позволить Правительству провести реформу, женщины за 8 лет отсрочки пенсии потеряют более 1,3 млн рублей, а каждому мужчине государство не доплатит 820 тысяч. Но это еще не все. Правительственное решение увеличивает социальные риски и ведет к росту напряженности в обществе. Оно в корне противоречит национальным идеям развития, поставленным Президентом страны, уверен Сергей Миронов.

Некорректно ссылаться на опыт европейских стран, где пенсионный возраст выше. В России при сохранении текущей тенденции до 65 лет не доживут 40 % мужчин и 20 % женщин. Россияне с целым букетом болезней, в том числе и инвалиды, вынуждены будут работать. Молодые семьи лишатся поддержки бабушек и дедушек, которым придется зарабатывать себе на хлеб, вместо того чтобы нянчить внуков. Стране не миновать всплеска безработицы. Обеспечить появление необходимого количества новых рабочих мест государство просто не может.

– Правительство предлагает очень простой, бухгалтерский, подход к решению очень сложной социальной, экономической и политической проблемы. Почему бы Правительству не предложить гражданину



В интернет-приемную Председателя партии «Справедливая Россия» Сергея Миронова приходят тысячи писем от россиян, ошеломленных действиями Правительства. Люди просят приложить все усилия, чтобы помешать повышению пенсионного возраста. «Я не знаю никого, кто бы одобрял повышение», «Нас не спросили!», «За что так с нами поступает власть?» – негодуют жители из разных уголков страны. 92 % россиян осуждают инициативу Правительства. Несмотря на народный гнев, 19 июля Госдума поддержала чиновничий закон в первом чтении.

## С НАМИ НЕ СОВЕТОВАЛИСЬ!

«Просим всех лидеров парламентских партий объединить усилия для защиты народа от антиконституционной и антинародной пенсионной реформы. Просим защитить нас от беспредела «Единой России». Это высшая глупость правящей партии – не понимать, что народ все видит, понимает и все помнит. В единстве – сила противодействия единороссам и победа над антинародной партией», – говорится в одном из писем.

Именно так и поступили парламентские партии. Сразу после того как стало известно о решении повысить пенсионный возраст, Сергей Миронов сообщил, что партия не будет голосовать за этот законопроект. «Справедливая Россия» поддержала мораторий на повышение возраста выхода на пенсию до 2025 года.

Парламентская оппозиция – СР, КПРФ и ЛДПР – единым фронтом пошла против реформы. Абсолютно все депутаты этих фракций проголосовали против законопроекта. Но конституционное большинство, которое в Госдуме занимает «Единая Россия», продало антинародный закон. Голосов одной партии было достаточно, чтобы одобрить его.

## АНТИКОНСТИТУЦИОННЫЙ ЗАКОН

«Изменения в пенсионном законодательстве поддержали региональные парламенты большинства регионов. Но я не знаю ни одного родственника, ни одного из друзей, ни одного из знакомых, кто бы

радовался повышению пенсионного возраста! – говорится в другом письме. – Региональные депутаты не спросили народ. Получается, избрал депутата, так теперь он от твоего имени может казнить по старости твою мать. Приведите в Госдуму живых людей, раз им мало подписей».

До рассмотрения законопроекта депутаты «Справедливой России» вместе с Конфедерацией труда передали в Госдуму 2,5 миллиона подписей граждан против повышения пенсионного возраста. Голоса были собраны на сайте по созданию петиций и активистами партии на улицах страны.

## 92 % россиян осуждают инициативу Правительства

Эсеры мобилизовали людей для выражения протестов. В ряде городов прошли митинги, пикеты и встречи с депутатами-эсерами. Люди вышли на улицы с транспарантами: «Заплати в Пенсионный фонд и... умри!», «Жизнь коротка, а пенсия далека», «На тот свет пенсию не заберешь», «Мы не будем всю жизнь работать на вашу прибыль», «Пенсия – это отложенная нами зарплата», «Обокрасть каждого на миллион – не подавитесь?».

Организовать встречи было непросто. Пенсионную реформу начали протаскивать во время чемпионата мира по футболу. Соответственно в городах проведения турнира митинги были под запретом, но эсеров это не остановило.

самому определить момент выхода на пенсию. Это будет реальное волеизъявление настоящих пенсионеров, а не тех подставных, которые рассказывают нам сказки с телеэкранов», – заявил лидер партии «Справедливая Россия» Сергей Миронов.

Пока законопроект принят только в первом чтении. Фактически борьба только начинается, и сейчас от людей требуется еще активнее проявлять свою волю. Эсеры в свою очередь намерены изменить законопроект с помощью внесенных в него поправок. Госдума будет принимать предложения от всех фракций до 24 сентября.

Подготовила Наталья ФИЛАТОВА



Валерий ГАЗЗАЕВ

# Россия задала новые стандарты организации футбольного мундиала

Легендарный футбольный тренер, депутат фракции «Справедливой России» в Госдуме Валерий Газзаев в интервью «Домовому Совету» рассказал о двенадцатом игроке российской сборной, Дне футбола и надеждах, которые нам дал впервые проведенный в России чемпионат мира по футболу.

– Многие ставили под сомнение, что чемпионат в России будет проведен на высоком уровне. Что мы увидели в итоге?

– Столь масштабный турнир в нашей стране проходил впервые. Несмотря на это, организация была на очень высоком, я бы даже сказал, образцовом уровне. И не только я, но и другие международные наблюдатели это отмечали. Президент ФИФА Джанни Инфантино однозначно заявил, что этот чемпионат стал лучшим в истории мирового спорта.

Директор департамента ФИФА по проведению чемпионата Колин Смит также заявил, что введенные Россией стандарты проведения ЧМ станут примером для других стран с точки зрения безопасности, качества баз и стадионов, доброжелательности и гостеприимства. Лидеры многих европейских стран высоко оценили уровень проведения чемпионата.

– Запад пытался бойкотировать ЧМ в России. Бойкот удался?

– На проведение чемпионата претендовала Англия. Но турнир было решено проводить в России. Поэтому на протяжении всего времени подготовки мы наблюдали проявление агрессии. На нашу страну лилась грязь. Западные СМИ писали, что в России сложная криминальная ситуация, что в России опасно. Но бойкот с треском провалился. Болельщики, туристы сами смогли убедиться, что написанное не соответствует действительности. Что это лживая пропаганда. Даже тренер сборной Англии очень сожалел, что часть болельщиков испугалась и не приехала.

Все были удивлены высочайшим уровнем подготовки. Чемпионат посмотрела половина населения Земного шара. Его посетили 3 миллиона человек, а за все время проведения вместе с фанонами – 7 миллионов.

– Как Вы оцениваете игру российской сборной?

– На этот чемпионат приехали лучшие команды мира. Но благодаря очень хорошей подготовке наши футболисты смогли пройти в четвертьфинал. Задача минимум была выполнена. До полуфинала мы недотянули, но вошли в восьмерку лучших команд мирового футбола. Это большое достижение, учитывая, что за последние 10 лет на уровне чемпионатов Европы и мира у нас не было вообще никаких результатов.

Самое главное, что наша сборная прошла психологический барьер. В то время как многие фавориты показали низкие результаты и низкий уровень игры.

Например, Бразилия сыграла в России плохо. У них была игра одного футболиста.

Очень помогала поддержка российских болельщиков. Фактически они были как двенадцатый игрок. Наши футболисты чувствовали дыхание зрителя и старались.

Чемпионат посмотрела  
половина населения  
Земного шара.  
Его посетили 3 миллиона  
человек, а за все время  
проведения вместе  
с фанонами –  
7 миллионов

Сегодня мы видим мощную, сильную команду, которая не только способна дойти до четвертьфинала или полуфинала, но и реально может замануться на выход в финал.

– На организацию чемпионата страна потратила около 683 млрд рублей.

Что получили взамен?

– Мир увидел великолепную организацию. Мы смогли доказать, что Россия способна проводить грандиозные соревнования.

Мы видели, как сражались национальные сборные за свои страны. Все показали свой уровень патриотизма, и наша страна, конечно, в большей степени.

Я абсолютно уверен, что после ЧМ все наши детские спортивные школы будут забиты до отказа. Каждый ребенок будет мечтать играть за национальную сборную России на таком высоком уровне. Сейчас у нас почти 90 спортивных площадок, на которых будут заниматься детские спортивные школы и академии. Сейчас нельзя упустить момент, нужно ставить в приоритет развитие детского футбола.

Помимо этого, мы получили много социально значимых объектов: дороги, аэропорты, гостиницы, в некоторых городах даже метро провели.

Болельщики заявили о желании еще раз посетить нашу страну. Двести телекомпаний, которые освещали чемпионат, транслировали не только футбол, но и рассказывали об истории нашей страны, наших традициях, культуре. Мне кажется, что люди на Западе увидели, что у нас открытая, красивая, душевная страна. Вот это, я считаю, и есть самый большой политический и экономический эффект.

– Фанаты хотят снова посетить Россию. Но осложняет дело оформление виз...

– Именно по этой причине вместе с лидером фракции «Справедливой России» Сергеем Мироновым мы выступили соавторами законопроекта, который позволит болельщикам, оформившим «паспорта болельщиков», приезжать в Россию без визы до конца 2018 года.

Этот законопроект может быть принят до конца весенней сессии Госдумы. Так мы получим еще больший экономический эффект от посещения нашей страны. Мы уверены, что многие фанаты захотят воспользоваться такой возможностью благодаря положительным эмоциям, которые уже получили от посещения России.

Кроме того, я поддержал инициативу установить 22 октября День футбола в России – в день рождения российского советского футболиста Льва Яшина. Это выдающийся человек и футболист, единственный вратарь в истории футбола – обладатель «Золотого мяча». Не нужно стесняться своих побед, нужно их пропагандировать и прославлять.



Подготовила Наталья ФИЛАТОВА



# СТРАНА ПРОТИВ ПОВЫШЕНИЯ

«Справедливая Россия» активно включилась в протестные акции россиян против повышения пенсионного возраста. Региональные отделения партии и депутаты от СП провели митинги и пикеты в городах страны

## АСТРАХАНЬ

Митинги состоялись дважды: 29 июня и 28 июля. Выступая перед земляками, депутат Государственной Думы, вице-президент Конфедерации труда России Олег Шеин заявил, что правительственная реформа – это покушение на жизнь и интересы каждого гражданина страны. В результате пенсионной реформы безработными останутся миллионы людей.



## ОРЕЛ

Пикеты в Орле проходили 29 и 30 июня. Активисты «Справедливой России» вышли к Дому быта на Площади Мира, чтобы собрать подписи горожан против готовящейся реформы. Жители активно поддерживали позицию партии.

– Наша задача сделать все, чтобы законопроект о повышении пенсионного возраста не прошел, – заявил лидер орловских эсеров Руслан Перелыгин. – Кажется, некоторые депутаты стали забывать, что за ними стоят избиратели и они спросят, что было сделано, чтобы не украли их пенсионные годы, их деньги и уверенность в завтрашнем дне.



## МУРМАНСК

28 июля на митинге в Мурманске эсеры потребовали отозвать принятый в первом чтении законопроект о повышении пенсионного возраста и провести всенародный референдум.



## ТАТАРСТАН

В Казани администрация согласовала для проведения митинга лишь площадку на окраине, в поселке Юдино. Но это не помешало эсерам собрать людей.

– За что нам, женщинам, добавили 8 лет? У женщины много обязанностей: она – мама, пашет по 8 часов на работе наравне с мужчиной. Нам, женщинам, не повышать пенсионный возраст надо, а понижать до 45 лет! – заявила глава реготделения «СП» в Татарстане, депутат Казанской Гордумы Рушания Бильгильдеева.



## РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

27 июля эсеры организовали митинг в Ростовской области. Более 500 человек пришли заявить о своем несогласии с инициативой правительства, несмотря на 38-градусную жару.

Глава фракции «Справедливой России» в Заксобрании Ростовской области Сергей Косинов назвал правительственный законопроект людоедским. Депутат заявил, что нужно разбираться, почему система построена таким образом, что денег на содержание пенсионеров не хватает. А не пытаться выйти из ситуации недостатка бюджета ПФР за счет тех, кто работал и доверял государству, ждал положенной пенсии.

Эсеры пообещали провести еще один, более многолюдный митинг в сентябре, если Правительство не одумается.

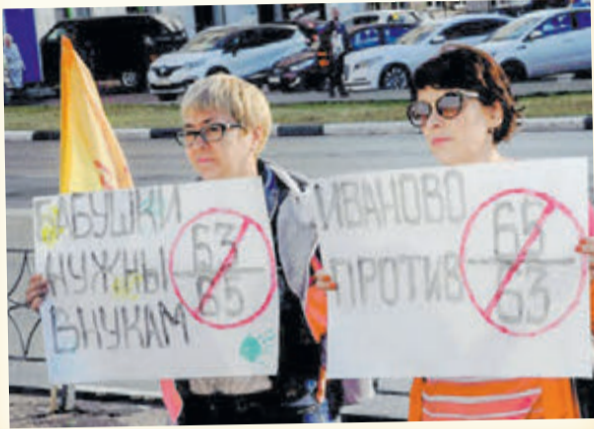




# ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

## ИВАНОВО

Митинг прошел 5 июля на площади Ленина. Выступить в защиту своих прав вышли порядка 250 человек. Эсеры призвали на грядущих выборах бойкотировать действующих депутатов, которые сейчас проголосуют за пенсионную реформу.



## ЧЕЛЯБИНСК



14 июля более 3000 человек вышли на митинг «Справедливой России» в сквер Колющенко в Челябинске.

– Правительство говорит нам, что надо повышать пенсионный возраст потому что, во-первых, люди стали жить дольше, а, во-вторых, денег в стране нет. И то и другое неправда, – заявил лидер челябинских эсеров, депутат Госдумы Валерий Гартунг. – За 50 лет продолжительность жизни пенсионера выросла всего на 7 месяцев, а пенсионный возраст хотят повысить на 8 лет для женщин! Это несправедливо!

## МАРИЙ ЭЛ

В Йошкар-Оле митинг прошел 28 июля.

– Правительство РФ, внося этот законопроект, рассчитывало на поддержку «Единой России», ведь их большинство, а значит, это бесчеловечное предложение легко можно воплотить в жизнь. Не было бы так грустно, если бы это решение касалось наших зажавшихся чиновников и олигархов. Но, к огромному стыду и огорчению, все это затронет лишь обычных граждан России! – заявила лидер Социал-демократического союза молодежи «Справедливая Сила» Анна Сергеева.



## БИРОБИДЖАН



1 июля массовый митинг прошел в столице Еврейской автономной области.

– Сейчас пытаются «столкнуть лбами» людей пенсионного возраста и будущих пенсионеров. Забрать у одних и дать другим. Прежде чем вносить такой законопроект, необходимо было провести референдум, спросить наше мнение. Мы говорим «нет!» этой реформе, – заявил лидер регионального отделения Владимир Дудин.



## ВЛАДИМИР

Во владимирском Центральном городском парке митинг прошел 1 июля. Здесь эсеры собрали более тысячи противников правительственной инициативы. Никто из опрошенных жителей региона не поддерживает повышение пенсионного возраста.

## ИРКУТСК



В Иркутске 22 июня несколько десятков человек приняли участие в пикете.

– На территории Иркутской области мужчины в среднем доживают до 61 года, Правительство предлагает отправить их на пенсию в 65. И кто тогда пойдет на пенсию? – заявила лидер иркутских эсеров Лариса Егорова. – Вы сначала нас подтяните до Европы по уровню жизни, ее продолжительности и доходам населения, а потом уже подтягивайте в повышении пенсионного возраста. Мы против и хотим, чтобы нас услышали!

28 июля митинг против повышения пенсионного возраста прошел в поселке Энергетик.

## ХМАО-ЮГРА

В городе Нягань митинг состоялся вопреки попыткам администрации его запретить. Любому желающему получил возможность выступить. Люди требовали от Правительства передавать пенсию по наследству и увеличить взносы в пенсионную систему для богатых.





**ВОЛГОГРАД**

## Вернули 70 тысяч рублей аварийному дому

Жильцы волгоградской двухэтажки в течение трех лет получали квитанции с завышенным тарифом на содержание и ремонт жилья. Вместо положенных 6 рублей с квадратного метра они платили 16. Вернуть незаконно собранные деньги помог Центр защиты прав граждан.



В 2014 году администрация признала двухэтажный дом № 41 в поселке Мирный аварийным. Назначили тариф на содержание и ремонт жилья – с марта по май 2015 г. – 5,94 рубля

за 1 кв. м, с июня 2015 по январь 2018-го – 6,23 рубля.

Но управляющая компания «УЖВ Краснооктябрьского района» самовольно, без объяснения причин все три года взимала с жильцов на 10 рублей больше.

Биться с ЖЭКом за справедливость решили две семьи – Тимофеевы и Брасалины. Но сотрудники УК уверяли, что все делают по закону. За помощью люди пошли в Центр справедливости.

Общественники помогли жителям составить исковое заявление в суд. Решение мирового судьи было однозначным – управляющая компания обязана вернуть жильцам дома 70 тысяч рублей – это и переплата по завышенному тарифу, и компенсация морального вреда, и штраф за несоблюдение в добровольном порядке удовлетворения требований потребителя. Кроме того, суд обязал ЖЭК вернуть тариф на уровень, установленный городской администрацией.



### Дмитрий КАЛАШНИКОВ

Депутат Волгоградской областной Думы, куратор Центра защиты прав граждан в Волгограде.

– Если жильцы не провели Собрание собственников жилья и не установили тариф на содержание и ремонт, то должен применяться тариф, установленный администрацией города. УК «УЖВ Краснооктябрьского района» проигнорировала закон. Этот случай показал, что на каждый ЖЭК найдется управа.

В помощь жителям во всех Центрах защиты прав граждан мы запустили программу «Как взять свой дом под контроль». На семинарах мы обучаем горожан защите своих прав в области коммунального хозяйства. УК должны делать нашу жизнь комфортнее, а не обирать жителей.

**ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ**


▲ Куратор Центра защиты прав граждан «Справедливая Россия» в Рыбинске Анатолий Каширин (справа) принял активное участие в рейде.

## «Справедливая Россия» провела рейд по автозаправкам Рыбинска

Жители Ярославской области не прекращают жаловаться на нарушения на автозаправках города Рыбинска. Куратор Центра защиты прав граждан «Справедливая Россия» в Рыбинске Анатолий Каширин лично принял участие в рейде. Как оказалось, жалобы водителей абсолютно обоснованны.

**В** первую очередь людей интересует цена на бензин. К своему удивлению, эксперты во время проведения рейда обнаружили, что стоимость топлива может отличаться даже на заправках одной и той же сети, расположенных в километре друг от друга. Цена на бензин марки АИ-92 варьируется в диапазоне от 40,45 до 40,79 рубля за литр. Бензин марки АИ-95 можно купить в пределах от 42,55 до 43,89 рубля за литр.

При этом, по данным мониторинга, средняя стоимость бензина марки АИ-92 в области сейчас составляет 40,62 рубля за литр, бензина марки АИ-95 – 43,4 рубля за литр.

К слову, самая дорогая заправка в Ярославской области находится в селе Некоуз. Там цена за литр на 95-й и 92-й бензин превышает среднюю стоимость среди всех проверенных объектов на 6 рублей.

В Рыбинске проверяли также и качество обслуживания клиентов. Причина – жалобы рыбинцев. Самые распространенные – претензии к уровню сервиса.

Есть жалобы на нерасторопность работников АЗС, проявления хамства, невнимательное отношение к клиентам. Где-то мало заправщиков, где-то их вообще нет, хотя должны быть. Заметили странную тенденцию на рыбинских заправках – плохо работающие «пистолеты» и, как следствие, облив клиентов бензином.

Этот недостаток отмечался в жалобах водителей на 75 процентах проверенных АЗС. У водителей также есть претензии к качеству подъездных путей к автозаправочным станциям – ямы, грязь и колдобины при въезде на АЗС. На многих автозаправках неправильно ведутся книги отзывов и предложений:

участники рейда обнаружили нерассмотренные жалобы.

О выявленных нарушениях общественники доложили мэру Рыбинска Денису Добрякову и попросили навести порядок на заправках города.



### Анатолий КАШИРИН

Секретарь Бюро Совета регионального отделения «Справедливой России» в Ярославской области, куратор Центра защиты прав граждан.

– В этом году мы все были шокированы резким повышением цен на бензин. А ведь когда Правительство поднимало акцизы на бензин в 2010 году, обещало отменить транспортный налог. Но, видимо, забыли это сделать. Теперь автовладельцев, по факту, обирают дважды.

В июле мы снова напомнили властям об обещанном. «Справедливая Россия» повторно внесла в Госдуму законопроект об отмене транспортного налога. За это мы боремся несколько лет подряд. Мы считаем, что это будет лучшим ответом на повышение цен на топливо.

Принятие нашего законопроекта было бы справедливым и реализовало бы принцип – кто больше ездит, тот больше платит в «дорожные» фонды. Ведь в них уходит четверть стоимости каждого литра бензина.

Подготовила Наталья ФИЛАТОВА



# 5 СПРАВЕДЛИВЫХ ЗАКОНОВ, которые отказалась поддержать Госдума

Пока Правительство изощряется в способах, как залатать дыры в бюджете, «Справедливая Россия» реализует майский Указ Президента. Эсеры объявили тотальную борьбу с бедностью и внесли в Госдуму пакет законодательных инициатив, направленных на рост доходов и качества жизни граждан. Думское большинство отказалось их поддержать. Чего лишили россиян по причине политических интриг и партийных амбиций.

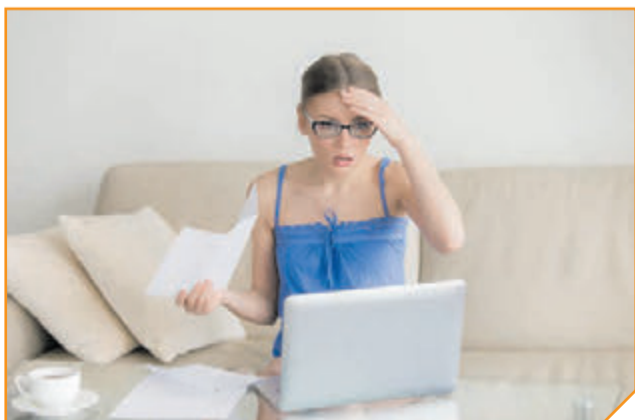
## СР ПРОТИВ ПОВЫШЕНИЯ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

«Справедливая Россия» поддержала инициативу фракции КПРФ о моратории на повышение пенсионного возраста до 2030 года. По мнению эсеров, правительственный вариант пенсионной реформы не проработан, не учитывает позицию россиян и неактуален в нынешних условиях. Предпосылок для сиюминутного повышения нет.



Однако последствия скоропалительного повышения возраста пенсионеров – очевидны. Это рост безработицы, невозможность трудоустройства для не вышедших на пенсию 13 млн граждан. И, разумеется, жесткая экономия на их доходах. Притом что нынешние пенсионеры не получают серьезных добавок к своим мизерным пенсиям. Госдума перенесла рассмотрение этого законопроекта на осень. Есть вероятность, что правительственный закон о повышении пенсионного возраста будет принят раньше.

## СР ПРОТИВ ПОВЫШЕНИЯ СТАВКИ НДС



«Справедливая Россия» потребовала заморозить на 10 лет вопрос о повышении НДС. Налог на добавленную стоимость – косвенный налог. Его конечным плательщиком является потребитель. НДС заложен в стоимость абсолютно всей продукции. Подорожают продукты, техника, одежда, обувь. Повышение НДС

окончательно загонит страну в состояние стагнации и остановит рост ВВП, – считают в партии. Но Госдума так не считает. Поэтому проигнорировала требование СР. А правительственный закон о повышении НДС до 20% был принят 24 июля.

## СР ПРОТИВ РОСТА ЦЕН НА БЕНЗИН

«Справедливая Россия» внесла в Госдуму протокольное поручение, в котором призвала Комитет



по энергетике проанализировать ситуацию с резким подорожанием моторного топлива в мае. В рамках протокольного поручения эсеры намеревались проверить: соблюдают ли нефтяные компании антимонопольное законодательство; как экономически обоснованы скачки цен на топливо; почему снижение акцизов не возымело эффекта в ценообразовании на автозаправках.

Нижняя палата отказалась рассматривать инициативу справедливороссов.

## СР ПРОТИВ ДЕФИЦИТА ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫХ ЛЕКАРСТВ



«Справедливая Россия» внесла законопроект, согласно которому бюджетные обязательства по лекарственному обеспечению граждан переводятся с регионального на федеральный уровень. Речь о финансировании закупок препаратов для лечения орфанных (редких) заболеваний. У регионов нет финансовой возможности

закупать препараты для лечения редких тяжелых заболеваний. Ведь речь идет о сотнях миллионов рублей. Между тем думское большинство не откликнулось на призыв принять экстренные меры по спасению 16 000 россиян, страдающих неизлечимыми или хроническими редкими заболеваниями. Инициативу эсеров отклонили в первом чтении.

## СР ПРОТИВ БЕСПРЕДЕЛА КОЛЛЕКТОРОВ



«Справедливая Россия» внесла в Госдуму законопроект, направленный против беспредела коллекторов. Эсеры предложили запретить кредиторам передавать права заемщиков по договорам потребительского кредита, ипотеки и залога недвижимости третьим лицам. То есть тем самым вышибалам, безжалостно выбивающим долги порой преступными методами. Но и тут голос разума не был услышан. Госдума отклонила законопроект в первом чтении.

## Наша борьба с несправедливостью продолжается!

7 мая 2018 года Президент подписал новый майский указ о национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024 года. Среди основополагающих направлений государственной политики те, которые постоянно отражает в своих законодательных инициативах фракция «Справедливой России» в Госдуме:

- борьба с бедностью и повышение качества жизни населения;
- поддержка отечественной промышленности и сельского труженика;
- доступное здравоохранение и образование;
- улучшение жилищных условий россиян;
- борьба с коррупцией.

Очевидно, что обозначенные цели – социальные, а не рыночные! В них заложено участие государства. Его забота и здравый смысл.

Однако политика Правительства и думского большинства представителей партии «Единая Россия» продолжает гасить справедливые реформы и предлагать законы, ухудшающие жизнь простых людей.

«Справедливая Россия» будет принципиально оценивать каждый шаг Кабмина. Для нас главный критерий – уровень качества жизни и реальных доходов граждан. Парламентская борьба продолжается.



## ТЮМЕНЬ

# «Детские» проблемы – в приоритете

Глава фракции «Справедливой России» в Тюменской областной Думе за счет депутатского резервного фонда провел ремонт в детском саду № 106. Садик, занимающий четыре корпуса 60–70-х годов постройки, не видел капитального ремонта с момента своего основания. Помощь учреждениям дошкольного образования – одно из ключевых направлений работы главы тюменских эсеров.



**Владимир ПИСКАЙКИН**

Лидер «Справедливой России» в Тюменской области, депутат областной Думы.

– Нельзя спокойно наблюдать, как по стенам садика, где спят дети, течет вода. Я не могу остаться в стороне и ничего не делать, когда речь идет о благополучии малышей.

– В одном из корпусов много лет протекала крыша, мы боялись, что не переживем зиму. В запущенном состоянии находился пищеблок в четвертом корпусе. Благодаря Владимиру Пискайкину нам удалось отремонтировать кровлю, обновить столовую, две детские группы и уборные. Установили видеонаблюдение – это необходимо по современным требованиям. Работа была проведена огромная. Теперь в садик приятно заходить, хотя еще год назад, когда я принимала детский сад, была шокирована его состоянием, – рассказала заведующая учреждением Елена Евлаш.

Ремонта требовала и кровля школы-сада № 76 в Тюмени. В учреждении обучаются дети с ограниченными возможностями. Депутат помог и здесь.

Эсер помогает не только детям. В частном порядке была оказана помощь женщине, которой срочно требовалась операция на колене. Проходя уйму врачей, пациентка повредила



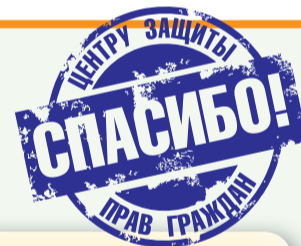
▲ Владимир Пискайкин – один из соорганизаторов крупнейшего областного фестиваля для воспитанников детских садов «У колыбели таланта».

и вторую ногу, полностью потеряв способность самостоятельно передвигаться. От пациентки требовали перед операцией завести карточку в травматологии и самостоятельно пройти различных врачей в нескольких поликлиниках, чего женщина не могла сделать физически. Депутатский запрос Владимира Пискайкина ускорил бюрократический процесс, и в считанные дни женщина была направлена на операцию.

Прежде чем избраться депутатом областной Думы, Владимир Пискайкин досконально изучил проблемы города, работая в Гордуме. Там начиналась карьера политика. Эсер отвечал за один из самых, можно сказать, ветхих округов города, с крайне изношенным жилым фондом. По инициативе Владимира Пискайкина за три года работы большая часть домов была включена в программу капитального ремонта, благоустроили большую часть дворов.

## БАШКИРИЯ

## Увеличили пенсию до 22 400 рублей



Центр защиты прав граждан добился увеличения пенсии на 12 200 рублей для башкирского пенсионера, которому на протяжении шести лет недоплачивали пенсию.

Житель Башкирии Владислав Васильев 20 лет проработал в нефтяной отрасли на Крайнем Севере. Трудился в Когалыме и Ноябрьске. Несмотря



**Дмитрий СМІРНОВ**

на внушительный стаж работы в тяжелых условиях, ПФР назначил ему пенсию в размере 12 200 рублей.

– Мы сразу поняли, что в расчете пенсии какая-то нелепая ошибка! – рассказывает руководитель Центра в Уфе Дмитрий Смирнов. – Мы составили заявление в Пенсионный фонд с требованием пояснить, как производился расчет. В результате оказалось, что на протяжении шести лет мужчине выплачивали в два раза меньше положенного.

Был произведен перерасчет. Теперь Владислав Васильев получает положенные ему 22 400 рублей. Но останавливаться не намерен – пенсионер пошел в суд, чтобы отсудить недоплаченные деньги за неучтенные шесть лет.



**Юрий ИГНАТЬЕВ**

Председатель регионального отделения «Справедливой России» в Башкирии.

– В Центр защиты прав граждан поступает много обращений от пенсионеров. Зачастую Пенсионный фонд по своей нерасторопности годами недоплачивает положенные людям деньги.

Например, в июне мы помогли пенсионерке добиться перерасчета за несколько лет на 50 000 рублей. Для нас работа с пенсионерами – в приоритете, ведь пенсии в России – невысокие, и потеря даже тысячи рублей для пожилого человека – это потеря значительная.

В «Справедливой России» многократно говорили о необходимости изменения пенсионной системы. Пора отказаться от балльной системы и применения коэффициентов, которые делают начисление пенсии непрозрачным. Нужно гарантировать индексацию пенсии два раза в год и передавать ее по наследству. Все эти предложения – в альтернативном пенсионном законопроекте, который депутаты фракции «Справедливой России» внесли в Госдуму 19 июля.

Подготовила Наталья ФИЛАТОВА



## ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

Алексей Афанасьев

## Повышение коммунальных тарифов – позор «Единой России»

В августе 2018 года многие новгородские семьи начнут ломать головы, где бы взять денег, где бы подработать или перезанять до будущей зарплаты, чтобы собрать ребенка в школу. Как и по всей стране, в Новгороде многие семьи находятся на грани бедности. Вдобавок – повышение стоимости коммунальных услуг. С 1 июля тарифы снова увеличились. На тепло – на запредельные 12 %. Такое решение 30 ноября прошлого года приняла Гордума Великого Новгорода, подавляющее число в которой занимают депутаты «Единой России».

Единороссы подложили людям свинью. Проголосовали по просьбе дельцов из частной лавочки ООО «ТК Новгородская» с уставным капиталом 10 тысяч рублей, то есть как бы нищей как церковная мышь. И эта самая нищета в 2016 году взялась за теплоснабжение Великого Новгорода, для этого получив от администрации Великого Новгорода в пользование на 25 лет производственные мощности МУП «Теплоэнерго» по соглашению о концессии.

Депутаты от «Справедливой России» и других оппозиционных партий голосовали против. Но этих голосов не хватило.

В Новосибирске, например, повышение составило 4 %. А у нас в Новгороде – как будто у нас здесь московские зарплаты и пенсии.

Повышение тарифа на 12 % вообще незаконно, так как превышает предел роста цен, установленный

Повышение тарифа на 12 % незаконно, так как превышает предел роста цен, установленный постановлением Правительства РФ

постановлением Правительства. Но и прокуратура за людей заступиться не может, ведь повышение указом утвердил губернатор Новгородской области Андрей Никитин. Как же областная прокуратура пойдет против губернатора?!

Встать на защиту людей может только Дума Великого Новгорода, если люди перестанут голосовать за единороссов. Большинство депутатских мест должны занять оппозиционеры – в частности, справедливороссы. Наша жизнь зависит от личного выбора каждого.



Алексей АФАНАСЬЕВ

Председатель Совета реготделения СР в Новгородской области, кавалер ордена Мужества, участник ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС.

## ВЛАДИМИР

Наталья Заболотная

## Владимирской области нужен закон «О детях войны»!

До сих пор на федеральном уровне не принят закон «О детях войны», который дал бы особый статус и социальные гарантии людям, чье детство было омрачено горем и лишениями. Некоторые регионы приняли такой закон самостоятельно. Власти Владимирской области до сих пор на этот шаг не пошли, хотя закон в защиту детей войны сегодня просто необходим.

За четыре года работы организация «Дети войны 33» добилась многого. Все члены нашей организации могут покупать лекарства со скидкой в одной из аптечных сетей, бесплатно посещать городской бассейн и концерты в ДК. Мы организовали клуб скандинавской ходьбы и шахматный клуб.

Несмотря на возраст, пережившие самую страшную войну люди до сих пор полны творческих сил и замыслов. Реализоваться они могут в нашем театре и хоре, которые работают вот уже два года. Хор и театр детей войны неоднократно получали президентские и областные гранты и становились лауреатами городских и областных конкурсов. А теперь собираются в свое первое межобластное турне по городам воинской славы.

Нам удалось наладить активную патриотическую работу. Встречаясь со школьниками и молодежью, члены организации делятся своим



Наталья ЗАБОЛОТНАЯ

Председатель местного отделения «Справедливой России» в городе Коврове, руководитель региональной организации «Дети войны 33».

богатым жизненным опытом. Покоряя своим обаянием, учат упорству в достижении целей, заряжают неиссякаемой энергией и оптимизмом.

Но наша основная борьба идет за принятие статуса «Дети войны». Он помог бы получить весомую социальную поддержку, включая денежные выплаты. Дети войны вместе со взрослыми пережили все тяготы военного времени, лишились детства, многие из них даже не имели возможности видеть своих родителей. Голодные, утомленные, они трудились на заводах и пашнях, наравне со всеми ковали победу.

Сегодня эти «дети» – сами уже ветераны, причем именно они являются людьми с наиболее активной жизненной позицией и особым чувством ответственности. Однако, в отличие от фронтовиков и тружеников тыла, практически никаких льгот и помощи от государства не имеют. Сегодня власть их бросила на произвол судьбы.

Мы требуем, чтобы власть имущие прислушались к нам и одобрили законопроект «О детях войны», который многократно вносила «Справедливая Россия» в Госдуму, а наши региональные депутаты – в Заксобрание Владимирской области.

Подготовила Наталья ФИЛАТОВА



# Выживаем в жару дома

Как пережить летний зной, если у вас нет кондиционера

В России большую часть времени люди мечтают о лете. С грустью провожают его осенью, вспоминают зимой и начинают встречать уже весной. Но в самый разгар летнего триместра многие начинают брать свои слова обратно – из-за жары. И жары не только на улице, но и дома, где люди пытаются от нее спастись. Но в городе, да еще и без кондиционера, это получается не всегда. Мы расскажем вам, как пережить жаркие летние дни комфортно, даже если дома у вас нет кондиционера.

## ДЕРЖИТЕ ШТОРЫ И ЖАЛЮЗИ ЗАКРЫТЫМИ

Многие не знают, но именно окна в наших домах пропускают 30% тепла. Если вы плотно их зашторите или закроете жалюзи, в комнате станет значительно прохладнее, пусть и не сразу. Особенно рекомендуется это делать тем, чьи окна выходят на солнечную сторону.

## ОТКРЫВАЙТЕ ОКНА НОЧЬЮ

Ночью ситуация обстоит иначе. На улице становится прохладнее, и в этом случае окна как раз нужно открыть на полную. Естественно, утром с рассветом не забудьте закрыть их и как следует зашторить, поскольку температура за окном с приходом солнечных лучей будет повышаться очень быстро.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВЕТООТРАЖАЮЩИЕ ПЛЕНКИ

Помимо штор и жалюзи лишний свет в ваш дом помогут не пропустить светоотражающие пленки. Они продаются почти во всех хозяйственных магазинах и стоят совсем недорого. Достаточно просто наклеить такую пленку на стекло, и солнечный свет будет отражаться от вашего окна. При этом, в отличие от фольги, такие пленки полупрозрачные и не мешают вам любоваться окрестными пейзажами.



▲ Есть много способов пережить жару дома комфортно и без кондиционера.

## ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ВЫТЯЖКОЙ

Если у вас на кухне есть вытяжка – не стесняйтесь ею пользоваться. Особенно во время готовки в жару. Она моментально удалит теплый воздух, исходящий от плиты. Это же относится и к вытяжкам в ванных комнатах, которые сегодня многие устанавливают. Здесь речь идет уже об удалении пара от горячей воды во время принятия ванны или душа.

## ВЕНТИЛЯТОР ЛЕТОМ – ВАШ ЛУЧШИЙ ДРУГ

Не поспешите и приобретите вентилятор, который определенно может стать вашим лучшим другом в летний период. Пусть он и не нагнетает кислород, но как минимум разгонит спертый воздух и охладит вас. В более дорогие модели встраивается увлажнитель воздуха, который может пригодиться вам в сухую жаркую погоду.

Если говорить о потолочном вентиляторе, то не забудьте перевести его в так называемый режим «лето». Как правило, у потолочной системы охлаждения имеется два режима – для теплого и холодного времени года. Когда механизм крутится против часовой стрелки, вентилятор охлаждает воздух, по часовой – обеспечивает циркуляцию теплого воздуха, что как нельзя кстати зимой.

## ОХЛАДИТЕ СЕБЯ САМОГО

Можно охладить квартиру, а можно и себя самого. Пейте больше прохладной воды. Также вы можете смочить ткань и приложить ее к запястьям и к голове, что принесет вам некоторое облегчение. Но не перестарайтесь! Все делайте в меру, ведь вы же не хотите болеть летом.

## ОТКЛЮЧИТЕ ЛИШНЕЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Любая электротехника так или иначе обогревает вашу квартиру. Это же делают и лампочки. Достаточно взять включенную лампочку в руку, и вы поймете, сколько тепла она выделяет. Поэтому не оставляйте включенными электроприборы и свет без необходимости. Вы не только не повысите температуру дома, но еще и сэкономите немного денег на электроэнергию.

## МОБИЛЬНЫЙ КОНДИЦИОНЕР – ДОРОГО, НО ЭФФЕКТИВНО

Если у вас нет обычного кондиционера, то можно купить мобильный. Сразу отметим, что такие устройства в разы дороже хороших вентиляторов с функцией увлажнения – это минус. Однако весомый плюс мобильного кондиционера заключается в том, что, в отличие от стационарного охладителя, он не привязан к воздуховоду и охлаждает помещение там, где находится. Его можно перевозить из комнаты в комнату, и он точно справится со своей задачей.

# Как не получить солнечный удар

Про то, как пережить летнюю жару дома, мы вам уже рассказали. Но как же быть вне помещений, где от солнца не спрятаться и где есть риск получить солнечный удар? С помощью наших рекомендаций вы узнаете, как правильно вести себя в жару на улице.

**1** Пейте как можно больше жидкости, чтобы избежать обезвоживания. В жару организм человека теряет большое количество воды. Однако старайтесь пить простую воду, сок или минералку. Алкогольные напитки исключите, поскольку они повышают давление, что очень опасно в зной, а также увеличивают склонность к образованию тромбов.

**2** Старайтесь носить просторную одежду из натуральных материалов – хлопка или льна. Узкие вещи стягивают кожу и затрудняют дыхание, а синтетика – прекрасная среда для размножения бактерий. И не забывайте про головной убор вроде панамы или соломенной шляпы.



**3** Аккуратнее занимайтесь спортом в летние месяцы, поскольку тяжелые физические нагрузки значительно увеличивают нагрузку на сердце и истощают водные запасы организма.

**4** Старайтесь как можно меньше быть на солнце в период с 12 до 16 часов дня, когда солнце находится в зените и наиболее активно. В это время риск сгореть и получить тепловой удар сильно повышается.

**5** Не стоит купаться или загорать после плотного обеда. Это дает немалую нагрузку на сердце, поскольку для проработывания пищи требуется большое количество энергии. Старайтесь не есть жирную пищу. Увеличьте в вашем рационе фрукты, овощи и каши.

**6** Находясь на солнце длительное время, делайте перерывы. Заходите охладиться в помещения с кондиционерами или вентиляторами. Или хотя бы время от времени перемещайтесь в тень.





# Утилизируем просроченные лекарства

Нейтрализовать «старые» медикаменты и не навредить окружающей среде

Как правило, мы не задумываемся над утилизацией просроченных лекарств: собрали все ненужное и выкинули в мусорное ведро.

**О**днако любые лекарственные препараты – химические вещества, опасные для здоровья. Они могут попасть в воду или почву и причинить вред окружающей среде. Бывает, что медикаменты находят дети. В этом случае под угрозой – детское здоровье. Рассказываем, как избежать неприятных ситуаций, никому не навредить и утилизировать просроченные лекарства правильно.

Знаете ли вы, что свою домашнюю аптечку нужно проверять не реже двух раз в год? Ревизия поможет обнаружить просроченные лекарства. Самое главное, чтобы медикаменты лежали в упаковке, ведь на ней написан срок годности. Советуем вести список всех имеющихся дома лекарств. Запишите имеющиеся препараты в алфавитном порядке и прикрепите к аптечке. Если лекарство оказалось просрочено, его нужно отправить на утилизацию.

**Утилизируем жидкие препараты.** Растворы, настойки, сиропы следует вылить в канализацию.

**Избавляемся от твердых медикаментов.** Таблетки, драже, гранулы сначала измельчаем, капсулы вскрываем и содержимое смешиваем с отходами – например, с картофельными очистками или луковой шелухой. Затем засыпаем в банку с закручивающейся крышкой и отправляем в мусорное ведро.

**Выкидываем «мягкие» лекарства.** Мази, пасты, гели можно утилизировать двумя способами. Первый – выдавить их в канализацию, второй – выдавить в полиэтиленовый пакет и затем выкинуть в мусорку.

Чтобы не пришлось заниматься утилизацией лекарств, лучше не покупайте их впрок и следуйте инструкции по их использованию и хранению.

## ВАЖНО!

Домашнюю аптечку необходимо проверять не реже двух раз в год

## РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ



# Кубики изо льда продлят молодость

В погоне за идеальной внешностью вовсе необязательно тратить бешеные деньги на дорогую профессиональную косметику. В большинстве случаев это не решит проблему старения кожи. Рассказываем о чудо-средстве, доступном каждой женщине, – косметическом льде для кожи.

Самое главное – запомните: использовать воду из-под крана для приготовления кубиков льда нельзя. Для этого необходимо взять негазированную минералку или воду, купленную в аптеке.

Готовить ледяные кубики можно по универсальному рецепту, меняя только травы. Соблюдайте пропорции: столовую ложку цветков на стакан воды.

Для сухой кожи используйте отвар из мяты, мелиссы, липы, а также лепестков розы. Обладательницам жирной кожи подойдут ледяные

## РЕЦЕПТ!

Добавьте в кипяток траву, из которой хотите сделать кубики льда, например мяту или ромашку, перемешайте. А потом закройте крышкой и настаивайте в течение часа. Когда отвар остынет, разлейте в формы для льда.

кубики, сделанные из отвара календулы или мать-и-мачехи. Нормальную кожу увлажнят косметические кубики на основе подорожника и шалфея.

## СДЕЛАЙ САМА

# Модное ожерелье из кружева за 10 минут

На пике популярности – ожерелье, обтягивающее шею. На языке модниц украшение называется «чокер». Оно бывает нескольких видов: из замши, бархата или бисера. Большинство можно сделать своими руками, как, например, это украшение из кружевной ленты с подвеской. Подробности – в нашем мастер-классе.



Мы использовали самую простую технику и минимум фурнитуры, которую можно раздобыть в любом магазине для рукоделия. На изготовление колье у вас уйдет не более 10 минут.

**Потребуется:** 50 см кружевной ленты (можете взять атласную ленту) любого цвета, подвеска, ножницы, булавка или застежка от старой бижутерии, иглолка и нитка в тон ленты.

Берем ленту и отмечаем середину. Пришиваем к ней наше украшение-подвеску. Далее, если есть готовая застежка, пришиваем ее к ленте таким образом, чтобы ожерелье обтягивало шею. Если замочка нет, используем вместо него обычную булавку.

А можно поступить еще проще: завязать ленту сзади на шее бантиком. Готово! Теперь вы – обладательница самого модного в этом сезоне украшения.



УГОЛОК ГУРМАНА

## Настурция – цветок войны и мира



Готовим вкусный и полезный салат из настурции

**В Германии настурцию называют капуцином – из-за своеобразной формы шпорца цветка.**

«Капуцин» и «капюшон» – слова-братья, и католический церковный орден капуцинов получил свое название от остроконечного капюшона – неперемного атрибута одеяния монахов. И так, одни усмотрели в облике настурции военные доспехи, другие увидели в форме чашечки цветка монашеские капюшоны – символ отдаленности от мирской суеты. Вот так и сочетаются в названии растения война и мир.

Настурция широко используется в медицине при лечении малокровия, почечнокаменной болезни, при бронхитах. Количество витамина С в ней больше, чем в черной смородине. Настурция – съедобное растение. Самое популярное блюдо из настурции – салат. Готовить его легко.

Итак, для салата понадобятся:

- 100 г листьев настурции
- 200 г зеленого лука (перо)
- 4 сваренных вкрутую яйца
- 200 г сметаны
- соль и сахар по вкусу



Листья настурции и перья лука нашинковать, посолить и растереть со сметаной. Крутые яйца крупно нарезать и уложить на зелень.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

## Натуральный ягодный квас

Готовим ягодную шипучку без дрожжей

**ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КВАСА ПОНАДОБЯТСЯ:**

любое свежее ягодное сырье  
черешки молодого ревеня  
листочки смородины и мяты  
Общее количество ягодно-ревеновой массы для трехлитровой банки должно составлять около трети ее объема (примерно 1 л).

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

Вскипятите воду – около 2 л (в расчете на трехлитровую банку). Уложите в банку ароматную зелень и нарезанные черешки ревеня, залейте кипятком до половины банки и дайте остыть раствору до 60–70 °С. Затем добавьте ягоды или варенье (можно и то и другое вместе).

**На заметку!** Приготовление кваса можно сравнить с написанием картины: вы сами решаете, каких красок добавить, какие вкусы соединить – землянику со смородиной или малину с крыжовником. Экспериментируйте с любимыми ароматными травами.

Если вы использовали варенье (обычно на трехлитровую банку кваса достаточно 0,5 л варенья), то сахара получается достаточно. Если берете свежие ягоды или варенье без сахара, то добавляйте сладость по вкусу (можно использовать для этой цели мед).

**Важно!** Забродившее варенье или подкисшие ягоды для кваса не годятся.

Затем залейте смесь оставшимся немного остывшим кипятком. По горлышко воду не наливайте, ведь в процессе брожения



ягодная масса поднимется. Оставьте примерно 5–6 см до края пустыми. Затем бросьте в банку 15–20 изюминок: они являются природными дрожжами.

**Чем слаще раствор, тем больше газированным получится квас**

Теперь накройте банку плотной хлопчатобумажной тканью (не марлей!) и надежно зафиксируйте ее резинкой на горлышке.

**Совет.** Перед началом брожения подложите под банку тарелку, чтобы перелившийся сок ничего не испачкал.

Поставьте банку в теплое место, но не на открытые солнечные лучи. В зависимости от температуры будет меняться скорость брожения: чем теплее, тем быстрее будет готов квас. Он может быть готов и через один день, и через четыре.

Готовность кваса определяется на вкус. Готовый напиток тут же отправляйте в холодильник!

## Картофель: удаляем цветки – получаем клубни

**На небольших дачных участках огородники часто удаляют бутоны и цветки картофеля. Этот прием действительно полезен: он помогает увеличить урожайность картофеля, особенно при обильном цветении.**

Ученые установили, что при использовании этого приема можно получить на 15% больше клубней.

Растение затрачивает значительное количество питательных веществ и энергии на формирование бутонов, цветение, а затем на образование плодов и вызревание семян. После

образования плодов и семян рост побегов и листьев прекращается, так как растение выполнило заложенную природой программу.

Одновременно с появлением первых цветков на картофеле происходит и образование столонов (подземных побегов), на концах которых начина-

ют расти клубни (видоизмененные укороченные побеги).

При удалении бутонов и цветков питательные вещества перераспределяются, надземная масса нарастает, образуется больше столонов, а значит, и клубней.

Полезно удалять цветки у картофеля в случае длительного похолодания или других неблагоприятных условий, при которых растение может преждевременно перейти к цветению, не набрав мощной ботвы.



**По горизонтальному:** Символ, Винил, Перемона, Компостер, Сидор, Конспект, Велокросс, Ажур, Казино, Калибр, Лада, Токио, Ряба, Чикаго, Шансон, Шкив, Осаток, Мин, Талер, Лубок, Ривз, Ода, Абак, Ферзь, Онисс, Борис, Тур, Кража, Краля, Сало, Тепло, Молева, Лоботряс, Прага, Дланья, Рада.  
**По вертикали:** Милитары, Диковина, Солто, Мусор, Одесса, Лето, Пенс, Невежа, Завтра, Лорен, Нырание, Палаш, Кудри, Лотос, Какаду, Окошко, Сленг, Бром, Чуткость, Каллиона, Гороскоп, Каир, Вязь, Алабама, Обирая, Каскад, Катапа, Реестр, Вагряд, Кулон, Ожог, Рябь, Ара Оса.



# Долой фастфуд!

ГОТОВИМ ПОЛЕЗНЫЕ  
И ПИТАТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА  
ИЗ БАКЛАЖАНОВ

## Баклажаны по-китайски

Баклажаны по-китайски – одно из популярнейших блюд китайской кухни. Устроить китайский ресторан у себя дома – реально. Благо ингредиенты доступны – их можно приобрести в любом российском магазине. Пикантный вкус этому блюду придает кисло-сладкий соус, в котором тушатся баклажаны. Блюдо тоже получается кисло-сладким, как и многие другие блюда китайской кухни. Если любите острые блюда, смело добавляйте к баклажанам перец чили.



### Ингредиенты

- Баклажан крупный – 1 шт.
- Соевый соус – 2 ст. л.
- Уксус – 1 ст. л.
- Сахар коричневый (для цвета, можно заменить белым) – 2 ст. л.
- Мед – 1 ч. л.
- Подсолнечное масло – 50 мл
- Крахмал – 1 ст. л.
- Соль – по вкусу

### Способ приготовления

Баклажаны помыть и нарезать на длинные и толстые кусочки. В сковороде разогреть подсолнечное масло, положить туда нарезанные баклажаны, посолить. 3–4 минуты обжаривать баклажаны на сильном огне, затем уменьшить его, влить полстакана воды и тушить в течение 15 минут, помешивая. После этого бакла-

жаны снять с огня и переложить в тарелочку. А в ту же сковороду влить соус: смесь соевого соуса, крахмала, уксуса, сахара и меда. Добавить полстакана воды и 3–4 минуты подогреть соус. Положить в соус обжаренные баклажаны, хорошенько размешать и тушить еще 2–3 минуты. Баклажаны по-китайски готовы!



## Рататуй

Рататуй – традиционное блюдо французской кухни родом из Прованса. Родиной блюда является территория современной Ниццы. Готовить рататуй начали в небогатых фермерских семьях и подавали летом в сезон свежих овощей.

### Способ приготовления

Перец запекать в духовке при температуре 180–190 градусов примерно полчаса, чтобы кожица слегка почернела. Остывший перец очистите и нарежьте кубиками. Лук нарежьте мелко. Помидоры очистите от кожицы, для этого опустите их в кипяток примерно на полминуты. Далее также нарежьте кубиками.

Лук обжарьте на сковороде с растительным маслом, добавьте перец и готовьте в течение 3 минут. Примерно через 2–3 минуты добавьте помидоры, посолите. Готовьте приблизительно 7 минут, чтобы соус получился слегка густым.

С помощью блендера соус можно сделать однородным. Затем равномерно выложите соус в форму. Баклажаны нарежьте тонкими кружочками.

Кабачки и помидоры нарежьте кружочками и поочередно выложите в форму.

Для заправки мелко нарежьте зелень и чеснок, все это перемешайте с маслом, посолите, поперчите по вкусу. Залейте овощи заправкой. Форму накройте и запекайте рататуй в духовке примерно час, можно чуть дольше, до готовности.

### Ингредиенты

- Баклажаны – 500 г
- Кабачки – 500 г
- Помидоры – 850 г
- Болгарский перец – 350 г
- Лук – 200 г
- Растительное масло
- Для заправки:
- Растительное масло – 5 ст. л.
- Чеснок – 4–5 зубчиков
- Зелень
- Соль, перец – по вкусу



## Баклажаны в духовке, по-гречески

Жареные баклажаны, запеченные в томатном соусе с сыром и специями, вот что такое баклажаны по-гречески. Однажды приготовив это блюдо, вы можете сделать его своим коронным.

### Способ приготовления

Нарезать баклажаны толщиной 0,5 см. Сложить их в кастрюлю, посыпать 1,5 чайной ложки соли, перемешать и оставить на полчаса при комнатной температуре.

Сыр натереть на крупной терке, поместить в холодильник.

Чеснок пропустить через пресс. Петрушку порубить и поставить в холодильник.

Приготовление соуса: в небольшой кастрюле разогреть 3 столовые ложки масла, бросить туда раздавленные дольки чеснока, сразу залить томатным соусом. Добавить сахар, душицу, 0,5 чайной ложки соли, перец и варить в течение 5–7 минут, постоянно помешивая. Готовый соус снять с огня и отставить в сторону.

Через полчаса баклажаны залить холодной водой, промыть и слить воду. Переложить их на бумажное или вафельное полотенце, чтобы стекла жидкость.

В сковороду налить немного масла и хорошо нагреть, после этого сделать огонь минимальным. На разогретую сковороду выложить баклажаны. На среднем огне жарить до золотистого цвета около 3–4 минут. Затем баклажаны перевернуть на другую сторону и обжаривать еще в течение 3–4 минут.

Жареные баклажаны выложить на бумажное полотенце либо в сито, чтобы стек лишний жир.

Духовку включить для предварительного разогрева на 180 градусов. Жареные баклажаны выложить в форму, залить приготовленным соусом и поставить в духовку на 20 минут.

Затем достать форму с баклажанами из духовки и посыпать тертым сыром. Снова поставить баклажаны в духовку. Запекать еще 10–15 минут, до образования золотистой корочки. Достать баклажаны из духовки и посыпать рубленой петрушкой.

### Ингредиенты

- Баклажаны – 800 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Сыр твердый – 70 г
- Соус томатный – 1,5 стакана
- Масло оливковое – 0,5 стакана
- Сахар – 0,5 ст. л.
- Соль – 0,5 ч. л.
- Перец черный молотый – по вкусу
- Петрушка – 10–15 г
- Душица сушеная (орегано) – 0,5 ст. л.

Чтобы убрать из баклажанов лишнюю горечь, их можно замочить в соленой воде на полчаса



«Звучащий» пластик	Военщина на подиуме	Раритет по древнерусски	Голубь по отношению к миру						Зимняя мечта	Одна - пенни, а много?	Не знающий приличный человек	День из будущего
			Софи из фильма «Золото Неаполя»	Реактивная воронка	«Пицца» пылесоса	«Жемчужина у моря»						
Хозяин драной козы	Трамвайный «дырокол»							Свойство ветра в мае	Основа дайвинга	Каким оружием рублили кирасы?	«Волосатые пружинки»	
			«Цветочная поза»	«Панк» среди попугаев	Место раздачи горошка	Слова, понятные не всем						
Игротека для взрослых	Ралли, крутая педали							«Сценарий» открытого урока	Элемент, Вг	Дырявость чулочков		
			Стольный град Японии	Пушкин диаметр						Наземный «Спутник»		
Отзывчивость	«Прекрасно-голосая» муза	Зодиакальная лапша на уши				Французская народная песня	Не курочка, а «Клондайк»			«Фараоновая» столица	«Плеть» из букв	
			Штат, где одни буквы А	Отнимает всё до нитки						Колесо на канатной дороге		
Город первого Первомай	«Отстой» на дне					Водопад, скачущий по лесенке	Единица измерения счастья			Книга для записи дел	Его бросают из-под бровей	
			«Липовая» картина				Аферист с колодой	Цепная драгоценность	«Матричный» актёр			
Прародитель доллара	Рифмованная хвала			Пламенный отпечаток	Доисторический компьютер			Мелочь, бегущая по волнам				
			Писатель Пастернак				Первобытный бык			Вездеход шахматной доски	Попугай-аксакал	Приталенная пчела
Агат с расцветкой под зебру	«Прихватизация»				Старинная раскрасавица					«Грязь не ... - потёр и отстало»		
			Слух, «пошедший по рукам»				Не сделал дело, гуляет смело					
Продукция котельной	Торт со «столичным» именем				Ладонь в стиле ретро					Имя или Дума		

Ответы на сканворд – на стр. 14.

## ЭКСПЕРТИЗА «ДОМОВОГО» Какие напитки можно употреблять во время диеты

Когда вы много пьете, почки начинают активно работать и попутно активизируются надпочечники – гормональные железы на верхушках почек. Они секретируют больше гормонов, и все они способствуют ускорению обмена веществ. Так что чем больше вы пьете, тем быстрее худеете.

### СТАКАН ВОДЫ НАТОЩАК ОЧИЩАЕТ СОСУДЫ

Проснувшись, налейте себе стакан воды комнатной температуры и не спеша выпейте его. Кстати, доказано, что вода именно комнатной температуры лучше всего утоляет жажду, вызванную сном. А стакан горячей воды очищает сосуды.

Что же касается приема воды в остальное время суток, то здесь примерно 80–90% дневного рациона вы должны выпить в промежутках между приемами пищи.

Пейте постоянно в течение дня – воду, чай, кофе без молока, но лучше всего для этой цели подойдет понижающая кислотность

желудка минеральная вода. Блокируя выработку желудочного сока и смывая тот, что уже выделился, эти напитки существенно снижают аппетит. После того как вы утолили жажду, следует подождать 15 минут и только потом приступать к еде.

Употребление жидкости непосредственно во время или сразу после еды приводит к смыванию пищеварительных соков в нижележащие отделы кишечника. В результате пища будет лежать в желудке, пока не выработается новая порция соков, и, как следствие, развивается

гастрит. Особенно не стоит пить воду сразу после употребления жирной еды и после лакомства свежими ягодами и фруктами.

### ВЫБИРАЙТЕ ВКУСНЫЕ НАПИТКИ

Исследования показали, что ароматизированные напитки с вкусовыми добавками (некалорийные!) помогают увеличить количество жидкости на 45–50%. Выдавите в воду немного сока лимона или апельсина – это слегка изменит и украсит вкусовую гамму.

### СКАЖИТЕ «НЕТ» ЛЕДЯНЫМ НАПИТКАМ

Соблюдайте оптимальную температуру напитков. Никогда не запивайте еду холодными напитками! Это

прямой путь к развитию ожирения, так как, употребляя холодные напитки, невозможно насытиться и чувство голода наступает очень быстро. Вдобавок при таком питании активизируются гнилостные процессы в кишечнике, потому что нарушается нормальный процесс переваривания пищи.

### ЧАЙ, КОФЕ И ВОДА – ЭТО НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

Эти напитки лишь усиливают потребность организма в воде, тем более газированная вода с искусственными ароматизаторами и красителями.

Запомните! Нет ничего лучше простой, чистой воды. Поэтому пить нужно негазированную воду. Дело в том, что выделение газов раздувает желудок, а это вам совсем не нужно.

Юлия КИРИНА

