

## Кастрюли за 60 тысяч

Центр защиты разоблачает аферистов



...11

## СТОП, капремонт!

10 млн подписей против антинародного закона

...3



## Молоко из пакета

Польза или химическая «бомба»

...15



# ДОМОВОЙ СОВЕТ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ СВОЙ ДОМ

SPRAVEDLIVO.CENTER

ЯНВАРЬ 2016

# Как сэкономить на квартплате



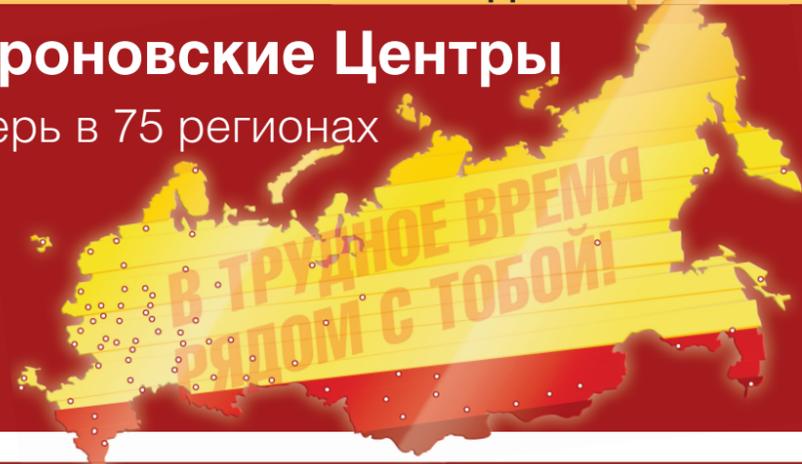
Кому положена субсидия на оплату жилищно-коммунальных услуг

...8

СПРАВЕДЛИВАЯ СТРАНА

## Мироновские Центры

Теперь в 75 регионах

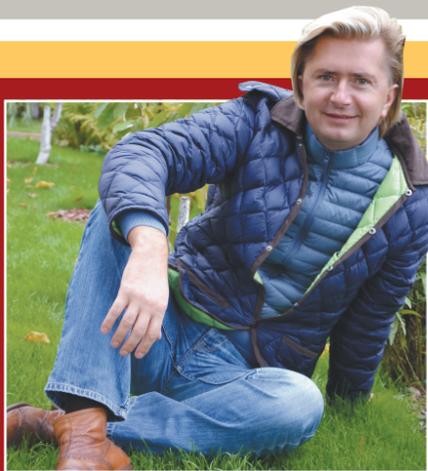


...2

ИНТЕРВЬЮ СО ЗВЕЗДОЙ

## Кондитер Александр Селезнев

Торт для Пугачевой я делал 4 месяца



...13



**МЫ ДАДИМ ЛЮДЯМ  
САМОЕ СИЛЬНОЕ ОРУЖИЕ ОБОРОНЫ –  
ЗНАНИЕ СВОИХ ПРАВ!**

# Пострадавшие от кризиса найдут защиту в мирновских Центрах

В январе 2015 года партия «Справедливая Россия» открыла в 11 регионах страны Центры защиты прав граждан.

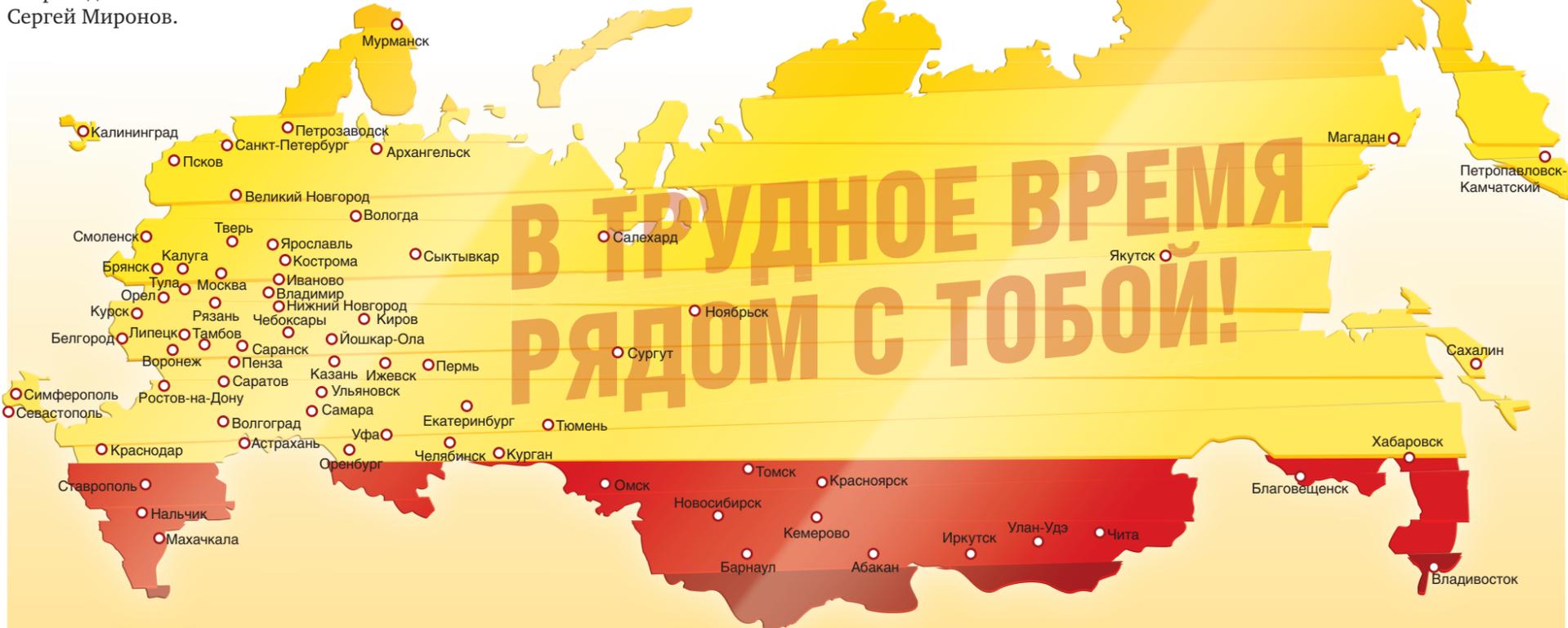
– Мы организовали работу наших Центров таким образом, чтобы каждый обратившийся получил помощь. Обращений – шквал. Я сам регулярно провожу личные приемы в региональных Центрах. Вижу, что мы пришли вовремя, – подчеркивает инициатор создания Центров, лидер партии «Справедливая Россия» Сергей Миронов.

Миллионы рублей перерасчетов за общедомовые нужды, завышенные жилищные и коммунальные тарифы были возвращены людям в Республиках Коми и Татарстане, на Ямале, в Воронеже, Костроме, Рязани, Белгороде, Новосибирске, Кургане, Магадане и Нижнем Новгороде.

Центры стали курсами правовой самообороны и для тех, кто столкнулся с несправедливостью на работе, в банке, магазине, школе или поликлинике.

**С начала 2016 года Центры защиты прав граждан открылись еще в 21 регионе страны.**

**И это не предел. К весне Центры будут защищать права людей в 75 регионах страны.**



**В ЦЕНТРАХ ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН ЛЮДЯМ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ  
и с обнаглевшей управляющей компанией, выставившей «бешеную»  
платежку, и с тираном-руководителем, и с чиновником-вымогателем**

## МЫ РАБОТАЕМ

- Тамбов
  - Липецк
  - Самара
  - Тула
  - Пермь
  - Псков
  - Калининград
  - Красноярск
  - Томск
  - Петрозаводск
  - Мурманск
  - Архангельск
  - Благовещенск
  - Омск
- Петропавловск-Камчатский
  - Владивосток
  - Хабаровск
  - Севастополь
  - Симферополь
  - Тюмень
  - Сургут
  - Магадан
  - Курган
  - Сыктывкар
  - ЯНАО
  - Нижний Новгород
- Кострома
  - Воронеж
  - Белгород
  - Казань
  - Новосибирск
  - Рязань
  - Москва
  - Санкт-Петербург
  - Екатеринбург
  - Калуга
  - Курск
  - Орел
  - Щелково (Московская обл.)

## ЦЕНТРЫ ОТКРЫВАЮТСЯ

- Ленинградская область
  - Якутск
  - Иркутск
  - Чита
  - Челябинск
  - Саратов
  - Оренбург
  - Уфа
  - Барнаул
  - Кемерово
  - Тверь
- Ярославль
  - Краснодар
  - Ростов-на-Дону
  - Волгоград
  - Ижевск
  - Ульяновск
  - Ставрополь
  - Киров
  - Нальчик
  - Пенза
  - Саранск
  - Чебоксары
- Абакан
  - Улан-Удэ
  - Великий Новгород
  - Вологда
  - Смоленск
  - Брянск
  - Владимир
  - Иваново
  - Астрахань
  - Йошкар-Ола
  - Махачкала
  - Сахалин

Подробнее о наших проектах и победах вы можете прочитать на сайте Центра [spravedlivo.center](http://spravedlivo.center)  
Телефон нашей горячей линии: **8-800-755-55-77**

**Приходите, звоните и помните: СПРАВЕДЛИВОСТЬ – В ВАШИХ РУКАХ!**

«Справедливая Россия» голосовала против закона о платежах за капремонт, предложенного правительством Дмитрия Медведева. Однако закон был провален его партией – «Единой Россией». Весной в России стартовала акция Центров защиты прав граждан «Справедливая Россия» против поборов за капремонт. Сергей Миронов объявил сбор миллиона подписей с требованием к правительству приостановить действие закона.



С 1 января 2016 года от платы за капремонт жилья освобождены пенсионеры старше 80 лет. Компенсацию расходов на уплату взносов в размере 50% смогут получить инвалиды I и II групп, а также семьи с детьми-инвалидами

Законопроект справедливороссов был внесен в Госдуму еще в июле 2015 года. Его поддержали представители всех думских фракций. К концу года правительство вынуждено было одобрить нашу инициативу

## ОСТАНОВИМ ПЛАТЕЖИ ЗА КАПРЕМОНТ

ДО ВЫПОЛНЕНИЯ ГОСУДАРСТВОМ СВОИХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

### ЗАКОН О КАПРЕМОНТЕ – АНТИКОНСТИТУЦИОННЫЙ!

1. Сбор денежных средств граждан на счет регионального оператора в так называемый «общий котел» противоречит системе действующего гражданского законодательства, согласно которому собственник несет бремя содержания только своего имущества. Фактически людей без их согласия обязывают бесплатно финансировать капитальный ремонт чужого дома.

2. Государство самоустранилось от софинансирования капремонтов, переложив это бремя на людей.

3. Федеральная власть не контролирует размеры взносов на капремонт. Полномочия полностью отданы региональным властям.

4. В условиях экономического кризиса никто не может гарантировать, что собранных средств будет достаточно для проведения капремонта в будущем.

Система взносов на капремонт напоминает финансовую пирамиду. Люди сегодня должны скинуться на чужой дом. А потом еще дотянуть лет 20 до капремонта своего «многоквартирника».

В большинстве регионов программа капремонта с треском провалена. Так, в Саратовской области в 2015 году отремонтировано 4 дома из 450 запланированных, в Омской – 146 из 1000, в Бурятии – 32 из 400.

На крыши укладывают морально устаревший шифер, а штукатурка отваливается на морозе. И совершенно несправедливо, что за ремонт, который проведут через 15–30 лет, платят сегодняшние пожилые граждане.

## Требуем заморозить сбор платежей!

11 ноября 2015 года «Справедливая Россия» передала председателю правительства Дмитрию Медведеву миллион подписей. 30 регионов страны поддержали требование справедливороссов заморозить платежи за капремонт до выполнения государством своих обязательств. Подписи россиян были доставлены в правительство РФ.

Мы требовали от Медведева подготовить к реализации план поэтапного выполнения государством старых обязательств по капремонту приватизированного жилищного фонда. Сбор платежей заморозить на весь период, пока обязательства не будут выполнены.

Дмитрий Медведев россиянам не ответил! Ответ дал министр строительства и ЖКХ РФ Михаил Мень. И в ответе Миронову, и в интервью журналистам чиновник подчеркнул: «Мы считаем, это сделать невозможно».



## Лолита первой подписалась против грабительских поборов

Звезда российской эстрады Лолита Милявская в числе первых поставила свою подпись под поручением к Сергею Миронову образумить российское правительство. В Москве взнос на капремонт – 15 рублей с квадратного метра. При этом ремонт «многоквартирника», где живет артистка, назначен на 2035 год!

– Идя на красный диплом по режиссуре, понимая, что должна заработать на комнату в столичной коммуналке, я покупала в Москве французские духи и по выходным

перепродавала их на «толкучке». Спустя годы я расселила ту коммуналку. Заменяла трубы и перекрытия во всем подъезде, поставила железную дверь, провела всем сосе-

дям домофон. Все за свой счет. А сейчас правительство принуждает меня еще 20 лет отчислять ежемесячно почти по 6000 рублей на будущий ремонт дома. Это государству следует мне доплачивать за потраченные средства! Я считаю действующий вариант закона о капремонте грандиозной аферой. Поддерживаю призыв Сергея Миронова такой закон заморозить!





« **В ЦЕНТРАХ ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН ЛЮДЯМ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ и с обнаглевшей управляющей компанией, выставившей «бешеную» платежку, и с тираном-руководителем, и с чиновником-вымогателем** »

## ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН

## СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ

### КОСТРОМА



### Отсудили рабочим 500 000 рублей

В мае 2015 года в Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия» обратились восемь работников строительной фирмы ООО «Костромское управление механизации». Работодатель больше года кормил рабочих завтраками. Потеряв терпение, люди пошли напрямую в Центр справедливости.

Специалисты мионовского Центра помогли работникам фирмы составить иски о взыскании заработной платы. Справедливость восторжествовала! Суды встали на сторону рабочих и один за другим стали принимать решения о взыскании денег. Теперь строительная компания вернет более полумиллиона рублей долгов.

– Одному мне должны только 150 тысяч! Спасибо, что помогли нам составить заявление в суд и что просто поддерживаете нас, – сказал один из строителей Александр Пучков.

Георгий МАЛЫШЕВ

### СЫКТЫВКАР

### Уличили ЖЭК в обмане

Галина Гампер из Сыктывкара обратилась в мионовский Центр, чтобы разобраться в платежном документе за услуги ЖКХ: методика начисления показалась женщине непрозрачной, а платежи завышенными. В результате совместной работы жительница добилась перерасчета на 5 тысяч рублей.

Опасения Галины Гампер подтвердились – управляющая компания «СЖКК-Орбита» выставила завышенные платежи. Специалисты Центра помогли женщине составить претензию в УК. Уже в октябре собственница получила перерасчет за воду, ее подогрев и водоотведение в общей сумме на 5042,94 рубля. По какой причине женщину обсчитали более чем на 5 тысяч рублей, в управляющей компании «СЖКК-Орбита» ответить не смогли.



Наталья ФИЛАТОВА

### МАГАДАН

### Помогли пострадавшим от финансовой пирамиды

Международный потребительский кооператив «Веста» (ранее известный как «Фандрайзинг») очистил карманы восьми жителей Магадана, причинив ущерб более чем на миллион рублей. Мионовский Центр помог людям подготовить документы в суд.

Жительница Магадана Елена Васильева перечислила в «Весту» почти 500 тысяч рублей, оформив для этого несколько кредитов. Руководство организации, оказавшейся финансовой пирамидой, обещало преумножить вклад более чем в два раза. Но, потратив полмиллиона, женщина получила обратно лишь 19 тысяч рублей. Оставшаяся с кредитами и без денег Елена Васильева и еще семь жителей Магадана обратились за помощью в Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия».

Специалисты Центра справедливости узнали, что в Хабаровске руководитель «Весты» Марина Козырева готовится предстать перед судом. И передали все необходимые документы по фактам мошенничества в отношении магаданцев адвокату, который защищает потерпевших от деятельности финансовой пирамиды.

Наталья ФИЛАТОВА



### НИЖНИЙ НОВГОРОД

### Вернули детсадовцам мебель

Руководство нижегородского детского сада №82 летом 2015 года заказало в компании «Максимум» детскую мебель: парты и доску. Заказ был оплачен полностью. Но через полгода фирма так и не привезла мебель. Заставить продавца выполнить свои обязательства взялись специалисты мионовского Центра.

Мебель на сумму 26 340 рублей поставщик обещал доставить к 1 сентября. Но и к ноябрю, через полгода после заключения договора, дети парт не дождались. Заведующая детским садом обратилась в Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия».

Специалисты Центра помогли руководству детсада составить жалобу на обидчиков в прокуратуру, после чего фирма все-таки привезла детям часть заказа. Теперь дошколята ждут поставки оставшейся мебели. Возможно, поставщик исправится и избежит возбуждения уголовного дела.

Наталья КОЛЕСНИКОВА

КУРГАН

## Добились выплаты пенсии

Сотрудники Пенсионного фонда на три месяца забыли про курганского пенсионера.

1 октября 2015 года Валерию Зырянову исполнилось 60 лет. Не откладывая дело в долгий ящик, в день своего рождения мужчина отправился в региональное управление Пенсионного фонда, чтобы оформить пенсию. Прошло три месяца, а деньги на карту так и не пришли.

Валерий Зырянов вновь пришел в Пенсионный фонд. Пенсионеры сказали, что никак не могут связаться с работодателем, чтобы получить какую-то справку. Что за бумага, из-за которой мужчине не могут начислить пенсию, специалист не пояснил, как и размер начисленной пенсии. Пенсионер отпра-

вился в Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия». Там помогли составить заявление на имя руководителя регионального Пенсионного фонда.

– Только после обращения в мионовский Центр на меня обратили внимание. А сотрудники Пенсионного фонда давай меня уговаривать: «Только никуда не обращайтесь! Мы все уладим», – рассказал пенсионер.

«Недоразумение» устранили. Пенсию за все три месяца перечислили после новогодних праздников.

Юлия КИРИНА



► Валерий Зырянов: «Спасибо мионовцам за доброе дело. Благодаря им перечислили пенсию за три месяца».

РЯЗАНЬ

## Отремонтировали гнилую крышу

С мольбами о помощи пришли в рязанский Центр справедливости жильцы Юбилейной, 17. Два года в их доме текла крыша и из подвала шел зловонный запах.

– На протяжении двух лет у меня периодически по стенам течет вода с крыши. Я уже замучилась делать ремонт, – рассказывает жительница дома Нина Васильева.

Жильцы жаловались в УК «ЖЭУ №8», но ответ каждый раз получали: «Ждите».

Специалисты Центра помогли жильцам дома Юбилейной, 17, составить претензию. Уже через месяц довольные граждане сообщили в Центр, что крыша отремонтирована, а подвал продезинфицирован.

Ольга СЛАСТУХИНА



ВОРОНЕЖ

## Заставили ЖЭК вернуть деньги за тепло

800 тысяч рублей переплатили жители многоэтажки за тепло.

Житель дома на улице Фридриха Энгельса, 35, Владимир Майоров два года назад, получив очередные квитанции за отопление, был возмущен. Стоимость услуги за отопление по сравнению с предыдущим отопительным сезоном выросла почти в 2 раза!

За разъяснением Владимир Майоров обратился в ресурсоснабжающую компанию «Воронежская ТСК». Энергетики отправили мужчину в управляющую компанию «РЭК Центральный». Разбирательства длились два года. Воронежца обратили в Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия». Оказалось, что коммунальщики незаконно увеличили отопляемую площадь дома в два раза – с 550 до 1100 квадратных метров. Владимир Майоров обратился в суд и выиграл дело. Коммунальщики вернули 14 тысяч рублей.

Специалисты мионовского Центра считают, что остальные жители дома тоже вправе требовать перерасчет. Воронежцы могут вернуть порядка 800 тысяч рублей.

Юлия КИРИНА



БЕЛГОРОД

## Вернули 200 тысяч рублей за «общедомовку»

Жители белгородского дома по Олимпийской, 10, начали получать платежки, где в строчке за электроэнергию на общедомовые нужды появились «бешеные» суммы.

Управляющая компания «ЖФ Северный» посчитала, что за «горячие» лампочки в подъезде и возле него собственники квартир должны заплатить по 800–900 рублей.

– Жители были шокированы, когда увидели суммы в платежках. Я не выдержала и пошла в УК. Там мне саркастическим тоном ответили: «А чему вы удивляетесь? Эти деньги идут нам на зарплату», – рассказывает жительница дома Альбина Дубинина.

Терпение людей лопнуло. Альбина Федоровна обратилась в Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия». Специалисты Центра подтвердили, что коммунальщики неправильно рассчитывали взносы на ОДН, и помогли ей составить жалобу в Управление Госжилнадзора.

ГЖИ подтвердила обоснованность претензий жителей. Коммунальщикам выдали предписание произвести перерасчет ОДН за электроэнергию всем собственникам многоквартирного дома с мая по октябрь 2015 года. Людям будет возвращено более 200 тысяч рублей.

Ольга СЛАСТУХИНА

НОВОСИБИРСК

## Заставили ЖЭК пересчитать платежку

В Новосибирске сотрудники ЖЭКа довели пенсионерку до приступа, приписав в квитанцию долг в 600 рублей.

В квитанции за ноябрь 2015 года управляющая компания «ПД-Восток» выставила пенсионерке Нине Калининой долг за горячую воду – 600 рублей. Пожилая женщина аккуратно платит за «коммуналку», в квартире стоят счетчики, и она была уверена, что это ошибка. Но коммунальщики стояли на своем – оплатите долг! Нина Калинина слегла с давлением. Начались звонки из ресурсоснабжающей организации «Сибэко» с требованием заплатить по счету. Женщина решила, что добьется правды, и пришла в Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия».

В Центре справедливости помогли составить заявление в ЖЭК. После этого представители управляющей компании заявили, что сделают перерасчет.

– Спасибо мионовскому Центру, – поблагодарила Нина Калинина. – Надеюсь, что управляющая компания больше не ошибется с начислением платежей.

Юлия КИРИНА



ЛИПЕЦК

## Заставили ЖЭК отремонтировать дорогу

После недавнего открытия Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия» в Липецке продолжает наращивать обороты. За время работы Центра сотрудники приемной помогли уже десяткам липчан и провели несколько информационных встреч с жильцами домов.

На встречах решаются важные проблемы жителей города. Так, 2 декабря на такой информационной встрече активисты Центра помогли жильцам дома на ул. Космонавтов, 3, составить коллективную претензию к ООО «УК «Городок» об ужасном состоянии асфальта перед домом. И о чудо! Проблема была тут же решена – ямы засыпали щебнем.

Георгий МАЛЫШЕВ

МУРМАНСК

## Встали на защиту пенсионеров от коммерсантов

**В Мурманске бизнесмены выгоняют пожилых супругов из комнаты в общежитии.**

Мурманский пенсионер Валерий Куклин больше 30 лет прожил в общежитии, расположенном в переулке Водопроводный, 7. Комнату здесь ему еще в 80-х предоставил ремонтный завод, где он работал. Недавно завод обанкротился, здание перешло к новому собственнику – ООО «ИнвестПроект Лимитед». Компания сразу уведомила жильцов: ищите новое место жительства.

За помощью пенсионер обратился в Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия». Специалисты мироновского Центра объяснили, что, согласно статье 103 Жилищного кодекса, владельцы фирмы не имеют права выселить пенсионеров из общежития, не предоставив другого жилья. Даже если компания «ИнвестПроект Лимитед» обратится в суд, решение будет в пользу пожилых людей. А чтобы Валерий Куклин смог закрепить статус нуждающегося в улучшении жилищных условий, специалисты Центра справедливости помогут ему оформить документы для постановки на учет.



Юлия КИРИНА

ПСКОВ

## Накажем сотрудника УК, обложившего матом жильцов

Жители Военного городка-3, 96, в полной мере ощутили на себе «всю прелесть» общения с сотрудниками УК «Сервис».

Вызвав сотрудника организации для проверки общедомового счетчика тепловой энергии, они встретили подвыпившего мужчину, который начал оскорблять жильцов, используя нецензурную лексику. Сотрудники мироновского Центра помогли собственникам пожаловаться на инженера-дебошира в прокуратуру.

Собственники дома благодарны мироновцам и планируют снова обратиться в Центр справедливости, чтобы доказать, что УК обманывала жильцов. По их словам, компания «Сервис» завышала показания общедомового счетчика в два раза. Именно для фиксации этого факта жильцы и вызвали инженера, который в последствии оскорбил собственников.

Наталья ФИЛАТОВА



САМАРА

## Заставили коммунальщиков заменить канализацию

Жительница самарской пятиэтажки по Металлургов, 90, Татьяна Аксенова несколько месяцев назад обнаружила неприятный запах в ванной комнате. Оказалось, что его источник – система канализации. Трубы от времени проржавели настолько, что в них образовались трещины.

– Я живу на третьем этаже, и трубы буквально все в дырках. Из этих отверстий идет неприятный запах. Поговорив с соседями сверху, я поняла, что эта проблема общая, – говорит Татьяна Аксенова.

Люди решили, что пойдут за помощью в Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия». Специалисты приемной объяснили, как добиться от управляющей компании «Жилуниверсал» замены сгнивших труб. Жителям помогли составить заявление на имя руководства УК, под которым подписались все соседи Татьяны Аксеновой.

Через две недели жителям пришел ответ из управляющей компании «Жилуниверсал» – коммунальщики обещали заменить канализационные трубы в ближайшее время.

Ольга СЛАСТУХИНА



ТАМБОВ

## Добиваемся закрытия «гостиницы на час» в девятиэтажке

**Подозрительные постояльцы дебоширят и мешают людям спать по ночам.**

Возмущению жителей дома на Августа Бебеля, 16, нет предела – на девятом этаже многоэтажки в «однушке» работает «гостиница на час». Постоянный шум, пьянки и дебоши мешают отдыху собственников. Старшая по дому Галина Панова говорит, что жильцы боятся за свою жизнь.

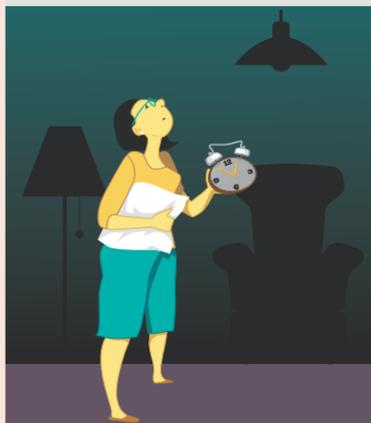
По словам женщины, хозяин посуточной гостиницы заключил договор с риелторским агентством, а сам уехал из города. Жильцы звонили в полицию, те приходили с проверкой, но гостиница работает в прежнем режиме.

Галина Панова обратилась в Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия». Сотрудники помогли

составить официальное заявление в полицию. Удалось связаться и с риелторами. В агентстве заявили, что не в курсе конфликта жильцов и собственника квартиры.

Если полиции не удастся приструнить шумных постояльцев, жильцы будут жаловаться в прокуратуру и налоговое ведомство. В Центре справедливости готовы помочь людям грамотно составить заявления и поддержать в борьбе за тишину по ночам.

Юлия КИРИНА



## ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ

## Заставили чиновников искать УК для 150 домов

После вмешательства мироновского Центра администрация Петропавловск-Камчатского городского округа отреагировала на отказ УК «УЖКХ г. Петропавловска-Камчатского» от обслуживания почти 150 домов.

Мэрия разместила объявление на официальном сайте, объяснив ситуацию с брошенными домами. По данным чиновников, основная причина отказа управляющих компаний от обслуживания домов – долги населения в 71 млн рублей. Очевидно, среди неосновных причин – ветхое состояние домов, многие из которых признаны аварийными, а также небольшая этажность (как следствие – небольшие сборы).

В администрации заверили, что чиновники провели работу по организации общих собраний собственников жилья. Сформированы предложения от некоторых местных УК, которые готовы взять брошенные дома.

Обратить внимание на проблему тысяч людей, оставшихся без управляющей компании, чиновников вынудил Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия». В Центр справедливости обратились люди, шокированные одно-

сторонним отказом УК «УЖКХ г. Петропавловска-Камчатского» обслуживать их жилье. Извещения о том, что с 1 января УК уходит с их домов, граждане начали получать еще в декабре прошлого года.

Специалисты Центра пообещали обратиться в прокуратуру в случае бездействия местной власти в решении сложной ситуации. После этого в мэрии на ситуацию отреагировали.

Константин ЭДЕЛЕВ



## СИМФЕРОПОЛЬ

## Запустили уникальный проект для маломобильных граждан

Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия» в Симферополе организовал удаленную помощь крымчанам. Теперь о своих проблемах люди смогут сообщать не выходя из дома.

Центр запустил проект «Маломобильный гражданин». Теперь люди, которые не могут по разным причинам прийти лично в мироновскую приемную, смогут сообщать о своих проблемах не выходя из дома. И не вставая с дивана, запустить процесс их решения. Проект поможет людям, у которых проблемы со здоровьем, мамам, которым не с кем оставить малышей, многодетным семьям и всем, кто не может попасть на прием лично.

Георгий МАЛЫШЕВ

## АРХАНГЕЛЬСК

## Помогли списать несуществующий долг

Жительница Архангельска Тамара Петухова – плательщик ответственный: каждую квитанцию за «коммуналку» аккуратно хранит и не выбрасывает. Привычка пригодилась – 10 лет назад из Единого информационно-расчетного центра (ЕИРЦ) прислали предупреждение: за вами долг.

При этом суммы, которые требовали с Тамары Петуховой, всегда были разные: в декабре – 1700 рублей, а в ноябре – 1300.

ЕИРЦ в обоснование своих требований к жительнице Архангельска подал на нее в суд. Несмотря на то что процесс проходил без Тамары Петуховой, суд встал на ее сторону. Однако платежи с долгом продолжали приходить.

Женщина обратилась в Центр защиты прав граждан «Справедливая Россия».

Специалисты проконсультировали Тамару Петухову и помогли подготовить необходимые документы в ЕИРЦ. Только после этого Единый информационно-расчетный центр отказался от претензий по взысканию долга.

– Я очень рада, что эта история закончилась, и ЕИРЦ признал свою вину! Спасибо мироновскому Центру! – рассказала Тамара Петухова.

Анастасия ЛЯМЗИНА

## ПЕТРОЗАВОДСК

## Помогли жителям аварийного дома получить жилье



35 лет мучений в старом советском бараке позади. У жительницы Петрозаводска Валентины Сидоренко теперь есть ключи от новой квартиры, и сотрудники Центра защиты прав граждан «Справедливая Россия», пожалуй, самые желанные гости в ней.

Ее дом на Плеханова, 4, был построен в 1979 году. В 2008-м его признали аварийным, жильцам пообещал: до конца 2015 года все получат новое жилье. Но срок приближался, а долгожданных ключей от квартир людям никто не вручил. Более того, одноэтажку еще и включили в программу капитального ремонта, который должен был начаться в 2017 году.

Люди обратились в мироновский Центр с просьбой помочь разобраться с вопросом переселения из аварийного дома. И спустя

всего две недели Валентине Сидоренко позвонили из администрации Петрозаводска – пригласили получить ключи от новой квартиры.

– Спасибо Центру, благодаря которому я получила новую квартиру. Я получила уютную «двушку» на первом этаже. Наконец-то мы с моим мужем-инвалидом заживем как люди. Горячая вода, отопление, аккуратный ремонт – что еще надо для беспечной старости?! – смеется женщина.

Анастасия ЛЯМЗИНА

Подробнее о наших проектах и победах вы можете прочитать на сайте Центра [spravedlivo.center](http://spravedlivo.center)  
Телефон нашей горячей линии: 8-800-755-55-77

Приходите, звоните и помните: **СПРАВЕДЛИВОСТЬ – В ВАШИХ РУКАХ!**



# Как сэкономить на квартплате

**З**акон дает возможность сэкономить на пресловутой «коммуналке», однако власти не торопятся рассказывать нам об этом праве. Одна из ключевых мер социальной поддержки, которая становится особенно важным подспорьем в кризис, – субсидии на оплату ЖКУ. Наверняка многие из нас слышали о них, но мало кто ими пользуется: есть устойчивое заблуждение, что эти выплаты положены только малообеспеченным гражданам. На самом деле субсидиями могут воспользоваться все семьи, чьи расходы на оплату «коммуналки» превышают определенный уровень.

**Субсидия** – это выплата из бюджета, «возврат» потраченных денег плательщику, который приходит на специальный счет.

## КАК ПОЛУЧИТЬ СУБСИДИЮ

Оформить субсидию можно через Портал государственных услуг, а также лично во многофункциональных центрах (МФЦ) и в отделе жилищных субсидий своего района или города. До того, как отправиться в отделение соцзащиты, позвоните туда. Специалист обязан дать вам предварительную консультацию по телефону, которая прояснит, стоит ли рассчитывать на компенсацию расходов, а также позволит узнать ее приблизительный размер и список необходимых документов. Пакет этих бумаг и заявление о предоставлении субсидии на оплату коммунальных услуг (составляется в произвольной форме) нужно принести в орган соцзащиты.

### ДОКУМЕНТЫ НА ОФОРМЛЕНИЕ СУБСИДИИ

1. Копии паспортов членов семьи (для детей – свидетельства о рождении), свидетельство о браке.
2. Копия договора социального найма или договора купли-продажи, мены, дарения, свидетельство о праве на наследство и т. п., а также копии свидетельств о праве собственности.
3. Справка с места жительства о регистрации.
4. Справка о доходах с основного места работы (учебы)/справка о единовременном пособии при увольнении из правоохранительных

органов/справка о размере социальных выплат, государственных внебюджетных фондов и других источников.

5. Платежные документы за жилое помещение и коммунальные услуги за последний месяц и справка об отсутствии задолженности.

6. Документы, подтверждающие право семьи на льготы, меры социальной поддержки (например, если гражданину предоставлена льгота по оплате коммунальных услуг как инвалиду, то предоставляется справка о компенсационных выплатах).

Со дня приема документов до принятия решения у соцзащиты есть не больше 10 дней. При этом отказ должны объяснить. На это у чиновников – три рабочих дня. Если же субсидию одобряют, то ваше право на компенсацию будет действовать полгода.

## Кому положена субсидия?

Чтобы понять, можете ли вы сэкономить на квартплате, надо знать:

- стандарт расходов на ЖКУ (устанавливается региональными властями);
- максимально допустимую долю расходов на ЖКУ от доходов (устанавливается региональными властями);
- совокупный официальный доход семьи.

Если расходы семьи на «коммуналку» больше, чем установленная максимально допустимая доля, вы можете рассчитывать на субсидию.

По федеральным стандартам плата за ЖКУ не должна превышать 22% от совокупного дохода семьи.

Региональные власти могут этот порог понизить – многие этим правом пользуются.

### МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМАЯ ДОЛЯ РАСХОДОВ НА ЖКУ В НЕКОТОРЫХ РЕГИОНАХ

- Белгород – 10% (при среднем доходе на члена семьи ниже прожиточного минимума) и выше 22% (при большем доходе)
- Воронеж – 10–18%
- Казань – 21% от дохода семьи
- Липецк – 22%, 10% (для отдельных категорий)
- Магадан – 20%
- Москва – 10%
- Мурманск – 22% и 10% (для отдельных категорий)
- Новосибирск – 16% (при доходе на одного члена семьи ниже двух прожиточных минимумов) и 22% (при большем доходе)
- Псков – 19%
- Рязань – 18%
- Салехард – 20%, 18% и 15% (для отдельных категорий)
- Санкт-Петербург – 14%
- Севастополь – 17%
- Симферополь – 17%
- Сыктывкар – 15%
- Тула – 22%, 15% и 10% (в зависимости от среднедушевого дохода)
- ЯНАО – 2–15% (в зависимости от среднедушевого дохода)

Уточнить максимально допустимую долю расходов вы можете в вашем региональном или местном учреждении соцзащиты.

### ВАЖНО!

- ▶ Вы имеете право на перерасчет субсидии, если доходы изменились.
- ▶ Кроме субсидий и льгот сэкономить на «коммуналке» помогут своевременная плата по квитанциям, установка счетчиков (без них вода уже подорожала в три раза, а во втором полугодии будет стоить в пять раз больше).

### БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

## В состав семьи не включаются:

1. Военнослужащие-призывники (сержанты, старшины, солдаты или матросы), а также военнослужащие – учащиеся профессиональных военных образовательных учреждений;
2. Отбывающие наказание в местах лишения свободы, находящиеся на принудительном лечении по решению суда, а также лица, в отношении которых применена мера пресечения в виде заключения под стражу;
3. Находящиеся на полном государственном обеспечении (дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей).

# Проекты Центра защиты прав граждан «Справедливая Россия»



В январе 2015 года по инициативе лидера партии «Справедливая Россия» Сергея Миронова по всей стране стали открываться Центры защиты прав граждан. Перед запуском проект получил одобрение главы государства Владимира Путина

– Наш девиз: «В трудное время рядом с тобой!». Центры открыты во исполнение наказов президента по организации общественного контроля в сферах ЖКХ, медицины, образования, защиты прав трудящихся и пенсионеров. Где-то добились бесплатной путевки маме с ребенком в санаторий, помогли пенсионеру сдать бракованный телефон, вернули российское гражданство человеку, которого 15 лет футболили из кабинета в кабинет, потребовали многомиллионных возвратов для дома по корректировке платы за отопление. Люди выходят из приемной не просто с победой, но с очень важным опытом. Мы даем самое важное оружие – знание своих прав, – подчеркивает Сергей Миронов.

## ЗА СПРАВЕДЛИВОЕ ЖКХ!

Центр защиты помогает активным жителям создавать Советы многоквартирных домов, наказывать недобросовестных коммунальщиков и добиваться справедливых перерасчетов за «коммуналку».

За время работы проведено было 6889 собраний, в которых приняли участие более 140 тысяч человек из более чем 10 тысяч домов.

Как оформить землю под домом, снизить тарифы на ОДН и содержание жилья, проверить правильность расчетов в платежке? Как сэкономить и заработать на своем доме? Ответы и рекомендации на эти темы – в методичках, которые выпускает Центр, и на курсах коммунальной самообороны, которые организуют специалисты наших приемных.

## АВТОСПРАВЕДЛИВОСТЬ

Вам навязали страховку при заключении договора ОСАГО? Страховое возмещение не покрывает ремонт автомобиля? Угодили в яму на дороге? Автоинспектор вымогает деньги?

Это типовые истории, с которыми автовладельцы сталкиваются каждый день. Мы объединили сообщество автолюбителей и помогаем автовладельцам отстаивать свои права.

## ДЕТИ ВОЙНЫ – НАСЛЕДНИКИ ПОБЕДЫ!



В приемных Центра проводится сбор подписей за официальное признание и присвоение статуса «Дети войны» наследникам Победы.

Речь идет о гражданах, чье детство пришлось на годы войны. Наша цель – привлечь внимание общества к нуждам и чаяниям детей трагического времени, на законодательном уровне добиться социальной защиты и материальной поддержки.

## СВОБОДУ УЗНИКАМ КВАРТИР

Центр защиты прав граждан добивается уважительного и цивилизованного отношения к тем, для кого каждая ступенька становится непреодолимым физическим и социальным барьером.

Вооружившись законом, мы заставляем власти исполнять свои обязанности и строим в городах действительно доступную среду для людей с ограниченными возможностями.



## ЦЕНЫ – ПОД НАРОДНЫЙ КОНТРОЛЬ!



Центр защиты прав граждан открыл охоту на цены. Наш социальный проект «Ценовой монитор» контролирует ценники на социально значимые продукты питания, товары и лекарственные препараты по всей стране.

Мы отслеживаем нарушения в сфере ценообразования, сотрудничаем с антимонопольной службой и прокуратурой и добиваемся справедливых цен.

## ЗАЩИТА ПРАВ ПАЦИЕНТА

Имеет ли больной право на выбор врача и больницы? Что делать в случае навязывания платных медицинских услуг? Кому положены бесплатные лекарственные препараты?

Центр защиты прав граждан защищает права пациента. Специалисты Центра оказывают информационную и правовую помощь гражданам, а также помогают в подготовке обращений и претензий в профильные организации.

## ЗА СПРАВЕДЛИВЫЙ ПРОЕЗД!

Центр защиты прав граждан ведет повсеместную борьбу против повышения стоимости проезда в общественном транспорте.

Повышение стоимости проезда даже на 2 рубля бьет по карману простых людей. Мы против перекалывания убытков перевозчиков на плечи пассажиров. Против урезания льготных программ проезда для пенсионеров, школьников и студентов, ветеранов и инвалидов.



## ОХРАНА ТРУДА И СПРАВЕДЛИВЫЕ ЗАРПЛАТЫ

Центр защиты прав граждан стоит на страже конституционного права на труд.

Что делать, если вас сократили? Правомерно ли понижение оклада? Что делать при длительной задержке зарплаты? У Центра есть программа защиты трудящихся от незаконных действий работодателей при увольнениях, сокращениях. А также инструкции по защите своих трудовых прав.

## «ДОМОВОЙ» – БОЛЬШЕ ЧЕМ ГАЗЕТА

Центр защиты прав граждан выпускает собственное печатное издание – «Домовой совет». Это газета для тех, кто любит свой дом.

Полезные инструкции, практические советы о том, как сэкономить на квартплате, защитить свое право на льготы. А также рекомендации психологов, диетологов, рецепты от звезд и традиционный сканворд.

Авторами и героями публикаций выступают активные и неравнодушные жители регионов. Оформить бесплатную подписку на «Домовой совет», а также предложить свою тему для обсуждения вы можете в приемной ближайшего Центра защиты прав граждан.

# Если вы опоздали на самолет



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ВЫЛЕТАЮЩИХ

- не поленитесь лишний раз перепроверить дату и время вылета;
- выезжайте в аэропорт с запасом времени;
- внимательно изучите условия вашего тарифа заранее;
- не покупайте билеты с короткими пересадочными интервалами;
- изучите информацию и схемы всех аэропортов на вашем маршруте;
- на всякий случай возьмите с собой запас денег.



▼ Если вы опоздали на рейс, самолет улетит без вас.

Как добраться до места назначения, если вы опоздали на регистрацию или стыковочный рейс

### ЕСЛИ ОПОЗДАЛИ НА РЕГИСТРАЦИЮ

После закрытия регистрации, как правило, вновь ее уже не открывают. Но не спешите отчаиваться и выбрасывать ваш билет. Тем более если он куплен в обе стороны. В зависимости от тарифа у вас есть возможность обменять его на ближайший рейс со свободными местами. Для этого обратитесь к сотрудникам вашей авиакомпании на специальной стойке в аэропорту (если билет покупался напрямую) или свяжитесь с посредником (например, с вашим турагентством).

Будьте готовы к тому, что компания может оштрафовать вас за обмен билета. При этом чем дешевле билет, тем больше может быть штраф. Однако это куда выгоднее, чем покупать билет «с нуля».

Но есть исключение, при котором такая схема работать не будет, – билет, купленный по акции или специальному тарифу. В этом случае, вероятнее всего, вам придется покупать новый билет за его полную стоимость. Хуже всего, если в дальнейшем вас ждет пересадка, поскольку при опоздании на головной рейс все пересадочные рейсы автоматически аннулируются.

### ЕСЛИ ОПОЗДАЛИ НА ПЕРЕСАДОЧНЫЙ РЕЙС

Опоздать на пересадочный рейс можно либо по своей вине, либо из-за задержки предыдущего рейса. Рассмотрим оба варианта.

#### ● По своей вине

Если вы сами являетесь виновником своего опоздания, то вам необходимо придерживаться ранее описанной схемы. Найти стойку своей авиакомпании и обменять свой билет на другой рейс. В зависимости от тарифа – со штрафом или без.

Опять же, акционные или купленные по специальным тарифам билеты обмену не подлежат. Если вы приобретали свои билеты таким образом, придется покупать новые.

#### ● Не по своей вине

Если же вы не смогли попасть на стыковочный рейс в связи с задержкой вылета предыдущего рейса, то здесь все зависит от того, как оформлены все ваши перелеты – на один билет (трансфер) или выкуплены вами по отдельности.

В первом случае, если все ваши перелеты завязаны на один билет (даже если их осуществляют разные авиакомпании), расходы на себя обязана взять авиакомпания, по вине которой был задержан головной рейс. Для этого вам необходимо связаться с представительством вашей авиакомпании, после чего обменять ваш билет на новый.

Вместе с этим вам полагается следующее: обмен вашего посадочного талона без каких-либо штрафов и неустоек, бесплатный телефонный звонок (для того чтобы сообщить родным или знакомым о задержке рейса), оплаченный номер в гостинице (если ваш вылет будет на следующий день или позже), бесплатный обед и ужин, включая воду (в зависимости от того, как долго вам ждать другой рейс).

Во втором случае, если стыковочные билеты вы покупали отдельно сами, вам также придется связаться с представительством вашей авиакомпании, после чего обменять старый билет на новый по условиям тарифа. Авиакомпания не возьмет на себя издержки, так как вы не будете считаться трансферным пассажиром. Вина за опоздание на рейс будет лежать исключительно на вас.

Федор ТИЩЕНКО

## СИТУАЦИЯ

# В больнице заставляют покупать бахилы?



В Центр защиты прав граждан обратилась Мария Петрова из Новосибирска. Женщина пожаловалась, что из-за отсутствия бахил ее не пускали на прием к врачу и заставили приобрести их в клинике.

Такой подход медучреждения к пациентам противозаконен. Покупать бахилы не нужно. Переобуваться в сменную обувь пациенты могут по желанию и только перед входом в «режимный кабинет»:

процедурный, прививочный и лабораторию. Обеспечить пациента бахилами за свой счет (!) должна медицинская организация.

### ОТКУДА НОГИ РАСТУТ

По закону больницы должны соблюдать санитарные требования. Одним из них является поддержание чистоты в помещении. Именно этим объясняется продажа бахил в поликлинике. Однако эта обязанность лежит на плечах администрации медучреждения, а не пациента. Отсутствие бахил – не повод для отказа

в лечении. Важно! Если вам продают бахилы и говорят, что без них не пустят на прием, знайте: нарушается ваше право на получение бесплатной медпомощи (ст. 41 Конституции).

### КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ПОБОРАМ В КЛИНИКЕ

Жалуйтесь в Роспотребнадзор на нарушение прав потребителей при оказании медицинских услуг. Телефон горячей линии: 8-800-100-00-04.

Марина ИВАНОВА

# Осторожно: мошенники!

Специалисты мионовского Центра рассказывают, как не попасться на уловки современных Остапов Бендеров

**Мошенники, проходимцы и аферисты всех мастей продолжают придумывать новые способы отъема денег у населения. Последние случаи обмана наивных жителей – салоны красоты, навязывающие кредиты, «разводилы» пенсионеров, выдающие дешевые товары за дорогие, и оконные фирмы-однодневки. Рассказываем о том, как избежать опасности.**

## КАСТРЮЛЬКА ЗА 60 ТЫСЯЧ

Лекция о здоровом питании обернулась для пенсионерки Валентины Шатуновой из Воронежа кредитом на покупку кастрюль в 54 800 рублей. Компания «Эколайф» оказалась более чем проворной. После того как пенсионерка купила дешевый набор посуды втридорога, компания отправила ее домой вместе с водителем. Мужчина вызвался помочь пенсионерке поднять коробку с посудой до квартиры. Не успела Валентина Шатунова и глазом моргнуть, как мужчина зашел в квартиру. Распаковал кастрюлю, налил в нее воды и поставил на плиту. Затем сфотографировал и заявил, что теперь посуда считается использованной и возврату не подлежит. Лишь спустя некоторое время она поняла, что потратила на кастрюлю огромные деньги, будто находясь под гипнозом.

На презентацию здорового питания поставщики «драгоценной утвари» пригласили Валентину Шатунову по телефону. Заявили, что деньги с собой брать не нужно – только паспорт. Чтобы не стать жертвой подобного рода мошенников, не ходите на сомнительные мероприятия, будь то презентация, бесплатный тренинг или пробная косметическая процедура. Задумайтесь: кому нужно заниматься благотворительностью? Бесплатный сыр нынче обходится очень дорого. Подобные незапланированные траты для пенсионера грозят нищенским существованием полгода, а то и год.

От подобной участи Валентину Шатунову спасли специалисты Центра защиты прав граждан «Справедливая Россия», которые помогли женщине подать заявление в прокуратуру. После чего на пороге квартиры Шатуновой появились представители «Эколайфа» с предложением расторгнуть договор купли-продажи.

– На следующий день я сходила в банк и закрыла свой кредит. Хочу выразить огромную благодарность мионовскому Центру за помощь, без его специалистов одна бы я не справилась! – говорит Валентина Шатунова.

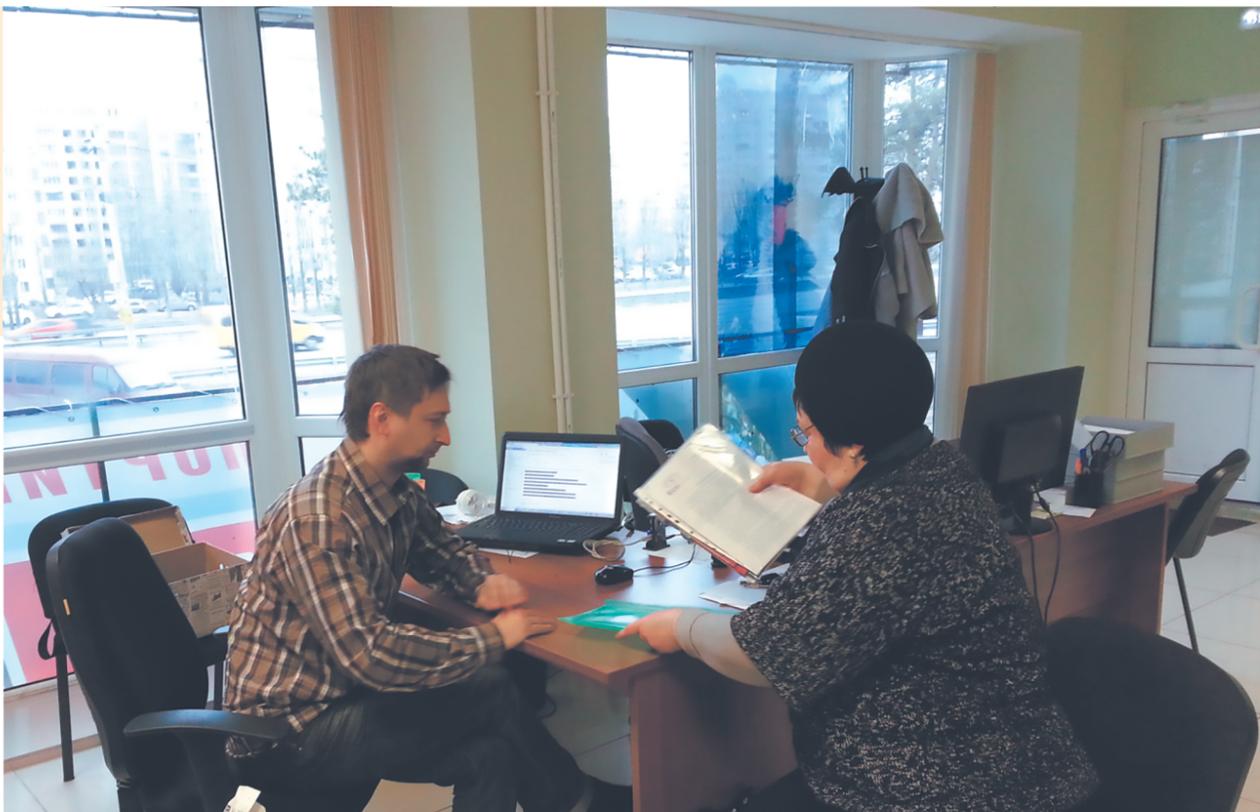
## КРЕДИТ НА ЧУДО-КРЕМ

115 тысяч рублей за косметику отдали салону красоты «Лаура» две курганские пенсионерки: Нина Трушникова приобрела крем за 55 тысяч, а Нина Федорова потратила 60 тысяч рублей.

– У вас ведь скоро юбилей, вы же хотите отлично выглядеть на своем празднике, – вспоминает Трушникова уговоры продавца. – В салоне меня провели в одну комнату, потом в другую. Кофе предложили, такие обходительные. Даже не помню, как они меня окружили, а я уже договор подписала, да не с магазином, а с банком!

Покупка обернулась не просто крупной тратой, но и возникшей аллергией после использования чудо-крема. Специалисты Центра защиты прав граждан «Справедливая Россия» помогли написать жалобы в салон красоты, который буквально заставил пенсионерок приобрести ненужный крем.

Центр защиты прав граждан уже вернул деньги двум другим «жертвам красоты»: пенсионерке Надежде Фомичевой, которая отдала «Лауре» более 60 тысяч рублей, и 28-летней нижегородке Анне



▲ Валентина Шатунова на приеме в мионовском Центре жалуется на мошенников, которые «обули» ее почти на 55 тысяч рублей.

**Чтобы не стать жертвой мошенников, не ходите на сомнительные мероприятия, будь то презентация, бесплатный тренинг или пробная косметическая процедура. Бесплатный сыр нынче обходится очень дорого**



Егоровой, заплатившей салону «Бьютэлль» 74 тысячи рублей за абонемент на косметические услуги.

Однако руководство «Лауры» не думает прекращать свою охоту на доверчивых жительниц Костромы. Теперь салон предлагает за совершение покупки устроить на работу.

## ЖУЛИКИ-СТЕКОЛЬЩИКИ

Участились случаи обмана со стороны фирм, занимающихся установкой окон. В Казани мионовский Центр помог 82-летней Закире Гайнуллиной вернуть 38 тысяч рублей, заплаченных за установку окон фирме ООО «Альянс пласт».

Пенсионерка отдала 100-процентную предоплату за установку окон. Компания должна была выполнить работы в течение месяца, но мастера так и не появились. Центр помог женщине обратиться в суд. Суд обязал фирму вернуть Гайнуллиной деньги, оплаченные за стеклопакет, и выплатить 6 тысяч рублей в качестве морального ущерба.

Винить Закиру Гайнуллину не в чем: она и договор с компанией заключила, и перед обращением в фирму посоветовалась с соседями, которые ранее делали заказ в «Альянс пласте» и остались довольны.

А вот костромской пенсионер, которому сейчас помогают специалисты мионовского Центра, допустил непростительную ошибку сам. Мужчина обратился в фирму «Доступные окна». Для замера компания прислала специалиста. Во время замеров этот специалист сделал пенсионеру выгодное предложение: пообещал установить окна подешевле, как частный мастер. Работу оценил в 12 тысяч рублей. Юрий Ракунов отдал деньги не задумываясь. После этого замерщик исчез, в фирме «Доступные окна» Ракунову помочь найти сотрудника-мошенника отказались.

Специалисты Центра помогли пенсионеру составить заявление в прокуратуру. Вывод из этой истории один: не соглашайтесь на привлекательные предложения, если они не предполагают заключения договора на оказание услуг. А прежде чем выбрать поставщика, изучите отзывы реальных клиентов. Будьте бдительны!

# Шиповник – витаминный чемпион

Избавиться от авитаминоза, уберечься от болезней и поддержать иммунитет поможет шиповник. С этими целебными плодами зимнее время пройдет легче.

**М**ы вспоминаем о шиповнике в первую очередь как о поливитаминной ягоде. Этот плод значительно превосходит по содержанию витамина С черную смородину, лимон и сладкий перец.

Также шиповник богат провитамином А (каротином), по его содержанию шиповник превосходит хурму, облепиху, абрикос и морковь. В плодах обнаружен и витамин К, влияющий на свертываемость крови, работу почек. Рутин, содержащийся в шиповнике, укрепляет кровеносные сосуды, нормализует кровяное давление, служит для профилактики атеросклероза.

Также в шиповнике содержатся органические кислоты, пектиновые вещества и минеральные соли. Шиповник очищает кровеносную систему и улучшает обмен веществ, он применяется при малокровии, цинге, при болезнях почек,



мочевого пузыря, печени. Используется он и как общеукрепляющее, тонизирующее средство.

## ГОТОВИМ НАСТОЙ ИЗ ШИПОВНИКА!

Перед употреблением плоды шиповника промывают. Заваривают его различными способами. Сухие измельченные плоды (3–4 ст. л.) заливают 1 л кипятка и варят на водяной бане 10–15 минут. Можно обойтись и без отваривания. Плоды заливают кипятком в термосе и настаивают 8–10 часов. Настой шиповника для профилактики простудных заболеваний принимают: взрослые – по одному стакану, дети – по половине стакана три раза в день в течение трех недель.

## ПОМНИТЕ!

*Чрезмерное употребление и избыток витамина С может ухудшить работу почек, обострить язвенную болезнь, привести к пищевому отравлению.*

# Восточный гороскоп на 2016 год

Год Красной (Огненной) Обезьяны начнется 8 февраля 2016 года и будет продолжаться до 28 января 2017 года, пока ее не сменит такой же масти Петух. Год Обезьяны, согласно восточной астрологии, является «мужским». Значит, будут определены основные тенденции на ближайшие пару лет.



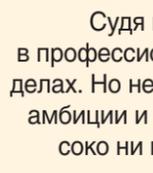
## ОБЕЗЬЯНА

В свой год можете сменить все, что вас не устраивает. Велика вероятность, что значительные перемены приведут к лучшему, но не стоит подвергать себя опасности. Обдумывая свои проекты, учитывайте любую мелочь и непременно сохраните дружеские привязанности.



## ТИГР

А вот представителям вашего звездного племени Красная Обезьяна сулит немало сюрпризов, но, к сожалению, далеко не все они будут приятными. В первую очередь позаботьтесь о стабильности своего семейного и социального положения. Адекватно реагируйте на любые неожиданности, не превышайте бюджет.



## ПЕТУХ

Судя по расположению планет, в 2016 году вам повезет в профессиональной деятельности и других наиболее важных делах. Но не стремитесь к большему, не проявляйте пока свои амбиции и не пытайтесь руководить. Словом, «как бы вы высоко ни взлетели, никогда не отрывайтесь от коллектива».



## КОТ (КРОЛИК)

Вас ожидает нейтральный год, а значит, можно просто получать удовольствие от жизни, уклонившись от решения неприятных вопросов. В карьере заметных перемен не предвидится, а материальное благополучие будет зависеть исключительно от вашей практичности: не переплачивайте, кредитов не берите.



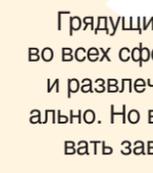
## СОБАКА

У вас будет возможность достигнуть успеха в работе и других обычных занятиях. Но на удачу и обычное везение не рассчитывайте. Препград на вашем пути к цели окажется немало, во многом – из-за козней недоброжелателей. Так что проявите волю к победе, старайтесь быть всегда в хорошей физической форме.



## ДРАКОН

Вы сумеете достигнуть новых высот в работе по основной специальности, увеличить доходы и найти своим средствам удачное применение. Полагайтесь на собственный опыт, не увлекайтесь заманчивыми перспективами, живите настоящим. В общем, «не откладывайте на будущее то, что можно сделать в этом году».



## КАБАН

Грядущий год станет для вас годом удачных приобретений во всех сферах жизни. Не бойтесь тратить деньги на покупки и развлечения. Даже новые знакомые помогут вам материально. Но все же не дразните окружающих, главное – не вызвать зависть начальства и внимание правоохранительных органов.



## ЗМЕЯ

Красная Обезьяна доставит вам множество мелких, но приятных хлопот. Вы найдете новые радости в профессиональной деятельности, но не пытайтесь подняться по служебной лестнице. Проявите свойственную вам гибкость, больше внимания уделите супругу(-ге) и родителям.



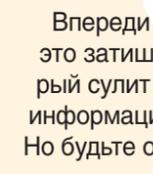
## КРЫСА (МЫШЬ)

Небесный покровитель года сулит счастье, прежде всего – в самых привлекательных для вас занятиях. В общем, занимайтесь тем, что вам по душе. Кстати, в труде особо преуспеют коммерсанты, в отдыхе – любители танцев.



## ЛОШАДЬ

Настало время для укрепления контактов с нужными людьми, комфортного отдыха и занятий, не связанных с карьерой. Но уезжать далеко и надолго все же не стоит. Украсьте свой дом, позаботьтесь о правильном питании и здоровье. В личных отношениях предвидится стабильность.



## ВОЛ (БЫК)

Впереди у вас вполне благополучные месяцы. Используйте это затишье для подготовки к следующему, 2017 году, который сулит вам массу счастливых перемен. А пока получайте информацию, копите знания и деньги, устраивайте свой быт. Но будьте осторожны, и, по крайней мере до октября 2016-го, воздержитесь от подписания важных контрактов.



## КОЗА (ОВЦА)

Ваш год уходит в прошлое, но расслабляться пока что рано – в ближайшие шесть месяцев вы сможете с пользой потратить деньги, завести новые увлечения, исправить допущенные ошибки. Старайтесь не брать на себя ответственность за что-либо.





Кондитер  
Александр СЕЛЕЗНЕВ

## Торт для Пугачевой был самым сложным

Знаменитый кондитер, теле- и радиоведущий Александр Селезнев регулярно подслащивает жизнь звездам. Ко дню рождения Аллы Пугачевой, к примеру, он четыре месяца лепил миллион сахарных алых роз.



**А**лександр, ответьте на вопрос, который волнует всех женщин: существует ли десерт, который можно есть, не боясь поправиться?

– Милые девушки! Любой торт не принесет вреда вашей фигуре, если не злоупотреблять им. Смело балуйте себя кусочком любимого торта. Но только кусочком и только в первой половине дня! Это и есть секрет стройности правильных сладкоежек.

– В кондитерском искусстве много французских десертов. А есть ли у вас любимые, но русские?

– Я приверженец классики и очень люблю французскую кондитерскую школу. А русские, конечно, есть, и их очень много. Наша культура богата прекрасными рецептами: это и медовик, и кулич, и блины, и кремовые торты – есть из чего выбрать!

– Какие торты и по какому поводу вы готовили для звезд?

– Поводов было очень много. Например, для Аллы Борисовны делал торт на свадьбу и к Новому году. Николаю Баскову – на юбилей.

– А какой был самый креативный и сложный?

– Для Аллы Пугачевой на юбилей – 60 лет. Он назывался «Миллион алых роз». Торт украшали огромным количеством роз.

– Кстати, ваши звездные друзья рассказывают, что вы прекрасный садовод, и охотно ездят к вам на дачу...

– Да, это так. Сад у меня очень красивый. Много хвойных растений: ели, пихты, сосны. Зимой они покрыва-



▲ Знаменитый кондитер коллекционирует скворечники.

ются шапками белого снега. Часто на стволах и ветвях кустарников выпадает иней. Я чищу только дорожки. Поэтому все выглядит максимально естественным. Я каждую весну приезжаю на дачный рынок и покупаю конский навоз. Именно он позволяет всем растениям на моем участке

хорошо расти, цвести и развиваться. Кроме того, все листья и состриженная с газона трава отправляются в компост, который я периодически, раз в неделю, проливаю кипятком: так он созревает в три раза быстрее! А затем компост вношу в приствольные круги деревьев, под кустарники и цветы.

– Откуда у кондитера опыт знатного садовода?

– Я вырос не в городе, а в сельской местности. Были свой огород, сад с яблонями, грушами и сливами. И мы с мамой за всем этим ухаживали. А кроме того, на лето меня отправляли к бабушке в деревню. Сейчас моя мечта – построить в саду курятник. Я иногда думаю, что, если бы не стал кондитером, был бы птицеводом.

– А что используете из выращенного для кулинарных шедевров?

– Яблоки и грибы. Правда, грибы сами растут. Без моего вмешательства. Я вообще люблю собирать грибы: свинушки, маслята, подберезовики. Для пирогов яблоки и грибы – идеальные компоненты.

– У вас в саду на деревьях много скворечников. И каждый по-своему уникален.

– Это все подарки друзей. У меня день рождения 8 марта, поэтому я очень люблю встречать весну, когда просыпается природа, прилетают птицы. И я очень хочу, чтобы они останавливались в моем саду, готовлю для них домики. А друзья, зная мои такие причуды, преподносят мне в подарок скворечники или синичники, сделанные или украшенные своими руками. Главное, о чем их прошу: не дарите мне стандартные прямоугольные коробки – проявите фантазию!

– Говорят, рожденные весной должны любить цветущие растения.

– Наверное, это так. Я люблю многолетние цветы. Все, что у меня растет в саду, – многолетники. Даже весенние нарциссы или тюльпаны я не выкапываю: они каждую весну пробуждаются сами по себе и радуют меня своими яркими красками. Потом приходит пора пионов, затем – гортензий. Очень люблю флоксы и розы. Я умышленно выбираю те сорта роз, которые отличаются сильными ароматами. Я как кондитер обладаю повышенным обонянием. Мне вообще кажется, что человек, который что-то понимает в ароматах, не может быть по определению агрессивным! Поэтому я замечаю, что люди, не равнодушные к природе, в душе прекрасны и гармоничны.

### Яблочно-маковое пирожное от Александра Селезнева

**Ингредиенты:** 300 г муки, 100 г сахарной пудры, 150 г сливочного масла, 1 яйцо, щепотка соли. **Для начинки:** 600 г антоновских яблок, 200 г мака, 200 мл молока, 130 г сахара, 1 лимон, 0,5 ч. л. молотой корицы.

**Способ приготовления:**

Разогреть духовку до 200°C. Смешать просеянную муку, сахарную пудру, масло, яйцо и соль. Замесить тесто. Охлаждать в холодильнике 30–40 минут. Начинка: очистить и нарезать тонкими ломтиками яблоки и смешать с лимонным соком, корицей и половинкой сахара. Вскипятить молоко с маком, оставшимся сахаром и лимонной цедрой. Охладить. Раскатать тесто и выложить в подготовленные формочки. Бортики поднять. Выложить на основу маковую массу, сверху поместить яблоки. Смазать растопленным сливочным маслом и посыпать сахаром. В нескольких местах проколоть тесто вилкой и выпекать 20 минут.

# Растения-пылесосы



«Домовой совет» расскажет о комнатных растениях, способных нейтрализовать вредные вещества в атмосфере.

Покупая комнатные цветы, мы задумываемся только об их красоте и забываем о пользе. А ведь некоторые растения могут заменить фильтры, освежители воздуха и новомодные кондиционеры.

Проведено немало исследований, которые подтвердили факт благотворного влияния домашних цветов на их хозяев. Они помогают снизить уровень стресса и плохого самочувствия. Также определенные виды могут справиться с духотой, сухостью воздуха, вредоносными бактериями, табачным дымом, с испарениями вредных веществ от красок, некачественной одежды и мебели.

**Хлорофитум.** Считается одним из наиболее распространенных и неприхотливых комнатных растений. Особого ухода он не требует, зато пользу несет большую: поглощает формальдегид и окись углерода. Один цветок способен очистить воздух до 80% за сутки на 6 кв. м.

**Сансевиерия (щучий хвост).** Это растение относят к цветам – чемпионам по производству кислорода. К тому же сансевиерия защищает помещение от вредных веществ, которые выделяются из линолеума и мебели, справляется с табачным дымом и вредоносными бактериями. Она отлич-



но подходит для начинающих садоводов, так как неприхотлива в уходе. Достаточно выставить ее на солнечное место, чтобы наслаждаться насыщенно-зелеными вытянутыми листьями круглый год.

**Английский плющ.** Таким любимцем необходимо обзавестись всем, кто живет на нижних этажах и вблизи шумных магистралей. Этот англичанин наделен довольно редкими свойствами, так как служит натуральным сорбентом и очищает воздух от тяжелых металлов, токсинов и формальдегида. Более того, он способен жить в тени и с небольшим количеством воды.

**Хамедорея (бамбуковая пальма).** Отличный друг для любителей посидеть за компьютером. Эта пальма способна поглощать электромагнитное излучение, которое исходит от всех электронных приборов. А также она нейтрализует бензол и трихлорэти-



## НА ЗАМЕТКУ!

- На каждых 10 кв. м следует разместить хотя бы одно комнатное растение.
- Цветы лучше расставлять группами. Так они будут очищать воздух более качественно.
- Воздух в помещении в 12 раз загрязненнее наружного, поэтому цветы – это не роскошь, а необходимость.
- Если в горшок с растением положить активированный уголь, его очищающие свойства увеличатся в несколько раз.
- Если в доме есть дети или домашние животные, то перед покупкой цветов следует убедиться в их безопасности.

лен, попадающие в воздух с выхлопными газами. Возможно, именно из-за своей волшебной силы хамедорея требует особого ухода и растет не у каждого хозяина. Она постоянно требует повышенной влажности, подкормки и температуры не ниже 18°C.

**Спатифиллум.** Является любимцем среди флористов и цветоводов, потому что совсем нетребователен к освещению и температурному режиму. Кроме того, растение поглощает пары ацетона, бензола, аммиака, борется с формальдегидом, который выделяется из ковровых покрытий, штор и красок.



**Фигус Бенджамина.** Способен абсорбировать такие ядовитые вещества, как бензол, трихлорэтилен, фенол, формальдегид, толуол и аммиак. К тому же он прекрасно увлажняет воздух и притягивает к себе пыль. Правда, ухаживать за ним необходимо тщательно и с заботой. Он любит рассеянный свет, регулярное опрыскивание и проветриваемое помещение.

**Лавр.** Благородное комнатное растение, которое подкупает своими свойствами практически всех хозяек. Он может расти где угодно и при этом убивать вредные вирусы и бактерии, в том числе и туберкулезную палочку, с помощью веществ, которые содержатся в его листьях.



Виктория ЛЕБЕДЕВА

# Чистим ювелирные изделия в домашних условиях

## ЛУКОВЫМ СОКОМ

Нужно смочить в луковом соке кусочек тряпочки или ваты и натереть им украшения. Оставить полежать 1,5–2 часа, сполоснуть водой и дать высохнуть.

## МОЮЩИМ СРЕДСТВОМ

Разведите средство для мытья посуды в теплой воде и опустите туда все



золотые украшения на 2 часа. Возьмите старую зубную щетку и потрите место застежки и вокруг камня. После этого промойте украшения в кипяченой холодной или дистиллированной воде, обсушите мягким полотенцем.

## НАШАТЫРНЫМ СПИРТОМ

Очистить украшения поможет и нашатырный спирт. В стакан воды добавьте шесть капель нашатырного спирта. Опустите в раствор ювелир-

ное украшение на 15–20 минут. Затем отполируйте изделие кусочком замши или фланели.

## КАРТОФЕЛЕМ

Чтобы вернуть блеск изделиям из серебра, натрите их отрезком парчи или погрузите на пару часов в воду с нарезанным картофелем.

## ЗУБНОЙ ПАСТОЙ

Серебряные изделия хорошо очищает от загрязнений зубная паста. Также возьмите старую зубную щетку, на нее выдавите мятную зубную пасту размером с горошину. Почистите щеткой украшения, а затем прополощите их в теплой воде.

Ольга СЛАСТУХИНА



**Врач-диетолог  
Алексей  
Ковальков  
рассказывает,  
почему не стоит  
отказываться  
от молока и в  
каком молочном  
продукте больше  
всего кальция**

## Молоко из пакета – польза для организма или химическая «бомба»?

**Нам с детства твердили, что молоко – самый полезный продукт. Помню даже песенку: «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!». Нас усиленно поили молоком бабушки, в пионерских лагерях его обязательно давали на полдник, а когда родители шли в магазин, они покупали не 1 пакет молока, а 5–6 бутылок – с тем расчетом, чтобы хватило всей семье. Теперь молочная «картина» несколько изменилась. Да, его по-прежнему покупают, но делают это редко и в гораздо меньших количествах. Так что же случилось с нашим любимым молоком?**

**Н**а прилавках магазинов можно найти молоко в пакетах, бутылках и пластиковой таре, пастеризованный и ультрапастеризованный молочный продукт с добавлением фруктов и обогащенный кальцием и витаминами. Однако покупатели проходят мимо, заявляя, что молоко стало невкусным и часто горчит. А другие уверены в ненатуральности продукта.

Доля правды в этих высказываниях есть. Большинство молочных продуктов только выглядит как продукты, а по сути является настоящей химической «бомбой». Судите сами. Например, вы покупаете самое обычное пастеризованное и недорогое молоко в пакете. Часть выпиваете, часть остается. По идее, через несколько дней оно должно скиснуть, и, если вы добавите его в кофе, оно свернется. В жизни все выглядит по-другому: молоко не скисает, а становится противно горьким и не сворачивается при добавлении в чай или кофе. Технологи объясняют это тем, что молочный жир в процессе окисления начинает горчить. Странно, почему тогда скисало молоко в советские времена и киснет молоко, привезенное из деревни? В нем нет молочного жира? Давайте разберемся.

### ЧТО НАЛИЛИ В ПАКЕТ?

Ультрапастеризованное молоко в плотных картонных пакетах может храниться по полгода, и держать его в холодильнике совсем не обязательно. Прямо волшебство какое-то! Достигается такой эффект за счет специальной обработки: за несколько секунд молоко нагревают до 137°C и моментально охлаждают, а потом в герметичных условиях упаковывают. Такое молоко никогда не превратится в творог и простоквашу, в нем убиты все бактерии. Максимум, что с ним может случиться, – оно протухнет из-за гниения белков. Тогда почему коробка с таким молоком, простояв в открытом виде пару месяцев в холодильнике, становится черной внутри, а на поверхности молока образуется непонятная субстанция мрачного цвета? Ощущение, что из этой биомассы вот-вот покажется Чужой!

Я понимаю, если бы такое молоко протухло и покрывлось очаровательной сине-зеленой плесенью, но оно чернеет! А это говорит о том, что в молоко добавлены опасные химические вещества.

**Один стакан молока  
в день серьезно снижает  
риск развития рака  
толстой кишки**



Молоко с добавлением кальция и витаминов тоже только кажется полезным. Как выяснили ученые из Университетского колледжа Лондонского института детского здоровья, употребление такого молока в детском возрасте способствует развитию ожирения во взрослом. Так, у 5–7-летних детей, регулярно употреблявших обогащенное молоко, масса жира была в три раза больше, чем у тех, кто пил обычное молоко. Получается, что выпитое в детстве полезное молоко приводит к проблеме лишнего веса и необходимости похудеть во взрослом возрасте.

### НУЖНО ЛИ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ МОЛОКА?

Ни в коем случае не отказывайтесь от молока, ведь это один из главных источников кальция. Без него просто не обойтись детям (у которых идет интенсивный рост костей), беременным, женщинам после 50 (у которых часто развивается остеопороз), а также больным с переломами. Всего один стакан молока в день серьезно снижает риск развития рака толстой кишки.

Лучший выбор – стакан парного молока, сразу из-под коровы! В нем кроме витаминов и питательных веществ содержатся особые иммунные тела, которые уничтожают вредные для человека бактерии.

Не любите молоко – отдайте предпочтение кефиру, простокваше, творогу и сыру. Кстати, кальций усваивается только из жирных молочных и кисломолочных продуктов, а молочный жир не столь опасен для здоровья. Он почти не откладывается в жировых клетках, а это значит, что молоко даже поможет похудеть.

### КАК ВЫБРАТЬ МОЛОКО В МАГАЗИНЕ

Правильное молоко можно купить и в магазине. Для этого нужно провести эксперимент. Приобретите несколько пакетов и бутылок пастеризованного молока от разных производителей. Дома откройте их и перепробуйте все, что купили, но не выпивайте все полностью. Оставшееся молоко в его родных пакетах и бутылках поместите в холодильник и забудьте о них на неделю. Через 6–8 дней снова попробуйте молоко: то, что будет горьким, должно вас насторожить, а то, которое скисло, можете смело покупать в будущем!

Материалы подготовлены Юлией КИРИНОЙ

