▪ Распространяется БЕСПЛАТНО ▪ Распространяется БЕСПЛАТНО ▪

Минтруд информирует

У «детской ипотеки» возникли трудности

...4

Наш инструктаж

Как бесплатно лечиться по полису ОМС

...3

Десерты из творога

Творожные рафаэлки к чаю

...15

ДОМОВОЙ СОВЕТ

Газета для тех, кто любит свой дом

ДОМОВОЙ-СОВЕТ.РФ

НОЯБРЬ 2018 (18/140)

НА СТРАЖЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ

В Москве открылся Федеральный информационно-аналитический Центр защиты прав граждан

Анализ нарушений. Разработка алгоритмов защиты. Подготовка предложений по изменению законодательства. Дистанционное обучение россиян, у которых нет возможности напрямую обратиться в региональный Центр защиты прав граждан.

...8

ПОЗИЦИЯ

Сергей МИРОНОВ:

Мы заставим офшорную аристократию работать на Россию!

...6-7

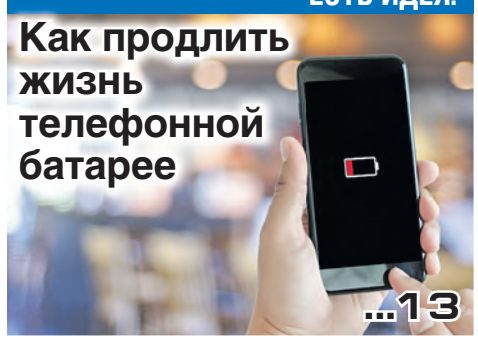
ЗАКОНЫ ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

Получите 260 000 с покупки квартиры

...10-11

ЕСТЬ ИДЕЯ!

Как продлить жизнь телефонной батарее



...13

КОЛОНКА ДОКТОРА КОВАЛЬКОВА

Витаминные коктейли от простуды

...14

ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН
СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ

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

Научить людей защищать свои гражданские права – такова миссия Центров.

С 2015 года в регионах страны работает **77** Центров. За это время людям удалось вернуть **52 млрд 73 млн рублей.** Это деньги, возвращенные по корректировке платы за отопление, излишне собранные ЖЭКами за «общедомовку» и содержание жилья. Это доначисления к пенсиям, выплата долгов по зарплатам и возврат отобранных у граждан льгот. Это расторжение кабальных кредитных договоров, строительство детских площадок и ремонт дорог. А также экономия средств, которой Центры добиваются в результате отмены незаконных решений местной власти.

С 1 по 31 октября 2018 года в Центры обратились **8326** человек. Одержано **370** побед на сумму **277 млн 87 тысяч рублей.**

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

ЛИПЕЦК

Разбудили мэрию

Елена Говорухина воспитывает ребенка-инвалида. По закону женщине положен бесплатный земельный участок под строительство дома или ведение садово-огородного хозяйства.

Но в горадминистрации развели руками: свободных участков нет. И рекомендовали самой найти участок, который отвечал бы требованиям закона. Кроме того, чиновники потребовали самостоятельно проделать всю процедуру: заказать выписку из ЕГРН, чтобы уточнить, что у выбранного надела нет собственника.

В течение нескольких месяцев женщина искала клочок земли, пыталась установить отсутствие собственников у потенциальных наделов. Выбившись из сил, Елена обратилась в Центр защиты прав граждан.

К решению вопроса подключилась депутат Липецкого областного Совета Лариса Ксенофонтова. Был сделан запрос в Управление имущественных и земельных отношений администрации города Липецка. И тут же администрация «проснулась» – земля нашлась. Елена выбрала земельный участок в деревне Кулешовка Липецкого района. Говорухины уже подали в МФЦ документы на оформление участка в собственность.

КЕМЕРОВО

Добились досрочного капремонта

Изначально капремонт пятиэтажки по Советскому проспекту, 28 был запланирован на 2025 год. Однако жить в доме, который не ремонтировался 60 лет, было просто невыносимо. Электропроводка вышла из строя, штукатурка сыпалась на головы.

Председатель Совета дома Лидия Васильева обратилась в Центр защиты прав граждан: как добиться изменения сроков капремонта? В Центре пояснили: собственники могут принять решение о проведении работ по капремонту в своем доме раньше сроков, установленных региональной программой, в том числе по отдельным видам работ.

Юристы Центра помогли жильцам подготовить документы для проведения внеочередного собрания собственников о переносе сроков капремонта фасада и системы электроснабжения с 2025 года на 2019 год. Собрание собственников утвердило новые сроки и виды работ. После этого в Центре помогли Совету МКД подготовить заявку на перенос сроков капремонта в Управление ЖКХ по Кемерово.

В итоге специальная комиссия приняла решение в пользу новой даты капремонта. Причем не только по ремонту системы электроснабжения и фасада, но и по остальным видам работ.

ВОРОНЕЖ

Кирпич на голову не упадет

Добились ремонта вентиляции на 149 000 рублей

В доме 1958 года постройки по ул. Революции 1905 года, 39 стала разрушаться кирпичная кладка вентиляционных труб. Часть кирпичей упала в шахты, а часть – по скату крыши на улицу.

Чуть трагедии не случилось. Пожилая женщина в этот момент заходила в подъезд. Управляющая компания на жалобы жителей не реагировала. Тогда они пришли за помощью в Центр защиты прав граждан.

Были поданы жалобы в прокуратуру и Госжилинспекцию Воронежской области о ненадлежащем содержании общедомового имущества. После надзорных проверок и предписания от ГЖИ «Управляющая компания Ленинского района» отремонтировала все оголовки в многоквартирном доме и прочистила вытяжные шахты. Восстановительный ремонт обошелся в 149 тысяч рублей.

ЦЕНТРУ ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН СПАСИБО!

БРЯНСК

Штраф за сорванный отпуск

Взыскали с авиакомпании 22 тысячи рублей за аннулированный рейс

Житель Брянска Виктор Хотин купил билеты в Крым загодя, в апреле. Рейс «Саратовских авиалиний» должен был доставить мужчину в долгожданный отпуск в июле.

Однако с 30 мая АО «Саратовские авиалинии» прекратили полеты в связи с аннулированием лицензии. Попытка вернуть билеты в авиакассу не увенчалась успехом. Возврат средств могла осуществить только авиакомпания. А это ни много ни мало 12 тысяч рублей.

Виктор направил в адрес перевозчика претензию, однако ответа не получил. После чего обратился за помощью в Центр защиты прав граждан. Досудебную претензию, составленную Центром, авиакомпания игнорировала. Тогда при поддержке Центра Хотин вышел в суд.

8 октября перевозчик перечислил на карту Хотина деньги за аннулированные билеты.

Но Центр на этом не успокоился: пассажиру несостоявшегося рейса была положена компенсация морального вреда и штраф в пользу потребителя. 15 октября суд взыскал с ответчика штраф в размере 7 тысяч рублей и моральный вред в размере 3 тысячи рублей в пользу истца.

Подготовили Георгий МАЛЫШЕВ и Лилия СУБИН

После появления в СМИ очередного перечня того, что подорожает в стране в ближайшее время, «Домовой» решил открыть новую рубрику «Бесплатная жизнь в России». В наших публикациях мы будем рассказывать о том, на чем можно сэкономить, и где пока еще можно обнаружить бесплатные услуги. А начать мы решили с темы здравоохранения. Сегодня поговорим о том, что положено пациенту по полису ОМС бесплатно в 2018 году.

Как бесплатно лечиться по полису ОМС

В Центры защиты прав граждан часто приходят люди с жалобами на навязывание в государственных поликлиниках и больницах платных услуг. И это при наличии полиса ОМС. Произвол или ошибка? Давайте разберемся.

Получить полис ОМС могут россияне (бессрочно) и лица без гражданства РФ (но с ограниченным сроком действия). Наличие этого документа означает, что пациент находится под защитой страховой компании, с которой он заключил договор.

Медицинское обслуживание владелец полиса может получить как в государственных, так и в частных клиниках, которые числятся в системе обязательного медицинского страхования.

Пациент имеет право сменить поликлинику и лечащего врача один раз в год и неограниченное число раз – при переезде в другое место жительства. Раз в год разрешается поменять и страховщика, но не позднее 1 ноября каждого года.

ЧТО ПОЛОЖЕНО ЛЬГОТНИКАМ

Людям с инвалидностью, сиротам, многодетным семьям, участникам военных действий и другим гражданам, которым положены социальные льготы, государство может оплачивать больше медицинских услуг. Для каждой категории получателей льгот есть свои списки бесплатных медицинских услуг и препаратов. Полный перечень для определенной категории льготополучателей можно уточнить в отделе социальной защиты.

В рамках системы ОМС действуют базовая и территориальная программы. Перечень услуг по региональным программам гораздо шире. Узнать, что в него входит можно в региональном департаменте здравоохранения или вашей страховой компании.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАВЯЗЫВАЮТ ПЛАТНУЮ УСЛУГУ

Если это не откровенное вымогательство, то от безысходности. Не секрет, что в большинстве российских поликлиник и клиник дефицит узких специалистов, на УЗИ и МРТ – многомесячные очереди, а в аптеках по полгода нет лекарства по бесплатному рецепту.

А лечиться надо сейчас. Что же делать?

Если решается вопрос, что называется «жизни и смерти», а положенной бесплатно услуги или препарата нет, можно обратиться в страховую компанию с требованием компенсации понесенных расходов.

Соберите все чеки, справки, сделайте копию договора на оказание медицинских услуг с платной клиникой, напишите заявление в свободной форме и отправьте в свою страховую компанию.

Если же страховая «упирается», можно выходить в суд.

Есть еще один вариант – вернуть хотя бы часть средств в виде налогового вычета. Но вернуть можно только 13% от потраченной суммы и не более 15 600 рублей в год.

Какие виды услуг оказываются бесплатно

Законодательством предусмотрено несколько форм оказания медпомощи

- **Амбулаторная.** Лечение в районной поликлинике, в том числе обследования. В базовый перечень, между прочим, включены даже недоступные МРТ, УЗИ и эндоскопические методы обследований (гастроскопия, колоноскопия и др.). Но направление вам должен выписать терапевт.

- **Стационарная помощь.** В случаях обострения заболеваний или по направлению врача вас бесплатно госпитализируют. В том числе и прооперируют. Список операций необходимо уточнять в медучреждении или страховой компании.

- **Экстренная (вызов «скорой»)**

- **Беременность и роды**

- **Паллиативная помощь.** Была добавлена в перечень в 2017 году. Полный список заболеваний необходимо уточнять в страховой компании

- **Стоматологическая помощь** (прием, лечение, удаление зубов, рентген и профилактика полости рта). Тут тоже есть нюансы. К примеру, импортный анальгетик или установка «световой» пломбы будут платными

- **Высокотехнологичная помощь**

- **Интенсивная терапия** (при отравлениях, тяжелых травмах)

У «детской» ипотеки возникли трудности

Регионы должны контролировать выдачу льготной ипотеки под 6% семьям, в которых родился второй и последующий ребенок,– заявил Минтруд.

Глава Минтруда РФ Максим Топилин призвал власти регионов помочь семьям с двумя и более детьми в получении ипотечного кредита под 6% годовых. Соответствующая программа и средства заложены в национальный проект «Демография», куда включена программа субсидирования ипотеки для семей, которые имеют второго, третьего ребенка. Как выяснилось, пока регионы этой программой не занимаются.

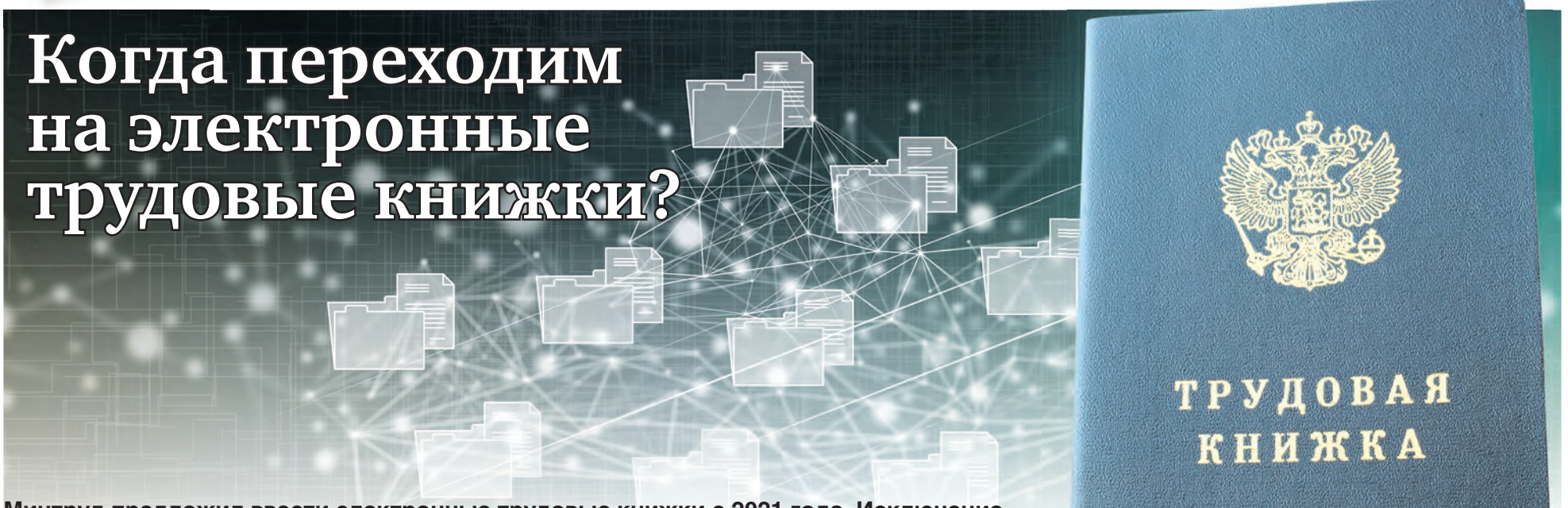
Напомним, в конце 2017 года Президент РФ Владимир Путин предложил запустить специальную программу по ипотеке для семей со ставкой 6% в случае рождения второго и третьего ребенка в период с 1 января 2018 года по 31 декабря 2022 года

В июне 2018 года Президент также поручил обеспечить 6% ставку по ипотеке для семей при рождении четвертого и последующих детей. Программа предусматривает приобретение квартир на первичном рынке. По условиям программы государство берет на себя обязательство по выплате банку разницы по ставке между 6% и фактической ставкой банка на льготный период.

Региональные власти обязаны обратить внимание на указанную программу и проследить, чтобы для получения таких кредитов не ставились препоны на местном уровне.

Взять жилье в ипотеку под 6% годовых. Почему ипотеку называют «детской». Кто имеет право. Какие документы потребуются. Читайте в инструкции Центра защиты прав граждан «Справедливая Россия». Скачать кейс вы можете совершенно бесплатно с сайта ***справедливо-центр.рф*** *в разделе* ***СЕМЬЯ****.*

Когда переходим на электронные трудовые книжки?



Минтруд предложил ввести электронные трудовые книжки с 2021 года. Исключение составят документы работников, которые подадут заявление на ведение трудовых книжек в бумажном формате, сообщили в пресс-службе Минтруда.

Ранее Минтруд России разместил для общественного обсуждения законопроект «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации (в части формирования и ведения сведений о трудовой деятельности работников в электронном виде)» и сопутствующие проекты федеральных законов.

Планируется, что законопроект вступит в силу с 1 января 2020 года.

– С 1 января 2020 года сведения о трудовой деятельности будут передаваться в информационную систему ПФР ежемесячно, а с 1 января 2021 года – при наступлении кадрового события не позднее рабочего дня, следующего за днем издания соответствующего приказа,– уточнили в Минтруде. Планируется установить срок хранения работодателем сведений о трудовой деятельности работника после его увольнения в течение трех лет. При увольнении работодатель будет выдавать работнику сведения о трудовой деятельности на бумажном носителе.

При заключении трудового договора, а также для подтверждения трудовой деятельности работник сможет предъявлять работодателю сведения о трудовой деятельности, полученные у работодателя по последнему месту работы на бумажном носителе и заверенные надлежащим образом, или в Многофункциональном центре предоставления государственных и муниципальных услуг на бумажном носителе, или полученные в ПФР. Либо посредством Единого портала государственных и муниципальных услуг (функций) на бумажном носителе или в электронном виде.

Принятие законопроекта дает следующие преимущества:

– сохранность персональных данных в единой информационной системе ПФР;

– дополнительные возможности трудоустройства для удаленных работников за счет простоты взаимодействия с кадровой службой работодателя;

– снижение издержек работодателя и работника при трудоустройстве за счет удобства и скорости получения информации, уменьшение бумажного документооборота.

Предлагаемые изменения затрагивают порядка 4,2 млн юридических лиц и 58,4 млн трудящихся.

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

СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ

Работы мы не боимся. Пахать умеем!

28 октября СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ исполнилось 12 лет. В этот же день в Москве состоялся отчетно-перевыборный съезд партии. На съезде председатель партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ Сергей Миронов призвал соратников к активному участию в выборах всех уровней и дальнейшей продуктивной работе в интересах граждан.

Приветствие участникам съезда направил Президент России Владимир Путин. В своем обращении глава государства отметил, что партия пользуется поддержкой значительного числа избирателей и на протяжении многих лет играет весомую роль в политической жизни страны.

СР – ДЕЙСТВУЮЩАЯ ПОЛИТИЧЕСКАЯ СИЛА

В рядах СР 157 595 человек.
В стране открыто 2069 отделений партии. Наши фракции – в 73 субъектах РФ.
На всех уровнях представительной власти работают 4784 депутата СР

«Представители партии в своей деятельности неизменно уделяют приоритетное внимание защите прав и интересов граждан и повышению благосостояния людей»,– отметил в послании глава государства.

В работе съезда приняли участие гости – представители партий «Родина», «Гражданская платформа» и «Яблоко».

«Вы должны принять решение и быть консолидирующей партией, которая сможет сплотить всех. Поэтому на «Справедливой России» лежит миссия, которая должна сделать страну лучше, богаче, а народ – счастливее. Мы готовы к этому»,– констатировал депутат Госдумы, лидер «Родины» Алексей Журавлев.

– Считаю, что объединение партий с общими принципами сможет гораздо эффективнее влиять на социально-экономический курс нашей страны. Мы должны разрушить политическую монополию одной партии. Призываю всех засучив рукава делать то, что должно. Защищать наших граждан от произвола чиновников и олигархического капитала. Мы должны убеждать нашего Президента в том, что только с опорой на социалистические идеалы, которые очень сильны в нашем обществе, он сможет вести страну к счастливому будущему,– резюмировал Миронов.

СР – ВЛИЯТЕЛЬНАЯ ПАРЛАМЕНТСКАЯ ПАРТИЯ

Фракция СР в Госдуме занимает второе место по количеству внесенных законопроектов и принятых законов, получивших одобрение Президента РФ

ФРОНТ БОРЬБЫ

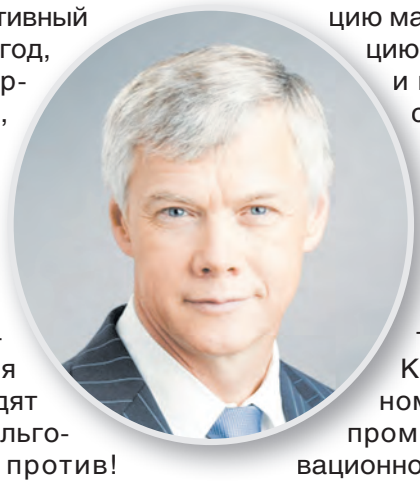
СР ПРОТИВ инициативы Минтранса ввести «динамические тарифы» на проезд, когда в часы пик стоимость проездных билетов существенно возрастет

– Очередная банальная обдираловка! Ни к какому перераспределению пассажиропотока такая мера не приведет. У подавляющего большинства граждан нормированный график работы и учебы. Люди как ездили в часы пик, так и будут ездить. Только платить за проезд придется больше.

Такое ощущение, что чиновники и представители думского большинства уже просто не видят берегов в стремлении пополнить бюджет за счет граждан. Пенсионная реформа? Пожалуйста. Повышение налогов и сборов? Сколько угодно.

Я не сомневаюсь, если дойдет до реализации, это вызовет обоснованные протесты граждан. Наша партия и фракция в Госдуме будет выступать категорически против этой меры,– подчеркнул **Сергей МИРОНОВ**.

СР ПРОТИВ правительственного варианта бюджета страны. Правительство предложило выделить 630 млрд рублей на «материальную мотивацию» госслужащих



СР внесла Альтернативный бюджет РФ на 2019 год, где рублем поддержаны не чиновники, а врачи и педагоги, пенсионеры и студенты, институт детства и семьи.

– Если в бюджете денег мало, бедных просят затянуть пояса, а для госкорпораций вводят меры поддержки и льготы. Мы голосуем против! Деньги должны идти на образование и здравоохранение, индексацию маткапитала, индексацию пенсий работающих и неработающих пенсионеров, обеспечение жильем молодых семей, а также на рост зарплат трудящихся! – озвучил позицию фракции СР первый заместитель председателя Комитета ГД по экономической политике, промышленности, инновационному развитию и предпринимательству, справедливоросс **Валерий ГАРТУНГ**.

СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ ЗА МИРНЫЙ РАЗВОРОТ К СОЦИАЛИЗМУ!

В современной сложной ситуации перед партией СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ стоит важнейшая задача, которую более уместно обозначить словом – «миссия». Состоит она в том, что только наша партия может сегодня выступить в роли конструктивной оппозиции, способной сохранить страну от майданов и массовых потрясений

Сергей МИРОНОВ:

ЗАСТАВИМ ОФШОРНУЮ АРИСТОКРАТИЮ РАБОТАТЬ НА РОССИЮ!

Дорогие друзья, уважаемые соратники!
12 лет – совсем небольшой возраст для политической партии в современной России. Но это достаточное время для того, чтобы выкристаллизовать свои политические принципы, закрепить цели, осознать круг союзников и заклятых врагов.

НОВАЯ АТАКА НА КОШЕЛЬКИ ГРАЖДАН

Провальная социально-экономическая политика Правительства поставила Россию в жесткие условия. Правительство оказалось перед дилеммой: **за счет чего изыскивать ресурсы – за счет сверхприбылей финансово-сырьевой олигархии и офшорной аристократии или за счет кошелька широких слоев населения**. Был выбран второй путь, на который Правительство окончательно встало, объявив пенсионную реформу.

Повышение пенсионного возраста – не просто очередная антисоциальная мера. По сути, это новый дефолт. **Государство расписалось в несостоятельности, отказавшись выполнять одно из своих ключевых обязательств** – на этот раз не перед держателями гособлигаций, как 20 лет назад, а перед десятками миллионов граждан.

Тогда Россия понесла потери, но извлекла урок, который пошел впрок. После обвала в 1998 году произошла радикальная смена социально-экономического курса, что позволило преодолеть кризис и придать стране новую динамику. Но **сегодня события развиваются по сценарию драмы**.

Правительство практически саботирует выполнение прямых указаний главы нашего государства. В своем обращении к Федеральному собранию Владимир Путин четко и недвусмысленно сформулировал главную цель государственной политики – повышение благосостояния народа.

В Указе «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» Президент **поставил следующие задачи: увеличить ВВП на душу населения в полтора раза; вдвое снизить количество бедных; ежегодно обеспечивать новым жильем для 5 миллионов семей; удвоить расходы на здравоохранение за шесть лет**.

Эти задачи полностью соответствуют ожиданиям народа.

ОФШОРНАЯ АРИСТОКРАТИЯ – ВОТ ГЛАВНЫЙ ПРОТИВНИК ПЕРЕМЕН

В мае были опубликованы результаты социологического исследования ВЦИОМ, согласно которым **почти 90% взрослых граждан страны выступают за перемены**. В обществе назрел недвусмысленный запрос на обновление социально-экономической политики. Но обновления не происходит. Во всяком случае пока.

Почему не происходит? Потому что **поворот в сторону решения реальных социальных проблем возможен только в случае критического анализа допущенных просчетов. Однако мы не увидели никакого признака проделанной работы над ошибками**.

И это не просто упертость в следовании либеральным шаблонам и иллюзиям. Своими решениями о пенсионной реформе, своей оптимизацией социальных расходов на фоне беспрецедентной государственной поддержки крупнейших банков, на фоне сохранения необоснованных льгот сырьевым компаниям **Правительство демонстрирует, кому оно на самом деле служит: оно служит крупному спекулятивному капиталу!** И можно было бы еще как-то понять эту поддержку, если бы это был национально ориентированный капитал. Но нет! **Имея от России все, этот капитал упорно продолжает прятать свои сверхдоходы в офшорах**, отказываясь принимать действенное участие в совершенно необходимой социальной и технологической модернизации нашей страны.

Офшорная аристократия – вот главный противник перемен! Вот наш главный идейный и политический оппонент

Мы видим, как правительственная бюрократия и ее «карманный» профсоюз в лице партии «Единая Россия» **постоянно и системно принимают решения в пользу тех, кто наживает капиталы в России, а жизнь свою и своих детей строит за границей**. В том числе в тех странах, которые сегодня заняли откровенно враждебную позицию,

ОБЩЕСТВО, В КОТОРОМ БОЛЕЕ 20 МИЛЛИОНОВ БЕДНЫХ, НЕ МОЖЕТ СТАТЬ УСПЕШНЫМ!

нацеленную на нанесение экономического ущерба России с помощью санкционной политики.

Именно поэтому Правительство **одновременно одной рукой вводит повышение пенсионного возраста, а другой – дает экспортерам сырья льготу, дарит им более полутора триллионов рублей** через возврат НДС. И при этом еще вносит в Думу бюджет, в котором уже **ниже предела выживания усечено финансирование социальных обязательств государства**.

ДЕЛО НЕ В САНКЦИЯХ, А В ПОЛИТИКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА

Нам опять предлагают не модель развития, а модель стагнации, выживания – и то при удачном стечении обстоятельств. Бессмысленно говорить о положительной динамике в условиях снижения **жизненного уровня, который пока еще держится** за счет беспрецедентного наращивания гражданами кредиторской задолженности. А говоря проще – **за счет массового закабаления населения страны финансовыми спекулянтами-ростовщиками**.

Причем деньги под грабительские проценты предоставляет народу России та же самая офшорная аристократия. И она **предоставляет те же самые российские деньги, которые она сама и вывезла в зарубежные банки**. При этом российские ростовщики накручивают к ним еще проценты! То есть **происходит двойной грабеж трудящихся**.

В результате такой политики Россия получает замедление экономического роста. А **вместо потребительской активности – стремительное обнищание населения**.

И никакие ссылки на международные санкции не должны нас вводить в заблуждение. **Дело давно уже не в санкциях**. К санкциям российская экономика адаптировалась. А вот к политике Правительства, **направленной на защиту интересов и привилегий меньшинства в ущерб абсолютному большинству**, экономика адаптироваться не в состоянии.

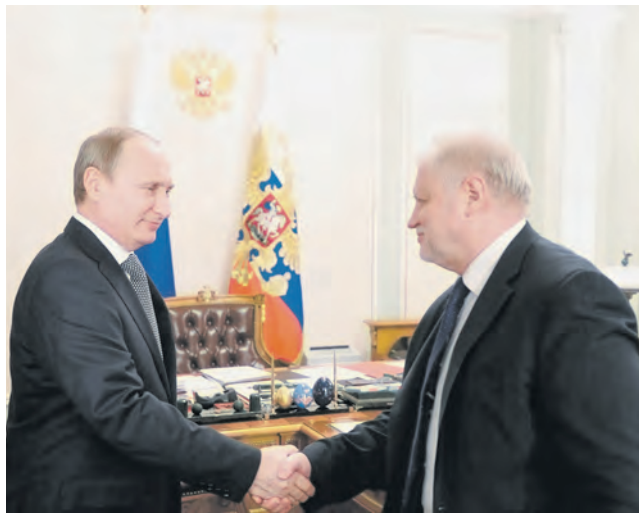
Усугубление кризисных явлений буквально во всех сферах жизни уже приводит к разрушению «крымского консенсуса». Вместо национального единения, которое должно было обеспечить и экономический, и социальный прорыв, **стремительно нарастает отчуждение народа от власти и всех ее институтов**.

Полагаю, что и в Правительстве, и в «Единой России» осознают последствия своих действий. Уверен, что они осознают и то, что **интересы финансово-сырьевой олигархии и офшорной аристократии идут вразрез с доверием народа**.

Но если в 1998 году у российской элиты сработал инстинкт самосохранения, то сегодня жажда наживы, похоже, заглушает голос разума.

КАК СОХРАНИТЬ СТРАНУ ОТ МАССОВЫХ ПОТРЯСЕНИЙ

Это ненормальное положение не может продолжаться вечно. Потому что наш народ молчать не хочет. И не будет. Мы уже наблюдаем рост социальной напряженности и протестной активности, и тенденции эти будут только нарастать. Но мы с вами не можем спокойно смотреть на то, как нашу страну толкают к социальному конфликту. Но и подогревать этот конфликт, приближать эту разрушительную революционную катастрофу мы также не можем, будучи истинными патриотами и честными людьми.



Мы поддержали национального лидера, чья программа всеобъемлющей социальной защиты граждан принципиально совпадает с программными установками СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ

Возникает вопрос: как же быть?

В столь сложной ситуации перед партией СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ стоит важнейшая задача, которую более уместно обозначить словом – «миссия». Состоит она в том, что **только наша партия может сегодня выступить в роли конструктивной оппозиции, способной сохранить страну от майданов и массовых потрясений**. Для этого у нас есть развернутая и продуманная программа цивилизованной законотворческой деятельности. У нас есть наиболее активный и квалифицированный депутатский корпус как в Государственной Думе, так и в региональных и муниципальных законодательных органах. У нас есть большой молодежный резерв, яркие и авторитетные лидеры на местах. У нас есть постоянно действующие Центры правовой защиты для ежедневной работы с населением.

КАКОЙ ПРЕЗИДЕНТ НУЖЕН РОССИИ

В этой связи **я бы хотел обратить внимание на ту дискуссию, которая звучала в кулуарах нашего предыдущего съезда, когда мы принимали решение об участии в президентской кампании**. И эта дискуссия для многих остается актуальной даже сегодня.

Один из вопросов этой дискуссии звучал так: **«И все-таки – мы нужны нашему Президенту или мы не нужны нашему Президенту?»**

Это неправильная постановка вопроса. И она никак не отражает нашей реальной политической позиции.

Мы должны ставить этот вопрос по-другому: **это нам, СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ, и в нашем лице всем социалистам России – нам всем нужен Президент, имеющий высокий авторитет, поддержку населения и доверие. Президент, у которого есть реальные политические и административные возможности и реальная сила для того, чтобы остановить ползучую антисоциальную революцию в нашей стране и повернуть Россию на путь развития современного социализма, справедливого социально-экономического строя в интересах миллионов трудящихся.**

У России сегодня есть такой Президент. Я абсолютно уверен в том, что наше решение о поддержке его выдвижения на выборах было единственно верным.

Мы поддержали национального лидера, чья программа всеобъемлющей социальной поддержки граждан **принципиально совпадает с программными установками СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ**.

Мы отдаем себе отчет в том, что поддержка нашей партии не стала решающим фактором победы Владимира Путина на выборах. Но жизнь показывает: **только с Владимиром Путиным мы сможем приблизить достижение нашей стратегической цели – сделать Россию справедливой**.

Напомню, Президентом поддержаны наши инициативы, которые ранее блокировались Правительством и думским большинством.

Эта поддержка наших инициатив Президентом означает, что **мы, как политическая партия, можем эффективно противостоять негативным тенденциям, можем менять ситуацию к лучшему.**

И мы должны продолжать эту работу.

Но мы должны **продолжать эту работу, имея в виду, что именно за мнение Президента, за его позицию как национального лидера, стоящего над ситуацией, идет сегодня основная борьба политических партий** в нашей стране.

БОРЬБА ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Мы должны предлагать конкретные меры по реализации майских указов Президента – в части целей и задач, совпадающих с программой нашей партии. Предлагать кадры, способные эту программу воплотить в жизнь. Совпадение нашей позиции с позицией Президента страны **открывает для нас широкое «окно возможностей»**, но и одновременно накладывает особую ответственность.

Мы убеждены в том, что **добиться эффективных изменений в социально-экономической политике можно только конструктивными мерами, исключающими разного рода радикализм, уличные конфликты и массовые спекуляции на протестах.**

При этом не должно быть места компромиссам по принципиальным вопросам, касающимся жизненного уровня граждан.

Поэтому историческая миссия партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ на современном этапе заключается в том, чтобы **создавать со стороны общества грамотное, эффективное и цивилизованное давление как на власть, так и на крупный капитал**.

Именно так мы должны восстановить строительство и развитие России как социального государства, **остановить вывоз капиталов из нашей страны и заставить офшорную аристократию работать на Россию**.

Сегодня во многих смыслах переломный момент в жизни нашей Родины. И мы должны использовать все имеющиеся возможности, чтобы предотвратить реализацию опасного сценария и вывести страну на путь устойчивого развития.

И нам это под силу!

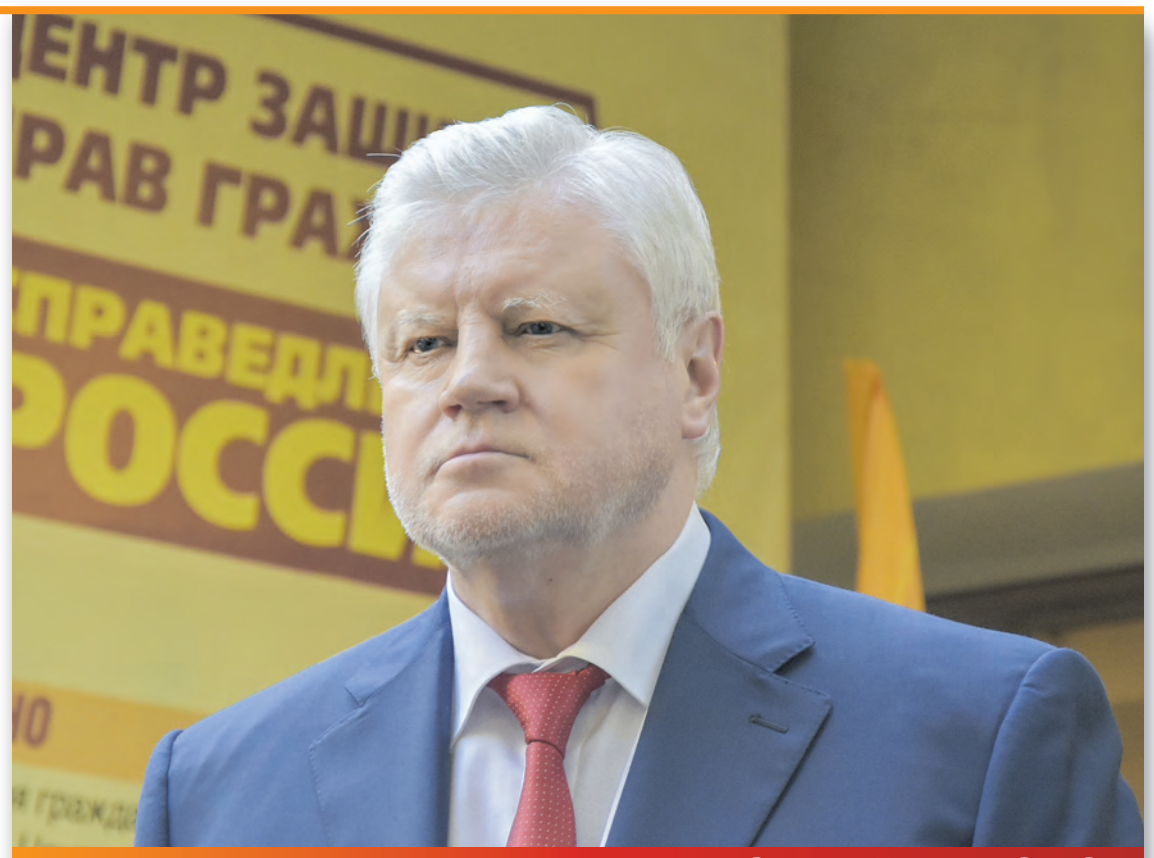
ЗАПРОС ОБЩЕСТВА НА СЧАСТЬЕ – ВАЖНЕЙШИЙ ЭКЗАМЕН ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ВЛАСТИ

Сергей Миронов открыл в Москве Федеральный Центр защиты прав граждан

16 октября СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ открыла в Москве федеральный информационно-аналитический Центр защиты прав граждан.

Это головная структура 77 Центров защиты прав граждан СР, которые работают в 73 регионах РФ.

В федеральном информационно-аналитическом Центре проводится анализ нарушений прав граждан во всех сферах жизни, вырабатываются алгоритмы защиты попранных прав. Здесь проходят обучение сотрудники региональных Центров. Отсюда происходит дистанционное обучение граждан из регионов или населенных пунктов страны, которые не могут обратиться в региональный Центр защиты прав граждан лично. У федерального Центра большие возможности:



Сергей МИРОНОВ

Председатель партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ

– Чем отличаются Центры от привычных приемных депутатов в регионах? Ведь депутаты тоже ведут прием и помогают гражданам. Помимо оказания конкретной помощи здесь научат граждан знать законы и уметь защищать свои права. Здесь происходит объединение людей на уровне дома, двора, микрорайона и даже страны. Здесь идет серьезная просветительская работа.

Юридическая служба

обеспечивает анализ информации и разработку механизмов защиты.

Онлайн-библиотека полезных инструкций

по защите трудовых, социальных, экономических, пенсионных, жилищных прав и прав потребителя. Более 400 видов кейсов, образцов заявлений и претензий бесплатно на сайте **справедливо-центр.рф**

Онлайн-курсы на сайте **справедливо-центр.рф**

Осуществляется дистанционное обучение активных граждан и представителей общественных организаций. Проводятся вебинары и онлайн-курсы по тематическим направлениям.

Газета Центров защиты прав граждан «Домовой совет»

Выпускается 2 раза в месяц. Доступна по подписке в Центрах и по электронной подписке на сайте **справедливо-центр.рф**

Радиопрограмма Центров защиты прав граждан «Дневник Центров справедливости»

Выходит ежедневно на интернет-радио «Справедливая Россия» на сайте **справедливо-центр.рф**

YouTube-канал «Центр справедливости»

Видеоинструкции по защите прав граждан, сюжеты с примерами законного решения проблем граждан.

Полномочия и возможности депутатов партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ

При возникновении трудностей и препятствий во взаимодействии с организациями и органами власти Центры защиты прав граждан используют возможности и ресурсы всей депутатской вертикали партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ.

ЗАЩИЩАЕМ СПРАВЕДЛИВОСТЬ. ПОМОГАЕМ КАЖДОМУ!

Как СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ удалось вернуть людям 52 млрд рублей

▲ *Сергей Миронов с руководителями лучших Центров защиты прав граждан страны возле недавно открытого федерального информационно-аналитического Центра.*

27 октября в Москве лидер СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ Сергей Миронов встретился с руководителями лучших Центров защиты прав граждан из 12 регионов страны.

Передовики рассказали Миронову, как им удалось объединить вокруг Центров активных и неравнодушных граждан, добиться восстановления нарушенных прав людей и отменить незаконные решения власти.

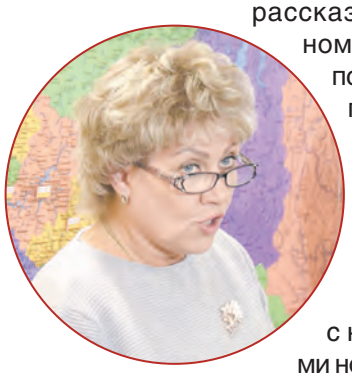
МУРМАНСК: ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ПРОЕКТА «ВЗЯТЬ СВОЙ ДОМ ПОД КОНТРОЛЬ»

Руководитель мурманского Центра защиты прав граждан **Наталья КИСЛЕНКО** рассказала, как в городе реализуется партийный проект«Взять свой дом под контроль».

В качестве «пилотника», на котором отрабатывались все технологии по наведению порядка в коммунальной квитанции, доме и во дворе, Кисленко взяла свою многоэтажку, которую управляющая организация обирала до нитки. Теперь в доме начал активно работать Совет МКД, снизились тарифы на содержание жилья, были отремонтированы подъезды и подвалы, провайдеры и рекламщики платят за использование общедомового имущества, а во дворе появилась детская игровая площадка.

– Это здорово, когда у Центра есть своя собственная визитная карточка. И когда в Центр приходят люди и спрашивают: а у вас у самих-то получилось создать идеальный дом? Центру есть что показать. Мы обучаем на личном примере,– отметил Сергей Миронов.

ПСКОВ: СЭКОНОМИЛИ ЖИТЕЛЯМ 5 МЛРД РУБЛЕЙ ЗА ОДН



Руководитель псковского Центра защиты прав граждан **Ольга КОЖЕВНИКОВА** рассказала о беспрецедентном для России случае – псковский Центр защиты прав граждан отменил в регионе плату за общедомовое водоотведение, сэкономил жителям 5 миллиардов рублей.

Центр начал борьбу с незаконно завышенными нормативами на общедомовые нужды еще в 2017 году. И добился снижения нормативов для жителей в 7 раз.

К тому же, сегодня Псковская область – единственный в стране регион, где не взимается СОИ за водоотведение. Представители Центра защиты прав граждан входят во все рабочие группы и комиссии по делам ЖКХ.

А благодаря сотрудничеству с прокуратурой и Госжилнадзором в сентябре состоялось новое решение в пользу граждан – управляющие организации уведомлены о необходимости вернуть псковитянам незаконно собранные 232 миллиона рублей за необоснованное повышение ставки за содержание жилья.

– Высший класс! В результате такой работы, безусловно, репутация Центра и нашей партии растет. Девиз наших Центров: «В трудное время рядом с тобой!» – оправдывает себя и обрастает новыми победными результатами,– выразил искреннюю благодарность сотрудникам Центра лидер СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ Сергей Миронов.

БРЯНСК: БЕРЕМ ПОД ОБЩЕСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ ДОМА, ДВОРЫ И ДОРОГИ

«Центр справедливости», как прозвали его горожане, выиграл десятки судебных процессов, в результате которых управляющие компании взяли на себя ответственность за падающие балконы.

– Раньше людям, у которых обветшали балконы, в ЖЭКе говорили: «Ваша собственность – чините за свой счет».

Благодаря выигранным в пользу граждан судам Центр заставил нерадивых коммунальщиков ремонтировать балконы,– рассказал лидеру партии руководитель брянского Центра **Евгений ЗОРИН**.

По всей стране Центры теперь руководствуются брянским опытом и экономят гражданам сотни тысяч рублей, казалось бы, на столь специфической «балконной истории».

А на днях Центр помог гражданам провести корректировку платы за отопление на 15 миллионов рублей.

В заключение встречи Сергей Миронов вручил передовикам почетные грамоты и благодарственные письма. И обратился с напутствием.

– Я выражаю вам искреннюю признательность за ответственную работу, которую вы делаете каждый день. Сейчас в обществе возник очень острый запрос на новую силу. Не политическую, а именно защищающую народ и представленную самим народом. Люди хотят, чтобы эта новая сила уберегла от несправедливых решений власти и от крупного капитала. От тех самых олигархов, которые забирают себе все. Чтобы та сила была доступной, рядом. То, что вы делаете, отвечает запросам людей,– заявил парламентарий.

> Центры защиты прав граждан – новая народная сила, которая дает людям возможность добиться справедливости. Благодаря работе Центров частью этой силы становится сам народ

– Вы на расстоянии вытянутой руки от людей. Вы знаете, что происходит в каждом доме, в каждом дворе. Вам доверяют свои беды. Вы – тот самый приводной ремень, лицо партии, наши ноги, руки и глаза. Я желаю вам терпения и любви! Потому что знаю, как непросто каждый день работать с людьми, которые потеряли веру и надежду на справедливость. Здоровья, семейного счастья и новых побед,– подытожил Сергей Миронов.

Георгий МАЛЫШЕВ

НАУЧИМ ГРАЖДАН ЗАЩИЩАТЬ СВОИ ПРАВА. ЗАСТАВИМ ВЛАСТЬ ИСПОЛНЯТЬ ЗАКОНЫ!

Получить налоговый вычет

Рассказываем, как вернуть 260 тысяч рублей с покупки квартиры

Если вы официально трудоустроены и исправно отчисляете 13% от своего дохода, то у вас есть возможность вернуть часть уплаченных налогов при покупке квартиры. Или несколько лет не платить налоги.

КАКУЮ СУММУ ОТ ПОКУПКИ МОЖНО ВЕРНУТЬ?

Налоговый (а точнее, имущественный) вычет – это сумма, которую государство компенсирует собственнику при покупке жилья.

Это либо частичный возврат уплаченных налогов, либо отказ от их взимания на определенный срок.

Сделать это возможно только один раз в жизни.

Что касается суммы, которую владелец квартиры может получить от государства, то она составляет от 1 рубля до 260 тысяч рублей – в зависимости от стоимости жилья и количества налогов, уплаченных налогоплательщиком в бюджет.

Если жилье было куплено после 1 января 2008 года, государство готово вернуть гражданину 13% от цены квартиры до 2 млн рублей.

Конечно, жилье во многих случаях стоит гораздо дороже. Однако налоговый вычет возвращается только с 2 млн.

Если вы купили квартиру раньше 2008 года, то налоговый вычет отсчитывается максимум от 1 млн рублей.

С 2014 года в законодательстве произошли изменения. Вы можете претендовать на вычеты с любого количества купленных квартир, но общая сумма вычетов не может быть больше 260 тысяч рублей.

Налоговый вычет не имеет срока давности. Вы можете его истребовать спустя любое время с момента приобретения жилья.

БУХГАЛТЕРИЯ ИЛИ НАЛОГОВАЯ?

Есть два способа «взять свое»: либо получить вычет по месту работы, либо обратиться в налоговую инспекцию.

Обычно предприятия без проблем выплачивают сотрудникам компенсации, поскольку сами не несут дополнительных расходов. Для того чтобы оформить имущественный вычет по месту работы, бухгалтерия попросит предоставить постановление из налоговой инспекции. Для его получения нужно съездить в налоговую и написать заявление. О перечне дополнительных документов лучше узнать там же. Если человек трудоустроен в нескольких местах одновременно, то вычет предоставляется только одним предприятием.

Налоговая служба вернет уже уплаченный подоходный налог, если в конце года подать декларацию о доходах и написать соответствующее заявление. Важно, чтобы в этом году были полностью уплачены все налоги. Служба будет рассматривать вопрос в течение максимум трех месяцев. После чего, в случае положительного решения, направит средства на указанный гражданином счет.

Стоит заметить, что если человек работает в нескольких местах одновременно, то налоговая служба при подсчете компенсации учитывает налоги, поступившие от всех работодателей. Сумма выплат при этом растет.

Важно понимать, что за год вы сможете возвращать не больше той суммы налогов (НДФЛ), которую уплатили. То есть если вы получаете 20 тысяч рублей в месяц (240 тыс./год) и отчисляете в виде НДФЛ (13%) 31200 рублей в год, то и вернуть из налоговой вы сможете не больше этой суммы.

Остаток вы продолжите получать уже в следующем году.

Еще важный момент: в независимости от того, как вы возвращаете деньги – через бухгалтерию своего предприятия или через налоговую, – вам каждый год придется подавать документы, чтобы получить подтверждение права на вычет. И так до тех пор, пока вычет не будет исчерпан.

Эксперты советуют действовать все же через налоговую инспекцию.

Во-первых, меньше бумажной волокиты, во-вторых, вы сразу получите годовую сумму НДФЛ на руки.

КАК ДЕЙСТВУЕТ СХЕМА?

Купил квартиру в пригороде за 1 млн рублей. Как правильно рассчитать налоговый вычет?

Иван Бирюлев, Костромская область

Иван, 13% от 1 млн рублей составляет 130 тысяч рублей. Если вы купили квартиру до 1 января 2014 года, после получения на руки 130 тысяч рублей на дополнительные вычеты с покупки других объектов недвижимости по закону вы рассчитывать не сможете. Если же вы купили квартиру после 2014 года, то помимо полученных 130 тысяч, приобретая в будущем еще жилплощадь, вы можете рассчитывать на оставшуюся сумму вычета. Напомним: по правилам, вступившим в силу после 2014 года, налогоплательщик имеет право получать вычет более чем с одной квартиры, главное, чтобы общая сумма вычета не превышала 260 тысяч рублей.

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

Итак, если вы получаете «белую» зарплату с регулярными выплатами подоходного налога в бюджет, то налоговый вычет позволит вам в конце года вернуть себе 13% зарплаты.

Если вы налоги не платите или они совсем маленькие из-за зарплаты, выдаваемой в конверте, то вычетом при покупке жилья воспользоваться либо не удастся вообще, либо сумма окажется ничтожной.

Вы не вправе получить вычет с налогов, уплаченных в годы, предшествующих покупке квартиры. Это значит, что, купив квартиру в 2015 году, вы сможете получить вычет только с НДФЛ за текущий и последующие годы.

Это правило не касается только пенсионеров, которые купили квартиру до выхода на пенсию. Они могут получить вычет с НДФЛ, уплаченного за три года до выхода на пенсию. Если пенсионер купил квартиру уже на пенсии, получить вычет он сможет, если официально трудоустроен либо сдает квартиру в наем и уплачивает налог.

Если в момент покупки вы работали официально, а последние три года зарабатываете на жизнь «по-серому» и не отчисляете НДФЛ, получить возврат вы сможете только тогда, когда устроитесь официально и возобновите уплату налогов.

Наталья ФИЛАТОВА

НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ ПРИ ИПОТЕКЕ

Если вы взяли квартиру или дом в ипотеку после 1 января 2014 года, то можете получить налоговый вычет не только от стоимости квартиры, но также и от суммы, потраченной на проценты по ипотеке.

Вычет предоставляется с процентов на сумму не более 3 млн рублей. То есть вы сможете вернуть НДФЛ максимум на 390 тысяч рублей.

Это право установлено пп 4 п. 1 ст. 220 Налогового кодекса.

Если вы оформили жилье в ипотеку до 2014 года, то можете получить налоговый вычет в размере 13% от суммы начисленных по ипотеке процентов, при этом не важно, насколько большой была уплаченная вами сумма.

Иными словами, если вы купили квартиру за 4 млн рублей и вам начислили проценты по ипотеке на сумму 5 млн рублей, вы можете получить налоговый вычет в размере 650 тысяч рублей (13% от 5 млн).

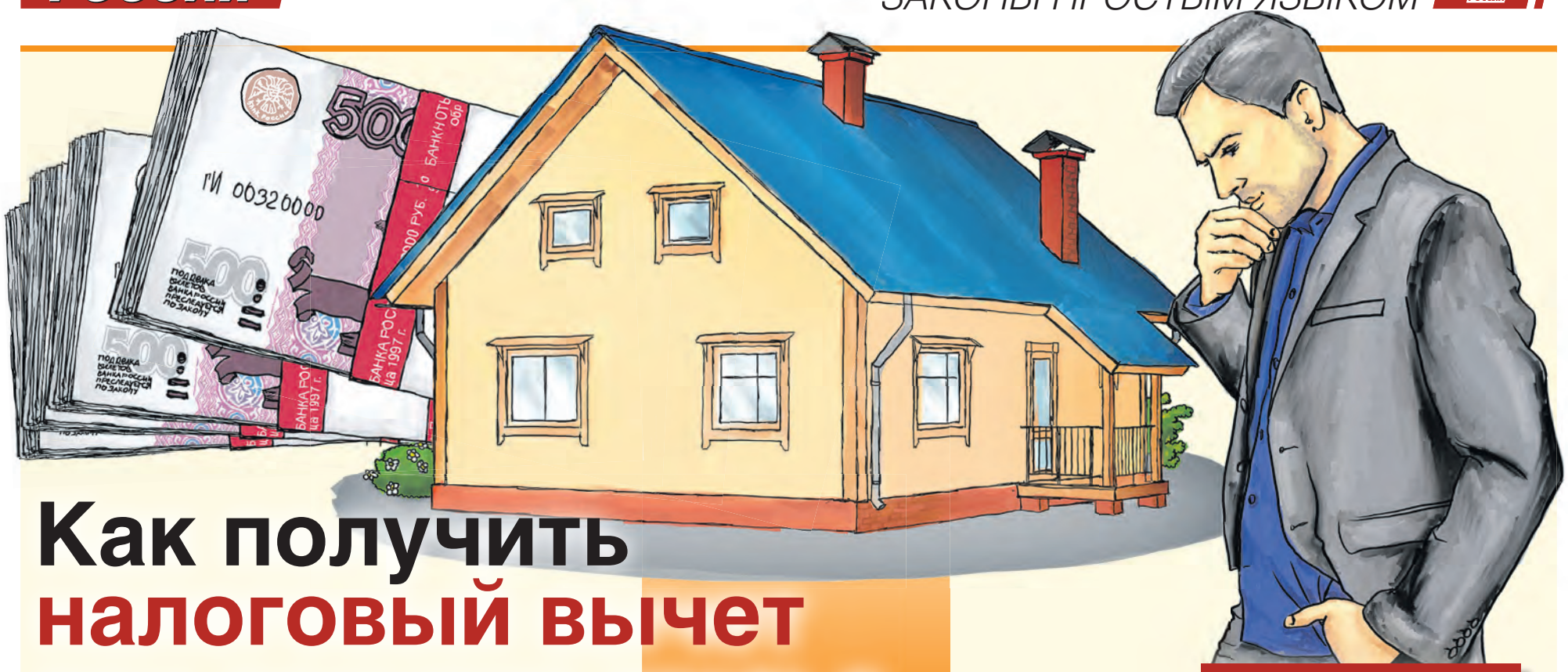
К сожалению, по ипотечным процентам налоговый вычет можно получить лишь один раз в жизни, даже в том случае, если вы вернули НДФЛ на сумму, меньше максимально установленной.

Допустим, вы взяли после наступления 2014 года в ипотеку квартиру за 3 млн рублей. Проценты по ипотеке составляют 2,5 млн рублей.

В таком случае вы можете получить имущественный налоговый вычет с 2 млн рублей от стоимости квартиры и с 2,5 млн рублей (не превышает 3 млн рублей) с процентов по кредиту, то есть в общей сложности с 4,5 млн рублей.

Сумма, возвращенная с уплаты НДФЛ, составит 585 тысяч рублей (2 млн рублей + 2,5 млн рублей × 13%).

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ – «БЕЛАЯ» ЗАРПЛАТА С РЕГУЛЯРНЫМИ ВЫПЛАТАМИ ПОДОХОДНОГО НАЛОГА В БЮДЖЕТ



Как получить налоговый вычет при покупке жилья

ПОЛУЧИТЬ ВЫЧЕТ МОЖНО В СЛУЧАЕ

- Покупки (или строительства) квартиры, частного дома, комнаты или долей в них
- Покупки участка, на котором будете строить дом
- Оформления ипотеки
- Расходов на ремонт (только если вы покупаете жилье без отделки, что отражено в договоре купли-продажи)

СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ДОКУМЕНТОВ

- Налоговая декларация по форме 3-НДФЛ
- Заявление на получение вычета (по образцу налоговой инспекции, в которую подаются документы)
- Справка о доходах по форме 2-НДФЛ
- Свидетельство, подтверждающее право владения квартирой (домом)
- Договор купли-продажи квартиры или дома, доли
- Акт приема-передачи жилого помещения
- Расписка о передаче средств за квартиру
- Кредитный договор (если жилье приобретено в кредит)

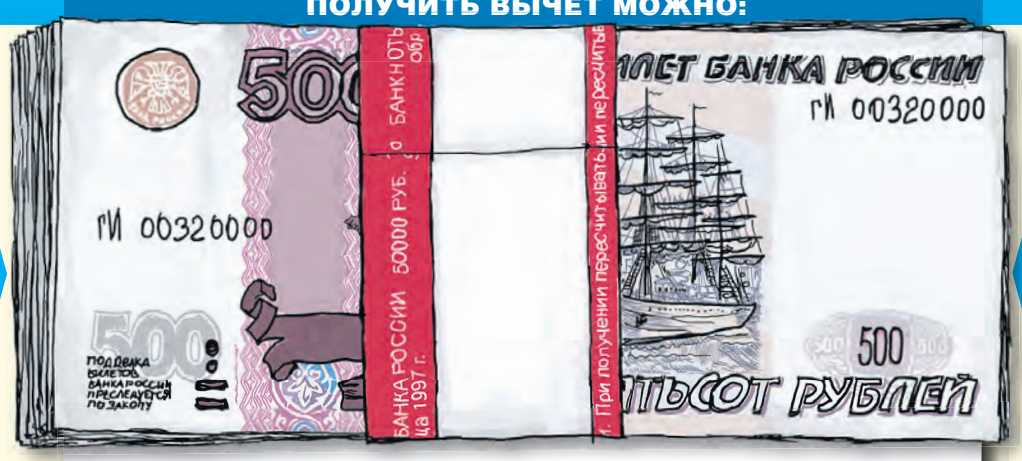
ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ВЫЧЕТ, ЕСЛИ

- Купили дом у близких родственников или своего работодателя
- Ранее уже получали имущественный вычет
- Жилье оплатил другой человек
- Покупка связана с предпринимательской деятельностью
- Жилье было приобретено с использованием материнского капитала или за бюджетные средства

ПОЛУЧИТЬ ВЫЧЕТ МОЖНО:

ЧЕРЕЗ РАБОТОДАТЕЛЯ

- Получить право не платить НДФЛ уже в текущем году



ЧЕРЕЗ НАЛОГОВУЮ СЛУЖБУ

- В следующем году вернуть сумму НДФЛ, уплаченную ранее

- 13% от стоимости жилья

Максимум 260 000 рублей

+

ПРОЦЕНТЫ ПО ИПОТЕКЕ

- Дополнительно можно заявить к возврату 13% от суммы уплаченных процентов по ипотеке

Максимум 390 000 рублей

В КАЧЕСТВЕ ИМУЩЕСТВЕННОГО ВЫЧЕТА ГОСУДАРСТВО ГОТОВО ВЕРНУТЬ 260 000 РУБЛЕЙ

Развиваем феноменальную память

Кто владеет информацией, тот владеет миром. Хотите много помнить? Будьте внимательными и старайтесь уделять внимание мелочам. Есть и другие советы, как «прокачать» свою память.

1 Создавайте образы. Думается, об этом слышал каждый. Секрет этого принципа прост: когда человек связывает информацию с помощью ассоциаций, то, обращаясь в дальнейшем к одному из образов, память воспроизводит всю взаимосвязь.

2 Современные ученые советуют читать слова наоборот. Напишите несколько слов на листочке, а затем, не смотря на него, попытайтесь прочитать их наоборот. С длинными словами будет непросто, но современные ученые утверждают, что метод очень эффективный.

3 В 2001 году ученые доказали, что у левшей память лучше, чем у правшей. А потому, развивайте левую руку: пытайтесь расчесываться или мыть посуду левой рукой, настройте мышку под левую руку.

4 Не откажите себе в стаканчике вина на ужин. Одно из его полезных свойств – улучшение памяти. Только не стоит с этим перебарщивать, иначе эффект будет обратный.

5 Ложась спать, вспомните все, что произошло с вами за день. Не пропускайте ничего из случившегося. Чем чаще вы пытаетесь обращаться к своей памяти, тем лучше она становится. Ученые уверяют, что уже через месяц таких вечерних тренировок память значительно улучшится.

6 И самое важное – ложитесь спать вовремя. Во время сна восстанавливаются связи между нейронами мозга. Возможно, ваша память ослабла именно из-за постоянной усталости.

Как сделать лампу из мусорной корзины?

Оригинальную лампу, которая будет радовать глаз, можно сделать из подручной ерунды, включив фантазию.

Потребуется: пластмассовая корзина для мусора, провод с патроном и полоски ткани.

Вырезаем отверстие в донышке корзины.

Оборачиваем корзину полосками ткани, периодически пропуская их сквозь сетку.

Включаем свет. Готово!

6 способов заставить расти и цвести фиалки

Соблазнившись красивыми фиалками в магазине, покупаешь «готовое», цветущее растение и радуешься цветкам. Однако через некоторое время восторг сменяется огорчением. Фиалки начинают портиться и погибают. Что не так?

- Растение нужно регулярно подкармливать специальным удобрением для фиалок. Однако не стоит перегибать палку – фиалки нужно удобрять не чаще двух раз в месяц.
- Поливать фиалки следует через поддон не чаще одного раза в неделю.
- Фиалки любят тень. Помните об этом, когда выбираете для растения место. Не допускайте попадания прямых солнечных лучей на фиалку – цветок может обгореть. Тревожный «звоночек», если листья растения стали темнеть и сохнуть – фиалка «обожглась».
- Фиалки очень чувствительны к поливу: пересушивание земли и излишняя влага одинаково губительны для них. Если нижние листья стали мягкими и отвалились, это еще не конец. Растение можно спасти. Фиалку нужно извлечь из горшка, очистить корни от земли и острой бритвой удалить все загнившие корни. Затем пересадить растение в горшок, который по диаметру должен быть меньше самого растения в два раза. На дно горшка предварительно нужно положить несколько кусочков пенопласта.
- Очень важно «место жительства» фиалки у вас в доме. Выбирайте для цветка маленький горшочек 7–9 см в диаметре.
- Почва. Простая огородная земля для пересадки фиалки не годится. Тяжелая, слишком плотная земля не дает полноценно развиваться корням фиалки, в результате цветение прекращается.

7 способов взбодриться утром

Ставите будильник на 6 утра, а просыпаетесь на час позже? Регулярно произносите: «Еще 5 минут – и встаю»? Узнали себя? Рекомендации «Домового совета» помогут вам легко просыпаться и оставаться бодрым в течение всего дня.

▲ *«Посплю еще минуточку», – говорим мы себе утром.*

1. Не пейте кофе или алкоголь перед сном, чтобы организм ночью не тратил время на выведение кофеина, а отдыхал. Просыпаться будет проще.

2. Выберите для будильника «правильное» место. Поставьте его не рядом с изголовьем, а в противоположный угол комнаты. Чтобы выключить его, вам придется встать с кровати. Вы сразу проснетесь и не опоздаете на работу.

3. После того как проснулись, не спешите вставать с постели. Глубоко вдохните и выдохните. Помассируйте уши, лицо, шею. Потрите ладони друг о друга. Эти упражнения улучшают кровообращение и помогают легко проснуться.

3. Возьмите за привычку сразу, как проснулись, выпивать стакан воды. Вода взбодрит организм и выведет из него накопившиеся за ночь токсины.

4. Приобретите ароматические масла, положите их рядом с изголовьем. Бодрящим эффектом обладает эфирное масло апельсина, грейпфрута и мяты.

5. После пробуждения примите контрастный душ. Попеременная струя холодной и горячей воды поможет прийти в себя.

6. Включите бодрящую ритмичную музыку. Любимый исполнитель поднимет настроение и настроит на рабочий лад.

7. Завтракайте. Кофе или чай с булочкой станут хорошим началом дня и гарантированно обеспечат приподнятое настроение.

Юлия КИРИНА

Как продлить жизнь телефонной батареи

Не многие современные мобильные телефоны славятся продолжительным временем работы.А если вам звонят по сто раз на дню, ваш мобильник может не дотянуть и до обеда. Сегодня расскажем, как продлить жизнь батарее вашего телефона.

– **Убавьте яркость.** Пожалуй, сегодня это самый распространенный метод, и он действительно эффективен. Чем меньше яркость, тем дольше проработает ваш девайс.

– **Отключите Bluetooth.** Многие пользователи смартфонов забывают отключать Bluetooth или намеренно этого не делают. А зря: он очень сильно разряжает батарею.

– **Откажитесь от анимации.** Не устанавливайте на телефон анимированные картинки и заставки: они съедают немалое количество энергии.

– **Геолокационные службы.** Очень полезная вещь, особенно в наше время. Но при необходимости пожертвуйте ей – и выиграете немало времени для вашего мобильного.

– **Выключите LTE/3G.** Быстрый качественный интернет – дело хорошее, но довольно затратное. Если в скоростях нет острой необходимости, отключите эту функцию. Ваш девайс сам перейдет на GSM и проработает практически в 2 раза дольше.

– **Wi-Fi Off.** Если интернет вам не нужен совсем, то пожертвуйте включенным Wi-Fi. Тем более если подсоединиться к сети не представляется возможным.

– **Черный экран.** Поставьте на домашний экран вашего аппарата темную или совсем черную картинку. Просто, зато сэкономите заряд.

– **Отказ от виброзвонка.** Пожертвуйте виброзвонком. Лучше оставьте простой звуковой сигнал, поскольку вибрация отнимает уйму энергии.

– **Первая зарядка.** Когда телефон новый, его необходимо подержать на зарядке не менее 6 часов. Это позволит откалибровать батарею и увеличить время ее работы.

– **Циклы зарядок.** Не бойтесь часто заряжать телефон. Для литиево-ионной батареи это пойдет только на пользу и продлит время ее работы. Желательно не допускать полной разрядки аккумулятора.

– **Мороз и солнце.** Наверное, вы не раз замечали, что холодной зимой или жарким летом телефон разряжается быстрее. Это правда. По возможности старайтесь, чтобы ваш смартфон работал при комнатной температуре.

Федор ТИЩЕНКО

По горизонтали: Лектор, Стычка, Шпионаж, Влажность, Аромат, Презент, Рыцарство, Тренер, Обочина, Аист, Леночка, Болтун, Умка, Дерево, Вред, Утрата, Смак, Авраи, Анкара, Сверло, История, Набат, Урок, Бросика, Сдвиг, Укпад, Азия, Аул, Кастя, Лавр, Сдепка.
По вертикали: Остаток, Рыбопов, Аквариум, Ложка, Кросс, Отповик, Анорт, Морзе, Кашне, Алтыи, Ерошов, Енот, Трон, Цаца, Ропот, Тачка, Осада, Бера, Лоск, Уруг, Бравада, Ударник, Коров, Улитка, Питуал, Тарс, Маршал, Катана, Вьюга, Нарад, Орда, Икар, Аут, Бис, Кук.

Советы о правильном питании дает **врач-диетолог Алексей КОВАЛЬКОВ**

Как заставить ребенка есть манную кашу

Сегодня два школьника из десяти страдают болезнями нервной системы, трое из десяти имеют язву желудка. Кроме того, 67% школьников имеют нарушение дыхания (дышат через рот), 61% – нарушение глотания, 24% – жевания, 15% – речи. Из-за дыхания ртом дети без конца болеют ОРЗ и ОРВИ.

Ситуация со здоровьем школьников катастрофическая! Еще пару десятков лет и в России будущего будут жить одни инвалиды. Но что стало причиной повального ухудшения здоровья наших детей? Кому предъявлять претензии? К властям или к самому себе?

Думаю, что найти виновного в этой ситуации невозможно, потому что виноваты все мы вместе взятые. Да, не удивляйтесь! Проще всего свалить всю ответственность на власть и, посыпая голову пеплом, причитать о своей тяжелой судьбе. Но, увы, это не тот случай! Не верите? А давайте тогда разбираться вместе.

Не секрет, что все наши пищевые привычки формируются под воздействием домашней еды, а значит ребенку будет вкусно то, что варит мама или бабушка. Отлично, если в доме есть кулинарные спецы, которые не только умеют готовить, но еще и разбираются в продуктах, их пользе и сочетаемости. Увы, но таких людей меньшинство. Большинство предпочитает магазинные полуфабрикаты и фастфуд!

В советские времена бесплатное питание в школах было обязательным. Все дети без исключения получали горячие завтраки и обеды. Теперь горячее питание положено только ученикам 1–4-х классов, инвалидам и детям из малообеспеченных семей. Также чиновники решили бороться с недобросовестными поварами, которые тащат с кухни продукты, а из остатков готовят еду «на выброс». Им на смену должны прийти охлажденные полуфабрикаты – «самолетное питание». Идея вроде бы неплохая, только вот польза от такого питания для здоровья ребенка минимальная.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ?

1. Каждой школе – по диетологу. Вместе с поварами врач будет составлять меню и контролировать процесс приготовления пищи.
2. Поверьте, ребенку гораздо приятнее есть манную кашу из желто-оранжевой миски необычной формы, чем из стандартной серой тарелки с отбитыми краями. Давайте брать пример с японцев. Завтраки и обеды для здешних школьников – произведение искусства. Украсить кашу фруктами, мясо – зеленью, нарезать красиво овощи способен любой человек.
3. Питаться правильно! Скажем «нет» гамбургерам, хот-догам и сладкой газировке. Тогда о будущем здоровье нации беспокоиться не придется.

Витаминные коктейли от простуды

Першение в горле, озноб, щекотание в носу, повышенная температура – все это первые признаки заболевания.

Чаще всего простудные заболевания нас настигают в холодное время года. Ослабить организм могут такие факторы, как стресс, переохлаждение, хронический недосып, дисбактериоз, переутомление, несбалансированная диета.

Любители самодиагностики и самолечения начинают горстями принимать жаропонижающие препараты и антибиотики. Зачастую это приводит к осложнениям и ослаблению иммунитета. Самые распространенные ошибки:

- промывание носа, когда он сильно заложен;
- жаропонижающие при повышении температуры не выше 37,5;
- прием антибиотиков без назначения врача; применение сосудосуживающих препаратов.

▲ *Облепиха укрепляет имунную систему.*

Народные рецепты от простуды

ЧЕСНОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Данную смесь хорошо принимать как при простуде, так и в качестве профилактики. 10 лимонов с кожурой (без косточек) натереть на терке. Затем измельчить 10 головок чеснока. Смешать кашицу из лимона и чеснока и залить ее тремя литрами прохладной кипяченой воды. Полученную массу настоять в плотно закрытой посуде в холодильнике. Принимать по одной столовой ложке утром натощак и вечером перед сном.

ВОЛШЕБНАЯ ЯГОДА ОБЛЕПИХА

Ее полезные свойства обусловлены большим содержанием витаминов С, Р, В1, В2, В9 и К, а также наличием каротина, жирных кислот, магния, железа, марганца, серы, алюминия, бора, титана, кремния и фолиевой кислоты, что позволяет укрепить иммунную систему человека. При простуде и гриппе одним стаканом кипятка нужно залить столовую ложку ягод и листьев облепихи в измельченном виде. Данная смесь должна настояться в течение 30 минут. Пить кладезь витаминов нужно при простуде и гриппе по 2/3 стакана три раза в день в горячем виде. Не нужно хранить настой облепихи в холодильнике. При резком охлаждении ягода теряет все полезные свойства.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ СПЕЦИИ

Если вас мучает сильный кашель, то возьмите 1/4 часть чайной ложки гвоздики, порошка имбиря, кардамона и одну чайную ложку корня солодки. Залейте ингредиенты 200 мл кипятка. Смесь должна постоять в течение 5 минут. Затем ее следует процедить. Пить настой нужно небольшими глотками.

«Домовой совет» рекомендует обращаться к специалистам. А для профилактики или быстрейшего выздоровления следуйте нашим советам

ТРАВЯНОЙ ПОМОЩНИК

Если же у вас боль и першение в горле, то помогут полоскания отварами трав. Возьмите на выбор одну из трав для полосканий: ромашку, шалфей или фиалку трехцветную. Одну ложку травы залить кипятком и настаивать 15–20 минут. Полоскать нужно в день не менее 4–5 раз.

МЕДОВО-МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

При первых признаках простуды хорошо помогает вкусный и полезный молочный коктейль. Нужно слегка подогреть 0,5 л молока, влить в него свежее куриное яйцо и добавить по одной чайной ложке меда и сливочного масла. Тщательно все перемешать и выпить на ночь. К утру недомогание пройдет.

Укрепляйте свой иммунитет, лечитесь правильно, помните о причинах простудных заболеваний – и тогда ваш организм скажет вам спасибо! Будьте здоровы!

Ольга СЛАСТУХИНА

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

СЫРНИКИ С ШОКОЛАДОМ

Сегодня у нас сырники с шоколадом. Шоколад отлично сочетается с легкой творожной кислинкой, оттеняя ее ненавязчивым вкусом какао. Подать такие сырники можно со сметаной, медом, любым вареньем. Это простое, домашнее блюдо прекрасно подойдет на завтрак с кофе или чаем. На десерт в обед. На полдник — с молоком или йогуртом

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 яйца
400 граммов творога
1/4 ч.л. соли
3,5 ст. л. манной крупы
плитка молочного шоколада
50 г муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца взбить с солью. Выложить творог в глубокую миску. Добавить манную крупу и ванилин. Лучше брать зернистый творог. Если масса будет жидковатой, можно добавить еще манной крупы. Добавить яичную массу в творожную. Все тщательно перемешать.

Подготовить плитку шоколада и муку для обвалки сырников.

Посыпать руки мукой.

Небольшую часть массы столовой ложкой выложить себе на руку, сверху кусочек шоколада и сформировать сырник.

Затем обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

Выложить на тарелку и подавать к столу.

ТВОРОЖНЫЕ РАФАЭЛКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

творог – 1/2 кг
кокосовая стружка – 300–400 г
сахар – 1 стакан
фундук – 100 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Творог обязательно должен быть жирный, пластичный (лучше базарный), не кислый и не мокрый!

Половину кокосовой стружки отложить для панировки. Творог, вторую половину кокосовой стружки, сахар – смешать в блендере до однородной массы. Мокрыми руками берем примерно чайную ложку массы, в серединку вдавливаем фундучок и катаем шарик, который затем панируем в кокосовой стружке.

Готовые шарики помещаем на 30 минут в холодильник, чтоб схватились.

ТВОРОЖНЫЕ ОЛАДЬИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 яйца
400 г творога
80 г муки
2 ст. л. сахара
1/2 ч. л. соли
щепотка молотой корицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Творожные оладьи – это что-то среднее между сырниками и пышными оладьями. Отделяем белки от желтков. Желтки смешиваем в миске с сахаром, творогом и мукой, добавляем корицу. Тщательно перемешиваем, можно блендером.

Белки взбиваем с солью до устойчивых пиков. Треть белков добавляем в творожную массу, аккуратно перемешиваем. Затем добавляем оставшиеся белки.

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ТУНЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

консервированный тунец в собственном соку – 1 баночка
3 помидора
1 сладкая салатная луковица
кукуруза консервированная – 1 небольшая баночка
сметана 10% – 3 ст. л.

Калорийность на 100 г – 55 ккал.

Хороший салатик, не банальный, с интересным вкусом: помидоры, тунец, кукуруза и лук. Низкокалорийный, и это хорошо. Единственный недостаток состоит в том, что его надо есть сразу после приготовления, потому как помидоры быстро выделяют сок.

Лук порезать полукольцами. Помидоры порезать средними кусочками (не очень мелко). С тунца слить жидкость, размять прямо в банке вилкой. С кукурузы слить жидкость. Смешать помидоры, лук, тунец, кукурузу, заправить сметаной, немного посолить.

КУКУРУЗНАЯ КАША В ДУХОВКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

кукурузная крупа – 2 столовые ложки с горкой
молоко – 1/2 стакана
вода – 1/2 стакана
изюм – 50 г
сливочное масло 50 г
соль, сахар по вкусу

Эта каша обладает грубоватым, но особым, специфическим вкусом, за что ее обожают многие гурманы. Она богата витаминами и клетчаткой. Нужно только ее правильно приготовить. Каша будет полезна маленьким детям и людям, страдающим избыточным весом.

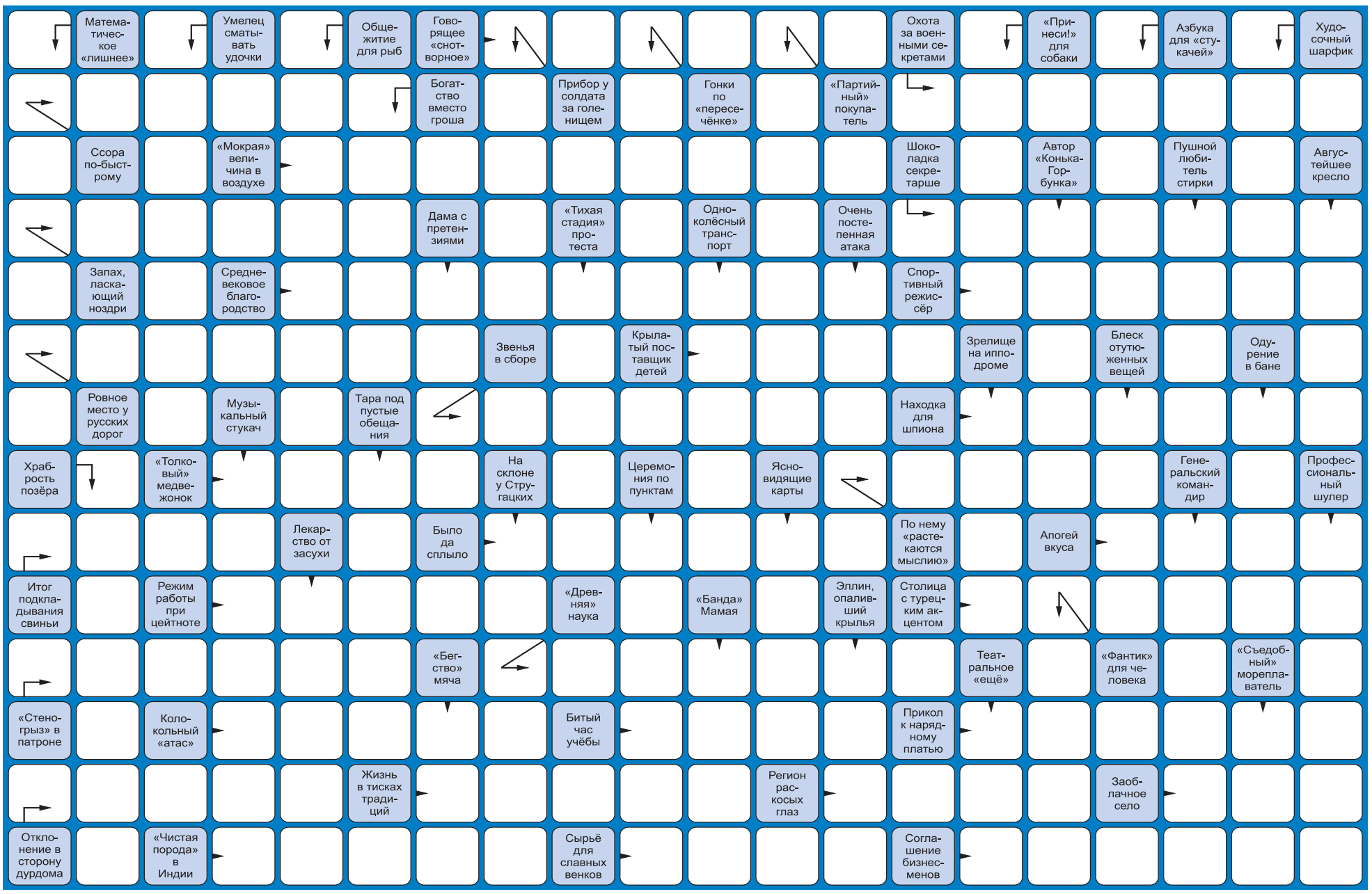
Заливаем молоко и воду в глиняный горшочек. Засыпаем крупу.

Затем соль, сахар по вкусу. Также сразу кладем изюм и все хорошенечко перемешиваем.

Ставим в духовку на 180 градусов примерно на 30–35 минут. В конце готовки добавляем кусочек сливочного масла и вновь мешаем. Все готово!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»



Ответы на сканворд – на стр. 13.

НА ВОЛНЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ

День рождения радио СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ

23 октября, накануне дня рождения партии, Сергей Миронов дал старт вещанию интернет-радиостанции СР.

В радиомарафоне «На волне справедливости» приняли участие депутаты Госдумы Олег Нилов, Валерий Гартунг, Валерий Газзаев, Елена Драпеко, актер Владимир Конкин, публицист Анатолий Вассерман, руководитель Центрального аппарата партии СР Ирина Петеляева, представители Центров защиты прав граждан и региональных отделений партии.

Собственное радио – не только хороший, но и полезный подарок, который сделала себе партия.

Радио объединит в эфире представителей партии и единомышленников из разных уголков страны.

Справедливое радио станет постоянной площадкой Центров защиты прав граждан. Любая победная история тут же станет известна всем слушателям. А любая проблема, с которой столкнулись граждане, будет обсуждаться представителями партии, экспертами и юристами в прямом эфире. Помимо главных новостей, в каждом часе радиослушателям будут предложены информационно-аналитические программы, интерактивы с депутатами, региональные новости с представителями отделений СР, социально-экономические прогнозы, политические дискуссии, а также хорошая музыка.

Радио СР займет достойное место в линейке продукции Информационно-аналитического Центра СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ.

Слушайте радио СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ на сайтах: справедливо-центр.рф, домовой-совет.рф

Материалы на социально значимые темы подготовлены в рамках Программы повышения уровня правовой грамотности и защиты прав граждан РФ в сферах труда и социальной защиты в 2018 году.

Газета «ДОМОВОЙ СОВЕТ» Учредитель: Политическая партия **СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ.**
Главный редактор: Порубова Я. В. Ноябрь 2018 (18/140), время подписания в печать по графику – 18:00 и фактическое – 18:00. 06.11.2018 г. :
Тираж 200 000 экз. Распространяется бесплатно. Редакция и Издатель: Фонд «Центр защиты прав граждан», 115184, город Москва, ул. Большая Татарская, д. 29.
СМИ зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77–61474 от 24.04.2015 г. Фотоматериалы: архив газеты «Домовой совет», dreamstime.com. Для читателей с 16 лет и старше.

Отпечатано: ООО «Статус Офис», ИНН 5030091318, КПП 503001001,
ОГРН 1175074008900 от 06.06.2017 г. 143306, Московская область,
г. Наро-Фоминск, ул. Ленина, д. 28, офис 2, тел. 499-707-17-91.
Р/С 40702810840000027091, БИК 044525225, К/С 30101810400000000225.
Тираж 200 000 экз. Заказ № 735

16+