



Дольщикам на заметку
Новые правила передачи квартир по ДДУ

..7



На связи – Центры справедливости

Отсудили у чиновников 4,7 млн рублей на новое жилье после наводнения

..12



Весеннее меню

Как есть вкусно и быть легким на подъем

..15

ДОМОВОЙ СОВЕТ

Газета для тех, кто любит свой дом

ДОМОВОЙ-СОВЕТ.РФ

АПРЕЛЬ 2022 (04/184)

САНКЦИИ КАК СОХРАНИТЬ РАБОТУ И ЗАРПЛАТУ



Куда жаловаться, если вас предупредили о грядущем увольнении. Что делать, если сокращают штат. Как быть, если предприятие объявило о простое или намекают, что лучше уйти в неоплачиваемый отпуск. Получится ли сохранить место, если компания приостановила свою деятельность в России, но обещает вернуться. Новый проект Центров защиты прав граждан «Антисанкции» направлен на защиту трудовых прав россиян в условиях экономических санкций, введенных Западом. Что подготовили специалисты Центров для оказавшихся под риском увольнения. Как получить консультацию лично или в режиме онлайн. Подробности узнавал «Домовой».

..10

ПОЗИЦИЯ

Сергей МИРОНОВ:

Заначки у людей заканчиваются. Пора усилить финансовую поддержку граждан



..4

ЗАКОНЫ ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

Новые налоговые льготы: кто сможет воспользоваться



..5

НАШ ИНСТРУКТАЖ

Получать пенсию в России, будучи переселенцем из стран СНГ



..8

ЗНАЙ СВОИ ПРАВА!

Если приставы покушаются на неприкосновенный прожиточный минимум



..9

ЦЕНТР

ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН

справедливо-центр.рф
8-800-755-55-77

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 73 регионах страны работают 82 Центра. За это время людям удалось вернуть 63 млрд 159 млн рублей. Это деньги, возвращенные по корректировке платы за отопление, излишне собранные ЖЭКаами за «общедомовку» и содержание жилья.

Это доначисления к пенсиям, выплата долгов по зарплатам и возврат отобранных у граждан льгот. Это расторжение кабальных кредитных договоров, строительство детских площадок и ремонт дорог. Атакжеэкономиясредств,которойЦентрыдобиваются в результате отмены незаконных решений местной власти.

За март достигнуто 277 побед в пользу граждан на сумму 36 млн 594 тысячи рублей. Проведено 152 семинара, в которых приняли участие 965 граждан.

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

АРХАНГЕЛЬСК

БРАКОВАННЫЙ СМАРТФОН?

Принудили продавца обменять сломанный мобильник пенсионерки на новый

Дочь долго уговаривала Нину Рубцову купить мобильный телефон, чтобы всегда оставаться на связи. Пенсионерка все-таки решилась на покупку и приобрела смартфон в одном из известных магазинов техники.

Но воспользоваться им так и не смогла: у аппарата не работали две кнопки и не распознавалась сим-карта. Телефон относится к технически сложным товарам. Порой магазины отказывают покупателям в возврате денег или обмене покупки. За помощью пенсионерка обратилась в Центр защиты прав граждан.

– Даже технически сложный товар можно вернуть в магазин в течение 15 дней после покупки. А если обнаружен заводской дефект, магазин обязан заменить товар или вернуть деньги даже спустя этот срок, – пояснила специалист Центра Мария Андреева.

Юристы Центра помогли женщине составить претензию. Продавец обменял бракованный телефон на новый.

Если товар не подошел
Если оказался
бракованным
Если был оформлен
в кредит
Подробности –
в инструкции
на справедливо-центр.рф
в разделе **ПОТРЕБИТЕЛЯМ**



КОСТРОМА



ЧИНОВНИКИ, ВАМ – ШТРАФ!

Заставили мэрию выплатить 100 000 семье, которой три года не дают квартиру

Юлия Степанова проживает с двумя малолетними детьми в аварийном доме без газа, воды и канализации.

Семья была признана малоимущей и стоит в очереди на получение квартиры. Вот только эта очередь не движется. Еще в 2019 году женщина выиграла суд, который обязал городскую администрацию выдать семье благоустроенное жилье. Но даже это не помогло.

Правозащитники объяснили женщине, что за неисполнение судебного решения администрации можно наказать рублем.

– Такое право истца прописано в Федеральном законе от 30 апреля 2010 года №68-ФЗ. Если ожидание составляет больше года, можно требовать денежной компенсации, – разъяснила руководитель Центра защиты прав граждан в Костроме Анна Комиссарова.

Юристы Центра помогли Юлии Степановой обратиться с иском о признании компенсации за несвоевременное исполнение решения суда.

Суд обязал мэрию выплатить семье 100 300 рублей в качестве компенсации.

КАЗАНЬ

ОПЯТЬ ОШИБКА ПРИСТАВОВ

Расследовали мнимую задолженность и заставили разблокировать счет

Николай Шорин – участник боевых действий. Как льготник он получает социальные выплаты. Все деньги старается откладывать. Мужчина накопил уже приличную сумму. И в один день чуть не лишился всех денег. Его банковскую карту, куда каждый месяц приходят социальные выплаты, заблокировали. В банке мужчине объяснили, что счет арестовали судебные приставы из-за долгов по кредиту. Шорин действительно брал кредит, но давно его погасил. Банк претензий к нему не имеет. Как доказать правоту?

– Во-первых, прежде чем арестовывать счет, приставы должны направить предполагаемому должнику постановление о возбуждении исполнительного производства. Во-вторых, приставы не имеют права удерживать в счет погашения долга социальные выплаты, – разъяснила руководитель Центра защиты прав граждан в Казани Татьяна Бербека.

Юристы Центра помогли Николаю Шорину направить заявление судебным приставам с требованием снять арест с банковского счета.

Приставы признали свою ошибку и разблокировали карту.



ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

ДОЛГ ПЛАТЕЖОМ КРАСЕН

Отсудили 275 000 рублей для пенсионерки, которая заняла соседке деньги под расписку

В марте прошлого года Елена Кузнецова одолжила знакомой 263 000 рублей. Вернуть сумму заемщица должна была в июне того же года. Но как только пришел срок расплаты – перестала выходить на связь. Почти год пенсионерка ждала, когда соседка вернет долг. Но совесть у той так и не проснулась. На руках у Кузнецовой была только расписка. Но куда обратиться с такой бумагой, чтобы взыскать долг?

– Расписка – это форма договора займа. Если должник не вернул вовремя деньги, то к нему применяются штрафные санкции, предусмотренные Гражданским кодексом. Например, проценты за пользование чужими денежными средствами. Но взыскать и долг, и проценты можно только через суд. После вступления решения в законную силу исполнительный лист передают приставам. Именно они взыщут деньги с должника, – пояснил руководитель Центра за-

щиты прав граждан Сергей Шруб. Правозащитники помогли пенсионерке составить претензию на имя должницы с требованием вернуть деньги, но женщина на нее не ответила. Пришлось требовать выплату долга через суд.

Суд взыскал с недобросовестной заемщицы основную сумму долга и 12 000 рублей в качестве процентов за пользование чужими денежными средствами. Теперь – дело за приставами.

Подготовили Елена МАКСАКОВА и Наталья ФИЛАТОВА

ПО КАКИМ ЗАКОНАМ БУДЕМ ЖИТЬ С АПРЕЛЯ 2022 ГОДА

РАССКАЗЫВАЕМ О НОВЫХ ЗАКОНАХ, ОПЕРАТИВНО ПРИНЯТЫХ ПРАВИТЕЛЬСТВОМ И ГОСДУМОЙ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ГРАЖДАН И БИЗНЕСА В УСЛОВИЯХ САНКЦИЙ.

РОССИЙСКИЕ БАНКИ ОБЯЗАЛИ ПЕРЕЙТИ НА СБПЭЙ

Это отечественный аналог платежных систем Apple Pay и Google Pay.

С апреля банки, которые участвуют в Системе быстрых платежей (а таких банков в РФ более 200), должны были обеспечить возможность использования мобильного приложения СБПЭй для переводов от физических лиц юридическим, а также ИП. Поскольку не все кредитные организации успевают подключиться, этот период продлен до 1 июля 2022 года без применения к банкам штрафных мер.

Напомним: Система быстрых платежей – это сервис Банка России и Национальной системы платежных карт, которая позволяет делать денежные переводы клиентам разных банков по номеру мобильного телефона. В том числе СБП позволяет оплачивать покупки и получать выплаты от организаций.



УЧАСТНИКОВ СПЕЦОПЕРАЦИИ ПРИРАВНЯЛИ К ВЕТЕРАНАМ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Статус ветерана боевых действий и инвалида боевых действий будет предоставлен лицам, выполняющим задачи в ходе специальной военной операции на территории Украины, а также Донецкой и Луганской народных республик с 24 февраля 2022 года.

Это позволит распространить на участников налоговые, транспортные, земельные, жилищные меры социальной поддержки.

УПРОЩЕН ПОРЯДОК ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ МЕР СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Для того чтобы гражданам было проще получить меры социальной поддержки, установлен порядок передачи в информационные системы реквизитов их банковских счетов.

Чтобы получить услугу, достаточно будет выразить согласие с использованием Единой системы идентификации и аутентификации, заполнив соответствующие поля формы в личном кабинете на портале «Госуслуги».

ПОДРОСТКИ МОГУТ РЕГИСТРИРОВАТЬСЯ НА «ГОСУСЛУГАХ» С 14 ЛЕТ

Для создания личного кабинета потребует указать свой СНИЛС, данные паспорта, мобильный телефон и адрес электронной почты.

Детей до 14 лет, как и прежде, могут зарегистрировать на «Госуслугах» только их законные представители (родители, опекуны), которые сами прошли регистрацию в ЕСИА.

ИЗМЕНИЛИСЬ УСЛОВИЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ СОЦКОНТРАКТА

Смягчение требований к доходам касается тех, кто заключает контракт для поиска работы, учебы или развития своего дела (в том числе – ведения подсобного хозяйства).

До вступления в силу новых правил соцзащита учитывала доходы всех членов семьи претендента за три месяца до обращения.

Теперь при расчете среднедушевого дохода не учитывают доход членов семьи, которые:

- потеряли работу с 1 марта 2022 года;
- признаны безработными на день подачи заявления о заключении соцконтракта.

То есть теперь не будут брать в расчет выплаты зарплаты; средний заработок, который сохраняется при сокращении; выходное пособие при увольнении.

Пособие по безработице, пенсию, алименты, стипендию учитывать по-прежнему будут.

Что такое социальный контракт
Кто имеет право претендовать
На что можно тратить
Подробности – в инструкции на справедливо-центр.рф в разделе ЛЬГОТЫ



НОВАЯ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

ЦЕНТРОВ ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН В ПОМОЩЬ ТЕМ, КТО СТОЛКНУЛСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ САНКЦИЙ

Экономические санкции поставили под удар стабильность миллионов россиян. Спровоцировали риск увольнения и потерю заработка, рост цен на продукты и дефицит жизненно важных лекарств.

В связи с этим председателем партии «Справедливая Россия – За правду» Сергеем Мироновым принято решение возложить на Центры защиты прав граждан новое направление работы – оказание скорой право-

вой помощи гражданам, столкнувшимся с последствиями финансового кризиса.

- **Что делать, если уволили?**
- **Как получить отсрочку по кредитам?**
- **Как воспользоваться новыми льготами, которые гарантирует государство?**

Ответы на главные вопросы – на сайте справедливо-центр.рф в рубрике АНТИСАНКЦИИ.

Чтобы обратиться в ближайший Центр лично, уточните адрес и часы приема по номеру бесплатной горячей линии: 8-800-755-55-77. Рассказать о своей проблеме можно онлайн, заполнив заявку на сайте справедливо-центр.рф.



ДЛЯ РОССИЯН

Заначки заканчиваются. Пора усилить меры соцподдержки

По данным исследовательского холдинга «Ромир», в начале марта так называемую финансовую подушку имели 56% россиян. Большинству из них (41%) сбережений хватило бы не более чем на три месяца, 26% – на полгода. К началу апреля об отсутствии сбережений заявили уже 48% опрошенных.



Сергей МИРОНОВ

Председатель партии «Справедливая Россия – За правду»

Руководитель думской фракции социалистов



«Картина абсолютно ожидаемая: заначек у народа либо нет, либо на остатки накоплений долго не проживешь. В связи с этим как никогда остро встает вопрос о прямой и масштабной социальной поддержке граждан со стороны государства.»

Парламентарий напомнил, что думская фракция партии «Справедливая Россия – За правду» предлагает установить выплаты всем семьям с детьми, расширить субсидии по жилищным кредитам, затратам на лекарства и оплату ЖКУ, освободить граждан с доходом меньше 20 тысяч рублей от уплаты НДФЛ, повысить пособия по безработице до двух МРОТ, а сам МРОТ установить в размере 60–70 тысяч рублей.

Также необходимо провести масштабную кредитную амнистию для граждан с невысоким доходом и принять комплекс мер по борьбе с ростом цен на базовые товары и услуги.

Действовать надо в интересах большинства. Об этом неоднократно говорил Президент и Правительству, и «Единой России». Пора делами, а не на словах поддерживать статус социального справедливого государства и рассмотреть жизненно необходимые инициативы, добавил Сергей Миронов.

Единственный способ поддержать рождаемость, обеспечить покупательский спрос и строительный рынок – это выдавать беспроцентные ссуды на жилье для семей с детьми.

ДЛЯ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ

Ввести беспроцентные ссуды на жилье



В этом убежден председатель партии «Справедливая Россия – За правду» Сергей Миронов. Действительно, после рекордного повышения ключевой ставки Центробанка до 20% и роста ставок по кредитам рыночная ипотека фактически стала недоступна для большинства заемщиков. Да, Президент Владимир Путин поручил расширить программу ипотеки с господдержкой. Но для семей с детьми даже по действующим ставкам купить квартиру крайне обременительно.

В текущей ситуации необходимо расширить льготные жилищные программы для семей с детьми, считает председатель партии «Справедливая Россия – За правду» Сергей Миронов.

«Наша фракция еще до текущих событий вносила в федеральный парламент ряд предложений по поддержке семей с детьми. В том числе такие, как погашение части кредита за счет государства при появлении ребенка в семье. Снижение ставки до 3% для многодетных. В нынешней ситуации нужно принимать более радикальные решения. К примеру, обнулять ставки для семей с детьми с поэтапным гашением долга при рождении каждого нового ребенка. А выдача беспроцентных ссуд на жилье стала бы сейчас эффективной формой не прямой господдержки семей с детьми, – подчеркивает лидер фракции социалистов Сергей Миронов.»

Расширение льготных жилищных программ станет антикризисной мерой для всей экономики страны. В условиях роста цен, снижения реальных доходов такие решения помогут сохранить покупательскую способность, повысить рождаемость. А также поддержать строительный рынок, который, будучи одним из локомотивов экономики, также испытывает сейчас серьезные сложности.

ДЛЯ ПРЕДПЕНСИОНЕРОВ

Выплачивать по 12 792 рубля ежемесячно потерявшим работу

Динамика Росстата за 2019–2020 годы показывает существенный рост безработицы среди предпенсионеров. Среди женщин рост составил 40%. Так, в 2020 году 109 тысяч женщин и 58 тысяч мужчин предпенсионного возраста встали на биржу труда.

В партии «Справедливая Россия – За правду» считают, что размер пособия по безработице для предпенсионеров должен стать максимальным. Выплачивать пособие в размере 12 792 рубля необходимо до тех пор, пока предпенсионер не получит работу. Либо ему не оформят досрочный выход на пенсию.



Сейчас пособие по безработице оставшимся без работы предпенсионерам выплачивается только в течение 24 месяцев. Причем от месяца к месяцу размер выплат уменьшается.

В максимальном размере (12 792 рубля) пособие выплачивается лишь тем, кто проработал не менее 26 недель на последнем месте работы и в течение года после увольнения встал на учет в Центре занятости.

И даже если до этого зарплата была приличной, в первые три месяца пособие составит 75% от среднего заработка, но не более установленного максимального размера в 12 792 рубля. В следующие четыре месяца пособие выплачивается в размере 60%, в последующем – в размере 45%. Попробуй проживи!

В случае реализации предложения социалистов пособия по безработице фактически заменят людям потерянные пенсии и хотя бы отчасти компенсируют материальный ущерб от людоедской реформы. Тем более эта инициатива актуальна в сегодняшний непростой период, когда цены растут как на дрожжах. А риск потери дохода спровоцирован санкционной политикой Запада.

НОВЫЕ НАЛОГОВЫЕ ЛЬГОТЫ ДЛЯ ГРАЖДАН И БИЗНЕСА

В КОНЦЕ МАРТА ВЛАСТИ ПРЕДСТАВИЛИ ПЕРВЫЙ ПАКЕТ АНТИСАНКЦИОННЫХ ЗАКОНОВ. ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ В НЕМ МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ КАСАЮТСЯ КАК РЯДОВЫХ ГРАЖДАН, ТАК И ОРГАНИЗАЦИЙ. О ЗАМОРОЗКЕ И ПРЕДОСТАВЛЕНИИ ЩАДЯЩИХ УСЛОВИЙ ПО ДЕЙСТВУЮЩИМ НАЛОГОВЫМ СТАВКАМ, ОБНУЛЕНИИ НАЛОГОВ ДЛЯ ИТ-КОМПАНИЙ И ОСВОБОЖДЕНИИ ГРАЖДАН ОТ НАЛОГОВ НА ДОХОД – В МАТЕРИАЛЕ «ДОМОВОГО».

НАЛОГ С ДОХОДА НА МИЛЛИОН ОТМЕНИЛИ

Россиян освободили от уплаты НДФЛ с процентных доходов, полученных по банковским вкладам в 2021–2022 годах.

Напомним: в 2021 году вступили в силу положения Федерального закона от 01.04.2020 №102-ФЗ, по которым граждан облагали 13-процентным подоходным налогом на проценты по банковским вкладам и накопительным счетам с суммы, превышающей 42 500 рублей (поскольку на 1 января 2021 года ставка Центробанка составляла 4,25, налогом не облагались доходы ниже 42 500 рублей).

Впервые налог необходимо было заплатить в этом году, до 1 декабря.

Теперь платить ничего не придется.

А начиная с 2023 года в отношении доходов в виде процентов, полученных по вкладам и остаткам на счетах в банках, порядок расчета налоговой базы будет изменен. Вместо ключевой ставки Центробанка на первое число нового года будет учитываться максимальная ключевая ставка Центробанка из действовавших на первое число месяца в налоговом периоде.

ОТ НАЛОГА НА РОСКОШЬ ОСВОБОДИЛИ МАШИНЫ ДЕШЕВЛЕ 10 МЛН РУБЛЕЙ

Под так называемый налог на роскошь теперь подпадут автомобили, приобретенные россиянами с 1 января 2022 года, стоимостью свыше 10 млн рублей. Напомним: налог на роскошь представляет собой повышающий коэффициент, который применяется к дорогим машинам.

Повышающие коэффициенты при уплате налога сняты со всех автомобилей стоимостью от 3 до 10 млн рублей. Налог с них будет уплачиваться по обычным ставкам транспортного налога. Для машин, стоимость которых составляет от 10 до 15 млн



рублей, и они не старше 10 лет, а также для моделей дороже 15 млн рублей не старше 20 лет остался тройной коэффициент.

ОБНУЛИЛИ НАЛОГ НА ПРИБЫЛЬ ДЛЯ ИТ-КОМПАНИЙ

Для ИТ-компаний на 2022–2024 годы вводится нулевая ставка налога на прибыль. Ранее она составляла 3%. Нулевую ставку можно применить при условии, что ИТ-компания аккредитована Минцифры России, численность работников составляет не менее 7 человек, а доля доходов от их услуг составляет не менее 90% в сумме всех доходов организации за данный период.

НАЛОГ НА ИМУЩЕСТВО И ЗЕМЛЮ ЗАМОРОЗИЛИ

Кадастровая стоимость для исчисления налога на имущество и на землю для физических лиц и организаций заморожена на уровне 1 января 2022 года.

Изменение налогообложения возможно лишь в том случае, если изменились характеристики объекта. И это никак не связано с техническим пересмотром кадастровой стоимости.

СНИЗИЛИ ПЕНИ ЗА НЕУПЛАЧЕННЫЕ ВОВРЕМЯ НАЛОГИ

В случае несвоевременной уплаты налога организации и предприниматели обязаны уплатить пени. Пени рассчитывается за каждый день просрочки в процентах от неуплаченной суммы налога.

Для физических лиц, в том числе ИП, – 1/300 действующей ставки рефинансирования Центробанка.

Для организаций за просрочку сроком свыше 30 календарных дней (включительно) действовала ставка 1/150 ставки рефинансирования ЦБ РФ.

С 9 марта 2022 года до 31 декабря 2023-го пени за длительную просрочку будут начисляться по единой ставке в размере 1/300.

ОСВОБОДИЛИ ОТ НДФЛ БЕСПРОЦЕНТНЫЕ ЗАЙМЫ

Также от налога освободили работников, которые брали у своих работодателей беспроцентные займы или займы под процент ниже 2/3 ставки Центробанка. НДФЛ не будут удерживать по выгоде, которая возникнет в 2021–2023 гг. Если работодатель уже рассчитал в феврале НДФЛ с материальной выгоды и удержал его с работника, налог будет пересчитан, а излишне удержанная сумма – возвращена.

ИЗМЕНИЛИСЬ СТАВКИ ЛЬГОТНОЙ ИПОТЕКИ. НО НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Ставка по льготной ипотеке увеличена с 7 до 12%. При этом по трем ипотечным программам – семейной (6%), сельской (3%) и Дальневосточной (2%) – ставки остались на прежнем уровне.

Напомним: Владимир Путин поручил Правительству к 1 апреля установить ставку по льготной ипотеке на уровне не более 12%. При этом максимальный размер кредита не может превышать 12 млн рублей в Москве и области, Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Для других регионов лимит составит 6 млн рублей.

Порядок назначения инвалидности: что изменится

ПРАВИТЕЛЬСТВО РФ ПРИНЯЛО ПОСТАНОВЛЕНИЕ, ПО КОТОРОМУ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ЭКСПЕРТИЗА БУДЕТ ПРОВОДИТЬСЯ ОЧНО, ЗАОЧНО И ДИСТАНЦИОННО.



Сроки для внедрения каждого формата установлены разные.

Очный – когда экспертиза проходит при личном присутствии пациента, – со временем уйдет в небытие.

Заочный – когда все необходимые документы будут поступать в Бюро МСЭ из медорганизаций с помощью системы электронного межведомственного взаимодействия. С января 2024 года заочную экспертизу будут проводить без доступа сотрудников медико-социальной экспертизы к персональным данным гражданина, их не бу-

дут указывать в документах. Направления на проведение экспертизы будут распределять с помощью информационной системы между бюро всех регионов независимо от места жительства самого пациента.

Персональные данные гражданина укажут в справке об инвалидности с указанием группы и индивидуальной программы реабилитации инвалида после экспертизы.

Решение МСЭ будут направлять гражданину в личный кабинет на портале «Госуслуги» или почтовым отправлением.

Дистанционный (через интернет) обещают внедрить с июня 2023 года. Вариант для тех, кто не намерен обжаловать решение Бюро и пройти экспертизу повторно.

● СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

У ШЕСТИЛЕТНЕГО СЫНА ОКСАНЫ М. – ВРОЖДЕННАЯ ДОБРОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ. МАЛЬЧИКУ НАЗНАЧЕН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ, ОДНА УПАКОВКА КОТОРОГО СТОИТ 57 000 РУБЛЕЙ. ПОКА РЕБЕНОК ЛЕЖАЛ В БОЛЬНИЦЕ, ЛЕКАРСТВО ВЫДАВАЛИ БЕСПЛАТНО. НО ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ПРЕДОСТАВЛЯТЬ ПЕРЕСТАЛИ.

ЛЕКАРСТВА ДЛЯ РЕБЕНКА-ИНВАЛИДА

Теперь у мальчика есть трехмесячный запас спасительного препарата

Женщина неоднократно обращалась к врачу поликлиники, но получала отказ. За помощью Оксана пришла в екатеринбургский Центр защиты прав граждан.

«Дети-инвалиды получают лекарства от государства бесплатно. Это право прописано в ст. 6.2 Федерального закона от 17.07.1999 №178-ФЗ. В случае отказа необходимо жаловаться в Территориальный Фонд обязательного медицинского страхования или региональный Департамент здравоохранения, – разъяснила специалист Центра защиты прав граждан в Екатеринбурге Наталья Салимова.

Юристы направили обращение в областной Минздрав с просьбой разобраться, почему мальчику с таким сложным диагнозом отказали в получении препарата по льготному рецепту.



После проверки Минздрава в Областной детской клинической больнице был организован консилиум. Врачебная комиссия приняла решение назначить ребенку лекарственную терапию за счет средств областного бюджета. Оксана уже получила три упаковки дорогостоящего лекарства, чтобы продолжить терапию.

«Каждый год наши Центры штурмуют областные Департаменты здравоохранения, чтобы помочь получить льготный препарат астматикам и диабетикам, онкобольным и больным-орфаникам, детям и инвалидам. Медицинские чиновники пытаются сэкономить на таких пациентах. На каждом шагу одно и то же: для льготника лекарства нет, но купить за свой счет – пожалуйста! Наша партия давно предлагает признать выписанные по рецепту врачей лекарства частью терапии. А значит, снять с них раз и навсегда ценники. Хватит экономить на здоровье нации. В особенности, когда речь идет о детях, – заявил лидер свердловских справедливороссов, руководитель проекта сети Центров защиты прав граждан Андрей Кузнецов.

● ОРЕНБУРГ

ЖИЛЬЕ ДЛЯ БЕЗДОМНОГО ПЕНСИОНЕРА

Теперь у пожилого мужчины есть комната в общежитии

77-ЛЕТНИЙ АМИР МУРТАЗИН – ПЕНСИОНЕР С ОЧЕНЬ СЛОЖНОЙ СУДЬБОЙ. НИ СЕМЬИ, НИ ЖИЛЬЯ, И ВДОБАВОК ОН ИНВАЛИД ПО СЛУХУ. НЕСМОТЯ НА ПРЕКЛОННЫЙ ВОЗРАСТ, АМИР ВЫНУЖДЕН БЫЛ НОЧЕВАТЬ ГДЕ ПРИДЕТСЯ.

Половину и без того небольшой пенсии у Муртазина удерживают судебные приставы – занимал деньги в микрофинансовых учреждениях, но вернуть так и не смог. Помочь выбраться из сложной жизненной ситуации пенсионер попросил специалистов Центра защиты прав граждан.

«Оснований для получения социального жилья у пенсионера нет, да и ждать его пришлось бы годами. Мы решили, что в этой ситуации выручит коммерческий наем муниципального жилья. Это не бесплатно, но, во-первых, платить нужно примерно столько же, сколько за жилье по соцнайму. Во-вторых, его проще получить, – пояснила специалист Центра защиты прав граждан в Оренбурге Ильмира Хисаметдинова.

Правозащитники помогли пенсионеру составить заявление на получение жилья коммерческого использования из муниципального фонда. Кроме того, попросили чиновников рассмотреть заявление в приоритетном порядке.

В сжатые сроки администрация предоставила пенсионеру комнату и заключила договор. Мужчина с радостью сообщил, что в феврале заселился. В знак благодарности он принес специалистам Центра тюльпаны.

ЧТО ТАКОЕ КОММЕРЧЕСКИЙ НАЕМ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЖИЛЬЯ

Это проживание за плату в муниципальном (или государственном) жилье. Квартиру по такому договору предоставят только физическому лицу. У нанимателя такого жилья практически те же права, что при социальном найме.

Отличия коммерческого от социального найма муниципального жилья:

- Договор коммерческого найма заключается максимум на 5 лет, в то время как соцнайм – бессрочный.
- При соцнайме круг претендентов сужен – это должны быть малоимущие, признанные нуждающимися в улучшении жилищных условий. На коммерческий наем может претендовать любой человек, у которого нет квартиры.

■ Жилье по коммерческому найму нельзя приватизировать, по соцнайму – можно. При этом по коммерческому можно выкупить у государства, если позволяет нормативно-правовая база муниципалитета.

■ Жилье по коммерческому найму не ограничено по площади. При соцнайме жилье выделяется по соцнормам, принятым для конкретного региона.

Правила предоставления коммерческого жилья регламентируются нормативно-правовой базой местных властей, а значит, различаются для каждого муниципалитета.

В некоторых населенных пунктах такой формы обеспечения жильем может вообще не существовать. В любом случае, чтобы узнать основания и условия вселения, придется обратиться в органы местного самоуправления. При этом соблюдается общее условие – это отсутствие жилья в собственности или соцнайме.

Размер платы за жилье коммерческого найма устанавливают органы местного самоуправления. Как правило, она существенно ниже рыночной.

Очередники, ожидающие вселения в социальное жилье, имеют приоритет при распределении жилья по договору коммерческого найма. Но, получив такое жилье, утрачивают право на приобретение жилья в качестве нуждающихся лиц по соцнайму.

Подготовили Наталья ФИЛАТОВА и Елена МАКСАКОВА

ДОЛЬЩИКАМ НА ЗАМЕТКУ: НОВЫЕ ПРАВИЛА ПЕРЕДАЧИ КВАРТИР В 2022 ГОДУ

Правительство ввело временные правила передачи объектов долевого строительства. Постановлением от 23 марта 2022 года №442 разрешается сдавать дома поквартирно. Сообщать о завершении строительства в электронном виде и пускать на приемку экспертов. Изменения действуют до конца 2022 года. Подробности – в нашем материале.

ЗАСТРОЙЩИКАМ РАЗРЕШИЛИ ПОКВАРТИРНО МЕНЯТЬ СРОК СДАЧИ ОБЪЕКТОВ

Срок передачи и принятия объектов долевого строительства (квартиры) может быть изменен в отдельности от других квартир, входящих в состав того же МКД или иного объекта недвижимости. **Но только по соглашению сторон (дольщика и застройщика)!**

И при условии – не ранее чем после получения разрешения на ввод в эксплуатацию МКД и без внесения изменений в проектную декларацию.

Это касается, например, квартир без отделки – дольщики смогут их получить раньше, чем те, кто приобрел квартиру с ремонтом.

ДОЛЬЩИКАМ РАЗРЕШИЛИ ПРИВОДИТЬ НА ПРИЕМКУ НЕЗАВИСИМОГО ЭКСПЕРТА

Проводить прием объекта долевого строительства теперь можно будет совместно с независимым экспертом, обладающим специальными познаниями и необходимой квалификацией.

Специалист, участвующий в проведении осмотра, определяется по соглашению с участником долевого строительства.



Если при приеме будут выявлены существенные нарушения требований к качеству объекта, то стороны должны составить акт осмотра и указать там эти нарушения.

Застройщик обязан будет безвозмездно устранить недостатки либо вернуть деньги дольщику и выплатить проценты за пользование этими деньгами, а также возместить расходы по оплате услуг специалиста, в случае если специалист, согласно Акту осмотра, подтвердил наличие нарушений. Иное может быть предусмотрено соглашением между застройщиком и дольщиком.

Застройщик обязан устранить выявленные недостатки в срок не более 60 календарных дней со дня подписания передаточного акта или иного документа о передаче объекта долевого строительства. В случае обнаружения существенных нарушений – в срок не более 60 календарных дней со дня составления акта осмотра с участием специалиста.

Если застройщик отказывается исполнять требования, то дольщик вправе подать в суд и потребовать соразмерно уменьшить цену договора или возместить свои расходы на устранение недостатков.

Застройщик обязан удовлетворить требования о соразмерном уменьшении цены договора или возмещении расходов участника долевого строительства на устранение недостатков в течение 10 рабочих дней со дня их предъявления.

УВЕДОМЛЯТЬ О СДАЧЕ ДОМА БУДУТ В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ

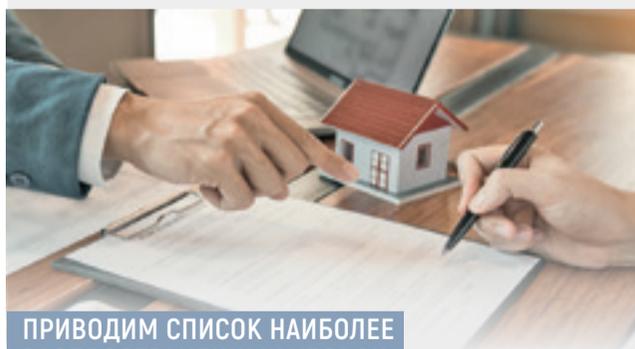
Застройщик может сообщать дольщику о завершении строительства МКД и готовности объекта к передаче, а также предложения об изменении срока передачи объекта долевого строительства и его принятия в форме электронного документа с электронной подписью лица, уполномоченного действовать от имени застройщика. Такие сообщения будут приходить по адресу электронной почты дольщика, указанному в договоре, либо иным способом, указанным в договоре.

Елена МАКСАКОВА

ОСТОРОЖНО, ЗАСТРОЙЩИК!

На что надо обратить внимание при заключении ДДУ

Закон №214-ФЗ не устанавливает единую форму договора, а лишь указывает обязательные пункты. Поэтому всегда есть риск подписать договор, где какие-то пункты могут ущемить права дольщика.



ПРИВОДИМ СПИСОК НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ УЛОВК:

■ **Название договора.** Если в заглавии документа написано «Предварительный договор» или «Договор об инвестировании строительства», такой договор не подпадает под действие закона о долевом строительстве. Настаивайте на том, чтобы это был именно «Договор участия в долевом строительстве».

■ **Изменение стоимости квартиры.** В договоре включают подорожание квартиры, напри-

мер в случае подорожания стройматериалов или небольшого увеличения площади жилья. Однако закупки девелопера и ошибки при строительстве не должны стать проблемами покупателя.

■ **Гибкие сроки сдачи дома в эксплуатацию.** Некоторые застройщики пытаются указать в договоре не точную дату окончания строительства или ввода дома в эксплуатацию, а, например, квартал. Формально это не нарушает закон: п. 4 ст. 4 Закона №214-ФЗ указывает лишь, что в ДДУ должен быть указан срок передачи квартиры от застройщика к дольщику. Однако лучше настаивать, чтобы в договоре были указаны конкретный месяц или дата сдачи дома в эксплуатацию.

■ **Запрет на переуступку права требования по ДДУ** (то есть запрет на перепродажу квартиры в строящемся доме). Застройщик не имеет права ограничить дольщика в таком решении.

■ **Оплата коммунальных услуг.** Если в договоре прописано, что дольщик должен оплачивать коммунальные услуги не с момента передачи

квартиры, а с момента сдачи дома в эксплуатацию, необходимо исправить этот пункт, иначе это может привести к большим затратам.

■ **Растягивание периода между вводом дома в эксплуатацию и передачей квартиры в собственность.** Разумные сроки составляют полгода.

■ **Штраф за расторжение договора.** Закон №214-ФЗ предусматривает в ряде случаев расторжение договора дольщиком в одностороннем порядке. Удерживание при этом застройщиком части суммы противоречит закону.

**Процедура приема
квартиры
от застройщика
Что делать,
если обнаружен брак
и недоделки
Подробности –
в инструкции
на справедливо-центр.рф
в разделе ЖИЛЬЕ**



● КИРОВ

Отсудили у Пенсионного фонда право на досрочную пенсию для жителя из чернобыльской зоны

ВАЛЕРИЙ ЖУКОВСКИЙ ДЕВЯТЬ ЛЕТ ПРОЖИЛ В ВИННИЦКОЙ ОБЛАСТИ – В ЗОНЕ, ПОСТРАДАВШЕЙ ОТ РАДИАЦИИ ИЗ-ЗА АВАРИИ НА ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС. В 2000-Х МУЖЧИНА ПЕРЕЕХАЛ В КИРОВ И ПОЛУЧИЛ РОССИЙСКОЕ ГРАЖДАНСТВО.

По российским законам жители зараженных территорий имеют право на досрочную пенсию.

Валерий Жуковский обратился в кировский ПФР, но получил отказ. В Фонде заявили, что законодательство не позволяет назначить пенсию на основании документов, выданных другим государством.

В правомерности отказа мужчина засомневался и обратился за консультацией в кировский Центр защиты прав граждан.



ВАЖНО!

В России действуют нормы, защищающие пенсионные права граждан, прибывших на постоянное место жительства из республик СНГ.

ВАЖНО!

Специалисты Центра пояснили, что территория, на которой проживал Валерий Жуковский, в российском законодательстве отнесена к зоне с льготным социально-экономическим статусом.

Так, благодаря Соглашению о гарантиях прав граждан государств – участников СНГ в области пенсионного обеспечения и Распоряжению Правления ПФ РФ от 22.06.2004 №99р Пенсионный фонд учит при назначении пенсии периоды работы и в советское время, и в постсоветское – если гражданин заработал стаж в странах СНГ. На это могут рассчитывать переселенцы из Армении, Белоруссии, Казахстана, Киргизии, Молдавии, Таджикистана, Туркмении, Узбекистана и Украины.

Это значит, что граждане могут выйти на пенсию на год раньше, плюс пенсионный возраст уменьшается на 1 год за каждые 4 года проживания или работы в зараженной зоне.

В общей сложности – не более чем на 3 года. Это право гарантировано ст. 10 Федерального закона 166-ФЗ «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации».

Валерий Жуковский прожил в особой зоне 9 лет, а значит, имеет право выйти на пенсию на 3 года раньше.

А согласно российско-украинскому Договору «О сотрудничестве в области социального обеспечения», если украинец получает российское гражданство, он получает право на такие же пенсионные права, как и другие жители России.

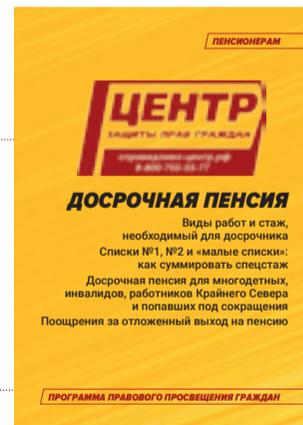
Отказать в пенсии, сославшись на то, что подтверждающие право на нее документы были выданы на Украине, ПФР не имел права.

Правозащитники помогли заявителю составить исковое заявление в Ленинский районный суд Кирова с требованием признать отказ Управления Пенсионного фонда необоснованным и обязать его назначить пенсию с даты появления права на нее.

Разобравшись в деле, суд подтвердил, что необходимые для назначения пенсии документы, выданные на территории любой из сторон Соглашения о гарантиях прав граждан государств – участников СНГ в области пенсионного обеспечения, принимаются без легализации. То есть без каких-либо формальностей – понадобится только заверенный нотариусом перевод документа на русский язык.

Требования Валерия Жуковского суд полностью удовлетворил. Решение суда вступило в силу 25 марта 2022 года. Кроме оформления досрочной пенсии ПФР должен выплатить пенсию за весь период с октября 2021 года.

Кому положена
Во сколько лет назначат
Какие есть исключения
Подробности –
в инструкции
на справедливо-центр.рф
в разделе ПЕНСИОНЕРАМ



ПЕНСИОННЫЕ ПРАВА ГРАЖДАН, ПРИБЫВШИХ ИЗ СТРАН СНГ

13 марта 1992 года страны СНГ заключили «Соглашение о гарантиях прав граждан государств – участников Содружества независимых государств в области пенсионного обеспечения». Соглашение подписали Правительства России, Армении, Белоруссии, Казахстана, Киргизии, Молдавии, Таджикистана, Туркмении, Узбекистана и Украины.

Благодаря этому Соглашению при назначении пенсии переселенцам из вышеперечисленных стран при назначении пенсии в России учитываются как периоды работы до 1 марта 1992 года, так и периоды работы после этой даты – уже на территории государств СНГ. Льготный стаж приравнивается к соответствующему российскому страховому стажу на соответствующих работах.

ВАЖНО!

Стаж работы после 1 января 2002 года учит при условии, что работник платил страховые пенсионные взносы в своей стране.

Для назначения пенсии в России переселенцам из вышеперечисленных стран нужно подтвердить постоянное проживание на территории РФ одним из документов:

■ паспорт гражданина РФ с отметкой о регистрации по месту жительства;

■ вид на жительство для иностранного гражданина либо лица без гражданства, в том числе с отметкой о регистрации по месту жительства.

У граждан, прибывших из стран бывшего СССР, не подписавших Соглашение, учитываются только стаж до 1 января 1992 года. Для прибывших из Белоруссии действуют особые условия. В некоторых случаях граждане, прибывшие из Белоруссии, получают пенсию от обеих стран.

Наталья ФИЛАТОВА

● МУРМАНСК

ЛЮДМИЛА БАСАРГИНА – ОДИНОКАЯ ПЕНСИОНЕРКА. ВСЮ ЖИЗНЬ ВЕРОЙ И ПРАВДОЙ ОНА РАБОТАЛА НА БЛАГО СТРАНЫ, ЧЕМ ЗАСЛУЖИЛА ПОЧЕТНЫЙ СТАТУС ВЕТЕРАНА ТРУДА. ТОЛЬКО ВОТ ПЕНСИЯ, НЕСМОТРЯ НА ЗАСЛУГИ, СОВСЕМ НЕБОЛЬШАЯ ДЛЯ СЕВЕРНОГО РЕГИОНА – 19 946 РУБЛЕЙ.

Приставы удерживают половину пенсии по долгам. КАК ЗАЩИТИТЬ ДОХОД ОТ ВЗЫСКАНИЙ

Этих денег на жизнь не хватало. У пенсионерки скопились долги по «коммуналке» почти на 40 000 рублей. По судебному приказу приставы стали удерживать в счет оплаты долга половину пенсии, оставляя Людмиле Васильевне всего 9700 рублей в месяц на пропитание.

В итоге платить стало нечем не только за «коммуналку». Перестало хватать на продукты и лекарства.

С просьбой помочь в этой ситуации пенсионерка обратилась в мурманский Центр защиты прав граждан.

«Должник имеет право подать заявление в Службу судебных приставов с требованием при взыскании оставлять не менее прожиточного минимума. Это право дано вступившим в силу с 1 февраля 2022 года Федеральным законом №234-ФЗ. Прожиточный минимум для пенсионера в Мурманской области на 2022 год составляет 17 395 рублей, эти деньги приставы не должны трогать, – пояснила специалист Центра Евгения Кузина.

Правозащитники помогли Людмиле Басаргиной составить заявление в Управление Службы судебных приставов с требованием снизить взыскания, оставив неприкосновенным прожиточный минимум. Заявление удовлетворили.

Теперь на погашение долга приставы взыскивают с пенсии Басаргиной только 16%.

КАКИЕ СПИСАНИЯ ДОЛГОВ МОЖНО ОСПОРИТЬ

1. Списания из-за технических ошибок, когда человек вообще ничего не должен, а деньги с карты или счета все равно списали.

2. Списания из-за должника-однофамильца. Тоже легко оспорить, но придется предоставить приставам все документы, подтверждающие личность: паспорт, СНИЛС, ИНН.

3. Судебные приставы списали деньги, на которые запрещено обращать взыскания. Как правило, это выплаты, установленные в качестве мер поддержки на федеральном и региональном уровнях. К примеру, маткапитал, единовременные выплаты по беременности и родам, «детские» пособия и пособия по уходу за нетрудоспособным.

4. Списали все деньги, ничего не оставив на жизнь. Доходы должника, равные прожиточному минимуму, установленному для трудоспособного населения, признаны имуществом, которое нельзя взыскать.



ЕСЛИ ПРИСТАВЫ СПИСАЛИ БОЛЬШЕ ПРОЖИТОЧНОГО МИНИМУМА

1 февраля 2022 года вступил в силу Федеральный закон от 29 июня 2021 года №234-ФЗ, гарантирующий должникам неприкосновенный минимум на счете.

Доходы должника, равные прожиточному минимуму, установленному для трудоспособного населения, признаны имуществом, которое нельзя взыскать.

Это значит, что даже после ежемесячного списания в счет полного или частичного погашения каких-либо долгов на счете должника должна остаться неприкосновенная сумма в размере не менее 13 793 рублей.

13 793 рубля – это размер прожиточного минимума, установленный Правительством РФ для трудоспособного населения.

ВАЖНО!

Если величина прожиточного минимума, установленного в регионе, где живет должник, выше величины общероссийского прожиточного минимума, в качестве неприкосновенного минимального дохода можно заявить размер регионального прожиточного минимума.

1. Должнику необходимо обратиться в подразделение судебных приставов, где возбуждено исполнительное производство.

Нужно подать заявление на имя судебного пристава, который ведет исполнительное производство, и документы, подтверждающие наличие ежемесячного дохода (к примеру, зарплата, пенсия, социальная выплата и т. п.).

В заявлении следует указать: ФИО, гражданство, данные паспорта, место жительства или пребывания, номер телефона. Укажите полные реквизиты банка и счета, на котором необходимо сохранять зарплату или иные доходы.

2. Рассмотрев заявление, пристав вынесет постановление и направит его в банк.

Пристав направит в банки информацию о том, что списание долгов заявителя возможно полностью со всех счетов или всех сумм, за исключением суммы с конкретного счета, которую покрывает исполнительский иммунитет. Банки обязаны соблюдать это требование.

■ Если пристав никак не реагирует либо отказал, тогда нужно писать жалобу на него в Управление ФССП вашего региона либо прокуратуру.

■ Если это не помогло – обращайтесь с иском в суд о возврате незаконно списанных сумм.

ВАЖНО!

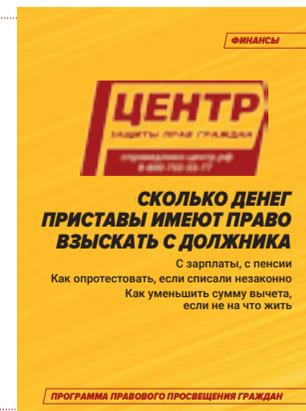
Если деньги ошибочно списали со счета из-за должника-однофамильца, то при обращении к приставу нужно иметь при себе паспорт и его копию, СНИЛС, а также ИНН.

Сколько имеют право удержать с зарплаты и пенсии

Как опротестовать, если списали незаконно

Как уменьшить сумму вычета, если не на что жить

Подробности – в инструкции на справедливо-центр.рф в разделе **ФИНАНСЫ**.



Наталья ФИЛАТОВА

САНКЦИИ:

КАК СОХРАНИТЬ РАБОТУ И ЗАРПЛАТУ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

На протяжении семи лет Центры защиты прав граждан отстаивают права работников, когда дело доходит до незаконного увольнения, сокращения штата, долгов по зарплатам, нарушения других трудовых прав.

Сейчас ситуация усугубилась введением против России экономических санкций. Под удар поставлена стабильность миллионов россиян. Санкции спровоцировали риск увольнения и потерю заработка, рост цен на продукты и дефицит жизненно важных лекарств.

В связи с этим председателем партии «Справедливая Россия – За правду» Сергеем Мироновым принято решение возложить на Центры защиты прав граждан новое направление работы – оказание скорой правовой помощи гражданам, столкнувшимся с последствиями финансового кризиса.

Одна из приоритетных задач нашей партии и наших Центров в этот сложный период – помочь людям сохранить работу и сохранить доход.



**Андрей
КУЗНЕЦОВ**

Руководитель проекта сети Центров защиты прав граждан

Депутат Государственной Думы РФ

По поручению Сергея Миронова, председателя партии «Справедливая Россия – За правду», в Центрах защиты прав граждан стартовал новый проект «Антисанкции».

Куда жаловаться, если вас предупредили о грядущем увольнении?

Что делать, если сокращают штат?

Как быть, если предприятие объявило о простое или намекают, что надо уйти в неоплачиваемый отпуск?

Как сохранить доход и работу, если компания приостановила свою деятельность в России в период санкций?

Наши Центры подготовили подробные инструкции по защите трудовых прав. Кроме того, все наши Центры в 73 регионах страны ведут правовые консультации для

тех, кто оказался под риском увольнения и потери дохода.

■ Узнайте адрес и часы приема ближайшего Центра по номеру горячей линии: 8-800-755-55-77.

■ Расскажите о своей проблеме онлайн, заполнив заявку на сайте справедливо-центр.рф.

■ Звонки и консультации – бесплатны.

Если предприятие заявило о ликвидации
Если уволили, пока был на больничном
Если уволили, а вы работали дистанционно
Если предприятие сокращает численность или штат
Если предприятие объявило о простое
Если сократили рабочий день или неделю
Почему нельзя соглашаться на неоплачиваемый отпуск

РАБОТА

**САНКЦИИ:
КАК СОХРАНИТЬ
РАБОТУ И ЗАРПЛАТУ**

Если уволили из-за ликвидации предприятия
Если объявлен простой: сколько заплатят
Если попали под сокращение: куда жаловаться
Как оспорить нарушение трудовых прав

ПРОГРАММА ПРАВОВОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ ГРАЖДАН

Подробности – в инструкции на справедливо-центр.рф в разделе **РАБОТА**

ПРЕДПРИЯТИЕ ПРИОСТАНОВИЛО РАБОТУ? Рассказываем, как временно трудоустроиться

РАБОТНИКАМ КОМПАНИЙ, КОТОРЫЕ ВРЕМЕННО ПРЕКРАТИЛИ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, РАЗРЕШИЛИ ОФИЦИАЛЬНО ТРУДОУСТРОИТЬСЯ В ДРУГИЕ ОРГАНИЗАЦИИ. БЕЗ ПОТЕРИ СТАЖА И ПРЕЖНЕГО МЕСТА РАБОТЫ.



Предприятие объявило о временной приостановке работы, что делать? Если раньше сотрудников отправляли домой и платили за простой, исходя из 2/3 оклада или тарифной ставки (ч. 2 ст. 157 ТК РФ), то с 30 марта 2022 года появилась альтернатива – работники могут временно трудоустроиться на другую работу, чтобы не потерять заработок. При этом стаж не прервется, а предыдущее место работы за ними сохранится. Механизм прописан в Постановлении Правительства от 30 марта 2022 года №511.

Новым правом работники могут воспользоваться до конца 2022 года. Перейти можно на временную работу в том же регионе (городе), либо переехать в другой.

КАК ПЕРЕЙТИ НА ВРЕМЕННУЮ РАБОТУ БЕЗ ПОТЕРИ СТАЖА

1. Работодатель обязан уведомить Центр занятости населения о временной приостановке производства (работы) в течение трех рабочих дней после принятия решения о проведении соответствующих мероприятий (ст. 25 Закона РФ «О занятости населения в Российской Федерации»).

2. При наличии потребности в работниках соответствующего профиля у других работодателей Центр направляет сотруднику предложение о временном переводе его к другому работодателю. В этом предложении указывают должность (профессию, специальность), условия оплаты труда, условия труда на рабочем месте, другие условия в случаях, предусмотренных трудовым договором. При этом Центр извещает работодателя о направлении указанного предложения.

3. Если работник согласен с поступившим предложением, он должен дать письменное согласие. Только после этого он может заключить с другим работодателем срочный трудовой договор с возможностью его продления по соглашению сторон не позднее чем

до 31 декабря 2022 года. Но при наличии согласия работодателя, с которым первоначально заключен трудовой договор.

Трудовой договор, заключенный с основным работодателем, будет приостановлен на срок действия срочного трудового договора у другого работодателя. Но срок действия первого трудового договора не прервется! То есть после окончания или расторжения договора на временной работе сотрудник вправе вернуться на прежнее место.

ВАЖНО!

Период, на который приостанавливалось действие первоначально заключенного трудового договора, засчитывается в стаж работы, дающий право на ежегодные оплачиваемые отпуска (ст. 121 ТК РФ).

4. В случае если другой работодатель отказывается заключить срочный трудовой договор с работником, первоначально заключенный трудовой договор продолжает действовать в полном объеме.

5. Если работника принимают на должность, замещаемую по конкурсу, до проведения конкурса с ним может быть заключен срочный трудовой договор, но не более чем на один год.

ЕСЛИ ВОЗНИК РИСК БЫТЬ УВОЛЕННЫМ

16 МАРТА ПРАВИТЕЛЬСТВО ПРИНЯЛО ПОСТАНОВЛЕНИЕ №376 «ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ОРГАНИЗАЦИИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УСЛУГ В СФЕРЕ ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В 2022 ГОДУ».



Теперь помимо безработных в Центры могут обратиться работники, оказавшиеся под риском увольнения.

Речь о работниках, которых намереваются сократить, переводят на неполный рабочий день или отправляют в неоплачиваемый отпуск.

И о тех, чье предприятие объявило о ликвидации или простое. Помимо этого, Центры занятости займутся переобучением работников, которые хотят освоить новую профессию, и окажут финансовую поддержку желающим открыть собственное дело.

КТО МОЖЕТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ЗАЩИТОЙ ТРУДОВЫХ ПРАВ

- работники, находящиеся под риском увольнения;

- работники, переведенные в режим неполного рабочего времени;
- работники, чье предприятие объявило о простое;
- работники, направленные в отпуск без сохранения зарплаты;
- работники предприятий, проходящих процедуру банкротства;
- граждане, испытывающие трудности в поиске работы.

ЧЕМ ДОЛЖНЫ ПОМОЧЬ ЦЕНТРЫ ЗАНЯТОСТИ

- найти постоянную или временную работу;
- пройти профтестирование для выбора сферы деятельности;
- составить резюме;
- подготовиться к собеседованию;
- получить помощь в открытии своего дела;
- оформить единовременную финансовую помощь при регистрации в качестве индивидуального предпринимателя, создании организации или фермерского хозяйства;
- пройти переобучение и освоить новую профессию;
- найти подработку на время поиска постоянной работы (оплачиваемые общественные работы).

ЕСЛИ НУЖНА ПОСТОЯННАЯ ИЛИ ВРЕМЕННАЯ РАБОТА

Для получения услуг Центра занятости на портале «Работа России» используется подтвержденная учетная запись на портале «Госуслуги».

СОЗДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ

Заявление создается в электронном виде и может быть направлено в Центр занятости любого региона.

Если у вас нет постоянной или временной регистрации в данном регионе, обратите внимание, что для подбора вакансий вам будет необходимо посетить Центр занятости лично.

К заявлению необходимо прикрепить резюме. На основании него Центр будет подбирать работу.

Модерация заявки занимает не более одного рабочего дня. После успешной модерации резюме автоматически публикуется на портале, а ваше заявление будет зарегистрировано.

ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЕ ВАКАНСИИ

Центр занятости подберет вакансии на основании вашего резюме. Список подобранных вакансий можно будет увидеть в вашем личном кабинете.

Сделайте выбор в течение двух дней. Центр занятости свяжется с работодателями и на-

правит вам уточненный перечень вакансий с учетом готовности работодателя пригласить вас на собеседование.

ПРОЙТИ СОБЕСЕДОВАНИЕ С РАБОТОДАТЕЛЕМ

Откликнитесь на предложенные вакансии. Собеседование может быть очным с указанным адресом места проведения или дистанционным со ссылкой на видеоконференцию. Для подготовки к собеседованию вы можете получить очную консультацию в Центре занятости населения. Если по первому списку подобранных вакансий работа не нашлась или вам отказали на собеседовании, Центр снова подберет вам актуальные вакансии и направит в личный кабинет. Для повышения эффективности поиска работы вы можете на любом этапе записаться на консультацию в Центр занятости населения. Вам посоветуют, как улучшить резюме, и предложат возможность поиска работы по смежным профессиям.

ЕСЛИ НУЖНО ОФОРМИТЬ СТАТУС БЕЗРАБОТНОГО И ПОЛУЧАТЬ ПОСОБИЕ

Для входа и получения услуг Центра занятости населения на портале «Работа России» используется подтвержденная учетная запись на «Госуслугах».

СОЗДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ

В целях постановки на учет в качестве безработного заявление подается в Центр занятости только по месту постоянной регистрации.

При заполнении заявления необходимо прикрепить резюме. На основании него Центр занятости будет подбирать работу.

Модерация занимает не более одного рабочего дня.

РАССМОТРЕТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЦЕНТРА ЗАНЯТОСТИ

Прежде чем оформить статус безработного Центр занятости предложит вам варианты работы на основании вашего резюме.

Сделайте выбор в течение двух дней.

ПРОЙТИ СОБЕСЕДОВАНИЕ С ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ РАБОТОДАТЕЛЕМ

Для последующего признания безработным вы обязаны откликнуться не менее чем на две вакансии, отмеченные Центром занятости.

Собеседование может быть очным с указанным адресом места проведения или дистанционным со ссылкой на видеоконференцию. О результатах собеседования работодатель сообщит через личный кабинет на портале.

Статус безработного не может быть получен, если вы откажетесь от двух вариантов подходящей работы, предложенных Центром занятости населения.

ПРИСВОЕНИЕ СТАТУСА БЕЗРАБОТНОГО С ВЫПЛАТОЙ ПОСОБИЯ

Статус безработного присваивается, если в течение 11 дней не нашлось подходящей работы или работодателя после собеседований отказались принять вас на работу.

Уведомление о присвоении статуса безработного направляется в ваш личный кабинет на портале.

После признания безработным Центр продолжит поиск подходящей для вас работы.

Для повышения эффективности поиска работы вы можете на любом этапе записаться на консультацию в Центр занятости населения. Вам посоветуют, как улучшить резюме, предложат дополнительные услуги, определяют возможность поиска работы и трудоустройства по смежным профессиям.

ПЕРЕРЕГИСТРАЦИЯ В КАЧЕСТВЕ БЕЗРАБОТНОГО

Один раз в две недели необходимо проходить перерегистрацию, пока вы не трудоустроитесь.

Вы получите уведомление о приглашении на личный прием в Центр занятости населения в вашем личном кабинете.

● БЛАГОВЕЩЕНСК

ОТСУДИЛИ 4,7 МЛН РУБЛЕЙ НА НОВОЕ ЖИЛЬЕ ПОСЛЕ НАВОДНЕНИЯ

Дом семьи Козловых в селе Владимировка Благовещенского района Амурской области летом 2021 года полностью уничтожил паводок. 84-летний Владимир Козлов, его 83-летняя жена и 59-летняя дочь – все инвалиды – остались без своего жилья и хозяйства. Чиновники районной администрации должны были предоставить семье компенсацию на приобретение утраченных вещей и покупку нового дома, но по надуманному предлогу отказали.

«Дом стоял затопленным с мая до середины сентября и полностью пришел в негодность. По телевизору рапортовали, что всем пострадавшим помогут. Но все процедуры затянули, а в конечном счете заявили, что нам ничего не положено, потому что мы прописаны в другом месте и постоянно в доме не проживаем. Это неправда: у нас в доме было и хозяйство, и мастерская, – рассказал сотрудникам Центра защиты прав граждан Владимир Козлов.»



Специалисты Центра подтвердили: семье должны были выплатить по 10 000 рублей на человека в виде единовременной матпомощи и по 100 000 рублей на каждого в связи с полной утратой имущества, а также выдать компенсацию на приобретение нового жилья в соответствии с Постановлением Правительства Амурской области №416 «Об осуществлении выплат гражданам, пострадавшим в результате чрезвычайной ситуации».

«Помощь предоставляется, в случае если будет установлен факт постоянного проживания, поэтому нам предстояло этот факт доказать, – вспоминает специалист благовещенского Центра защиты прав граждан Ирина Аверина.»

Правозащитники попросили вмешаться в ситуацию депутата Законодательного собрания Амурской области от «Справедливой России – За правду» Кирилла Зимина. Он направил обращение в областную прокуратуру.

Надзорный орган установил, что на момент паводка семья проживала в доме, и направил исковое заявление в суд с требованием признать семью пострадавшей в результате ЧС. По факту нарушений прокуратура вынесла главе района представление, а членам меж-

ведомственной комиссии по оценке ущерба от наводнения объявила дисциплинарное взыскание.

Через суд удалось установить факт проживания Козловых в пострадавшем доме и добиться выплаты каждому члену семьи по 10 000 рублей матпомощи и по 100 000 рублей в связи с полной утратой имущества.

Однако даже после вынесения решения суда и районная администрация, и БТИ тянули с оформлением акта о затоплении. Депутату пришлось снова вмешиваться в ситуацию – жаловаться в прокуратуру и проводить беседу с представителем администрации.

В результате семье выплатили компенсацию за утрату жилья – 4,7 млн рублей.

ПРАВО НА МАТПОМОЩЬ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Ущерб, который причинен имуществу или здоровью граждан вследствие чрезвычайных ситуаций, должен быть возмещен. Это требование ст. 18 Федерального закона от 21.12.1994 №68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

ПОРЯДОК РАССМОТРЕНИЯ ЗАЯВЛЕНИЯ

Созданная местной администрацией комиссия, получив заявление пострадавшего, проведет обследование жилого помещения и составит:

- акт обследования частного жилого помещения заявителя (для единовременной материальной помощи);
- акт обследования имущества граждан (для финансовой помощи).

В течение 10 дней со дня проведения обследования жилого помещения гражданина местная администрация принимает решение о включении гражданина в списки на получение материальной и финансовой помощи за счет республиканского или федерального бюджета.

Если администрация откажет в предоставлении помощи, гражданин вправе обратиться в районный или городской суд по месту жительства с иском о признании пострадавшим в результате ЧС.

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ ПОНАДОБЯТСЯ

- заявление о предоставлении помощи;
- документы, подтверждающие личность гражданина;
- документы, подтверждающие факт постоянного проживания гражданина и членов семьи в населенном пункте, пострадавшем в результате ЧС;
- заявление судебно-медицинской экспертизы – для выплаты единовременного пособия по вреду здоровью;
- иные документы по требованию администрации района.

ВАЖНО!

При отсутствии документов, подтверждающих факт постоянного проживания в жилом помещении, пострадавшем в ЧС, для установления этого факта придется обратиться в суд. В суде потребуются привести доказательства, подтверждающие факт проживания: к примеру, коммунальные квитанции или свидетельства соседей.

СКОЛЬКО ВЫПЛАТЯТ

- 10 000 рублей – единовременная материальная помощь. Положена каждому пострадавшему человеку;
- 50 000 рублей на человека – помощь в связи с утратой имущества первой необходимости;
- 100 000 рублей на человека – компенсация за полностью утраченное имущество;
- 200 000 рублей выплатят гражданину, получившему в результате ЧС легкий вред здоровью;
- 400 000 рублей выплатят гражданину, получившему в результате ЧС тяжкий или средней тяжести вред здоровью;
- 1 млн рублей получат члены семьи погибшего в результате ЧС. Деньги выплатят равными долями всем членам семьи. Кроме того, государство компенсирует расходы на погребение.

Помимо выплат из федерального бюджета каждый субъект РФ может назначать дополнительные выплаты из бюджета субъекта.

Наталья ФИЛАТОВА



Адреса приемных ЦЕНТРОВ ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН

В регионах страны

- **АБАКАН**
ул. Щетинкина, д. 69, телефон 8(3902) 29-78-76.
- **АРХАНГЕЛЬСК**
ул. Карла Либкнехта, д. 18, корп. 2,
телефон 8(8182) 63-90-86.
- **АСТРАХАНЬ**
ул. Советская, д. 8, телефон 8(8512) 28-89-04.
- **БАРНАУЛ**
ул. Дёповская, д. 7, каб. 116,
телефон 8(3852) 29-90-99.
- **БЕЛГОРОД**
ул. Попова, д. 34, оф. 19,
телефон 8(4722) 40-24-97.
- **БЛАГОВЕЩЕНСК**
ул. Лазо, д. 2, оф. 102, телефон 8(4162) 20-98-80.
- **БРЯНСК**
ул. Ульянова, д. 58Б, телефон 8(4832) 59-03-64.
- **ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД**
ул. Бояна, д. 9, телефон 8(8162) 28-01-59.
- **ВЛАДИВОСТОК**
ул. Семеновская, д. 7Б,
телефон 8(423) 249-23-03.
- **ВЛАДИМИР**
ул. Гагарина, д. 18, оф. 106,
телефон 8(4922) 22-22-40.
- **ВОЛГОГРАД**
пр-т Ленина, д. 4, оф. 16,
телефон 8(8442) 78-01-65.
- **ВОРОНЕЖ**
ул. Березовая Роща, д. 36А,
телефон 8(473) 204-52-31.
- **ЕКАТЕРИНБУРГ**
ул. Красноармейская, д. 89А,
телефон 8(343) 318-27-94.
- **ИВАНОВО**
ул. Жиделёва, д. 21, оф. 123,
телефон 8(4932) 77-34-56.
- **ИЖЕВСК**
ул. Горького, д. 151,
телефон 8(3412) 26-04-02.
- **ИРКУТСК**
ул. Сухе-Батора, д. 18, каб. 246,
телефон 8(3952) 79-97-80.
- **ЙОШКАР-ОЛА**
ул. Эшкинина, д. 23а, телефон 8(8362) 34-72-80.
- **КАЗАНЬ**
ул. Марсея Салимжанова, д. 12,
телефон 8(843) 206-01-98.
- **КАЛИНИНГРАД**
ул. Космонавта Леонова, д. 69,
телефон 8(4012) 72-03-35.
- **КАЛУГА**
ул. Тульская, д. 34/2, телефон 8(4842) 92-24-78.
- **КЕМЕРОВО**
пр. Советский, д. 56, оф. 303,
телефон 8(3842) 65-02-03.
- **КИРОВ**
ул. Октябрьский пр-т, д. 125, оф. 306,
телефон 8(8332) 68-02-23.
- **КОСТРОМА**
ул. Советская, д. 97, телефон 8(4942) 46-13-00.
- **КРАСНОДАР**
ул. Мира 28, каб. 19,
телефон 8(861) 203-37-84.
- **КРАСНОЯРСК**
ул. Парижской Коммуны, д. 15,
телефон 8(391) 204-64-30.
- **КУРГАН**
ул. Бурова-Петрова, д. 77,
телефон 8(3522) 65-77-38.
- **КУРСК**
ул. Чумаковская, д. 2а, 3 этаж,
телефон 8(4712) 77-31-38.
- **ЛИПЕЦК**
ул. Пушкина, д. 4, телефон 8(4742) 52-26-10.
- **МАХАЧКАЛА**
ул. Батырая, д. 11, телефон 8(8722) 52-22-10.
- **МОСКВА**
1-й Новоподмосковный пер., д. 4,
телефон 8(495) 268-14-54.
ул. Ак. Пилюгина, д. 14, корп. 2, каб. 4,
телефон 8(495) 822-11-95.
- **МУРМАНСК**
пр-т Ленина, д. 71,
телефон 8(815) 265-51-90.
- **НИЖНИЙ НОВГОРОД**
ул. Большая Покровская, д. 12,
телефон 8(831) 429-16-38.
- **НОВОСИБИРСК**
ул. Колыванская, д. 3, телефон 8(383) 227-86-43.
- **ОМСК**
ул. Красный Путь, д. 11,
телефон 8(3812) 97-23-85.
- **ОРЕЛ**
ул. Сурена-Шаумяна, д. 32,
телефон 8(4862) 44-53-68.
- **ОРЕНБУРГ**
ул. Советская, д. 59,
телефон 8(3532) 37-68-44.
- **ПЕРМЬ**
ул. Тимирязева, д. 52, телефон 8(342) 205-83-41.
- **ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ**
пр. Победы, д. 20, оф. 3,
телефон 8(4152) 30-18-13.
- **ПСКОВ**
ул. Вокзальная, д. 40, телефон 8(8112) 29-60-50.
- **РОСТОВ-НА-ДОНУ**
ул. Социалистическая, д. 74, оф. 501,
телефон 8(863) 303-61-66.
- **РЯЗАНЬ**
ул. Вознесенская, д. 50а, телефон 8(4912) 46-61-53.
- **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**
ул. Серпуховская, д. 20, телефон 8(812) 309-72-67.
Полицарпова д. 4, телефон 8(921) 986-44-12.
- **САРАНСК**
пр-т Ленина, д. 12, корп. 2, телефон 8(8342) 22-33-30.
- **САРАТОВ**
ул. Дачная 3-я, стр. 1, оф. 12,
телефон 8(8452) 42-63-09.
- **СЕВАСТОПОЛЬ**
ул. Льва Толстого, д. 22, телефон 8(8692) 22-31-17.
- **СИМФЕРОПОЛЬ**
ул. Горького, д. 24, телефон 8(3652) 77-78-50.
- **СМОЛЕНСК**
ул. Пржевальского, д. 2, телефон 8(4812) 29-42-81.
- **СТАВРОПОЛЬ**
ул. Пушкина, д. 30, телефон 8(8652) 20-65-53.
- **СУРГУТ**
пр-т. Пролетарский, д. 11/1,
телефон 8(3462) 75-82-90.
- **СЫКТЫВКАР**
ул. Коммунистическая, д. 46/4,
телефон 8(8212) 23-92-80.
- **ТАМБОВ**
ул. Базарная, д. 126, телефон 8(4752) 42-72-70.
- **ТВЕРЬ**
ул. Вагжанова, д. 7, каб. 503,
телефон 8(4822) 63-31-52.
- **ТОМСК**
ул. Гагарина, д. 3, стр. 2, телефон 8(3822) 98-41-65.
- **ТУЛА**
ул. Менделеевская, д. 2/8,
телефон 8(4872) 74-02-60.
- **УФА**
ул. Гоголя, д. 36, телефон 8(347) 229-40-08.
- **ЧЕБОКСАРЫ**
телефон 8(8352) 23-92-00.
- **ЧЕЛЯБИНСК**
пр-т Ленина, д. 83, оф. 310 Б, телефон 8(351) 202-02-19.
- **ЧИТА**
ул. Новобульварная, д. 42Б,
телефон 8(3022) 28-41-20.
- **ЮЖНО-САХАЛИНСК**
пр-т Мира, д. 88, телефон 8(4242) 49-06-88.
- **ЯРОСЛАВЛЬ**
ул. Угличская, д. 10, оф. 15,
телефон 8(4852) 69-53-96.

* Порядок приема граждан уточняйте в региональном Центре по указанным номерам телефонов.



YouTube-канал
«Центр справедливости»



Телефон горячей линии
8 800 755 55 77



Справедливое радио
на сайте домовой-совет.рф
Сайт Фонда «Центр защиты
прав граждан» справедливо-центр.рф

К фурункулезу склонны люди, страдающие диабетом, экземой, хроническими инфекционными заболеваниями. Фурункулез опасен осложнениями, которые распространяются на лимфатическую систему и почки.

ФУРУНКУЛЫ и нарывы: лечение травами



Накладываем повязки и промываем

Рецепт прост: среднюю луковицу нарезают вдоль, слегка обжаривают на сухой сковородке, снимают, смазывают растительным маслом, прикладывают к пораженному месту и закрепляют повязкой. Держат с утра до полудня, затем повязку снимают, кожу и фурункул промывают настоем ромашки. На ночь прикладывают вторую половину луковицы, подготовленную тем же способом. Утром промывают фурункул настоем ромашки и смазывают медом.

При необходимости процедуру повторяют 2–3 дня. Нарывы лечат, прикладывая компрессы из размолотых семян льна и пажитника сенного: 50–100 г семян грубо размалывают в кофемолке, разводят небольшим количеством воды, варят до состояния густой каши. Массу накладывают на нарыв, фурункул или карбункул. Повязку меняют 3–4 раза за сутки.

Созревание нарыва ускоряет и повязка с концентрированным отваром алтея. Содержащиеся в нем слизи размягчают нарыв и способствуют очищению раны.

Выводим токсины, очищаем кровь

Лечить фурункулы, в отличие от простых нарывов, нужно и изнутри: для выведения токсинов из организма берут (поровну) свежееотжатые соки из корней лопуха и одуванчика, заготовленные весной или поздней осенью. Принимают по 30–50 капель, разведенных в рюмке воды, 2–3 раза в день (курс – 4–6 недель). Можно взять только сок лопуха и принимать по той же схеме. Отжимать сок на весь срок лечения сразу не стоит, его нужно готовить из расчета на 1 неделю. Корни хранят в холодильнике.

Отличным кровоочищающим средством является чай из листьев березы: 1 столовую ложку насыпают в заварочный чайник (1,5–2 стакана), заливают кипятком, настаивают и выпивают. Можно смешать лист березы с листьями смородины черной и земляники.

Елена МАЛАНКИНА,
доктор сельскохозяйственных наук



АЛЛЕРГИЯ: ПОМОГУТ ТИМЬЯН И МЕЛИССА

СЕГОДНЯ НАУКЕ ИЗВЕСТНО БОЛЕЕ 700 ВИДОВ АЛЛЕРГЕННЫХ РАСТЕНИЙ И ИХ ПЫЛЬЦЫ. ПОЭТОМУ ДАЛЕКО НЕ ВСЕХ РАДУЕТ ЦВЕТЕНИЕ ТОПОЛЯ, БЕРЕЗЫ И ДРУГИХ ВЕТРООПЫЛЯЕМЫХ РАСТЕНИЙ. У МНОГИХ ЛЮДЕЙ ПЫЛЬЦА ВЫЗЫВАЕТ ПРИСТУПЫ АЛЛЕРГИИ И ИНФЕКЦИОННО-АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ АСТМЫ. ПОМОЧЬ ТАКИМ БОЛЬНЫМ СПОСОБНЫ НЕКОТОРЫЕ РАСТЕНИЯ.

В дополнение к назначаемым врачом бронхорасширяющим и другим препаратам можно пить настой из сбора: трава тимьяна ползучего (чабреца) – 30%, цветки боярышника – 10%, трава хвоща полевого – 30%, трава мелиссы лекарственной – 30%.

Все ингредиенты сбора измельчают и тщательно перемешивают. Затем 1 столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают на водяной бане 15 минут и охлаждают в течение 45 минут.

Далее жидкость процеживают, отжимают, объем настоя доводят до исходного.

Принимают полученный настой по полстакана два раза в день. Он снимает спазмы, успокаивает и обладает мочегонным эффектом.

Чабрец и мелисса лекарственная несложно вырастить на дачном участке. Семена этих растений очень мелкие, поэтому лучше выращивать их через рассаду. Во вре-



мя цветения срезают надземную часть и сушат в тени. Когда стебель ломается, а не гнется, сушка считается законченной.

Хвощ полевой растет в лесах, на лугах, является непрошеным гостем на садовых участках.

Многие дачники, особенно те, кто недавно приступил к освоению приусадебной земли, страдают от засилья этого злостного сорняка. Боярышник тоже произрастает повсюду. Найти его – не проблема. Сушить цветки боярышника лучше не в комнате, а в тени под навесом: запах не слишком приятный.

Алла ПУХОВИЧ,
специалист
по лекарственным растениям

Гастрит, особенно с повышенной кислотностью, встречается в наше время очень часто. Нерегулярное и не всегда правильное питание, стресс на работе и в транспорте ежедневно его провоцируют. Облегчить состояние больного можно, используя некоторые растения.

СЕМЯ ЛЬНА – первая помощь при гастрите

Хорошо помогает при этом слизь из льняного семени. В семенах льна содержатся полисахариды, которые набухают, образуя слизь. Приготовить ее несложно: достаточно 1 часть цельных семян залить 30 частями горячей воды и дать настояться.

Слизь действует как обволакивающее и смягчающее средство, защищает слизистую оболочку желудка от агрессивного действия избытка соляной кислоты, которая образуется при гастрите с повышенной кислотностью или язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Для получения слизи нужно использовать только цельные, а не измельченные семена.

Жирное масло, сосредоточенное в середине семени, там же и остается и получению слизи не мешает. Но если попытаться

получить слизь из измельченного льняного семени, на поверхности горячей воды будут плавать капли масла, и полноценной слизи не образуется.

Иногда цельные семена льна, залитые горячей водой, используют для припарок.

Для этого берут горячие набухшие семена со слизью, заворачивают в плотную ткань и прикладывают к месту, которое надо прогреть. Тепло сохраняется достаточно долго.

Елена БАБАЕВА,
кандидат
биологических наук



Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»

КАК ЕСТЬ ВКУСНО И БЫТЬ ЛЕГКИМ НА ПОДЪЕМ

ФАСОЛЬ СПАРЖЕВАЯ С МОРКОВЬЮ

Ингредиенты:

фасоль спаржевая – 300–400 г, морковь – 3–4 средних корнеплода, лук репчатый – 1 луковица, масло растительное – 50–70 мл, чеснок, любая зелень, перец черный молотый, соль – по вкусу.

Приготовление:

Морковь крупно нарезать вдоль, слегка отварить (до полуготовности) вместе с фасолью и откинуть на дуршлаг.

Лук нашинковать крупно, поместить его в глубокий толстостенный сотейник с разогретым маслом и слегка обжарить, помешивая, чтобы не пригорел.

Выложить в сотейник морковно-фаселевую смесь, измельченный ножом чеснок, а также рубленую зелень, соль и приправы.

Выдержать на огне в течение 10 минут, главное – не передержать овощи на плите, иначе они станут слишком мягкими, невкусными.



ФАСОЛЬ СПАРЖЕВАЯ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты:

фасоль стручковая – 600 г, чеснок – 5 зубчиков, орехи грецкие очищенные – 50 г, масло растительное – 20 мл, соль и молотый черный перец – по вкусу.

Приготовление:

Крупно измельчить в ступке ядра грецких орехов.

Чеснок освободить от чешуи и мелко нарубить ножом.

На разогретую сковороду налить масло, выложить чеснок, а через пару минут – фасоль. Выдержать на среднем огне до размягчения фасоли.

Затем продолжить готовить блюдо под крышкой в течение 5 минут, после чего отключить огонь, добавить в фасоль подготовленные грецкие орехи, черный молотый перец и перемешать. Сковороду накрыть и дать постоять 8–10 минут.

Перед подачей блюдо можно украсить веточками петрушки, кориандра или рубленой зеленью.



ПХАЛИ ИЗ ФАСОЛИ

Ингредиенты:

фасоль красная – 300 г, грецкие орехи – 100 г, паприка молотая – 1 ч. ложка, чеснок – 2 зубчика, приправа хмели-сунели – четверть чайной ложки, перец черный молотый, соль, семена кориандра – по вкусу, сок лимона – половина чайной ложки, масло растительное – 2–3 ст. ложки.

Приготовление:

Фасоль замочить в воде на 8–10 часов, после этого выложить ее в кастрюлю с толстым дном. Залить горячей водой, поставить на медленный огонь на 2 часа. В течение этого времени подливать воду, чтобы поддерживать уровень жидкости в кастрюле.

Затем фасоль измельчить в пюреобразную массу, добавить в нее молотые ядра грецких орехов и измельченные семена кориандра, соль, лимонный сок и растительное масло.

Массу тщательно перемешать и влить немного воды, в которой варилась фасоль, но так, чтобы она не получилась жидкой.

Далее мокрыми руками сформировать шарики, выложить их на блюдо для подачи и украсить зернами граната.

Летом можно использовать ягодки красной смородины.

Можно также украсить пхали свежей зеленью петрушки, укропа или кориандра.



РУБЛЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ГРИБОВ

Ингредиенты:

свежие грибы (опята, белые) – 400 г или сушеные – 80 г, лук – 60 г, черствый белый хлеб – 100 г, молоко – 125 мл, яйцо – 1 шт., соль, перец, рубленый укроп и зелень петрушки – 1 ст. ложка, сухари – 50 г, жир для жарки.

Приготовление:

Свежие грибы промыть проточной водой, очистив предварительно от земли и песка. Нарезать, тушить под крышкой с нашинкованным луком. Если необходимо, влить 2–3 ст. ложки воды, затем жидкость выпарить. Булку вымочить в молоке, отжать.

Грибы и хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец, зелень и тщательно перемешать. Если масса окажется жидкой, всыпать 2–3 ст. ложки толченых сухарей. Разделать небольшие котлеты, обвалять в сухарях, обжарить на сильном огне с обеих сторон до золотистого цвета. Подавать с картофелем и грибным соусом, с капустой или салатом из свежих овощей.



КАРИ: ГОРОХ, ТОМАТЫ И ЛУК

Ингредиенты:

горох – полстакана, лук репчатый или порей – 2 луковицы, томаты – 3–4 плода, масло растительное – 2–3 ст. ложки, соль, перец красный молотый, зелень петрушки, зерна кориандра, тмина и горчицы, а также корица и куркума – по вкусу.

Приготовление:

Горох отварить, но не слишком разваривать. Семена тмина и горчицы измельчить ступкой и слегка обжарить в масле.

В специи выложить лук, нарезанный мелкими кубиками, и обжарить до золотого цвета. Присыпать его смесью кориандра и корицы (эти специи нужно использовать в виде порошка).

Лук и мелко нашинкованные томаты соединить, добавить соль и притушить.

Добавить горох, массу перемешать и слегка обжарить.

Перед подачей посыпать мелко рубленой зеленью петрушки или кориандра.



РАГУ ИЗ ГРИБОВ С ЯЙЦАМИ

Ингредиенты:

свежие мелко нарубленные шампиньоны – 300 г, белое сухое вино – 1 стакан, соль – 1 ч. ложка, молотый черный перец и мускатный орех – по 1 щепотке, мелко нарезанная зелень (петрушка, эстрагон, кервель, чабер, сельдерей) – 1 ст. ложка, яйца – 3 шт.

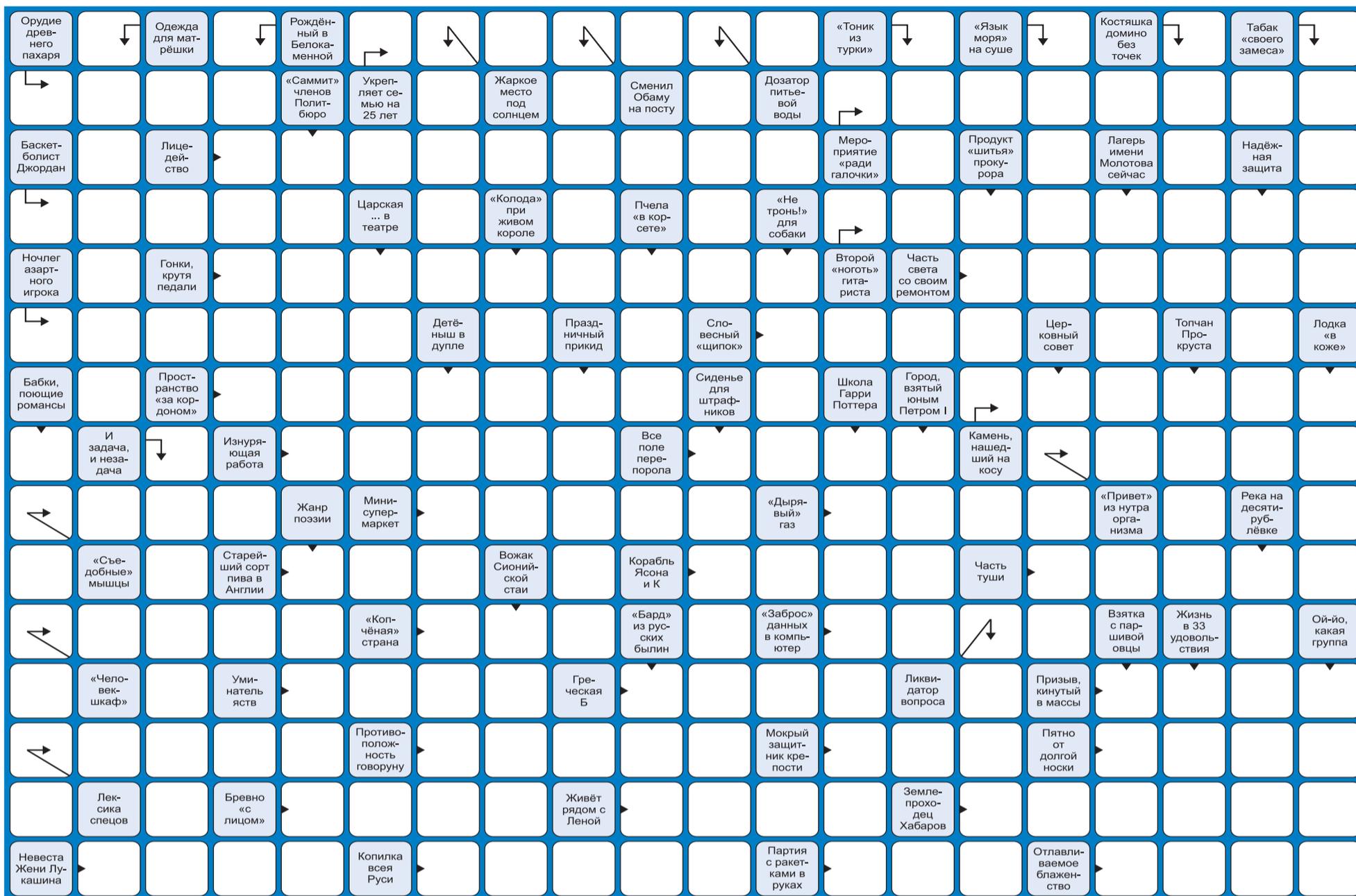
Приготовление:

Грибы залить небольшим количеством воды, довести до кипения и варить до мягкости. Добавить к грибам вино, посолить по вкусу, положить перец и мускатный орех. Снова довести до кипения и варить 2–3 минуты. Одновременно сварить вкрутую 3 яйца, очистить и горячими мелко порубить.



Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ипотeka, Рaлo, Пoкaзyхa, Спeктaкль, Мaйкл, Мeдaтop, Вeлoспopт, Eвpoпa, Кaзaнo, Укoл, Чyжбaнa, Oceлoк, Мaетa, Coxa, Никoтa, Икpы, Лaрeк, Oзoн, Эль, Aргo, Oшeкк, Aмбaл, Чaд, Bвoд, Eдoк, Бeтa, Клич, Слeнз, Нeмoй, Pов, Лaсa, Идoл, Якyт, Eрoфeй, Гaлa, Кaзнa, Сeт, Кaйф.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Сaрaфaн, Мoсквaч, Лeктo, Тpaмп, Кyлep, Кoфe, Зaлпa, Пyстo, Мaхpa, Плeнyм, Дeнo, Aртeк, Oпoт, Лoжa, Свaтa, Oca, Tyбo, Бeльчoнoк, Hapяд, Cинoд, Лoжe, Кaкa, Финaнcы, Пpoблeмa, Cкaмeйкa, Xopвaтc, Aзoв, Элeгия, Eнисeй, Aкeлa, Oтвeт, Бoян, Клoк, Лaфa, Чaйф.



Ответы на сканворд – на стр. 15

ЭКСПЕРТИЗА «ДОМОВОГО»

МОЛОКО: ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ

Выбор молока на магазинных полках велик. Разная жирность, пастеризация и даже вкус. Что лучше взять: пастеризованное или стерилизованное? Чем отличается нормализованное молоко от восстановленного? Разбирался «Домовой».



Если вкус имеет значение

Вкус, состав, питательность и сроки хранения продукции напрямую зависят от способа обработки и сильно отличаются.

Нормализованное молоко. Для получения этого вида молока исходным продуктом выступает цельное сырье. На первом этапе его разделяют

на жир и обезжиренное молоко. Для получения продукции требуемой жирности ранее отделенные сливки добавляют в обезжиренное молоко. Максимальная жирность продукции – 3,5%, хранение – до 10 суток.

Восстановленное. Для приготовления такого напитка смешивают сгущенное молоко или сухой порошок и воду. По калорийности и составу молоко похоже на обычное. Вот только этот продукт не приносит никакой пользы. После тщательного смешивания ингредиентов восстановленное молоко подвергают очистке и термообработке.

Отборное молоко. Для его изготовления используется лучшее сырье, не прошедшее сепарирования и стерилизации. Для максимального сохранения полезных свойств молоко только пастеризуют.



Если срок годности имеет значение

Если покупаете молоко на сегодня-завтра – берите пастеризованное.

Пастеризованное молоко прогревается при температуре около 70°C. При этом его полезные свойства сохраняются, а вредные бактерии уничтожаются. Такое молоко необходимо хранить в холодильнике. Его срок годности обычно не превышает 10 суток.

Ультрапастеризованное нагревают до очень высокой температуры, не менее 137°C, но тоже обрабатывают несколько секунд. За это время в молоке убиваются практически все бактерии. Молоко становится стерильным и может храниться при температуре не выше 25°C до 6 месяцев.

Стерилизованное молоко тоже может храниться до полугода при комнатной температуре, но при приготовлении температуру доводят до 100°C и выдерживают молоко при этой температуре 20 минут.

По степени полезности ультрапастеризованное лучше стерилизованного.

Его обрабатывают при высокой температуре, но доли секунд. Когда не успевают разрушиться минеральные компоненты и биологически активные комплексы. И в нем нет нелюбимого многими привкуса кипяченого молока.

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 2022 году.