

Проверь свою пенсию!

Новый проект
Центров защиты
прав граждан



..10-11

На связи – Центры справедливости

Поймали ЖЭК,
который обирал дом
по поддельному
протоколу
собрания



..8

Время витаминизироваться!

Готовим
полезные салаты
и гарниры



..15

ДОМОВОЙ СОВЕТ

Газета для тех, кто любит свой дом

ДОМОВОЙ-СОВЕТ.РФ

ФЕВРАЛЬ 2022 (02/182)

НЕПРИКОСНОВЕННЫЙ ДЕНЕЖНЫЙ МИНИМУМ ДЛЯ ДОЛЖНИКОВ



С 1 февраля вступил в силу закон, гарантирующий должникам неприкосновенный минимум на счете.

Отныне доходы должника, равные прожиточному минимуму, установленному для трудоспособного населения, признаны имуществом, которое нельзя взыскать по исполнительным документам.

Сколько денег кредиторы оставят на карте и куда жаловаться, если произошло незаконное списание, – в материале «Домового».

..5

ПОЗИЦИЯ

Сергей МИРОНОВ:

Правительство заморозило плановую медпомощь.



Тогда и взносы на ОМС замораживайте!

..4

ОБЩЕДОМОВОЕ ОГРАБЛЕНИЕ

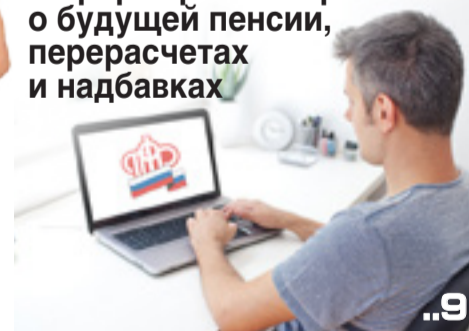
ЖЭКи снова попались на накрутках платы за «общедомовку»



..7

ЗАКОНЫ ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

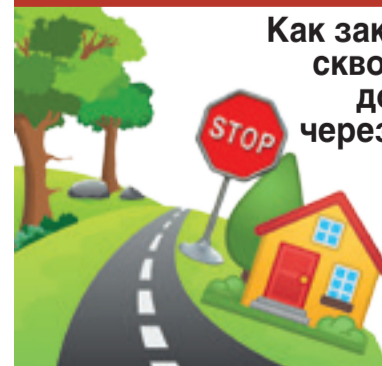
Новый порядок информирования россиян о будущей пенсии, перерасчетах и надбавках



..9

ВАШИ 6 СОТОК

Как закрыть сквозную дорогу через СНТ



..14

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 67 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. А также экономия средств, которой Центры добиваются в результате отмены незаконных решений местной власти.

За январь достигнуто 245 побед в пользу граждан на сумму 7 млн 775 тысяч рублей. Проведено 142 семинара, в которых приняли участие 992 гражданина.

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

ЧИТА

Здесь вам не рады: заставили приставов вернуть списанные в счет штрафа «детские» деньги

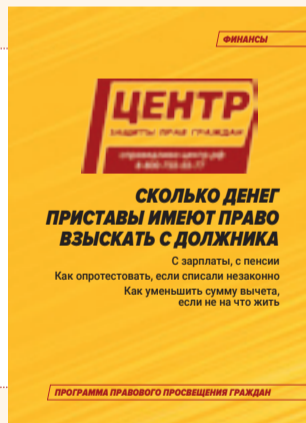
Елизавета Арасланкина вовремя не успела оплатить штраф от ГИБДД в 500 рублей. В итоге на женщину подали в суд. После чего судебные приставы удержали с нее долг.

Казалось бы, все по закону. Но есть одно «но»: приставы так торопились закрыть исполнительное производство, что не проверили информацию и удержали деньги с банковского счета, куда женщине перечисляется пособие на ребенка.

Правозащитники помогли Елизавете Арасланкиной направить обращение судебным приставам с требованием отменить постановление о взыскании долга за счет пособия и вернуть незаконно списанные деньги на счет.

Приставы признали ошибку. Вернули на карту 500 рублей и исключили реквизиты данной карты от возможных списаний в будущем.

Какие деньги защищены от списаний
Как пресечь неправомерные списания со счета
Подробности – в инструкции на справедливо-центр.рф в разделе **ФИНАНСЫ**



КАЗАНЬ

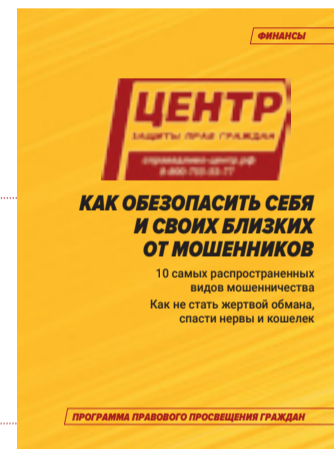
Массажер за 193 000 рублей? Расторгли кабальный кредит пенсионера

70-летнего Георгия Баранова пригласили на презентацию вибромассажных приборов. В назначенный день вместе с супругой он прибыл в кафе, где пенсионерам сделали сеанс массажа и предложили приобрести чудо-аппарат. К нему бесплатно прилагались одеяло, подушка и даже озонатор. Поскольку денег у пенсионера с собой не было, продавцы успокоили – оформим рассрочку. По возвращении домой Баранов вчитался в документы и ахнул: пожилым людям навязали кредит на 193 000 рублей.

В Центре защиты прав граждан пенсионеру помогли составить досудебную претензию в адрес продавца – новосибирской фирмы ООО «Статус» – с требованием расторгнуть договор купли-продажи, вернуть кредитные деньги в банк, а пенсионеру – 38 000 рублей, которые он уже успел погасить по кредиту, пока шли разбирательства. Но на претензию пришел отказ. Тогда право-

защитники составили уже исковое заявление в Приволжский районный суд, в котором просили в дополнение к вышеперечисленным требованиям еще и взыскать моральный вред в размере 50 000 рублей. Как только представители фирмы узнали о подаче иска, забрали накладку, погасили кредит и вернули мужчине уже уплаченные банку деньги.

Как вернуть деньги и избавиться от навязанного кредита – в инструкции на справедливо-центр.рф в разделе **ФИНАНСЫ**



ТУЛА

10 лет без ремонта. Обязали мэрию отремонтировать разбитую дорогу

В Центр защиты прав граждан обратилась жительница Тулы Светлана Шумахер. Женщина пожаловалась на кошмарное состояние автомобильной дороги по улице Косогорской. Дорогу не ремонтировали больше 10 лет.

Местные жители неоднократно жаловались в администрацию города, но ответ был всегда одинаковым: в бюджете денег нет. Для решения проблемы Центр привлек депутата Тульской областной Думы справедливоросса Сергея

Гребенщикова. Тот направил запрос в областную прокуратуру. Проверка надзорного органа выявила нарушения ГОСТа при содержании дорог. Прокуратура внесла представление в адрес главы администрации города, а ГИБДД возбудила дело об административном правонарушении за недобросовестное содержание дорожного покрытия. Власти тут же передумали экономить на ремонте дороги. Ремонт на Косогорской запланирован на лето 2022 года.

ТОМСК

Встать, суд идет! Добились бесплатной квартиры для ребенка-инвалида

Сын Аллы Митрофановой страдает тяжелым психическим заболеванием. По закону граждане, страдающие тяжелыми формами хронических заболеваний, имеют право на дополнительную жилплощадь.

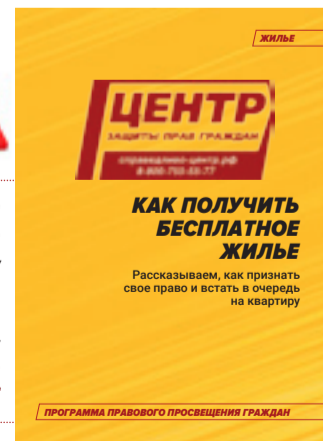
Мать больного ребенка встала в очередь на получение социального жилья еще в сентябре 2020 года. Квартиру должны были предоставить в селе Богашево Томской области, где постоянно проживает эта семья. Но местные власти так и не исполнили требования закона и не выделили для тяжелобольного ребенка жилую площадь. Устав

обивать чиновничьи пороги, Митрофанова пришла со своей проблемой в Центр защиты прав граждан.

Специалисты Центра помогли женщине обратиться с иском в суд. Томский районный суд Томской области согласился с доводами юристов Центра и обязал муниципальное образование «Богашевское сельское поселение» предоставить сыну Митрофановой благоустроенное жилье, пригодное для постоянного проживания, отвечающее санитарным, техническим правилам и нормам, общей площадью не менее 34 кв. метров.



Кто имеет право на бесплатную квартиру
Как встать в очередь
Подробности – на справедливо-центр.рф в разделе **ЖИЛЬЕ**



Подготовили Елена МАКСАКОВА и Наталья ФИЛАТОВА

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ В ЖИЗНИ РОССИЯН С ФЕВРАЛЯ 2022 ГОДА

ПУБЛИЧНЫЕ СЛУШАНИЯ С УЧАСТИЕМ ЖИТЕЛЕЙ БУДУТ ПРОВОДИТЬ ЧЕРЕЗ ПОРТАЛ «ГОСУСЛУГИ»

У жителей муниципалитетов мало способов повлиять на решения местных властей. Особенно когда речь идет о принятии социально-экономических решений: строительство школы или торгового центра, сохранение зеленой зоны или мусорного полигона. О том, чтобы контролировать наполнение и расходование средств бюджета, и речи не заходит.

Все эти вопросы предполагают участие граждан посредством проведения публичных слушаний. Но каждый, кто сталкивался с процедурой их проведения, знает: участвовать лично в них крайне сложно, а повлиять на конечное решение практически невозможно.

3 февраля Правительство издало Постановление №101, где указано, что муниципалитеты могут организовывать публичные слушания в том числе через портал «Госуслуги».

Граждане смогут заранее узнавать о дате и времени проведения слушаний, знакомиться с материалами, вынесенными на обсуждение.

Размещать материалы и информацию на «Госуслугах» уполномоченные сотрудники органов местного самоуправления должны с учетом сроков, установленных уставом муниципального образования и (или) нормативным правовым актом представительного органа муниципального образования.

Участвовать в слушаниях дистанционно смогут граждане в возрасте от 18 лет, зарегистрированные на территории муниципального образования и имеющие подтвержденную учетную запись на портале «Госуслуги».

Подать свои замечания, предложения или проголосовать по проекту документа можно будет тут же.

Результаты публичных слушаний, включая замечания, предложения и голоса жителей, а также доработанный проект документа и мотивированное обоснование принятых решений будут опубликованы на портале.

При необходимости доработанный проект может быть вынесен на повторные публичные слушания.

Напомним: на публичные слушания должны выноситься:

- проект устава муниципального образования и проект муниципального нормативного правового акта о внесении изменений и дополнений в данный устав;
- проект местного бюджета и отчет о его исполнении;
- проект стратегии социально-экономического развития муниципального образования;
- вопросы о преобразовании муниципального образования.



ЗАКРЫТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ МОЖНО ДИСТАНЦИОННО

Очередная волна коронавируса заставила Правительство оптимизировать процедуру оформления больничного в дистанционном формате.

В соответствии с Приказом Минздрава России от 4 февраля 2022 года №57н, листки нетрудоспособности могут быть оформлены без посещения медицинской организации пациентам с диагнозом «COVID-19», признаками ОРВИ или гриппа. Разумеется, в том случае, когда состояние больного позволяет пролечиться на дому.

При выздоровлении и отсутствии симптомов пациентам с COVID-19 такой больничный может быть закрыт без получения отрицательного ПЦР-теста не ранее 7 календарных дней со дня открытия.

При наличии у пациента положительного ПЦР-теста повторный тест не берется. Для признания выздоровевшим теперь достаточно двух критериев: уровень кислорода в крови – не менее 96%, температура тела – не больше 37,2°C.

Для того чтобы закрыть больничный, пациент может обратиться в регистратуру по телефону и попросить об онлайн-консультации лечащего врача. В ходе онлайн-консультации врач подтверждает выписку пациента, поликлиника вносит данные в систему Фонда соцстрахования, и пациента выписывают. Больничный автоматически отправят работодателю. Сам документ будет доступен в электронной медкарте пациента.



ОБНОВИЛСЯ ПОРЯДОК ПОЛУЧЕНИЯ СВЕДЕНИЙ ИЗ ЕГРН

Теперь сведения, содержащиеся в Едином государственном реестре недвижимости, будут предоставлять Роскадастр. По-прежнему получить их можно будет на основании запроса. Изменения коснулись и порядка взаимодействия Роскадастра с МФЦ. МФЦ обязали передавать в Роскадастр поступившие от заявителей запросы и документы не позднее одного рабочего дня с даты приема. В свою очередь, Роскадастр обязан направлять в МФЦ подготовленные документы в тот же срок, но с даты их подписания.

С февраля получить сведения из ЕГРН в форме электронного документа с использованием веб-сервисов можно будет только в том случае, если запрос на их получение отправлен в электронной форме с использованием веб-сервисов.

Аналогичное правило касается получения документов посредством почтового отправления. При этом отправить запрос, сформированный в форме электронного документа с использованием личного кабинета физлица на официальных сайтах или на едином портале «Госуслуги», возможно только при условии авторизации заявителя на портале «Госуслуги».

ИНДЕКСАЦИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ВЫПЛАТ

В феврале индексация социальных выплат на 8,4% должна быть проведена инвалидам, ветеранам, Героям СССР и России, полным кавалерам ордена Славы, Героям Социалистического Труда, Героям Труда РФ и полным кавалерам ордена Трудовой Славы, а также гражданам, подвергшимся воздействию радиации.

Кроме того, на 8,4% должно вырасти единовременное пособие при рождении ребенка (до 20 472,77 рубля), а минимальный размер ежемесячного пособия по уходу за ним составит 7677,81 рубля. Ежемесячное пособие на ребенка военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, составит 13 894,60 рубля. А маткапитал на первого ребенка вырос до 524 527,55 рубля.



СРОЧНО

Правительство ЗАМОРОЗИЛО ПЛАНОВУЮ МЕДПОМОЩЬ ДО КОНЦА ГОДА

**В ГОСДУМЕ ПРЕДЛОЖИЛИ СРОЧНО
ДОФИНАНСИРОВАТЬ СИСТЕМУ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ЗАМОРОЗИТЬ СБОР
ВЗНОСОВ С ГРАЖДАН НА ОМС**

Правительство приняло решение приостановить оказание плановой медпомощи гражданам в прежних объемах в связи с возросшей нагрузкой на медучреждения из-за коронавируса.

Постановление от 4 февраля 2022 года №107 развязывает главам регионов руки. Теперь, если система здравоохранения в регионе не справляется с заболевшими коронавирусом, медучреждения могут отказаться от приема больных в поликлиниках, приостановить профосмотры и диспансеризацию. При этом амбулаторный прием пациентов рекомендовано заместить онлайн-консультациями. Еще один удар по здоровью граждан – увеличение сроков ожидания медпомощи по вызову врача или скорой.

В результате таких решений подавляющая часть населения окажется без возможности получить базовую медпомощь, гарантированную в рамках полиса ОМС.

Тем не менее страховые отчисления граждан в Фонд обязательного медицинского страхования никто не заморозил и не отменил.

Впрочем, как никто из властей предрежащих в свое время не прислушался к позиции социалистов о кратном увеличении финансирования системы здравоохранения еще на пороге пятой волны коронавируса.

В партии «Справедливая Россия – За правду» считают, что в случае приостановки оказания плановой медицинской помощи справедливо будет также приостановить взимание страховых взносов в систему ОМС. Но еще более справедливым станет дополнительное финансирование больниц и поликлиник напрямую из бюджета и обеспечение гражданам всех форм медпомощи. Без исключений и проволочек.



Сергей МИРОНОВ

Председатель партии
«Справедливая
Россия – За правду»

Руководитель
думской фракции
социалистов

« Урезание основных конституционных гарантий недопустимо даже на фоне пандемийного форс-мажора, о котором, кстати, было заранее известно. Но власть пошла другим путем: отказаться от приема пациентов. Так почему граждане должны продолжать софинансировать государственные гарантии, которых их лишили? Нет услуги – не за что и платить! Исключите сбор взносов на ОМС до тех пор, пока не возобновит полноценную работу по оказанию помощи система здравоохранения. Пусть лучше эта часть зарплаты остается у граждан. По крайней мере у них будет возможность использовать деньги на платные медуслуги, к которым они вынуждены будут прибегнуть, – анализы, обследования, консультации врачей.

Миронов отметил, что Правительству следует срочно выделить резервные средства на помощь здравоохранению, в частности на увеличение штата медработников. Граждане не должны платить за ошибки власти деньгами и здоровьем! Правительство должно сделать все, чтобы восстановить оказание медпомощи в необходимых объемах.

МЕДПОМОЩЬ СОКРАЩАЕТСЯ, а оптимизация медработников продолжается?

В подмосковной Коломне младшие медсестры перинатального центра объявили голодовку. За три года в медучреждении практически полностью сократили младший медперсонал, оставшиеся сотрудники работают на износ. Вывод младшего персонала «за штат» позволяет работодателям не повышать зарплаты. Такие сотрудники не могут рассчитывать на льготы и доплаты, в том числе за работу с ковидными пациентами.

За последние пять лет численность младшего медперсонала в России сократилась с 650 до 260 тысяч человек. Сокращения продолжаются.

В партии «Справедливая Россия – За правду» считают, что Правительству и конкретно Минздраву пора пресечь грубейшую оптимизацию медработников, которая грозит еще большими проблемами в пандемию.

Необходимо вдвое увеличивать федеральное финансирование здравоохранения и повышать зарплаты среднего и младшего медперсонала.

И, конечно, как можно скорее запустить новую систему оплаты труда медработников.

Фракция социалистов уже подготовила законопроект, где предлагает приравнять оклады младшего и среднего медперсонала к средней зарплате по региону, а оклады врачей увеличить вдвое. Законопроект направлен на получение отзыва в Правительство РФ.

ГЕНПРОКУРАТУРА ПРОВЕРИТ ЦЕНЫ НА ПЦР-ТЕСТЫ

ГЕНПРОКУРАТУРА РФ ПРИСТУПИЛА К ПРОВЕРКЕ ОБОСНОВАННОСТИ ЦЕН НА ПЦР- И ЭКСПРЕСС-ТЕСТЫ. РАНЕЕ ЭТИМ ЗАНИМАЛИСЬ АНТИМОНОПОЛЬЩИКИ, НО НАРУШЕНИЙ НЕ НАШЛИ.

Один тест на ковид обходится государству в 120–180 рублей. Тогда как пациенту, который сдает анализ, – от 1,5 до 3 тысяч рублей (в зависимости от региона проживания и аппетитов частной лаборатории).

В связи с этим лидер фракции социалистов в Госдуме Сергей Миронов призвал Генпрокуратуру не только проверить завышенные цены на тесты, но и дать оценку бездействию ФАС в сложившихся условиях.

Причем не только в вопросе обоснованности цен на ПЦР-тесты, но и в целом по исполнению антимонопольного законодательства на рынке товаров и услуг, которые дорожают каждый день.

Цены растут абсолютно на все: увеличиваются тарифы ЖКХ, постоянно повышается стоимость товаров первой необходимости, дорожают бензин и лекарства. Причем гораздо больше реальной инфляции. По мнению лидера фракции социалистов в Госдуме Сергея Миронова, очевидно, что пора вводить механизмы налогового и административного госрегулирования. И прежде всего – заморозить до конца 2022 года тарифы естественных монополий. Чтобы не допустить дальнейшего повышения цен в сферах транспорта, связи и энергетике.

НЕПРИКОСНОВЕННЫЙ ДЕНЕЖНЫЙ МИНИМУМ ДЛЯ ДОЛЖНИКОВ

С 1 ФЕВРАЛЯ ВСТУПИЛ В СИЛУ ЗАКОН, ГАРАНТИРУЮЩИЙ ДОЛЖНИКАМ НЕПРИКОСНОВЕННЫЙ МИНИМУМ НА СЧЕТЕ.

Согласно Федеральному закону от 29 июня 2021 года №234-ФЗ, который вступил в силу с 1 февраля 2022 года, доходы должника, равные прожиточному минимуму, установленному для трудоспособного населения, признаны имуществом, которое нельзя взыскать по исполнительным документам.

Сколько денег кредиторы оставят на карте и куда жаловаться, если произошло незаконное списание, – в материале «Домового».

Итак, отныне на зарплату или пенсию, социальные выплаты или иные доходы должника в размере величины прожиточного минимума, установленного для трудоспособного населения, распространяется исполнительский иммунитет.

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.

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.

КОГДА ОСТАВЯТ БОЛЬШЕ МИНИМУМА?

Размер несгораемой суммы на счете может быть увеличен через суд. Это возможно, если на иждивении у должника дети или нетрудоспособные члены семьи.

Помимо неприкосновенного минимума в счет долга по-прежнему не могут взыскиваться средства из всех видов назначенных пособий и выплат из бюджетов всех уровней.

Исполнительский иммунитет также получили разовые социальные выплаты, назначаемые Президентом и Правительством.

Если должник получает, к примеру, зарплату и пособие, ему вместе с прожиточным минимумом сохранят и пособие.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СПИСАЛИ НЕПРИКОСНОВЕННЫЙ МИНИМУМ

Факт принятия закона еще не защитит ваш кошелек. Чтобы не списывали средства «под ноль», лучше загодя уведомить об этом приставов и банк.

ЕСЛИ ВЗЫСКАНИЕ БЫЛО НАЛОЖЕНО ПРИСТАВОМ

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

Заявление подается на имя судебного пристава, который ведет исполнительное производство. К заявлению следует приложить сведения о карте или счете, куда перечисляется доход, указать размер этого дохода и источник его получения.

Рассмотрев заявление, пристав вынесет постановление. 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 ВЗЫСКАНИЕ НАЛОЖЕНО КРЕДИТОРОМ

Помимо приставов за должниками охотятся другие кредиторы. В практику вошли, к примеру, судебные приказы. В таких случаях кредитор относит судебное решение в банк, минуя приставов. И банк списывает с карты должника средства. Чтобы не списали «под ноль», должник должен обратиться непосредственно в банк с заявлением и потребовать оставлять прожиточный минимум при удержании долгов по любым исполнительным документам.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАРУШЕН ЛИМИТ НА СПИСАНИЯ

Необходимо обратиться в подразделение Службы судебных приставов, в котором возбуждено или ведется исполнительное произ-

водство, с заявлением о сохранении зарплаты, пенсии или иных ежемесячных доходов в размере прожиточного минимума.

После чего кредитная организация не сможет списывать в счет погашения долга средства с неприкосновенного минимума.

Заявление в Службу судебных приставов можно будет подать лично или через портал «Госуслуги».

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ ПОНАДОБЯТСЯ

Заявление 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 ежемесячно в размере прожиточного минимума.

НА КАКИЕ ДОЛГИ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ИММУНИТЕТ

Есть ряд исключений, когда приставы могут удерживать сумму без учета минимального дохода.

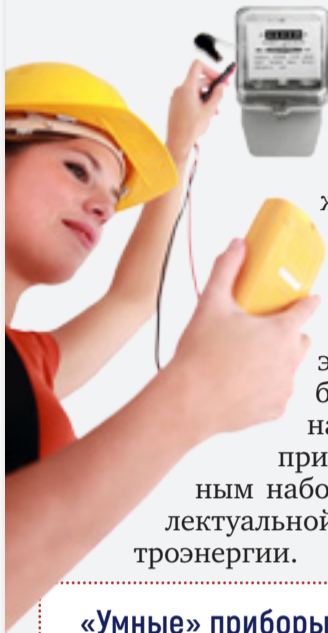
Неприкосновенный минимум не действует на:

- взыскание алиментов;
- возмещение причиненного преступлением ущерба и вреда здоровью;
- компенсацию вреда в связи со смертью кормильца.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Сумма прожиточного минимума должна выделяться с каждой новой зарплатой. Однако при поступлении новой зарплатой или другого дохода старая зарплата «лишается защиты». Если должник не израсходовал предыдущий остаток, на эти деньги может быть наложено взыскание. Поэтому желательно до новых поступлений потратить остаток.

КОГДА ЖИТЕЛЯМ БЕСПЛАТНО УСТАНОВЯТ «УМНЫЕ» ПРИБОРЫ УЧЕТА



С июля 2020 года установка, поверка и замена электросчетчиков стала обязанностью не жителей, а энергетиков. И проводится она за счет этих организаций. А с января нынешнего года энергетики должны безвозмездно устанавливать жителям приборы с минимальным набором функций интеллектуальной системы учета электроэнергии.

«Умные» приборы самостоятельно передают показания: у жителей отпадает необходимость передавать данные. Они могут фиксировать скачки напряжения, попытки вскрытия, дистанционно отключать или ограничивать электроэнергию должникам, а также подключать обратно.

Полноценный «умный» учет обещан теперь только в 2024 году.

Его внедрение постоянно откладывают со ссылкой на неготовность электросетевых компаний взять на себя обязательства по бесплатной замене счетчиков на «умные» и подключению их к интеллектуальным системам.

Еще одна поправка для энергетиков, которую дает Правительство РФ, – это возможность проведения поверки отслуживших срок службы квартирных приборов учета вместо их замены.

Платно меняют счетчики тем жителям, которые хотят установить новый прибор до истечения срока поверки или эксплуатации прежнего.

В Кодексе об административных правонарушениях предусмотрен штраф для электросетей, просрочивших замену счетчика. После обращения собственника в Госжилинспекцию или прокуратуру компанию могут оштрафовать за неисполнение своих обязательств на 100 тысяч рублей.

Однако сейчас в Госдуме рассматривается проект закона о введении моратория на подобные штрафы как минимум до 2024 года.



КРУПНОГАБАРИТНЫЙ ТРАНСПОРТ ВО ДВОРАХ МЕШАЕТ ПРОЕЗДУ МАШИН, ПЕРЕКРЫВАЕТ ОБЗОР, ЗАНИМАЕТ НЕСКОЛЬКО ПАРКОВОЧНЫХ МЕСТ И ПОРТИТ ДОРОЖНОЕ ПОКРЫТИЕ В ЖИЛЫХ КВАРТАЛАХ. ЧТО ДЕЛАТЬ В ТАКИХ СЛУЧАЯХ?

ЕСЛИ ВО ДВОРЕ ПАРКУЮТСЯ ГРУЗОВИКИ

1 Вызвать наряд ГИБДД

Прямой запрет на парковку во дворе жилого дома прописан в НПА в отношении транспорта более 3,5 тонны вне специально выделенных и обозначенных знаками и (или) разметкой мест. Тем не менее жители часто жалуются на парковку во дворах автобусов и фур.

Если на придомовой территории припарковался грузовик, жители вправе вызвать наряд ГИБДД.

Пункт 17.2 Правил дорожного движения гласит:

«В жилой зоне запрещаются сквозное движение, учебная езда, стоянка с работающим двигателем, а также стоянка грузовых автомобилей с разрешенной максимальной массой более 3,5 тонны вне специально выделенных и обозначенных знаками или разметкой мест».

Инспекторы должны зафиксировать нарушение.

За нарушение правил парковки инспекторы выпишут водителю штраф в размере 3000 рублей в Москве и Санкт-Петербурге или 1500 рублей – в других регионах страны.

2 Пожаловаться в Роспотребнадзор

Полезными для борьбы с грузовым и легковым транспортом, который заполнил дворы, могут стать СанПиН 2.2.1/2.1.1.1200-03. Стоянка автомобилей во дворах жилых домов должна располагаться на определенном рас-



стоянии от окон жилого дома. Если двор МКД не позволяет удалить транспорт от окон и там паркуется коммерческий и грузовой транспорт, жители могут пожаловаться напрямую в территориальный орган Роспотребнадзора.

3 Ограничить проезд во двор

Если придомовая территория оформлена (участок под домом поставлен на кадастровый учет и включен в состав общедомового имущества), собственники на общем собрании могут принять решение о том, какой транспорт может парковаться на территории. В том числе ввести ограничение на парковку во дворе, к примеру, малогабаритных грузовых автомобилей весом менее 3,5 тонны, которые принадлежат даже кому-то из жителей.

На общем собрании собственники могут принять решение об установке на въезде во двор шлагбаума или иных ограждений. Правда, одного решения ОСС для монтажа недостаточно. Необходимо согласование с муниципалитетом и уполномоченными органами. Шлагбаум не должен мешать проезду спецавтотранспорта (скорой, пожарной и т. п.).

ЗАКОН О РЕКЛАМЕ: на что имеет право УК

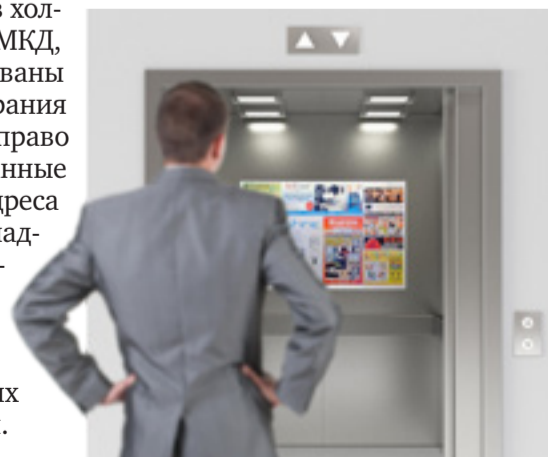
Вывески, объявления и рекламные конструкции в доме и на доме размещаются только с согласия общего собрания собственников.

Однако на информационных стендах УК или ТСЖ у подъездов или в холлах на первых этажах МКД, которые смонтированы с согласия общего собрания собственников, дают право ЖЭКу размещать данные о самой компании, адреса и номера телефонов надзорных органов, аварийно-диспетчерской службы, информацию о тарифах, порядке оплаты коммунальных услуг и т. п. материалы.

ФАС допускает размещение на информационных стендах сведений об операторах связи (телефонии, кабельного телевидения, доступа в интернет), считая их обязательными сведениями для потребителей об услугах связи.

По-прежнему запрещена реклама товаров и услуг на коммунальных квитанциях, даже на оборотной стороне платежки.

Исключением являются социальная реклама и справочно-информационные сообщения о «Госуслугах» и ГИС ЖКХ. Распространение рекламных листовок допускается, если они вложены в конверт с платежкой.



ОБЩЕДОМОВОЕ ОГРАБЛЕНИЕ: ЖЭКи по-прежнему обсчитывают жителей на плате за общедомовые нужды



● ПСКОВ

287 000 рублей переплаты за свет в подъезде

На протяжении нескольких лет управляющая компания «Жилсервис» бесовестно обсчитывала жителей псковской девятиэтажки на Западной, 31. Выявили обман специалисты Центра, куда собственники обратились с жалобой. Плата за электроэнергию на содержание общедомового имущества стала непомерной. Специалисты Центра изучили платежки и убедились в нарушении законодательства.

– Когда в доме установлен общедомовый прибор учета электроэнергии, плату за свет на СОИ должны выставить по нормативу, но с оглядкой на счетчик. Если общедомовый прибор учета «наматал» меньше норматива, установленного для такого типа домов, ЖЭК обязан вернуть жителям разницу. «Жилсервис» перерасчет не предоставлял, – рассказала руководитель псковского Центра Ольга Кожевникова.



ВАЖНО ЗНАТЬ!

Часто управляющие компании отказывают в перерасчете за потребление коммунальных ресурсов на содержание общедомового имущества (СОИ), ссылаясь на то, что его методика так и не была утверждена Правительством РФ. Однако существует Письмо Минстроя РФ от 15.10.2018 №41911-МГ/06, в котором говорится о необходимости проведения такого перерасчета.

Специалисты Центра помогли собственникам составить грамотное обращение в управляющую компанию с упоминанием указаний Минстроя. Сразу после получения жалобы ЖЭК согласился сделать перерасчет за последние три года. По подсчетам Центра защиты прав граждан, жителям дома вернули 287 000 рублей.

● ЛИПЕЦК

203 000 рублей переплаты за свет в подъезде

У жителей двенадцатиэтажки на Неделина, 16 вызвали подозрение счета за электричество, потребленное на «общедомовку».

С просьбой проверить правильность расчетов «Липецкой УК» собственники обратились в Центр защиты прав граждан. Специалисты выяснили: на протяжении нескольких лет УК обсчитывала жильцов.

– В некоторые месяцы, начиная с 2019 года, дом потреблял электричества меньше, чем составляла плата по нормативу. Но «Липецкая УК» не делала перерасчет, – пояснила руководитель липецкого Центра защиты прав граждан Ирина Осипова.

В Центре собственникам помогли пожаловаться в Госжилинспекцию. Проверка подтвердила нарушения, а «Липецкой УК» выдали предписание о перерасчете.

В декабре 2021 года ЖЭК вернул жильцам 203 000 рублей.

КАК СЕЙЧАС ВЫСТАВЛЯЮТ ПЛАТУ ЗА СОИ

Если в доме есть общедомовый прибор учета (ОДПУ)

П. 9.2 ст. 156 Жилищного кодекса РФ обязывает рассчитывать плату на содержание общедомового имущества «с оглядкой» на показания общедомовых приборов учета. Если на содержание общего имущества по счетчику потрачено электроэнергии меньше норматива, управляющая компания обязана сделать перерасчет и вернуть разницу.

Если по счетчику дом потребил больше норматива, то делать доначисления нельзя, плата должна выставляться по нормативу.

Исключение – если собственники на общем собрании приняли решение платить за СОИ по фактическому потреблению. Тогда жители будут платить столько, сколько покажет счетчик, даже если «набежит» больше норматива.

Если в доме нет общедомового прибора учета

При отсутствии общедомового прибора учета ресурсов размер расходов на оплату электричества и воды, потребляемых на содержание общедомового имущества в многоквартирном доме, определяется исходя из

норматива потребления, который устанавливают региональные власти (п. 9.3 ст. 156 Жилищного кодекса РФ).

КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ НА НЕПРАВИЛЬНЫЙ РАСЧЕТ

1. В управляющую компанию

Согласно статьям 156 и 157 ЖК, при необоснованном завышении платы за ЖКУ собственник/наниматель квартиры имеет право потребовать от УК уплаты штрафа в размере 50% от размера превышения платы. Данное требование должно быть заявлено в УК до устранения ошибки в расчете.

2. В Государственную жилищную инспекцию

Государственным контролем (надзором) за соответствием качества, объема и порядка предоставления коммунальных услуг требованиям, установленным Правилами №354 и №491, занимается именно ГЖИ.

3. В прокуратуру

Во всех случаях бездействия и непредоставления ответов на заявления от УК и ГЖИ.



3 ФЕВРАЛЯ 2022 ГОДА
ПРАВИТЕЛЬСТВО ПРИНЯЛО
ПОСТАНОВЛЕНИЕ №92-ПП,
УТОЧНЯЮЩЕЕ ПОРЯДОК РАСЧЕТА
ОПЛАТЫ УСЛУГ ЖКХ
НА ОБЩЕДОМОВЫЕ НУЖДЫ.

Изменениями установлен подробный порядок расчета размера платы за коммунальные ресурсы, потребляемые при использовании и содержании общего имущества для домов с общедомовыми (коллективными) приборами учета и для домов, где установлены автоматизированные информационно-измерительные системы учета, позволяющие одномоментно снять показания. Документ также вводит порядок перерасчета размера платы для разных случаев – например, по истечении календарного года, при смене управляющей организации, а также если общее собрание собственников приняло решение определять размер платы за услуги ЖКХ на общедомовые нужды в отличном от действующего на тот момент порядке.

Постановление также уточняет порядок расчета объемов и платы между управляющими и ресурсоснабжающими компаниями.

Новые правила вступят в силу с 1 сентября 2022 года. «Домовой» обязательно расскажет подробнее, как теперь будем платить за «общедомовку».

Наталья ФИЛАТОВА

ПОХИТИЛИ МНОГОЭТАЖКУ:

в Екатеринбурге УК собирала деньги с жителей по поддельному протоколу

Осенью 2020 года жильцы 17-этажки на Начдива Онуфриева, 20 стали получать двойные платежи: от ресурсоснабжающих организаций, с которыми у собственников заключены прямые договоры, и от некой управляющей компании «ГЭС». Центр выяснил: ЖЭК установил поборы на основании фальсифицированного протокола собрания жильцов.

– УК сообщила, что собирает деньги по решению общего собрания собственников. Якобы летом такое собрание в нашем доме состоялось. И жители отказались платить за воду, отопление и свет напрямую поставщикам услуг. Разумеется, никто из нас о собрании даже не слышал. Мало того, указанные в протоколе собрания члены Счетной комиссии и секретарь обнаружили, что их подписи под принятым на «липовом» собрании решении – откровенная подделка, – рассказывает председатель Совета дома Галина Чернова.

Поняв, что дом пал жертвой коммунальной аферы, Чернова обратилась за помощью в екатеринбургский Центр защиты прав граждан.

– Подделка протокола общего собрания собственников жилья приравнивается по закону к подделке документов и уголовно наказуема. Но привлечь к ответственности за это ЖЭК очень сложно. В судебной практике – единицы примеров, когда удалось наказать авторов такого протокола по заслугам. Поэтому мы решили пойти иным путем. В суде признать ничтожным сфальсифицированное решение собрания на основании необходимого для его принятия большинства голосов, – пояснила руководитель екатеринбургского Центра Ольга Атемасова.

Правозащитники помогли составить исковое заявление в суд с просьбой признать решение собрания недействительным.

Собственники под присягой подтвердили, что не принимали участия в голосовании и не признают свои подписи в документах.

А вот представители УК «ГЭС» так и не смогли предоставить ни доказательств извещения собственников о собрании и голосовании, ни бюллетеней, ни оригинала протокола.

Ленинский районный суд Екатеринбурга признал решение «липового» ОСС ничтожным. На основании этого УК «ГЭС» лишили

лицензии на управление домом на Начдива Онуфриева, 20.

Практика, когда коммунальщики с помощью поддельного протокола захватывают целые многоквартирные дома, хорошо известна специалистам Центров.

Андрей КУЗНЕЦОВ,

руководитель проекта сети Центров защиты прав граждан, депутат Госдумы

« По закону все решения собственников, в том числе о дополнительных сборах, об утверждении тарифа на содержание жилья, принимаются только общим собранием жильцов и зафиксированы в протоколе собрания. Эта норма должна была защитить жильцов от произвола чиновников и дельцов от «коммуналки». Но нечистые на руку коммунальщики стали пользоваться тем, что жителям сложно собраться вместе для обсуждения наболевших вопросов. Так в практику УК, ЖСК и даже ТСЖ вошла подделка решений общих собраний. Иными словами, фальсификация главного «домового» документа, по которому жители оплачивают жилищно-коммунальные услуги, распоряжаются землей под домом, решают, на чем сэкономить и заработать. Наши Центры помогли отменить решения по сотням поддельных протоколов по всей стране. Мы всегда готовы помочь жителям защитить свои права. Комплексная защита оказывается в Центрах бесплатно в рамках нашего проекта «Взять свой дом под контроль». Обратиться за помощью можно в региональные Центры. Или оставив заявку на нашем сайте справедливо-центр.рф.



Есть подозрения, что собрание было «ЛИПОВЫМ»: ЧТО ДЕЛАТЬ

1

Поговорите с соседями. Возможно, собрание проводили, а вы были в командировке, болели или уехали в отпуск. Если никто не помнит о мероприятии – за подробностями идем в управляющую компанию. В заявлении просим предоставить на ознакомление протокол общего собрания, на котором было принято спорное решение. Если в ЖЭКе отказали или вы уверены, что вам показали «липовый» документ (например, кто-то расписался за вас или за спорное решение стоит роспись давно умершей бабушки) – жалуйтесь в ГЖИ.

2

В заявлении в ГЖИ напишите о своих сомнениях в подлинности протокола, на основании которого принято спорное решение.

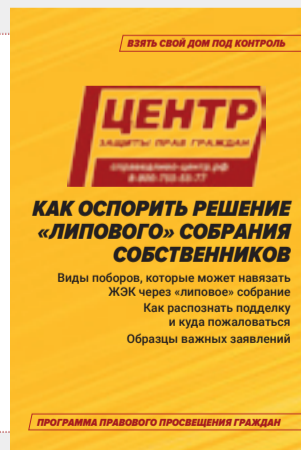
3

Такое же заявление напишите в прокуратуру. Ведомство проведет проверку и, если выявит признаки подделки протокола общего собрания, направит материалы в полицию для возбуждения уголовного дела. К заявлению приложите копию спорного протокола общего собрания.

4

Обратитесь в суд с иском о признании недействительным решения общего собрания собственников.

Выросла плата за содержание и текущий ремонт жилья
В платежке появились начисления за дополнительные услуги
Приходят двойные платежи за одни и те же услуги
На фасаде – реклама, а в подвале – магазин
Защитить дом от самоуправства поможет инструкция на справедливо-центр.рф в разделе ЖЖХ.



Наталья ФИЛАТОВА

НОВЫЙ ПОРЯДОК ИНФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАН

о размере будущей пенсии, накоплениях, перерасчетах и доплатах

С 1 ЯНВАРЯ 2022 ГОДА ПЕНСИОННЫЙ ФОНД ОБЯЗАН ИНФОРМИРОВАТЬ ГРАЖДАН О ПРЕДПОЛАГАЕМОМ РАЗМЕРЕ СТРАХОВОЙ ПЕНСИИ ПО СТАРОСТИ И РАЗМЕРЕ ПЕНСИОННЫХ НАКОПЛЕНИЙ. ЧТО ЗНАЧИТ «ПОРЯДОК ИНФОРМИРОВАНИЯ», КОМУ И КАКУЮ ИНФОРМАЦИЮ НАПРАВИТ ПЕНСИОННЫЙ ФОНД – РАЗБИРАЛСЯ «ДОМОВОЙ».

ИНФОРМИРОВАНИЕ О ПРЕДПОЛАГАЕМОМ РАЗМЕРЕ СТРАХОВОЙ ПЕНСИИ ПО СТАРОСТИ

ПФР обязан информировать о предполагаемом размере будущей пенсии по старости мужчин, достигших 45 лет, и женщин, достигших 40 лет.

Как предоставят информацию

Тем, кто зарегистрирован на портале «Госуслуги», информация будет поступать в личный кабинет один раз в три года начиная с достижения мужчиной возраста 45 лет, а женщиной – возраста 40 лет.

Тем, кто не зарегистрирован на портале «Госуслуги», сведения можно получить в территориальном отделении Пенсионного фонда.

Также запрос можно направить по почте.

Что содержит ответ на запрос

Помимо ФИО, даты рождения и СНИЛСа ответ должен содержать информацию:

- об общей продолжительности периодов трудовой или иной деятельности, включаемых в страховой стаж. Иных периодов, засчитываемых в страховой стаж, отраженных на индивидуальном лицевом счете застрахованного лица;

- о величине индивидуального пенсионного коэффициента;



- об условиях наступления права на страховую пенсию по старости;

- о стоимости индивидуального пенсионного коэффициента;

- о предполагаемом размере страховой пенсии по старости с учетом величины и стоимости индивидуального пенсионного коэффициента и размере фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости по состоянию на дату информирования.

ИНФОРМИРОВАНИЕ О СУММАХ ПЕНСИОННЫХ НАКОПЛЕНИЙ И ПРАВАХ НА ВЫПЛАТЫ ЗА СЧЕТ НАКОПЛЕНИЙ

Порядок информирования аналогичен тому, который установлен для информирования о предполагаемом размере страховой пенсии

по старости. Периодичность та же – один раз в три года. Способы подачи запроса и ответа на него аналогичны описанным выше.

Что содержит ответ на запрос

ФИО, дата рождения, СНИЛС, суммы средств пенсионных накоплений застрахованного лица, учтенных в специальной части индивидуального лицевого счета, информация об условиях приобретения права на накопительную пенсию, срочную пенсионную выплату, единовременную выплату в соответствии с российским законодательством.

ИНФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАН О ПЕРЕРАСЧЕТЕ И ДОПЛАТАХ К ПЕНСИИ

Введена норма извещения гражданина:

- о назначении социальной пенсии по старости;

- социальной пенсии по инвалидности;

- страховой пенсии по старости и страховой пенсии по инвалидности;

- перерасчете размера страховой пенсии, фиксированной выплаты к страховой пенсии;

- порядке выплаты и доставки страховой пенсии по инвалидности;

- а также уведомления об условиях, необходимых для назначения пенсии по инвалидности.

Сроки информирования

Как и ранее, граждан будут извещать о назначении социальной пенсии по инвалидности или социальной пенсии по старости, но теперь в более сжатые сроки – 3 рабочих дня вместо 10 дней.

ПОРЯДОК ВЫПЛАТЫ НАКОПИТЕЛЬНОЙ ПЕНСИИ

С января 2022 года в России начали действовать новые правила и в отношении накопительных пенсий. Речь о величине ожидаемого периода выплаты накопительной пенсии, применяемой для расчета ее размера.

Накопительная пенсия устанавливается и выплачивается независимо от получения иной пенсии и ежемесячного пожизненного содержания.

Размер накопительной пенсии рассчитывается исходя из ожидаемого периода выплаты. По состоянию на 2022 год период выплат установлен на 264 месяца. Или 22 года.

Чтобы рассчитать ежемесячный размер выплаты, надо общую сумму пенсионных накоплений, учтенную в специальной части индивидуального лицевого счета застрахованного лица по состоянию на день, с которого назначается выплата, разделить на 264 месяца.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ РАЗМЕР НАКОПИТЕЛЬНОЙ ПЕНСИИ

Размер накопительной пенсии определяется исходя из суммы средств пенсионных накоплений, учтенных в специальной части индивидуального лицевого счета застрахованного лица или на пенсионном счете накопительной пенсии по состоянию на день, с которого назначается накопительная пенсия.

Получить средства пенсионных накоплений в виде одной выплаты можно в двух случаях:

- пенсионные накопления составляют 5% и меньше от суммы пенсии по старости и пенсионных накоплений;

- получатели пенсии достигли возраста 55 лет (для женщин) и 60 лет (для мужчин), но не набрали стаж и пенсионные коэффициенты, необходимые для назначения пенсии по старости.

Единновременную выплату также можно оформить при выходе на социальную пенсию, а также страховую пенсию по инвалидности или по потере кормильца.

КАК УЗНАТЬ О ПЕНСИОННЫХ НАКОПЛЕНИЯХ

- заказать выписку на портале «Госуслуги». Услуга бесплатная, сведения поступят в тот же день;

- запросить информацию в территориальном отделении ПФР или в МФЦ лично. Сведения подготовят в течение 10 дней.

Выписка будет содержать данные о стаже, перечисленных взносах, пенсионных коэффициентах и накоплениях. Сведений за текущий год может в ответе на запрос не оказаться, так как данные вносятся в ПФР по истечении года.

ПРОВЕРЬ СВОЮ ПЕНСИЮ –

НОВЫЙ ПРОЕКТ

Центров защиты прав граждан



**Андрей
КУЗНЕЦОВ**

Руководитель проекта сети
Центров защиты
прав граждан

Депутат Государственной
Думы РФ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

С января 2022 года в России начали действовать новые правила назначения и выплаты пенсий. Вступивший в силу Федеральный закон от 26 мая 2021 года №153-ФЗ касается страховых, социальных и накопительных пенсий. А также прав предпенсионеров и будущих пенсионеров.

С этого же года упрощен порядок назначения отдельных видов пенсий. Претерпели изменения условия назначения досрочной пенсии и информирования граждан о размере будущей пенсии.

И, конечно, возникает главный вопрос: станет пенсия достойной после введения новых стандартов, правил или законов?

Наша партия по-прежнему не поддерживает повышение пенсионного возраста и выступает за справедливую индексацию пенсий работающим пенсионерам. Мало

того что пенсия постоянно обесценивается растущей инфляцией, Пенсионный фонд продолжает допускать несправедливые ошибки в начислении пенсии, полагающейся пенсионеру.

За 7 лет работы Центры защиты прав граждан помогли 216 тысячам российских пенсионеров найти потерянные в недрах Пенсионного фонда годы трудового стажа, нестраховые периоды, которые существенно влияют на размер пенсии.

Общая сумма перерасчетов и надбавок составила 5 млрд 140 млн 170 тысяч рублей.

В связи с огромным количеством поступающих жалоб на деятельность Пенсионного фонда наши Центры открывают новый постоянно действующий проект «Проверь пенсию!».

В рамках проекта бесплатно и квалифицированно будет оказываться консультационная помощь по размеру пенсии российским пенсионерам и предпенсионерам.



Если вы считаете, что размер вашей пенсии ниже, чем вы заработали, обратитесь в региональный Центр защиты прав граждан.

- Уточнить адрес Центра можно по телефону нашей горячей линии: **8-800-755-55-77**.

- Оставить заявку на проверку размера пенсии можно на нашем сайте справедливо-центр.рф. На главной странице размещен баннер проекта. Заполните предложенную форму заявки – и специалист свяжется с вами в ближайшее время.

А сегодня в нашем инструктаже мы остановимся на очень важной теме – пенсия после 80 лет. От чего зависит ее размер и как убедиться, что платят столько, сколько положено по закону.

НАШЕ РАССЛЕДОВАНИЕ:

Как Пенсионный фонд обсчитал 84-летнюю пенсионерку на 192 тысячи!

Долгие годы жительница Челябинска получала пенсию по потере кормильца. Когда ей исполнилось 80 лет, обратилась в Пенсионный фонд за консультацией. Зная, что получатели пенсии по потере кормильца не могут претендовать на двукратное увеличение фиксированной части пенсии, женщина поинтересовалась, может, стоит сменить вид пенсии: получать не по потере кормильца, а по старости, ведь она больше? Но в ПФР женщину «успокоили»: нет, ничего не надо менять. Пенсия больше не станет.

Шло время. Сводить концы с концами стало еще труднее. Цены на лекарство, «коммуналку», самые необходимые продукты питания стали неподъемными.

Тогда пенсионерка обратилась за советом к специалистам Центра. Вдруг все же пенсию можно как-то увеличить. Стольким людям благодаря Центру это уже удалось сделать.

Центр проанализировал выплаты пенсионерки и предположил: перейти на пенсию по старости по достижении 80 лет женщине было выгоднее.

После заявления, подготовленного специалистами Центра, ПФР признал «ошибку». Пенсионерке изменили вид пенсии на пенсию по старости и погасили образовавшуюся перед ней задолженность с момента достижения 80-летия на сумму 192 000 рублей.

При наступлении 80-летнего возраста, согласно законодательству, получателям пенсии по потере кормильца надбавка за почтенный возраст не положена. Но это не значит, что пенсионер не имеет права не проверить, какая пенсия для него выгоднее.

Получателям пенсии по случаю потери кормильца фиксированная выплата к пенсии устанавливается в размере 50% от размера фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости. С учетом роста инфляции вполне возможно, что смена вида пенсии позволит увеличить размер пенсии.

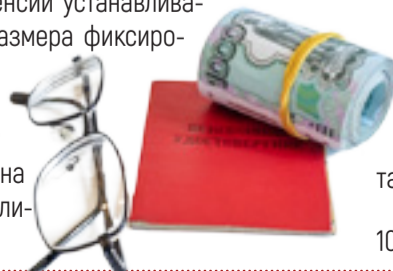


КОММЕНТАРИЙ ЮРИСТА:

Чтобы перейти на пенсию по старости и с 80 лет получать повышенный размер фиксированной выплаты, нужно не ранее чем за месяц до юбилейного дня рождения подать заявление на смену вида получаемой пенсии одним из следующих способов:

- через личный кабинет на портале «Госуслуги»;
- через личный кабинет на сайте ПФР;
- лично обратившись в МФЦ;
- лично обратившись в территориальное отделение ПФР;
- почтовым отправлением;
- заявление в территориальное отделение может также подать ваш законный представитель.

На принятие решения Пенсионному фонду отводится 10 рабочих дней.



ПОВЫШЕННАЯ ПЕНСИЯ С 80 ЛЕТ: НА СКОЛЬКО УВЕЛИЧИТСЯ

Пенсионеры, которым исполнилось 80 лет, имеют право на повышенный размер пенсии. Происходит это благодаря индексации фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости в 2 раза.

ФИКСИРОВАННАЯ ВЫПЛАТА – это базовый размер страховой части пенсии, которая назначается всем пенсионерам вне зависимости от их стажа и баллов. То есть без учета заработной платы пенсионера.

Для северных территорий данная выплата к тому же увеличивается на районный коэффициент проживания.

С начала 2022 года страховые пенсии были проиндексированы дважды. Сначала их повысили на 5,9%, но по предложению Президента РФ, с учетом роста инфляции, индексация составила 8,6% – закон об этом был подписан 28 января 2022 года.

В итоге фиксированная выплата к пенсии по старости российских пенсионеров увеличилась до 6564,31 рубля. Следовательно, пенсионерам, достигшим 80-летия, с учетом удвоения фиксированной части пенсии по старости, положена ежемесячная надбавка в 13 128,62 рубля.

Однако претендовать на надбавку могут не все пенсионеры, достигшие почтенного возраста.

НА КОГО НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НАДБАВКА

По закону рассчитывать на увеличение пенсии за счет индексации фиксированной выплаты может не каждый 80-летний пенсионер.

Не могут претендовать на надбавку получатели социальной пенсии.

Не удваивается фиксированная выплата пенсионерам, которые являются инвалидами I группы, так как они уже получают базовую пенсию в двойном размере независимо от возраста.



Кроме того, такая надбавка не распространяется на получателей пенсии по потере кормильца.

Не имеют права на повышенный размер фиксированной выплаты:

- получатели социальной пенсии;
- пенсионеры, имеющие I группу инвалидности;
- получатели страховой пенсии по случаю потери кормильца.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Получатель пенсии по потере кормильца имеет право переоформить вид пенсионного обеспечения и перейти на страховую пенсию по старости, если она после перерасчета будет выше.

В КАКИЕ СРОКИ И КАК НАЧИСЛЯЕТСЯ

Если вы получаете страховую пенсию по старости, не являетесь инвалидом I группы, получателем пенсии по потере кормильца, прибавка к пенсии вам будет установлена автоматически с даты исполнения 80 лет.

Никаких заявлений подавать в ПФР пенсионеру не нужно. Надбавка в месяц исполнения 80 лет назначается автоматически с даты рождения, а выплачивается – со следующего месяца.

ВНИМАНИЕ!

Если в следующем месяце после достижения 80-летия вы получили пенсию в прежнем размере, обратитесь с заявлением лично или через представителя в территориальное отделение ПФР.

Подать обращение можно также в МФЦ или почтой, а в электронном виде подать жалобу можно через личный кабинет на сайте Пенсионного фонда или портале «Госуслуги».

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ ПОНАДОБЯТСЯ:

- паспорт;
- документ, удостоверяющий личность представителя (в случае обращения через своего представителя);
- документы о стаже (например, трудовая книжка);
- справка о среднемесячном заработке (за 60 месяцев подряд до 1 января 2002 года в течение трудовой деятельности);
- свидетельство о смерти кормильца;
- документы о нетрудоспособных членах семьи;
- документы об изменении ФИО;
- другие документы, подтверждающие ваши пенсионные права.

ЕСЛИ ВЫ – получатель пенсии по старости, вам исполнилось 80 лет, но автоматически вам не проиндексировали фиксированную часть пенсии, обратитесь в Центр защиты прав. В Центре помогут составить претензию в ПФР и найти «потерянные» деньги.

ЕСЛИ ВЫ – получатель пенсии по потере кормильца, вам исполнилось 80 лет, вы хотите сменить вид пенсии, но в ПФР уверяют, что это не повлияет на размер пенсионных выплат, обратитесь в Центр защиты прав граждан.

Специалисты помогут запросить детали выплата дела и разобраться, какую пенсию вам выгоднее получать.

ВНИМАНИЕ! ИНДЕКСАЦИЯ ПЕНСИЙ В 2022 ГОДУ

ИНДЕКСАЦИЯ ПЕНСИЙ НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В ГОД ЯВЛЯЕТСЯ СОЦИАЛЬНОЙ ГАРАНТИЕЙ, КОТОРАЯ ЗАКРЕПЛЕНА В Ч. 6 СТ. 75 КОНСТИТУЦИИ РФ.

К сожалению, вопреки положениям Конституции, где не делят пенсионеров на работающих и неработающих, ежегодную индексацию пенсий в России проводят только для неработающих пенсионеров.

РАЗМЕР И СРОКИ ИНДЕКСАЦИИ ЗАВИСЯТ ОТ ВИДА ПЕНСИИ.

Страховые пенсии по старости индексируются с 1 января каждого года, а социальные пенсии – с 1 апреля.



2022 год стал исключением. С начала года индексация пенсий по старости была проведена дважды. Первоначально размер индексации был определен на отметке 5,9%. Но по предложению Президента РФ с учетом высокой инфляции пенсии решено было проин-

дексировать до 8,6%. Закон об индексации пенсий до 8,6% «опоздал» на месяц и был принят лишь 28 января 2022 года. По этой причине январские пенсии в обязательном порядке доиндексируют.

Получателям, согласно закону, причитается надбавка в виде разницы между 5,9 и 8,6%.

Индексация социальных пенсий проводится с 1 апреля. Она рассчитывается исходя из размера прожиточного минимума пенсионера в РФ, установленного за прошлый год.

Коэффициент индексации определяет Правительство РФ. Соответствующее решение, как правило, принимается Кабинетом министров в середине марта текущего года.

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.
- **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. Марселя 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**
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.
- **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.
- **ПЕНЗА**
ул. Циолковского, д. 17, оф. 3,
телефон 8(8412) 22-34-05.
- **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.
- **САМАРА**
ул. Никитинская, д. 96, телефон 8(846) 206-04-42.
- **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**
ул. Серпуховская, д. 20, телефон 8(812) 309-72-67.
пр-т Комендантский, д. 27, корп. 1,
телефон 8(812) 627-21-80.
- **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.
- **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.
- **ТЮМЕНЬ**
ул. Хохрякова, д. 50, 3-й этаж,
телефон 8(3452) 66-21-84.
- **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.
- **ЭЛИСТА**
ул. Ленина 247, 2 эт. оф. 6,
телефон 8(84722) 4-06-08.
- **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

МИНУЯ АПТЕКУ

Какие растения помогут справиться с кашлем и облегчить симптомы простуды

СУЩЕСТВУЕТ ДОВОЛЬНО МНОГО ПРОСТЫХ, ДОСТУПНЫХ И ПРАКТИЧЕСКИ БЕЗВРЕДНЫХ ТРАВЯНЫХ РЕЦЕПТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С КАШЛЕМ. ЭФФЕКТ ОТ НИХ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ОТ ДОРОГОСТОЯЩИХ ЛЕКАРСТВ.

РЕПА С МЕДОМ. Этот рецепт проверен годами. Сок из пареной репы с сахаром или медом наши прабабушки применяли при простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем.

Другой способ – приготовить отвар: 2 столовые ложки натертого корнеплода залить стаканом кипятка и кипятить в течение 15 минут. Выпивали это средство в три приема по четверти стакана. Можно выпить сразу весь стакан на ночь.



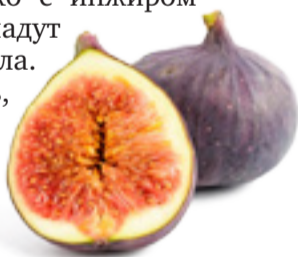
СОК КАЛИНЫ. Не менее распространенное средство, которое смешивают с медом в равных пропорциях, или берут сока вдвое больше, чем меда. При бронхите и трахеите этот целебный напиток принимают по 1 чайной ложке в течение дня.



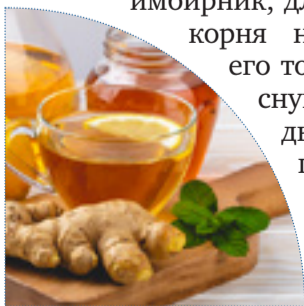
ИНЖИР также обладает отличным отхаркивающим и смягчающим действием. 3–4 сухих соплодия промывают, нарезают, заливают холодным молоком и доводят до кипения.

После того как молоко с инжиром слегка остынет, в него кладут кусочек сливочного масла.

Молоко нужно выпить, заедая сваренным в нем инжиром. Лекарство достаточно приятное на вкус, но обладает легким слабительным действием.



ИМБИРЬ – еще одно растение, которое помогает справиться с простудой и кашлем. Очень полезен, к примеру, имбирный чай: для его приготовления половину чайной ложки порошка заливают двумя стаканами кипятка в закрытой эмалированной посуде и кипятят в течение 40 минут на медленном огне. После процеживания добавляют сахар или мед. В качестве противопростудного средства можно приготовить имбирник, для этого кусочек свежего корня натирают, выкладывают его тонким слоем на компрессную бумагу, а затем прикладывают на грудь подобно горчичнику.



АЛТЕЙ поможет тем, кого мучает сухой и болезненный кашель.

Лечебные свойства растения обусловлены высоким содержанием полисахаридов, которые сильно набухают в водной среде, покрывают тонким слоем слизистые оболочки и кожу. Этот слой предохраняет поверхность от воздействия холодного и сухого воздуха, раздражающего влияние пыли на дыхательные пути.

Существует немало рецептов из алтеевого корня.

По мнению немецких специалистов, из алтеевого корня лучше готовить холодный настой, так как при горячем способе содержащийся в сырье крахмал заваривается и затрудняет переход действующих веществ в настой.

Готовят его так: 6,5 г измельченного сырья заливают 100 мл воды комнатной температуры, настаивают в течение 1 часа и процеживают. Принимают его по 1 столовой ложке каждые 2 часа. Можно добавить в настой сахар или мед.

Отечественные фитотерапевты отдают предпочтение горячему настою, который готовят так: 2–3 столовые ложки корней заливают 0,5 л кипятка в термосе и настаивают не менее 10–12 часов. Принимать такой настой нужно в три приема по полстакана за 20–40 минут до еды.

Удобно готовить препарат из корня алтея в виде сиропа: для этого 40 г измельченных корней заливают 1 л воды, доводят до кипения и выдерживают на медленном огне 15 минут. Затем его фильтруют, добавляют 1,5 кг сахара, повторно доводят жидкость до кипения и упаривают в два раза. Сироп разливают в бутылки из темного стекла. Принимают его при кашле по 2–4 столовые ложки в течение дня.



ЦВЕТКИ АЛТЕЯ И МАЛЬВЫ ЛЕСНОЙ. Настой готовят из 1 столовой ложки травы, листьев или цветков и 1 стакана кипятка. Настаивают в закрытой посуде полчаса, принимают по полстакана три раза в день.

МАТЬ-И-МАЧЕХА. Листья растения обладают противовоспалительным, смягчающим, отхаркивающим и потогонным действием, их применение также способствует усилению секреции бронхов. Опытным путем установлено спазмолитическое действие водного отвара листьев мать-и-мачехи (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка), который принимают по 1 столовой ложке несколько раз в день. Отвар применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей, катаре, воспалении легких, бронхиальной астме, ангине.



БОГОРОДСКАЯ ТРАВА, ИЛИ ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ. Лекарственные свойства растения связывают с наличием в нем эфирного масла с высоким содержанием тимола. Последний, в свою очередь, оказывает бактерицидное действие на кокковую флору. Препараты тимьяна ползучего усиливают секрецию бронхов и способствуют выведению мокроты.

Растение используют в виде настоя как отхаркивающее, антимикробное, фунгистатическое средство. Его добавляют в сборы с другими противокашлевыми растениями (иссоп, анис, подорожник большой, медуница лекарственная, душица обыкновенная, коровяк густоцветковый и коровяк скипетровидный).



Елена МАЛАНКИНА,
доктор сельскохозяйственных наук

Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»

? Каковы санитарные нормы для «мусорки» в СНТ?



С 2020 года действует новый свод правил (СП 53.13330.2019), регулирующих в том числе размещение контейнеров для ТКО.

Согласно пункту 5.10 данных правил, площадка для контейнера должна удовлетворять следующим требованиям:

- быть огороженной с трех сторон глухим ограждением высотой не менее полутора метров;
- иметь твердое покрытие;
- размещаться на расстоянии не менее 20 метров и не более 500 метров от границ участков.

? Территория СНТ не огорожена. Как перекрыть доступ прохожим из деревни?

Прежде всего необходимо обозначить юридический статус тропы, проходящей через СНТ.

Данный земельный объект входит в состав земель общего пользования. Согласно п. 3 ст. 24 ФЗ от 29 июля 2017 года №217-ФЗ «О ведении гражданами садоводства и огородничества для собственных нужд и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», имущество общего пользования, расположенное в границах территории садоводства, принадлежит товариществу.

Исходя из данного положения, СНТ вправе перекрыть такую дорожку, огородив свою территорию.

Следует отметить немаловажный момент – требования, предусмотренные российским законодательством к ограждению территории СНТ.

Хотя ФЗ «О ведении гражданами садоводства и огородничества для собственных



нужд и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» не прописывает норм ограждения СНТ, но свод правил 53.13330.2019 «Планировка и застройка территории ведения гражданами садоводства. Здания и сооружения» в п. 5.1 содержит такие требования.

Согласно документу, садоводческим объединениям рекомендуется предусматривать ограждения вокруг всей территории. Более того, прописаны нормы размеров забора – их высота должна составлять от 1,5 до 2 метров.

? Правомерно ли прохождение транзитной дороги через садоводческое товарищество?

Само по себе прохождение транзитной дороги по территории СНТ не является нарушением. Законодательством не установлены ограничения по прокладке дорог по территории садоводческих товариществ. Дорога может быть проложена в рамках сервитута – возможности использования имущества вашего СНТ для удовлетворения потребностей коттеджного поселка в проезде.

Однако, если на дорогу был установлен сервитут, ее кто-то должен был построить. Постройка дороги относится к планированию территории товарищества, а согласование такой планировки требует наличия общего собрания собственников. Убедитесь, было ли такое собрание, и, если было, предусмотрена ли дорога в плане территории.

Для ответа на вопрос о том, является ли нарушением такое близкое прохождение дороги, нужно точно уточнить, проходит ли дорога или проезд. Минимальное расстояние до «красной линии» у дороги и проезда отличаются: у дороги – не менее 5 метров, у проезда – не менее 3 метров.



? На соседнем дачном участке разводят породных собак. Это законно?

Если соседи разводят домашних питомцев, а вам мешают лай, шум и запахи, прежде всего следует также ознакомиться с уставом СНТ. Возможно, содержание и разведение животных и вовсе запрещены на территории вашего СНТ.

Можно поставить вопрос о нежелательном разведении собак на общем собрании членов СНТ.

Кроме того, следует знать, что в каждом регионе существует так называемый закон о тишине.

В соответствии со ст. 10 ГК РФ, запрещено недобросовестное поведение соседей. Потерпевшее лицо вправе требовать возмещения убытков, причиненных такими действиями. Постоянный лай собак и запах экскрементов можно расценивать как



недобросовестное поведение заводчиков. Необходимо учитывать и ст. 9 Федерального закона №498 от 27.12.2018 «Об ответственном обращении с животными и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», согласно которой к требованиям по содержанию животных, помимо всего прочего, относится устранение биологических отходов. В описанной ситуации данное требование не соблюдается.

Если соседи не готовы идти на уступки, можно обратиться в суд. В исковом заявлении нужно указать, как нарушаются законные права и интересы, какие попытки урегулировать спор в досудебном порядке предприняты. Можно потребовать от суда запретить соседям разводить собак.

? Что грозит дачнику за долги по взносам?

За неуплату членских взносов дачнику грозит следующее:

- начисление пени за просрочку;
- подача искового заявления о взыскании неуплаченных взносов и пени за них в суд;
- исключение из членов СНТ.



Также на практике возможно наложение запрета на продажу земельного участка, отключение от электричества.

Оксана ВАСИЛЬЕВА,
кандидат юридических наук

Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»

Пора витаминизироваться!

В ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ИММУННАЯ СИСТЕМА ОСОБЕННО ПОДВЕРЖЕНА ВИРУСНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ. ИМЕННО ПОЭТОМУ МНОГИЕ ВРАЧИ-СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ ЕЖЕДНЕВНО ДОБАВЛЯТЬ В СВОЙ РАЦИОН КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, БОГАТЫХ ВИТАМИНАМИ.

Поскольку фрукты и ягоды «с куста» в российских широтах в это время не собрать, налегаем на богатые витаминами корнеплоды, которые всегда под рукой.

Вот список основных продуктов, которые нужно стараться употреблять каждый день:

- **Витамин А** (свекла, укроп, морковь, рукола);
- **Витамин В** (мята, помидоры, кольраби, рукола, дайкон);
- **Витамин С** (свекла, морковь, кольраби, укроп, редька, лимон, перец чили, рукола, пастернак, дайкон);
- **Витамин D** (морковь, грибы, капуста, петрушка);
- **Витамин Е** (морковь, авокадо, шпинат, горох, пастернак).



Салат из свеклы с сыром фета

Ингредиенты:

свекла – 300 г, листья свеклы, руколы или шпината – по вкусу, сыр фета – 100 г, орехи грецкие очищенные – 1 горсть, соль – по вкусу, бальзамический уксус – 1 ст. ложка, масло растительное (предпочтительнее оливковое) – 2 ст. ложки.

Приготовление:

1. Свеклу отварить, очистить от кожуры и нарезать средними кубиками.
2. Влить бальзамический уксус и оливковое масло, добавить соль и перемешать.
3. Свеклу поместить на блюдо и украсить ее листьями руколы или шпината.
4. Далее руками поломать сыр фета и положить небольшие кусочки сыра на свеклу.
5. В салат добавить очищенные грецкие орехи (по желанию).



Салат из кольраби с морковью

Ингредиенты:

капуста кольраби – 300 г, морковь – 200 г, чеснок – 3–4 зубчика, масло подсолнечное рафинированное – 1 ст. ложка, уксус 6%, семена кориандра и соль – по 1 ч. ложке, сахар – 1 ст. ложка.

Приготовление:

Кольраби и морковь очистить, нашинковать тонкой соломкой (можно использовать терку для корейской моркови).

В измельченные овощи добавить давленный чеснок.

Затем приготовить заправку: для этого смешать сахар, соль, молотые семена кориандра, влить в этот состав уксус и растительное масло. Тщательно перемешанной заправкой полить овощи, емкость с салатом накрыть крышкой и оставить на ночь в холодильнике, после чего блюдо можно подавать к столу.



Салат из свеклы с мандаринами

Ингредиенты:

свекла – 1 корнеплод, мандарин – 2 шт., масло растительное (подсолнечное рафинированное или оливковое) – 3 ст. ложки, винный или бальзамический уксус – 1 ст. ложка, мед жидкой консистенции – 2 ч. ложки, горчица (предпочтительнее дижонская) – 1 ч. ложка, чеснок – 1 зубчик, лук репчатый салатный – половина луковицы, перец молотый красный и зелень петрушки – по вкусу.

Приготовление:

1. Свеклу отварить или запечь. Корнеплоды очистить и нарезать тонкими пластинами, выложить на плоскую тарелку.
2. Затем мандарины освободить от кожуры, разделить на дольки, удалить из них семена, выложить на кусочки свеклы.
3. Лук нашинковать полукольцами и украсить им свеклу. Если лук не входит в число любимых ингредиентов салата, можно обойтись без него или заменить на руколу.
4. Приготовить заправку: чеснок измельчить с помощью пресса, к нему добавить растительное масло, уксус, мед, горчицу, а также перец, соль и перемешать венчиком.
5. Полить заправкой салат, оставить на 10 минут, затем украсить его зеленью и подать к столу.



2 простых гарнира из корнеплодов

Морковь с пряностями

Ингредиенты:

морковь – 400 г, оливковое масло – 8 ст. ложек, соль – 0,5 чайной ложки, перец красный молотый – четверть чайной ложки, сухая трава орегано – 1 ч. ложка, розмарин – 1 ч. ложка сухой пряности.

Приготовление:

Корнеплоды моркови очистить, разрезать вдоль пополам, если они не слишком крупные.

Выложить в форму или на противень, присыпать специями, полить растительным маслом.

Поместить в духовой шкаф, разогретый до температуры 200°C. Запекать в течение часа, аккуратно перевернув овощи два-три раза.



Свекла, капуста и пастернак

Ингредиенты:

свекла – 450 г, капуста цветная – 200 г, картофель – 300 г, пастернак – 2 корнеплода, соль и перец черный молотый – по вкусу, масло растительное – 2–3 ст. ложки.

Приготовление:

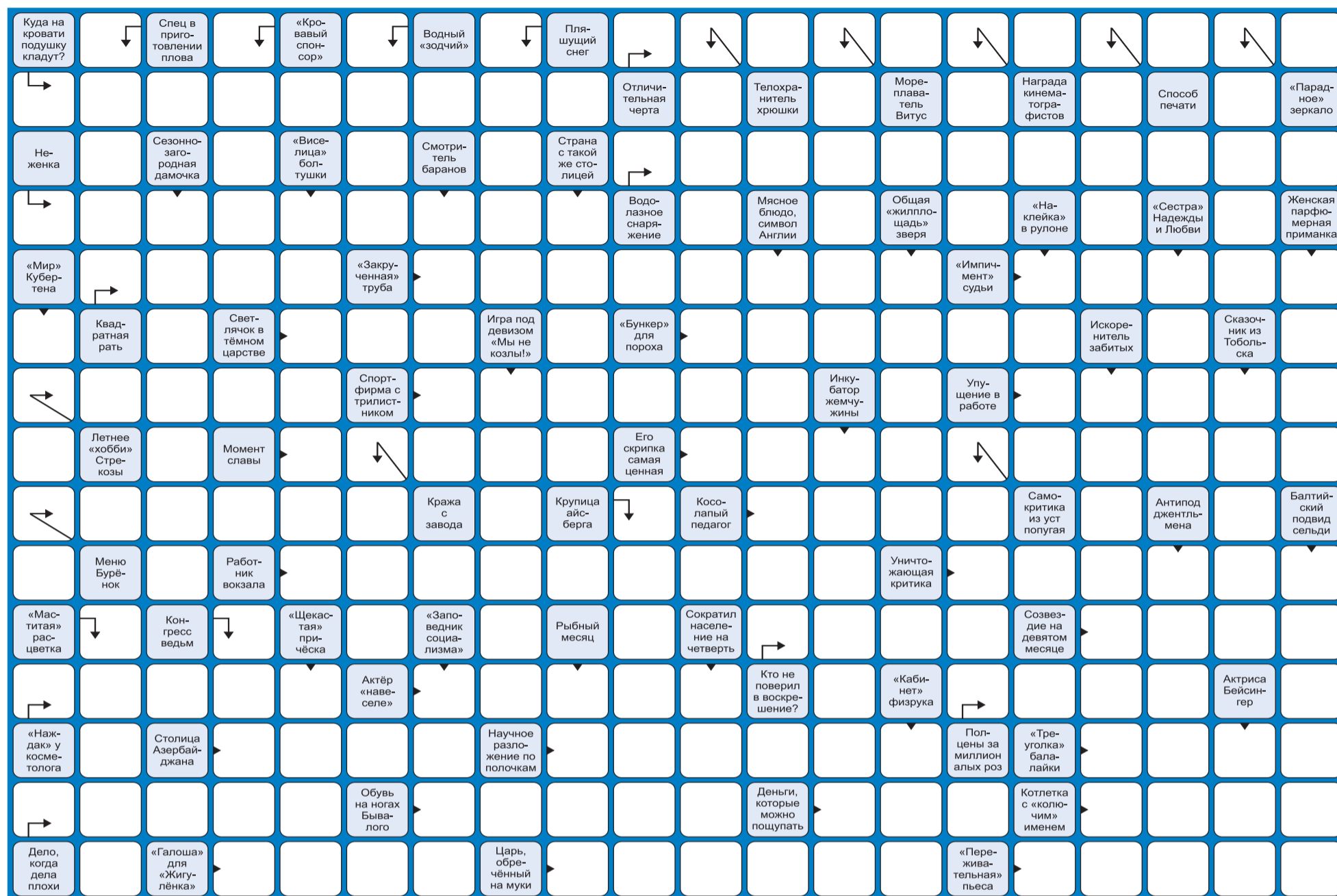
Свеклу и картофель очистить от кожуры и нарезать произвольно (лучше смотрятся ломтики). Пастернак нашинковать соломкой, петрушку мелко порубить.

Овощи и картофель соединить в металлическом сотейнике, полить растительным маслом, посолить, поперчить, обильно сбрызнуть маслом, накрыть крышкой и поместить в духовой шкаф, разогретый до 200°C. В горячей духовке выдержать 20–25 минут. Затем к овощам и картофелю добавить цветную капусту, разобранную на соцветия. Не накрывая сотейник, запекать еще 20 минут. Готовое блюдо разложить на тарелки и присыпать рубленой зеленью петрушки.



Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Особенностъ, Гидропове, Недотрога, Каре, Валторна, Отвод, Луч, Порей, Пенне, Адида, Орех, Фурор, Страдивари, Рацион, Балю, Носильщик, Разнос, Фома, Дева, Скраб, Комик, Кров, Баку, Анализ, Длека, Табак, Бурки, Шина, Тантал, Драма.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Узбек, Дюнор, Бобр, Вьюга, Свинопас, Беринг, Ника, Офсет, Трюмо, Дачница, Телефон, Очар, Алжир, Постбиф, Ареал, Обои, Вера, Духи, Спорт, Домино, Воздоде, Ершов, Унос, Раковина, Дурак, Лыдника, Невежа, Салака, Окрас, Шабаш, Баки, Куба, Март, Канн, Зал, Ким.



Ответы на сканворд – на стр. 15

ЭКСПЕРТИЗА «ДОМОВОГО»

Что выгоднее для стирки: капсулы, гель или порошок

95% россиян все еще стирают вещи порошком. И только оставшиеся перешли на гели и капсулы для стирки. Многих смущает разница в цене, кто-то убежден, что жидкое средство не справится со стойкими пятнами. «Домовой» проанализировал плюсы и минусы каждого типа моющих средств и готов вынести вердикт.

С ЧЕМ СПРАВИТСЯ ПОРОШОК

Во-первых, если вы намерены стирать при высоких температурах – от 70 до 90 градусов, – структура жидкого геля и капсул при таких температурных режимах попросту разрушается. Порошок подходит для экономичной стирки повседневных вещей и в случаях, когда стоит задача просто освежить вещь.

Важно помнить, что в плотно забитом барабане порошок окажется неэффективным, так как не сможет полностью раствориться. Поэтому дозируйте загрузку и не игнорируйте рекомендации производителя машины-автомат по количеству порошка.

В КАКОМ СЛУЧАЕ ЭФФЕКТИВНЫ КАПСУЛЫ

Капсулы – мечта лентяя: бросил, включил и ушел. Ни отмерять и ни отсыпать порошка, ни добавлять кондиционера для белья не нужно. Все включено.



Капсулы активнее смягчают воду, пена лучше растворяется и вместе с жидкостью, не задерживаясь, покидает стиральную машину.

Если речь идет о стирке дорогих или деликатных вещей. Если стирка проводится при низких температурных режимах. И в том случае, когда надо избавиться от глубокого загрязнения и трудновыводимых пятен.

КОГДА ВЫРУЧИТ ГЕЛЬ

Гель занимает гораздо меньше места, нежели мешок с порошком. Но, разумеется, дело не только в габаритах. В отличие от порошка, гель можно заливать прямо в барабан. Гелеобразные стиральные жидкости быстрорастворимы. А значит, обладают щадящим действием на ткань, легко вымываются из волокон и сохраняют насыщенность красок. Гели эффективны при температуре от 30 до 40°C.

Из недостатков отметим, что при стирке гелем невозможно отстирать жирные и маслянистые загрязнения или застарелые пятна.

ЧТО БЕЗОПАСНЕЕ

Любое средство для стирки способно открыть ворота для аллергенов. В основном аллергическую реакцию вызывают фосфаты, ароматизаторы и отбеливающие компоненты. В порошковой консистенции такие компоненты могут присутствовать на тканях даже после тщательного неоднократного полоскания. Синтетические жидкие средства с этой точки зрения более безопасны благодаря отсутствию порошковой пыли. Гель и капсулы мгновенно растворяются и быстро вымываются из тканей, в отличие от стирального порошка.

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 2021 году.