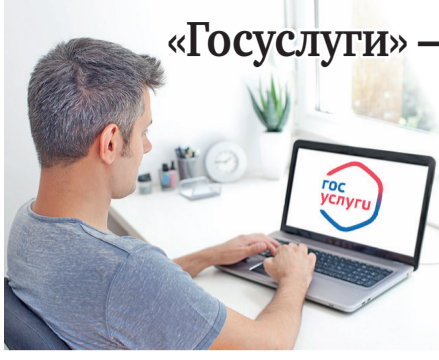


«Госуслуги» – в помощь
Что можно запросить на портале не выходя из дома?
..6



Долой несправедливые цены!
Новый проект Центров защиты прав граждан
..11



Витаминное меню
Встречаем весну налегке
..15



ДОМОВОЙ СОВЕТ

Газета для тех, кто любит свой дом

КРЕДИТНЫЕ КАНИКУЛЫ



Кто может претендовать и как получить

Потребительские займы, автоссуды, кредитные карты, ипотека. Обратиться в банк можно до 30 сентября 2022 года. Каникулы объявлены как для простых граждан, так и для представителей малого и среднего бизнеса. Каковы условия оформления? Как подтвердить снижение доходов? Что будет после каникул? «Домовой» разобрался в правилах финансовой льготы.
..3

ВРЕМЯ ПРИШЛО!
Сергей МИРОНОВ
ВЫДЕЛИТЬ 1 ТРЛН на поддержку граждан
..4



КОММУНАЛЬНАЯ САМООБОРОНА
Как получить перерасчет за грязную воду из крана
..9



БЕРЕЖЕМ КОШЕЛЕК
Как будет назначаться пособие на детей от 8 до 16 лет
..10



ВЗЯТЬ СВОЙ ДОМ ПОД КОНТРОЛЬ
Плата за видеокamеры в доме: в каких случаях незаконна
..7



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 123 млн рублей. Это деньги, возвращенные по корректировке платы за отопление, излишне собранные ЖЭКа за «общедомовку» и содержание жилья. Это

доначисления 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 февраль достигнуто 243 победы в пользу граждан на сумму 59 967 рублей. Проведено 143 семинара, в которых приняли участие 838 граждан.

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

● БАРНАУЛ

ОБЩЕДОМОВОЕ ОГРАБЛЕНИЕ!
ЖЭК зависил плату за общедомовое электричество на 26 000 рублей. Центр разоблачил хитроумных коммунальщиков



В апреле 2021 года жители многоэтажки на Петра Сухова, 58 заметили трехкратный рост платежей за общедомовую электроэнергию.

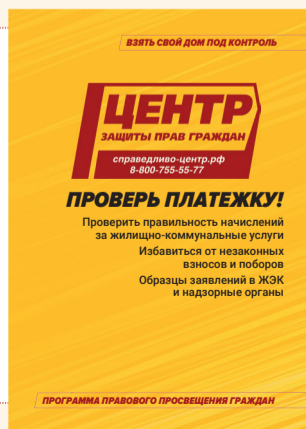
С просьбой помочь с расчетами собственники обратились в Центр защиты прав граждан.

Правила расчета платы за свет на СОИ таковы: управляющая компания должна выставлять плату по нормативу, но с оглядкой на показания общедомового счетчика. Если плата по счетчику меньше норматива – делать перерасчет, возвращая разницу. Если больше – доначислять нельзя, перерасход оплачивает УК из своего кармана.

Но в «ЖЭУ №38», похоже, решили переложить свои убытки на собственников и самовольно зависили норматив. Вместо установленного для этого дома 0,59 кВт*ч/кв. м применили собственный – 1,9169 кВт*ч/кв. м.

В Центре собственникам помогли составить жалобу на ЖЭК в краевую Инспекцию строительного и жилищного надзора. Проверка надзорного органа подтвердила нарушения и обязала ЖЭК сделать дому перерасчет за апрель – декабрь 2021 года. В общей сложности жителям вернули порядка 26 000 рублей.

Проверить
правильность
начислений
Избавиться
от незаконных взносов
Образцы претензий
в надзорные органы
Подробности –
в инструкции
на справедливо-центр.рф
в разделе ЖКХ



● ПЕРМЬ

И ТУТ ОНИ НАГРЕЛИ...

На 137 000 рублей обсчитал ресурсник многоэтажку на отоплении. Центр напомнил коммунальщикам, сколько стоит по закону

В ноябре 2019 года у жителей дома на шоссе Космонавтов, 10 резко выросла плата за отопление. В УК «А-Элита» собственникам пояснили: поставщик тепла – «Пермская сетевая компания» – перестал принимать показания общедомового прибора учета тепла и выставляет счета по нормативу. А произошло это из-за того, что коммунальщики вовремя не провели поверку счетчика. Через полгода управляющая компания снова ввела прибор учета тепла в строй, плата стала прежней.

Но собственники решили проверить законность действий поставщика тепла. Специалисты Центра подтвердили: ресурсник нарушил жилищное законодательство.

В случае вывода ОДПУ из строя первые три месяца плату за тепло выставляют исходя из среднемесячного объема потребления коммунального ресурса за прошлые периоды. И только потом – по нормативу. То есть три месяца «Пермская сетевая компания» обсчитывала собственников.

В Центре защиты прав граждан жителям дома помогли составить грамотное обращение в краевую Инспекцию госжилнадзора. По предписанию инспекции ресурсник сделал перерасчет и вернул собственникам 137 000 рублей – именно такой оказалась разница в плате за тепло за три месяца между начислением по нормативу и среднемесячному потреблению.

● КОСТРОМА

В СУД ЗА ЛЕКАРСТВОМ?

Региональный Минздрав отказался возместить расходы диабетика, когда тот купил дефицитный препарат за свой счет. Центр отстоял компенсацию в суде

У Светланы Ш. сахарный диабет второго типа. Женщине необходимо непрерывно принимать препараты, понижающие уровень сахара в крови. Однако в августе 2021 года в регионе произошел сбой в поставке лекарства. Лечащий врач даже не стал выписывать очередной рецепт, объяснив, что препарата нет и не будет. Диабетик пожаловалась в местный Росздравнадзор. После чего ей выписали рецепт. Однако в аптеку препарат так и не завезли. Продержавшись пару недель без спасительных таблеток,

Светлана вынуждена была купить упаковку за свой счет. 2195 рублей – деньги немалые. По закону льготнику должны компенсировать эти расходы. Но Департамент здравоохранения Костромской области отказался возмещать траты.

Правозащитники помогли Светлане Ш. обратиться в суд. Мировой суд судебного участка №36 Свердловского района города Костромы обязал областной Департамент здравоохранения компенсировать диабетика потраченные на препарат деньги.

● ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ

ЧИНОВНИКАМ ЗАКОН НЕ ПИСАН?

Аварийный дом не расселили, решение суда – игнорировали. Центр добился предоставления квартиры для собственника

Выдать жилье взамен непригодного для проживания чиновники не спешили, несмотря на решение суда.

К дореволюционному дому на улице 9 Января, 34 в Угличе даже подходить страшно – деревянное строение фактически развалилось. Еще в 2018 году его признали подлежащим сносу, но расселение местные чиновники запланировали только на конец 2029 года.

В мае прошлого года один из жильцов пожаловался на угрозу проживания в таком доме в прокуратуру.

Надзорный орган обратился с иском в Угличский районный суд и добился решения о предоставлении жителю аварийного дома благоустроенного жилья. Местные власти судебное решение проигнорировали. Тогда собственник пришел за помощью в Центр защиты прав граждан.

Специалисты подключили к решению вопроса депутата Госдумы, справедливоросса Анатолия Грешневикова. Семью тут же переселили в муниципальную двухкомнатную квартиру, даже превосходящую по площади ранее занимаемую.

Подготовили Елена МАКСАКОВА и Наталья ФИЛАТОВА

СНОВА КРЕДИТНЫЕ КАНИКУЛЫ:

КТО МОЖЕТ ПРЕТЕНДОВАТЬ И КАК ПОЛУЧИТЬ

8 марта Президент России Владимир Путин подписал закон, согласно которому граждане, представители среднего и малого бизнеса могут оформить кредитные каникулы. Отсрочку по платежам предоставят по всем видам кредитов: потребительские займы, автоссуды, кредитные карты, ипотека. «Домовой» разобрался в правилах финансовой льготы.

ЭТО НЕ СПИСАНИЕ ДОЛГА. ЭТО ОТСРОЧКА

Кредитные каникулы – это временная приостановка выплат по займам. Вы можете выбрать, на какой период и с какой даты вам нужна отсрочка, но сам срок каникул не может превышать 6 месяцев.

Непогашенный долг переносится на будущее. Проценты на кредит продолжают начислять. Размер процентов ограничен 2/3 от среднерыночной ставки, установленной Центробанком. Это правило не распространяется на ипотеку – там проценты начисляют по условиям договора.

Во время каникул банкам запрещено:

- начислять штрафы и пени за просрочку уплаты основного долга или процентов;
- требовать досрочного исполнения договора;
- требовать исполнения договора от поручителей заемщика;
- если кредит обеспечен залогом (например, автомобилем или недвижимостью), забрать залог на реализацию.

Все пени и штрафы, которые возникли до каникул, заемщик выплачивает после погашения долга.

УСЛОВИЯ ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ

1. Доходы за предыдущий месяц (до подачи заявления) снизились более чем на 30% от среднемесячного дохода за 2021 год.
2. Кредитный договор был оформлен до 1 марта 2022 года.
3. Полная сумма кредита – меньше установленного Правительством РФ лимита.

Для оформления каникул все три вышеназванных условия должны выполняться одновременно. Те, кто уже пользовался этой услугой в предыдущие годы, например в период пандемии, могут воспользоваться ей снова.

В период каникул заемщику запрещено получать другой кредит.

КАК ПОДТВЕРДИТЬ СНИЖЕНИЕ ДОХОДОВ

Ухудшение финансового положения должно быть подтверждено документами. Это могут быть:

- 1) справка о доходах из налоговой;
- 2) документ, подтверждающий, что гражданин встал на учет в службу занятости в качестве безработного;
- 3) листок нетрудоспособности (по болезни и в связи с материнством) на срок не менее одного месяца;
- 4) иные документы, подтверждающие потерю или резкое сокращение доходов заемщика.



КАКОЙ УСТАНОВЛЕН ЛИМИТ НА КРЕДИТЫ

По ипотеке: 6 млн рублей – для Москвы; 4 млн рублей – для Подмосковья, Санкт-Петербурга и регионов Дальневосточного федерального округа; 3 млн рублей – для Ленинградской области и иных регионов.

По автокредиту – до 700 тысяч рублей. **По потребительскому кредиту** – до 300 тысяч рублей. **По кредитным картам** – до 100 тысяч рублей.

По потребительским кредитам для ИП – до 350 тысяч рублей.

По кредитам для бизнеса лимиты не установлены, но получить каникулы смогут только индивидуальные предприниматели и компании малого и среднего бизнеса, относящиеся к правительственному перечню особо пострадавших отраслей экономики.

НА СКОЛЬКО ПРЕДОСТАВЯТ ОТСРОЧКУ

Срок каникул ограничен 6 месяцами, но заемщик может прекратить его раньше. Если заемщик внесет часть платежа в период каникул, льготный период не прерывается. При этом внесенный платеж направляют в счет погашения обязательств по основному долгу.

Если сумма платежей в течение льготного периода достигнет суммы платежей по обычному гра-

фику (как будто заемщик не брал каникулы), то отсрочка автоматически прекратится.

В течение пяти рабочих дней клиенту направят новый график платежей.

КАК ОФОРМИТЬ КАНИКУЛЫ

■ Заемщик обращается в банк с заявлением об отсрочке по кредитному обязательству.

■ При этом должник может просто позвонить в банк.

■ Банк проверит заявку и, если условия соблюдены, предоставит каникулы.

Подтверждающие ухудшение финансового положения документы заемщик может предоставить в течение 90 дней.

Если в течение 90 дней с момента подачи заявления заемщик не предоставит документы или выяснится, что финансовое положение не ухудшилось, то льготный период отменяют, а у гражданина возникнет просроченная задолженность.

Обратиться с заявлением о предоставлении кредитных каникул можно до 30 сентября 2022 года. Решение о предоставлении каникул кредитор должен принять в течение 10 дней. Если вам незаконно отказывают в предоставлении каникул, обратитесь с жалобой в ЦБ. Жалобу необходимо заполнить на сайте регулятора по адресу: cbr.ru/contacts.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Если ваш случай не подходит под условия кредитных каникул, обсудите с банком варианты изменения графика выплат на посильный. К примеру, это может быть уменьшение ежемесячных платежей за счет увеличения срока погашения долга.

КАКИЕ ГАРАНТИИ ДАЕТ ЦЕНТРОБАНК

Оформленные в 2022 году кредитные каникулы не испортят кредитную историю.

Если у заемщика несколько кредитов, то можно запросить отсрочку по каждому из них, но лишь один раз. Если у заемщика уже была просрочка по кредиту или займу и начислены неустойка, штрафы или пени, на время каникул они будут заморожены (расти они не будут), но после каникул их придется заплатить, сообщает Банк России.

ЧТО БУДЕТ ПОСЛЕ КАНИКУЛ

После каникул обслуживание кредита вернется к первоначальным условиям.

При этом в течение 5 дней после окончания льготного периода банк обязан направить заемщику уточненный график платежей по кредитному договору. Ипотечники просто продолжают выплачивать кредит по графику. Если по такому договору в период каникул были платежи, то банк в течение 5 дней предоставит уточненный график.

Алексей АКСЕНОВ

Выделить ТРИЛЛИОН РУБЛЕЙ на поддержку граждан

Государство снова подставило бизнесу плечо, выделив триллион из Фонда национального благосостояния (ФНБ) на выкуп акций российских компаний.

Второе плечо государство должно подставить гражданам, которые в не меньшей степени страдают от падающего рубля, стремительно растущих цен и других последствий новых антироссийских санкций.



Кризисы 2008-го и 2014 годов, санкции Запада за Крым и Донбасс, пандемия – все это жестко било по карману и здоровью миллионов наших людей. Сейчас – новые санкции, новые вызовы. И под удар попадают граждане с небольшими доходами, пенсионеры, малоимущие, многодетные семьи.

По мнению социалистов, необходимо принять срочные меры для помощи населению.

Социалисты предлагают установить выплаты 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. Также необходимо провести масштабную кредитную амнистию для граждан с невысоким доходом и принять ряд мер по борьбе с ростом цен на базовые товары и услуги.



Сергей МИРОНОВ

председатель партии «Справедливая Россия – За правду», лидер фракции социалистов в Госдуме

«Годами мы слышали от Правительства, что ФНБ – это кубышка на черный день. Судя по тому, что ее распечатали, в Кабмине согласны с тем, что он наступил. Сейчас важно, чтобы государство за деревьями видело лес и напрямую помогло гражданам. Будет справедливо, если для реализации мер, которые предлагает наша партия, Правительство выделит из Фонда национального благосостояния по меньшей мере еще 1 трлн рублей, – предложил лидер партии Сергей Миронов.»

Каждый месяц российские банки выдают больше миллиона кредитов. По данным Центробанка РФ, задолженность граждан перед кредитными организациями превышает 24 трлн рублей. Количество тех, кто не в состоянии рассчитаться по взятым на себя обязательствам, неуклонно растет. И это не злостные неплательщики.

Ввести КРЕДИТНУЮ АМНИСТИЮ

В партии «Справедливая Россия – За правду» предлагают запустить кредитную амнистию для тех, кто оказался в сложной жизненной ситуации.

«Люди просто вынуждены залезать в кредитную кабалу. Нет денег на повседневные нужды. На покупку продуктов, лекарств, оплату услуг ЖКХ и товаров первой необходимости. Тем более нет средств на выплату скопившейся задолженности. Если государство срочно не примет решение о проведении кредитной амнистии, многие должники никогда не избавятся от финансового бремени. И в итоге попадут в лапы коллекторских агентств со всеми вытекающими печальными последствиями, – подчеркивает Сергей Миронов.»

Социалисты предлагают Правительству в срочном порядке запустить кредитную амнистию. Согласно законодательной инициативе, амнистией по кредиту считается прекращение обязательств физического лица по выплате всех невыплаченных на день подачи заявления об амнистии процентов и неустоек (штрафов, пеней).

Механизм таков: в день направления заявления о реструктуризации долга заемщик должен подтвердить, что он действительно находится в трудной жизненной ситуации. Например, является малоимущим, официально признан безработным, его доходы упали более чем на 30%, у него увеличилось количество иждивенцев или он признан инвалидом.

В законопроекте также указаны критерии присвоения заемщику статуса малоимущего. Для этого размер среднедушевого дохода его семьи или размер среднедушевого дохода самого заемщика не должен превышать трехкратную величину прожиточного минимума на душу населения, установленного в регионе проживания.

Реструктуризация кредита будет означать введение амнистируемого периода, в течение которого заемщик будет выплачивать исключительно «тело» долга. Период предоставления такой возможности предлагается определять по заявлению гражданина, но составлять он должен не более 20 лет.

В документе указывается, что амнистия будет распространяться на все кредиты физических лиц, не связанные с предпринимательской деятельностью. При этом заемщик вправе в любой момент в течение амнистируемого периода досрочно погасить долг перед банком.

Миронов призвал депутатов федерального парламента как можно скорее рассмотреть законопроект и поддержать запуск общероссийской кредитной амнистии.

Дать ЛЬГОТНУЮ ИПОТЕКУ ПОД 5% врачам, учителям и ученым

Правительство ввело налоговые и кредитные льготы для специалистов IT-отрасли. Меры поддержки IT-сферы обусловлены дефицитом кадров и риском утечки в текущих условиях. Но

не стоит забывать, у нас также остро стоит проблема утечки научных кадров, дефицит школьных учителей составляет 250 тысяч, врачей – около 200 тысяч.

Вот почему принятые меры поддержки IT-компаний стоит распространить на другие отрасли, в том числе на бюджетные сферы.

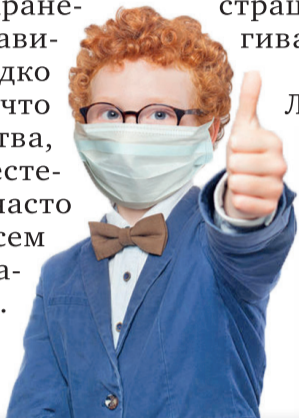
Социалисты предлагают освобождение от налога на прибыль и льготные кредиты под 3% распространять на все предприятия, которые занимаются научными, высокотехнологичными разработками, и на весь малый и средний бизнес. А льготную ипотеку под 5% давать также ученым, врачам и учителям.



Лечение детей до 18 лет должно быть **ПОЛНОСТЬЮ БЕСПЛАТНЫМ**

Недопустима ситуация, когда забота о здоровье ребенка определяется финансовыми возможностями семьи. Об этом председатель партии «Справедливая Россия – За правду» Сергей Миронов заявил на круглом столе по теме охраны здоровья детей в Госдуме.

Сегодня вопросы лечения и сохранения здоровья ребенка зачастую зависят от возможностей семьи. Нередко родители оплачивают даже то, что положено бесплатно, – лекарства, обследования, анализы, даже анестезию при операциях. Довольно часто деньги на лечение собирают всем миром. Так как по линии ОМС такое лечение не финансируется. Существует дефицит жизненно необходимых лекарств, реги-



страция которых неоправданно затягивается.

Все эти факторы пора исключить. Лечение детей в России, включая лекарственное обеспечение до совершеннолетия, должно быть бесплатным.



ЗАПРЕТИТЬ ПРОДАЖУ просроченных долгов коллекторам

Запретить банкам и микрофинансовым организациям передавать долги по потребительским кредитам третьим лицам, в том числе коллекторам, предлагают депутаты фракции «Справедливая Россия – За правду». Соответствующий законопроект внесен на рассмотрение Госдумы.

По закону «О потребительском кредите (займе)» индивидуальные условия договора должны согласовываться между кредитором и заемщиком. Эти условия включают в себя, в частности, возможность введения запрета уступки кредитором прав по договору потребительского займа третьим лицам.

На бумаге выглядит красиво. На практике – что не запрещено, то разрешено. Вот почему подавляющее большинство договоров потребительского кредитования не запрещают уступку права третьим лицам прав на взыскание долга.

В итоге все просроченные кредиты оказываются в руках коллекторских агентств. А те, как известно, начинают с особым пристрастием терроризировать граждан, накручивая сверху высокие проценты.



Увеличить ПОСОБИЯ ПО БЕЗРАБОТИЦЕ до двух МРОТ

Санкционное давление может усугубить проблему безработицы, в связи с чем необходимо принять оперативные меры поддержки граждан.

Ранее партия «Справедливая Россия – За правду» представила комплекс из 22 первоочередных мер социально-экономической поддержки населения в новых условиях.

Одно из ключевых предложений – увеличить размер пособия по безработице до двух минимальных размеров оплаты труда (МРОТ), а также продлить срок выплат, чтобы не менее трех месяцев люди могли получать максимальные суммы.



Подобное предложение социалисты направляли в Правительство РФ в 2020 году, в связи с началом пандемии. Отметим: частично оно было реализовано. Сейчас, когда санкционное давление может спровоцировать рост безработицы, нужно вводить максимальные меры поддержки граждан.

На фоне санкций некоторые зарубежные и российские предприятия приостанавливают работу, возможный рост безработицы также прогнозируют предприниматели и эксперты. Государство обязано защитить тех, кто теряет работу.

Минэнерго снова предлагает поднять плату за присоединение к электросетям для населения: для льготников – в 30 раз, для всех остальных – в 130! Это нанесет сокрушительный удар по гражданам и заблокирует все программы развития индивидуального жилищного строительства, считают в партии «Справедливая Россия – За правду».

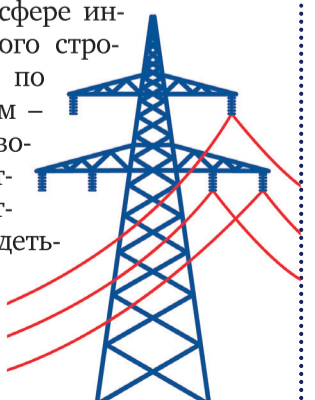
Не допустить **ПОВЫШЕНИЯ ПЛАТЫ** за подключение к электросетям

В разработанном Минэнерго постановлении тариф за присоединение мощностей до 15 кВт предлагается поднять до тысячи рублей за 1 кВт для льготных категорий и до 5 тысяч рублей – для остальных граждан. Получается, плата составит 15 тысяч и 75 тысяч рублей соответственно. Нынешний максимальный тариф, рассуждают чиновники Правительства, устарел и приводит к миллиардным потерям сетевых компаний.

Предложенное Минэнерго увеличение платы за присоединение к электросетям недопустимо и необоснованно на фоне падения реальных доходов граждан. Очередной рост поборов нанесет удар и по развитию индивидуального жилищного строительства (ИЖС), в том числе в рамках социальных программ. Такую позицию высказал лидер фракции социалистов в Госдуме Сергей Миронов:

«Думское большинство уже приняло закон об отмене льгот за техприсоединение для малого и среднего бизнеса. Наша фракция голосовала против: закон бьет не только по бизнесу – он скажется и на ценах для потребителей. Но дополняющее этот закон постановление Кабмина еще хуже. Правительство предлагает многократный рост поборов. Тем временем реальные доходы граждан только снижаются. И нет никаких оснований для такого откровенного грабежа!»

Миронов напомнил, что только недавно людей частично освободили от расходов на газификацию, а теперь готовится удар по другой линии. И это удар не только по кошелькам граждан, но и по всей сфере индивидуального жилищного строительства. В том числе по социальным программам – это касается и «Дальневосточного гектара», и льготной ипотеки, и участков под ИЖС для семей с детьми. Фракция социалистов призывает разработчиков инициативы отозвать документ.



ПЕНСИОННЫЙ ФОНД ИНФОРМИРУЕТ: установлен единый график выплаты пособий в России

Пособия, переданные Пенсионному фонду России из органов социальной защиты населения, теперь предоставляются по единому регламенту во всех субъектах РФ и практически всем выплачиваются за один день.

Для переданных пособий теперь установлен единый день выплаты. Это 3-е число каждого месяца – дата, когда средства переводятся абсолютному большинству получателей.

Среди них в первую очередь те, кто выбрал для зачисления пособий счет в банке.

Те, кому выплаты доставляют почтовые отделения, получают деньги с 3-го по 25-е число в соответствии с графиком работы почты.

Начиная с марта зачисление средств осуществляется по графику, согласно которому пособия за предыдущий месяц выплачиваются в новом месяце. После перехода функций по выплатам в ПФР их оформление постепен-

но упрощается. Благодаря тому, что право на меры поддержки Пенсионный фонд в основном подтверждает по собственным данным и сведениям, которые запрашиваются в других ведомствах.

Это снимает с граждан обязанность по сбору документов.

Помимо сокращения числа документов сократились и сроки назначения выплат. Если раньше оформление могло занимать до месяца, теперь это стало быстрее.

Большинство заявлений на выплаты отделения ПФР рассматривают от 5 до 10 рабочих дней.



«ГОСУСЛУГИ» – В ПОМОЩЬ: что можно запросить на портале не выходя из дома?

УЗНАТЬ О ПОЛОЖЕННЫХ ВЫПЛАТАХ И ЛЬГОТАХ

Информация направляется зарегистрированным на портале пользователям в следующих случаях:

- рождение ребенка;
- установление инвалидности;
- достижение пенсионного возраста.

Как настроить уведомления

Нужно дать согласие на проактивное информирование:

1. Авторизуйтесь на портале «Госуслуги».
2. Перейдите в раздел «Документы» в верхнем меню слева от своего имени.
3. Выберите вкладку «Льготы и выплаты» в правом меню.
4. Нажмите «Запросить» в блоке «Меры социальной поддержки».

■ Если вы подавали общее согласие на обработку данных, сразу начнется поиск доступных мер поддержки.

■ Если общего согласия нет, «Госуслуги» автоматически перейдут на страницу с ним. Ознакомьтесь с информацией и нажмите кнопку «Разрешить».

■ Если общее согласие было выдано ранее, но вы все еще не подписаны на получение уведомлений о положенных мерах, нажмите кнопку «Подписаться».

ВЕРНУТЬ УПЛАЧЕННУЮ ГОСПОШЛИНУ

Госпошлину можно вернуть при переплате, ошибочном перечислении или отрицательном решении по услуге. Например, если оплатили госпошлину за выдачу водительского удостоверения, но получить его не смогли.

Подать заявление о возврате средств можно в течение трех лет с момента уплаты госпошлины. А возврат денег произойдет в течение месяца после подачи заявления.

В некоторых случаях возврат госпошлины не производится и можно получить назад только излишне уплаченную сумму:



■ за регистрацию прав собственности при покупке недвижимости, ограничение прав и обременений квартиры или дома, в случае отказа в государственной регистрации;

■ за действия с драгоценными металлами;

■ за расторжение, заключение брака, перемену имени, исправления в загсе, даже если в итоге исправлений не было.

При прекращении государственной регистрации права, ограничения права на недвижимое имущество или сделки можно вернуть 50% уплаченной госпошлины.

Куда обратиться за возвратом

Если оплатили госпошлину на портале «Госуслуги», возврат все равно оформляется через ведомство.

1. Подайте заявление в территориальное управление ведомства, куда оплачена госпошлина.

2. Предоставьте платежный документ и предъявите паспорт. Если госпошлина оплачена наличными, нужен оригинал документа. При безналичной оплате подойдет копия.

ПРОВЕРИТЬ КРЕДИТНУЮ ИСТОРИЮ

Кредитная история – это информация о персональных кредитах и займах. Она содержит данные, когда, сколько и где вами оформлялись кредиты, как погашались, кто запрашивал о вас сведения. Все это хранится в бюро кредитных историй (БКИ).

Запросить свою кредитную историю в БКИ с помощью портала «Госуслуги» бесплатно можно 2 раза в год.

Зайдите на главную страницу портала. Наведите курсор на кнопку «Услуги» и в выпадающем списке выберите «Налоги и финансы».

Затем нажмите на раздел «Сведения из бюро кредитных историй». В списке услуг выберите «Получение сведений из ЦККИ о БКИ, в котором (которых) хранится кредитная история субъекта кредитной истории – физического лица».

Заполните заявку: данные паспорта и номер СНИЛС система подставит автоматически. Теперь нажмите «Отправить»: вам придет уведомление о том, что заявление направили в ведомство.

УЗНАТЬ ОСТАТОК СРЕДСТВ МАТЕРИНСКОГО КАПИТАЛА

С февраля материнский капитал был проиндексирован на 8,4%. При этом произошла индексация только неиспользованного остатка.

Проверить размер средств или запросить выписку можно за несколько минут.

В открывшемся окне найдите вкладку «Материнский капитал» и нажмите на ссылку «Получить информацию о размере материнского капитала (его оставшейся части)», если просто хотите проверить сведения.

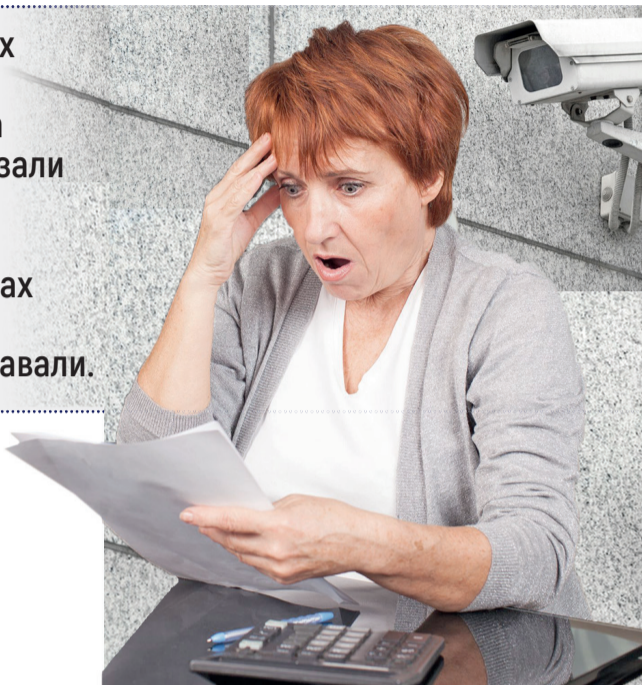
Если нужен документ с информацией об остатке, выберите «Заказать справку (выписку) о размере материнского капитала (его оставшейся части)». Во втором случае нужно поставить галочку, чтобы справку отправили по электронной почте.

Ответ поступит в личный кабинет в режиме онлайн спустя несколько минут.

ВОРОНЕЖ

Плата за видеонаблюдение в доме: в каких случаях незаконна

В октябре прошлого года в коммунальных платежках жителей дома на ул. Березовая Роща, 68 появилась строка «видеонаблюдение». Собственников обязали платить за систему видеонаблюдения в зависимости от площади квартиры – по 60–120 рублей ежемесячно. В подъездах действительно появились видеонаблюдения. Но жители на их установку согласия не давали.



Жилищный актив переговорил с собственниками, но никто из опрошенных в собрании, на котором якобы обсуждался этот вопрос, не участвовал, договор на установку и обслуживание техники не подписывал.

Добиться объяснений от управляющей компании «РЭК Центральный» люди не смогли – коммунальщики проигнорировали обращение. Поэтому группа жителей обратилась в Центр защиты прав граждан с просьбой разобраться в законности нового платежа.

Решение об установке камер принимается на собрании собственников жилья. Чтобы инициатива была принята, за нее должны проголосовать не менее 2/3 от всех голосов владельцев помещений в доме. Если собрание действительно проводилось и решение было принято, платить за обслуживание камер придется всем. Важно выяснить, зафиксировано ли решение о плате за новую услугу, – пояснила специалист Центра Светлана Ларина.

Уверенность в том, что решение собрания может оказаться «липовым», окрепла после того, как собственники обратились за разъяснениями в компанию, которая получала деньги за видеонаблюдение, – ООО «Цифровая связь».

Там ответили, что плату выставляют по решению собственников, протокол общего собрания якобы хранится в УК.

Однако компания тут же согласилась не взимать плату за видеонаблюдение с жителей, обратившихся с коллективной жалобой.

Специалисты Центра дали собственникам рекомендации запросить копию протокола в УК и выяснить у проголосовавших, действительно ли в протоколе их подписи. Получив запрос на предоставление копии протокола, управляющая компания тут же исключила из квитанции побор за видеонаблюдение.

Не всегда получается добиться справедливости без судебных разбирательств. Центры защиты прав граждан напоминают основные правила защиты своих прав, если в квитанции появилась дополнительная строка начислений.

КТО ИМЕЕТ ПРАВО ВКЛЮЧИТЬ В КВИТАНЦИЮ НОВЫЕ РАСХОДЫ

Дополнительный платеж в квитанции за ЖКУ может быть назначен только после принятия соответствующего решения общим собранием собственников жилья. Либо после принятия соответствующего решения на федеральном уровне (к примеру, как было с обязательным взносом за капремонт). Если таких решений не принято, платеж выставлен незаконно.

КАК УЗНАТЬ, ЧТО РАСХОДЫ УТВЕРДИЛО СОБРАНИЕ СОБСТВЕННИКОВ

Узнать можно у председателя Совета дома. Но лучше получить документальное подтверждение в управляющей компании.

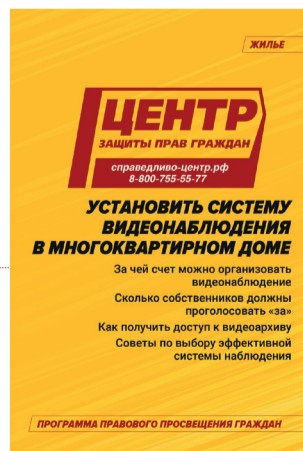
Напишите обращение в УК с просьбой предоставить копию протокола общего собрания собственников жилья, которым введена новая статья расходов.

Обращение составьте в двух экземплярах. Один с отметкой о принятии оставьте у себя.

Управляющая компания должна ответить в течение 10 рабочих дней (п. 36 Постановления Правительства РФ от 15 мая 2013 года №416).

Если решения собрания собственников не было (или УК вообще отказалась предоставлять копию решения), скорее всего, деньги с вас собирают незаконно! За неправильно начисленные платежи собственник имеет право требовать от управляющей компании выплатить штраф в размере 50% от начисленной суммы. Это требование нужно включить в претензию.

Особенности проведения общего собрания для установки видеонаблюдения в доме – на справедливо-центр.рф в разделе ЖИЛЬЕ



ТРЕБУЕМ ИСКЛЮЧИТЬ ПОБОР И СДЕЛАТЬ ПЕРЕРАСЧЕТ

Если решение не принято на общем собрании собственников, напишите претензию в управляющую компанию. Документ составьте в двух экземплярах, один с отметкой о принятии оставьте у себя.

В претензии потребуйте:

- исключить лишнюю строку из платежной квитанции.
- сделать перерасчет платы за период начислений;

Ответить управляющая компания должна в течение 10 дней.

ЕСЛИ УК НЕ ОТВЕТИЛА ИЛИ ОТКАЗАЛА В ПЕРЕРАСЧЕТЕ

Напишите жалобу в орган Государственного жилищного надзора (как правило, это Госжилинспекция).

В жалобе укажите период, когда вы получали квитанции с незаконными начислениями, попросите инспекцию обязать управляющую компанию прекратить эти начисления и произвести перерасчет.

К обращению приложите копии платежных документов.

Ответить орган Госжилнадзора должен в течение 30 дней.

ГЖИ НЕ ВМЕШИВАЕТСЯ? ИДЕМ В СУД

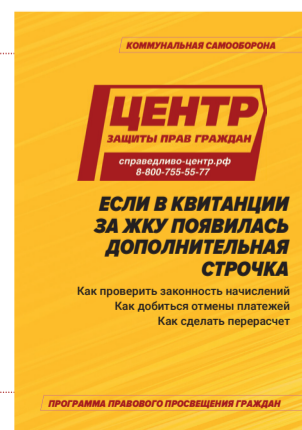
Если надзорный орган отделается формальной отпиской, у вас есть еще один инструмент воздействия на управленцев от «коммуналки» – суд.

В исковом заявлении потребуйте обязать управляющую компанию прекратить неправомерные начисления и сделать перерасчет за период, когда эти начисления производились.

К исковому заявлению приложите документы, подтверждающие обоснованность требований, – копии платежных документов, ответы управляющей компании, надзорных органов в сфере ЖКХ.

Образцы заявлений в управляющую компанию и жилищную инспекцию вы найдете в инструкции Центра защиты прав граждан «Лишняя строка в платежке за ЖКУ».

Проверить правильность начислений
Избавиться от незаконных взносов
Образцы заявлений в ЖЭК и надзорные органы
Подробности – на справедливо-центр.рф в разделе ЖКХ



Наталья ФИЛАНОВА

ЖИТЕЛЬНИЦА САРАТОВА ЗАСТАВИЛА МАГАЗИН ВЕРНУТЬ 83 480 РУБЛЕЙ ЗА IPHONE, В КОТОРОМ БЫЛ ВЫЯВЛЕН ДЕФЕКТ. ОТСТОЯТЬ ПРАВА ПОТРЕБИТЕЛЯ ПОМОГЛИ СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРА ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН.

СЛОМАЛСЯ СМАРТФОН. В каких случаях можно потребовать деньги у продавца

Карина Арсланова давно хотела сменить телефон. В итоге остановила выбор на одной из последних моделей iPhone стоимостью 83 480 рублей. Первое время смартфон работал без сбоев. Но в процессе пользования сломалась камера.

Телефон был еще на гарантии, поэтому Арсланова сразу обратилась в магазин с требованием его отремонтировать. По закону продавец обязан принять товар ненадлежащего качества, а в случае необходимости провести проверку качества товара и установить причину поломки. Смартфон отправили на диагностику, где выяснилось: поломка существенная, и ее нельзя устранить.

Тогда женщина потребовала вернуть деньги, на что продавцы просто развели руками. Дескать, технически сложные товары не входят в категорию тех, по которым возможен возврат денег.

Тогда женщина обратилась за помощью в саратовский Центр защиты прав граждан.



■ вернуть деньги, а бракованный товар от-
дать в магазин.

ВНИМАНИЕ!

У технически сложных товаров, к которым относится смартфон, особые условия возврата – 15 дней. Прошло больше времени – магазин вернет деньги или заменит на аналогичный только в исключительных случаях.

А следовательно, должно соблюдаться как минимум одно из оснований для возврата, которое значится в ст. 18 Закона «О защите прав потребителей»:

- обнаруженный недостаток существенный – это значит, его нельзя устранить, на ремонт нужно много денег и времени, поломка снова проявляется после ремонта;
- магазин нарушил сроки устранения недостатков;
- если техника все время ломается: например, смартфон был в ремонте больше 30 дней в каждый год гарантийного срока.

Если прошло более 15 дней, можете рассчитывать только на гарантию.

Основанием для возврата или обмена технически сложного товара могут быть брак, какой-либо фабричный недостаток, обнаруженные уже после покупки. Некоторые неисправности сложно увидеть во время краткого осмотра в магазине, они проявляются после того, как телефоном начинают пользоваться. Если такое произошло в течение 15 дней после покупки, можно обращаться к продавцу с требованием вернуть деньги или заменить аппарат на аналогичный. А после истечения указанного срока для возврата должно наступить одно из следующих условий:

- 1) в смартфоне обнаружен существенный недостаток;
- 2) нарушены сроки гарантийного ремонта;
- 3) невозможность использования товара в течение каждого года гарантийного срока в совокупности более чем 30 дней вследствие неоднократного устранения его различных недостатков.

Если же 15 дней уже прошло и нет ни одной из вышеуказанных ситуаций, то речь идет в основном о гарантийном ремонте.

Есть гарантийный ремонт от производителя, но также могут быть дополнительные условия по гарантийному ремонту от продавца (например, увеличенный срок обслуживания), в некоторых случаях (если покупка крупная и дорогая) подобные траты оказываются оправданными, потому что зачастую магазины без лишних экспертиз принимают товары, подпадающие под условия действия таких программ, и в ряде случаев вы можете сэкономить время и – потенциально – деньги.

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ

1. Напишите претензию продавцу.

В заявлении опишите обнаруженный брак и изложите просьбу вернуть деньги.

Если товар за это время подорожал (например, закончилась акция), вернут только сумму, которая указана в чеке.

2. Подождите 10 дней – именно столько закон дает времени продавцу, чтобы вернуть деньги. Срок считают с момента возврата товара.

Если брак возник не по вине покупателя, то волноваться не стоит. В таком случае экспертиза проводится за счет магазина. Сомневаетесь в непредвзятости экспертов – присутствуйте при проверке, чтобы потом оспорить ее результаты. Проследите, чтобы у эксперта было образование и сертификат.

3. Если магазин отказался возвращать деньги, жалуйтесь в Роспотребнадзор или идите в суд.

« Действительно, смартфоны относятся к технически сложным товарам. Список таких товаров утвержден Постановлением Правительства РФ от 10.11.2011 №924. Их можно вернуть в магазин в течение 15 дней после покупки. Покупательница обнаружила дефект спустя гарантийный срок. Однако вернуть ей деньги магазин был обязан по иной причине: в смартфоне выявили существенный недостаток. Это обстоятельство является основанием для возврата средств в соответствии со ст. 18 Закона «О защите прав потребителей», – разъяснила ситуацию специалист Центра защиты прав граждан в Саратове Светлана Березина.

В Центре Арслановой помогли составить претензию в магазин с требованием вернуть деньги за бракованный товар. В претензии сослались на российское законодательство.

Деньги покупательнице вернули.

ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ВОЗВРАТА ИЛИ ОБМЕНА

Правоотношения между продавцом и покупателем регламентированы Законом «О защите прав потребителей» (№2300-1 от 07.02.1992). Если купленный товар бракованный, закон дает вам право выбрать, что с ним делать дальше.

В ст. 18 Закона прописано, что покупатель имеет право:

- без доплаты заменить брак на товар этой же марки/модели;
- заменить брак на товар подешевле и сделать перерасчет;
- доплатить разницу и взять товар другой марки/модели подороже;
- потребовать скидку;
- отремонтировать за счет магазина;

Что делать, если товар не подошел
Если обнаружены дефекты
Если товар оформлен в кредит
Подробнее – в инструкции Центров на справедливо-центр.рф в разделе ПОТРЕБИТЕЛЯМ

ПОТРЕБИТЕЛЯМ

ЦЕНТР
ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН
справедливо-центр.рф
8-800-755-85-77

КАК ВЕРНУТЬ ТОВАР В МАГАЗИН

Если не подошел
Если обнаружены дефекты
Если товар оформлен в кредит

ПРОГРАММА ПРАВОВОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ ГРАЖДАН

Елена МАКСАКОВА

● РЯЗАНСКАЯ ОБЛАСТЬ

ПОЛУЧИТЬ ПЕРЕРАСЧЕТ за грязную воду из крана

ЖИТЕЛИ ГОРОДА РЯЖСКА МНОГО ЛЕТ НЕ МОГУТ ДОБИТЬСЯ КАЧЕСТВЕННОЙ ВОДЫ В ДОМАХ. ИЗ КРАНОВ ТЕЧЕТ МУТНАЯ, С ПРЕВЫШЕНИЕМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОДЕРЖАНИЯ ЖЕЛЕЗА, ЖИДКОСТЬ. МЫТЬСЯ И СТИРАТЬ НЕВОЗМОЖНО. ПИТЬ ТАКУЮ ВОДУ ОПАСНО ДАЖЕ ПОСЛЕ ФИЛЬТРАЦИИ ИЛИ КИПЯЧЕНИЯ.



Максимум, что делал местный Роспотребнадзор, – выписывал руководству водоканала штрафы за нарушение санитарно-эпидемиологических требований к питьевой воде.

Но вода от этого чище не становилась.

В 2021 году один из жителей Рязьска обратился в водоканал с требованием провести перерасчет за несколько месяцев – в связи с оказанием некачественной услуги водоснабжения. Ресурсник в перерасчете отказал. Тогда Игорь Якушин пришел за советом в рязанский Центр защиты прав граждан.

«За период, в котором вода не соответствовала нормам, потребитель может потребовать перерасчет. Или вообще освободить его от платы. Эти права зафиксированы в Правилах, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 6 мая 2011 года №354, – пояснил специалист Центра Алексей Беззубцев.

Если ресурсник отказывается в перерасчете, добиться справедливости можно в суде. Где вдобавок к возврату платы за водоснабжение потребовать компенсацию морального вреда и выплаты штрафа за предоставление услуги ненадлежащего качества.

Правозащитники помогли Игорю Якушину составить исковое заявление. В суде представители водоканала оправдывались, что очистных сооружений на весь район не хватает. Но якобы местные власти уже разработали план мероприятий для приведения показателей воды в норму. Ответчик уверял, что перерасчета быть не должно, так как житель не вызвал сотрудников для составления акта о ненадлежащем качестве ресурса.

Суд такие доводы отверг, пояснив, что потребитель не обязан досконально знать порядок обращения за перерасчетом. Важно, что плохое качество воды подтверждено исследованиями Роспотребнадзора.

Рязьский водоканал обязали уменьшить плату за воду для заявителя на 30%, а также выпла-

тить штрафы за предоставление услуги ненадлежащего качества и отказ удовлетворить требования потребителя добровольно. В общей сложности мужчине удалось взыскать порядка 3200 рублей.

Казалось бы, деньги невелики. А теперь умножьте эту сумму на многоквартирный дом, квартал, район, город. Может, именно такой подход к правам потребителя заставит коммунальщиков сделать услуги по водоснабжению надлежащими?

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ

К подаваемой в дома по водопроводу воде предъявляются определенные требования, которые закреплены в нормах СанПиН.

■ **Запах.** Его не должно быть совсем. Максимально допустимая «отдушка» до 2 баллов возможна при нагревании до 20°C.

■ **Вкус.** По нормам СанПиН допускается 2 балла (при тех же 20°C – чуть заметный привкус).

■ **Мутность.** Максимально допустимая – 1,5 мг/л, лучше всего совершенно прозрачная.

■ **Окраска.** Желательно полностью бесцветная, хотя по платино-кобальтовой шкале допускается до 20°C.

■ **Температура.** Лучшим показателем для холодной воды считается 15°C.

■ **Химические свойства.** Жесткость – не более 7 (10) мг-экв/л.

■ **Щелочность.** Должна быть в пределах 6,0–9,0. Количество сухого вещества, оставшегося после выпаривания образца воды, считается нормальным до 1000 мг/л.

■ **Окисляемость** – до 5 мг-экв/л вода будет чистой, после 5 – грязной.

■ **Наличие микроорганизмов** (бактерий, вирусов и др.) не допускается.

■ **Радиологические показатели** определяют отсутствие/наличие радионуклидов.



КТО ВИНОВАТ И КАК ПОЛУЧИТЬ ПЕРЕРАСЧЕТ

Ответственность за несоответствие ресурса нормам, в том числе административную (по ст. 6.5 КоАП РФ), несет поставщик воды.

Солидарно с ним отвечает за качество услуги и управляющая организация. Контролируют качество услуги Государственная жилищная инспекция и Роспотребнадзор.

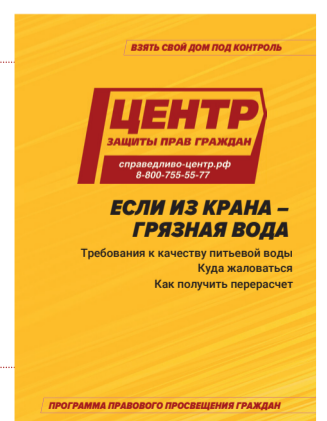
Если из крана бежит грязная вода, необходимо:

1. Сообщить о нарушении в аварийно-диспетчерскую службу управляющей организации.
2. Составить Акт о нарушении качества воды совместно с представителем УК или самостоятельно, если те проигнорировали проведение активировки. Достаточно заактивировать проблему в присутствии соседей. Обязательно укажите дату, время, опишите проблему. Все участники активировки должны подписать документ. Также вы можете обратиться в специализированную организацию, которая проведет лабораторный анализ воды и выдаст заключение (услуга платная).
3. Обратиться в управляющую организацию за перерасчетом, приложив составленный Акт.
4. В случае отказа в предоставлении перерасчета – жаловаться в Госжилинспекцию. Также с исковым заявлением можно обратиться в суд. Где помимо перерасчета можно взыскать с виновника моральный вред и штраф за ненадлежащее оказание коммунальной услуги. А также штраф за отказ в добровольном порядке удовлетворить требования потребителя.

Обратиться с заявлением о проверке качества воды можно и в Роспотребнадзор напрямую.

Необходимо направить жалобу в ведомство с просьбой провести санитарно-эпидемиологическую экспертизу воды. Получив результат экспертизы, в зависимости от того, кого ведомство признало ответственным за нарушение качества воды, потребуйте перерасчет либо с ресурсника, либо с УК. Приложив к заявлению на перерасчет ответ (заключение/акт) из Роспотребнадзора.

Процедура оформления жалобы
Образцы актов и заявлений
на некачественную питьевую воду –
в инструкции на сайте
справедливо-центр.рф
в разделе ЖКХ.



Наталья ФИЛАТОВА

КАК БУДЕТ НАЗНАЧАТЬСЯ ПОСОБИЕ НА ДЕТЕЙ ОТ 8 ДО 16 ЛЕТ

С 1 АПРЕЛЯ СЕМЬИ С НИЗКИМ ДОХОДОМ И ДЕТЬМИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 8 ДО 16 ЛЕТ СМОГУТ ПОЛУЧАТЬ НОВОЕ ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПОСОБИЕ. «ДОМОВОЙ» РАЗОБРАЛСЯ, КТО ИМЕЕТ ПРАВО ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ВЫПЛАТЫ И КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ ПОТРЕБУЮТСЯ.

С июля прошлого года такая выплата предоставлялась только одиноким родителям. С апреля 2022 года ее назначат и полным семьям с низким доходом.

Получателями станут родители детей, которым по состоянию на 1 апреля исполнится 8 лет, но еще не исполнится 17 лет.

**Соответствующее Постановление Правительства РФ еще не выпущено. Данный материал подготовлен на основании разъяснений Минтруда РФ.*

КАКИМ БУДЕТ РАЗМЕР ПОСОБИЯ

- 50% от базового размера детского прожиточного минимума, установленного в вашем регионе;

- 75% детского прожиточного минимума в регионе, в случае если среднедушевой доход не превысит прожиточный минимум на душу населения;

- 100% детского прожиточного минимума в регионе, если с учетом пособия в размере 75% среднедушевой доход не превысит прожиточный минимум на душу населения.

КТО МОЖЕТ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ВЫПЛАТЫ

Для назначения выплаты должны одновременно соблюдаться три условия:

- Среднедушевой доход семьи должен быть ниже прожиточного минимума на душу населения. Учитываются доходы за 12 месяцев, предшествующих 4 месяцам до обращения;

- Имущество семьи укладывается в установленный Правительством перечень (подробнее рассмотрим этот перечень ниже в материале);

- У взрослых членов семьи в расчетном периоде был подтвержденный доход или уважительная причина его отсутствия. Это так называемое правило нулевого дохода.

КАКИЕ ДОХОДЫ УЧИТЫВАЮТСЯ ДЛЯ НАЗНАЧЕНИЯ ВЫПЛАТЫ

- Зарплата, премии, денежное довольствие, оплата услуг – до вычета налогов;

- Пенсии и пособия;

- Стипендии и выплаты в академическом отпуске;

- Алименты;

- Выплата правопреемникам по пенсионному страхованию;

- Дивиденды и проценты по операциям с ценными бумагами и производными финансовыми инструментами – за вычетом расходов;

- Проценты по вкладам в банках;

- Доходы от бизнеса – за вычетом расходов и целевых грантов;

- Доходы от продажи и аренды имущества;

- Доходы по договорам авторского заказа;



- Доход от самозанятости – без вычета расходов;
- Доходы от источников за границей.

Не учитываются в составе доходов:

- Ежемесячные выплаты с 3 до 7 лет за прошлые периоды на того же ребенка;

- Разовая матпомощь из местных бюджетов;

- Выплаты по уходу за детьми с инвалидностью и инвалидами с детства I группы;

- Пособия и алименты на детей с 18 или 23 лет по условиям регионов;

- Выплаты в рамках социального контракта;

- Целевые средства для полной оплаты жилья или транспорта в рамках соцподдержки;

- Маткапитал для оплаты жилья или средств реабилитации;

- НДФЛ, возвращенный с помощью вычетов через работодателя или по декларации;

- Пособие на погребение;

- Компенсации за ущерб жизни, здоровью и имуществу.

КАК РАССЧИТАТЬ СРЕДНЕДУШЕВОЙ ДОХОД

Чтобы рассчитать среднедушевой доход, нужно годовой доход всех членов семьи разделить на 12 месяцев и на количество членов семьи. Если полученная сумма ниже прожиточного минимума в регионе, можно подавать заявление на выплату.

ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛО НУЛЕВОГО ДОХОДА

Это наличие объективных причин для отсутствия как такового дохода. К ним относятся:

- уход за детьми родителя в многодетной семье;

- уход за ребенком единственным родителем (нет второго);

- уход за ребенком-инвалидом;
- очное обучение одного родителя в возрасте до 23 лет;
- срочная служба в армии и 3 месяца после демобилизации;
- учет в Центре занятости (не менее 6 месяцев);
- отбывание наказания и 3 месяца после освобождения;
- с апреля 2022-го – беременность.

ИМУЩЕСТВЕННЫЙ КРИТЕРИЙ

Какое имущество может иметь семья для признания нуждающейся:

- одну квартиру или несколько, но не более 24 кв. метров на человека, легковой автомобиль;

- один дом или несколько, но площадью не более 40 кв. метров на человека;

- самоходная техника/трактор (учитывается только техника моложе 5 лет);

- нежилое строение, земельный участок не более 25 соток;

- дача, гараж, маломерное судно.

При назначении пособий семья может иметь **ОДНОВРЕМЕННО**: одну квартиру, один дом, одну дачу, один гараж, и неважно, какой они площади.

Не учитываются: квартира, дом, земельный участок, автомобиль, выданный в качестве мер соцподдержки.

ЕСЛИ РОДИТЕЛЬ-ОДИНОЧКА УЖЕ ПОЛУЧАЕТ АНАЛОГИЧНУЮ ВЫПЛАТУ

Граждане, которые сейчас получают пособие для одиноких родителей, смогут подать заявление и перейти на новую выплату на детей от 8 до 16 лет включительно.

То есть одинокие родители выбирают сами, продолжить получать прежнее пособие или перейти на новое пособие, которое для одиноких родителей назначается по общим правилам и может составлять 50%, 75% или 100% в зависимости от доходов семьи.

То есть можно выбрать более выгодное.

КАК ПОДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ И КУДА ПОСТУПАТ ДЕНЬГИ

По информации Минтруда, заявление можно будет подать лично в территориальное отделение Пенсионного фонда и или через портал «Госуслуги».

Пособие будет зачисляться на карту «Мир» или счет, не привязанный к картам.

Подавать заявление можно и по постоянной, и по временной регистрации, мера поддержки действует по всей стране.

Прием заявлений будет открыт не ранее мая. Получателям в мае будет зачислено две выплаты: за апрель и за май.

Пособие будет назначаться по итогам комплексной оценки нуждаемости. С учетом доходов семьи, имущества и уважительных причин отсутствия заработка (правило нулевого дохода).

ДОЛОЙ НЕСПРАВЕДЛИВЫЕ ЦЕНЫ!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

В наши Центры защиты прав граждан начали поступать жалобы на необоснованное повышение цен на продукты питания и товары первой необходимости.

Да, страна сейчас испытывает колоссальный прессинг из-за санкций. Но это не повод продавать сахар по 100 рублей за килограмм или килограмм муки – за 200.

Рвачество и спекуляция на ценах делают заложниками простых людей, доходы которых не изменились.

Мы не можем этого допустить!

Вот почему наши Центры участвуют во Всероссийской акции, организованной партией «Справедливая Россия – За правду» и призывают всех объединиться в борьбе со стремительным ростом цен на основные продукты питания и жизненно важные лекарства.



**Андрей
КУЗНЕЦОВ**

Руководитель проекта
сети Центров защиты
прав граждан

Депутат
Государственной
Думы РФ

Наша задача – остановить необоснованный рост цен на товары, которые производятся в России и из российского сырья, которые никак не зависят от иностранных поставок.

Наши Центры будут активно помогать в этой работе, направлять запросы в антимонопольную службу, прокуратуру и местные исполнительные органы власти.

Участвуйте в акции «ДОЛОЙ НЕСПРАВЕДЛИВЫЕ ЦЕНЫ!». Условия участия просты. Если вырос ценник на товары первой необходимости, сфотографируйте его и отправьте на специально созданную нами страничку в интернете.



ВОПРОС ДНЯ:

В магазинах меняют ценники и появились объявления «Цены уточняйте у продавца». Это законно?

Нет. По закону продавец обязан вывесить ценники на все свои товары. Это дает покупателям возможность сделать выбор.

В ценнике должны быть зафиксированы:

- наименование товара;
- цена за единицу товара или за единицу измерения товара. Цена указывается в рублях. Какие-либо условные единицы запрещены;
- цена на витрине или прилавке должна быть идентичной той, что пробьют в кассовом чеке.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

- Если с вас просят сумму больше, чем указано на ценнике, обратитесь в администрацию магазина.
- Если вы расплатились, а только потом поняли, что с вас взяли больше, магазин обязан вернуть вам разницу в цене между чеком и ценником.

При обнаружении в чеке товара, пробитого по другой цене, необходимо потребовать у кассира заменить стоимость на указанную в ценнике.



Сделать возврат на карту, если вы рассчитывались картой. Либо вернуть деньги прямо тут же, если вы расплатились наличными.

ЧТО ГОВОРИТ ЗАКОН

В п. 1 ст. 10 Закона «О защите прав потребителей» сказано следующее: «Продавец обязан своевременно предоставлять потребителю необходимую и достоверную информацию о товарах, обеспечивающую возможность их правильного выбора». В п. 2 той же статьи уточняется, что цена в рублях является важной частью этой информации.

Продавец обязан соблюдать заданные им самим же условия и продавать товар по указанной цене. Не успели заменить ценники, забыли убрать акционные предложения, перепутали сорта или виды товаров – все это не оправдание!

Что касается товаров с желтыми и красными ценниками (акционных), которые гарантируют существенные скидки...

Аргумент, что предложение больше недействительно, не аргумент. Даже в тех случаях, если мелкими буквами на таком ценнике указана дата действия акции.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ВЕРНУТЬ РАЗНИЦУ

Если цена на прилавке не совпадает с ценой в кассовом чеке, первым делом вернитесь в торговый зал и сфотографируйте ценник на товар и полку, с которой брали товар.

Сделать это надо, пока его не поменяли (и такое бывает при возникновении конфликтов с покупателями).

Лучше это сделать с помощью специального приложения для смартфонов, которое позволяет фиксировать время и место, где сделана фотография. Также стоит сохранить спорный чек.

Если кассир и администратор отказываются сделать вычет, пишем претензию на имя директора магазина.

В жалобе подробно опишите ситуацию. Обязательно укажите время, дату, наименование товара, цену в ценнике и на кассе. Потребуйте возврата разницы в цене товара между чеком и ценником (ст. 1102 ГК РФ).

Отдельно отметьте отказ от исполнения договора розничной купли-продажи сотрудниками магазина (кассиром, старшим по залу или администратором (п. 1 ст. 12 Закона «О защите прав потребителей»).

Претензию напишите в двух экземплярах: один – для магазина, второй останется у вас. На своем экземпляре претензии попросите поставить отметку сотрудника магазина о получении документа (дата, должность и ФИО сотрудника, подпись).

Если письменную претензию отказываются принимать, направьте ее почтовым отправлением с описью вложения.

Информацию о названии юридического лица и его адресе вы можете посмотреть на информационной доске.

Если продавец отказывается возмещать ваши убытки или игнорирует ваше требование компенсировать разницу между ценником и чеком, вы имеете право обратиться в Роспотребнадзор (по факту нарушения правил продажи) или суд.

Телефон Единого консультационного центра Роспотребнадзора: 8-800-555-49-43 (звонок бесплатный).

● ПСКОВ

МУСОРНУЮ РЕФОРМУ В ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОДОЛЖАЮТ СОПРОВОЖДАТЬ ГРОМКИЕ СКАНДАЛЫ. ВЫСОКИЕ ТАРИФЫ И НОРМАТИВ, ОТСУТСТВИЕ КОНТЕЙНЕРОВ И НЕРЕГУЛЯРНЫЙ ВЫВОЗ. ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН ПОМОГ ДОКАЗАТЬ ЖИТЕЛЯМ РЕГИОНА В СУДЕ, ЧТО МУСОРНЫЕ КОМПАНИИ ВСТУПИЛИ В СГОВОР И ЗАВЫСИЛИ ЦЕНЫ НА УСЛУГУ.

Оштрафовали на 60 млн рублей мусорного оператора, задравшего тарифы



Борьба за снижение тарифа на мусор

В 2019 году Центру защиты прав граждан удалось доказать, что региональный оператор необоснованно завысил тарифы. А также добиться снижения за тариф в регионе на 20%, тем самым сэкономив гражданам 200 млн рублей за обращение с ТКО.

С трудом, но тогда Центр убедил региональную и федеральную Антимонопольные службы, что конкурс по выбору регоператора был проведен с нарушениями, а установленные тариф и норматив – завышены.

«К итогам конкурса по выбору регоператора сразу было много вопросов. «Экопром» – компания неместная, в Пскове у них нет ни специалистов, ни оборудования. Тем не менее компания выиграла конкурс на оказание услуг по вывозу и переработке ТКО. «Экопром» привлек субподрядчиков из числа местных компаний, которые и делали всю работу. Причем в два раза дешевле. Разница шла в карман «приезжих». А почему нельзя было сразу привлечь местные фирмы, чтобы жители не переплачивали за ТКО? – вспоминает руководитель псковского Центра защиты прав граждан Ольга Кожевникова.

Центр обратился с жалобами в региональную и федеральную Антимонопольные службы. Антимонопольщики выдали предписание устранить выявленные нарушения.

Более того, ведомство выявило между «Экопром» и еще двумя компаниями – «Мехуборка СПБ» и «Мехуборка КЗН» – сговор с целью завышения цен на услугу в своих интересах. До-

кументация на торгах была подготовлена таким образом, что ни одна компания не смогла бы выполнить условия контракта, кроме участников сговора. В итоге эти компании получали сверхдоходы, пользуясь монопольным положением.

Борьба за качественное предоставление услуги

С подачи Центра работой регоператора заинтересовалась и прокуратура. Надзорный орган провел проверку и выявил целый букет нарушений закона при реализации мусорной реформы. Тут и отсутствие отдельного сбора мусора, и покупка контейнеров за счет жителей, и вывоз мусора на закрытые свалки. Ведомство выяснило, что территориальная схема нарушениями закона. В один блок объединены не соседние районы. В результате цена транспортировки мусора оказалась завышена, а эти расходы составляют 70% тарифа.

Суд подтвердил претензии жителей

В 2020 году всем компаниям вынесли многомиллионные штрафы на общую сумму порядка 60 млн рублей. Но и «Экопром», и «Мехуборка СПБ», и «Мехуборка КЗН» обжаловали наказание. Судебные тяжбы длились несколько лет. И вот наконец в деле поставлена точка. В январе 2022 года Арбитражный суд Санкт-Петербурга и Ленинградской области рассмотрел последнюю жалобу – от компании «Мехуборка СПБ». Штраф за участие в 2019 году в картельном сговоре признан законным.

Суды подтвердили справедливость претензий к работе регоператора по вывозу ТКО, предъявленные жителями и подготовленные Центром защиты прав граждан.

Но на этом работа регионального Центра справедливости не заканчивается.

«Как только ФАС заставила оператора снизить тариф в августе 2020 года, «Экопром» раздул норматив. Якобы сделали новые замеры накопления мусора – и они выросли. По закону замеры должны производиться лишь раз в пять лет. В связи с этим мы подготовили новую жалобу в УФАС с просьбой разобраться с необоснованным увеличением норматива. Надеюсь, наша титаническая многолетняя работа приведет к тому, что жители региона получают качественные услуги по разумному тарифу, – сообщила «Домовому» Ольга Кожевникова.

Россияне переплачивают миллионы за вывоз мусора!



Псковская история – это не первый случай, когда регоператоры по обращению с ТКО задирают тарифы. А региональные Комитеты по тарифообразованию их бездумно узаконивают. Так, например, компания «Чистая планета» в Брянской области в тариф по вывозу ТКО включила расходы на обслуживание служебных машин и сотовую связь. За эту роскошь платили жители, по 89,11 рубля с человека. При этом услуга не оказывалась, мусор не вывозили. Центру защиты прав граждан удалось добиться снижения тарифа до 80,03 рубля. Экономия для жителей региона составила 133 млн рублей.

Можно ли оспорить тариф? Проверить норматив? Можно.

В Центрах защиты прав граждан подготовлен специальный проект «Мусорная реформа: как сберечь наши деньги». Специалисты помогут жителям проверить установленный в регионе тариф или норматив, пожаловаться на невывоз мусора и двойную плату за обращение с ТКО (когда помимо регоператора платеж за вывоз мусора продолжают взимать недобросовестные управляющие компании).

Как не платить за вывоз мусора, если не живешь по адресу прописки

Для кого предусмотрены льготы

Куда пожаловаться, если мусор не вывозят

Подробности – в инструкции на справедливо-центр.рф в разделе ЛЬГОТЫ

ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН
справедливо-центр.рф
8-800-785-85-77

КАК ЭКОНОМИТЬ НА ПЛАТЕ ЗА ВЫВОЗ МУСОРА

Получить перерасчет за время отсутствия в квартире
Обязать УК исключить незаконный побор из квитанции
Заставить Регоператора снизить тариф в регионе
Образцы важных заявлений

ПРОГРАММА ПРАВОВОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ ГРАЖДАН

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.
- **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.
- **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.rf
Сайт Фонда «Центр защиты
прав граждан» справделиво-центр.rf

ГАЙМОРИТ: РАСТЕНИЯ ПОМОГУТ



ГАЙМОРИТ ТРЕБУЕТ ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ. ОДНАКО И РАСТЕНИЯ МОГУТ СТАТЬ ДОВОЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ПРИ ЭТОЙ НАПАСТИ.

Одним из них является порошок **КОРНЕЙ АИРА**.

Эфирное масло этого растения обладает хорошим антимикробным и некоторым обезболивающим действием.

Неплохое средство, которое применяют при гайморите, – **масло зверобоя**. Масло закапывают в каждую ноздрю по 2–3 капли три раза в день в течение нескольких месяцев.

Зверобойное масло, или масляный экстракт, дает прекрасные результаты при местной терапии.

Но важно помнить: это средство готовят только из свежего сырья. Цветки растения плотно укладывают в стеклянную банку, заливают рафинированным подсолнечным или оливковым маслом так, чтобы оно покрыло сырье слоем 1–2 см. Банку прикрывают и обвязывают чистой тканью, выставляют на яркий солнечный свет.

Настаивают масло 3–4 недели, ежедневно помешивая, пока оно не приобретет насыщенный цвет спелой вишни. Затем жидкость отжимают через марлю, профильтровывают сквозь толстую ткань и оставляют на сутки.

За это время содержимое банки разделяется на три слоя. На дне образуется тонкий светлый с неприятным запахом слой дрожжей, над ним – небольшой слой воды.

В верхнем слое оказывается масляный экстракт зверобоя, который сливают в бутылку из темного стекла и хранят в холодильнике не больше 1 года.

Еще одним из эффективных средств является мазь из 20 г прополиса, 10 г травы зверобоя, 10 г побегов багульника (траву предварительно измельчают). Эту смесь заливают 800 г рафинированного мас-



ла и томят 4 часа на водяной бане, после чего горячую массу пропускают через несколько слоев марли и добавляют в нее 20 г меда.

Мазь хранят в холодильнике. Перед применением необходимо проверить, не вызовет ли данное средство негативной реакции, так как в состав входит багульник. При лечении все полости смазывают снаружи 2–3 раза в день, а также обязательно обрабатывают полости внутри носа. Перед выходом на мороз данное средство применять нельзя. Курс лечения продолжительный – 2–4 месяца (до полного выздоровления).

АЛТЕЙ: КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ НАСТОИ И ОТВАРЫ

Из корня алтея готовят настои и отвары, которые улучшают состояние при многих заболеваниях.

Из корня предпочтительнее делать холодный настой. Так как при горячем способе содержащийся в сырье крахмал заваривается, затрудняет переход действующих веществ в настой.

НАСТОЙ АЛТЕЯ ПРИМЕНЯЮТ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Настой можно применять при воспалении и раздражении желудочно-кишечного тракта, так как слизи, присутствующие в растении, предохраняют нервные окончания от раздражающего действия пищи и посторонних веществ, а также смягчают остроту и кислый вкус продуктов, снижают раздражение при воспалительных и язвенных процессах на слизистых оболочках.

Рецепт приготовления его в домашних условиях прост: измельченное сырье (6,5 г) залить водой комнатной температуры (100 мл) и настаивать в течение 1 часа.

Жидкость после процеживания принимать по 1 столовой ложке с интервалом 2 часа. Если мучает сильный кашель, в настой можно добавить немного сахара или меда.



СИЛЬНЫЙ КАШЕЛЬ МОЖНО УНЯТЬ, ИСПОЛЬЗУЯ СИРОП, КОТОРЫЙ ГОТОВЯТ ИЗ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕЙ

Сырье (40 г) заливают водой (1 л), доводят до кипения и выдерживают на медленном огне 15 минут.

Жидкость процеживают, добавляют сахар (1,5 кг) и упаривают в два раза.

Остывший сироп разливают в темные емкости. Принимают это средство по 2–4 столовые ложки в день.

В цветках алтея присутствуют полисахариды, поэтому при лечении кашля предпочтительнее использовать эти части растения.

Сухое сырье (1 столовая ложка) заливают кипятком (1 стакан) и выдерживают на водяной бане в течение 15 минут.

Жидкость процеживают, добавляют 1–2 столовые ложки меда и нагревают, пока сладкий компонент не растворится. Принимают это средство по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Наружно настой алтея используют для полосканий при заболеваниях ротовой полости, а также в качестве примочек при воспалениях и повреждениях кожи.

Неплохим заживляющим средством является даже просто распаренный лист растения, который прикладывают на поврежденное место. Положительный эффект дает использование настоя алтея при таких тяжелых состояниях кожи, как псориаз и экзема.

Елена ГАНДУРИНА,
кандидат с/х наук

*Перед применением средств народной медицины обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»

ВСТРЕЧАЕМ ВЕСНУ НАЛЕГКЕ

ЗИМОЙ МЫ, КАК ПРАВИЛО, НАЛЕГАЕМ НА ДОСТАТОЧНО ЖИРНУЮ И КАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ. И С ПРИХОДОМ ВЕСНЫ ВДРУГ ОБНАРУЖИВАЕМ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ И ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ. С ПРИХОДОМ МАРТА «ДОМОВОЙ» ПРЕДЛАГАЕТ ВКЛЮЧИТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕГКИЕ БЛЮДА.

Запеченные «Капустики»

Ингредиенты:

400 г капусты белокочанной, 100 мл молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки овсяных хлопьев.

Приготовление:

Очень мелко нарубить капусту и тушить ее в течение 10–15 минут с добавлением масла и воды.

Посолить, добавить овсяные хлопья, молоко и тушить еще 10 минут.

В остывшую массу вбить яйца и перемешать.

Затем сформировать шарики, выложить их в металлическую форму для запекания и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут.

Перед подачей «Капустики» поливают сметаной и посыпают рубленой зеленью.



Постные лепешки с начинкой

Ингредиенты:

450 г муки, 100 мл воды, 100 мл растительного масла, 1 ч. ложка соли, по одному пучку укропа, зеленого лука, петрушки, салатной зелени, 2 зубка чеснока. Зелень можно использовать по вкусу.

Приготовление:

1. Замесить тесто из воды, растительного масла, муки и соли.

2. Положить в миску, накрыть чистым полотенцем и дать «отдохнуть» полчаса.

3. Зелень и чеснок мелко порубить, обжарить с растительным маслом пару минут и дать немного остыть.

4. Тесто разделить на 8 одинаковых частей, каждую часть раскатать в круг размером с дно сковородки.

5. На один пласт положить начинку, отступая от края полсантиметра, другим накрыть и залепить края.

6. Жарить на хорошо разогретой сухой сковороде с двух сторон.

7. Готовые лепешки накрыть полотенцем, дать постоять 10 минут.

В начинку можно добавлять картошку, сыр, творог, мясной фарш.



Рагу «Свекольное»

Ингредиенты:

1 крупная свекла, 3–4 морковки, 3–4 картофелины, четверть среднего кочана капусты, крупная луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, несколько зубчиков чеснока, растительное масло для обжарки овощей.

Приготовление:

Свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками, уложить в большой сотейник.

Затем быстро обжарить на большом огне и оставить томиться под крышкой, убавив огонь до минимума.

Очистить и измельчить морковь на терке.

Положить ее в сотейник со свеклой, слегка перемешать и накрыть крышкой.

Капусту нашинковать квадратиками, обжарить до размягчения. Кубики картофеля отварить практически до готовности и отправить их в сотейник с овощами, когда свекла станет мягкой.

Рагу перемешать и еще немного потушить. После этого высыпать в смесь овощей капусту и тушить еще некоторое время.

Добавить в рагу обжаренный лук и томатную пасту и хорошо перемешать.

В последнюю очередь в рагу можно добавить перец и соль, затем – измельченные зубчики чеснока. Рагу снять с огня и перемешать.



Овощной супчик

Ингредиенты:

2,5 л воды, 1 небольшое соцветие цветной капусты, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 морковь. Соль и перец – по вкусу.

Приготовление:

В закипевшую воду положить нарезанный брусками картофель. Разобрать капусту и через 10 минут после того, как вода закипит вновь, добавить цветную капусту. Лук и морковь добавить целиком, морковь мелко нашинковать и тоже отправить в суп.

Посолить, поперчить, добавить специи и проварить 5 минут.

Снять суп с огня и дать настояться 15 минут. Перед подачей посыпать зеленью укропа, петрушки и добавить сметану.



Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»

Постный борщ

Ингредиенты:

300 г капусты белокочанной, 1 корнеплод моркови, 2 корнеплода свеклы, 2–3 некрупных клубня картофеля, 1 луковица, 200 г помидоров в собственном соку, немного подсолнечного масла, соль, специи – по вкусу. Можно также взять несколько долек чеснока и зелень петрушки, кинзы или укропа.

Приготовление:

1. Капусту измельчить нашинковке, морковь и свеклу нарезать тонкой соломкой, картофель – крупной.

2. Томаты освободить от кожицы и нарезать небольшими брусками.



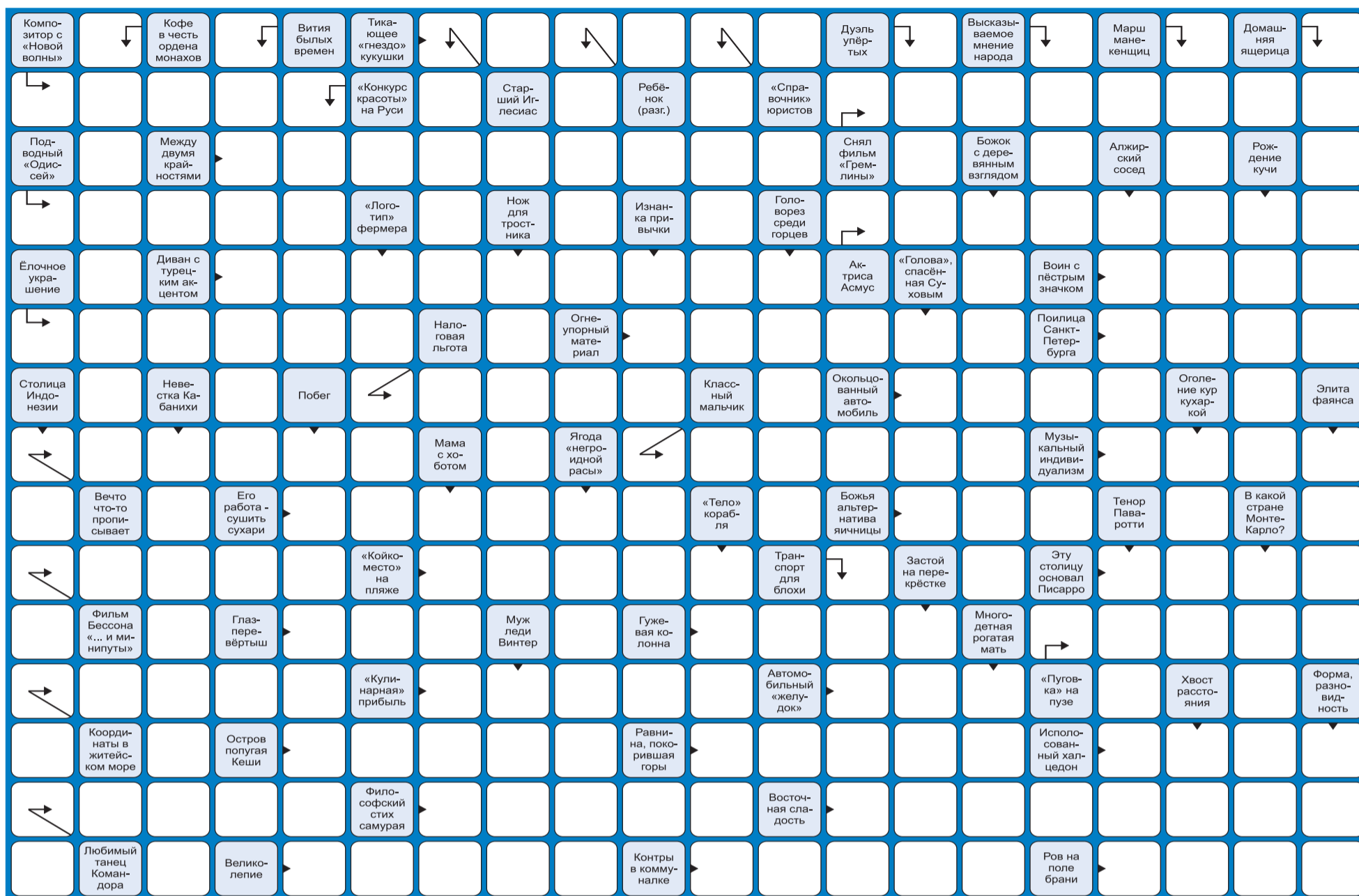
3. Лук и чеснок обжарить на растительном масле и добавить к ним остальные овощи и картофель. Помешивая, выдержать на медленном огне до образования золотистой корочки.

4. В кастрюлю налить воду и довести до кипения, посолить, выложить овощную обжарку и дождаться кипения.

5. Оставить на слабом огне до размягчения овощей и картофеля.

6. Добавить капусту и томаты, держать еще немного на огне и затем дать борщу немного настояться. При подаче посыпать зеленью.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ходяжки, Паульс, Спидберт, Амплитуда, Кусто, Кристина, Оттоманка, Улан, Мишуря, Асбест, Нева, Вычет, Ауди, Доктор, Ученник, Соло, Тостер, Дар, Артур, Лежак, Лима, Око, Обоз, Пулок, Адрес, Навар, Бак, Тапти, Плато, Агат, Танго, Хокку, Козиники, Краса, Свара, Окон.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Капучино, Златоуст, Хулио, Детка, Кодекс, Спор, Глас, Дефиле, Игуана, Смотр, Истукан, Тунис, Навал, Тавро, Манете, Натра, Абрек, Санд, Джакарта, Катерина, Отросток, Щип, Олак, Слониха, Ежовика, Корпус, Собака, Лунано, Монако, Затоп, Атос, Коза, Так, Тип.



Ответы на сканворд – на стр. 15

ЭКСПЕРТИЗА «ДОМОВОГО»

ВЫБИРАЕМ ПОЛЕЗНОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Традиционно сложилось, что в основном мы употребляем подсолнечное масло, богатое кислотой омега-6. Причем выбираем то, что без вкуса и запаха. Рафинированное масло не чадит на сковородке, не мутнеет и подходит к готовке любых блюд. А что с полезными свойствами?

Что лучше: рафинированное или «с запахом»

Рафинированное – без специфического запаха и сильного вкуса, прозрачное и не дает осадка. Рафинированное масло обезличено: бесцветно и почти не пахнет. Если его при этом еще и дезодорировали, можно с уверенностью сказать, что при относительной сохранности жирных кислот в нем практически отсутствуют витамины и другие ценные вещества.

Нерафинированное полезнее, так как в нем сохранились многие вещества (в том числе и витамины), которые разрушаются при очистке. Рафинированному прозрачность дает очистка. Вместе с которой исчезают фосфолипиды, способствующие выведению из организма холестерина. При рафинации масло теряет также часть витамина Е и каротиноидов.

Нерафинированное масло в процессе производства могут нейтрализовать, то есть воздействовать на него щелочью, чтобы увеличить срок хранения. Если его обработали горячей водой, на этикетке пишут «гидратированное». Вкус этого масла не так хорош, цвет его менее насыщен, часть полезных веществ утеряна – зато удаляются тяжелые металлы и пестициды, которые могли присутствовать в исходном сырье.

Что полезнее: насыщенное жирными кислотами или без них

Насыщенные кислоты нужны нам в небольшом количестве. Их избыток чреват нарушением жирового и холестеринового обмена. Ими богаты арахисовое, пальмовое и кокосовое масла.

Ненасыщенные жирные кислоты, напротив, положительно влияют на обменные процессы в организме. Особенно много сейчас говорят о пользе полиненасыщенных кислот – линолевой (омега-6) и альфа-линоленовой (омега-3). Эти незаменимые кислоты организм не умеет производить самостоятельно и получает только с пищей. Растительное масло – один из основных их источников.

Что значит «живое», «вымороженное» и «экстрагированное»

Самое полезное масло получено методом холодного прессования. На этикетках обычно пишут «первый холодный отжим».

Его лишь фильтруют, чтобы избавиться от механических примесей. Минусов два: хранить в темном месте и не использовать при жарке блюд.

Экстрагирование масла предполагает использование органических растворителей. Такое масло проходит несколько ступеней очистки, поэтому большую часть ценных компонентов оно утрачивает.

Надпись «вымороженное» означает, что из масла удалили воски. Из-за них масло при хранении в холодильнике мутнеет и выглядит не слишком аппетитно.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Идеального масла не существует. Каждое характеризуется избытком или недостатком полезных соединений. К примеру, считающееся лучшим оливковое масло практически не содержит омега-3 и омега-6, но содержит более 80% олеиновой кислоты. Поэтому сочетайте разные растительные масла с учетом наличия в них сбалансированного состава жирных кислот.

Ольга ПЕРЕВАЛОВА,
врач-диетолог, член Национальной ассоциации диетологов РФ, врач ЛФК, тренер международного класса по фитнесу



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.