



**Победы Центров  
справедливости**  
Сварщик  
из Симферополя  
отсудил  
у Пенсионного фонда  
500 000 рублей  
..9



**Законы простым  
языком**  
Для кого  
придумали  
новую формулу  
расчета  
за отопление  
..3



**Рецепты  
выходного  
дня**  
Без мяса  
тоже будет  
вкусно  
..15

# ДОМОВОЙ СОВЕТ

Газета для тех, кто любит свой дом

ДОМОВОЙ-СОВЕТ.РФ

СЕНТЯБРЬ 2021 (09/177)

## БЕСПЛАТНЫЕ медицинские услуги по полису ОМС



## ЧТО ВКЛЮЧЕНО

У каждого есть полис ОМС, по которому нам гарантирована бесплатная медицинская помощь. А на деле? Право лечиться бесплатно есть. А возможности – нет. Между тем сдача анализов и проведение УЗИ, диагностика при помощи дорогостоящих МРТ и КТ положены нам бесплатно. Какие виды медицинской помощи покрывает медстраховка? Как получить направление на бесплатную диагностику? Что делать, если все-таки пришлось заплатить за бесплатные медуслуги – ответы у Центров защиты прав граждан.

..10-11

### КОММУНАЛЬНАЯ САМООБОРОНА

Минстрой поручит  
взыскивать долги за ЖКУ  
коллекторам



**Сергей  
МИРОНОВ:**  
Этого нельзя допустить!

..5

### СОЦИАЛЬНЫЙ КАЛЬКУЛЯТОР

Все о выплатах для семей  
с детьми



..6

### ЗНАЙ СВОИ ПРАВА!

Арестовали счета за долги:  
как отменить судебный  
приказ



..7

### ВАШИ 6 СОТОК

Как провести  
межевание  
участков  
в СНТ



..13



## 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 62 млрд 612 млн рублей. Это деньги, возвращенные по корректировке платы за отопление, излишне собранные ЖЭКа 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 АВГУСТ рассмотрено 3 745 обращений. Достигнуто 289 побед в пользу граждан на сумму 6 млн 960 тысяч рублей. Проведено 209 семинаров, в которых приняли участие 2 247 граждан.

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

### КОСТРОМА

#### Дефицит льготных лекарств: снова пришлось подключать Минздрав

Валерий Радионовский все лето ходил в аптеку как на работу: жизненно необходимых лекарств по льготному рецепту не завозили. Зато предлагали те же самые за деньги. Но упаковка из 100 таблеток стоит 10 тысяч рублей – не по средствам. Пенсионер терпеливо ждал, когда закончатся, но спустя три месяца решил обратиться за помощью в Центр защиты прав граждан.

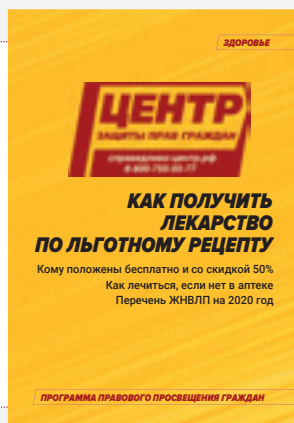


Если в аптеке нет препарата для льготника, фармацевт обязан в течение 10 рабочих дней со дня обращения поставить рецепт на отсроченное обслуживание и принять меры к его заводу. Либо предложить аналогичное средство, предусмотренное Перечнем лекарственных препаратов, – пояснила руководитель регионального Центра Анна Комиссарова.

Юристы подключили к решению проблемы депутата Костромской областной Думы, справедливоросса Александра Плюснина. Был сделан запрос в Департамент здравоохранения области. Лекарство тут же поступило в аптеку.

- Кому положены лекарства по льготному рецепту
- Что делать, если препарата нет в аптеке

Подробности – в инструкции на [справедливо-центр.рф](http://справедливо-центр.рф) в разделе **ЗДОРОВЬЕ**.



### КРАСНОЯРСК

#### ЖЭК самовольно зависил тариф: заставили пересчитать на 137 тысяч рублей

В июле 2020 года УК «Красноярье» самовольно подняла тариф за содержание и ремонт жилья в многоэтажке на Урицкого, 51. Законно или нет – собственники обратились за советом в Центр защиты прав граждан.

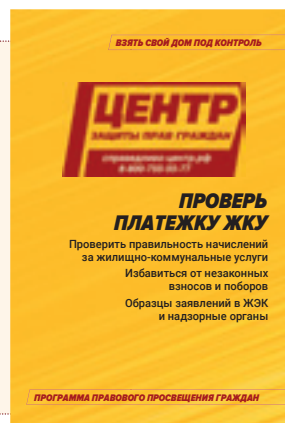
Изменить тариф на ремонт и содержание жилья без согласования с собственниками УК не имеет права. Решение должно быть принято на общем собрании и закреплено в протоколе. Управляющая компания должна предоставить жителям экономическое обоснование для повышения размера платы, – разъяснил руководитель красноярского Центра Михаил Костюк.

Собственники дома на Урицкого, 51 собрания не проводили. А значит, повышение тарифа было незаконным.

Правозащитники помогли жильцам составить заявление о перерасчете в управляющую компанию. В случае отказа пригрозили обращением в Госжилинспекцию и суд. Коммунальщики одумались. Дому вернули порядка 137 тысяч рублей. Сейчас УК выставляет счета по прежнему тарифу.

- Проверить правильность начислений
- Избавиться от коммунальных поборов
- Получить перерасчет

Подробности – в инструкции на [справедливо-центр.рф](http://справедливо-центр.рф) в разделе **ЖКХ**.



### КИРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

#### Вернут 224 тысячи рублей: добились перерасчета за вывоз мусора для целого села

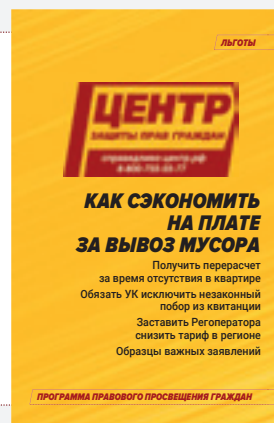
После старта мусорной реформы в селе Монастырском не появилось ни новеньких контейнеров, ни глубокой переработки отходов местные жители не увидели. Зато стали приходить квитанции на оплату услуг от АО «Куприт». Четыре месяца мусор никто не вывозил. Центр защиты прав граждан помог жителям получить перерасчет за неоказанную услугу и организовать вывоз мусора помещенно, по графику. Такой сбор отходов Госжилинспекция признала незаконным, в селе все-таки установили контейнеры.

Однако мусоровозы Монастырское объезжали стороной. Возникли свалки, мусор разносило по окрестностям. Местные жители вновь обратились в Центр.

Правозащитники подключили депутата Госдумы, справедливоросса Вадима Белоусова. Был сделан запрос в областную прокуратуру. Проверка подтвердила: Регоператор нарушает требования к периодичности вывоза мусора. АО «Куприт» обязали сделать жителям села перерасчет за три года на сумму 224 тысячи рублей.

- Получить перерасчет за время отсутствия в квартире
- Наказать Регоператора за ненадлежащее оказание услуги
- Снизить тариф на обращение с ТКО в регионе

Подробности – в инструкции на [справедливо-центр.рф](http://справедливо-центр.рф) в разделе **Льготы**.



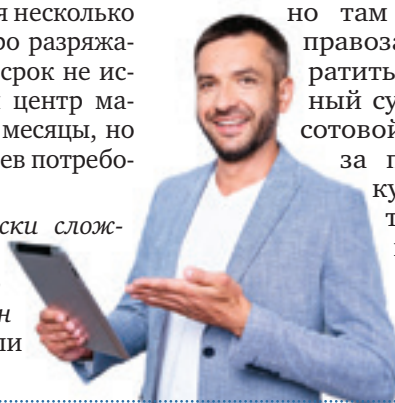
### РЯЗАНЬ

#### Игнор себе дороже: отсудили 110 тысяч рублей у магазина за бракованный планшет

Денис Гурьев купил в салоне сотовой связи планшет фирмы Apple за 54 990 рублей. Спустя несколько месяцев заметил, что в устройстве быстро разряжается аккумулятор. Так как гарантийный срок не истек, покупатель обратился в сервисный центр магазина. Планшет забрали в ремонт. Шли месяцы, но планшет покупателю не возвращали. Гурьев потребовал вернуть деньги, но получил отказ.

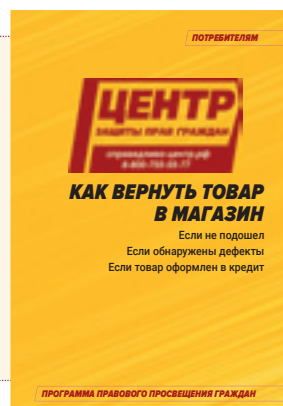
Планшет относится к технически сложным товарам. Магазин возвращает деньги или обменивает товар только в случаях, если допущен производственный брак, – уточнили в Центре.

Юристы подготовили претензию в магазин, но там ее проигнорировали. Тогда правозащитники помогли Гурьеву обратиться в суд. Октябрьский районный суд города Рязани обязал салон сотовой связи вернуть Гурьеву деньги за планшет, выплатить неустойку за нарушение сроков гарантийного обслуживания, компенсацию морального вреда и штраф за отказ выполнить требования в добровольном порядке суммарно на 110 228 рублей.



- Если товар не подошел
- Если обнаружены дефекты
- Если товар оформлен в кредит

Подробности – в инструкции на [справедливо-центр.рф](http://справедливо-центр.рф) в разделе **ПОТРЕБИТЕЛЯМ**.



Подготовили Наталья ФИЛАТОВА и Елена МАКСАКОВА



## ПФР ОТДЫХАЕТ: стать пенсионером можно за три часа



ТЕПЕРЬ ПЕНСИИ ПО СТАРОСТИ МОГУТ НАЗНАЧАТЬСЯ ДИСТАНЦИОННО. ДЛЯ ЭТОГО ЗАЯВИТЕЛЮ ДОСТАТОЧНО ПОДАТЬ СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ ЗАЯВЛЕНИЕ НА ПОРТАЛЕ «ГОСУСЛУГИ».

- обладает индивидуальным пенсионным коэффициентом со значением не менее 30;
- работал только на территории России.

Если все в порядке, заявитель должен будет заполнить согласие на назначение пенсии в автоматическом режиме. После этого в личный кабинет на портале «Госуслуги» придет уведомление о приеме заявления. Если есть спорные моменты или заявление не соответствует каким-либо требованиям, вопрос о назначении пенсии будет рассматривать территориальный орган ПФР в общем порядке.

Возможность автоматического назначения пенсий предусмотрена ст. 22.1 Федерального закона от 28 декабря 2013 года №400-ФЗ «О страховых пенсиях», которая вступит в силу с 1 января 2022 года.

Планируется, что новый порядок начнет применяться с этой же даты.

Плюс в том, что с момента обращения пенсию назначат в срок не более трех часов с момента регистрации заявления с согласием гражданина. В течение 15 минут после этого сведения о назначении пенсии появятся в личном кабинете на портале «Госуслуги».

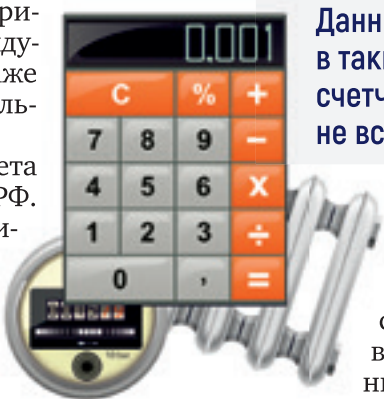
**Автоматически пенсия гражданину будет назначена, с учетом переходного периода, если:**

- гражданин достиг пенсионного возраста;
- имеет страховой стаж не менее 15 лет;

## БАТАРЕИ К ПЕРЕРАСЧЕТУ: для кого придумали новую формулу платы за отопление

Правительство России в очередной раз скорректировало формулы расчета платы за отопление. На этот раз в отношении домов, где собственный индивидуальный тепловой пункт (ИТП), установлен общедомовой прибор учета тепла (ОДПУ) и индивидуальные приборы учета (ИПУ) – даже если они работают только в нескольких помещениях.

Внедрить новую формулу расчета постановил Конституционный суд РФ. Согласно Постановлению Правительства РФ от 31.07.2021 №1295, в действующем Постановлении предоставления коммунальных услуг (абз. 11 п. 42.1 Постановления №354) появились уточнения.



В домах с ИТП и общедомовым прибором учета расчет платы за отопление ведется согласно п. 42.1. Данный пункт учитывает наличие в таких домах индивидуальных счетчиков в помещениях, даже если не все квартиры ими оснащены.

В п. 20.1 Приложения №2 появилась формула для расчета платы в таких МКД с учетом показаний ИПУ. Также соответствующие изменения внесены в п. п. 43, 54 Правил предоставления коммунальных услуг.

## ПРИДЕТСЯ ПОТЕСНИТЬСЯ: новые стандарты парковочных мест

РОСРЕЕСТР ВЫПУСТИЛ ПРИКАЗ, В КОТОРОМ УСТАНОВИЛ МИНИМАЛЬНУЮ ПЛАНКУ ПЛОЩАДИ МАШИНО-МЕСТА НА ПАРКОВКАХ: 5,3 МЕТРА В ДЛИНУ И 2,5 МЕТРА В ШИРИНУ.

Приказ вступает в силу уже 28 октября 2021 года. С этого времени при организации парковок у торговых центров или на придомовой территории необходимо будет учитывать только минимальные размеры мест для машин. Для сравнения: сейчас площадь парковочного места составляет 6,2 на 3,6 метра.



В ведомстве говорят, что постарались учесть, чтобы на парковке могли разместиться не только легковые автомобили, но и более крупные модели авто.

При этом от максимального стандарта почему-то решили отказаться. Как на такой парковке поместится, к примеру, «Кадиллак Эскейп» или «газелька», не сообщают.

## ДИПЛОМЫ ОЦИФРОВАЛИ: выпускникам будут вручать электронные дубликаты

С СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА ВЫПУСКНИКАМ ВУЗОВ БУДУТ ВЫДАВАТЬ ЭЛЕКТРОННУЮ КОПИЮ ДИПЛОМА. НОВЫЙ ПОРЯДОК УТВЕРДИЛО МИНОБРНАУКИ РОССИИ.

Для получения цифрового дубликата выпускник должен будет подать заявление о выдаче электронной копии диплома, указав адрес своей электронной почты. Копия будет заверена электронной подписью руководителя вуза. Отметим, что в бумажном виде диплом будет выдаваться всем выпускникам по умолчанию.

В приложении к диплому будет указываться не только основная квалификация, но и (при наличии) дополнительные.

Администрация вуза обязана будет взять у выпускника письменное согласие на указание в дипломе дополнительных сведений, тогда как сегодня достаточно устного. Речь идет о таких сведениях, как форма обучения (очная, очно-заочная, заочная, самообразование), прохождение выпускником ускоренного обучения по индивидуальному плану, а также освоение части программы в другом вузе.



## А ВОТ ЭТО ПРАВИЛЬНО: электронные сертификаты для льготников

Воспользоваться электронными сертификатами смогут инвалиды, дети-инвалиды, участники Великой Отечественной войны, ветераны боевых действий, лица, подлежащие страхованию от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний, и т. п.

С помощью этих сертификатов можно будет приобрести отдельные виды товаров, работ, услуг по утвержденным перечням.

На первом этапе это технические средства реабилитации, товары, работы, услуги в рамках медицинской, социальной и профессиональной реабилитации застрахованных в системе ОСС граждан, а с 1 января 2023 года – лекарственные препараты для медицинского применения.

Для учета сведений об электронных сертификатах и операциях, совершаемых с их использованием, будет создана ГИС электронных сертификатов, а сам электронный сертификат привяжут к карте «Мир», на которую и будет зачисляться сумма, необходимая для приобретения товаров, работ и услуг.



## Пенсионерам сохраняют «сельскую» надбавку после переезда в город

Сейчас на надбавку в 25% к пенсии по старости могут претендовать лишь те пенсионеры, которые 30 и более лет отработали в сельском хозяйстве и проживают в сельской местности.

**Со следующего года выплачивать ее будут и тем, кто перебрался в город. Если же с кого-то надбавку из-за переезда в город уже сняли, ее возобновят с 1 января 2022 года в беззаявительном порядке.**

Если пенсионер решил переехать в другой город или регион, он должен уведомить об этом Пенсионный фонд. В заявлении о доставке пенсии необходимо указать новый адрес места жительства и реквизиты доставки пенсии. Сделать это можно письменно в территориальном органе ПФР или МФЦ, а также в личном кабинете на сайте ПФР или портале «Госуслуги».



## Новые возможности досрочного выхода на пенсию для северян

Согласно принятому Постановлению Правительства от 10 сентября 2021 года №1532, в стаж будут включать время, в которое работник проходил обучение.

До этого периоды получения профессионального и дополнительного профессионального образования в стаж не включались.

Периоды обучения будут засчитываться в случае, если за работником сохранялось рабочее место, средняя заработная плата и работодатель продолжал отчислять взносы.

## Суды обязали проверять доходы пенсионеров-должников

Верховный суд России обязал нижестоящие инстанции досконально перепроверять, что останется у пенсионера на жизнь после взыскания долгов с пенсии.

На такое решение высшую судебную инстанцию подвигла история красноярского пенсионера, который оказался не только пенсионером, но и инвалидом, воспитывающим несовершеннолетнего ребенка.

Соцвыплату приставы не трогали. Но поскольку на пенсию «исполнительский иммунитет» не распространяется, сначала с нее срезали в счет погашения долга 50%, потом вычет снизили.

Но, по словам пенсионера, прожить месяц на остаток средств было невозможно. После покупки продуктов и лекарств на оплату

## Овдовевшие пенсионеры могут претендовать на повышенную пенсию супруга

В случае смерти супруга, у которого пенсия была выше, вдова или вдовец могут претендовать на нее вместо своей.

Но есть ряд условий, которые следует учитывать, прежде чем написать заявление в ПФР.

Право перейти на пенсию по случаю потери кормильца имеет овдовевший супруг, если он достиг пенсионного возраста или признан инвалидом. При этом необходим факт нахождения на иждивении на дату смерти умершего или утраты источника средств к существованию.

На работающих овдовевших пенсионеров такое право не распространяется.

Перед тем как написать заявление в Пенсионный фонд, необходимо учесть и тот факт, что фиксированная выплата к страховой пенсии по случаю потери кормильца на 50% меньше, чем к пенсии по старости. В 2021 году ее размер составляет чуть более 6 тысяч рублей. Кроме того, оформившим на себя пенсию умершего супруга или супруги не полагаются специальные доплаты, например за северный или сельский стаж, а также не повышается пенсия при достижении 80-летнего возраста.



## Как упростить досрочное получение выплат от государства для предпенсионеров

Сегодня предпенсионерам разрешается выйти на пенсию досрочно, если на бирже труда им так и не смогли подыскать новую работу. Но условием назначения пенсии станет наличие выработанного трудового стажа: 25 лет – для мужчин и 20 – для женщин.

Если работы нет – пенсию назначат раньше на два года до установленного в стране пенсионного возраста.

По мнению лидера парламентской фракции СР Сергея Миронова, это не выход. Снизить надо и учетный стаж, и пенсионный возраст.

«Необходимый для назначения пенсии трудовой стаж нужно снизить до 15 лет и для мужчин, и для женщин. А возраст выхода на пенсию вернуть на прежний уровень: 60 лет – для мужчин и 55 лет – для женщин. Сегодня предпенсионеры – социально уязвимая категория граждан. А в последние полтора года на фоне пандемии они пострадали по полной. Они оказались в числе тех, кого первыми стали сокращать на работе. Именно им без объяснений причин стали урезать размер зарплаты».

Парламентарий привел данные Росстата, согласно которым в стране около 10 млн граждан предпенсионного возраста, а трудоустроены из них всего 4 млн человек.

Депутаты фракции СР уже внесли законопроект по упрощенному порядку назначения досрочной пенсии и снижению пенсионного возраста. И рассчитывают, что проекты законов будут рассмотрены на осенней сессии Госдумы нового созыва.



Федор ТИЩЕНКО



# ПОЧЕМУ РОССИЯНЕ НЕ ПЛАТЯТ ЗА «КОММУНАЛКУ»

В 1999 году 4,7% среднемесячного заработка владельцы квартир тратили на «коммуналку». С того времени тарифы выросли почти в 38 раз. Сегодня средняя «цена» платежи по стране – 6250 рублей. Для абсолютного большинства это означает, что нужно отложить на свет, газ, отопление и вывоз мусора почти половину зарплаты или больше половины пенсии. Многие рос-

сияне не могут своевременно оплачивать услуги ЖКХ, даже получая субсидии. А уж многодетным семьям и пенсионерам приходится выбирать между своевременной оплатой счетов и покупкой самого необходимого.

За первый квартал 2021 года долги россиян за коммунальные услуги выросли на 20%: счета не оплатили 3,2 млн граждан.

ОБЩИЙ ОБЪЕМ ДОЛГОВ РОССИЯН ЗА УСЛУГИ ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА СОСТАВЛЯЕТ 1 ТРЛН 340 МЛРД РУБЛЕЙ. ИЗ НИХ 810 МЛРД РУБЛЕЙ – ДОЛГИ ПО КВАРТПЛАТЕ.

КОНСТИТУЦИОННЫЙ СУД ПРИЗНАЛ ЗАКОННЫМИ НОРМЫ ГРАЖДАНСКОГО ПРОЦЕССУАЛЬНОГО КОДЕКСА И ЗАКОНА О БАНКРОТСТВЕ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ ОТБИРАТЬ ЕДИНСТВЕННОЕ ЖИЛЬЕ ДОЛЖНИКА.

## С ВЕЩАМИ НА ВЫХОД?

### КС разрешил изымать единственное жилье у недобросовестных должников

Такое Постановление вынесено по делу жителя Калужской области Ивана Р.

В 1999 году Иван Р. одолжил деньги знакомой, которая долг не вернула. Но купила себе квартиру площадью 1100 кв. метров. Мужчина обратился в суд за взысканием, но исполнительное производство не дало результата. За годы ожидания сумма долга с учетом индексации возросла до 4 млн рублей. Должница тем временем признала себя банкротом. Кредитор обратился в суд, настаивая на продаже недвижимости, купленной после возбуждения исполнительного производства.

Суд во взыскании денег мужчине отказал, пояснив, что изымать единственное жилье запрещено.

Тогда Иван Р. обратился в Конституционный суд. Там коллегам из нижестоящих судебных инстанций напомнили, что есть положение, по которому взыскивать запрещено только «разумно достаточную» жилплощадь. А квартира в 110 «квадратов» может быть выставлена на торги.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЗНАЛ О ДОЛГЕ, НЕ ПЫТАЛСЯ ВЕРНУТЬ ДЕНЬГИ, А ВМЕСТО ЭТОГО КУПИЛ КВАРТИРУ, КРЕДИТОР МОЖЕТ ОБРАТИТЬСЯ В СУД И ПОПРОСИТЬ ВЕРНУТЬ СРЕДСТВА ЗА СЧЕТ ПРОДАЖИ НЕДВИЖИМОСТИ, ПОСТАНОВИЛ КОНСТИТУЦИОННЫЙ СУД.

В последнее время в СМИ начали широко обсуждаться ситуации, когда должникам за ЖКУ угрожают продажей их единственного жилья.

Отнимут квартиру или нет по решению суда – вопрос открытый. По мнению экспертов, судьи обязаны рассматривать каждый случай в индивидуальном порядке.

Есть ряд обязательных условий, которые должны быть учтены судом, если с квартиры снят «иммунитет» за долги собственника.



ЕСЛИ СУД ПОСТАНОВИЛ ОТОБРАТЬ КВАРТИРУ ЗА ДОЛГИ, ДОЛЖНЫ БЫТЬ СОБЛЮДЕНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ:

- должника нельзя оставить без жилища (ему должны предоставить альтернативное жилье);
- необходимо учесть норматив жилой площади на человека, которая предоставляется по социальному найму (он свой в каждом регионе);
- должника нельзя переселить в другой населенный пункт, если он не согласен.

То есть, если у должника изымают квартиру, взамен ему должны предоставить жилье площадью, достаточной для проживания всех членов семьи. Если должник согласится, ему могут предоставить жилье в другом городе или поселке, но равнозначное по состоянию.

#### ИСКЛЮЧЕНИЕ – ИПОТЕЧНОЕ ЖИЛЬЕ

Такая квартира изначально находится в залоге у банка, который выдал деньги на ее приобретение. Если заемщик перестанет гасить кредит, банк выставит квартиру на продажу. Предоставлять должнику другое жилье никто не станет.

## ЭТО ЗА ГРАНЬЮ!

### Минстрой поручит взыскивать долги за ЖКУ коллекторам

ЭТО БЕСЧЕЛОВЕЧНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

Если следовать логике чиновников, место закона должна занять сила, место права – уголовные «понятия», а место государственных институтов – полукриминальные элементы? Мало нам острой ситуации с выбиванием долгов по банковским кредитам. Мы абсолютно против такой новации!

У большинства россиян долги за «коммуналку» копятся не потому, что люди не хотят платить. Они не могут платить. Им нечем платить!

В стране нищенские зарплаты и пенсии, народ стремительно беднеет.

А что предлагает Минстрой?

Помочь тем, кому зарплаты не хватает даже на «коммуналку»? Нет! Минстрой предлагает установить прозрачную систему начисления платежей за ЖКУ? Нет!

Ведомство предлагает натравить на граждан коллекторов, чтобы те выбивали из людей любую сумму, которую «нарисует» УК.

Это опасная тенденция, она за гранью здравого смысла.

С 2016 года наша партия выступает за полный запрет института коллекторов.

Но думское большинство неоднократно отказывалось рассматривать этот законопроект.

К чему это уже привело?

Федеральная служба судебных приставов в 2020 году приняла к рассмотрению 28 тысяч обращений о нарушении прав и законных интересов граждан со стороны коллекторских агентств. Больше 80% обращений в ФССП остались без последствий, в других случаях коллекторы отделались штрафами. Налицо полная бесконтрольность, которая поощряет произвол со стороны взыскателей. Все это лишний раз подтверждает правоту нашей позиции: существует только один действенный способ надзора за коллекторами – полный и безусловный запрет этой деятельности.



**Сергей МИРОНОВ**  
Лидер думской фракции СР  
Инициатор создания Центров защиты прав граждан



## ПОСОБИЕ ПО БЕРЕМЕННОСТИ

С 1 июля 2021 года беременные женщины, вставшие на учет в ранние сроки беременности (до 12 недель), могут получать ежемесячное пособие.

Для этого должны быть соблюдены условия:

- срок беременности женщины составляет 6 и более недель;
- женщина встала на учет в медицинской организации до того, как наступила 12-я неделя беременности;
- размер среднедушевого дохода семьи не превышает величину прожиточного минимума на душу населения.

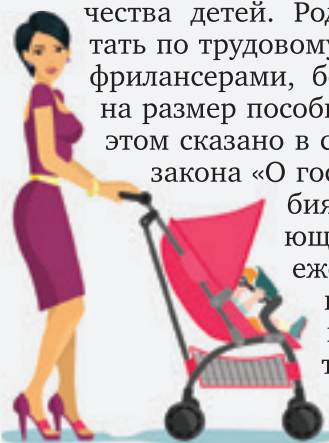
Размер пособия составит 50% прожиточного минимума, установленного в регионе проживания. Это порядка 6300 рублей. Выплачивается пособие вплоть до родов.

Подать заявление на выплату можно на федеральном портале «Госуслуги» или в отделении Пенсионного фонда по месту жительства.

## ПРИ РОЖДЕНИИ РЕБЕНКА

С 1 февраля 2021 года пособие при рождении ребенка составляет 18 886,32 рубля. Если в семье родились сразу несколько детей, пособие выплатят на каждого из них.

Пособие положено всем российским семьям независимо от уровня дохода и количества детей. Родители могут работать по трудовому договору или быть фрилансерами, безработными, ИП – на размер пособия это не влияет. Об этом сказано в ст. 11 Федерального закона «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей». Пособие ежегодно индексируют. Актуальный размер можно посмотреть на сайте Фонда социального страхования (ФСС).



## ДЕТИ ДО ПОЛУТОРА ЛЕТ

Ежемесячное пособие по уходу за ребенком до полутора лет выплачивается в размере 40% среднего заработка застрахованного лица, но не ниже установленного законодательством минимального размера этого пособия. С 1 февраля 2021 года минимальный размер ежемесячного пособия по уходу за ребенком составляет 7082,85 рубля.

## ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ

Компенсационная выплата по уходу за ребенком до 3 лет – это пособие для родителей, которые ухаживают за маленькими детьми и не работают. Она не относится ни к социальным пособиям по уходу за ребенком, ни к выплатам, которые зависят от семейного дохода.

С 1 января 2020 года эту выплату отменили, но не для всех.

Ее могут и дальше получать мамы или папы детей, родившихся до 1 января 2020 года. Размер выплаты составляет 50 рублей в месяц.

# НА КАКУЮ ГОСПОДДЕРЖКУ МОГУТ РАССЧИТЫВАТЬ СЕМЬИ С ДЕТЬМИ



## МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

С 2021 года размер материнского (семейного) капитала увеличился и составил на первого ребенка 483 881,83 рубля. Для семей, у которых с 1 января 2020 года родился или только родится в этом году второй ребенок, материнский капитал составит 639 431,83 рубля.

## БОЛЬНИЧНЫЙ ПО БОЛЕЗНИ РЕБЕНКА ДО 7 ЛЕТ

С 1 сентября – в размере 100% заработка и не зависит от стажа работника. Об этом указано в Законе от 26.05.2021 №151-ФЗ.

Такой больничный лист оформляется на одного члена семьи, который по факту ухаживает за больным ребенком. Кроме того, если нужно, больничный лист оформляется попеременно на нескольких членов семьи.

Если ребенку от 7 до 15 лет, пособие платится за период ухода не больше 15 календарных дней. Если ребенку от 15 лет, пособие платится за период ухода не больше 7 календарных дней.

## ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Право на ежемесячную выплату имеют семьи, где среднедушевой доход всех членов семьи не превышает одного регионального прожиточного минимума на душу населения.

Размер выплаты составляет 50% регионального прожиточного минимума для детей. Или 75% регионального прожиточного минимума для детей, если при выплате в размере 50% среднедушевой доход семьи не достиг регионального прожиточного минимума на душу населения. 100% регионального прожиточного минимума для детей, если при выплате в размере 75% среднедушевой доход семьи не достиг регионального прожиточного минимума на душу населения.

## ОТ 8 ДО 17 ЛЕТ

С 1 июля 2021 года семьи с детьми в возрасте от 8 до 17 лет, которые оказались в сложной финансовой ситуации, могут подать заявление для назначения ежемесячного пособия. Оно положено единственному родителю, а также родителю или законному представителю ребенка при наличии решения суда об уплате алиментов.

Если нет обоих родителей, за пособием может обратиться опекун или попечитель.

Размер ежемесячного пособия составляет 50% регионального прожиточного минимума для детей.

## БЕСПЛАТНОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

С 1 сентября 2021 года все учащиеся начальной школы (с 1-го по 4-й класс) обедают в школьных столовых бесплатно.

■ Детям, которые учатся в первую смену, положен завтрак, а занимающихся во вторую смену должны накормить обедом. В оба приема пищи школьники должны получать минимум одно горячее блюдо помимо горячего напитка.

■ Учащиеся с ограниченными возможностями здоровья по-прежнему будут получать бесплатное двухразовое питание, а дети-инвалиды, которые учатся дома, – сухой паек.

■ Учащиеся начальной школы, проходящие обучение на дому, в случае посещения образовательной организации также должны быть обеспечены горячим обедом.

Школьникам из малоимущих семей тоже положено двухразовое бесплатное питание. Эта мера поддержки малоимущих семей может быть предоставлена в рамках государственной социальной помощи.





● ИРКУТСК

# У многодетной матери арестовали счета за ЖКХ-долги. ВМЕШАЛСЯ ЦЕНТР СПРАВЕДЛИВОСТИ

Анастасия Туравилова из Усть-Илимска Иркутской области – многодетная мама. Четверо детей, а вскоре родится пятый. Семья большая, доходы – крошечные. Деньги уходят на детей. На оплату «коммуналки» и других обязательных счетов практически ничего не остается. В итоге женщина задолжала за квартплату больше 20 тысяч рублей.

Управляющая компания договариваться о рас-срочке не стала – подала в суд. Анастасия узна-ла о том, что суд состоялся, лишь после того, как у нее заморозили счет в банке. Семья осталась без средств к существованию.

«Гражданин вправе обжаловать судебный приказ в течение 10 дней. Но для этого нужны веские основания. Одно из них – когда ответчика не поставили в извест-ность о решении суда. Судья должен был выслать копию приказа в течение пяти дней со дня его вынесения, – разъяснила руководитель иркутского Центра Евгения Комиссарова.

Но как обжаловать решение, если на руках даже нет его копии?

Юристы Центра помогли женщине подгото-вить заявление в мировой суд. Судебный приказ был отменен, после этого приставы сняли арест со счетов многодетной матери.

Конечно, это не значит, что долг за ЖКУ не надо гасить. Гасить нужно и по соглашению с управляющей организацией можно провести реструктуризацию задолженности, установив сроки полного погашения.

Вот только при таких нищенских пенсиях и ничтожных зарплатах как россиянину не пополнять ряды должников?



## КАК ОТМЕНИТЬ СУДЕБНЫЙ ПРИКАЗ

Судебный приказ – это постановление, выне-сенное судьей единолично на основании заявле-ния о взыскании долга.

Согласно ст. 128 ГПК РФ, судья должен от-править копию судебного приказа долж-нику в течение пяти дней со дня выне-сения этого приказа. Должник вправе потребовать отмены судебного прика-за в течение 10 дней с даты получения копии.

Для этого он должен направить в суд письменное заявление с возражениями.

### ВАЖНО!

Не нужно обосновывать причины несогласия с судебным приказом. Уже сам факт несогласия должника является бесспорным основанием для отмены приказа. Об этом говорится в ст. 129 ГПК РФ.

Да, отмена судебного приказа не отменяет сам долг. Поступившие возражения от должника лишь сви-детельствуют о наличии спора между сторонами.

После отмены судебного приказа взыскатель вправе отстаивать свои интересы в порядке иско-вого производства, а должник получает право на обжалование долга.

### ЕСЛИ ДОЛЖНИК НЕ СОГЛАСЕН С ТРЕБОВАНИЯМИ ВЗЫСКАТЕЛЯ, НАДО:

1. Написать заявление, в котором кратко изло-жить свои возражения.
2. Подать документ в канцелярию суда либо на-править по почте. В этом случае соблюдение десятидневного срока на отмену судебного при-каза будет определяться по дате входящего номера и почтовому штемпелю.
3. Убедиться, что приказ был отменен.

Определение об отмене судебного приказа вы-носит судья не позднее трехдневного срока со дня поступления возражения в суд.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРОПУЩЕНЫ СРОКИ НА ОБЖАЛОВАНИЕ

Если судебный приказ вступил в силу, а должник узнает об этом либо спустя какое-то время самосто-ятельно, либо в момент удержания/снятия денежных средств со счета должника – приказное решение тоже можно отменить!

Основанием для отмены будет уважительная причина, например болезнь или срочная коман-дировка, а также неполучение из суда документов о состоявшемся решении.

### ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ СРОКИ, НЕОБХОДИМО:

1. Получить документ, подтверждающий дату вру-чения приказа либо момент, когда должник узнал о его наличии. Например, можно предоставить по-становление пристава о возбуждении производства.
2. Оформить письменные возражения и заяв-ление о восстановлении срока на их подачу. Как правило, это один документ, который также

называют заявление/ходатайство о восстано-влении пропущенного срока и отмене судебно-го приказа. В нем обязательно нужно указать уважительную причину, по которой человек не получил уведомление о вынесении судебного приказа.

3. Направить документы мировому судье, вы-давшему приказ. Документы можно подать через канцелярию суда или отправить по почте.

В возражении о восстановлении срока (заявлении/ходатайстве) обязательно нужно указать уважительную причину, по которой должник не получил уведомление о вынесении судебного приказа. А также причину отмены приказа. Например, несогласие с решением суда по сумме долга, ненадлежащее извещение о вынесенном судебном приказе.

Документы подают в двух экземплярах. На вто-ром экземпляре принимающие должны поставить печать о принятии и вернуть на руки ответчику. При направлении по почте подтверждением явля-ется квитанция.

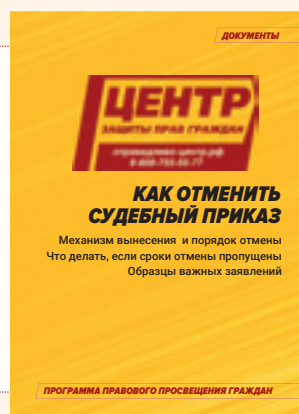
После отмены судебного приказа все меры принудительного взыскания и ограничения, введенные приставами или иными органами, подлежат отмене.

Согласно ст. 43 «Прекращение исполнительного производства» Закона № 229-ФЗ, приставы обяза-ны прекратить производство, если судебный при-каз был отменен.

Вместе с этим будут отменены аресты имуще-ства и счетов, ограничения на выезд за пределы РФ и на право управления транспортом.

Механизм вынесения судебного приказа и порядок его отмены. Что делать, если сроки пропущены.

Как обжаловать отказ отмены судебного приказа. Подробности – на сайте [справедливо-центр.рф](http://справедливо-центр.рф) в разделе ДОКУМЕНТЫ.



Елена МАКСАКОВА

Задолженность работодателей перед россиянами составила 1 млрд 510 млн рублей. И это только долг перед работающими сотрудниками!

А сколько трудоустройств без договора с последующим увольнением без расчета? Экономии на сверхурочных, невыплат районных коэффициентов?

В «копилке» Центров защиты прав граждан – сотни примеров, как работодатели игнорируют прямую обязанность рассчитываться за труд.

И тысячи – по восстановлению трудовых прав.

**ЦЕНТРЫ ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН ДОБИЛИСЬ ВЫПЛАТЫ ЗАДОЛЖЕННОСТЕЙ ПО ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЕ ДЛЯ РОССИЯН НА ОБЩУЮ СУММУ 1 МЛРД 794 МЛН 657 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ.**

### ● АРХАНГЕЛЬСК

## ЕСЛИ ВЫНУДИЛИ УВОЛИТЬСЯ:

**200 тысяч рублей – за плохую память рассчитать по закону**

Юлия Медведева год проработала главным бухгалтером в Производственно-логистическом комплексе «Архангельск». В марте 2021 года ее вынудили написать заявление об увольнении по собственному желанию и не рассчитались.

Защитить трудовые права помогли в архангельском Центре защиты прав граждан.

Правозащитники помогли Юлии Медведе-

вой составить исковое заявление в Ломоносовский районный суд. Помимо долгов по зарплате и компенсации за неисполь-

зованный отпуск компании обязали выплатить деньги за задержку зарплат и компенсировать моральный вред. В общей сложности по решению суда компания должна выплатить бывшему главному бухгалтеру 200 тысяч рублей.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕ ПЛАТЯТ ЗАРПЛАТУ

1

Перечитайте трудовой (или коллективный договор), где конкретизированы даты выплаты зарплаты, установленные в организации. Возможно, прописаны повышенный размер денежной компенсации за задержку или иные условия, которые будут учтены при трудовом споре.

2

Рассчитайте срок задержки выплаты с учетом денежной компенсации за «просрочку».

3

Обратитесь к работодателю с жалобой на нарушение условий трудового договора в связи с растущей задолженностью по заработной плате.

4

Письменно уведомите работодателя о намерении приостановить работу до урегулирования вопроса по задолженности.

5

Приостановите работу (если это позволяет специфика производства. Есть ряд профессий, где это запрещено).

6

Привлеките к восстановлению своих трудовых прав Трудовую инспекцию, прокуратуру или суд.

**ПОЖАЛОВАТЬСЯ НА РАБОТОДАТЕЛЯ МОЖНО ОНЛАЙН – НА ПОРТАЛЕ [ОНЛАЙНИНСПЕКЦИЯ.РФ](https://onlineinspekcija.ru)**



Этот ресурс позволяет обратиться в инспекцию труда, получить бесплатную консультацию по вопросам трудовых отношений или провести самопроверку своей организации.

### КАК СООБЩИТЬ О ПРОБЛЕМЕ

Для того чтобы получить консультацию или потребовать от надзорного органа принять меры по урегулированию задолженности,

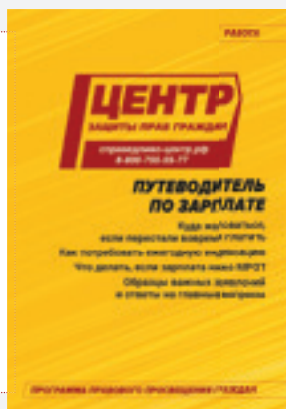
■ заходим на главную страницу сервиса онлайн-инспекция.рф и выбираем вкладку «Сообщить о проблеме»;

■ **Куда жаловаться, если перестали вовремя платить**

■ **Как потребовать ежегодную индексацию**

■ **Что делать, если зарплата ниже МРОТ**

Ответы – на сайте **справедливо-центр.рф** в разделе **РАБОТА**.



### ● КОСТРОМА

## ЕСЛИ НЕ ПЛАТЯТ ЗАРПЛАТУ:

**слесарь-сантехник отсудил 199 тысяч рублей у нерадивого работодателя**

Владимир Зонин работал слесарем-сантехником в аварийной службе «АДС-Кострома» с марта 2020 года. Поначалу платили исправно, но с февраля 2021 года зарплату начали задерживать. Так продолжалось четыре месяца. Все это время мужчина продолжал работать, надеясь, что деньги заплатят: нужно было содержать семью, платить ипотеку и автокредит.

В июне не выдержал и уволился. При увольнении ему так и не предоставили расчет. Зонин уже думал, что никогда не получит заработанных денег. Но увидел в социальных сетях ролики Центра защиты прав граждан, где специалисты бесплатно помогают в защите трудовых прав.

«В день увольнения Владимиру Зонину должны были погасить весь долг по зарплате и выплатить компенсацию за неиспользованный отпуск, – рассказывает руководитель Центра Анна Комиссарова.

В Центре Зонину помогли обратиться с исковым заявлением в Свердловский районный суд города Костромы. В иске просили взыскать с работодателя долг, а также компенсацию морального вреда. Суд обязал работодателя выплатить долг по зарплате и компенсацию за неиспользованный отпуск в размере 189 245 рублей, а также выплатить Зонину компенсацию морального вреда за длительное ожидание в размере 10 тысяч рублей.

- нажимаем и переходим в раздел категорий проблем;
- выбираем рубрику «Заработная плата»;
- нажимаем на вкладку «Задерживают зарплату»;
- указываем, какой результат нужен: организовать проверку изложенных фактов или получить официальную консультацию ГИТ;
- ответят в течение 30 дней.

### КАК ОПЕРАТИВНО ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТ

Для оперативного ответа воспользуйтесь вкладкой «Дежурный инспектор». Он также – на главной странице сайта. Ответят в течение 3 дней.

### КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ К ИНСПЕКТОРУ

Сервис позволяет записаться на прием в свое подразделение Трудовой инспекции.

На главной странице выберите вкладку «Электронная приемная».

Выберите удобную дату и время записи на прием.

Талон-подтверждение будет направлен на вашу электронную почту.

Если у вас нет возможности направить онлайн-жалобу, действуем по старинке: обратиться в Трудовую инспекцию можно лично в часы приема специалистов либо направить жалобу «Почтой России».

Наталья ФИЛАТОВА



## ● СИМФЕРОПОЛЬ

## БОРЬБА ЗА ПЕНСИЮ:

сварщик из Симферополя отсудил у Пенсионного фонда 500 тысяч рублей

ВАСИЛИЙ КРАВЧУК ИЗ СИМФЕРОПОЛЯ ВСЮ ЖИЗНЬ ПРОРАБОТАЛ СВАРЩИКОМ В РАЗЛИЧНЫХ КООПЕРАТИВАХ И ТРЕСТАХ. ПО ЗАКОНУ ОН ДОЛЖЕН БЫЛ ДОСРОЧНО ВЫЙТИ НА ПЕНСИЮ ЕЩЕ В 2016 ГОДУ. ЕГО ДОЛЖНОСТЬ ВХОДИТ В ЛЬГОТНЫЙ СПИСОК ВРЕДНЫХ ПРОФЕССИЙ – СПИСОК №2.



Кравчук обратился с заявлением о назначении пенсии. Но в ПФР ему отказали, сославшись на неточную формулировку в трудовой книжке. У него написано «газоэлектросварщик», а согласно Списку №2, на льготы может рассчитывать «электрогазосварщик».

«Электрогазосварщик» и «газоэлектросварщик» – это разные наименования одной профессии. Поэтому рабочие, которые по трудовым документам значатся газоэлектросварщиками, могут пользоваться правом на льготное пенсионное обеспечение по Списку №2. Об этом говорится в информационном письме Министерства труда и социального развития РФ №3073-17, – разъяснила специалист Центра Ольга Бакай.

Правозащитники помогли Кравчуку обратиться в суд, который обязал Пенсионный фонд признать право на досрочную страховую пенсию.

Однако решение суда Пенсионный фонд не исполнил.

Василий Кравчук продолжил работать, но при этом не оставлял надежды выйти на заслуженный отдых. Однако даже спустя три года сварщик не увидел пенсионных выплат. Поняв, что в ПФР о нем просто забыли, он снова обратился в Центр защиты прав граждан.

Правозащитники направили претензию в фонд, в которой напомнили о вступившем в силу решении суда. Только после этого ПФР признал свою ошибку, назначил пенсию и выплатил причитающиеся деньги начиная с 2016 года – 500 тысяч рублей.

Елена МАКСАКОВА

## ● СЕВАСТОПОЛЬ

## СОЦИАЛЬНАЯ ДОПЛАТА К ПЕНСИИ:

для тех, у кого пенсия ниже прожиточного минимума

Марианна Лукьянчук – ветеран Вооруженных сил. А пенсия, что называется, «кот наплакал» – 8826 рублей.

Прожить на эти деньги невозможно. Это даже меньше, чем официальный прожиточный минимум пенсионера в Севастополе – 9862 рубля. По закону «О государственной социальной помощи» получателям таких пенсий положена социальная доплата к пенсии.

Марианна Лукьянчук обратилась с заявлением в региональное Управление ПФР за назначением такой доплаты.

«Я ждала прибавку, а мне пришло уведомление, что работу по заявлению ПФР приостанавливают до октября 2021 года. Я и так получаю копейки, и тут меня оставили без государственной помощи, – пожаловалась женщина специалистам севастопольского Центра защиты прав граждан.

В Центре подтвердили: неработающим пенсионерам, у которых общий доход ниже прожиточного минимума пенсионера (ПМП), положена социальная доплата: федеральная (ФСД) или региональная (РСД).

Вид доплаты зависит от величины регионального прожиточного минимума пенсионера. Он может быть выше или ниже федерального. Если выше федеральный прожиточный минимум – пенсионер получит ФСД. Если региональный – РСД.

Прожиточный минимум пенсионера в Севастополе, установленный на 2021 год, – 9862 рубля. А федеральный прожиточный минимум составляет 10 022 рубля. Следовательно, размер пенсии Марианны Лукьянчук не может быть ниже 10 022 рублей.

Ускорить работу сотрудников ПФР специалисты Центра попросили депутата Заксобрания Севастополя, справедливоросса Евгения Дубовика. Тот направил запрос в Пенсионный фонд с требованием объяснить «медлительность» и назначить социальную доплату на основании ст. 12.1 Федерального закона от 17.07.1999 №178-ФЗ «О государственной социальной помощи».

Депутатское вмешательство помогло – ПФР назначил Марианне Лукьянчук федеральную социальную доплату, повысив размер пенсии до федерального уровня прожиточного минимума.



## ПОРЯДОК ПОЛУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ДОПЛАТЫ К ПЕНСИИ

Социальную доплату назначают только по заявлению пенсионера. Исключение – доплата к пенсии детям-инвалидам и детям, не достигшим возраста 18 лет, которым установлена страховая пенсия по случаю потери кормильца. Доплату им назначают без заявления, со дня

назначения пенсии. С заявлением пенсионер обращается:

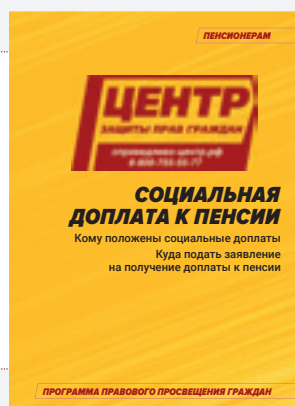
- для получения ФСД – в региональное управление Пенсионного фонда;
- для получения РСД – в отдел соцзащиты населения по месту жительства.

Начислять соцдоплату начнут с 1-го числа следующего месяца. Документы о мерах социальной поддержки предоставлять не нужно. Все сведения должны собрать в ПФР или СЗН.

Социальную доплату могут отменить или уменьшить (увеличить) в случае изменения:

- размера федерального прожиточного минимума пенсионера;
- размера регионального прожиточного минимума пенсионера;
- размера пенсии, надбавок к ней, компенсаций и других мер социальной поддержки.

Социальные доплаты к пенсии были «придуманы» в 2010 году. О том, кто имеет право и куда обратиться за назначением, – в инструкции Центров на [справедливо-центр.рф](http://справедливо-центр.рф) в разделе ПЕНСИОНЕРАМ.



Наталья ФИЛАТОВА



# БЕСПЛАТНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ ПО ПОЛИСУ ОМС: ЧТО ВКЛЮЧЕНО

ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ, СДАЧИ АНАЛИЗОВ И ЛЕЧЕНИЯ ГРАЖДАН ПО ОМС. КАКИЕ ОПЕРАЦИИ И СЛОЖНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДОСТУПНЫ В РАМКАХ БАЗОВОЙ ПРОГРАММЫ. КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕ УДАТСЯ ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНО.



**Андрей  
КУЗНЕЦОВ**

Руководитель  
федеральной  
сети Центров защиты  
прав граждан

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

У каждого гражданина России есть полис ОМС, по которому государством нам гарантирована бесплатная доврачебная, первичная врачебная, специализированная, неотложная и даже высокотехнологичная медицинская помощь.

А на деле?

Право лечиться бесплатно вроде бы есть. А возможности – нет.

Участковый врач может направить на МРТ бесплатно, но тут же оговориться, что за «пленку» или диск придется заплатить. Или в больнице «внезапно» выходит из строя аппарат КТ, и вас направляют в коммерческий центр диагностики. Анализ крови становятся камнем преткновения. Простейшие возьмут в лаборатории поликлиники, а на сложные исследования отправят за деньги. Что уж говорить о рецептах на лекарства!

Детям до трех лет выписанные препараты положены бесплатно, но у многих ли родителей получилось воспользоваться законным правом? Между тем КТ, МРТ, УЗИ-диагностика, паллиативная помощь, химиотерапия и даже ЭКО, согласно Базовой программе услуг по полису ОМС, гарантированы россиянам бесплатно.

Ежегодно Минздрав РФ корректирует перечень медицинских услуг, входящих в эту программу. Свои поправки может внести региональный ТФОМС. Но как бы то ни было есть Базовая программа медпомощи.

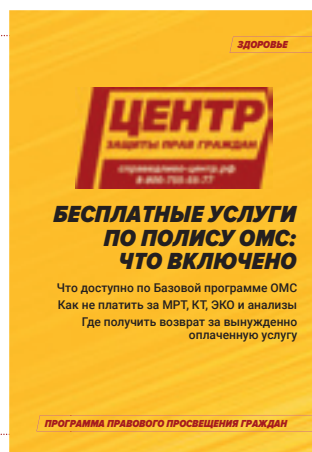
► Какие виды медицинской помощи покрывает медстраховка?

► Каковы особенности направления на бесплатную диагностику?

► Какие операции и сложные процедуры доступны в рамках программы ОМС?

► Что делать, если заплатил за бесплатную услугу?

Наши Центры защиты прав граждан подготовили специальную инструкцию, в которой мы ответили на вопросы о гарантированном и бесплатном лечении в государственных поликлиниках и больницах. Подробности – на сайте [справедливо-центр.рф](http://справедливо-центр.рф) в разделе **Льготы**.



## ЧТО НАМ ПОЛОЖЕНО ВЫЛЕЧИТЬ БЕСПЛАТНО

28 декабря 2020 года Правительство РФ выпустило Постановление №2299-ПП о Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2021 год и плановый период 2022–2023 годов.

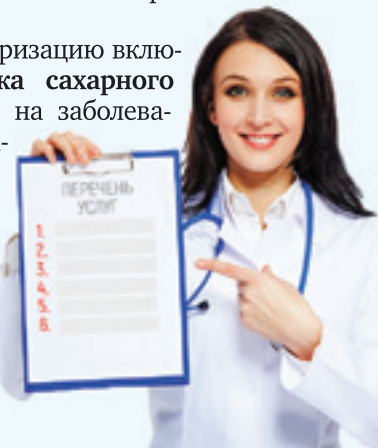
Согласно документу, стало возможным получить специализированную высокотехнологичную медицинскую помощь в федеральных клиниках без направления лечащего врача. Достаточно иметь на руках полис ОМС.

Расширены возможности диспансеризации, а онкологические диагнозы можно перепроверить.

Пациент теперь вправе выбирать не только поликлинику, но и федеральный медицинский центр, в который может обратиться самостоятельно. Направление из поликлиники не понадобится.

С 2021 года увеличен объем паллиативной амбулаторной медпомощи, в том числе в рамках патронажа на дому.

С этого года в диспансеризацию включена ранняя диагностика сахарного диабета: при подозрении на заболевание терапевт направит пациента на исследование уровня гликированного гемоглобина в крови. А если заподозрит у него рак слизистых оболочек или кожи, то назначит консультацию врача-дерматовенеролога, а также дерматоскопию.



### ВАЖНО ЗНАТЬ!

За пределами своего региона застрахованный получает медпомощь на условиях Базовой программы, которая действует по всей стране. А в границах своего региона обслуживается по программе, утвержденной Территориальным Фондом ОМС, которая содержит более широкий перечень услуг.

Если планируете надолго выехать в другой регион, замените по прибытии и прикреплению к поликлинике страховую компанию. Это можно делать один раз в течение года и не позднее 1 ноября каждого года.

### В РАМКАХ БАЗОВОЙ ПРОГРАММЫ ОМС КАЖДОМУ ГРАЖДАНИНУ РФ ОКАЗЫВАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ БЕСПЛАТНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ:

- первичная медико-санитарная помощь (плановое и неотложное обращение в поликлинику, в том числе лечение в условиях дневного стационара);
- скорая медицинская помощь;
- специализированная медицинская помощь (в том числе высокотехнологичная);
- паллиативная медицинская помощь.

### В ПЕРЕЧЕНЬ БЕСПЛАТНЫХ УСЛУГ ВХОДЯТ:

- диагностика (включая МРТ, КТ и иные обследования);
- врачебные консультации;

- анализы;
- оперативное вмешательство;
- услуги в области стоматологии и гинекологии.

### ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО ПОЛИСУ ОМС ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

- ЭКГ;
- УЗИ щитовидной и молочных желез, органов малого таза;
- маммография;
- флюорография;
- рентген;
- МРТ и КТ;
- биопсия.

На бесплатной основе проводят и иные процедуры диагностики. Однако для их получения необходимо направление от лечащего врача.

### АНАЛИЗЫ И ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПОЛИСУ ОМС

- общий анализ крови;
- общий анализ мочи;
- сахар в крови;
- биохимический анализ крови;
- ЭКГ;
- флюорография;
- маммография;
- УЗИ.



# КАК СДЕЛАТЬ бесплатную МРТ по ОМС

**МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ (МРТ)** – это метод получения томографических медицинских изображений для исследования внутренних органов и тканей с использованием явления ядерного магнитного резонанса.

МРТ дает одну из наиболее полных картин исследования тела человека. Однако по сравнению с КТ процедура МРТ часто занимает больше времени и более шумная. Также обычно требуется нахождение пациента в узком тоннеле. Кроме того, люди с некоторыми медицинскими имплантатами или другим несъемным металлом внутри тела просто-напросто не в состоянии безопасно пройти МРТ.

Владельцы полисов ОМС могут бесплатно сделать магнитно-резонансную томографию (МРТ). Но для этого необходимо уточнить в страховой компании, выдавшей полис обязательного медицинского страхования, включена ли магнитно-резонансная томография в перечень оплачиваемых услуг. Поскольку не в каждой страховой такая услуга предоставляется.

Если это исследование предусмотрено, то необходимо получить от участкового или глав-



ного врача поликлиники заверенное направление (с печатями доктора и больницы).

## ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МРТ ДОЛЖНО БЫТЬ ОДНО ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ОСНОВАНИЙ:

- подозрение на онкологическое заболевание или патологию органов;
- проблемы с сердцем и сосудами;
- разрыв связок;
- нарушение функционирования головного мозга;
- определение дальнейшего лечения после операционного вмешательства.

Если лечащий врач выдал направление, то своей очереди на проведение МРТ придется ждать, как правило, около месяца.

В день процедуры помимо заключения доктора потребуется предоставить паспорт, полис и СНИЛС.

В некоторых случаях, при наличии обстоятельств, которые могут существенно повлиять на развитие предполагаемого заболевания, скоротечности процессов ухудшения здоровья пациента, срок ожидания может быть сокращен до 2 недель и менее.

## К ТАКИМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ ОТНОСЯТСЯ:

- вероятность, что есть онкология, возможно распространение метастазов;
- явные патологические изменения внутренних органов (печень, почки, надпочечники и прочее);
- признаки нарушения деятельности сердца и сосудистой системы организма, включая инсультные, инфарктные состояния;
- разрывы связок суставов;
- нарушения деятельности спинного и головного мозга в обостренной стадии заболевания;
- контрольный осмотр пациента после проведения хирургического вмешательства.

# КАК СДЕЛАТЬ бесплатную КТ по ОМС



**КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ (КТ)** – это метод диагностики патологий органов и аномалий их строения. Процедура информативнее УЗИ или рентгена, но стоит существенно дороже. Средняя цена обследования составляет от 2 до 10 тысяч рублей.

Застрахованные граждане РФ по показаниям врача могут пройти исследование бесплатно в рамках программы ОМС.

Но чаще всего очередь на томографию большая, поэтому многие люди вынуждены ждать по несколько месяцев своей записи.

Врач, который дает направление на обследование, должен проинформировать пациента, где сделать КТ по полису ОМС бесплатно и как подготовиться к процедуре.

Чтобы получить направление на исследование, у больного должны быть показания, указанные в стандартах оказания медицинской помощи.

Сначала медицинский специалист делает запрос на разрешение проведения исследования.

Этот этап занимает много времени, поэтому часто приходится ждать по 1–2 недели, чтобы получить ответ.

Если решение на проведение диагностики положительное, пациенту выдается официальное направление на КТ в диагностический центр, который закреплен за конкретной поликлиникой.

Документ при этом заверяется печатью медучреждения и подписью главного врача.

Помните, что сделать КТ сразу после получения одобрения не получится. Исследование выполнят в порядке очереди. Иногда ожидание может затянуться на 1–2 месяца, хотя по утвержденному регламенту этот срок **НЕ МОЖЕТ превышать 30 дней**. Чаще всего ожидание оправданно, если КТ назначается больному без острых патологий. В таком случае пациент может сэкономить на исследовании без ущерба своему здоровью.

Откладывать диагностику при тяжелых заболеваниях и состояниях не следует, если долгое ожидание может усугубить ситуацию в следующих случаях:

- подозрение на онкологию и метастазы;
- полученные травмы и переломы;
- острый инсульт;
- патологии сосудов и коронарных артерий (атеросклероз, тромбоз, разрыв аорты и прочее);
- заболевания сердца (пороки, ишемия и другие);

- болезни бронхолегочной системы и ЛОР-органов;
- заболевания внутренних органов, особенно с тяжелым течением.

## ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ, ЧТОБЫ БЕСПЛАТНО СДЕЛАТЬ ПРОЦЕДУРУ КТ:

- паспорт;
- полис ОМС;
- утвержденное направление от лечащего врача.

## ПОРЯДОК ОТБОРА ПАЦИЕНТОВ НА КТ ПО ОМС

Обязательное условие для бесплатного проведения КТ – наличие у пациента полиса ОМС. Застрахованные лица имеют право на квоту при утвержденных показаниях к проведению томографии, при оказании им первичной медицинской помощи в амбулаторных условиях.

Разрешение на бесплатное исследование дает врачебная комиссия медучреждения, основываясь на следующих документах:

1. Медицинское заключение специалиста о состоянии пациента. Выдавая направление, врач должен проинформировать больного, где сделать КТ по полису ОМС бесплатно. Если состояние человека тяжелое, доктор может рекомендовать платное проведение диагностики в экстренном порядке.
2. Письменное согласие больного на проведение КТ.
3. После томографии пациент получает заключение в электронном или бумажном виде.



Каждый день в эфире «Справедливого радио» – ответы на вопросы, которые поступают на телефон горячей линии Центров защиты прав граждан.

Программа профессиональных юридических советов «**Ваше право знать!**» – это новый проект интернет-радио Справедливости.

На 40-й минуте каждого четного часа эфира – ответы на актуальные вопросы.

Нет возможности послушать передачу в прямом эфире?

Не беда. Заинтересовавший вас совет вы можете прослушать в записи.

На сайте [domsovet.tv](http://domsovet.tv) найдите закладку **РАДИО**. Затем перейдите в раздел «**Программы**» и нажмите на программу «**Ваше право знать!**».

Выберите интересующую вас тему и прослушайте запись эфира.



## Есть ли стандарты по весу школьных портфелей?

Есть. Они прописаны в разделе 2.8 СанПиН «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых».

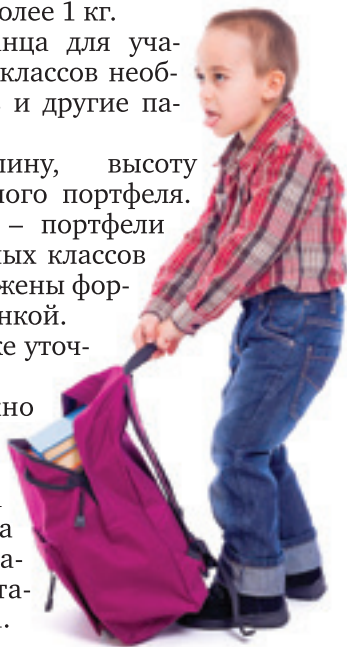
К примеру, вес школьного ранца для учащихся начальных классов не должен превышать 600–700 граммов, а для средних и старших классов – не более 1 кг.

При выборе ранца для учащихся начальных классов необходимо учитывать и другие параметры изделия.

Например, длину, высоту и ширину школьного портфеля. И самое главное – портфели для детей начальных классов должны быть снабжены формоустойчивой спинкой.

Эти нормы также уточнены в СанПиН.

При этом важно отметить, что право выбора школьного ранца всегда остается за родителями или законными представителями ребенка.



## Обязан ли собственник МКД оплачивать отключение стояков водоснабжения при проведении работ по установке счетчиков?

Согласно Постановлению Правительства РФ №290, отключение стояков холодного или горячего водоснабжения при проведении работ по установке индивидуальных приборов учета не относится к работам, связанным с эксплуатацией или ремонтом общего имущества в многоквартирном доме.

Поэтому оплачивать работы по отключению стояков холодного или горячего водоснабжения обязан собственник, кому устанавливают индивидуальные приборы учета.

Стоимость утверждает управляющая организация или ТСЖ.

Брать плату с жильцов дома, у которых уже есть индивидуальные приборы учета, УК не имеет права!

## Могут ли отказать в перерасчете налога на землю, если изменилась кадастровая стоимость участка?

По общему правилу налоговая база по земельному налогу определяется кадастровой стоимостью земельного участка, внесенной в ЕГРН и подлежащей применению с 1 января каждого года.

Данные о такой стоимости налоговые органы получают от органов Росреестра.

Нормами налогового законодательства еще с 2019 года установлено, что перерасчет сумм ранее исчисленного налога осуществляется не более чем за три налоговых периода, предшествующих календарному году направления налогового уведомления в связи с перерасчетом.

При этом такой перерасчет не осуществляется, если влечет увеличение ранее уплаченных сумм налога. В то же время ст. 52 Налогового кодекса не ограничивает право граждан на перерасчет налога в связи с применением другой налоговой базы. Поэтому налогоплательщик вправе требовать перерасчет земельного налога исходя из кадастровой стоимости участка за любой налоговый период, а не только за последние три года.

Таким образом, если ФНС вам отказала в перерасчете налога, превышающего трехгодичный срок и в котором применялась изменяемая кадастровая стоимость, то это решение можно обжаловать, но уже только в суде.

## Нужно ли перезаключать трудовой договор, если сотрудник сменил фамилию?

Новый трудовой договор заключать не нужно. Согласно ст. 57 Трудового кодекса, вносятся только правки в трудовой договор.

В связи со сменой фамилии кадровику нужно внести изменения в документы, в том числе и в трудовой договор, заключенный с работником. При этом важно знать! Правки вносятся только в заявительном порядке непосредственно от самого сотрудника.

Работнику необходимо предоставить свидетельство о заключении брака либо его расторжении или решение суда о смене фамилии. Также надо предоставить новый паспорт и подать заявление на имя руководителя организации.

## Можно ли уволиться, находясь на больничном, чтобы не отрабатывать две недели?

Согласно ст. 80 Трудового кодекса, у работника есть обязательство при расторжении трудового договора (или при увольнении по собственному желанию) предупредить об этом работодателя не позднее чем за две недели. А по соглашению между сотрудником и работодателем можно уволиться и до истечения двухнедельного срока. То есть закон предусматривает обязанность предупредить работодателя, а не отрабатывать две недели перед увольнением.

Уйдет ли работник на больничный, в отпуск или будет работать в следующие две недели, не имеет значения, если он загодя уведомил работодателя о том, что увольняется.

## Можно ли дистанционно расторгнуть договор ОСАГО?

Такая возможность для автолюбителей появилась относительно недавно. С августа этого года Банк России изменил порядок дистанционного заключения договора ОСАГО.

Водители получили право досрочно прекратить договор ОСАГО с помощью сайта страховой компании. Это касается как электронных, так и бумажных полисов.

### ВАЖНО ЗНАТЬ!

Водителю возвращается часть страховой премии за вычетом расходов страховой компании на осуществление страхования (20%) и резервов компенсационных выплат (3%), то есть будет удержано 23% от части страховой премии, подлежащей возврату.

Страховщик должен вернуть часть страховой премии (то есть платы за получение полиса ОСАГО) безналичным способом. Документы, подтверждающие основания для расторжения договора ОСАГО, нужно будет приложить к заявлению в виде сканов.





# Как провести МЕЖЕВАНИЕ УЧАСТКОВ в СНТ

Межевание – основной инструмент установления границ земельного участка. Самостоятельно провести межевание нельзя, этим должны заниматься особые организации или ИП – кадастровые инженеры. Для начала следует определиться, кто выступит заказчиком работ, какие участки будут межеваться, и уточнить в органах местного самоуправления, планируется ли межевание за счет бюджетных средств. Если да, то этот инструктаж для вас и ваших соседей по даче неактуален. Орган местного самоуправления самостоятельно выполнит все необходимые работы. Если нет – следуйте нашему алгоритму.

## КТО ВЫСТУПИТ ЗАКАЗЧИКОМ

Если участок расположен в пределах СНТ, то выгоднее всего заключить договор межевания всей территории СНТ.

Есть два пути, зависящие от того, кто именно будет заказывать работы по межеванию, – СНТ или инициативная группа граждан.

Если работы заказываются СНТ, то товарищество и будет выступать в качестве заказчика работ.

Если же работы заказываются инициативной группой граждан, то необходимо выбрать ответственного лица, которое будет выступать заказчиком от лица такой группы.

Для того чтобы заключить договор, группе граждан необходимо составить нотариальную доверенность на имя этого лица.

## КТО СТАНЕТ ИСПОЛНИТЕЛЕМ

Как только будет известно точное количество желающих провести межевание участка, можно приступать к поиску исполнителей. Исполнителем может быть как организация, так и индивидуальный предприниматель, осуществляющие деятельность в области кадастровой инженерии.

Исполнитель должен быть членом саморегулируемой организации, членство в которой можно проверить на сайте Росреестра.

Если исполнитель не является членом СРО, то результаты работы не примут.

## ЧТО ВХОДИТ В ОБЯЗАННОСТИ КАДАСТРОВОГО ИНЖЕНЕРА

После заключения договора исполнитель начинает работу, порядок выполнения которой установлен законом.

На этом этапе основная задача – **подготовить проект карты – плана территории.**

Форма и требования к ее подготовке утверждены приказом Минэкономразвития России от 21.11.2016 №734.



### Инженер должен:

■ **получить или собрать необходимые документы** с исходными данными. Исполнитель осуществляет это самостоятельно, если иное не указано в договоре;

■ **уведомить правообладателей** объектов недвижимости, в отношении которых проводятся комплексные кадастровые работы, о начале их выполнения;

■ **предоставить в Росреестр сведения** об адресах электронной почты и (или) о почтовых адресах правообладателей объектов, в отношении которых выполняются комплексные кадастровые работы;

■ **предоставить в Росреестр заявления о внесении в ЕГРН сведений** о ранее учтенных объектах недвижимости, сведений о которых нет в ЕГРН либо права на которые возникли до 21.07.1997.

До начала работы и в течение 10 дней после заключения договора исполнитель извещает о начале проведения кадастровых работ путем размещения информации на своем официальном сайте (если он есть) и размещения информации на стендах СНТ, муниципалитета, иных стендах. А также размещения информации на публичной кадастровой карте Росреестра.

### Извещение должно содержать:

■ сведения о месте проведения таких работ, описание территории, номера кадастровых кварталов;

■ сведения о заказчике работ, номер его телефона или адрес электронной почты;

■ сведения об исполнителе работ, его адрес электронной почты и номер телефона;

■ сведения о периоде выполнения таких работ;

■ информацию о том, что правообладатели имеют право предоставить информацию исполнителю о ранее учтенных объектах недвижимости, право собственности на которые возникло до 21.07.1997.



## ЕСЛИ У СОСЕДЕЙ ВОЗНИК ЗЕМЕЛЬНЫЙ СПОР

Если по результатам подготовки карты-плана местоположение границ земельного участка или смежных земельных участков было уточнено, собирается и проводится согласительная комиссия.

В эту комиссию входит сам исполнитель и заинтересованные лица. **Заинтересованные лица определяются на момент выполнения таких работ и подразумевают владельцев спорных участков, а именно:**

■ собственников участков;

■ лиц, которым участок принадлежит на праве пожизненного наследуемого владения;

■ лиц, которым участок принадлежит на праве постоянного (бессрочного) пользования (за исключением государственных (муниципальных) учреждений и казенных предприятий);

■ арендаторов, если участок находится в публичной собственности и передан в аренду на срок более пяти лет.

Извещение о собрании должно быть направлено не менее чем за 30 дней до проведения собрания.

По результатам согласования составляется акт, указывающий на то, являются ли границы согласованными или спорными.

Спорные границы будут определяться в судебном порядке.

После согласования исполнитель оформляет проект карты-плана в окончательной редакции, собираются согласия правообладателей участка с результатами кадастровых работ.

Если согласие получено не было, участок не будет отражен в карте, о чем на ней делается запись.

## ЕСЛИ РАЗНОГЛАСИЙ НЕ ВОЗНИКЛО

Сформированная карта отправляется заказчиком или согласительной комиссией либо в орган местного самоуправления, либо в орган государственной власти (при выполнении работ в городах федерального значения – Москве, Санкт-Петербурге или Севастополе). После утверждения такой карты орган госвласти или местного самоуправления отправляет ее в Росреестр в течение трех рабочих дней.

Оксана ВАСИЛЬЕВА,  
кандидат юридических наук

Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»





## Эфирное царство мелиссы

Мелисса облегчает акклиматизацию, устраняет меланхолию и нарушение сна, раздражительность, стимулирует интеллектуальные центры, повышает способность к запоминанию и усвоению информации, концентрацию внимания.

Масло мелиссы в косметических целях используется для ухода за проблемной кожей. Нормализует секрецию жирных волос, повышает их тонус, устраняет перхоть. В лечебных целях обладает противовирусной и иммуностимулирующей активностью, эффективно при гриппе. Оказывает противосудорожное и анальгезирующее действие при головных болях, болях в суставах, купирует зубную боль, ликвидирует кровоподтеки и отечность в области травмы.

Также снимает жжение, отечность и покраснение после укуса насекомых.

### КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАСЛОМ МЕЛИССЫ

**Аромакурильницы:** 2–3 капли на 15 кв. метров.

**Ванны:** 3–5 капель.

**Холодные ингаляции:** 5–7 минут.

**Массаж:** 4–5 капель на 15 г транспортного масла.

**Растирания:** 10 капель на 10 г основы (масло миндаля, ростков пшеницы).

**Компрессы:** 2–3 капли.

**Промывание ран:** 10 капель на 100 г чистой воды.

**Обогащение косметических препаратов:** 3–5 капель на 15 г основы.

**Ароматизация чая:** 3–4 капли на объем 200 мл сухого чайного листа.

**Внутрь:** 1 капля с 1 чайной ложкой варенья, меда 2 раза в день. Запивать соком, чаем, кефиром, йогуртом. Не принимать натощак.



# 10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

### Брокколи

Брокколи содержит сульфорафан, активизирующий защитные силы организма. Регулярное употребление этого овоща снижает риск развития остеоартрита и других заболеваний суставов. Также этот вид капусты богат растительными белками, витаминами и полезными микроэлементами.

### Имбирь

Гингеролы, содержащиеся в имбире, действуют на организм аналогично нестероидным противовоспалительным средствам. Потому имбирь веками использовался в восточной медицине для уменьшения отека и боли при воспалении суставов.

Конечно, имбирь не заменит аптечные препараты. Зато его употребление редко для кого имеет противопоказания.

### Капуста

Листовая капуста содержит кальций, который необходим для сохранения прочности костей организма. Для сохранения здоровья суставов важно, чтобы кальций поступал в организм вместе с марганцем и медью, которые участвуют в процессах выработки коллагена и укрепления связок. Листовая капуста содержит эти вещества в оптимальном соотношении.

### Папайя

(или черная смородина, айва японская, морковь)

Хронический дефицит витамина С в организме увеличивает риск развития ревматоидного артрита. Растительных продуктов, являющихся источниками этого витамина, довольно много. По мнению ученых, для суставов особенно полезно сочетание аскорбиновой кислоты с бета-каротином.

Именно такое сочетание этих полезных веществ можно найти в мякоти плодов папайи. Но совсем необязательно покупать экзотический фрукт. Витамин С много в черной смородине. А также в айве японской (хеномелес), которую выращивают на дачных участках.

Еще более доступным вариантом станет натертая морковь с растительным маслом и лимонным соком.



### Черная фасоль

Бобовые культуры богаты растительным белком, который является строительным материалом для суставных тканей. Фасоль черноплодных сортов также содержит марганец и антоцианы (антиоксиданты, подавляющие воспалительные процессы). Такое сочетание полезных веществ делает черную фасоль одним из продуктов, способствующих сохранению здоровья суставов.

### Яблоки

С возрастом выработка организмом коллагена, который играет большую роль в сохранении хрящевой ткани, снижается. Съедая одно яблоко в день, вы обеспечите организм кверцетином, который участвует в процессе выработки коллагена и замедляет износ хрящевой ткани.

Кверцетин в основном содержится в кожуре плодов и разрушается при нагревании, поэтому яблоки лучше есть свежими и неочищенными.

### Миндаль

При воспалениях клетки тканей, из которых состоит суставная сумка, начинают разрушаться, подвергаясь оксидативному стрессу. Это грозит развитием артрозов.

Уменьшить концентрацию свободных радикалов в организме, которые и являются основной причиной такого действия, поможет витамин Е, в больших количествах содержащийся в миндале. Съедая горсть орехов в день, вы обеспечите организм необходимой дозой природного антиоксиданта.

## Природные витамины при приеме лекарств: что навредит

**ОПРЕДЕЛЕННЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ НЕ ДОЛЖНЫ ВХОДИТЬ В РАЦИОН ПИТАНИЯ БОЛЬНОГО, ПРИНИМАЮЩЕГО ТЕ ИЛИ ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА.**



Так, на время приема аспирина или ибупрофена стоит отказаться от малины, поскольку эта ягода содержит природную салициловую кислоту. Такое сочетание зачастую приводит к внутренним кровотечениям.

**Аккуратнее с соком грейпфрута!** Сок грейпфрута в сочетании с лекарствами, которые снижают уровень холестерина, может привести даже к летальному исходу.

С остальными препаратами его тоже употреблять не стоит – сок грейпфрута вызывает торможение

фермента, ответственного за распад действующего вещества таблетки.

В результате в организме начинают накапливаться вредные вещества.

**Шпинат, брокколи и салат** являются плохими соседями в случае приема кроворазжижающих лекарств (варфарина).

**Калина, черноплодная рябина, земляника и свекла** способны значительно усилить действие понижающих артериальное давление препаратов.



Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»



БЕЗ  
МЯСАтоже  
бывает  
вкусно!

## АРМЯНСКИЙ ХОРОВАЦ ИЗ ОВОЩЕЙ

Хоровац в переводе с армянского – это шашлык. Однако шашлык может быть как мясным, так и овощным. Обычно готовят овощной шашлык в горячей золе после приготовления мяса. Так же можно запечь овощи для шашлыка и на шампурах.



## Ингредиенты:

баклажаны среднего размера – 3 шт., болгарский перец крупный – 2 шт., томаты сливовидные крупные – 3 шт., соль, черный молотый перец, чеснок – по вкусу, кинза свежая – большой пучок, сливочное масло – 100 граммов.

## Приготовление:

1. Овощи закапываются в горячую золу или нанизываются на шампуры. Готовность определяется по подгорелой корочке. Мякоть должна остаться сочной – не передержите до высыхания.

2. Подготовить тазик с холодной соленой водой.

3. Достать овощи из углей или снять с шампура и обмакнуть в хо-

лодную соленую воду – так легче сойдет корочка.

4. Очищенные овощи можно нарезать мелкими кубиками или взбить вилкой до пюрированного состояния.

5. Вмешать сливочное масло, поперчить и посолить, добавить измельченный чеснок по вкусу.

6. Украсить свеженарезанной зеленью.



Армянский овощной хоровац хорош как в теплом виде, так и остывшим.

Это необыкновенно вкусная, пахнущая дымком овощная закуска.

КАРТОФЕЛЬ  
ПО-ГРУЗИНСКИ

Разнообразить свое меню новыми блюдами несложно. Вкусным картофель может быть и без мяса, считает кулинар Светлана Сенаторова. Что ж, давайте пробовать.

## Ингредиенты:

картофель – 5–6 клубней, баклажаны – 500 г, лук репчатый – 2 луковицы, чеснок – 5 зубчиков, растительное масло – полстакана, томат и перец – по 3 плода, зелень укропа, петрушки, кинзы, специи (базилик, эстрагон) и соль – по вкусу.

## Приготовление:

Картофель нарезать крупными дольками, сложить в кастрюлю, добавить мелко нашинкованный лук, полить маслом, поставить на медленный огонь.

Баклажаны нарезать кружочками, томаты освободить от кожуры и нарезать крупно, сложить в отдельную емкость. Добавить масло, чеснок, измельченный ножом, влить немного воды и довести до готовности овощей. Далее всыпать рубленую зелень и специи, поставить на огонь, довести до кипения, выдержать 2 минуты.

Готовые овощи соединить с картофелем, тушить еще 2–3 минуты.

В Грузии это блюдо подают на деревянном подносе с невысокими бортиками.



## ...НО С МЯСОМ | сытнее

## ПАПРИКАШ

Это одно из самых популярных блюд венгерской и австрийской кухни. Когда-то эти страны были одной империей, поэтому разделить кулинарные традиции сложно.

Настоящий паприкаш готовят из белого нежирного мяса – курицы, телятины и даже рыбы. В начале XX века паприкаш готовили пастухи и бедные крестьяне. Сейчас его можно встретить в меню ресторанов пятизвездочных гостиниц.

## Ингредиенты:

куриное филе – 1 кг, сливочное масло – 2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, болгарский перец красный – 2 шт., помидор – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., мука – 2 ст. ложки, паприка сладкая молотая красная – 2 ч. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, соль и черный мо-



лотый перец – по вкусу, сметана 20% – 1 стакан, куриный бульон или кипяченая вода – 2 стакана.

## Приготовление:

В кастрюле с толстым дном растопить смесь сливочного и растительного масла. Лук мелко порубить и обжарить до прозрачности. Выложить порезанное средними кусками куриное мясо и обжарить в течение пары минут, помешивая.

Добавить порезанные кубиками помидоры и перец и жарить еще 2–3 минуты.

Влить куриный бульон, довести до кипения и варить на слабом огне 40 минут под крышкой.

В отдельной миске смешать муку со сметаной комнатной температуры до однородного состояния. Постоянно взбивая, добавить в смесь несколько столовых ложек бульона, в котором варится курица.

**СОВЕТ:** чтобы не было комочков, используйте венчик или вилку.

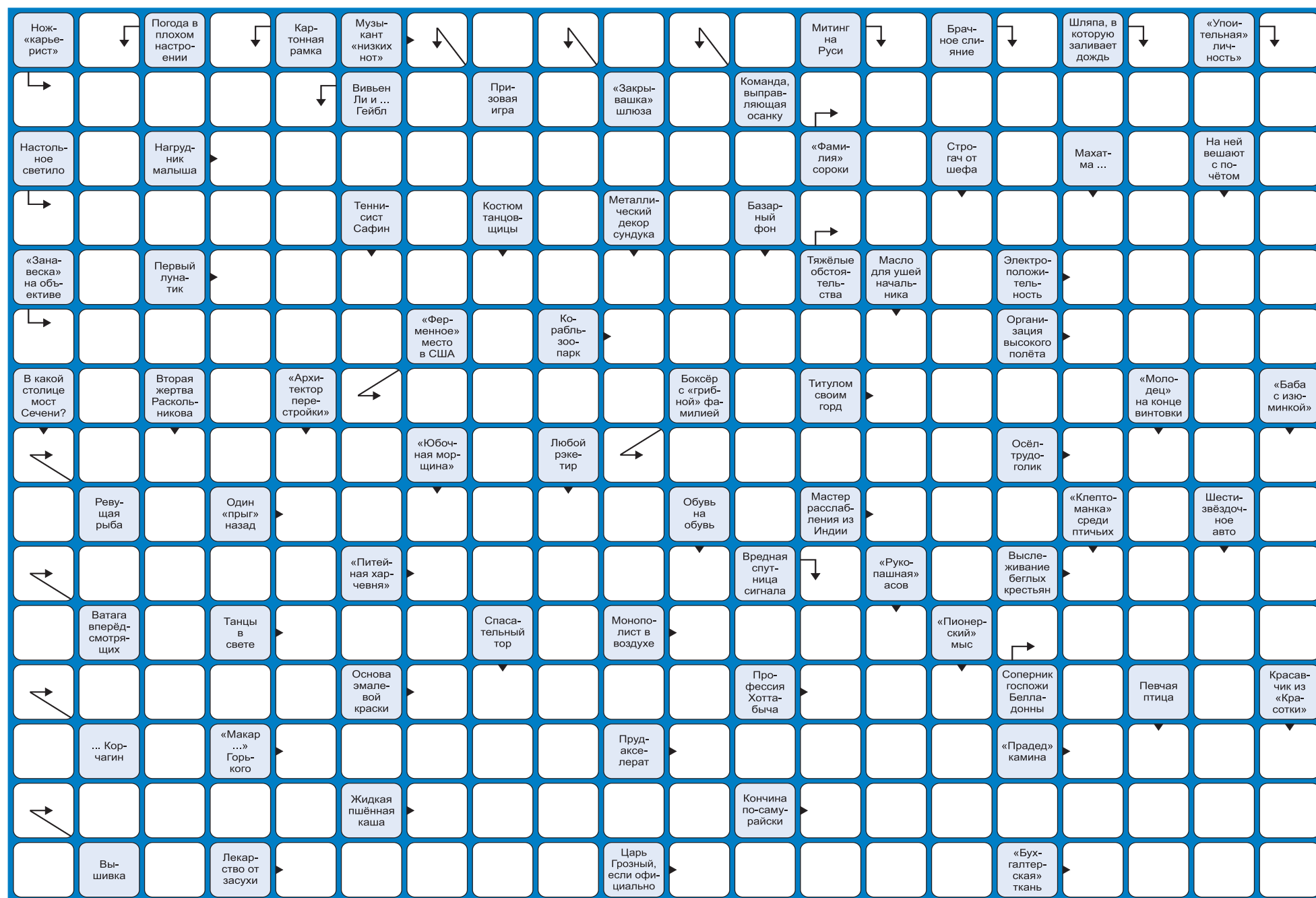
Готовую смесь аккуратно влить в кастрюлю, перемешать, на среднем огне довести до первых «бульканий».

Накрыть крышкой и дать постоять несколько минут. Подавать паприкаш можно с гарниром, а можно как отдельное блюдо с хлебом и овощами.

Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Басист, Тесак, Белобока, Слюнявчик, Лампа, Невзгода, Армстронг, Анод, Шторка, Ковчег, Наса, Ранчо, Лорд, Белуга, Валуев, Ишак, Отрок, Иор, Дозор, Кабак, Сыск, Бал, Азот, Мокус, Плавка, Акрил, Мар, Чудра, Озеро, Очар, Шитье, Кулеш, Харакири, Влага, Иоанн, Акжур.  
ПО ВЕРТИКАЛИ: Ненастье, Паспарту, Бонус, Створ, Смирно, Вече, Союз, Корона, Тамада, Кларк, Вывовор, Ганди, Доска, Марат, Туника, Оковка, Гвалт, Еней, Будапешт, Лизавета, Горбачев, Штык, Кекс, Складка, Обирала, Капоши, Помеха, Сорока, Судару, Таран, Крут, Горн, Чиж, Гир.





Ответы на сканворд – на стр. 15

## ЭКСПЕРТИЗА «ДОМОВОГО»

# ДУХИ, ПАРФЮМИРОВАННАЯ И ТУАЛЕТНАЯ ВОДА. В ЧЕМ РАЗНИЦА?



Почему один аромат держится на коже и одежде сутками, а другой надо наносить каждые пару часов? Чем отличается парфюмированная вода от туалетной? И что такое EDT, EDP, PDT, разбирался «Домовой». Любой парфюм состоит из четырех основных компонентов: спирт, эфирные масла, жидкость и душистые вещества. То, в каких пропорциях присутствуют составляющие во флаконе, определяет его наименование.

**ДУХИ** содержат от 30 до 50% масел и душистых веществ, которые растворяются в 90-процентном спиртовом растворе.

Настоящие духи имеют интенсивный аромат. Стоят они дорого. И промаркированы однозначно: Parfum, Perfume или Extrait.

Яркий аромат сохраняется не меньше пяти часов. Имеют слабый шлейф. Подходят для вечернего применения.

Поскольку аромат (в зависимости от состава) держится до двух суток, духи наносят на кожу. Одежду выветрит будет сложно, если вы захотите спустя день восполь-

зоваться другим парфюмом. Духи стоят дороже парфюмированной воды и намного дороже туалетной воды.

**ПАРФЮМИРОВАННАЯ ВОДА** содержит ароматкомпозицию, где порядка 12–20% концентрированного аромата в 90-процентном спирте. Основная нота в композиции приглушается, ярко выраженной является середина. Парфюм-вода используется в течение дня. Ее часто называют дневными духами. Продукция промаркирована как EDP, Parfum De Toilette, Eau De Parfum и Esprit De Parfum. Парфюм-вода чуть дешевле духов.

Чем больше эфирных масел в композиции, тем более длительным и приглушенным будет ее звучание.

**ТУАЛЕТНАЯ ВОДА** обладает еще более низкой концентрацией ароматического вещества – до 10% в 85-процентном спирте. Аромат не слишком устойчив, но освежающий.

На флаконе будет написано EDT, Eau De Toilette. Не стоит считать, что туалетная вода – деньги на ветер. Это отличный вариант для дневного парфюма.

Древесные ноты всегда будут дольше звучать в аромате, чем citrusовые, вне зависимости от концентрации.

### А что такое ОДЕКОЛОН?

По сути, одеколон и туалетная вода определяют один и тот же вид стойкости парфюмерии. Стойкость одеколona составляет приблизительно 2–3 часа, содержание парфюмерного экстракта – до 4%. Маркируется как EDC, Eau De Cologne.

Федор ТИЩЕНКО

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.

Газета «ДОМОВОЙ СОВЕТ» Учредитель: Политическая партия СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ.

Главный редактор: Порубова Я.В. Сентябрь 2021 (09/177), время подписания в печать по графику – 18:00 и фактическое – 18:00. 22.09.2021 г.:

Тираж 250 000 экз. Распространяется бесплатно. Редакция и Издатель: Фонд «Центр защиты прав граждан», 115184, город Москва, ул. Большая Татарская, д. 29.

СМИ зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-61474 от 24.04.2015 г. Фотоматериалы: архив газеты «Домовой совет», www.123rf.com. Для читателей с 16 лет и старше.

Отпечатано: ООО «Производственный комбинат «Имидж», 143306, Московская область, г. Наро-Фоминск, ул. Ленина, дом 28, офис 3, ОГРН: 1175074016820, ИНН 5030092946, КПП 503001001, Тираж – 250 000 экз. Заказ №1472.

16+