

315 млн экономии!
Снизил тариф на вывоз мусора для жителей Псковской области



...3

Взять свой дом под контроль
Как провести капремонт дома за счет мэрии



...10

Хлеб всему голова
Рецепты без использования духовки



...15

ДОМОВОЙ СОВЕТ

Газета для тех, кто любит свой дом

ДОМОВОЙ-СОВЕТ.РФ СЕНТЯБРЬ 2020 (08/162)

ПРОЖИТОЧНЫЙ МИНИМУМ



Что такое прожиточный минимум? Это минимальный уровень ежемесячного дохода человека, необходимый для обеспечения насущных потребностей. Предполагается, что этих денег хватит себя прокормить, обуть-одеть, оплатить необходимые услуги и обязательные платежи. Такие, к примеру, как «коммуналка», расходы на сотовую связь, интернет, проезд в общественном транспорте, ремонт обуви и консультация адвоката. Средняя величина прожиточного минимума в 2020 году, установленная Правительством РФ, составила 10 609 рублей. Чиновники, может, хватит притворяться, что на эти деньги можно прожить? Сколько на самом деле требуется на жизнь по минимуму – узнал «Домовой».

..6-7

СПРАВЕДЛИВО!

Сергей МИРОНОВ:
Пенсионерам положена компенсация за недоплаченные пенсии



...8

ЗНАЙ СВОИ ПРАВА!

Как теперь будут возвращать деньги за сгоревшие во время пандемии авиабилеты



...9

ЗНАЙ СВОИ ПРАВА!

Как зарегистрировать автомобиль через МФЦ



...11

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Принимаем таблетки правильно



...12

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 регионах страны работают **80** Центров.

За это время людям удалось вернуть **61 млрд 230 млн рублей**. Это деньги, возвращенные по корректировке платы за отопление, излишне собранные ЖЭКаами за «общедомовку» и содержание жилья. Это

доначисления к пенсиям, выплата долгов по зарплатам и возврат отобранных у граждан льгот. Это расторжение кабальных кредитных договоров, строительство детских площадок и ремонт дорог. А также экономия средств, которой Центры добиваются в результате отмены незаконных решений местной власти.

За месяц рассмотрено **4942** обращения. Достигнуто **415** побед в пользу граждан на сумму **159 млн 475 тысяч рублей**. Проведено **187** семинаров, в которых приняли участие **1126** граждан.

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

ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ теперь на видеоприеме. ЗВОНИ!



Ограничения в связи с пандемией скорректировали деятельность Центров защиты прав граждан.

Семинары по правовым вопросам теперь проводятся в режиме онлайн. Правозащитники работают по номеру горячей линии: **8-800-755-55-77**.

На сайте справедливо-центр.рф предусмотрена возможность оставить обращение и получить консультацию по электронной почте.

Сейчас, после открытия Центров после пандемии, онлайн-консультация в Skype стала одним из оперативных способов оказания правовых услуг наряду с личным приемом граждан.

НО ЭТО НЕ ВСЕ!

Те, кто живет в отдаленных городах и поселках, и те, кто очень занят и не сможет прийти на личный прием в Центр, теперь могут получить видеоконсультацию дистанционно.

Центры разработали новую форму оперативной связи – с 1 июня специалисты проводят регулярные приемы граждан в Skype.

Все, что потребуется для связи, – телефон или компьютер с выходом в интернет и установленное приложение Skype.

Как оставить заявку НА ВИДЕОПРИЕМ

1 Заходим на сайт справедливо-центр.рф. Заполняем открывшееся окно с формой заявки.

2 На указанный адрес электронной почты получаем письмо. Нажимаем на ссылку, чтобы отправить в Skype приветствие специалисту.

3 В ближайший приемный день специалист позвонит вам через Skype. Ответьте на звонок и расскажите о своей проблеме.



График онлайн-консультаций в Skype
понедельник, среда, пятница –
с 10.30 до 12.30

Оставайтесь на связи!

УЛАН-УДЭ

Чиновники поторопились: уволенный директор школы восстановлен

В Бурятии местные чиновники незаконно уволили директора школы.

Восстановиться в должности педагогу помог Центр защиты прав граждан.

В мае 2020 года чиновники Управления образования Тарбагатайского района без объяснения причин уволили директора школы Ольгу Козыреву.

Тарбагатайская школа – единственная в селе, где живет почти 4,5 тысячи человек. За время руководства Козыревой учебное учреждение добилось значительных успехов. Школьная библиотека победила в конкурсе и получила грант на 173 тысячи рублей для покупки мультимедийного оборудования. Лучшей в республике признана организация летнего отдыха детей. Директор смогла вовлечь ребят в волонтерскую работу, организовать кадетские классы и профильную подготовку. За последние годы улучшилась успеваемость учеников. Это подтвердили и коллеги уволенного директора, написав письмо в защиту Ольги Козыревой в адрес администрации района. Но это не помогло.

Центр помог Козыревой оспорить незаконное увольнение в суде.

Представители Управления образования Тарбагатайского района не смогли доказать обоснованность претензий к бывшему директору школы. Суд признал увольнение незаконным, обязал восстановить Ольгу Козыреву в должности руководителя и выплатить ей 10 тысяч рублей в счет компенсации причиненного морального вреда.

ИВАНОВО

Ночь, улица, фонарь: осветили улицу на 410 тысяч рублей



Много лет вдоль улицы Киселевых в частном секторе Иваново не было ни одного фонаря. Местные старались не выходить на дорогу в темное время суток, боясь попасть под машину. Юристы Центра помогли жителям направить коллективную жалобу в Управление благоустройства администрации города Иваново. Так как именно местная администрация отвечает за благоустройство населенного пункта. Такие полномочия прописаны в Федеральном законе №131-ФЗ.

Буквально в течение месяца на благоустройство частного сектора было направлено 410 тысяч рублей. На эти деньги были установлены опоры и проведено освещение.

СЫКТЫВКАР



Нагрели на отоплении: заставили ЖСК вернуть 2 млн рублей

В доме на Октябрьском проспекте, 174 установлен общедомовый прибор учета тепловой энергии. Плата за отопление собирается по нормативу. А это значит, раз в год ЖСК обязан провести корректировку платы за отопление. И вернуть людям разницу между платой по нормативу и фактическим потреблением тепла. Но ЖСК-21 благополучно об обязанности проводить ежегодную корректировку забыл. Более того, повысил плату за подогрев воды.

В Центре собственникам помогли подготовить жалобу в республиканский Госжилнадзор. По результатам проверки инспекция вынесла предписание произвести корректировку платы за отопление за 2017–2018 годы, а также вернуть деньги, дополнительно собранные на подогрев воды, так как этот платеж уже включен в тариф.

В общей же сложности собственникам вернули 2,1 млн рублей.

ВОЛГОГРАД

Пристыдили Минздрав: и снова суд за права пациента

Александр Пономарев много лет страдает от эпилепсии. Лекарства ему положены бесплатно по рецепту. Весной 2019 года в аптеке, к которой приписан больной, препарата не оказалось. Пономарев вынужден был приобрести лекарство за свой счет. 3411 рублей – деньги немалые.

По закону пациенту должны были возместить расходы, но как это сделать, мужчина не знал.

В случае с Пономаревым сбой произошел по вине Комитета здравоохранения Волгоградской области, который вовремя не обеспечил поставку жизненно важного лекарства в аптеку. Чтобы это доказать, Центр защиты прав граждан подготовил исковое заявление. Но суд отказал в удовлетворении требований. Правозащитники на этом не остановились и направили апелляционную жалобу. Вышестоящий суд разобрался в проблеме и обязал Комитет здравоохранения Волгоградской области компенсировать заявителю 3411 рублей, которые тот вынужден был потратить на терапию.

315 МЛН ЭКОНОМИИ!

Как псковский Центр защиты прав граждан добился снижения тарифа на вывоз мусора в регионе

С августа жителям Псковской области снизили тарифы на обращение с ТКО. В Северной зоне плата с человека теперь составляет 79,44 рубля (было 89,27 рубля), в Южной зоне – 74,44 рубля (было 86,62 рубля). Разбирательства с Региональным оператором по обращению с ТКО длились почти два года.

Это уже второе снижение тарифов за год. Разобраться с несправедливыми поборами удалось благодаря принципиальной позиции правозащитников.

РАССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО: ТАРИФЫ БЕРУТ «С ПОТОЛКА»

Борьба за справедливые тарифы началась с первого дня работы Регионального оператора по обращению с ТКО «Экопром». Центр защиты прав граждан был завален жалобами: жителей не устраивали ни «людоедские» тарифы, ни качество оказываемой услуги.

Вместо современных мусоросортировочных заводов – забитые свалки. Вместо контейнеров для раздельного сбора – ржавые баки для общих отходов. И при этом заоблачный тариф – 94,37 рубля с человека!

Специалисты Центра обратились в Федеральную антимонопольную службу и прокуратуру с требованием проверить обоснованность ценообразования.

Антимонопольщики выявили грубейшие нарушения закона. Причем как при выборе Регионального оператора, так и при установлении тарифов. При этом местные власти предпочли самоустраниться и не вмешивались в откровенный беспредел.



Главная претензия ФАС – отсутствие экономического обоснования расценок. По мнению антимонопольщиков, тарифы были завышены минимум на 30%. Но региональные власти утвердили их, даже не усомнившись в обоснованности. Во-вторых, ФАС установила наличие картельного сговора при выборе Регионального оператора. То есть «Экопром» победил нечестно. Компания «неместная»: в Пскове у них нет ни специалистов, ни оборудования. Тем не менее получили контракт на оказание услуг по вывозу и переработке ТКО, – рассказывает руководитель Центра защиты прав граждан в Пскове Ольга Кожевникова.

ОЧЕРЕДНОЕ СНИЖЕНИЕ ПОСЛЕ ПИСЬМА ИЗ ПРОКУРАТУРЫ

ФАС выдала предписание: тарифы снизить. С 1 января 2020 года тариф снизили с 94,37 до 89,27 рубля. Это сэкономило жителям региона порядка 115 млн рублей. Но объяснить, за что именно жители платят и почему именно столько, «Экопром» так и не смог.

Специалистам Центра снова пришлось подключить Антимонопольную службу. Работой Регионального оператора заинтересовалась и прокуратура. Надзорный орган провел проверку и выявил целый букет нарушений закона при реализации мусорной реформы:

■ раздельный сбор мусора не осуществляется – не установлены необходимые для этого контейнеры. С тех немногочисленных контейнерных площа-



док, где такие контейнеры есть, мусор сваливается в одну машину;

■ расходы на обновление контейнеров заложены в тариф, хотя Региональный оператор должен делать это за счет прибыли;

■ в регионе не построены новые полигоны, оборудованные линиями сортировки мусора. Региональный оператор использует в том числе свалки, закрытые по предписанию прокуратуры;

■ не построены полигоны, предназначенные для размещения отходов из Пскова и города Великие Луки, а также примыкающих к ним районов;

■ территориальная схема обращения с отходами утверждена с нарушениями закона. В один блок объединены не соседние районы. В результате цена транспортировки мусора оказалась завышена, а эти расходы составляют 70% тарифа;

■ нет экономического обоснования тарифа от Регионального мусорного оператора.

После получения предписания Региональный оператор снизил тариф еще на 12%.

Сниженный тариф установлен до 2022 года. За два года жители региона сэкономят более 200 млн рублей. А с учетом предыдущего, январского снижения, экономия составит 315 млн рублей.

ПОЧЕМУ МУСОРНУЮ РЕФОРМУ НАДО ЗАМОРОЗИТЬ

Мусорная реформа должна была нас приблизить к европейским стандартам обращения с ТКО, а в результате превратилась в очередной неоправданный побор. У мусорного контей-

нера поменялся только хозяин, но периодичность вывоза, раздельный сбор, переработка и борьба за экологию остались лишь на бумаге. Первый и пока единственный результат – очередная нагрузка на кошельки граждан.



При поддержке депутатов партии «Справедливая Россия» и региональных Центров защиты прав граждан мы уже добились снижения тарифов на обращение с ТКО в Брянской и Самарской областях, а также в Красноярском крае.

Происходящее очень напоминает историю взносов на капремонт. Когда ответственность за аварийный жилищный фонд переложили на собственников. Деньги сейчас, а переработка потом? Мы категорически против такого подхода и будем добиваться снижения тарифов и нормативов накопления ТКО до тех пор, пока плата за услугу, установленная в регионах, не будет экономически обоснована, – подчеркивает руководитель сети Центров защиты прав граждан Андрей Кузнецов.

Необходимо заморозить мусорную реформу. Заморозить до тех пор, пока государство не выполнит свои обязательства перед гражданами и не наведет порядок в мусорной отрасли. Именно государство должно профинансировать создание инфраструктуры по сбору, сортировке, переработке отходов. Сейчас получается, что за всю эту масштабную работу вынуждают платить граждан, причем авансом и втридорога.

Наталья ФИЛАТОВА

С СЕНТЯБРЯ В ЖИЗНИ РОССИЯН ПРОИЗОШЕЛ РЯД СЕРЬЕЗНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ. «ДОМОВОЙ» УЗНАЛ ПОДРОБНОСТИ.

По законам СЕНТЯБРЯ

● УЧИТЕЛЯМ НАЧНУТ ДОПЛАЧИВАТЬ ЗА КЛАССНОЕ РУКОВОДСТВО

С 1 сентября учителям будут выплачивать не менее 5 тысяч рублей в месяц за классное руководство за счет федерального бюджета.

Получателями ежемесячной доплаты станут более 810 тысяч педагогов.

Размер федеральной выплаты не будет зависеть от количества детей в классе.

При ведении классного руководства в двух и более классах педагог получит выплату в двойном размере.

При этом в полном объеме сохранятся выплаты за классное руководство, которые были назначены ранее из региональных и муниципальных бюджетов. В Минпросвещения сообщили, что в зарплатной ведомости выплата за классное руководство будет отмечена отдельной строкой.

● ВЕРНУТ ЧАСТЬ СТРАХОВКИ ПРИ ДОСРОЧНОМ ПОГАШЕНИИ КРЕДИТА

Раньше вернуть часть неиспользованной страховки при досрочном погашении кредита было проблемой. Банки не включали такую возможность в кредитный договор.

Отказ в возврате страховой премии считался обоснованным. Теперь досрочно погасившие кредит заемщики могут вернуть часть уплаченной за него страховки. Разумеется, если не наступил страховой случай.

Чтобы получить назад часть своих денег, заявление о досрочном отказе от страховки необходимо подать в течение семи календарных дней после погашения кредита. И в течение десяти календарных дней – если кредитный договор заключался по коллективной схеме (то есть когда заем страхуется самим банком).

● БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ЛЬГОТНИКОВ ОБЕЩАЮТ ВЫДАВАТЬ ВОВРЕМЯ

С 1 сентября 2020 года заработал Федеральный регистр граждан, которые имеют право на получение лекарств, медицинских изделий и специализированных продуктов лечебного питания на льготной основе.

Нововведение позволит автоматизировать анализ обеспеченности граждан медикаментами, а также повысить точность прогнозов изменения потребностей в конкретных лекарствах и оптимизировать поставки препаратов в регионы. Что должно минимизировать случаи, когда в одном регионе какого-то лекарства не хватает, а в другом этого препарата на медицинских складах в избытке. Раз в год этот регистр будет обновляться.

● ПОЯВИТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ СТАТЬ БАНКРОТОМ И СПИСАТЬ ДОЛГИ БЕЗ СУДА

С 1 сентября в России введена упрощенная процедура банкротства физлиц по долгам от 50 до 500 тысяч рублей. Благодаря чему банкротом можно будет стать во внесудебном порядке. Для этого человеку необходимо будет лишь подать соответствующее заявление в МФЦ по месту жительства или пребывания.

После процедуры проверки в течение трех рабочих дней в МФЦ внесут информацию о возбуждении процедуры внесудебного банкротства гражданина в Единый федеральный реестр сведений о банкротстве. Или по ряду причин человеку может прийти отказ в такой процедуре. Например, если в отношении заявителя действует неоконченное исполнительное производство.

● ТАРИФЫ ОСАГО СТАНУТ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ

С 5 сентября вступило в силу новое указание Центробанка по ОСАГО. У страховщиков появится возможность как понижать тариф для конкретного водителя, так и повышать его. Меняются коэффициенты по возрасту и стажу, а также региональные коэффициенты.

Согласно этому указанию, нижняя планка для владельцев легковушек – физических лиц опустится с 2746 до 2476 рублей. А верхняя вырастет с 4942 до 5492 рублей. Для владельцев легковушек – юридических лиц тарифный коридор расширится на 20%, как вверх, так и вниз. На столько же шире он будет и для владельцев грузовиков.

Зато довольно сильно изменится тарифный коридор для владельцев такси. Верхняя планка поднимется на 30%. Правда, на столько же опустится и нижняя.

Изменится территориальный коэффициент по ОСАГО. Он снизится более чем в 180 населенных пунктах РФ.

Сильнее всего – на 5,2% – он снизится в Мурманске и Челябинске (с 2,1 до 1,99). На 5% – с 2 до 1,9 – территориальный коэффициент уменьшится в Москве, Казани, Перми, Сургуте и Тюмени.

Также изменится коэффициент «возраст-стаж».

Для водителей в возрасте от 22 до 24 лет со стажем управления от 3 до 4 лет он вырастет. Для водителей в возрасте от 59 лет со стажем управления более 3 лет он снизится. Таким образом у страховых компаний появится возможность продать более дешевый полис аккуратным водителям – и назначить более высокую цену лихачам.

26 000 рублей – столько в среднем потратила среднестатистическая российская семья на сборы в школу одного ребенка. И это без покупки какого-либо оборудования – ноутбука или компьютера. Во столько обошлись школьная форма, спортивный костюм, обувь, рюкзак и канцелярские товары. Дороже всего заплатили за «школьный набор» в Татарстане – порядка 32 000 рублей. Дешевле – в Тольятти: около 16 000 рублей. Москвичи уложились в 25 000. Жители крайнего Севера – в 30 000.

А если в школу отправились двое детей? Или трое?



Государство обязано помогать собирать всех детей в школу!

Каждый год чиновники обсуждают вопрос, компенсировать или нет затраты семьям, устанавливать контроль над «сезонными» товарами к началу учебного года или нет. И каждый раз сборы ребенка в школу ложатся тяжким бременем на плечи родителей.

Лидер думской фракции СР Сергей Миронов считает, что в России необходимо создать общую федеральную программу помощи по сбору детей в школу и включить в нее каждого ребенка.

Речь идет о материальной поддержке самыми необходимыми вещами, такими как канцтовары и школьная форма. Подобные меры поддержки населения, по мнению политика, будут актуальны всегда. И особенно в период коронакризиса, когда в стране наблюдается массовый рост безработицы и падение покупательной способности населения. В некоторых регионах страны подобные программы работают. Но касаются только многодетных семей. И чтобы хоть частично снять нагрузку с населения и предоставить детям все условия для нормального получения знаний, необходимо оказывать комплексную поддержку в этом вопросе на федеральном уровне.

Стоимость минимального набора канцтоваров для школьника за год выросла в полтора раза – до 700 рублей! При этом официальная инфляция у нас, по данным Росстата, составляет всего 2,6%. В стране массовая безработица, падение доходов, и для многих родителей задача подготовки ребенка к школе стала непосильной. Через интернет-приемную я получил уже сотни писем по этому поводу. Материальную помощь, конечно, оказываем, но ситуацию необходимо менять принципиально. Надо разработать и внедрить единую госпрограмму, финансировать по ней закупку канцтоваров, обуви и одежды для школьников.



Касательно условий программы Миронов считает, что Министерство просвещения должно разработать стандарты для каждого класса. Поскольку траты на подготовку к учебному году для учеников младших классов, старших и выпускников по понятным причинам отличаются. А в качестве оказания помощи можно рассмотреть варианты как материального перечисления родителям средств на покупку всего необходимого (например, в июле-августе), так и выдачу стандартных наборов с необходимыми школьными принадлежностями.

Помимо этого, лидер «Справедливой России» подчеркнул важность уже оказываемой госпомощи в размере 10 000 рублей семьям с детьми до 16 лет включительно. Но добавил, что такие выплаты необходимо продлить минимум до конца 2020 года, а также обеспечить ими всех детей вплоть до 18-летия. В данном случае материальную поддержку от государства получили бы 2 млн подростков.

БЕСПЛАТНЫМ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОБЕСПЕЧЕН КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК!

К началу учебного года только 58 регионов страны оказались готовыми кормить учащихся начальной школы горячими бесплатными обедами.

Лидер партии «Справедливая Россия» Сергей Миронов считает, что отрегулировать вопрос бесплатного горячего питания необходимо в кратчайшие сроки. Кроме того, иметь возможность бесплатно питаться в школах должны не только ученики 1–4-х классов, а все школьники.



Ведь после 4-го класса обучение в школах не заканчивается, а только, по сути, начинается. И очень важно, чтобы растущие дети, которые, безусловно, являются будущим России, питались правильно и своевременно. Тем более у такой богатой страны, как наша, считает справедливоросс, есть все возможности для обеспечения горячими обедами всех школьников на протяжении всего обучения.

В школе ребенок должен думать о знаниях, а не о голодном желудке! Я согласен, что сначала надо обеспечить горячим питанием младшую школу. Чтобы дети, которые пришли в школу, первые четыре года обучения регулярно получали горячее питание. Но детство не заканчивается в 5-м классе, а своевременно полученное горячее питание очень важно для здоровья. И давайте честно скажем: не у всех родителей есть возможность обеспечить качественное сбалансированное питание для своих детей, потому что многие живут трудно. Задача государства и властей как раз и заключается в том, чтобы позаботиться о семьях.

Миронов допускает возможность поэтапного внедрения подобной практики в школах. Например, сначала – начальные классы, потом – средние, а в дальнейшем уже полное обеспечение горячим питанием всех учеников. Однако начинать делать это нужно уже сейчас, считает справедливоросс. А по-хорошему, давно уже необходимо было сделать.



Депутаты Госдумы совместно с экономистами вывели формулу реального прожиточного минимума, который требуется россиянину ежемесячно. Согласно методике расчета, ежемесячный минимум на жизненные потребности не может быть менее 31 000 рублей.



Прожиточный минимум – не меньше 31 000 рублей!

ЧТО ТАКОЕ ПРОЖИТОЧНЫЙ МИНИМУМ

Это минимальный уровень дохода человека, необходимый для удовлетворения насущных жизненных потребностей. Рассчитывается он на один месяц. Предполагается, что на эти деньги человек может себя прокормить, обуть-одеть и оплатить необходимые или обязательные услуги. Такие, к примеру, как «коммуналка», расходы на сотовую связь, интернет, проезд в общественном транспорте и т. п.

Размер прожиточного минимума устанавливается каждым регионом самостоятельно. Также за каждым регионом сохраняется право снижать или увеличивать прожиточный минимум ежеквартально – в зависимости от колебания цен на товары и услуги в регионе. Помимо среднедушевого каждый регион устанавливает прожиточный минимум по трем категориям: для трудоспособного населения, для детей и для пенсионеров.

Казалось бы, все логично: минимум обеспечивает набор основных потребностей

человека и позволяет ему продержаться «на плаву». На деле на этот минимум не то что прожить – даже выжить месяц не получится.

ЧИНОВНИКИ, ХВАТИТ ПРИТВОРЯТЬСЯ, ЧТО НА 11 000 МОЖНО ПРОЖИТЬ!

На днях Правительство выступило с инициативой запретить регионам самостоятельно регулировать уровень прожиточного минимума. Звучит обнадеживающе: дескать, прекратятся манипуляции и игра на понижение. Но чиновники ни слова не сказали о том, что прожиточный уровень необходимо не только зафиксировать, но и кардинально увеличить.

В партии «Справедливая Россия» сочли идею запретить регионам снижать прожиточный минимум полумерой, которая не решит никаких социально-экономических проблем. Поскольку прожить на эти деньги все равно невозможно.

Судите сами. Средняя величина прожиточного минимума в 2020 году, установленная Правительством РФ, составляет 10 609 рублей. Для трудоспособного населения – 11 510 рублей. Для детей – 10 383 рубля. Для пенсионеров – 9311 рублей.

Очевидно, что официальный прожиточный минимум, установленный Минтрудом на 2020 год, не учитывает целого ряда расходов, которые россиянину приходится нести ежедневно.

Этот минимум абсолютно не берет в расчет растущие тарифы в ЖКХ и стоимость «коммуналки». Он не учитывает постоянного роста цен на лекарства, продукты и бензин. Он не берет в расчет так называемые косвенные налоги. Такие как ежемесячные и довольно дорогие взносы на капремонт, плата за вывоз мусора, платные образовательные услуги – после того как из школ убрали секции, кружки и факультативы. Или платные медицинские услуги.

Властям пора перестать притворяться, что на эти деньги можно прожить. Надо не фиксировать нынешнюю величину, а радикально повышать прожиточный минимум. Методика подсчета прожиточного минимума была принята в 1997 году, она безнадежно устарела и нуждается в пересмотре!

Эта методика не включает большинства базовых трат и обязательных платежей, таких как коммунальные услуги, связь, одежда, обувь и расходы на транспорт, а набор продуктов питания, учтенный в прожиточном минимуме, также оставляет желать лучшего: сплошной маргарин и макароны!

Напомним: до сих пор многие больницы в городах и поселках перепрофилированы под борьбу с коронавирусом, а плановые медицинские и реабилитационные программы отложены. В результате чего пациентам приходится обращаться за помощью в коммерческие клиники.

В 2020-м уже произошло обвальное падение доходов населения. В стране более 23 млн нищих соотечественников, которые не живут, а существуют на доходы ниже прожиточного минимума. По статистике, почти половина российских граждан – около 45% – имеют ежемесячный доход ниже 15 тысяч рублей. У 70% доход не превышает 25 тысяч рублей. Более 8% населения находятся на грани выживания, имея возможность потратить в месяц не больше 5 тысяч рублей. В период пандемии каждый десятый россиянин остался вообще без дохода.

А ведь исходя из установленного размера прожиточного минимума назначаются меры господдержки малоимущим и безработным. Формируются бюджеты регионов. Определяется минимальный размер оплаты труда. И, в конечном счете, определяется уровень жизни населения в стране.

Не от того ли, что в России прожиточный минимум рассчитывают по методике, которой исполнилось 23 (!) года, количество бедных россиян неуклонно растет?

РОССИЯНИНУ ПОЛОЖЕНО 160 ГРАММОВ ФРУКТОВ В ДЕНЬ

Столько полагается взрослому человеку в день, если исходить из размера установленной потребительской корзины.

Даже одно яблоко весит больше! То есть в день взрослый человек должен съесть половинку яблока. И таким образом, как считают чиновники, он обеспечен необходимыми витаминами.

Почему так важно определить стоимость и состав потребительской корзины? Дело в том, что так называемая потребительская корзина как раз используется для расчета прожиточного минимума. В нее входит все необходимое для здоровья и жизни человека. Речь идет как о продуктах питания, так и о непродовольственных товарах.

Размер потребительской корзины не пересматривался уже 9 лет.



Сравните две корзины: одна представляет собой образец действующего продуктового набора, а вторая наполнена продуктами корзины «будущего». Разницу видно даже невооруженным глазом.

Если ориентироваться на установленные в ней потребности человека, средне-статистический мужчина может позволить себе одни штаны и семь пар носков в год. А пальто покупать не чаще чем один раз в 3 года. Женщина может позволить себе одно платье раз в 5 лет. Один раз в год семья может позволить себе поход в кино. Театр – непозволительная роскошь.

Что касается фруктов, рыбы или мяса – просто забудьте!

Наши друзья – картошка, макароны и масло. Но не сливочное, а маргарин. И не подсолнечное, а растительное, на основе пальмового.

Еще в январе Президент Владимир Путин на встрече с общественниками Липецкой области сделал важное заявление: структура потребительской корзины должна быть скорректирована, от нее будет зависеть размер прожиточного минимума. Глава государства уточнил: картофель, жиры, хлебобулочные изделия занимают большую часть, а овощей, фруктов маловато, рыба и мясо не занимают должного места, поэтому она, безусловно, подлежит пересмотру. От нее будет зависеть и прожиточный минимум. А от прожиточного минимума высчитывается минимальный размер оплаты труда.

Прошло уже девять месяцев, но Правительство РФ до сих пор не выполнило президентское поручение, а теперь и вовсе предлагает ограничиться полумерами.

ЧТО ПОЛОЖАТ В НОВУЮ КОРЗИНУ

Еще в декабре прошлого года думская фракция СР внесла в федеральный парламент законопроект о повышении размера потребительской корзины до 31 087 рублей.

Сейчас размер потребительской корзины составляет 9590 рублей в месяц. Параметры потребительской корзины не пересматривались с 2012 года. Поэтому все привязанные к ней социальные индексы давно оторваны от реальности, считают справедливороссы.

На протяжении всего прошлого года справедливороссы в содружестве с экономистами, учеными, медиками и общественниками занимались расчетами оптимального набора товаров и услуг, из которых должна состоять современная потребительская корзина, на самом деле обеспечивающая минимум потребностей россиянина.

К концу года в Госдуму был внесен законопроект об увеличении размера потребительской корзины в три раза, до 31 087 рублей – и ни рублем меньше!

Потребительская корзина должна включать продовольственные и непродовольственные товары, платные услуги, а также обеспечивать материальные и духовные потребности человека, считают депутаты.

В соответствии с инициативой парламентской фракции СР, в корзине на треть возрастает необходимая норма свежих фруктов, рыбы, мяса и овощей. Учтены и непродовольственные ежемесячные расходы граждан. Платежи за «коммуналку», проезд в общественном транспорте, юридические и медицинские услуги, покупка обуви и одежды, книг, мобильного телефона и даже компьютера.

Из 31 087 рублей 35% выделено на продукты питания, 18,4% – на непродовольственные товары и 46,6% – на платные услуги.

От потребительской корзины и прожиточного минимума рассчитываются минимальная зарплата, социальные пособия и выплаты. Вот почему так важно поднять размер потребительской корзины и прожиточного минимума до реальных.

Пока же, увы, понятия потребительской корзины и бедности в России тождественны.

Для сравнения: корзина для расчета индекса потребительских цен в США состоит из 300 продуктов и услуг, во Франции – из 250, в Англии – из 350, в Германии – из 475.

Федор ТИЩЕНКО



КАК ПФР ЭКОНОМИТ НА ПЕНСИЯХ

1 Потеря важнейших документов

Во время начисления пенсии специалисты ПФР должны пользоваться теми сведениями, которые передавались в это учреждение работодателями в процессе работы гражданина. Но нередко сведения в ПФР значительно отличаются от действительности.

Обычно работники фонда оправдываются тем, что некоторая документация была утеряна, а восстановить ее невозможно.

Это приводит к значительному снижению пенсии. При этом невозможно найти официальные документы в архивах или других аналогичных учреждениях.

2 Использование невыгодного периода для расчета

Специалисты службы всегда убеждают пенсионеров, что для расчета используется наиболее выгодный период работы.

Он представлен 60 месяцами из общего стажа. Но на практике получается, что используется период, который не является наиболее выгодным для получателя пенсии.

Это позволяет начислить намного меньшую выплату, чем сумма, на которую имеет право гражданин.

3 Повышение пенсионного возраста

После принятия закона начались перебои с выходом на пенсию тех, кто попал в переходный период. Люди при посещении ПФР стали получать отказ в оформлении пенсии. Досрочников стали откладывать на неопределенный период, предлагая «поработать» еще полгода. После обжалования такой позиции пенсии назначались не с момента подачи заявления, а с месяца, когда ПФР принял решение.

4 Не дожил – деньги достались ПФР

За счет низкой продолжительности жизни после повышения возраста выхода на пенсию многие люди просто не доживут до установленного срока. В итоге все отчисления по трудовой (страховой) пенсии останутся в бюджете ПФР.

8 сентября в Госдуму был внесен законопроект, обязывающий Пенсионный фонд России выплачивать пенсионерам компенсацию за недоначисленные пенсии. Авторы инициативы – депутаты думской фракции СР считают, что ПФР должен компенсировать ошибки в начислениях пенсионных выплат рублем.

Пенсионерам положена компенсация за недоплаченные пенсии

По мнению лидера фракции СР в парламенте Сергея Миронова, ПФР обязан выплатить всем пострадавшим от недоначислений пенсии пенсионерам денежные компенсации.

Сейчас, если пенсионер доказал, что ему начисляли пенсию неверно, перерасчет делается только с момента доказательства ошибки. Но не с момента назначения пенсии. Это несправедливо!

Многие россияне знают, что сотрудники Пенсионного фонда часто допускают ошибки при исчислении трудового стажа или нестраховых периодов при начислении пенсии. Из-за этого люди получают меньше, чем им положено по закону. По нашему мнению, в таких случаях ПФР должен выплачивать пенсионерам проценты на сумму недоначисленных денежных средств, – заявил Сергей Миронов.



ШОК!

СЧЕТНАЯ ПАЛАТА ВЫЯВИЛА ЧУДОВИЩНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАЧИСЛЕНИИ ПЕНСИЙ



25 августа Счетная палата опубликовала Отчет о проверке Пенсионного фонда за три последних года. Обнаружены серьезные нарушения в деятельности ведомства. Среди наиболее частых:

- ❑ незаконный отказ в назначении пенсий;
- ❑ затягивание сроков проведения перерасчета пенсий;
- ❑ отсутствие добровольно заплаченных гражданами взносов на счетах;
- ❑ выплата пенсий «мертвым душам» – и это не родственники скончавшихся пенсионеров.

Пенсионное обеспечение в нашей стране и без того на низком уровне. А уж такое отношение – просто издевательство!

По мнению справедливороссов, в период обострения социально-экономического кризиса, в период, когда бюджет российских семей терпит крах в связи с последствиями пандемии, когда рост зарплат и пенсий существенно отстает от роста цен на продукты, услуги, лекарства, бензин и «коммуналку», главный распорядитель пенсионных взносов и начислений, призванный безукоризненно выполнять свои функции, окончательно подорвал доверие и подверг сомнению необходимость своего дальнейшего существования.

Вот почему 27 августа председатель партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ Сергей Миронов выступил с инициативой:

1. Ликвидировать ПФР. Передать его полномочия профильным ведомствам Министерства труда и соцзащиты, Федеральной налоговой службе, а также Федеральной службе занятости населения.
2. Пересчитать пенсии всем пенсионерам, которые из-за манипуляций и ошибок ПФР недополучают реально назначенный им размер пенсии. Причем все перерасчеты должны быть произведены не с момента подачи заявления или обнаружения ошибки, а с момента получения от пенсионера заявления о выходе на пенсию.

● ОРЕНБУРГ

За отказ вернуть деньги авиаперевозчик заплатит 144 500 рублей

В ноябре 2019 года жительница Оренбурга Диана Черникова купила авиабилеты в Ереван. За перелет в оба конца семья заплатила почти 50 тысяч рублей. Долгожданную семейную поездку запланировали на март 2020 года. Но пандемия коронавируса перечеркнула все планы. Границу между Россией и Арменией закрыли, путешествие пришлось отменить.

Женщина обратилась в авиакомпанию S7 Airlines с просьбой вернуть деньги за отмененный рейс. В ответ ей прислали сертификаты на стоимость билетов. Такой вариант Черникову не устроил: уж слишком большая сумма оказалась замороженной на неопределенный срок. Авиакомпания согласилась вернуть деньги в течение 60 дней. Но обещания так и не сдержала.

За помощью пассажирка отмененного рейса обратилась в оренбургский Центр защиты прав граждан.



«Пассажирка имела право вернуть полную стоимость билетов (даже если они были невозвратными), если отказ от поездки был вынужденным. Как и произошло в данном случае, – пояснила специалист Центра Ильмира Хисаметдинова.

Так как компания не вернула деньги добровольно, правозащитники помогли Диане Черниковой обратиться в суд.



Суд полностью удовлетворил иски требования, обязав авиакомпанию выплатить помимо стоимости авиабилетов неустойку (43 тысячи рублей), штраф (46 тысяч рублей) и компенсацию морального вреда (1 тысяча рублей). В общей сложности по решению суда пассажирка получит от авиакомпании 144 500 рублей.

Обращаем ваше внимание: эта история случилась до принятия российским Правительством новых правил возврата денег за отмененные туры и билеты.

Наталья ФИЛАТОВА

Суды взыскивали деньги за отмененные рейсы до 6 июля 2020 года. С этой даты вступило в силу Постановление Правительства №991. Документ узаконил ваучеры. Теперь действуют другие правила. Подробности – у «Домового».

Рассказываем, как теперь будут возвращать деньги за сгоревшие во время пандемии авиабилеты

Согласно разъяснениям Минтранса РФ, на уплаченные за отмененные рейсы деньги люди смогут либо приобрести новые авиабилеты (при помощи специальных ваучеров), либо получить за них компенсационные выплаты. Правда, денежный вариант будет возможен только через три года, то есть в 2023 году.

Касается это не всех билетов, а только с датами вылета до 1 мая 2020 года. При этом на билеты в Китай новые возвратные правила Минтранса действуют для туристов, собиравшихся вылететь туда не ранее 1 февраля 2020 года. На все остальные международные направления – для планировавших вылет не ранее 18 марта 2020-го.

Процедура возврата предполагает выдачу авиакомпаниями-перевозчиками всем без исключения пострадавшим пассажирам специальных ваучеров.

Которые в течение трех лет можно будет обменять на новые авиабилеты в этой же авиакомпании.



Что из плюсов?

Приобрести на ваучер можно будет билеты на рейсы в любом направлении.

При этом авиакомпаниям запрещено устанавливать какие-либо ограничения на принятие ваучеров в счет оплаты авиабилетов.

На сумму ваучерных средств будут начисляться проценты за пользование деньгами. Причем начисление будет происходить как в течение трех лет с момента даты несостоявшегося рейса, так и после – до конца 2023 года.

Есть в новых правилах и ИСКЛЮЧЕНИЯ, согласно которым некоторые категории граждан смогут НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО получить деньги за выданные ваучеры.

Это инвалиды I и II групп и лица, сопровождающие их. А также ветераны Великой Отечественной войны и члены многодетных семей. Чтобы вернуть деньги в ускоренном порядке, люди должны направить в авиакомпанию соответству-

ющее заявление о получении денег. Авиаперевозчик обязан выплатить средства в течение 10 дней с момента получения заявления.

Напомним, что новые правила возврата провозной платы при отмене рейсов были установлены в Воздушном кодексе РФ в июне 2020 года после внесения соответствующих изменений. Статью 107.2 дополнили возможными обстоятельствами отмены рейсов. Также Правительство РФ утвердило положение о возврате денег за отмененные авиарейсы. Если гражданин обнаружит, что авиаперевозчик нарушает какие-то из новых установленных правил, он вправе обратиться за защитой своих законных прав в органы прокуратуры или суд.

Федор ТИЩЕНКО



● СМОЛЕНСК

70 лет без ремонта

Как сделать капремонт дома за счет мэрии

Пятиэтажный дом на Дзержинского, 7 в центре Смоленска – великолепный пример сталинского ампира. Дом не просто украшает город – он имеет статус памятника истории и культуры регионального значения. Однако десятилетиями за красотой фасада скрывались прогнившие инженерные сети и дырявая крыша. Провести капремонт за счет государства помог Центр защиты прав граждан.

В 2012 году один из активных собственников, Виктор Кузьминский, подал иск к администрации города с требованием провести капитальный ремонт. На тот момент износ инженерных коммуникаций составлял уже 60%.

Суд был выигран. Администрацию обязали до июля 2013 года провести ремонт систем водоснабжения, отопления и водоотведения. И кроме этого, оштукатурить цоколь, заменить стропила и текущую кровлю, благоустроить придомовую территорию.

Но мэрии закон не писан: никто к капитальным работам на доме так и не приступил. Более того, чиновники дождались принятия федерального закона о капремонте, переложившего капитальные работы на плечи собственников, после чего на все жалобы стали отвечать: это ваша собственность – вам и платить.

Так ли это?

За советом Виктор Кузьминский обратился в смоленский Центр защиты прав граждан.

Специалисты пояснили, что в декабре 2017 года был принят Федеральный закон №399-ФЗ, который внес важные поправки в Жилищный кодекс РФ и закон «О приватизации жилищного фонда в РФ».

Эти поправки определили особенности организации капремонта многоквартирных домов, в которых на дату приватизации первой квартиры требовался ремонт, но он не был своевременно проведен.

В таких случаях за бывшим наймодателем устанавливалась обязанность отремонтировать дом.

Правозащитники помогли составить активисту исковое заявление.

В результате чего суд не только обязал мэрию провести капремонт, но и наказал штрафом на 191 тысячу рублей в пользу Виктора Кузьминского за каждый день просрочки исполнения решения суда по день реального исполнения.

Как стало известно «Домовому», работы по капремонту администрация уже начала.



КАК ЗАСТАВИТЬ МУНИЦИПАЛИТЕТ ПРОВЕСТИ КАПРЕМОНТ ВАШЕГО ДОМА

1. Соберите информацию о доме: последней дате капитального ремонта и дате начала приватизации квартир в нем.

Чтобы узнать, проводился ли капитальный ремонт и когда, обратитесь в региональный Фонд капитального ремонта.

Год постройки дома можно узнать на сайте ГИС ЖКХ или в паспорте дома, который есть в управляющей организации.

Когда была приватизирована первая квартира, тоже можно уточнить в своей управляющей компании.

2. Если ремонта не было – обращаемся в муниципалитет.

Если полученная информация свидетельствует о том, что муниципалитет не отремонтировал дом до процедуры приватизации, напишите заявление в администрацию муниципалитета с требованием провести капитальный ремонт за счет бюджета.

В заявлении не забудьте сослаться на ст. 16 Закона РФ «О приватизации жилищного фонда» и п. 1 ст. 190.1 ЖК РФ.

3. В случае отказа обращаемся с жалобой в ГЖИ и прокуратуру.

4. Если обращения в инстанции не дали результата, доказывать правоту придется в суде.

Перед тем как подавать иск, соберите документы:

- заявления и обращения жильцов в УК, органы местного самоуправления, ГЖИ, ответы этих организаций, акты проведенных осмотров по вашим заявлениям и обращениям;

- копию выписки из технического паспорта на здание (можно запросить в управляющей компании).

В ходе разбирательства суд назначит дополнительные экспертизы, чтобы установить, какие именно элементы дома нуждались в ремонте на момент первой приватизации.

Если до приватизации первого помещения был проведен капремонт отдельных элементов или конструкций, то муниципалитет должен будет отремонтировать те, которые нуждались в ремонте на момент приватизации, но не были отремонтированы. Например, если до приватизации требовался капремонт крыши и фундамента, а муниципалитет провел только ремонт крыши, то теперь должен отремонтировать фундамент.

Важно знать! Если муниципалитет не исполнил свою обязанность на момент приватизации первой квартиры в многоквартирном доме, то она будет за ним сохранена до тех пор, пока не будет выполнена.

5. Если муниципалитет не проведет капремонт в срок, установленный решением суда, собственники могут обратиться в суд повторно с заявлением о злостном неисполнении органом власти вступившего в законную силу решения суда, в соответствии с ч. 2 ст. 315 УК РФ, потребовав наложить на ответчика штраф.

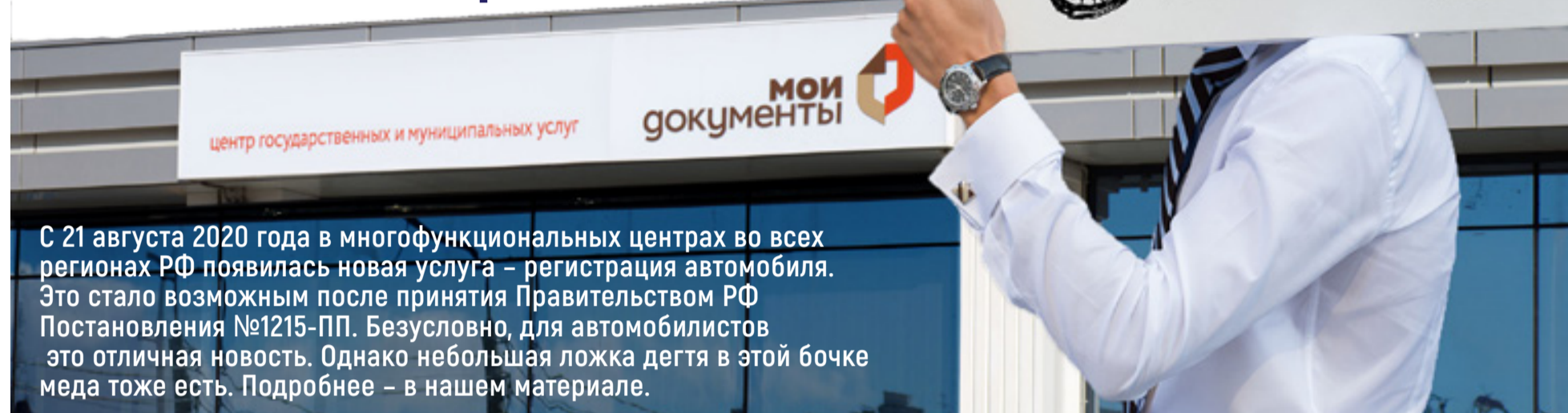
6. Каждый из собственников, который выступал с иском к администрации, имеет право подать индивидуальный иск с требованием к муниципалитету о выплате компенсации за неисполнение решения суда (в соответствии с ч. 2 ст. 2 ФЗ от 30.04.2010 №68-ФЗ «О компенсации за нарушение права на судопроизводство в разумный срок или права на исполнение судебного акта в разумный срок»).

Размер компенсации определяется судом исходя из продолжительности нарушения и значимости его последствий для заявителя, а также с учетом принципов разумности, справедливости и судебной практики.



ВЫ ЭТОГО ЖДАЛИ?

Россияне теперь смогут регистрировать автомобили через МФЦ



С 21 августа 2020 года в многофункциональных центрах во всех регионах РФ появилась новая услуга – регистрация автомобиля. Это стало возможным после принятия Правительством РФ Постановления №1215-ПП. Безусловно, для автомобилистов это отличная новость. Однако небольшая ложка дегтя в этой бочке меда тоже есть. Подробнее – в нашем материале.

ОТ ЭКСПЕРИМЕНТА К РЕАЛЬНОСТИ

Сама идея оказания услуги по регистрации автомобилей через многофункциональные центры не нова. Еще в 2018 году федеральные власти решили провести подобный эксперимент на базе нескольких МФЦ Москвы и Республики Татарстан. Где были оборудованы специальные площадки для осмотра автомобилей, а в центре всегда находился представитель ГИБДД.

По понятным причинам услуга стала пользоваться большим спросом. Эксперимент признали успешным и теперь решили внедрить возможность регистрации ТС во все многофункциональные центры по стране. Естественно, при наличии необходимой инфраструктуры, которую во многих МФЦ еще предстоит создать.

БЕЗ СОТРУДНИКА ГИБДД НЕ ОБОЙТИСЬ

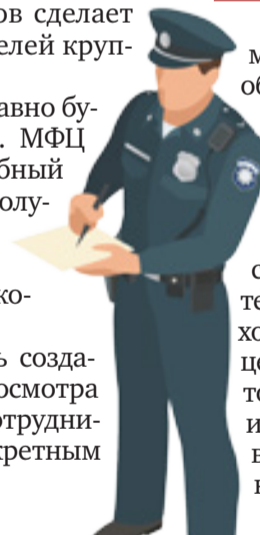
Сама услуга представляет из себя целый комплекс мероприятий. Куда входят осмотр автомобиля сотрудником ГИБДД, сверка номеров, прогон данных транспортного средства по базам, подготовка необходимых документов, оформление свидетельства о регистрации ТС, а также при-

своение номера (если это необходимо и владелец автомобиля получает новый номер или меняет старый).

Главный плюс регистрации авто через МФЦ – минимум бумажной волокиты. Требуется просто приехать на автомобиле в нужный центр, подать необходимые документы, встретиться с сотрудником ГИБДД для осмотра авто и через определенное время получить готовое свидетельство о регистрации ТС и номера. Электронная очередь поможет избежать столпотворений, а разветвленная сеть центров сделает услугу удобнее, особенно для жителей крупных городов.

По сути, регистрацией авто все равно будет заниматься Госавтоинспекция. МФЦ в данном случае выступает как удобный посредник. Который позволяет получить услугу через «одно окно» без лишней беготни. Что позволит избежать лишней бюрократии и бесконечных очередей.

Главный минус – необходимость создания специальной площадки для осмотра автомобилей, а также наличие сотрудника ГИБДД, закрепленного за конкретным МФЦ.



На общем старте вряд ли все многофункциональные центры смогут оказывать такую услугу. Особенно в отдаленных регионах РФ и небольших городах.

Чтобы избежать недоразумений, перед выездом в МФЦ уточните, в каком ближайшем Центре готовы оказать такую услугу.

ЧТО ЕЩЕ ЕСТЬ В МФЦ ДЛЯ АВТОМОБИЛИСТОВ

Сегодня в многофункциональном центре можно получить новые водительские права, обменять иностранные права на российские, а также получить международное водительское удостоверение.

Как и в случае с регистрацией ТС, эти услуги по-прежнему оказывает ГИБДД. МФЦ же выполняет роль посредника. Кстати, не всегда самого оперативного. Например, замена водительского удостоверения через ГИБДД происходит в течение часа. В многофункциональных центрах же данная процедура занимает до 15 суток. Поэтому, прежде чем обращаться за той или иной услугой в МФЦ, мы рекомендуем взвесить все за и против. И уже потом решать, где именно ее получить.

СПРАВЕДЛИВАЯ ИНИЦИАТИВА

Страховщики должны защищать попавших в ДТП добросовестных водителей

Речь идет об авариях, когда у виновника ДТП страховка отсутствует, а пострадавший автомобилист вынужден взыскивать компенсацию через суд.

Это неизбежно влечет за собой значительную трату времени, нервов и дополнительные финансовые потери. Депутаты думской фракции СП предлагают автостраховщикам в таких случаях сразу компенсировать ущерб пострадавшей стороне, а уже потом взыскивать деньги с не-

радивого незастрахованного виновника аварии. Инициативу обсудили на онлайн-конференции с автоэкспертом, координатором движения «Общество синих ведерок» Петром Шкуматовым. Правозащитник поддержал позицию законодотворцев.

Законом «Об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств» подобный механизм предусмотрен, но лишь для отдельных случаев. Необходимо распространить такой механизм на всю автостраховую практику.



Что касается выгоды для самих страховых компаний, то их, по мнению Миронова, можно наделить правом дополнительно получать компенсацию с причинителя вреда в размере штрафа за использование ТС без полиса. Таким образом, сделать предложенную процедуру выгодной и для честных водителей, и для автостраховщиков.

ПРИНИМАЕМ ТАБЛЕТКИ ПРАВИЛЬНО

Что такое таблетки и с чем их едят? Если на первый вопрос ответить довольно просто, со вторым все гораздо сложнее. Не все знают, с чем действительно можно, а с чем нельзя есть таблетки, чем можно, а чем опасно запивать. А как лучше: сидя или лежа? «Домовой» готов поделиться с читателями советами.



ЧЕМ НЕЛЬЗЯ ЗАПИВАТЬ

Некоторые люди запивают таблетки чем придется – газировкой, соками и даже молоком.

ЗАПОМНИТЕ: этого делать нельзя!

Наиболее безопасной жидкостью считается обычная вода комнатной температуры.

Почему нельзя запивать таблетки другими жидкостями:

- соки разрушают структуру лекарств и меняют их фармакологический состав, особенно цитрусовые;
- морсы вызывают те же «побочные» эффекты, что и соки;
- в газированных напитках часто присутствуют ортофосфорная

кислота и другие активные химические элементы (ионы железа, кальция и пр.), которые вступают в реакции с активными веществами;

- чай и кофе изменяют свойства лекарств и могут вовсе нейтрализовать их действие;
- алкоголь усиливает побочные действия лекарств, возможен летальный исход;
- молоко снижает эффективность большинства лекарственных препаратов.

ЧЕМ НЕЛЬЗЯ ЗАЕДАТЬ

Если в инструкции не указано, что препарат принимается во время еды, таблетки лучше не заедать.

Есть ряд продуктов, с которыми лекарства могут стать не просто неэффективными, но и опасными для человека.

Вот чем нельзя заедать лекарственные препараты:

- соя, икра, колбаса и шоколад в сочетании с антидепрессантами и противозачаточными препаратами могут спровоцировать гипертонический криз;
- хлеб и различная выпечка нейтрализуют витамин D, а также снижают лечебный эффект антибиотиков;
- сыр, яйца, печень и сельдь повышают давление и увеличивают токсическое воздействие лекарств на организм при приеме антидепрессантов;
- крольчатина, курятина, говядина и свинина не сочетаются только с аспирином и тормозят его всасывание;

● печень, почки и бобовые значительно снижают эффективность противозачаточных средств. При сочетании с препаратами, содержащими сульфаниламид, могут образовываться соединения, нарушающие работу почек;

- жареная рыба при приеме с аспирином повышает риск развития заболевания желудка. А у людей, страдающих таким недугом, появляется риск желудочного кровотечения;
- чеснок при сочетании с аспирином ведет к плохой свертываемости крови и повышает риск возникновения кровотечений;
- кислые фрукты ослабляют действие эритромицина и антибиотиков пенициллинового ряда;
- белокочанная капуста, редис и редька могут снизить действие гормональных препаратов.

ЧЕМ МОЖНО ЗАПИВАТЬ

Есть препараты, которые запивать водой будет менее эффективно, чем определенной жидкостью.

ЗАПИВАЕМ МОЛОКОМ

- противовоспалительные и болеутоляющие средства;
- препараты, раздражающие слизистую желудка, при этом не связывающиеся с белками и кальцием молока;
- некоторые гормональные препараты;
- противотуберкулезные препараты;
- препараты йода.

За час до приема аспирина нельзя есть цитрусовые и острую пищу, во избежание раздражения слизистой оболочки желудка;

- сульфаниламиды.

ЗАПИВАЕМ КИСЕЛЕМ

● Аспирин и прочие препараты, содержащие ацетилсалициловую кислоту, хорошо принимать после еды и запивать обволакивающими жидкостями вроде киселя, чтобы защитить слизистую желудка и сократить время контакта препарата со стенками органа.

ЗАПИВАЕМ ЧАЕМ

● болеутоляющие и успокаивающие средства;

- антианафилактические средства.

ЗАПИВАЕМ МИНЕРАЛЬНОЙ ЩЕЛОЧНОЙ ВОДОЙ

● Аспирин (предпочтительнее принимать в виде шипучих таблеток, предварительно растворив их в стакане воды). Таблетку нужно растолочь и запить минеральной водой.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ

Эффективность лекарства зависит не только от того, чем его запили или заели, но и от того, в каком положении его принимать.

Запомнить несложно: **запивать таблетки нужно стоя. Сидя – компромиссный вариант. Но ни в коем случае не делайте это лежа!**

Кроме того, после приема препарата ложиться нельзя примерно 3 минуты, поскольку лекарство может не дойти до желудка и прилипнуть к стенке пищевода (особенно таблетки в оболочке).

Если лекарство прилипнет к пищеводу, оно может разрушиться и не успеть всосаться в кровь.

И еще одно важное правило, особенно для детей: нельзя запрокидывать голову и пытаться проглотить таблетку, поскольку есть риск, что она попадет в дыхательные пути и прилипнет к их стенкам.

ВНИМАНИЕ! Перед приемом лекарственных средств мы рекомендуем вам проконсультироваться с вашим лечащим врачом, а также внимательно читать инструкцию по применению препарата.



Светодиодные лампы
в разы экономнее
обычных ламп
накаливания.

Все о светодиодных лампах

Проливаем свет на то, как устроены светодиодные лампы и как их выбирать

Зачем покупать светодиодные лампы? Ответ прост: чтобы сэкономить! Используя современные светодиодные лампочки, вы сможете снизить потребление электроэнергии в сравнении с обычными лампами накаливания в 8–10 раз. Следовательно, и за освещение вы будете платить в 8–10 раз меньше. Но в чем их секрет, что же делает их такими экономными? Об этом читайте ниже.

СВЕТОДИОДНЫЕ И ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЕ ЛАМПЫ – ОДНО И ТО ЖЕ?

По сути, светодиодные лампы можно считать энергосберегающими. Но важно понимать, что в русском языке слово «энергосберегающие» закрепилось за компактными люминесцентными лампами (КЛЛ), а КЛЛ и светодиодные лампы – совсем разные вещи.

Знайте! Светодиодные лампы куда лучше КЛЛ по ряду причин. Во-первых, светодиодные лампы не содержат опасных веществ, а в колбе любой КЛЛ присутствует ртуть. Во-вторых, светодиоды потребляют наименьшее количество энергии.

Кроме того, светодиоды зажигаются мгновенно на полную яркость, в то время как люминесцентные лампы набирают свет плавно в течение минуты при комнатной температуре. Еще один аргумент в пользу светодиодов – у них световой спектр гораздо ближе к естественному освещению и свету лампы накаливания.

ВИДЫ СВЕТОДИОДНЫХ ЛАМП

Светодиодные лампы выпускаются в разных корпусах с разными типами цоколей. Это могут быть как обычная «груша» или «свечка», так и «шарики» с цоколями и «зеркальная» лампа.

В лампах используются различные типы светодиодов. В первых светодиодных лампах использовались



обычные светодиоды в пластиковом корпусе. В большинстве современных ламп используются бескорпусные светодиоды и светодиодные сборки.

Светодиодные лампы выпускаются с разной цветовой температурой света: 2700К – желтый свет, как у ламп накаливания; 3000К – чуть более белый комфортный свет; 4000К – белый свет; 6500К – холодный белый свет.

При покупке лампы убедитесь, что она не мерцает. Если мерцание обнаружилось уже дома, смело возвращайте лампу, поскольку по российским законам светодиодные лампы можно возвращать в магазин в течение 14 дней со дня покупки. Лампы должны обменивать в местах, где их приобретали.

4 причины поменять ваши старые лампы на светодиодные

1 Светодиодные лампы не придется менять каждые полгода. Производители обещают 25–50 тысяч часов работы. Это более 11–22 лет при ежедневном использовании по 6 часов;

2 Хорошие светодиодные лампы дают такой же комфортный свет, как лампы накаливания, и вы не сможете отличить их свет от света ламп накаливания;

3 Лампа накаливания при понижении напряжения начинает светить тускло. Светодиодная лампа при любых напряжениях светит с одинаковой яркостью и не боится скачков напряжения;

4 В отличие от ламп накаливания, светодиодные лампы имеют небольшой нагрев. Лампы не греют помещение, когда в нем и так жарко. Ребенок никогда не обожжется о лампочку в настольном светильнике.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Смыть клей с рук? Один момент!

Расскажем, как очистить руки от клея с умом.

Клей «Момент», пожалуй, самый известный универсальный клей, позволяющий скреплять различные материалы. Но если пользоваться им неаккуратно, польза от него может обернуться вредом, особенно для ваших рук. Мы расскажем вам несколько простых способов, как быстро отмыть клей от ваших пальцев.

Самый простой из них – использовать подсолнечное масло. Просто смочите им пятна клея на руках и тщательно протрите, например, ватным диском. После помойте руки в горячей воде, используя хозяйственное мыло.

Следующий вариант, менее щадящий, – уайт-спирит, ацетон или очищенный бензин. Эти растворители могут принести пользу, если вы будете действовать «по горячим



следам»: когда клей еще не затвердел. В противном случае толку от них будет мало. И помните: растворяющие жидкости наносят серьезный вред вашей коже. После такой чистки необходимо смазать кожу жирным кремом для рук.

Существует также народное средство – большая ручная стирка: наберите таз теплой воды и подольше

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬ РУКИ ОТ КЛЕЯ, ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- горячая вода;
- хозяйственное мыло;
- растворитель;
- подсолнечное масло;
- крем для рук (на внутреннем жире);
- пемза;
- ватные диски.

Не оставляйте клей на коже длительное время, иначе он проникнет глубже в поры эпидермиса и схватится еще сильнее

постирайте руками грязные вещи. Как правило, после такого способа хоть и побаливает поясница, но руки должны стать чистыми.

Самый неприятный способ – «наждачный». Тут вам поможет пемза или наждачная бумага. Уберете засохшую клеевую пленку вы быстро, но коже этот способ может сильно навредить. Не переусердствуйте! Так же как и после чистки растворителем, на руки после соскабливания нанесите жирный крем.

А лучше всего занимайтесь клеей в резиновых перчатках – тогда вам вообще не придется ломать голову, как избавиться от засохшего клея на ваших руках.

Виноград-целитель

Древнейшее культурное растение виноград – не только приятное лакомство, но и лечебная культура. Он дал начало целому направлению в медицине

ЧТО ТАКОЕ «ЛЕЧИТЬСЯ ВИНОГРАДОМ»

Идет виноградный сезон. Спелую ягоду можно отведать не только в южных краях, прямо с лозы – она вполне доступна на рынках и в магазинах. Воспользуйтесь моментом и пройдите курс оздоровления с помощью винограда. С целительными свойствами винограда люди были знакомы с древности, именно тогда в медицине появилось направление «ампелотерапия», что означает «лечение виноградом». Лечение было направлено на восстановление сил и улучшение обмена веществ. Во второй половине XIX века был изучен химический состав свежего винограда, сока и вина, исследованы их лечебные свойства. В результате ампелотерапия получила научное обоснование.

СОВЕТ

Выбирая виноград, тщательно осмотрите его. Свежие виноградины обычно покрыты восковым налетом, который защищает их от инфекции. Если вы предполагаете хранить грозди в течение нескольких дней, то отдайте предпочтение сортам с плотной мякотью, прочной кожицей, рыхлыми гроздьями. Ягоды с темной окраской хранятся лучше светлоокрашенных.

ЧТО СОДЕРЖИТ

Виноград – очень сладкая ягода, он содержит до 30% сахаров, причем в их составе преобладают глюкоза и фруктоза, которые легко усваиваются нашим организмом. Свежий виноград отличается широким набором органических кислот, пигментов, дубильных веществ, минеральными элементами – калием, кальцием, натрием, фосфором, марганцем, кобальтом, железом. В плодах обнаружены витамины А, С, Р, группы В, РР.



Наибольшее количество витаминов группы В, аминокислот, важных микроэлементов содержится в позд-неспелых сортах винограда. Если рассматривать сорта одного срока созревания, то больше полезных веществ обнаружено в бессемянных сортах по сравнению с сортами, ягоды которых содержат семена. Следует учесть, что ягоды темноокрашенных сортов винограда более насыщены дубильными веществами. Кожура и семена винограда – ценнейшие источники антиоксидантов, поэтому есть ягоды нужно целиком.

КОМУ ПОЛЕЗЕН

Врачи рекомендуют виноград при анемии, дефиците веса, при заболеваниях бронхов, почек, длительной белковой диете. Виноград улучшает обмен веществ и работу печени, расширяет кровеносные сосуды и помогает в профилактике атеросклероза.

Он благоприятно влияет на питание сердечной мышцы, регулирует ее сокращения, снимает отеки. Белые сорта винограда способствуют выведению из организма мочевой кислоты и полезны при подагре. Сок из незрелого винограда считается жаропонижающим средством и рекомендован при простуде, им также можно полоскать горло.

Иногда виноград вызывает дискомфорт в желудке и кишечнике при переваривании. Избегать проблем можно, если есть виноград небольшими порциями спустя 1–1,5 часа после еды. Не стоит сочетать виноград с газированными напитками, в том числе и с газированной минеральной водой, молоком и кисломолочными продуктами, жирными и солеными блюдами, пивом и спиртными напитками.

Сушеный виноград обладает высокой калорийностью, долго хранится и легко транспортируется, его считают стратегическим продуктом



ВАЖНО

Существуют специальные виноградные диеты, но применять их нужно только после консультации с лечащим врачом.

Виноград имеет и противопоказания: сахарный диабет, ожирение, заболевания поджелудочной железы и некоторые болезни желудочно-кишечного тракта.



Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»

Рецепты хлеба без использования духовки



Не добавляйте в хлеб яйца. Иначе вместо хлеба испечете блины

ИНДИЙСКИЕ ЛЕПЕШКИ

Потребуются:

- мука пшеничная – 400 г
- сода пищевая – 1 ч. л.
- простокваша (или сыворотка, йогурт, кефир) – 1,5 стакана
- сахарный песок – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Смешайте муку с сахаром, содой и солью, влейте простоквашу и замесите тесто. Оно должно получиться средней густоты, мягкое.

Смажьте руки растительным маслом и снова тщательно вымесите. Разделите тесто на небольшие кусочки и скатайте шары по 5–6 см в диаметре.

Посыпьте стол мукой и раскатайте шарики в лепешки по 15 см в диаметре. По желанию в тесто можно вкатать какие угодно по вкусу травы и приправы – даже кусочки дробленого ореха, семечки или кунжут.

Налейте на сковороду столько масла, чтобы лепешка могла в нем полностью утонуть, и разогрейте. Утопите лепешку в масле и жарьте по 1–2 минуты с каждой стороны. Готовые лепешки промокните салфеткой и подавайте к столу.

ГОРЧИЧНЫЕ ЛАВАШИКИ

Потребуются:

- мука – 300 г
- вода – 300 мл
- горчица сухая – 1,5 ч. л.
- масло растительное – 3 ст. л.
- сушеная зелень – по вкусу

Приготовление:

Смешайте воду с маслом и горчицей, доведите до кипения.

Если нет сухой горчицы, положите готовую – 1 столовую ложку с горкой.

Просейте муку в глубокую посуду с кипящей смесью воды, масла и горчицы, заварите тесто.

Лейте тонкой струйкой, тщательно размешивая, чтобы не образовались комки и тесто было гладким.

Накройте посуду чистым полотенцем и оставьте смесь остывать.

Присыпьте стол мукой, выложите тесто, разделите на небольшие кусочки и очень тонко раскатайте в круги размером с дно сковородки.

Обжарьте по 30 секунд с каждой стороны на сухой, хорошо нагретой сковороде с двух сторон.

Маслом не смазывайте, это не блины!

Чтобы лавашики не засохли, накройте их полотенцем или большой крышкой. Если хотите добавить сухую зелень, то смешайте ее с просеянной мукой.



ХЛЕБ НА СКОВОРОДКЕ

Потребуются:

- молоко или вода – 1 стакан
- дрожжи сырые – 20–30 г
- мука – 3,5–4 стакана
- масло растительное – 4 ст. л.
- сахар – 1–2 ч. л.
- соль – 1/4 ч. л.

Приготовление:

Разведите в теплом молоке дрожжи и сахар, влейте в муку, добавьте соль. Смажьте руки растительным маслом, чтобы тесто не прилипло. Месите до тех пор, пока оно не станет гладким и будет отлипать от стенок миски.

Накройте плотной салфеткой и оставьте в теплом месте без сквозняков подняться вдвое.

Затем раскатайте из теста колобки, накройте салфеткой и оставьте еще раз подняться.

Раскатайте колобки в лепешки толщиной 5–7 мм и оставьте на столе под салфеткой. Когда они удвоятся в толщину, выпекайте на сухой горячей сковороде без крышки на небольшом огне.

Как только корочка снизу подрумянится, переверните, накройте крышкой и допеките.

Крышка должна быть с отверстием для вывода пара, иначе получится не хлеб, а клеклая лепешка.

Хлеб не будет пресным, если в тесто добавить немного соли



ХЛЕБ С ПШЕНОМ

Потребуются:

- пшено – 200 г
- мука – 1 кг
- дрожжи – 30 г
- соль – 2–3 ч. л.
- мед – 2 ч. л.
- молоко – 125 мл

Приготовление:

Отварите пшено в 800 мл воды примерно 40 минут и слегка охладите.

Дрожжи и мед растворите в теплом молоке и дайте им настояться 15 минут.



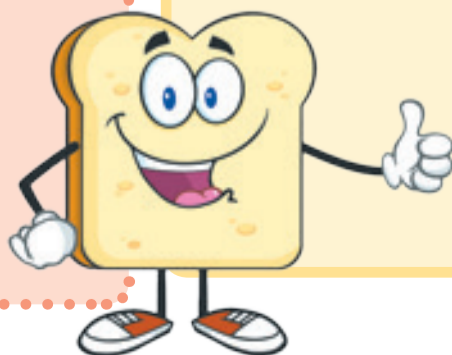
Просейте муку, добавьте соль, молоко с дрожжами, остывшую кашу, смажьте руки растительным маслом и замесите тесто. Оно должно получиться мягким, слегка липнущим к бортикам посуды.

Накройте и поставьте тесто в теплое место на 1 час, чтобы оно увеличилось в объеме вдвое.

Затем обомните тесто и разделите на 2–3 части в зависимости от размера ваших сковородок.

Из каждой части сформируйте лепешку, выложите в смазанную растительным маслом глубокую сковородку с толстым дном, накройте полотенцем и оставьте на 30 минут.

Затем поставьте сковородку на небольшой огонь, накройте крышкой с отверстием и жарьте хлеб по 15 минут с каждой стороны.



Включи камеру смартфона или приложение для считывания QR-кодов.
Сканируй напечатанный код и перейди по ссылке.
Теперь справедливость в твоих руках!



СЛУШАЙ

**СПРАВЕДЛИВОЕ
РАДИО**
на сайте
домовой-совет.рф



НАШИ ПРОГРАММЫ

- «Ваше право знать»
- «Экспертное заключение»
- «Дневник Центров справедливости»

ОБСУЖДАЙ

Новости Центров защиты прав граждан в сообществах Центров в социальных сетях Facebook, Instagram, «ВКонтакте», «Одноклассники».



СМОТРИ

YouTube-канал
«Центр справедливости»

НАШИ ПРОГРАММЫ

- «Хороший вопрос»
- «Социальная инструкция»
- Новости
- Центров защиты прав граждан



ЧИТАЙ

На сайте
домовой-совет.рф

- Изменения в законодательстве
- Мнения экспертов
- Полезные советы
- Онлайн-газета «Домовой совет»

СКАЧИВАЙ

На сайте
справедливо-центр.рф

- Полезные инструкции
- Советы юристов
- Образцы заявлений и жалоб
- Победная практика и опыт соседей



Опасный вирус угрожает не только здоровью. Под ударом – финансовая и социальная безопасность каждой семьи. Центры защиты прав граждан приходят на помощь. Читай наши **ИНСТРУКЦИИ НА САЙТЕ**. Слушай полезные **СОВЕТЫ НА СПРАВЕДЛИВОМ РАДИО**. Подпишись на наш **КАНАЛ «ЦЕНТР СПРАВЕДЛИВОСТИ» В YOUTUBE**. Если трудно, оставь заявку на сайте **справедливо-центр.рф**. Научим, как защитить работу, льготы, получить финансовую помощь от государства. В трудное время рядом с тобой!

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 2020 году.