



Победы Центров справедливости
Волгоград:
695 000 за отселение из аварийного дома

..5



Знай свои права!
Оренбург:
заставили работодателя раскошелиться на 640 000 рублей

..8



Осеннее меню
Новый вкус знакомых продуктов

..15

ДОМОВОЙ СОВЕТ

Газета для тех, кто любит свой дом

ДОМОВОЙ-СОВЕТ.РФ

ОКТАБРЬ 2021 (10/178)

СОЦИАЛЬНАЯ ГАЗИФИКАЦИЯ



КАК БЕСПЛАТНО ПОДКЛЮЧИТЬ ДОМ К ГАЗУ

13 сентября Правительство РФ приняло правила догазификации домов россиян. Право на бесплатное подведение газа до границ своего земельного участка имеют 5 млн россиян. Где проверить возможность подключения. Как подать заявку на догазификацию. В какие сроки будет подведен газ – в материале «Домового».

..6

СПРАВЕДЛИВАЯ ИНИЦИАТИВА

Сергей МИРОНОВ:
Размер пенсии – не меньше 33 000 рублей



..4

НАШ ИНСТРУКТАЖ



Андрей КУЗНЕЦОВ:
Что такое система долговременного ухода за пожилыми людьми и инвалидами

..10-11

ЕСЛИ КОШМАРЯТ КОЛЛЕКТОРЫ

Пенсионерка наказала вышибал на 150 000 рублей



..7

ВАШИ 6 СОТОВ

Пажитник – приправа для здоровья



..14

ЦЕНТР

ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН

справедливо-центр.рф
8-800-755-55-77

Центры защиты прав граждан «Справедливая Россия» созданы по инициативе лидера партии Сергея Миронова и при поддержке Президента РФ Владимира Путина.

Научить людей защищать свои гражданские права – такова миссия Центров.

С 2015 года в 73 регионах страны работают 82 Центра. За это время людям удалось вернуть 62 млрд 626 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 СЕНТЯБРЬ рассмотрено 3 370 обращений. Достигнуто 295 побед в пользу граждан на сумму 14 млн 485 тысяч рублей. Проведено 156 семинаров, в которых приняли участие 1 187 граждан.

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



УЛАН-УДЭ

Отсудили у Правительства Бурятии 35 000 для сироты

Елена Шишкова попала в детдом, когда ей было 12 лет. Сейчас девушке 24 года, она должна была уже жить в квартире, полученной от государства.

В 2019 году специалисты Центра помогли Елене выиграть суд, который обязал местную администрацию предоставить жилье. Прошло еще три года.

В 2021 году девушка снова обратилась в Центр за помощью.

«Законодателем разумный срок не определен. На практике суды обычно принимают в расчет срок, равный одному году. Если решение суда за этот срок не исполнено – это повод потребовать компенсацию за нарушение права на судопроизводство или права на исполнение судебного акта в разумный срок, – разъяснил специалист Центра защиты прав граждан в Улан-Удэ Баир Зандеев.

Правозащитники помогли Елене Шишковой составить исковое заявление в Верховный суд Бурятии с просьбой взыскать с республиканского Министерства финансов в пользу сироты 50 тысяч рублей. Министерство оправдывало бездействие длительностью формирования специализированного фонда, но суд отклонил эти доводы. Так как отсутствие свободных квартир не может стать основанием для нарушения сроков исполнения решения суда. Поэтому исковое заявление удовлетворили. Суд принял во внимание значимость последствий для заявителя и назначил компенсацию за отсрочку в предоставлении жилья в размере 35 тысяч рублей.

До какого возраста можно подать заявление на собственное жилье
Требования к квартире
Какие понадобятся документы
Подробности – на справедливо-центр.рф в разделе ЛЬГОТЫ.



СЫКТЫВКАР

Пресекли обсчеты жителей на плате за «общедомовку» на 50 000 рублей

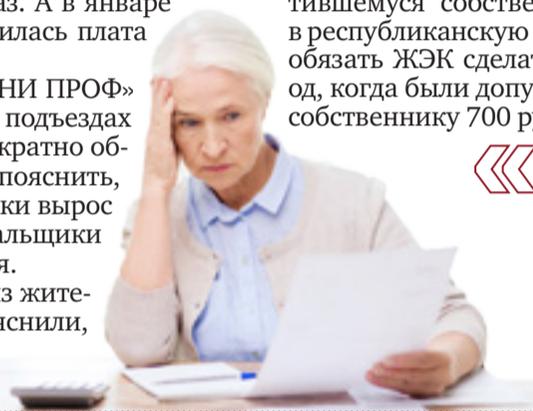
В октябре 2020 года плата за электричество, потребляемое на содержание общедомового имущества, для жителей дома на Октябрьском проспекте, 78 выросла в пять раз. А в январе 2021 года в 10 (!) раз повысилась плата за воду на «общедомовку».

Судя по квитанции, УК «УНИ ПРОФ» потратила на мытье полов в подъездах 7 тонн воды. Жители неоднократно обращались в ЖЭК с просьбой пояснить, почему в доме астрономически вырос расход ресурсов. Коммунальщики проигнорировали обращения.

Изучив платежку одного из жителей, специалисты Центра выяснили, что УК списала на граждан все потери воды

и света, «забыв», что расход ресурсов на «общедомовку» ограничен региональным нормативом потребления. Правозащитники помогли обратившемуся собственнику составить обращение в республиканскую Госжилинспекцию с просьбой обязать ЖЭК сделать перерасчет платы за период, когда были допущены нарушения. УК вернула собственнику 700 рублей за два месяца обчетов.

«Мы намерены встретиться с жильцами и направить коллективное обращение в ГЖИ, чтобы добиться перерасчета всем квартирам. Это суммарно порядка 50 тысяч рублей, – пояснила руководитель Центра Светлана Оноприенко.



РЯЗАНЬ

Добились выплаты долга по зарплате в 10,5 млн рублей

В феврале 2020 года работникам обувной фабрики «Рязаньвест» начали задерживать зарплату.

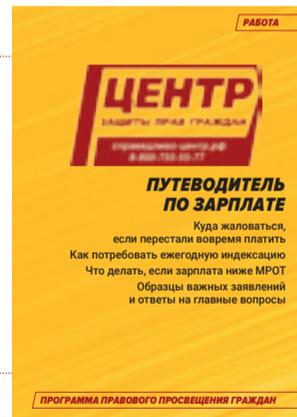
В бухгалтерии говорили, что из-за пандемии товар не продается и средств на зарплату нет. Восемь сотрудников написали заявления на увольнение, но расчета так и не получили. С просьбой добиться выплаты долгов они обратились в рязанский Центр.

«На момент обращения сформировалась задолженность за четыре месяца. В соответствии со ст. 140 ТК РФ, работодатель должен был полностью рассчитаться в день увольнения. Но этого сделано не было, – пояснил специалист рязанского Центра защиты прав граждан Алексей Беззубцев.

Правозащитники сообщили о нарушении трудовых прав главе реготделения партии «Справедливая Россия – За правду», депутату Облдумы Сергею Пупкову. Был сделан запрос в Госинспекцию труда.

Проверка выявила задолженность на 10,5 млн рублей перед 234 сотрудниками предприятия. В отношении виновных лиц возбудили дела об административных правонарушениях. В сентябре бывшие сотрудники «Рязаньвеста» сообщили специалистам Центра, что предприятие погасило долги по зарплате.

Куда жаловаться, если перестали вовремя платить
Образцы заявлений работодателю и в Трудовую инспекцию
Подробности – на справедливо-центр.рф в разделе РАБОТА.



ТОМСК

Заставили Фонд капремонта выплатить 74 000 за испорченный ремонт

Летом 2020 года в хрущевке на Интернационалистов, 3 начался долгожданный капремонт. Но как только подрядная организация «Фаворит» разобрала кровлю, начались проливные дожди.

Затопило несколько квартир. В квартире Людмилы Буйневич облупилась краска на потолке, отклеились обои, появился грибок. Экспертная организация оценила ущерб в 72 тысячи. Подрядчик возмещать ущерб отказался.

«Ответственность несет Фонд капремонта. Он должен либо обязать компенсировать ущерб подрядчика, либо за свой счет устранить возникшие последствия, – пояснил руководитель томского Центра Юрий Полонянкин.

Центр помог пострадавшей обратиться в суд. Ленинский районный суд обязал регионального оператора Фонда капремонта и подрядчика возместить женщине ущерб в размере 74 тысяч рублей.

Наталья ФИЛАТОВА

«ГАРАЖНАЯ АМНИСТИЯ»: за чей счет госпошлина



Среди тех, кто ограничил предельные допустимые расценки на кадастровые работы в рамках «гаражной амнистии», – Республики Адыгея, Коми и Мордовия, а также Астраханская, Владимирская, Смоленская, Тульская области и Ненецкий автономный округ.

Напомним: законом предусмотрено право региональных органов власти и муниципалитетов за свой счет обеспечить выполнение кадастровых работ в отношении гаражей и земельных участков под ними. В этом случае заявителю не придется оплачивать услуги кадастрового инженера.

В сентябре 2021 года вступил в силу Федеральный закон №79-ФЗ, который дает возможность в упрощенном порядке зарегистрировать право собственности на гараж в Едином государственном реестре недвижимости.

Зарегистрировать получится не только гараж, но и бесплатное предоставление земли под ним.

В связи с этим Росреестр напоминает: в целях сокращения финансовой нагрузки на граждан за государственную регистрацию права собственности на гараж и земельный участок под ним не нужно будет платить госпошлину. Так как заявление в Росреестр о регистрации права собственности подает не гражданин, а уполномоченный государственный или муниципальный орган.

Росреестр также направил письма главам субъектов РФ с просьбой снизить стоимость кадастровых работ и изыскать средства для оплаты таких работ льготниками.

В Республике Хакасия, Амурской и Волгоградской областях работы кадастрового инженера оплачивают региональные власти.

Перед тем как начать процедуру «гаражной амнистии», уточните в администрации, какие предусмотрены региональные преференции на оформление гаража и земли под ним.

- Какие гаражи разрешили оформить по «упрощенке»
- Особенности процедуры оформления
- Что делать, если нет документов на гараж

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



Сколько понадобится баллов для поступления в вузы в 2022 году

Минобрнауки выпустило Приказ №713 с определением минимального количества баллов ЕГЭ по общеобразовательным предметам, по которым будет осуществляться прием в вузы на 2022–2023 учебный год: 45 баллов – по обществознанию, 44 балла – по информатике, по русскому языку, литературе и географии – по 40 баллов.

Тем, кто сдает экзамены по математике, физике, биологии, химии, необходимо будет получить минимум по 39 баллов.

По истории – 35 баллов, по иностранному языку – 30 баллов.

Также 1 октября на федеральном портале проектов нормативных правовых актов был размещен проект совместного приказа Минпросвещения России и Рособрнадзора в части утверждения единого расписания и продолжительности проведения ЕГЭ по каждому предмету в учебном году – 2022/2023.

В соответствии с проектом, экзаменационная кампания будет запущена 27 мая. Первыми пойдут сдавать экзамен выпускники, из-



бравшие в качестве дисциплины географию, литературу и химию.

На 30, 31 мая, 2 и 3 июня назначены экзамены по обязательным дисциплинам: русскому языку, математике базового либо профильного уровня соответственно.

21 июня выпускники будут сдавать информатику и информационно-коммуникационные технологии.

НОВЫЙ ПОРЯДОК ПОЛУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

Согласно Постановлению Правительства РФ от 30 сентября 2021 года №1651, граждане с инвалидностью теперь могут подавать документы на получение технических средств реабилитации и других мер поддержки через портал «Госуслуги».



До сих пор через Единый портал госуслуг можно было подать только заявление на получение мер поддержки. После чего заявителю требовалось лично принести в органы соцзащиты оригиналы документов, подтверждающих право на получение той или иной услуги.

Теперь достаточно скан-копии требуемых документов прикрепить к заявлению и в электронном виде направить в органы соцзащиты. После рассмотрения заявки в личный кабинет заявителя придет направление на получение нужного средства реабилитации или услуги.

А при подаче заявления о компенсации деньги автоматически поступят на счет, указанный в заявлении.

Благодаря новому сервису станет возможным:

- получить, заменить или отремонтировать техническое средство реабилитации, а также компенсировать такие расходы;
- получить или компенсировать расходы за сурдоперевод и тифлосурдоперевод;
- получить собаку-проводника и компенсировать расходы на ее содержание и ветеринарное обслуживание.

Для обращения в органы соцзащиты в электронном виде необходимо использовать сервис «Подача заявлений для получения технических средств и услуг для реабилитации» или другие, если необходима, к примеру, компенсация расходов.

Напомним: к техническим средствам реабилитации относятся кресла-коляски, медицинские кровати, поручни, протезы, литература для слепых, специальные тренажеры и т. п.

Аналогичный порядок будет действовать для ветеранов, которые нуждаются в протезах, костылях, тростях, корсетах, бандажах и других протезно-ортопедических средствах.



КТО НА НОВЕНЬКОГО: Ростехнадзор больше не контролирует эксплуатацию лифтов

Ростехнадзор больше не отвечает за плановые и внеплановые проверки состояния лифтов в многоквартирных домах.

Соответствующий предмет надзора исчез из федерального законодательства.

Между тем 27% лифтов, установленных в жилых домах, работают с превышением сроков эксплуатации.

Кто будет отвечать за безопасное использование и содержание лифтов, пока неясно.

В качестве утешения отметим: Ростехнадзор все же оставил за собой три смежные сферы:

- ведомство оказывает госуслугу по вводу лифтов в эксплуатацию после их замены или модернизации;

- ведомство по-прежнему принимает уведомления о начале осуществления предпринимательской деятельности по монтажу, демонтажу, эксплуатации, в том числе обслуживанию и ремонту лифтов;

- ведомство ведет реестр лифтов.

Ростехнадзор полагает, что Правила организации безопасного использования и содержания лифтов, утвержденные Постановлением Правительства от 24 июня 2017 года №743, устанавливают безусловную обязанность для управляющей МКД организации – владельца лифта – назначить соответствующего ответственного специалиста из числа квалифицированного персонала. А заключение договора между УК и специализированной организацией на техобслуживание и ремонт лифта никак не снимает с УК упомянутую обязанность. Причем требования к образованию такого работника УК устанавливаются положениями профессиональных стандартов, а квалификация подтверждается в порядке, предусмотренном Федеральным законом от 3 июля 2016 года №238-ФЗ «О независимой оценке квалификации».

РАЗМЕР ПЕНСИИ должен быть не меньше 33 тысяч рублей

ЛИДЕР ФРАКЦИИ «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ЗА ПРАВДУ» В ГОСДУМЕ СЕРГЕЙ МИРОНОВ ПРЕДЛОЖИЛ ВВЕСТИ ПОКАЗАТЕЛИ «ПЕНСИОННАЯ ПОТРЕБИТЕЛЬСКАЯ КОРЗИНА» И «ПЕНСИОННАЯ ИНФЛЯЦИЯ» ДЛЯ РАСЧЕТА ИНДЕКСАЦИИ ПЕНСИЙ.

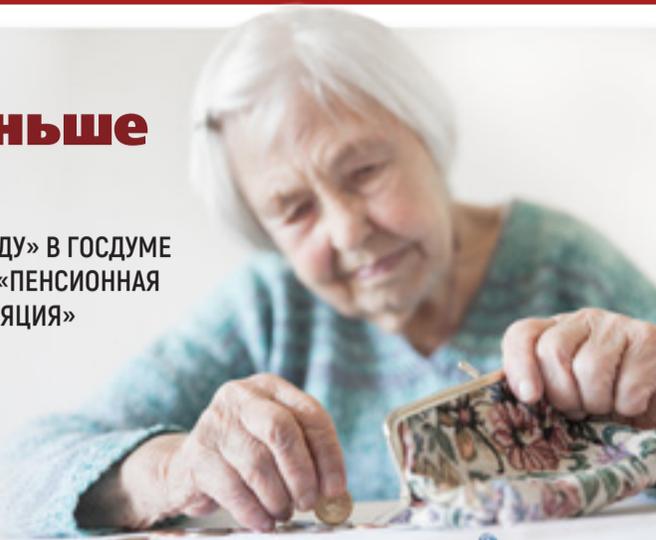
Ранее в Минтруде сообщили, что в 2022 году страховые пенсии для неработающих пенсионеров проиндексируют на 5,9%, после чего средний размер пенсии составит 18,5 тысячи рублей. Между тем планируемая индексация не покрывает роста цен, а инфляция продолжает расти.

Парламентарий предложил ввести показатель «пенсия потребительская корзина», куда войдет набор основных продуктов питания и потребительских товаров, лекарств, коммунальные тарифы, проезд на общественном транспорте – все то, без чего пенсионеры не могут обойтись в повседневной жизни.

«Рост стоимости этой корзины составит «пенсионную инфляцию», которая должна служить ориентиром при индексации пенсий – причем как работающим, так и неработающим пенсионерам, – заявил политик.



Сергей МИРОНОВ
лидер фракции СР
в Госдуме



Можно с уверенностью судить, что по итогам года «пенсия потребительская корзина» подорожает не меньше чем на 10%.

Год назад наши эксперты подсчитали, что средняя страховая пенсия должна составлять 30 тысяч рублей. Сегодня эту цифру нужно увеличить как минимум до 33 тысяч рублей. Это не только обеспечит пожилым гражданам приемлемый уровень жизни, но и стимулирует платежеспособный спрос, который поддерживается за счет пенсионеров – особенно в сельской местности и малых городах», подчеркивает Миронов.

НОВЫЕ ПРАВИЛА оплаты проезда на платных дорогах

30 сентября 2021 года Правительство РФ приняло Постановление №1652 о правилах оплаты проезда по дорогам федерального значения.

Согласно документу, весной следующего года будут официально введены в оборот термины «открытый» и «закрытый» способы взимания платы. В первом случае речь о регистрации факта платы при проезде через расположенный на



платной трассе пункт взимания платы. При применении данного способа размер платежа будет рассчитываться независимо от места въезда пользователя на автодорогу или съезда с нее.

Во втором случае регистрация места въезда на трассу будет осуществляться на пункте выдачи талонов, а размер – определен с учетом расстояния.

Документ также закрепляет «постоплатный» и «предоплатный» способы оплаты, а также определяет две системы взимания платы: барьерного типа и «свободный поток», которые выделяются в зависимости от наличия или отсутствия шлагбаумов на трассах.

Нововведения вступят в силу 1 марта 2022 года и будут действовать до 1 марта 2028 года.

РАССЕЛЯТ НЕ ВСЕХ: новый порядок признания дома в «ограниченно работоспособном состоянии»

Минстрой опубликовал приказ от 26.08.2021 №610/пр, в котором прописан порядок признания многоквартирного дома находящимся в ограниченно работоспособном техническом состоянии.

Документом утверждена форма акта визуального обследования МКД, полномочия межведомственной комиссии, проводящей такое обследование, и алгоритм ее работы.

Работа комиссии начинается с получения заявления от собственника, нанимателя или муниципалитета. Заявление можно направить в бумажном виде или через портал «Госуслуги».

На его основании проводится обследование дома.

ДОМ ПРИЗНАЕТСЯ ОГРАНИЧЕННО РАБОТОСПОСОБНЫМ НА СЛЕДУЮЩИХ ОСНОВАНИЯХ:

- дом или его отдельные конструкции имеют крены, дефекты и повреждения;
- отсутствует опасность внезапного разрушения, потери устойчивости или опрокидывания дома;
- эксплуатация дома возможна при контроле его технического со-

стояния или при восстановлении, усилении конструкций. Значит ли это, что дом расселят? Нет.

Чиновники считают, что в таких домах можно жить! Жилье считается ветхим, но пригодным для проживания.

Будет ли снижен размер взносов на капремонт в «частично пригодном для проживания доме», Минстрой не уточнил.



КОСТРОМА

Пенсионер получил запас лекарств на полмиллиона рублей

У Александра Румянцева тяжелое заболевание и дорогостоящая лекарственная терапия. Но получить препараты для борьбы с недугом бесплатно оказалось невозможно даже по рецепту: в очереди на препарат – больше 3 тысяч человек. Купить за свой счет – тоже нереально: курс лечения стоит 500 тысяч рублей. А пенсия на двоих с женой – 19 тысяч рублей в месяц. О своей безвыходной ситуации пенсионер рассказал сотрудникам Центра защиты прав граждан.

– Больных с таким диагнозом, как у нашего заявителя, должны обеспечивать препаратами бесплатно в рамках ОМС за счет федерального и регионального бюджетов. Проблема в том, что на дорогостоящие препараты у регионов просто нет денег. Отсюда и сбои в поставках. Однако это не повод лишать тяжелобольных права на бесплатное лекарственное обеспечение. В таких случаях нужно жаловаться в Минздрав, – пояснила руководитель Центра Анна Комиссарова.

Для оперативного решения вопроса юристы Центра привлекли депутата Госдумы от фракции «Справедливая Россия – За правду» Алексея Чепу. Парламентарий направил запрос в Минздрав Ко-



стромской области с просьбой обеспечить пациента лекарствами. Прошла проверка. Пенсионера пригласили на дополнительное обследование, по итогам которого был назначен двухмесячный курс лечения. Теперь пациент каждую неделю получает упаковку дорогостоящих таблеток бесплатно.

Как оформить льготный рецепт на препарат

Что делать, если в аптеке нет жизненно важного лекарства

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



ВОЛГОГРАД

Жительница аварийного дома отсудила у города компенсацию в 695 тысяч рублей

Оксана Постоева получила по наследству квартиру в двухэтажке на Бобровской, 7. Дом был признан аварийным еще в 2012 году. В срок до 2014 года с собственниками должны были заключить согласие об изъятии жилого помещения, а взамен предоставить равноценное жилье или денежную компенсацию. Но шли годы, дом сыпался, а власти ничего не предпринимали. Постоева хотела получить денежную компенсацию за свою квартиру. Устав ждать, женщина обратилась за помощью в Центр защиты прав граждан.



– Собственники в доме, который признан аварийным и подлежащим сносу, имеют право на предоставление другого жилья либо его выкуп. Об этом говорится в ст. 32 Жилищного кодекса РФ. Для этого дом должен быть включен в региональную адресную программу по переселению граждан из аварийного жилья. В противном случае собственники могут рассчитывать только на денежную компенсацию. Сроки расселения аварийного дома и предоставления компенсации не определены законом. Их должны обговорить с собственниками при заключении согласия об изъятии жилого помещения. Если права собственников нарушены, нужно обращаться в суд, – разъяснил специалист Центра защиты прав граждан в Волгограде Николай Кубраков.

Юристы Центра помогли Постоевой обратиться с исковым заявлением в суд. Судебные тяжбы длились два года. В итоге Волгоградский областной суд обязал администрацию Волгограда составить согласие об изъятии жилого помещения и выкупить квартиру за 680 700 рублей, а также оплатить расходы женщины на судебную экспертизу в размере 15 тысяч рублей.

Какие документы понадобятся
Порядок подачи документов
Подробности – в инструкции на справедливо-центр.рф в разделе **ЖИЛЬЕ**.



ЙОШКАР-ОЛА

Заставили ресурсника вернуть дому 250 тысяч рублей за обсчеты на отоплении

Жители многоквартирного дома на Советской, 105 в конце 2020 года заметили, что платежка за отопление от МУП «Йошкар-Олинская ТЭЦ-1» резко подорожала.

Никаких предпосылок для роста платежей не было, поэтому растерянные собственники обратились в йошкар-олинский Центр защиты прав граждан. Изучив платежные документы, специалисты Центра обнаружили ошибку, которая позволила предприятию обсчитывать собственников.

Дело в том, что ресурсник занизил общую площадь дома, которая используется для расчета платы за отопление.

– Формула расчета платы за тепло сложная, но если упростить, то поступившее в дом тепло делится на отапливаемую площадь дома и умножается на площадь каждой квартиры и тариф. Соответственно, чем меньше площадь дома, тем выше будет платеж, – пояснила специалист Татьяна Гуськова.

Так, начиная с октября 2020 года поставщик тепла занизил площадь дома на 112 квадратных метров. Из-за чего каждый собственник стал платить в среднем на 300 рублей в месяц больше. Правозащитники помогли собственникам составить жалобу на ресурсника в Департамент государственного жилищного надзора Марий Эл. Надзорный орган провел проверку и подтвердил нарушение. За спорный период собственники потеряли порядка 250 тысяч рублей. После разбирательств «Йошкар-Олинская ТЭЦ-1» вернула деньги, сделав перерасчет всем собственникам жилья в пятиэтажке.



Проверить правильность начислений за жилищно-коммунальные услуги
Избавиться от незаконных взносов и поборов, которые навязала управляющая компания
Узнать, куда пожаловаться на бездействие коммунальщиков, как получить перерасчет
Подробности – на справедливо-центр.рф в разделе **ЖКХ**.



Елена МАКСАКОВА

Наталья ФИЛАТОВА

ПРАВО НА БЕСПЛАТНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ «ПОСЛЕДНЕЙ МИЛИ» ДО ГРАНИЦ СВОЕГО ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ДОГАЗИФИКАЦИИ ИМЕЮТ 5 МЛН РОССИЯН.

СОЦИАЛЬНАЯ ГАЗИФИКАЦИЯ: правила подключения частных домов к газовым сетям

13 сентября Правительство РФ приняло правила бесплатной догазификации домов россиян. В Постановлении Правительства РФ №1547 регламентированы условия и сроки подключения.



КТО МОЖЕТ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ

Догазификация возможна только в тех населенных пунктах, где по состоянию на 1 января 2020 года были проложены внутригородские и внутрипоселковые газораспределительные сети.

Утверждена дорожная карта по газификации (Распоряжение от 30 апреля 2021 года №1152-р), которая определяет критерии участков, подпадающих под бесплатное подключение.

Их расстояние от газораспределительной сети до земельного участка потребителей не превышает 200 метров, а объем потребления газа – не более 7 кубометров газа в час. Догазификация доступна заявителям, использующим газ для личных, семейных и домашних нужд.

Воспользоваться программой могут и те граждане, которые заключили договоры о подведении газа к дому после 21 апреля 2020 года, но еще не подписали акты о подключении.

Они вправе либо включить в договор условие о бесплатном выполнении работ, либо потребовать возврата денег, если услуга уже оплачена.

Россиянам доступна также комплексная услуга: можно не только подвести газ к участку, но и за дополнительную плату установить газовое оборудование внутри дома.

ПОДВЕДЕНИЕ ГАЗА В РАМКАХ ДОГАЗИФИКАЦИИ ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО ДО ГРАНИЦ:

1. Земельного участка.
2. СНТ или ОНТ, расположенных в границах населенного пункта.

В рамках догазификации не осуществляется бесплатное подведение газа до СНТ или ОНТ, расположенных вне границ населенного пункта, а также к домовладениям, расположенным в СНТ или ОНТ.

Согласно поручению Президента, ускоренную догазификацию в России планируется провести до 2023 года.

КАК ПОДАТЬ ЗАЯВКУ НА ДОГАЗИФИКАЦИЮ

Для подключения необходимо направить оператору газификации заявку – это можно сделать через портал «Госуслуги», в МФЦ, в личном кабинете заявителя на сайте региональной газораспределительной организации или на специально созданном портале connectgas.ru.

К заявке прилагается комплект документов: ситуационный план, указывающий расположение домовладения, топографическая карта, свидетельство о праве собственности, в отдельных случаях – расчет часового расхода газа и копия документации о планировке территории.

Если вы подаете заявку через портал «Госуслуги», надо понимать, что заявка на подключение, поданная через портал, будет автоматически направлена единому оператору газификации и рассмотрена в течение суток. Информация о приеме заявки поступит в личный кабинет на портале.

ГДЕ ПРОВЕРИТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДКЛЮЧЕНИЯ

Проверить возможность подключения дома к газовым сетям можно на официальном сайте единого оператора газификации connectgas.ru.

- Также на этом портале можно:
- подать заявку в электронном виде на подведение газа к границе участка;
 - заказать работы по подключению оборудования.

ПРОЦЕДУРА ПОДАЧИ ЗАЯВКИ ЧЕРЕЗ САЙТ ОФИЦИАЛЬНОГО ОПЕРАТОРА

1 ПРОВЕРЬТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДКЛЮЧЕНИЯ

Для участия в программе догазификации необходимо подать заявку Единому оператору газификации. Заявку можно подать через официальный портал единого оператора газификации, портал государственных услуг или МФЦ.

Но прежде чем затеять эту процедуру, необходимо уточнить, попадает ли ваш населенный пункт в программу социальной газификации.

Для этого на главной странице портала войдите в раздел «Проверить адрес» и введите ваш адрес в поисковой строке.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Подача заявки не означает автоматическое включение в программу догазификации. Специализированная газораспределительная организация, владеющая газораспределительной сетью, должна выполнить необходимые расчеты и составить график строительства.

Результатом процесса рассмотрения заявки является направление заявителю проекта договора о подключении, неотъемлемой частью которого являются технические условия.

2 ЕСЛИ ТЕРРИТОРИЯ ВХОДИТ В ПРОГРАММУ БЕСПЛАТНОЙ ГАЗИФИКАЦИИ – РЕГИСТРИРУЕМСЯ НА ПОРТАЛЕ

Для регистрации необходимо заполнить форму с указанием:

- адреса проживания и регистрации;
- паспортных данных;
- СНИЛСа;
- адреса электронной почты;
- номера телефона.

3 ГОТОВИМ ЗАЯВКУ, ПРЕДОСТАВИВ ОПЕРАТОРУ НЕОБХОДИМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДОКУМЕНТОВ:

- скан паспорта;
- скан свидетельства на дом;
- скан свидетельства на участок;
- ситуационный план;
- кадастровый номер.

Ситуационный план предоставляется в формате А4 и отражает схематическое расположение земельного участка по отношению к местности (населенному пункту / улице).

Ситуационные планы выдают органы местного самоуправления (местные администрации), земельный комитет.

Ситуационным планом также может служить эскиз, распечатанный из интерактивных карт, размещенных на бесплатных интернет-ресурсах.

В КАКИЕ СРОКИ БУДЕТ ПОДВЕДЕН ГАЗ

Сроки подведения газа зависят от того, насколько далеко находится дом от газораспределительной инфраструктуры.

Если газораспределительная сеть пролегает прямо под участком, на котором расположен дом, работы по подведению газа займут не более 30 дней.

Если к земельному участку понадобится протягивать газопровод длиной до 30 метров – не более 100 дней, от 30 до 250 метров – не более 135 дней.

Федор ТИЩЕНКО

● АБАКАН

ЕСЛИ КОШМАРЯТ КОЛЛЕКТОРЫ: Пенсионерка наказала вышибал на 150 000 рублей

В АВГУСТЕ 2020 ГОДА ПЕНСИОНЕРКУ ВАЛЕНТИНУ МИРОШНИЧЕНКО НАЧАЛИ ДОНИМАТЬ КОЛЛЕКТОРЫ. НАЗВАНИВАЛИ ПО НЕСКОЛЬКО РАЗ НА ДЕНЬ, СПРАШИВАЛИ ПРО ВОЗВРАТ КРЕДИТА, ЗАПУГИВАЛИ В СООБЩЕНИЯХ.

Самое печальное, что никаких кредитов я не брала. Никому не должна. Но меня с утра до ночи терроризируют коллекторы, требуют вернуть долг. Помогите найти управу, – с просьбой остановить произвол женщина обратилась в Центр защиты прав граждан.

Мы поставили перед собой две задачи: первая – разобраться, как пенсионерка попала в списки должников. Вторая – прекратить произвол со стороны коллекторов, – пояснил специалист абаканского Центра защиты прав граждан Иван Самрин.

Правозащитники помогли Валентине Мирошниченко истребовать у оператора детализацию счета мобильного телефона, чтобы доказать нарушения со стороны коллекторов. А затем обратиться с жалобой в ФССП.

Судебные приставы возбудили дело об административном правонарушении в отношении двух коллекторских агентств и передали материалы в суд. «Национальную службу взыскания» оштрафовали на 50 000 рублей за бесконечные звонки. «М.Б.А. Финансы» за СМС-сообщения с угрозами наказали на 100 000 рублей.

После вмешательства Центра защиты прав граждан звонки коллекторов прекратились. Кроме того, правозащитники помогли пенсионерке обратиться в полицию с просьбой разобраться, как она попала в списки должников.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ КОЛЛЕКТОРОВ

Действия коллекторов строго регламентированы Федеральным законом от 03.07.2016 №230-ФЗ «О защите прав и законных интересов физических лиц при осуществлении деятельности по возврату просроченной задолженности и о внесении изменений в Федеральный закон «О микрофинансовой деятельности и микрофинансовых организациях».

Взаимодействовать с должником по вопросу возврата просроченной задолженности вправе непосредственно кредитор или коллектор.

Регламент работы коллектора с должником

1. Личные встречи – не более одного раза в неделю.

2. Телефонные звонки:

- не более 1 раза в сутки;
- не более 2 раз в неделю;
- не более 8 раз в месяц.



3. Сообщения (телеграфные, текстовые, голосовые):

- не более 2 раз в сутки;
- не более 4 раз в неделю;
- не более 16 раз в месяц.

4. Письменные обращения.

Коллекторы имеют право звонить, писать СМС или приходить лично по адресу должника только с 08.00 до 22.00 по будням и с 09.00 до 20.00 в выходные и праздничные дни. Причем время местное – по месту жительства должника, а не коллекторской фирмы, кол-центр которой может быть расположен, к примеру, в Москве.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

КОЛЛЕКТОРЫ ОБЯЗАНЫ ВЕСТИ АУДИОЗАПИСЬ ВСЕХ РАЗГОВОРОВ С ДОЛЖНИКАМИ, ПРЕДУПРЕЖДАТЬ В НАЧАЛЕ РАЗГОВОРА О ВЕДЕНИИ ТАКОЙ ЗАПИСИ И ХРАНИТЬ АУДИОЗАПИСИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ ЛЕТ

Если коллектор не представился, а это его обязанность, потребуйте от него назвать фамилию, имя, отчество, организацию, от имени которой он звонит, и контакты. Эта информация потребуется для обжалования незаконных действий коллекторов.

Взыскатели не вправе требовать возврата долга:

- с несовершеннолетних;
- с лиц, лишенных дееспособности, ограниченных в дееспособности;
- с граждан, которые находятся в стационаре на лечении;
- с инвалидов I группы.

Коллекторы не могут взаимодействовать с любыми третьими лицами (членами семьи долж-

ника, родственниками, иными проживающими с должником лицами, соседями и любыми другими лицами) без письменного согласия и должника, и третьих лиц.

КОЛЛЕКТОРАМ ЗАПРЕЩЕНО:

- применять к должнику физическую силу, угрожать убийством или причинением вреда здоровью;
- портить или уничтожать чужое имущество;
- применять методы, опасные для жизни и здоровья;
- оказывать психологическое давление на должника и иных лиц;
- использовать выражения и совершать иные действия, унижающие честь и достоинство должника и иных лиц;
- вводить должника в заблуждение относительно:
 - а) размера и сроков возврата долга;
 - б) последствий неисполнения обязательства для должника и иных лиц;
 - в) возможности применения к должнику мер административного и уголовно-процессуального воздействия и уголовного преследования;
 - г) места работы коллектора;
- запугивать должника судом или другими последствиями неуплаты долга;
- публиковать данные о должнике и сумме долга в интернете, расклеивать объявления на стенах дома, в подъезде.

Все, что могут коллекторы: напомнить о задолженности, ее сумме, предоставить реквизиты для погашения и предлагать варианты – рассрочку, реструктуризацию, списание части долга.

КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ НА КОЛЛЕКТОРОВ

Работу коллекторских агентств контролирует Федеральная служба судебных приставов (ФССП). Жаловаться на нарушения со стороны коллекторов следует туда. Также направить жалобу можно в прокуратуру.

Если должнику угрожают физической расправой, портят имущество – необходимо обратиться в полицию.

■ Что делать, если к вам пришел коллектор

■ Каковы способы защиты

■ Куда жаловаться на «вышибал» долгов, если те преступили закон

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



Наталья ФИЛАТОВА

● ОРЕНБУРГ

Долг платежом красен: заставили работодателя выплатить бурильщику 640 000 рублей

Алексей Бояринов больше пяти лет проработал бурильщиком эксплуатационного и разведочного бурения скважин в компании «ВПТ-Нефтемаш». С января 2021 года начали задерживать зарплату. Полгода зарплату выдавали по частям. В итоге Бояринов решил уволиться. К моменту увольнения компания задолжала работнику 441 407 рублей. Но при увольнении с ним так и не рассчитались.

На помощь пришел Центр защиты прав граждан.

«Не рассчитаться с работником в день увольнения – грубое нарушение со стороны работодателя. Заявителю должны были выплатить долги по зарплате и компенсацию за неиспользованный отпуск – у него осталось 130 отпускных календарных дней. Эта обязанность работодателя закреплена в ст. 140 ТК РФ. Помимо долгов по зарплате работник был вправе потребовать компенсацию за задержку зарплаты, – разъяснила специалист Центра защиты прав граждан в Оренбурге Ильмира Хисаметдинова.

Специалисты Центра помогли Алексею Бояринову составить претензию в адрес работодателя, а также пожаловаться в Гострудинспекцию города Москвы и прокурору ЦАО города Москвы – так как компания, в которой работал бурильщик, зарегистрирована в столице. В жалобах правозащитники указали ссылки на трудовое законодательство и прописали, что грозит за задержку зарплаты.

Работодатель не стал ждать проверки надзорных органов и полностью рассчитался. Суммарно бурильщику выплатили 641 407 рублей.

КАКИЕ ВЫПЛАТЫ ПОЛОЖЕНЫ ПРИ УВОЛЬНЕНИИ

Если сотрудник уволился по собственному желанию, ему выплатят заработную плату за отработанные дни (ст. 84.1 ТК РФ) и компенсируют неиспользованный отпуск (ст. 127 ТК РФ).

Согласно ст. 140 ТК РФ, все выплаты выдаются в последний рабочий день.

РАЗМЕР КОМПЕНСАЦИИ ЗА НЕСВОЕВРЕМЕННУЮ ВЫПЛАТУ

Согласно ст. 236 ТК РФ, при нарушении работодателем установленного срока выплаты зарплаты, оплаты отпуска, выплат при увольнении или др. работодатель обязан выплатить их с уплатой процентов (денежной компенсации).

Законом определен минимальный размер денежной компенсации. Он равен 1/150 ключевой ставки Банка России, действующей в периоды задержки выплат.

• Размер компенсации может быть изменен только в сторону увеличения. Повышенный размер компенсации может быть установлен трудовым договором, локальным нормативным актом или коллективным договором.



Компенсация начисляется со следующего дня после установленного срока выплаты по день фактического расчета включительно за каждый день задержки.

Обязанность выплаты указанной денежной компенсации возникает независимо от наличия вины работодателя.

Для начисления компенсации от работника не требуется каких-либо дополнительных заявлений.

Рассчитать компенсацию и выплатить ее работодатель обязан одновременно с выплатой задержанных сумм.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НАЧИСЛЕНИЯ ПРОЦЕНТОВ – ДЕНЬ, СЛЕДУЮЩИЙ ЗА ДНЕМ УСТАНОВЛЕННОГО СРОКА ВЫПЛАТЫ, ПОСЛЕДНИЙ – ДЕНЬ ФАКТИЧЕСКОЙ ВЫПЛАТЫ. ПРИ НЕПОЛНОЙ ВЫПЛАТЕ В УСТАНОВЛЕННЫЙ СРОК РАЗМЕР ДЕНЕЖНОЙ КОМПЕНСАЦИИ ИСЧИСЛЯЕТСЯ ИЗ ФАКТИЧЕСКИ НЕ ВЫПЛАЧЕННЫХ В СРОК СУММ.

КАКИЕ ВЫПЛАТЫ ПОЛОЖЕНЫ ПРИ СОКРАЩЕНИИ

Работодатель обязан письменно и под роспись уведомить работника, подлежащего увольнению в связи с сокращением, в четко установленные законом сроки:

- не позднее чем за 2 месяца до увольнения – для работников, работающих в организации;
- не позднее чем за 7 календарных дней – работника, принятого на сезонные работы;
- не позднее чем за 3 календарных дня – работника, заключившего трудовой договор сроком до 2 месяцев;
- в срок, указанный в трудовом договоре, – работника, работающего у индивидуального предпринимателя.

При отсутствии у работодателя другой работы или отказе работника от предложенной работы по истечении срока предупреждения увольнение производится с выплатой выходного пособия:

- в размере среднего месячного заработка – работникам, работающим в организации;
- в размере двухнедельного заработка – сезонным работникам;
- в размере, указанном в трудовом договоре, – работающим у индивидуального предпринимателя.

Работник имеет право согласиться с предложением работодателя расторгнуть трудовой договор до истечения срока предупреждения о сокращении.

В этом случае работодатель обязан выплатить работнику дополнительную компенсацию в размере среднего заработка работника, исчисленном пропорционально времени, оставшемуся до истечения срока предупреждения об увольнении.

Работодатель обязан сохранить за работником средний заработок на период трудоустройства:

- на 2 месяца со дня увольнения, кроме работодателей, расположенных в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях (там устанавливается срок – не больше 3 месяцев);
- индивидуальный предприниматель сохранять за работником средний заработок на период трудоустройства не обязан!

В последний день работы работодатель обязан произвести с работником полный расчет и выплатить компенсацию за неиспользованный отпуск.

Компенсация выплачивается в размере полного ежегодного оплачиваемого отпуска, если рабочий год работника составляет от 5,5 до 11 месяцев. Компенсация выплачивается пропорционально отработанному времени, если рабочий год работника составляет менее 5,5 месяца.

- Куда жаловаться, если перестали вовремя платить
- Как потребовать ежегодную индексацию
- Что делать, если зарплата ниже МРОТ

Подробнее – в инструкции справедливо-центр.рф в разделе РАБОТА.



Елена МАКСАКОВА

● СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Королевство маловато: собственник захватил улицу и построил дом в охранной зоне

В 2016 ГОДУ В ПОСЕЛКЕ МАЛЫЙ ИСТОК ПОЯВИЛСЯ «ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ СОСЕД», КОТОРЫЙ РАЗВЕРНУЛ АКТИВНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО – ПОСТРОИЛ РЯДОМ С ДОМОМ НА НОВОСЕЛОВ, 70 ДВУХЭТАЖНУЮ ПРИСТРОЙКУ, СПОРТПЛОЩАДКУ И ПАРКОВКУ.

А потом так увлекся расширением хозяйства, что занял земли в охранных зонах газопровода, электросетей и захватил часть улицы.

Разрешений на строительство не было и в помине.

В результате незаконные постройки заблокировали общественный проезд, а спортплощадка, оборудованная поверх ливневки, начала подтапливать и улицу, и ближайшие дома. Но больше потопа соседи стали опасаться пожара или взрыва в охранной зоне газопровода.

Местные жители жаловались в инстанции. Ответы чиновников поражали: установить виновное лицо, совершившее незаконное строительство, не удалось.

Как же так? Информация о собственниках участка значилась в Росреестре.

Еще в начале 2020 года специалисты «Екатеринбургской электросетевой компании»



и «Екатеринбурггаза» зафиксировали грубейшие нарушения: жилой дом без получения разрешений построен в охранной зоне электросетей, на оси газопровода незаконно установлен забор.

Оба ресурсника выдали собственнику предписания устранить нарушения. Администрация также установила факт незаконного захвата земли общего пользования и даже обраталась в полицию для привлечения виновных к административной ответственности. Все отведенные на устранение нарушений сроки вышли, но собственник палец о палец не ударил.

За помощью в урегулировании вопроса местные жители обратились в екатеринбургский Центр защиты прав граждан.

«Строительство в охранных зонах или в пределах минимальных расстояний от них запрещено без письменного разрешения сетевых организаций. За такие нарушения предусмотрена гражданско-правовая, административная и даже уголовная ответственность. Если здание построено без разрешения, собственнику придется снести его за свой счет, – пояснила руководитель Центра Ольга Атемасова.

Правозащитники обратились к депутатам-справедливороссам, которые направили запрос в областную прокуратуру. Сотрудники ведомства совместно с Росреестром подтвердили факт незаконного возведения пристроя в охранной зоне и самовольное занятие прилегающего земельного участка.

По итогам проверки прокуратура Октябрьского района направила исковое заявление в суд с требованием обязать собственника дома освободить незаконно занятый земельный участок.

Специалисты Центра защиты прав граждан держат ситуацию на контроле.

КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ НА НЕЗАКОННОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

ЕСЛИ В ЗОНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

О зонах общественного пользования (ЗОП) упоминается в ст. 85 Земельного кодекса РФ.

К ЗОП относятся земельные участки, которыми законно могут пользоваться неограниченный круг лиц.

Это земли, на которых были построены транспортные развязки и дороги. Земельные участки и сооружения на них, используемые для социально-культурных потребностей населения.

К примеру, набережные, парки, скверы, бульвары, пляжи и другие общественные места.

В ЗОП разрешено возводить капитальные постройки и некапитальное строительство, но только соответствующее целевому значению зон общественного пользования. Зоны общественного пользования не могут быть приватизированы.

Самовольное занятие ЗОП влечет наложение штрафа для физического лица в размере от 5 000 до 10 000 рублей, для должностного лица – от 20 000 до 50 000 рублей и для юридического лица – от 100 000 до 200 000 рублей, согласно статье 7.1 КоАП РФ.

Если суд (или орган местного самоуправления) признает постройку в ЗОП незаконной, собственнику придется самостоятельно ее снести.

При отсутствии информации о лице, создавшем самовольную постройку, снос должен произвести владелец земельного участка. Пожаловаться на нарушение можно в Управление Росреестра, прокуратуру или сразу в суд.

ЕСЛИ В ОХРАННЫХ ЗОНАХ

Перечень видов зон установлен Земельным кодексом, согласно которому определено 28 видов зон с особыми условиями использования территории, например, охранные зоны трубопроводов, объектов электросетевого хозяйства, линий сооружений и связи, придорож-

ные полосы и т. д. В зависимости от вида зоны в пределах ее территории устанавливаются те или иные ограничения использования земельных участков.

Охранная зона электросетевого хозяйства – это пространство непосредственно под линией электропередачи. Строить здесь категорически запрещено.

Санитарно-защитная зона ЛЭП – это минимальное расстояние от проекции проводов на землю до ближайших построек. Чем выше напряжение – тем дальше от линии должны быть постройки. Минимальное расстояние – 2 метра. Максимум – 100 метров. За нарушение правил строительства в охранной зоне линий электропередачи грозит штраф: для граждан – от 500 рублей до 1000 рублей; для должностных лиц – от 1000 до 2000 рублей; для юрлиц – от 10 000 до 20 000 рублей (ст. 9.8 КоАП РФ).

Собственники зданий, строений и сооружений, построенных в охранной или санитарно-защитной зоне, должны их снести.

Жаловаться следует в Госстройнадзор, Государственную жилищную инспекцию, местную администрацию, прокуратуру и суд.



ЧТО ТАКОЕ

СИСТЕМА ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА ЗА ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДАМИ

Список регионов-участников. Какие услуги включены в бесплатный соцпакет. Как подать запрос на участие в программе.



**Андрей
КУЗНЕЦОВ**

Депутат Госдумы РФ
Руководитель сети
Центров защиты
прав граждан

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Сегодня 4 млн пожилых людей нуждаются в услугах сиделки. А из 12 млн инвалидов больше 7 млн – в посторонней специализированной помощи.

Как правило, пожилые люди и инвалиды – представители малообеспеченной категории населения. Они не могут себе позволить услуги сиделки. Не хватит ни пенсии, ни социальных выплат.

Судите сами, в Москве и Подмосковье услуги сиделки с круглосуточным уходом стоят 50–70 тысяч рублей в месяц, в регионах – 30–40 тысяч. Частные пансионаты берут столько же за неделю присмотра, а в государственных полустационары и стационары попасть практически нереально.

По оценкам Росстата, ежегодно до 20 млн россиян трудоспособного возраста вынуждены оставлять работу, отодвигать на второй

план личную жизнь, отказываться от семьи и даже детей, чтобы ухаживать за больными и престарелыми родственниками. При этом их материальное положение катастрофически ухудшается.

Чтобы решить проблему долговременного квалифицированного ухода, Президент Владимир Путин поставил перед Правительством задачу создать сеть центров для организации долгосрочного ухода за пожилыми людьми и инвалидами. Это не дома престарелых, нет. Не центры социальной изоляции. Система долговременного ухода должна быть встроена в федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».

Главная цель – обеспечить людям, нуждающимся в уходе, сбалансированное социальное обслуживание и медицинскую помощь как на дому, так и в стационаре, а также научить их семьи оказывать помощь близким самостоятельно.

И у нас в России есть уже ряд регионов, где такая система проходит обкатку.

В 2018 году в пилотном проекте по организации такой системы приняли участие шесть субъектов: Волгоградская, Костромская, Новгородская, Псковская, Рязанская и Тульская области.

СЕГОДНЯ НА ТЕРРИТОРИИ СТРАНЫ РАБОТАЕТ 24 ЦЕНТРА. ЦЕНТРЫ ОТКРЫТЫ В СЛЕДУЮЩИХ РЕГИОНАХ:

Республика Бурятия, Республика Мордовия, Республика Татарстан, Алтайский край, Забайкальский край, Камчатский край, Приморский край, Ставропольский край, Амурская область, Волгоградская область, Воронежская область, Кемеровская область, Кировская область, Костромская область, Нижегородская область, Новгородская область, Новосибирская область, Рязанская область, Самарская область, Тамбовская область, Тульская область, Тюменская область, Ульяновская область, Москва.

Причем не на всей территории субъекта, а выборочно (в муниципалитетах, ряде городских округов и сельских поселений).

О том, как стать участником программы, как проводится оценка нуждаемости в уходе, какие положены льготы и уход, читайте в новой инструкции Центров защиты прав граждан на сайте справедливо-центр.рф в разделе **ЛЬГОТЫ**.



КАК ПОПАСТЬ В ПРОГРАММУ ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА

Если вы проживаете в пилотном регионе, зайдите на сайт регионального Департамента (Министерства) труда и социального развития и проверьте, реализуется ли программа СДУ конкретно в вашей территории.

Если программа реализуется, на сайте будут приведены контакты координационного центра (КЦСОН), обслуживающего вашу территорию.

Обратитесь по указанному номеру телефона с запросом об оказании долговременного ухода.

Специалисты координационного центра проконсультируют, какой перечень социальных услуг уже реализуется на территории вашего места жительства, как подать заявление, что необходимо для проведения первичной типизации.



Обратиться в КЦСОН может не только тот, кто нуждается в уходе. Это могут сделать родственники и даже соседи.

Если социальные службы пилотного региона по какой-то причине отказались провести типизацию (оценку нуждаемости), нужно обратиться в региональное Министерство труда и социальной защиты с жалобой.

Первичная типизация (оценка нуждаемости) проводится в течение пяти рабочих дней после поступления заявления от гражданина, впервые обратившегося за получением социального обслуживания по программе СДУ.

Одновременно составляется акт о признании нуждающимся.

Типизация силами социального работника или помощника по ух-

ду, обслуживающего получателя, не допускается.

Однако типизаторы (специалисты, которые проводят типизацию) могут прислушаться к мнению социального работника или помощника по уходу, если получатель имеет особенности, которые неочевидны по времени проведения типизации.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

От уровня дохода и наличия льгот у претендента возможность получения услуг по СДУ не зависит. То есть справки о доходах и льготах предоставлять не нужно. Но они понадобятся при постановке на социальное обслуживание, внутри которого предоставляется социальный пакет услуг по долговременному уходу.

СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА: ЧТО ВКЛЮЧЕНО



СОЦИАЛЬНО-БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

а) помощь в приеме и приготовлении пищи (в том числе осуществление кормления) гражданам, не способным по состоянию здоровья самостоятельно (полностью или частично) осуществлять прием пищи;

б) обеспечение питанием граждан, нуждающихся в питании, в период их нахождения в организациях социального обслуживания, предоставляющих социальные услуги в полустационарной форме социального обслуживания, в том числе в отделениях (центрах) дневного пребывания;

в) обеспечение отдыха (сна) гражданам, нуждающимся в отдыхе (сне), в период их нахождения в отделении дневного пребывания;

г) помощь в выполнении санитарно-гигиенических процедур гражданам, не способным по состоянию здоровья самостоятельно (полностью или частично) осуществлять уход за собой;

д) помощь в передвижении (перемещении) гражданам, не способным по состоянию здоровья самостоятельно (полностью или частично) обеспечивать свою мобильность, в том числе в прогулке;

е) консультирование по социально-бытовым вопросам;

ж) обеспечение присмотра за гражданами, не способными по состоянию здоровья самостоятельно (полностью или частично) ориентироваться или контролировать свое поведение (с целью обеспечения их безопасности).

СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

а) обеспечение наблюдения за гражданами, не способными по состоянию здоровья самостоятельно (полностью или частично) контролировать свое состояние здоровья (с целью выявления отклонений в состоянии их здоровья);

б) помощь в приеме лекарственных средств (контроль за их приемом), помощь в использовании изделий медицинского назначения, технических средств реабилитации;

в) помощь в выполнении медицинских назначений и контроль за их выполнением;

г) помощь в проведении оздоровительных мероприятий, занятий по адаптивной физической культуре, направленных на поддержание здорового образа жизни, физической активности;

д) консультирование по социально-медицинским вопросам.

УСЛУГИ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА

а) обучение навыкам пользования средствами ухода и техническими средствами реабилитации;



б) обучение альтернативной и дополнительной коммуникации;

в) общение (выслушивание, подбадривание, мотивирование) в целях создания комфортной среды, предотвращения возможных неблагоприятных ситуаций, устранения раздражающих факторов;

г) проведение социально-реабилитационных мероприятий;

д) содействие общению граждан, нуждающихся в постороннем уходе, с их родными и близкими.

СОЦИАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В РАМКАХ СДУ



1 Предоставление бесплатной медицинской помощи всех видов на дому или в медицинских организациях, включая:

а) специализированную, в том числе высокотехнологичную, а также паллиативную медицинскую помощь;

б) проведение диспансеризации, медицинских осмотров (профилактические, предварительные, периодические), оздоровления;

в) диспансерное наблюдение за состоянием здоровья лиц, страдающих хроническими заболеваниями, функциональными расстройствами, иными состояниями, в целях своевременного выявления (предупреждения) осложнений, обострений заболеваний, иных патологических состояний, их профилактики и осуществления медицинской реабилитации;

г) проведение противоэпидемических мероприятий, в том числе вакцинации.

2 Предоставление необходимых лекарственных средств гражданам, имеющим право на их бесплатное получение.

3 Получение психологической, педагогической, юридической помощи.

4 Получение социальной помощи, не относящейся к социальным услугам, включая меры социальной поддержки для граждан, имеющих право на их получение.

5 Получение реабилитации (абилитации) гражданами, имеющими право на ее получение.

ЧТО СОДЕРЖИТ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА УХОДА



■ периодичность ухода: потребность в уходе в неделю (от одного раза до нескольких);

■ характер ухода: замещающие действия (действия за гражданина, нуждающегося в постороннем уходе, не способного самостоятельно или частично осуществлять самообслуживание, удовлетворять основные жизненные потребности) или ассистирующие действия (действия, обеспечивающие поддержку действий и решений гражданина, нуждающегося в постороннем уходе, по самообслуживанию и удовлетворению основных жизненных потребностей) и их сочетание;

■ интенсивность ухода: потребность в уходе в течение дня (от одного раза до нескольких раз);

■ продолжительность ухода: количество часов в неделю и в день;

■ часы предоставления ухода: в дневное время, в ночное время;

■ необходимость присмотра: контроль состояния здоровья или контроль поведения с целью обеспечения их безопасности;

■ необходимость социального сопровождения граждан, нуждающихся в предоставлении медицинской, психологической, педагогической, юридической, социальной помощи, не относящейся к социальным услугам;

■ график предоставления социального пакета длительного ухода и социальных услуг, не входящих в состав социального пакета длительного ухода.

При установлении первого уровня нуждаемости в постороннем уходе социальный пакет длительного ухода предоставляется в объеме от 7 до 14 часов в неделю.

При установлении второго уровня нуждаемости в постороннем уходе социальный пакет длительного ухода предоставляется в объеме от 14 до 21 часа в неделю.

При установлении третьего уровня нуждаемости в постороннем уходе социальный пакет длительного ухода предоставляется в объеме от 21 до 28 часов в неделю.

Федор ТИЩЕНКО

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 найдите закладку РАДИО. Затем перейдите в раздел «Программы» и нажмите на программу «**Ваше право знать!**».

Выберите интересующую вас тему и прослушайте запись эфира.



Правда ли, что теперь аварийное состояние дома будет отражено в выписке ЕГРН?

Это станет возможным с 1 февраля 2022 года. Соответствующие изменения внесены в Федеральный закон №218 «О государственной регистрации недвижимости».

Данные изменения позволят защитить интересы граждан, а также обезопасить их от покупки непригодного жилья, и обеспечат актуальность данных реестра недвижимости.

С февраля будущего года в кадастр недвижимости будут вноситься сведения о том, что жилое помещение расположено в многоквартирном доме, признанном аварийным и подлежащим сносу, реконструкции, или о признании жилого помещения непригодным для проживания.

При этом органы госвласти и местного самоуправления в срок до 1 июля 2022 года обязаны направить в Росреестр сведения о принятых ранее ими решениях о признании помещений и домов аварийными.

Как обжаловать автоштрафы на «Госуслугах»?

С сентября 2021 года российским автолюбителям разрешили обжаловать штрафы ГИБДД, выписанные за нарушения, зафиксированные камерами видеонаблюдения. Прежде это можно было сделать только двумя способами: придя в отделение ГИБДД по месту нарушения либо отправив заказное письмо в ведомство.

Теперь обжаловать штрафы можно на портале «Госуслуги».

Если вы зарегистрированный пользователь, перейдите в раздел с платежами. Выберите штраф, который хотите обжаловать. Откроется подробная информация о нарушении, а справа появится кнопка «Обжаловать» с информацией о сроках обжалования. Далее выберите причину обжалования из предложенных вариантов и загрузите подтверждающие документы. Рассмотрение жалобы занимает 10 дней. В течение этого времени ведомство может запросить у вас дополнительную информацию.



Я – мама первоклассника. Расскажите подробнее о требованиях к работе школ.

Новые правила в работе школ, детских садов, лагерей и других детских учреждений уже действуют с 1 января 2021 года.

В Постановлении главного государственного санитарного врача детально прописаны очень многие аспекты школьной жизни. Так, занятия в школах должны начинаться не раньше 8 часов утра и заканчиваться не позднее 19 часов.

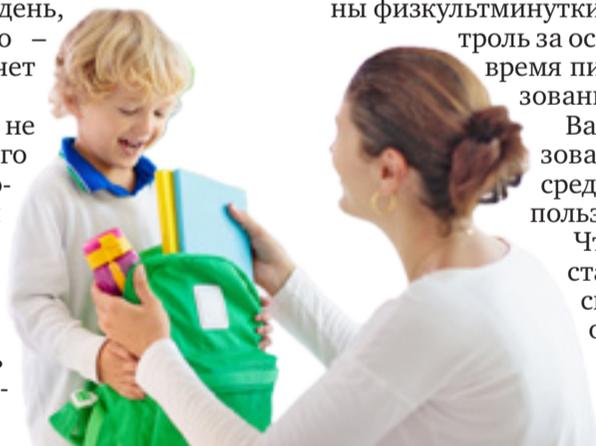
У первоклассников должно быть не более 4 уроков, а один раз в неделю – 5 уроков (за счет физкультуры). При этом первоклашки могут учиться только в первую смену и на пятидневке.

В сентябре и октябре у них должно быть по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре и декабре – 4 урока также по 35 минут, с января по май – 4 урока уже по 40 минут.

У школьников 2–4-х классов должно быть не более 5 уроков в день, а один раз в неделю – 6 уроков (также за счет физкультуры).

В 5-м и 6-м классах – не более 6 уроков, а с 7-го по 11-й класс – не более 7 уроков. При этом в среду или четверг должен быть облегченный день, чтобы избежать переутомления.

Продолжительность урока составляет не более 45 минут.



Особо подчеркивается, что организация профильного обучения в 10-м и 11-м классах не должна приводить к увеличению нагрузки.

Есть и пункты, которые касаются оборудования классов. Так, меньшие по размеру парты расставляются ближе к доске, большие по размеру – дальше от доски. Табуретки и скамейки вместо стульев использоваться не должны.

Очень важные нормы касаются электронных средств обучения.

Общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке не должна превышать:

- интерактивной доски для детей до 10 лет – 20 минут, старше 10 лет – 30 минут;
- компьютера для детей 1–2-х классов – 20 минут, 2–4-х классов – 25 минут, 5–9-х классов – 30 минут, 10–11-х классов – 35 минут.

При организации работы школ предусмотрены физкультминутки, гимнастика для глаз, контроль за осанкой детей, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств.

Важное изменение! Для образовательных целей мобильные средства связи не должны использоваться.

Что касается итоговой аттестации ЕГЭ и ОГЭ, не допускается проведение более одного экзамена в день. Время ожидания начала экзамена не должно превышать 30 минут.

Можно ли оспорить установку дорожных знаков?

Дорожные знаки, где бы они ни устанавливались, должны соответствовать требованиям специального документа – «ГОСТ Национальный стандарт Российской Федерации. Технические средства организации дорожного движения. Правила применения дорожных знаков, разметки, светофоров, дорожных ограждений и направляющих устройств».

Органы ГИБДД не занимаются установкой знаков, но они осуществляют за этим процессом контроль. Монтаж и содержание всех знаков входит в компетенцию местных дорожных служб, но каждый из них, вне зависимости – временный он или

постоянный, должен пройти согласование в ГИБДД.

Граждане имеют право обратиться в органы ГИБДД с заявлением о проверке правомерности установки дорожных знаков. Сотрудники ГИБДД должны проверить не только сам факт установки дорожного знака в том или ином месте, но и его соответствие ГОСТу.

Ответ на обращение госавтоинспекторы должны предоставить в течение 30 дней.



Тонкости уборки и хранения капусты

Пузатые кочаны – под солому

Кочаны белокочанной капусты аккуратно срезают, оставляя на них 2–3 кроющих листа, укладывают в холодном помещении на подушку из сухой травы или соломы и прикрывают тем же материалом. С наступлением устойчивых минусовых температур переносят в подвал. Если хранилище для овощей не предусмотрено на даче, подойдет утепленный балкон или лоджия.

Среднеспелые хорошо лежат не более трех, поздние – до восьми месяцев, поэтому хранить их нужно по отдельности. Оптимальной температурой хранения капусты белокочанной считается около 0°. Подобным способом готовят к хранению и капусту краснокочанную.



Брюссельскую – прикопать

Уборку урожая этого вида проводят в два-три срока, когда средний размер кочанчика составляет 3 см, складывая их в небольшие корзины или ящики. При температуре 0° они неплохо лежат полтора месяца. Перед наступлением заморозков растения с оставшимися кочанчиками можно выкопать. Далее с них нужно удалить листья, а корни – прикопать, погрузив их в емкости с почвой. В таком виде растения (при температуре 0°) отлично лежат до весны.

Цветную и брокколи – к новогоднему столу

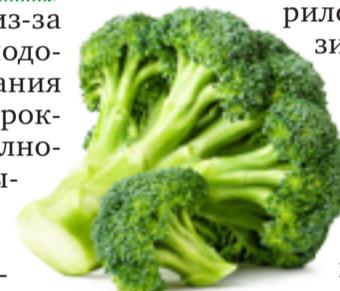
У не слишком опытных дачников из-за поздней посадки или неправильно подобранного для своей зоны выращивания сорта растения капусты цветной или брокколи не успевают сформировать полноценное соцветие. В этом случае у выкопанных растений нужно обломать нижние листья и поместить «недорослей» в подвал или на утепленный бал-

кон. На балконе растения нужно лишить света, отправив их, к примеру, в большую картонную коробку. Главное условие доращивания – положительная температура в зимний период.

За счет накопленных питательных веществ соцветия капусты будут наращивать массу. Чем ниже окажется температура в помещении для доращивания, тем медленнее нарастает соцветие, но полноценнее используется запас питательных веществ.

При температуре 3–4° соцветия капусты цветной и брокколи способны расти два месяца и более. Размер головки за это время может увеличиться до 12 см. При температуре 10–12° соцветие увеличивается интенсивнее, но из-за активного расхода питательных веществ вырастает значительно меньше, чем при небольшой плюсовой температуре.

Внимание! Соцветие должно быть плотным, растущим. Если головка начала распадаться на части, то растение составилось, хорошего результата зимняя возня с ним не даст.



Описанный способ позволяет дорастить в подвале или на балконе цветную капусту/брокколи и получить свежие соцветия к новогодним праздникам.

Сохранить лук-севок до посадки

В средней полосе России большинство сортов репчатого лука выращивается в двухлетнем цикле. В первый год после посева семян получают лук-севок, в следующем сезоне из него вырастает товарная луковица.

В технологии возделывания лука представляется трудным сохранить севок в зимне-весенний период.

Причем сохранить его надо так, чтобы в дальнейшем выросли полноценные луковицы, а не соцветия и семена.

В регионах, где лук выращивают традиционно, зимой его всегда хранят дома, в тепле, чтобы в межсезонье севок не подвергался воздействию яровизирующих температур.

Однако при комнатной температуре луковицы продолжают интенсивно дышать. На дыхание затрачиваются запасенные в сочных тканях пластические вещества, теряется влага. К весне севок приходит ослабленным, усохшим, что не лучшим образом сказывается на урожайности.



При теплом способе хранения севок нужно регулярно перебирать, чтобы своевременно обнаруживать и удалять большие, начавшие прорастать луковицы.

Дышат они более интенсивно, поэтому вокруг повышается влажность, соседние луковицы тоже просыпаются и начинают прорастать. Это может вести к появлению очага согревания вороха.

Если севок приходится хранить в комнатных условиях, где зимой влажность воздуха низкая, возникает другая проблема – луковицы быстро сохнут. Снизить иссушение луковиц можно, если хранить севок в мешках из перфорированной пленки.

Существует и тепло-холодный способ хранения севка. До

наступления морозов севок хранят при температуре 18°. Затем быстро, в течение нескольких часов, охлаждают до температуры от –1 до –2° и переносят в хранилище. Там его хранят до весны, поддерживая небольшую минусовую температуру.

За две недели до высадки севок также быстро согревают, чтобы не успел подвергнуться воздействию яровизирующих температур. Затем досушивают, так как при согревании луковицы отпотевают. После этого сухой севок хранят при температуре 14–16° и в агротехнические сроки высаживают на постоянное место.

Если хранить севок тепло-холодным способом не получается, лучше держать его в помещении с температурой 10–12°, чтобы дыхание луковиц происходило менее интенсивно. При любом способе хранения севка перед закладкой на хранение его хорошо просушивают и прогревают при температуре 30–35°. Это способствует переходу луковиц в состояние глубокого физиологического покоя.



ПАЖИТНИК – приправа для здоровья



Так это растение называли на Руси. В Европе известно под названием фенугрек («греческое сено»). Но самым распространенным будет «уцхо-сунели». Пажитник – это основная составляющая популярной кавказской приправы хмели-сунели.

Пажитник прекрасно растет практически по всей России, кроме Крайнего Севера, и даже размножается самосевом. Растение относится к семейству бобовые. Семена имеют тонкий грибной аромат.

В природе встречается два вида пажитника – голубой и сенной. Внешне растения похожи, но их плоды и семена заметно отличаются.

Кроме прекрасных вкусовых качеств пажитник обладает рядом полезных для организма свойств.

При регулярном употреблении уцхо-сунели вы улучшите работу желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, повысите аппетит, укрепите волосы и ногти, очистите организм от шлаков и токсинов.

В состав пажитника входят витамины С, В1, В2, В9 (фолиевая кислота), РР (никотиновая кислота), калий, кальций, магний, железо, фосфор, натрий, хром, цинк, а также стероиды, танины, алкалоиды, рутин и флавоноиды.

Для получения приправы используют высушенные плоды пажитника вместе с оболочкой. Именно в них накапливаются все ценные вещества растения.

НЮАНСЫ ВЫРАЩИВАНИЯ

При правильном уходе проблем с выращиванием пажитника не возникнет. Самое сложное – это достать его всхожие семена. Дальше все просто. Растение хорошо переносит низкие температуры, поэтому его начинают сажать ранней весной, сразу после того, как сойдет снег. Возвращение заморозков ему не страшно. На юге страны пажитник можно сажать даже осенью – под зиму (за зиму семена пройдут естественную стратификацию и дружно взойдут). Тогда с появлением первого весеннего солнца он сразу пустится в рост.

Прорастать семена начинают, как только почва прогреется до 10 градусов. А оптимальной для успешного роста будет температура около 25 градусов.

К почве растение также неприхотливо. Пажитник может расти и в каменистом, и в глинистом грунте, не говоря уже о наших плодородных землях.

Для выращивания пажитника выберите хорошо освещенный участок огорода и высадите семена рядами с интервалом



10–15 см друг от друга. Ряды лучше расположить в направлении с юга на север с интервалом 40–45 см.

Если вы выращиваете уцхо-сунели рассадой в стаканчиках, как контейнерные огурцы, то можно соблюсти такую же агротехнику, как для огурцов, и высадить его в почву немного позже.

Пажитник не откажется от калийного удобрения, суперфосфата, древесной золы или мочевины. Поэтому, чтобы повысить урожай, перед посадкой растения вы можете заранее удобрить выбранный участок. Чтобы удобрить 10 кв. метров грунта, потребуется один стакан каждого вышеперечисленного удобрения. Если вы замените калийное удобрение золой, то тогда увеличьте расход до трех стаканов.

Одно из главных условий хорошего урожая пажитника – это достаточный полив. Особенно растение нуждается во влаге в период цветения. В условиях засухи количество и качество урожая резко снизятся, и плоды не наберут нужного аромата и пряности.

Когда урожай пажитника войдет в стадию восковой спелости, его необходимо собрать и оставить на 7–10 дней для дозаривания.



ПАСТА С ПАЖИТНИКОМ

Ингредиенты: 100 г семян пажитника, 1 лимон, 3 зубчика чеснока, по одному пучку кинзы, укропа и петрушки, соль и перец – по вкусу, вода.

Для приготовления пасты семена пажитника залейте водой и оставьте на ночь. Затем хорошо промойте проточной водой.

В блендер положите пажитник, очищенный чеснок, измельченную зелень. Добавьте сок одного лимона, соль, перец и 100 мл воды. Все хорошо перемешайте.

Для длительного хранения пасту можно убрать в морозильник.



ЖЕЛТЫЙ ЧАЙ ИЗ ПАЖИТНИКА

Его готовят в Египте. Называется «хельба».

Для приготовления одного стакана чая понадобится 2 чайные ложки семян пажитника. Замочите семена в холодной воде на один час.

Затем промойте, переложите на бумажное полотенце и оставьте просушиваться на 48 часов. Спустя это время залейте семена стаканом воды и поставьте на огонь. Когда вода закипит, варите еще 8 минут.



Затем пажитник обмолачивают.

Полученные таким путем семена высушивают и убирают на хранение в герметически закрывающуюся тару из темного стекла. При таком хранении приправа будет источать приятный восточный аромат не один год.

Собирая урожай, не забудьте оставить несколько растений для полного созревания, чтобы собрать ценные семена.

Ведь пажитник – однолетнее растение. В следующем году его нужно будет высевать заново.

Если у вас имеется большое количество семян этого растения, то смело высейте его на все освободившееся место на участке.

Пажитник как представитель бобовых связывает азот из воздуха. Поэтому его используют как сидерат. Срезанная ботва уцхо-сунели, разложенная на грядках, легко перепреет к новому сезону и дополнительно удобрит почву.

Денис ТЕРЕНТЬЕВ,
биолог, агроном

Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»

Осеннее меню: много витаминов и новый вкус знакомых продуктов



Пряные кабачки

Сытный и вкусный ужин можно приготовить и без мяса, изюминкой этого блюда станут специи и орехи.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3–4 кабачка или цукини средних размеров, 1 крупная морковь, 1 луковица, полстакана круглозерного (непаренного) риса, полстакана грецких орехов, 1 чайная ложка с горкой приправы уцхо-сунели, растительное масло, зелень, соль и перец – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сначала приготовьте «фарш». Лук порубите мелко, морковь измельчите на крупной терке, орехи растолките до мелкой крошки.
2. Разогрейте на сковороде масло, выложите овощи, обжарьте их до полуготовности.
3. Рис промойте в дуршлагае, дайте воде полностью стечь и отправьте его в овощи. Обжарьте смесь (3 минуты).
4. Добавьте в нее соль, перец, влейте 1 стакан горячей воды, накройте крышкой и доведите до кипения.
5. Затем, не снимая крышку и не перемешивая, уменьшите огонь до ниже среднего, доведите рис до готовности.

6. Выложите в рис специи, перемешайте, накройте крышкой и дайте постоять 5 минут.

7. Кабачки помойте, отрежьте края и разрежьте на три-четыре части длиной примерно 5 см. У каждой части удалите сердцевину, чтобы получились полые цилиндры со стенкой толщиной в палец.

8. Противень с высокими бортами смажьте маслом, поставьте в него кабачки и каждый наполните начинкой, сверху положите ломтик помидора и запекайте в духовке при температуре 200° в течение 20–25 минут.



Бобовый суп

Обычно хозяйки готовят суп из одного какого-то вида бобовых, а что если перемешать фасоль, горошек и кукурузу?

ИНГРЕДИЕНТЫ:

по 100 г белой, красной и черной фасоли, 2 крупных клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, по 2 столовые ложки консервированного горошка и сладкой кукурузы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка с горкой красного острого молотого перца, черный молотый перец, соль – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль промойте, положите на сковороду, добавьте масло и обжарьте (15–20 минут), постоянно помешивая и добавляя воду. Затем переложите ее в кастрюлю, залейте горячей водой и варите до полной готовности.

2. Картофель очистите, нарежьте средним кубиком, отварите отдельно. Измельчите лук и морковь и обжарьте их на сковороде.

3. В фасоль добавьте картофель, зажарку, зеленый горошек, кукурузу, перец, соль, доведите овощи до кипения, снимите с огня, перемешайте, накройте крышкой и дайте постоять 15 минут.

4. Суп подавайте с подсушенным черным хлебом и чесноком.



Паштет «Свекольное ревю»

Как приготовить необычное блюдо из обычной свеклы? Предлагаем рецепт полезного овощного паштета.

ИНГРЕДИЕНТЫ (4–6 ПОРЦИЙ):

330 г свеклы, 4 луковицы, 1–2 ст. ложки соевого соуса, 2 желтка вареных яиц, 60 г брынзы, 1–2 ст. ложки растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварите и остудите яйца.
 2. Отваренную заранее свеклу нарежьте произвольно, добавьте в нее желтки и брынзу. Измельчите с помощью блендера.
 3. Очистите лук, нарежьте его тонкими полукольцами и слегка обжарьте на растительном масле до мягкости.
 4. Затем влейте в него соевый соус, выдержите на медленном огне 1 минуту и отправьте в свеклу. Добавьте соль и перец, аккуратно перемешайте.
- Этот овощной паштет – отличная холодная закуска.



Лазанья с тыквой и курицей

Блюда из тыквы очень полезны и вкусны. Даже если этот овощ не является главным ингредиентом блюда. Попробуйте приготовить лазанью на новый лад.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе курицы, 400 г очищенной тыквы, 8 штук листов для лазаньи, не требующих варки, 1 банка томатов в собственном соку, 200 г моцареллы, 50 г сливочного масла, 70 мл сливок (10%), 1 крупная луковица репчатого лука, 2 зубчика чеснока, соль и черный молотый перец – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе отварите, остудите и мелко нарежьте.
2. Лук мелко порубите, обжарьте до прозрачности на смеси растительного и сливочного масел.
3. Добавьте тыкву, нарезанную средними кубиками, и потушите до полуготовности.
4. Добавьте измельченный чеснок, влейте сливки, посолите, поперчите и тушите до готовности.
5. Массу разомните в пюре, но пусть оно содержит мелкие кусочки тыквы.
6. Томаты очистите от кожуры и пробейте блендером.

7. Форму для выпечки смажьте растительным маслом, на дно положите 1 ст. ложку томатной массы и два листа лазаньи, на них – по трети тыквы, курицы и томатного соуса.

8. Накройте двумя листами лазаньи и повторите слои. Верхний лист посыпьте тертым сыром, выпекайте в разогретой до 200° духовке в течение 30–35 минут.



Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Подство, Песо, Каспаров, Блэкпост, Белое, Кикимора, Костоприв, Аналог, Энтони, Укор, Подкова, Ладора, Врата, Пулс, Камин, Обух, Латка, Отец, Ось, Вилы, Искра, Ущерб, Каа, Указ, Лгун, Илым, Бодя, Альфа, Ткань, Пот, Увар, Вето, Нога, Аврора, База, Аркан, Кай, Ящик.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Деревня, Робокол, Откат, Стоп, Ветка, Пани, Сплин, Ореол, Овар, Леонов, Карл, Мазда, Розги, Сидр, Охота, Ржа, Вуду, Калыкута, Батка, Акция, Омск, Анка, Попугай, Туфелька, Павлин, Полумрак, Стык, Облава, Родари, Анкор, Алтай, Инна, Буря, Овощ, Ирак.

Валюта Колумбии	Дедушкин адрес	Железнодорожный полицейский	Сыграл горючку	Общие корни у Ивана да Марьи	Взятка, «заложная в смету»	Деятель, опора науки	«Сцена» для соловья	Фрагмент из Кракова	Уныние из Лондона	Славное сияние	«Каньон» для ручейка
В каком море впадает Онега?	Утерянность цвета и яркости	Яблоки во хмелю	Хищный способ добычи еды	Пятнает репутацию железа	«Кукольная магия»	Гарри, тягавшийся с ЭВМ	Криминальный кларнетист	Кроссовер СХ-5	Прутья для неслухов		
Актёр Хопкинс	Специалист по вывихам	Крупный порт в дельте Ганга	Тампон после укола	Упрёк	Топь-модель	Похоже, да не то же	Налог с выдачей марки	Столица Белой России	Звезда чапаевской дивизии		
1/38 удава	Лошадный педикюр	Строение на ВДНХ	Освещение в пещере	Место встречи двух деталей	«Обувь» для инфузории	Дверь в рай	Кукла в стиле «ню»	Озеро, «дорога жизни»			
Прочёсывание «зланных мест»	«Апликация» на дырке	Работает аистом и Дедом Морозом	Печь-аристократ	Овощной сказочник из Италии	Неврубающаяся сторона топора	«Тёрка» для спин медведей	Команда собаке	Зубастое орудие в «коровнике»	«Капля» огня		
Кто «воспитывал» Бандарлогов?	Актриса Чурикова	«Чтиво» глашатая	Ненастье в стакане воды	Житель грядки	Страна с руинами Вавилона	Потери и убытки	Брешет, а не собака	Лиственное дерево	Край, где «живёт такой парень»	Татуировка, или ...-арт	
Нитяная плёнка	Резиденция языка	«Минус» в кастриоле									
Первая буква греков	Президентский кукиш	«Хилая» конечность чёрта	Памятник холостому выстрелу								
Кладовая данных	«Силок» на жеребца	Пленник Снежной королевы	«Чёрная» авиатара								

Ответы на сканворд – на стр. 15

ЭКСПЕРТИЗА «ДОМОВОГО»

ТВЕРДЫЙ ОРЕШЕК

Какие орехи и кому полезны? Покупать на рынке или в магазине? Сколько хранить и как употреблять: сырыми или жареными?

На вопросы читателей отвечают нутрициолог Кристина Котова и специалист экспертного Союза потребителей журнала «Росконтроль» Елена Менячихина.

5 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ОРЕХОВ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

- **Грецкий орех** лидирует за счет высокого уровня антиоксидантов и Омега-3. У него самые лучшие показатели по профилактике рака и сердечно-сосудистых заболеваний.
- **Миндаль** богат белком, в нем высокое содержание витамина Е, что улучшает стенки сосудов и снижает риск сердечных заболеваний.
- **Кешью** – отличный источник меди и магния, железа, марганца, цинка и фосфора. Укрепит иммунитет и поможет восполнить дефицит железа.
- **Кедровый орех** содержит высококачественный белок, который быстро усваивается, и аминокислоту триптофан, которая помогает бороться с бессонницей. Источник марганца, витаминов Е и К, меди и цинка.
- **Фундук** – кладовая антиоксидантов.



САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Миндаль и кедровый орех содержат много витамина Е для здоровья кожи. Бразильский орех богат селеном, который защищает от онкологических заболеваний молочных желез. Кешью необходим беременным как источник фолиевой кислоты. Грецкий орех содержит биотин для укрепления и роста волос. Фундук – рекордсмен по содержанию магния, что полезно для нервной системы.

Безопасным для фигуры считаются 20-30 г орешков в первой половине дня.

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ МУЖЧИН

Грецкий орех, фундук, кедровый орех, фисташки и кешью, арахис положительно влияют на

мужскую половую систему, улучшают репродуктивную функцию. Содержат необходимые вещества для поддержания здоровья мужчин – цинк, аргинин, фолиевую кислоту, тиамин и жирные кислоты.

Оптимальный выбор спортсмена – грецкий орех, миндаль и арахис.

МАГАЗИН ИЛИ РЫНОК: ГДЕ ПОКУПАТЬ

Самое главное – не приобретать в местах несанкционированной торговли. Орехи, купленные на открытых прилавках или на развес, перед употреблением необходимо промыть. Мыть перед хранением не рекомендуется, поскольку потребуются тщательная сушка, иначе орех испортится.

СРОК ГОДНОСТИ И МЕСТО ХРАНЕНИЯ

Чем дольше хранятся ядра орехов, тем больше они теряют полезных свойств.

Орехи в скорлупе хранятся около года. Хранить рекомендуется в сухом помещении, закрывать от солнца.

Очищенные – примерно 2–3 месяца. Если хранить в холодильнике, то срок годности больше.

Жареные орехи и орехи с глазурью хранятся еще меньше.

Сырые орехи кешью опасны тем, что содержат на оболочке, прилегающей к скорлупе, ядовитое соединение кордол. Их необходимо обжаривать.

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. Октябрь 2021 (10/178), время подписания в печать по графику – 18:00 и фактическое – 18:00. 15.10.2021 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 №1481.