



**Взять свой дом под контроль**  
Как обнаружить поддельный протокол собрания собственников  
...9



**Новые «ковидные» выплаты**  
Кому и сколько будут доплачивать в 2021 году  
...5



**Оранжевое настроение**  
Тыква: рецепты от супа до варенья  
...15

# ДОМОВОЙ СОВЕТ

Газета для тех, кто любит свой дом

ДОМОВОЙ-СОВЕТ.РФ

ДЕКАБРЬ 2020 (13/167)



## КАК ПЕРЕВЕСТИ ПЕНСИЮ НА КАРТУ «МИР»

Пенсионерам, которые так и не оформили карту «Мир» в течение всех отпущенных государством сроков, следует поторопиться. Срок перевода пенсионных выплат на национальную платежную систему истекает 31 декабря. Надо успеть и карту получить, и пенсии на нее перевести. «Домовой» подготовил подробную инструкцию, как сделать это при помощи портала «Госуслуги» и сайта Пенсионного фонда России.

..6-7

### ЧТО СКАЖЕТ КОНСТИТУЦИОННЫЙ СУД?

Работающим пенсионерам отказали в индексации



...4

### ЗНАЙ СВОИ ПРАВА

Какие временные меры поддержки отменят в новом году



...3

### НА СВЯЗИ - ЦЕНТРЫ СПРАВЕДЛИВОСТИ

Защити свои права не выходя из дома



### СТРАНА СОВЕТОВ

В чем польза вареных овощей



...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 регионах страны работают **80** Центров. За это время людям удалось вернуть **61 млрд 602 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.

С начала **2020 года** рассмотрено **34 734** обращения. Достигнуто **4025** побед в пользу граждан на сумму **1 млрд 514 млн рублей**. Проведено **2354** семинара, в которых приняли участие **12 712** граждан.

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

### ● МАХАЧКАЛА

**ПФР ошибся: вдове ветерана недоплатили ко Дню Победы 25 тысяч рублей.**

Месай Исакова – вдова ветерана Великой Отечественной войны. К 75-летию Победы ей должны были выплатить 75 тысяч рублей. Но Пенсионный фонд занизил выплату до 50 тысяч рублей.

Правозащитники выяснили, что у заявительницы два статуса: она не только вдова ветерана, но еще и труженик тыла. В итоге ПФР учел льготу Исаковой только как труженику тыла.

«Это незаконно, – пояснил специалист Центра защиты прав граждан. – Тем, у кого несколько статусов, должны были произвести выплату по одному основанию, но с наибольшим значением. Так значится в Постановлении Правительства РФ от 6 марта 2020 года №241 «Об осуществлении единовременной выплаты некоторым категориям граждан Российской Федерации в связи с 75-й годовщиной Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов».

Юристы Центра обратились в Пенсионный фонд, который начислял праздничные выплаты, с заявлением. Фонд признал ошибку и произвел доплату в 25 тысяч рублей.

### ● ТВЕРЬ

**Не шутите с потребителем: отказ вернуть деньги добровольно стоил сервисному центру дополнительно 15 тысяч рублей.**

Житель Твери купил в магазине DNS дорогостоящую видеокарту. Покупка обошлась в 61 тысячу рублей. А спустя два года на ней начали появляться масляные пятна.

Трехлетняя гарантия позволяла бесплатно провести ремонт, что покупатель и поспешил сделать. Через два дня ему вернули сданный в ремонт товар с формулировкой «неисправностей не обнаружено». Однако теперь карта

Товар оказался с дефектом? Продавец отказывается вернуть деньги в период гарантийного обслуживания? О том, как защитить свои права потребителя, расскажет инструкция Центров защиты прав граждан на сайте [справедливо-центр.рф](http://справедливо-центр.рф) в разделе **ПОТРЕБИТЕЛЯМ**.



имела механические повреждения. Покупатель написал претензию. Магазин ответил отказом.

На помощь пришел тверской Центр защиты прав граждан.

«Так как видеокарту испортили, продавец был обязан компенсировать стоимость покупки, – пояснила специалист Центра Татьяна Иванова. – Поскольку продавец отказал в замене товара или возврате денег, мы решили обратиться в суд».

В суде представитель торговой сети пошел на мировое соглашение и вернул клиенту полную стоимость видеокарты и 15 тысяч рублей в качестве неустойки.

### ● ОРЕЛ

**10 лет без ремонта: благодаря Центру в подъездах начался ремонт**

Центр защиты прав граждан помог собственникам девятиэтажки на Комсомольской, 260 добиться ремонта подъездов.

На протяжении двух лет УК «ЖЭУ №10» обещала провести плановый косметический ремонт в доме на Комсомольской, 260. Но за два года к ремонту никто так и не приступил. Устав от бездействия коммунальщиков, жители обратились за помощью в Центр защиты прав граждан. На следующий же день после поступления запроса из Центра УК «ЖЭУ №10» сообщила о найме подрядной организации. Рабочие уже приступили к ремонту девятиэтажки.

УК не проводит текущий ремонт? Жалобы остаются без ответа? В помощь собственникам – инструкция Центров защиты прав граждан на сайте [справедливо-центр.рф](http://справедливо-центр.рф) в разделе **ЖКХ**.



### ● СТАВРОПОЛЬ

**Узники квартир: заставили чиновников оборудовать городские тротуары пандусами.**

На крутых тротуарах вдоль улицы 50 лет ВЛКСМ отсутствовали съезды и подъемы к проезжей части с учетом доступности для инвали-



дов и мам с колясками. Отсутствие специальных подъемов и спусков для маломобильных граждан долгие годы было непреодолимым препятствием для безбарьерной среды.

«Обустройством территории муниципального образования для обеспечения беспрепятственного передвижения инвалидов и других маломобильных групп населения обязана заниматься местная администрация (подп. 9 п. 2 ст. 45.1 Федерального закона от 06.10.2003 №131-ФЗ). Сюда входит и обустройство пандусов на тротуарах. Если нужно установить на тротуаре площадку для подъема и съезда, необходимо обратиться с заявлением в администрацию города или района, в управу района либо в отдел социальной защиты, – разъяснили горожанам в Центре».

Юристы Центра направили от имени жителей запрос в администрацию города Ставрополя. Власти сразу же отреагировали – на тротуарах по улице 50 лет ВЛКСМ обустроили специальные площадки для подъемов и спусков на проезжую часть.

Подготовила Елена МАКСАКОВА



В ДЕКАБРЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ДЕЙСТВИЕ МНОГИХ ОТСРОЧЕК, КОТОРЫЕ ВВОДИЛИСЬ НА ПЕРИОД КАРАНТИННЫХ МЕР И ПО ПРИЧИНЕ УХУДШЕНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ В СТРАНЕ. КАКИЕ ВРЕМЕННЫЕ МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ ОТМЕНЯТ, ЧТО НАДО УСПЕТЬ СДЕЛАТЬ ДО 31 ДЕКАБРЯ, РАЗБИРАЛСЯ «ДОМОВОЙ».

# ДЕКАБРЬ

## Время платить по счетам



### ПОРА ОПРЕДЕЛИТЬСЯ

#### Трудовая книжка: электронная или бумажная

До 1 января 2021 года каждый работник должен определиться, как дальше ему будут вести трудовой стаж: оставить за собой бумажную и электронную трудовую книжку или полностью перейти на электронную. У неопределившихся остался только месяц, чтобы написать заявление и передать это заявление в свой отдел кадров.

Напомним преимущества электронной трудовой. По мнению Минтруда, электронная трудовая книжка снижает риск внесения неточностей в записи. Такие сведения будут сохранены, если трудовая организация ликвидирована или по какой-то причине утрачен архив. Электронную трудовую нельзя потерять или испортить. Через «Личный кабинет на сайте ПФР» каждый работник получает возможность отслеживать, как его работодатель уплачивает страховые взносы, из которых формируется будущая пенсия. В любой момент необходимые сведения можно запросить через портал «Госуслуги», в МФЦ или ПФР.

При сохранении бумажной трудовой книжки работодатель будет вносить данные одновременно в две версии: электронную и бумажную. В будущем работник сможет подать заявление и перейти на электронный формат. Если выбрана электронная трудовая, вернуться к бумажной версии не получится.

### ОПАСНОСТЬ

#### Истекает срок обмена просроченных водительских прав и паспортов

Речь идет о документах, срок действия которых истек в период с 1 февраля до 15 июля. Из-за пандемии было принято решение продлить срок их действия до конца года.

Отсрочка также касалась и тех, кому в этот период времени исполнилось 14 лет, но паспорт по причине введенных ограничений и перебоев в работе служб так и не был получен. С 1 января просроченные документы будут считаться недействительными. Нарушителям грозят за их использование внушительные штрафы.

### ВАЖНО!

#### Успевайте получить «детские». В январе они сгорят

31 декабря истекает период, в течение которого можно получить пособие на детей от 3 до 7 лет за 2020 год.

Если по какой-то причине родители еще не оформили выплату в течение 2020 года, необходимо успеть подать заявление до нового года.

Ежемесячная выплата осуществляется в размере 50% величины прожиточного минимума для детей, установленной в регионе на II квартал года, предшествующего году обращения за назначением выплаты.

С 1 января 2021 года выплата будет назначаться в общем порядке – с даты подачи заявления.

Если по какой-то причине родители не оформили выплату в 2020 году, необходимо успеть подать заявление до 31 декабря этого года.

### ЖИЛЬЕ МОЕ

#### В январе вернутся штрафы за неоплату «коммуналки»

31 декабря истекает мораторий на начисление пеней за просрочку оплаты или неполную оплату жилищно-коммунальных услуг.

Мораторий был введен в апреле с целью поддержать собственников, утративших частично или полностью свои доходы в период пандемии.

Минстрой не намерен продлевать действие «льготы» в дальнейшем, так как считает, что доходы россиян уже восстановились.

Но тут надо отметить, что и долгов накопилось прилично. Сегодня задолженность граждан за «коммуналку» составляет 731 млрд рублей.

### НАКОНЕЦ-ТО!

#### Застройщики начнут выплачивать неустойки

В январе закончится действие моратория на выплату неустоек дольщикам. Напомним: послабления были приняты Правительством РФ для поддержки в период пандемии строительной отрасли. Тут есть важный момент: весь период моратория – с 3 апреля по 31 декабря нынешнего года – не будут включаться в срок начисления неустойки по договорам долевого участия. Также в этот период не взыскиваются пени, проценты, возмещения убытков, которые были предъявлены застройщику до введения «антикризисного» порядка.

То есть, если просрочка по сдаче вашего дома составила 10 месяцев – с марта по декабрь 2020 года, – неустойку и сопутствующие убытки взыскать получится только за март и с отсрочкой до 1 января 2021 года.

### КАНУТ В ЛЕТУ

#### Какие меры поддержки закончатся вместе с годом

30 декабря истекает срок действия послаблений, предоставленных банками россиянам, которые потеряли работу или заболели коронавирусом. Напомним: в течение осени им было разрешено реструктуризовать свои долги. Давалась отсрочка по выплатам, не взымались пени и штрафы за просрочку кредитных взносов.

С 1 января судебным приставам вернут право накладывать арест на имущество должников.

31 декабря также истекает срок, во время которого действовал временный порядок регистрации безработных и выплаты пособия по безработице. Согласно этому порядку, обратиться в Центр занятости можно было дистанционно. Пока законодатели и Правительство не намерены продлевать эту процедуру на следующий год.



В федеральном бюджете на ближайшие три года индексация пенсий работающим пенсионерам не предусмотрена. Все поправки оппозиции на этот счет отклонены. По мнению чиновников, пенсионеры, которые продолжают работать, имеют возможность позаботиться о себе.



# РАБОТАЮЩИМ ПЕНСИОНЕРАМ ОТКАЗАЛИ В ИНДЕКСАЦИИ

## Точку поставит Конституционный суд

Напомним: 4 июля в России была принята обновленная Конституция РФ. Где черным по белому написано: индексация пенсий проводится не реже одного раза в год.

Накануне принятия бюджета на 2021–2023 годы фракция СР в Госдуме на всех уровнях поднимала вопрос о включении в расходы бюджета индексации пенсий работающим. Об этом говорили и в парламенте, и на встрече с министрами, и на совещании лидеров парламентских фракций с Президентом РФ. После чего Правительству было дано поручение разобраться с перекосами в пенсионных расходах бюджета.

И что же? Бюджет принят! И там ни слова о заложенных расходах на работающих пенсионеров. Как такое стало возможным, разбирался «Домовой».

### ЧТО СКАЗАНО В КОНСТИТУЦИИ

Часть 6, статьи 75 гласит: «В Российской Федерации формируется система пенсионного обеспечения граждан на основе принципов всеобщности, справедливости и солидарности поколений и поддерживается ее эффективное функционирование, а также осуществляется индексация пенсий не реже одного раза в год в порядке, установленном федеральным законом».

### ПОЧЕМУ ВЫКРУТИЛИСЬ ЧИНОВНИКИ

Отказ от индексации пенсий работающим пенсионерам произошел с 1 января 2016 года. Это зафиксировано ч. 1 ст. 26.1 Федерального закона от 28 декабря 2013 года №400-ФЗ «О страховых пенсиях». Эту норму не отменили. Вот почему после обновления Конституции РФ это стало той самой законодательной лазейкой, которой теперь прикрывается Кабмин. Надо отметить, что вопрос об отмене данной статьи закона больше 10 раз за это время выносился на обсуждение парламента. И всякий раз единороссовское большинство блокировало обсуждение.

Лазейки и саботаж все же можно прекратить. Дело в том, что в Конституции есть еще одна важная статья, защищающая в данном случае права работающих пенсионеров.

Согласно ч. 3 ст. 55 Конституции РФ, права и свободы человека и гражданина могут быть ограничены федеральным законом только в той мере, в какой это необходимо в целях защиты основ конституционного строя, нравственности, здоровья, прав и законных интере-

сов других лиц, обеспечения обороны страны и безопасности государства.

Очевидно, что лишение индексирования пенсий работающих пенсионеров не является «необходимым в целях защиты основ конституционного строя, нравственности, здоровья, обеспечения обороны страны и безопасности государства».

В связи с чем депутаты фракции СР Госдумы решили обратиться в Конституционный суд РФ.

Сейчас справедливороссы собирают подписи коллег-парламентариев для подачи обращения. Процедура такова, что для инициирования обращения необходимы подписи 90 из 450 депутатов Госдумы. Фракция СР располагает 23 голосами, еще 43 есть у КПРФ и 40 – у ЛДПР. Эсеры уверены, что коллеги поддержат их инициативу.

### МИНФИН: У НАС НЕТ ДЕНЕГ

В отрицательном отзыве на предложение фракции СР в Госдуме проиндексировать пенсии всем без исключения Правительство ответило: это потребует 184,25 млрд рублей дополнительных расходов.

А теперь давайте вспомним: даже в этом, коронавирусном и кризисном году Фонд национального благосостояния (ФНБ) увеличился почти в 2 раза: с 7,7 до 13,7 трлн рублей. Это 12,1% ВВП.

Из них объем ликвидных активов составил почти 10 трлн. Это «живые деньги». Может, пора потрясти «кубышку»?

### ИНДЕКСАЦИЯ ПЕНСИЙ – ЭТО НЕ ПОДАЧКА, А ОБЯЗАННОСТЬ ГОСУДАРСТВА

Накануне принятия бюджета министр финансов Силуанов заявил, что это несправедливо – индексировать пенсии тем, кто работает, и тем, кто живет только на пенсию. Дескать, у работающих есть зарплата.



Экономить на работающих людях просто незаконно. Люди получают пенсии за долгие годы своей предыдущей трудовой деятельности, которая во многих случаях никак не связана с их нынешней работой, – это первое. Наши пожилые граждане работают не от скуки, а потому что на ту копеечную пенсию, которую им платят, прожить почти нереально – это второе. И третье: индексация – это не подачка, это обязанность государства. Хватит уже выкручиваться, – говорит автор инициативы обращения в Конституционный суд РФ, справедливоросс Сергей Миронов.



**Сергей МИРОНОВ**  
лидер фракции СР в Госдуме



**Михаил ДЕЛЯГИН**  
доктор экономических наук, справедливоросс

### ПЕНСИОНЕРЫ РАБОТАЮТ НЕ ПОТОМУ, ЧТО У НИХ СИЛУШКА БОГАТЫРСКАЯ!

Господин Силуанов, комментируя вопрос об индексации пенсий, назвал «несправедливым» желание пожилых граждан, которые продолжают трудиться, получать прибавки к страховым выплатам. Министр заметил, что они находятся в лучшем положении по сравнению с неработающими, так как имеют и зарплату, и пенсию.

Неужели наш министр верит в то, что 70-летние люди не уходят на заслуженный отдых по причине сильного желания «горбатиться» дальше? Им в Минфине в голову не приходит, что работающие пенсионеры трудятся не потому, что силушка богатырская прет, а потому что прожить на пенсию нельзя в принципе!

Создается ощущение, что некоторые чиновники своими словами как будто специально стараются столкнуть друг с другом разные категории людей. Теперь пытаются сравнить пенсионеров.

Федор ТИЩЕНКО



В КОНЦЕ НОЯБРЯ ПРАВИТЕЛЬСТВО РФ НАЗНАЧИЛО ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОПЛАТЫ СОТРУДНИКАМ СТАЦИОНАРНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, А ТАКЖЕ ВОЕННЫМ МЕДИКАМ И РАБОТНИКАМ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ, КОТОРЫЕ ОКАЗЫВАЮТ СОДЕЙСТВИЕ В СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГАХ И РАБОТАЮТ С ГРАЖДАНАМИ, У КОТОРЫХ ВЫЯВЛЕН КОРОНАВИРУС.

# НОВЫЕ «КОВИДНЫЕ» ВЫПЛАТЫ ДО 2022 ГОДА

## Кому, сколько и как будут начислять

### ВЫПЛАТЫ МЕДИКАМ И СОЦРАБОТНИКАМ, РАБОТАЮЩИМ В СОЦУЧРЕЖДЕНИЯХ

Постановлением Правительства РФ от 18.11.2020 №1859 в период с 16 ноября 2020 года по 31 декабря 2021 года за одну нормативную смену, равную 14 календарным дням, будут получать (в зависимости от того, выявлен в организации коронавирус или нет):

- врачи: 40 000 рублей – если коронавирус не выявлен, 60 000 рублей – если выявлен;
- средний медперсонал (в том числе фельдшеры, дезинфекторы, медсестры, инструкторы по лечебной физкультуре): 25 000 – если не выявлен, 35 000 – если выявлен;
- социальные работники (логопеды, дефектологи, психологи, библиотекари, административно-управленческий персонал): 25 000 – если не выявлен, 35 000 – если выявлен;
- младший медперсонал (в том числе сестры-хозяйки, санитарки, сиделки): 15 000 – если не выявлен, 20 000 – если выявлен;
- технический и иной персонал: 10 000 – если не выявлен, 15 000 – если выявлен.

В случае если рабочая смена отработана не полностью, оплата производится за фактически отработанные дни. Размер социальной выплаты определяется с учетом районных коэффициентов.

Для получения социальной выплаты работодатели будут ежемесячно передавать в ФСС реестр работников, имеющих право на выплату.

Новые правила вступили в силу с 20 ноября.

### ВЫПЛАТЫ ВОЕННЫМ МЕДИКАМ, СОТРУДНИКАМ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ И СПАСАТЕЛЯМ

С 1 ноября 2020 года по 31 декабря 2021 года специальная доплата назначается военным медработникам, военнослужащим по контракту, призывникам, сотрудникам уголовно-исполнительной системы, национальной гвардии, ОВД РФ, военнослужащим спасательных воинских формирований, работникам федеральной противопожарной службы, работникам МЧС России, оказывающим медпомощь по диагностике и лечению коронавирусной инфекции.



Специальная соцвыплата назначается ежемесячно, с 1 ноября текущего года по 31 декабря 2021 года за нормативную смену, определяемую как 1/5 продолжительности рабочего времени в неделю, установленную для соответствующей категории работников.

**Так, оказывающим медпомощь по диагностике и лечению COVID-19:**

- врачам скорой помощи, среднему медперсоналу, младшему медперсоналу, выездным бригадам скорой помощи, а также военнослужащим, сотрудникам и работникам, выполняющим аналогичные обязанности, выплатят по 2430 рублей, 1215 рублей или 950 рублей соответственно за одну нормативную смену;

- фельдшерам (медсестрам) по приему вызовов скорой медицинской помощи, военнослужащим, работникам с аналогичными обязанностями – 600 рублей за одну нормативную смену;

- врачам и медработникам с высшим (немедицинским) образованием, оказывающим специализированную медпомощь в стационарах, среднему медперсоналу, младшему медперсоналу, военнослужащим и работникам с аналогичными трудовыми функциями – 3880 рублей, 2430 рублей и 1215 рублей соответственно за одну нормативную смену;

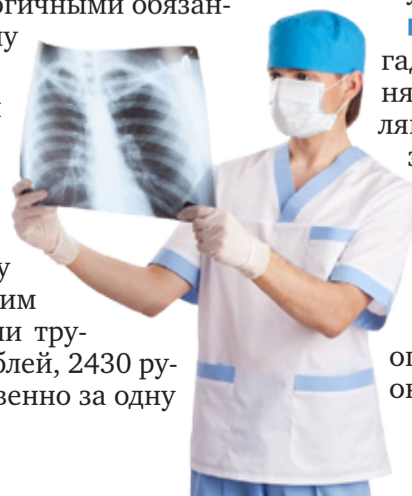
- врачам и медработникам с высшим (немедицинским) образованием, оказывающим первичную медико-санитарную помощь, среднему медперсоналу, младшему медперсоналу, обеспечивающим медицинскую санитарную помощь в амбулаторных условиях, а также военнослужащим и работникам с аналогичными обязанностями – 2430 рублей, 1215 рублей и 600 рублей соответственно за одну нормативную смену;

- врачам и медработникам с высшим (немедицинским) образованием, среднему медперсоналу, младшему медперсоналу патологоанатомических бюро и отделений патологоанатомических исследований, связанных с COVID-19, – 3880 рублей, 2430 рублей и 1215 рублей соответственно за одну нормативную смену;

- водителям машин выездных бригад скорой помощи, в том числе занятых в организациях, предоставляющих транспортные услуги, при эвакуации пациентов с COVID-19 – 1215 рублей за одну нормативную смену, а членам летных экипажей воздушных судов – 1215 рублей за одну нормативную смену.

Размер специальной соцвыплаты определяется с учетом размеров районных коэффициентов.

Федор ТИЩЕНКО





# Как перевести пенсию на карту «МИР»

## 31 декабря истекает срок перевода пенсионных карт на национальную платежную систему

Пенсионерам, которые так и не оформили карту «Мир» в течение всех отпущенных государством сроков, надо поторопиться. Из-за пандемии Банк России дважды переносил сроки обязательного перевода пенсионных выплат на национальную платежную систему. А теперь все: срок перехода истекает 31 декабря. Надо успеть и карту получить, и выплаты на нее перевести. «Домовой» – вам в помощь.



### ПЕРВЫМ ДЕЛОМ – В БАНК ЗА КАРТОЙ

Для начала следует получить карту «Мир», а уже после этого привязать к ней свой пенсионный счет.

Для этого необходимо обратиться в ближайшее отделение банка, через который происходит получение пенсионных выплат. В большинстве банков карты «Мир» в таком же ходу, что и Visa или Mastercard. Но не все банки выпускают карты «Мир». И этот момент следует уточнить в отделении своего банка или по телефону горячей линии.

При визите в банк не забудьте паспорт, СНИЛС и пенсионное удостоверение.

Как правило, после подачи заявления карта оформляется в течение 10–14 рабочих дней.



Для тех, кто получал пенсию не на пенсионную карточку, способы доставки пенсии остаются прежними. Вы, как и раньше, сможете получать пенсию в почтовом отделении или с доставкой на дом доставочными организациями, которые действуют в регионе.

Но если решите изменить способ доставки или перевести его в «карточный» формат, помните, что с 1 января 2021 года пенсии будут зачисляться только на карты «Мир».

### ПЕРЕВЕСТИ ПЕНСИЮ НА КАРТУ «МИР» ЧЕРЕЗ МФЦ ИЛИ ПФР

Тут речь идет о личном визите в отделение Пенсионного фонда или МФЦ по месту жительства.

Для изменения способа доставки или данных о счете в банке в МФЦ или в отделение ПФР надо подать заявление об изменении реквизитов карточного счета.

**Лично через МФЦ.** Для этого нужно прийти и подать заявление, имея при себе документы – паспорт, пенсионное удостоверение, СНИЛС и реквизиты банковской карты «Мир».

Как правило, в течение 3–5 рабочих дней вносятся соответствующие изменения в способ доставки пенсии. И с января пенсия поступит на новую карту.

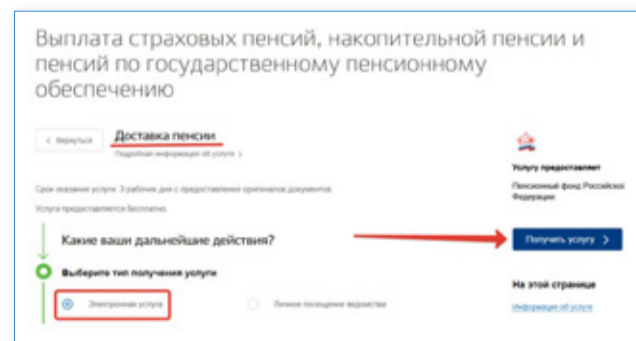
**Лично через территориальный орган ПФР.** Алгоритм действий и необходимые документы – те же, что и при обращении через МФЦ.

### ПЕРЕВЕСТИ ПЕНСИЮ НА КАРТУ «МИР» ЧЕРЕЗ ГОСУСЛУГИ

Для тех, кто владеет компьютером и зарегистрирован на портале «Госуслуги», самый оптимальный способ сделать это в онлайн-режиме.

Зайдите на «Госуслуги» под своей учетной записью и пройдите в раздел «Доставка пенсии».

Выберите тип получения услуги – электронная услуга, затем нажмите кнопку «Получить услугу».



Появится страница подачи заявления о доставке пенсии.

Выберите способ обращения – лично, затем заполните данные: ФИО, дату рождения, пол.

Укажите сведения о месте рождения и месте жительства заявителя. Страну рождения нужно выбрать из выпадающего списка (или

же поставить галочку, что нужная страна отсутствует в списке).

Строки «Город» и «Район» заполнять необязательно, достаточно заполнить «Регион»:

Адрес места пребывания указывается только в том случае, если у вас временная регистрация. Во всех остальных случаях указывается адрес фактического проживания.

Контактную информацию (телефон, электронную почту) указывать необязательно.

Указывается информация о документе, удостоверяющем личность. Все поля должны быть заполнены.

Далее портал будет предлагать вам окна для заполнения.

**Указываются данные о доставке пенсии.**

Нужно указать дату, с которой вы хотите получать пенсию по-новому, затем выберите «Через кредитную организацию» (банки по закону называются кредитными организациями) и адрес (заполнять адрес не надо, при выборе нужного пункта он «подтянется» автоматически из ранее заполненных сведений):

Затем укажите полное наименование банка с учетом его структурного подразделения или филиала.

Если заявитель не знает подробностей, уточните по телефону горячей линии или в отделении своего банка.

Ниже заполните номер счета карты «Мир», на который будет в дальнейшем приходиться пенсия и иные соответствующие выплаты.

Далее выберите территориальный орган ПФР, куда подается заявление.

Чаще всего система сама выберет нужный территориальный орган исходя из ранее заполненных сведений о месте проживания.

Внизу не забудьте поставить галочку об информировании:

В конце нажмите кнопку «Подать заявление».

После обработки заявки и регистрации заявления в системе заявитель будет уведомлен о дате готовности.

В течение 5 рабочих дней заявитель обязан предоставить оригиналы документов (паспорт, пенсионное удостоверение, реквизиты банковской карты) в выбранный территориальный орган ПФР лично.

## ПЕРЕВЕСТИ ПЕНСИЮ НА КАРТУ «МИР» ЧЕРЕЗ САЙТ ПФР

Также можно перевести пенсию на «Мир» через сайт ПФР.

Войдите в личный кабинет.

Отдельная регистрация на портале не требуется – можно выполнить выход, используя учетную запись с «Госуслуг».

В разделе электронных услуг и сервисов для граждан выберите категорию «Пенсии», далее – «Подать заявление о доставке пенсии».

Далее нужно заполнить заявление о доставке пенсии.

Сначала выберите способ подачи заявления (лично или через представителя), а затем – нужное отделение ПФР.

Название территориального органа ПФР не нужно вводить – достаточно нажать на значок в верхнем углу строки, указанный на скриншоте.

Откроется форма, где в выпадающих строках нужно выбрать регион и район.

На основе этих сведений система выдаст требуемое отделение ПФР. После этого нажмите кнопку «Сохранить».

Далее заполните данные о заявителе.

Обратите внимание: основные сведения, которые нужны в обязательном порядке, система заполняет сама.

Заявителю нужно заполнить лишь дополнительную информацию, указав хотя бы один из адресов: места регистрации, пребывания или фактического проживания – в зависимости от ситуации.

Сведения о документе, удостоверяющем личность, система заполнит сама.

К необязательной информации относятся контактные данные. Иногда система так же вносит их сама, иногда требуется участие заявителя.

В конце нажмите кнопку «Следующий шаг».

Далее следуют сведения о доставке пенсии.

На основе ранее заполненных данных в выпадающих строках выберите место доставки и способ доставки – через банк (кредитную организацию).

В конце нужно подтвердить данные, поставив галочки и нажав кнопку «Сформировать заявление»:

Федор ТИЩЕНКО



● КЕМЕРОВО

## ПОКА В ЦЕНТР НЕ ПОЖАЛУЕШЬСЯ... ЖЭК вспомнил о ремонте подъездов спустя десятилетия

Десятиэтажка на улице Космической, 4/1 в Кемерово не видела ремонтов в подъездах десятилетиями. Жильцы неоднократно жаловались в управляющую компанию «Гарант+», а в ответ – тишина.

Между тем деньги на содержание и текущий ремонт жилья собственники перечисляли на счет УК ежемесячно.

«Обязанность проводить текущий ремонт в доме возложена законом на управляющую организацию. Согласно нормативам, утвержденным Постановлением Госстроя от 27.09.2003 №170, такой ремонт необходимо проводить не реже одного раза в 3–5 лет, в зависимости от физического износа помещений, – пояснили собственникам в Центре защиты прав граждан.

Действительно, по закону ЖЭК обязан минимум два раза в год проводить обследование общего имущества дома. Активировать состояние и по мере необходимости проводить текущий ремонт.

Под текущим ремонтом подразумеваются восстановление покрытия стен и потолков в подъездах; замена и восстановление отдельных участков полов; замена стекол и проведение необходимого остекления; устранение дыр и трещин в перегородках, а также в стеновых швах; утепление межпанельных швов и стеновых стыков, а также их окраска. Сбирать на такой ремонт дополнительные средства с собственников – незаконно.

Как только юристы Центра напомнили УК «Гарант+» о ее прямых обязанностях, те тут же составили график работ на весь декабрь по ремонту подъездов. Собственники проконтролируют соблюдение сроков и качество проведенных работ.

Елена МАКСАКОВА



● ХАБАРОВСК

Местные власти объединили под одним адресом старую пятиэтажку и новую девятиэтажку с лифтами. Из-за этого жители хрущевки стали платить больше за капремонт. Разобраться в ситуации помогли специалисты Центра защиты прав граждан.



## Ошибка на сотни тысяч рублей Жителям хрущевки навязали ремонт лифтов в соседнем доме

Пятиэтажка на Комсомольской, 38 в Хабаровске была построена в 1964 году. А в 2014-м вплотную к дому пристроили жилое девятиэтажное здание с лифтами. Два дома объединили под одним почтовым адресом. Хотя общих коммуникаций у жилых объектов не было. Даже организации, управляющие домами, – и те разные.

Так бы и жили «под одной крышей», если бы последствия кадастровой ошибки не всплыли при распределении платежей за капремонт.

Фонд капремонта решил: раз у многоэтажек общий адрес, то и капитальный ремонт общего имущества распределяется на всех по общей ставке. И жителям безлифтовой хрущевки начали выставлять взносы по тарифу домов с лифтами. А для них размер платы за капремонт – выше на 3 рубля с квадратного метра.

Причем в Фонде решили, что пятиэтажка – вообще злостный должник и задолжала приличную сумму с момента ввода в эксплуатацию «своей» девятиэтажной части. Долг собственникам посчитали за 5 лет. По 20–40 тысяч пришлось на каждую квартиру.

«Мы исправно платили взносы за капремонт по утвержденному тарифу 5,65 рубля, как значится в региональном Постановлении Правительства. И вдруг обнаружили колоссальные долги. Начали бить тревогу, но чиновникам не было дела до нашей проблемы, – рассказала председатель Совета дома Галина Полянина.

Поначалу жители пятиэтажки пытались самостоятельно добиться перерасчета платы и разделения адресов, но их обращения к местным чиновникам остались безрезультатными.

В городской администрации пояснили, что для «разделения» домов недостаточно оснований, поскольку, согласно действующим Правилам присвоения адресов, такая процедура носит «сугубо исключительный характер». А собирать такие деньги по чужому тарифу есть основания?



После неудавшихся попыток найти понимание у чиновников Галина Полянина обратилась за помощью в хабаровский Центр защиты прав граждан. Специалисты Центра помогли составить жалобы в прокуратуру, мэрию и администрацию главы региона.

Удалось списать долг перед Фондом капремонта за период до 1 января 2019 года. Но Фонд все равно продолжил начислять плату за капремонт по повышенному тарифу с лифтами.

Тогда правозащитники решили добиваться личной встречи с чиновниками регионального Правительства.

«10 сентября мы встретились с первым заместителем руководителя аппарата губернатора и Правительства края Мгером Гандилян. Присутствовали также представители Госжилинспекции, Минстроя и Росреестра. Только при личной общении мы смогли донести до чиновников мысль, что адреса должны быть разделены. Они согласились и тут же сообщили нам: конечно, разделяйте кадастровые паспорта, но за свой счет, – вспоминает руководитель хабаровского Центра защиты прав граждан Мария Ермилова.

Речь шла о 200–300 тысячах рублей. Это неподъемная сумма для дома, где в основном живут пенсионеры.

Правозащитникам Центра удалось убедить чиновников, что собственники не должны нести ответственность за кадастровые ошибки чиновников. Вся работа должна быть проделана за счет бюджета.

В письме на имя председателя Совета МКД замруководителя аппарата Мгер Гандилян подтвердил, что уже изготовлен межевой план земельного участка и уточнены его границы. По итогам исправления ошибки и постановления на кадастровый учет документы переданы в администрацию Хабаровска для присвоения адресов двум домам.

Наталья ФИЛАТОВА



● БАРНАУЛ

# ЖЭК незаконно повысил плату за уборку подъездов

Разобраться с действиями коммунальщиков и привлечь Госжилнадзор помог Центр защиты прав граждан.

С апреля 2020 года плата за уборку подъездов для жителей дома на проспекте Ленина, 82 выросла. Платежка увеличилась незначительно – на 5 рублей с квартиры, но не заметить этого собственники не могли. Они решили разобраться в законности действий своей УК «Азимут-Компани».

По решению собрания собственников, проведенного еще в мае 2018 года, мы вынесли платеж за уборку в отдельную строку и определили его размер с каждой квартиры в 60 рублей, – рассказала жительница дома Раиса Табачук специалистам барнаульского Центра защиты прав граждан.

При этом новых собраний дом не организовывал, вопрос повышения платы за уборку не обсуждался.

Специалисты Центра изучили документы и сделали вывод: действия коммунальщиков противоречат жилищному законодательству. Жителям помогли составить обращение в инспекцию строительного и жилищного надзора Алтайского края.

Жилинспекция запросила у управляющей компании протокол собрания, где якобы обсуждался и был утвержден новый тариф в 65 рублей. Предоставить его управляющая компания не смогла. Поэтому УК «Азимут-Компани» вынесли предостережение о самоуправстве. Коммунальщиков обязали вернуть тариф за уборку к прежнему значению, а жителям сделать перерасчет всех излишне собранных средств за период с апреля по ноябрь 2020 года включительно.



## КАК ПОЙМАТЬ ЗА РУКУ НЕДОБРОСОВЕСТНЫЙ ЖЭК

Эта история – не единичный случай самоуправства управляющих компаний. Жителям повезло: строка в квитанции заметная. Стоит особнячком.

Обычно управляющие компании, допуская подобные нарушения, маскируют повышение ставки на содержание жилья в общей строке начислений за содержание и текущий ремонт. И незначительное повышение этой ставки далеко не все жители замечают.

Есть и более циничные случаи: УК, повышая ставку или вводя новый платеж в квитанцию, утверждает, что решение об этом принято на общем собрании собственников. И действует она исключительно на основании протокола такого собрания.

### Явные признаки подделки Протокола общего собрания собственников:

- приходят двойные платежки;
- в квитанции появился новый сбор на что-то;
- повысилась плата за жилищные услуги;
- изменилось название управляющей компании;
- на фасаде дома появилась реклама, а в подвале открылся магазин.

Требуйте от управляющей компании копию Протокола общего собрания собственников.

Обнаружить поддельный протокол собрания и незаконные поборы поможет инструкция Центров защиты прав граждан на сайте [справедливо-центр.рф](http://справедливо-центр.рф) в разделе ЖКХ.



### Если возникли сомнения в законности действий УК:

1. **Поговорите с соседями.** Возможно, собрание, на котором было принято то или иное решение, и проводили, а вы в это время болели или были на даче. Если никто не помнит о таком мероприятии – за подробностями идем в управляющую компанию.
2. **Делаем запрос в управляющую компанию.** Обращаемся письменно, с заявлением. В нем просим дать ознакомиться с Протоколом общего собрания, на котором было принято спорное решение. Если в ЖЭК отказали или вы уверены, что вам показали липовый документ (например, кто-то расписался за вас или за спорное решение стоит роспись давно умершей бабушки), то жалуемся в ГЖИ.
3. **Жалуемся в Госжилинспекцию.** В заявлении в ГЖИ напишите о своих сомнениях в подлинности Протокола, на основании которого принято спорное решение.
4. **Жалуемся в прокуратуру.** Ведомство проведет проверку и, если выявит признаки подделки Протокола общего собрания, направит материалы в полицию для возбуждения уголовного дела. К заявлению приложите копию спорного Протокола общего собрания.
5. **Обнаружен поддельный Протокол собрания – обжалуем самоуправство УК в суде.** Предоставьте доказательства, что ЖЭК подделал Протокол. Приведите свидетелей, которые подтвердят, что собрания не было. Суд признает протокол ОСС недействительным. А если ЖЭК собирал деньги – потребует их вернуть. К сожалению, несмотря на то что такие действия УК преследуются уголовным законодательством, на практике все, что можно сделать, – это получить перерасчет или отменить неправомерный сбор.

Наталья ФИЛАТОВА



● СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

## ВЫКИНУЛИ НА УЛИЦУ: ТАВДИНСКИЕ ЧИНОВНИКИ ОСТАВИЛИ ПОЖИЛУЮ ПОГОРЕЛИЦУ БЕЗ ЖИЛЬЯ

Пенсионерка жила в аварийном муниципальном доме. А когда дом сгорел, ей предложили переехать в студенческое общежитие.

Тавдинская пенсионерка Ирина Черняева вынуждена снимать квартиру за свой счет. Пенсия и без того невелика, а тут в довершение к дорогостоящим лекарствам приходится тянуть расходы по оплате аренды. На такую жизнь Черняеву обрекли тавдинские чиновники.

Ранее женщина проживала в бараке на Коваля, 1. Помещение в нем было предоставлено ей муниципалитетом по договору социального найма. В 2016 году барак был признан аварийным и попал в региональную программу расселения аварийного жилья на 2019–2025 годы.

Закончить расселение чиновники обещали до конца 2023 года. Но дом находился в столь ужасном состоянии, что жители начали судиться и добиваться внеочередного предоставления жилья. Все соседи Ирины Черняевой добились переселения, а она не успела – 31 мая барак сгорел. С тех пор началась череда скитаний.

«Пенсионерка обратилась в администрацию Тавды, но там в предоставлении нового жилья отказали. Сказали, что сроки расселения, согласно региональной программе, не истекли, надо ждать, – поясняет специалист екатеринбургского Центра защиты прав граждан Ольга Атемасова. – В сложившихся обстоятельствах чиновникам следовало как минимум выдать квартиру Черняевой из маневренного фонда. Либо же сразу приобрести жилье в муниципальную собственность и предоставить Черняевой для постоянного проживания».

Все, что сделали чиновники, – это предложили пенсионерке заселиться в студенческое общежитие или Дом ветеранов, где проживают нуждающиеся в специальной социальной помощи граждане. Считать комнату в общежитии или койко-место в Доме ветеранов «жилищем из маневренного фонда», конечно, сложно. Тем более погорелица не относится к категориям граждан, имеющих право на проживание в таких специализированных жилых помещениях.

Специалисты Центра обратились за помощью в решении вопроса к депутатам-справедливороссам. Был направлен депзапрос в областную прокуратуру с просьбой защитить конституционное право Ирины Черняевой на жилье. 16 ноября 2020 года надзорный орган подготовил от имени Черняевой иск с требованием обязать администрацию Тавдинского городского округа и Министерство строительства Свердловской области приобрести для погорелицы благоустроенное жилье.

Ожидается рассмотрение дела.

Наталья ФИЛАТОВА



● ТУЛА



## НАША КРЫША – НЕБО ГОЛУБОЕ: ЖЭК годами игнорировал ремонт крыши

Кровля трехэтажки на Железнодорожной, 38а так сильно прохудилась, что сквозь нее буквально было видно небо. А поскольку в средней полосе России полгода – снег, полгода – дождь, дом заливало нещадно. Как результат – плесень на потолке и стенах в подъездах. Но управляющую компанию со звучным названием «Наш дом» ничего не смущало. ЖЭК не спешил ремонтировать крышу, несмотря на многочисленные жалобы жильцов.

Помочь навести порядок взялся тульский Центр защиты прав граждан.

«Управляющая компания должна обеспечивать благоприятные и безопасные условия проживания граждан, а также надлежащее содержание общего имущества в МКД. Так прописано в ст. 161 ЖК РФ. Чердачное помещение и кровля входят в общедомовое имуще-

ство. Поэтому коммунальщики обязаны проводить здесь профилактические и ремонтные работы, а также устранять последствия заливания. Если ЖЭК отказывается выполнять свою работу, нужно жаловаться в госорганы, осуществляющие надзор в сфере ЖКХ, например в Госжилинспекцию, – уточнили в Центре.

Юристы Центра вместе с депутатом Тульской областной Думы справедливороссом Сергеем Гребенчиковым подготовили и направили запрос в Госжилинспекцию Тульской области.

После вмешательства надзорного органа УК «Наш дом» сразу же отремонтировала поврежденные участки кровли.

В подъезде были устранены все следы протечек, а также установлены новые батареи централизованного отопления.

### СОБСТВЕННИКУ НА ЗАМЕТКУ

1

Крыша – это часть общего имущества дома, которое должно содержаться так, чтобы дом был надежен и безопасен. В том числе безопасен для жизни и здоровья граждан и сохранности их имущества (подп. «а» п. 10 Правил содержания общего имущества в многоквартирном доме, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 13 августа 2006 года №491 (далее – Правила)).

2

Содержание общего имущества включает в себя его осмотр для скорого выявления дефектов и угроз, а также текущий и капитальный ремонт, подготовку к сезонной эксплуатации (подп. «з» п. 11 Правил). А значит, УК обязана весной и осенью осматривать состояние кровли дома.

3

«Крышный» минимум (п. 7 Правил оказания услуг и выполнения работ, необходимых для обеспечения надлежащего содержания общего имущества в многоквартирном доме, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 3 апреля 2013 года №290) требует от УК следующего:

- проверка кровли на отсутствие протечек;
- выявление деформации и повреждений несущих кровельных конструкций;
- проверка и очистка кровли от мусора, грязи и наледи, препятствующих стоку дождевых и талых вод;
- при выявлении нарушений, приводящих к протечкам, – незамедлительное их устранение.

Елена МАКСАКОВА



# Как получить правовую помощь не выходя из дома

Дорогие друзья!

2020 год ввел в нашу жизнь абсолютно новые правила: «удаленка на работе», «дистанционка в обучении», «самоизоляция» и даже виртуальные приемы в органах власти.

Деятельность наших Центров – это всегда прямой контакт с гражданами. От приема обращения до подготовки запроса, от консультирования специалистом до обучающего семинара.

Вот почему новые правила жизни заставили нас еще в период «первой волны» коронавируса, начиная с апреля, полностью пересмотреть форматы работы.

Мы понимали, что люди остались один на один с очень серьезными проблемами. На их плечи обрушились совершенно новые заботы. И помимо угрозы потери здоровья в полный рост встала угроза нарушения финансовых и трудовых прав, прав заемщика, прав пациента и прав потребителя.

Вот почему мы разработали новые эффективные способы связи с нашими гражданами. В итоге наша работа за весь этот год не останавливалась ни на ми-



**Андрей КУЗНЕЦОВ**  
руководитель проекта  
сети Центров защиты прав граждан

нуту. Даже в пору жесткого карантина с введенными суровыми ограничительными мерами мы вели приемы и помогали людям.

Как у нас это получилось?

Мы перевели семинары в онлайн-режим, открыли прием жалоб и обращений на сайте [справедливо-центр.рф](http://справедливо-центр.рф). А начиная с июня запустили новый формат работы по обращениям граждан – видеоприемы в Skype.

Жизнь подтвердила неоспоримые преимущества такой работы.

Получить консультацию специалиста стало возможным не выходя из дома. Видеоприем экономит время гражданам на поездку в ближайший Центр. А для тех, кто по каким-то причинам не может добраться до Центра, это самая короткая возможность оказаться на правовой консультации.

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

Оставить заявку на онлайн-прием можно на сайте [справедливо-центр.рф](http://справедливо-центр.рф).

В ближайший приемный день специалист созвонится с вами и поможет разобраться с возникшей проблемой.

Будьте здоровы и оставайтесь с нами на связи.

## СКОРАЯ ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ УЖЕ В SKYPE. ЗВОНИ!

### Как оставить заявку НА ВИДЕОПРИЕМ

1

Заходим на сайт [справедливо-центр.рф](http://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.

ТОЛЬКО У НАС!



### ГРАФИК

**онлайн-консультаций в Skype**  
понедельник, среда, пятница –  
с 10.30 до 12.30  
**Оставайтесь на связи!**







# Лечим горло травами

Простуды и вирусные инфекции обычно сопровождаются болью в горле. С неприятными ощущениями хорошо справляются травяные отвары и настои, которые используют для полоскания

**Эвкалипт пепельный** и другие виды известны ярко выраженным антисептическим и противовоспалительным действием, они подавляют развитие многих болезнетворных микроорганизмов.

Отвар готовят из 2 ст. ложек сухого сырья, листья эвкалипта заливают 200 мл горячей воды, нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают 10 минут и процеживают, оставшееся сырье отжимают.

Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. Для полоскания 1 ст. ложку отвара разводят в 1 стакане теплой воды.

## СБОРЫ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА

- Цветки мальвы, цветки коровяка, листья мать-и-мачехи, корни алтея – по 1 части.
- Цветки липы – 2 части, цветки ромашки – 3 части.
- Кора дуба – 2 части, цветки липы – 1 часть.
- Листья шалфея, цветки мальвы лесной, цветки бузины черной – по 1 части.

Сухие травы смешать, взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить.

Остудить и использовать для полоскания в теплом виде.

Лекарственные травы по отдельности и в составе сборов – проверенное и эффективное средство, они обладают антисептическим и восстанавливающим действием.

**Дуб обыкновенный** – сильное вяжущее и противовоспалительное средство для полоскания полости рта и горла.

Отвар готовят из 2 ст. ложек коры дуба, их заливают 1 стаканом (200 мл) горячей кипяченой воды и нагревают под крышкой на водяной бане 30 минут. Охлаждают 10 минут, процеживают, доливают кипяченой водой до 200 мл. Отваром полощут горло 6–8 раз в день.

**Шалфей лекарственный** обладает вяжущим, противовоспалительным и дезинфицирующим действием.

Для полосканий используют настой, который готовят так: 2 ст. ложки сухих листьев заливают 1 стаканом горячей воды и настаивают на водяной бане 15 минут. Охлаждают 45 минут и используют для полоскания в теплом виде несколько раз в день.

## Герпес: 5 растений против недуга

Осенью к унылой, безрадостной картине за окном добавляются еще и различные сезонные болячки. Многих в это время многих начинает донимать герпес.

Болезнь крайне неприятная. Если она протекает в легкой форме, то доктора обычно рекомендуют мазь, в состав которой входит ацикловир. В более тяжелом случае в ход врачи пускают «тяжелую артиллерию» – таблетки этого препарата в сочетании с иммуностимуляторами.

Однако облегчить страдания пациента помогут лекарственные растения с антимикробным, противовирусным, противовоспалительным, ранозаживляющим и иммуностимулирующим действием.

### МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ



Применение 1-процентной мази с экстрактом Melissa стимулирует заживление высыпаний и уменьшает болезненность. В домашних условиях несложно приготовить 10-процентную

настойку из листьев Melissa на водке. Измельченные листья (10 г) заливают водкой (100 мл) и настаивают 2 недели. После этого настойку процеживают и принимают по 15–20 капель 3 раза в день. Курс составляет 2–3 недели при появлении герпеса. Дополнительно можно использовать и наружно – прижигать ей высыпания на коже.

### ТАВОЛГА ВЯЗОЛИСТНАЯ

Из сухих цветков готовят настойку точно так же, как и из листьев Melissa, процежива-



ют ее, смешивают в равном количестве с настойкой календулы (подойдет как готовая форма из аптеки, так и приготовленная самостоятельно). Принимают смесь так же, как и Melissa. Это средство дает очень хороший эффект.

### РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

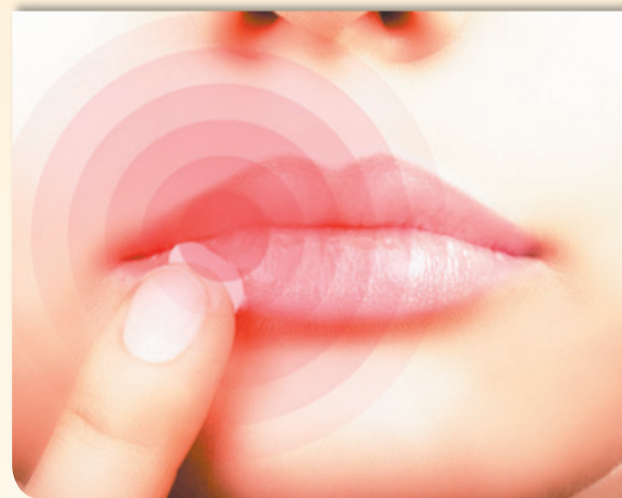


Наружно применяют настой ромашки в виде примочек, что ускоряет процесс заживления ранок и облегчает боль. Рецепт прост: 1 столовую ложку сырья ромашки заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 20–30 минут. После этого настой процеживают и прикладывают к проблемным местам.

### ДУБ



В европейской фитотерапии в качестве компресса используют кору такого растения, как гаммелис виргинский. В южных регионах нашей страны его выращивание вполне возможно. Кору заготавливают с двух-трехлетних ветвей ранней весной в период сокодвижения, 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10–15



минут, охлаждают, процеживают и прикладывают в виде компресса к пораженным местам.

В средней полосе России этому «южанину» слишком холодно. Доступный вариант – кора дуба, которую используют аналогично гаммелису виргинскому.

### ЭХИНАЦЕЯ ПУРПУРНАЯ



Неплохо снимет боль, ускоряет заживление ранок настойка эхинацеи пурпурной. Готовят это средство из свежих корней: их заливают спиртом, настаивают две недели в темноте, процеживают и при необходимости, разводят водой в соотношении 1:3. Настойку применяют наружно, прикладывая к ранке ватные тампоны к пораженным участкам кожи.



САМОЕ ВРЕМЯ ПОДДЕРЖАТЬ КОЖУ, ОСОБЕННО В СЕЗОН ВЕТРОВ, МОРОЗА И НЕДОСТАТКА ВИТАМИНОВ. ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ РЕЦЕПТЫ ДОМАШНИХ МАСОК ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ РАЗНЫХ ТИПОВ.

# ДОСТУПНЫЕ РЕЦЕПТЫ: маски для разных типов кожи

## СУХАЯ КОЖА

### Маска из огурца и яичного желтка

Увлажняет, выравнивает тон кожи. Подходит для использования в любое время года.

**Ингредиенты:** сок 1 огурца, сырой яичный желток, крахмал – 1 ч. ложка, косметическое оливковое масло – 1 ч. ложка.

**Способ приготовления:** смешать все ингредиенты до однородной консистенции.

**Способ применения:** нанести маску на лицо на 15 минут, смыть теплой водой. Рекомендуемый возраст: для всех возрастов. Применять 1 раз в неделю.



### Маска из йогурта, картофеля и овсянки

Питает, придает коже упругость и сияние. Подходит для использования в любое время года, особенно эффективна в холодный сезон.

**Ингредиенты:** картофель отварной – 1 шт., йогурт натуральный – 3 ст. ложки, овсяные хлопья – 1 ст. ложка.

**Способ приготовления:** овсяные хлопья замочить в воде на 1 час. Картофель очистить от кожуры, растолочь в пюре. Перемешать хлопья, пюре и йогурт до однородной консистенции.

**Способ применения:** нанести маску на лицо на 15 минут, смыть теплой водой. Рекомендуемый возраст: для всех возрастов. Применять 1 раз в неделю.



## ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА

### Маска с бананом и йогуртом

Снимает воспаление и придает коже гладкость и сияние.

**Ингредиенты:** греческий йогурт – 1 ст. ложка, банан – 1 шт.

**Способ приготовления:** банан размять в пюре, добавить йогурт.

**Способ применения:** нанести на 15 минут, смыть теплой водой. Рекомендуемый возраст: для всех возрастов. Подходит для ежедневного использования.

### Успокаивающий компресс

Освежает и успокаивает.

**Ингредиенты:** листья белокочанной капусты – 2–3 шт., молоко – 500 мл.

**Способ приготовления:** в большой кастрюле вскипятить молоко, добавить листья капусты. Варить на медленном огне 15 минут.

**Способ применения:** остудить, приложить листья к лицу на 15 минут. Добавить пару капель лимонного сока в 500 мл теплой воды. Полученным раствором умыться. Рекомендуемый возраст: для всех возрастов. Подходит для ежедневного использования.

## НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

### Маска для отбеливания

Тонизирует, осветляет, придает сияние.

**Ингредиенты:** огурец свежий – 1 шт., йогурт натуральный – 3 ст. ложки, лимонный сок – 4 капли.

**Способ приготовления:** огурец натереть на терке, добавить йогурт и лимонный сок, перемешать.

**Способ применения:** нанести на лицо на 20 минут. Смыть теплой водой с 2–3 каплями лимонного сока. Рекомендуемый возраст: для всех возрастов. Применять 4 раза в неделю.



## КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

### Лосьон из базилика

Нормализует работу сальных желез, придает коже свежий сияющий вид.

**Ингредиенты:** зелень базилика – 2 ст. ложки, теплая вода – 1 стакан.

**Способ приготовления:** измельчить листья базилика, залить водой, настаивать час, после чего процедить.

**Способ применения:** умываться лосьоном 2 раза в день утром и вечером. Хранить в холодильнике не более двух дней. Рекомендуемый возраст: для всех возрастов. Подходит для ежедневного использования.



### Косметический лед из ромашки и петрушки

Тонизирует, придает сияние и ощущение свежести.

**Ингредиенты:** ромашка аптечная – 1 ст. ложка, зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, кипяток – 200 мл.

**Способ приготовления:** ромашку и зелень петрушки залить кипятком, настоять час, после чего разлить по формочкам и заморозить.

**Способ применения:** получившимся льдом протирать лицо каждый день утром и вечером. Рекомендуемый возраст: для всех возрастов. Подходит для ежедневного использования.



## ЖИРНАЯ КОЖА

### Маска из петрушки

Способствует выработке коллагена, запускает процессы регенерации, улучшает общее состояние кожи.

**Ингредиенты:** зелень петрушки – 1 пучок, горячая вода – 1 стакан.

**Способ приготовления:** петрушку измельчить, залить водой, настаивать 2 часа, процедить.

**Способ применения:** смочить ватный диск и протирать лицо утром и вечером. Рекомендуемый возраст: для всех возрастов.

### Маска с ромашкой и алоэ

Успокаивает кожу, убирает покраснения, выравнивает рельеф, придает коже здоровый сияющий вид.

**Ингредиенты:** ромашка аптечная – 1 пакетик, кипяток – 100 мл, мякоть 1 листа алоэ вера.

**Способ приготовления:** 1 пакетик ромашки аптечной заварить в 100 мл воды и оставить на 20 минут. В блендере взбить настой ромашки вместе с мякотью 1 листа алоэ вера. Полученную смесь разлить по формочкам и заморозить.

**Способ применения:** полученным льдом протирать лицо зимой не меньше чем за 2 часа до выхода на улицу, летом – за 30 минут. Рекомендуемый возраст: для всех возрастов.

Ирина Шарк «Love your body. Сделай себя красивой»

Полоса подготовлена совместно с газетой «ваши 6 соток»



## ФЕЙКОВЫЙ МЕД: НЕ ГОНИТЕСЬ ЗА ЭКЗОТИКОЙ!

? Купила черничный мед. Через неделю закис. А ведь по запаху и на вкус был просто изумительный. Это подделка?

К сожалению, да.

Сейчас на медовых ярмарках и прилавках магазинов какого только меда не встретишь: хвойный, тыквенный, малиновый, черничный, салатный, чайной розы, ежевичный или «с расторопши».

Как вы думаете, существуют ли такие «правильные» пчелы, которые весь непродолжительный сезон цветения провели время у одного розового куста или цветущей тыквы?

Безусловно, это добавки.

И еще не факт, что ароматизаторы добавлены в натуральный мед.

Будьте аккуратны с таким продуктом, как «мед с маточным молочком». Зачастую продают под видом этого нечто с добавлением оксида титана – для придания определенного молочного оттенка.

От употребления экзотического меда могут возникнуть аллергия, головная боль и расстройство пищеварения.

? Мед любит вся семья. Часто берем на рынке. Как узнать, что купили натуральный?

Мед должен быть зрелым. Определить зрелость меда можно простым способом: его либо подогревают до 20 градусов, либо слегка охлаждают, перемешивая ложкой. Затем ложку вынимают и начинают вращать – зрелый мед наворачивается на нее.

Со временем мед может засахариться (кристаллизироваться), это тоже нормально. Если его нужно перевести в прежнее состояние, достаточно подогреть на водяной бане, но до температуры не более 40 градусов.

Присмотритесь и к цвету меда: свежий не бывает мутным, он всегда прозрачный. Примеси воска в нем вполне допустимы.

Но если в меде травинки, «забальзамированная» пчелка и прочее – вам якобы пытаются продемонстрировать качество. Однако процесс откачки меда таков, что туда не может попасть соринка, травинка и тем более пчела.

Мед не может быть жидким к концу зимы. Это признак того, что мед ненатуральный.



Бытует мнение, что в процессе варки овощи теряют свои полезные свойства. Однако есть такие овощи, в которых полезные соединения может «освободить» только тепловая обработка.



## РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ: В ЧЕМ ПОЛЬЗА ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ

**МОРКОВЬ** – один из основных источников β-каротина, который организм преобразует в витамин А. Обнаружено, что тепловая обработка увеличивает уровень «доступного» β-каротина с 5% в сыром виде до 60% и выше при варке. Но надо признать: в морковке содержатся и полифенолы – группа химических веществ с антиоксидантными свойствами. Вот как раз для них тепловая обработка губительна. Поэтому для здоровья морковь необходимо потреблять как сырую, так и вареную.

**КАПУСТА БРОККОЛИ** содержит фермент миросиназу, участвующую в образовании сульфорафана. Последний обладает антибактериальным и противораковым эффектом. Тепловая обработка разрушает этот фермент. Но при этом в брокколи образуются другие соединения, которые борются с предраковыми клетками до того, как они начнут причинять ущерб организму.

Порция сырой брокколи массой 100 г содержит 316 мг калия, а в аналогичной порции в отварном виде его 293 мг. В то же время в приготовленном овоще содержится 77 мкг витамина А и 929 мкг β-каротина, а в сыром – только 31 мкг витамина А и 361 мкг β-каротина. Брокколи рекомендуется варить 5–7 минут в небольшом количестве подсоленной воды. Замороженную – 12 минут после закипания.

**ТОМАТЫ** содержат ликопин – антиоксидантное соединение, полезное для профилактики рака и дру-

гих хронических заболеваний. Ликопин также обладает антибактериальными свойствами. Обнаружено, что это полезное вещество лучше усваивается организмом после тепловой обработки. Неплохо обжаривать овощи с небольшим количеством жира. Можно отварить томаты и заправить растительным маслом. Для борща томаты варят 15 минут, для приготовления томатного пюре потребуется 45 минут на 1 кг овощей, для сока – 10 минут.

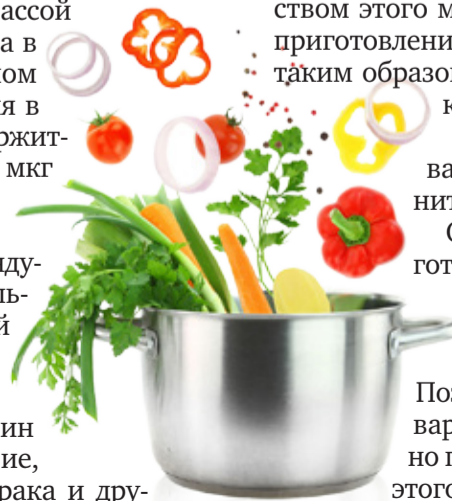
**СВЕКЛА** в сыром виде содержит больше биологически ценных веществ (антоцианов и флавоноидов), но усваивается хуже, чем вареная.

Свекла – овощ твердый, но даже это не мешает сварить ее за полчаса. В данном случае следует воспользоваться эффектом, который получается от перепада температур. Сначала корнеплоды полчаса варят, а затем целиком помещают в холодную воду на некоторое время. Преимуществом этого метода является не только скорость приготовления свеклы, но и то, что с остуженных таким образом овощей гораздо легче снимается кожура.

Многих волнует, как правильно варить свеклу, если хочется сохранить в ней полезные вещества.

Ответ однозначный – лучше всего готовить на пару. При этом необходимо учесть, что целиком корнеплоды будут вариться дольше, а их середина может остаться сыроватой.

Поэтому перед помещением в пароварку свеклу надо не только тщательно помыть, но и порезать. Овощи после этого будут вариться около 20 минут.



Полоса подготовлена совместно с газетой «Ваши 6 соток»





# ОРАНЖЕВОЕ настроение

Тыква – вот прямо самый настоящий осенний овощ. Из ее ярких плодов можно приготовить немало полезных блюд. Плюс ко всему в ноябрьскую пасмурную бессолнечную пору они разнообразят осенне-зимнее меню. Вкусными рецептами с «Домовым» поделилась Светлана Сенаторова.

## Салат «Кореяночка»

### Ингредиенты:

300 г тыквы, 2 шт. груши, 1 корнеплод моркови, половина грейпфрута.

Соус: 100 мл сметаны, 80 г очищенных грецких орехов, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сахарной пудры.

### Приготовление:

Овощи промыть, освободить их от кожуры.

Измельчить на терке для моркови по-корейски.

Очищенный грейпфрут разделить на дольки и снять пленки.

В сметану высыпать сахарную пудру, добавить тертую цедру и измельченные орехи, влить лимонный сок.

Ингредиенты перемешивать до растворения сахарной пудры.

Соус влить в фруктово-овощную массу и аккуратно перемешать. Выложить в салатник, подать к столу.



## Суп «Янтарный»



Тыквенный суп-пюре – как солнце хмурой осенью: поднимет вам настроение, а еще вы получите удовольствие от его насыщенного и нежного вкуса.

### Ингредиенты:

500 г тыквы, 300 мл сливок (20%), 1 морковь, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 50 г масла сливочного, 20 г масла растительного, соль, перец – по вкусу.

### Приготовление:

Лук, чеснок очистить и измельчить, морковь натереть и обжарить на растительном масле.

Тыкву освободить от кожуры, нарезать крупными кубиками.

Овощи соединить, добавить в эту массу сливочное масло и обжарить на среднем огне 5 минут.

Залить овощи горячей водой, приправить их солью и перцем. Томить на слабом огне в течение 15–20 минут.

Суп измельчить в пюре с помощью блендера, влить в него сливки, тщательно перемешать, довести массу до кипения.

Подать суп из тыквы к столу, посыпав очищенными тыквенными семечками или рубленой зеленью.

## Варенье «Оранжевое чудо»

Приготовить варенье из овощей решаются не все. А вы пробовали варенье из тыквы?

### Ингредиенты:

2 кг тыквы (лучше с ярко-оранжевой мякотью), 1,2 кг сахара, 2 апельсина, 2 лимона.

### Приготовление:

Очищенную тыкву освободить от семян, нарезать мелкими кубиками. Апельсины и лимоны тщательно вымыть, потерев щеткой. Не снимая кожуру, нарезать мелко, попутно извлекая косточки.

В кастрюле соединить тыкву и цитрусовые, засыпать массу сахаром и оставить на ночь.

За это время сахар растворится, тыква, апельсины и лимоны пустят сок. Поставить кастрюлю на медленный огонь, довести массу

до кипения и варить до готовности, помешивая, чтобы не пригорела.

На уваривание фруктов и тыквы требуется 1,5–2 часа.

Горячее варенье разлить в чистые стерилизованные банки и укупорить.

Хранить варенье из тыквы можно при комнатной температуре. Но если банки закрыты капроновыми крышками, то их помещают в прохладное место.



## Веселый десерт

### Ингредиенты:

300 г тыквы, 1 яблоко твердых сортов, 50 г изюма без косточек, 2 ст. ложки сахара, 50 мл воды, корица по вкусу.



### Приготовление:

В кастрюлю налить воду, добавить сахар, размешать. Положить тыкву, нарезанную кубиками со стороной 1 см.

Варить 10 минут, затем добавить яблоко, также порезанное на кубики со стороной 1 см.

Яблоко желательно взять твердых сортов, кожицу не снимать.

Варить еще 5 минут, затем добавить промытый изюм.

Кусочки яблока и тыквы не должны развариться. При подаче посыпать корицей.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



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.