



О каких изменениях законодательства нужно знать гражданам с 1 января 2026 года

Если коротко – о главном, то: увеличится основная ставка НДС, в начале года большинство работников смогут отдохнуть до 11 января включительно, автоматическое продление водительских прав прекратится, начнется круглогодичный призыв на срочную военную службу повысятся страховые пенсии и МРОТ.

Об этих и других изменениях читайте в нашем обзоре.

НДС

Основную ставку налога повысят с 20 до 22%. Новшество будут применять к товарам, работам, услугам и имущественным правам, которые отгрузили, выполнили, оказали или передали с 1 января.

Время отдыха

Выходные с 3 и 4 января (суббота и воскресенье) перенесли. С учетом этого те, кто трудится по графику 5-дневной рабочей недели, смогут отдохнуть: с 31 декабря 2025 года по 11 января 2026 года; с 21 по 23 февраля; с 7 по 9 марта; с 1 по 3 и с 9 по 11 мая; с 12 по 14 июня; 4 ноября; 31 декабря 2026 года.

Водительские права

Автоматического продления российских водительских удостоверений, которые истекают с 1 января 2026 года, не будет. Послабление касается прав с окончанием действия в период с начала 2022 года до конца 2025 года.

Круглогодичный призыв в армию

Призывать граждан не из запаса на срочную военную службу будут с 1 января по 31 декабря. Таким образом, в течение всего года смогут вызывать на медосвидетельствование, заседания призывной комиссии и пр. Основанием для призыва останутся указы президента. Сейчас призыв, как правило, проводят дважды в год.

Отправлять к месту службы в большинстве случаев станут с 1 апреля по 15 июля и с 1 октября по 31 декабря.

Страховые пенсии

Один пенсионный коэффициент увеличится с 142,76 руб. до 156,76 руб.

Фиксированная выплата к пенсии по старости в новом году – 9584,69 руб., что выше нынешней более чем на 850 руб.

МРОТ

Минимальная зарплата вырастет почти на 4700 руб. и составит 27 093 руб. в месяц.

Пособие по больничному для самозанятых

До конца 2028 года проведут эксперимент по добровольному страхованию на случай нетрудоспособности самозанятых. Они смогут оформлять оплачиваемые больничные. Для этого нужно зарегистрироваться в СФР и платить ежемесячные взносы.

Страховые суммы – 35 тыс. или 50 тыс. руб. Их будут по-



НДС повысится, призыв в армию станет круглогодичным, а права водителям прекратят продлевать автоматически

вышать пропорционально увеличению МРОТ. Тариф взноса – 3,84% страховой суммы.

По общему правилу самозанятый сможет получать пособие после 6 месяцев уплаты взносов. Точный размер выплаты рассчитают исходя из стажа (в т.ч. за годы работы по найму) и периода уплаты взносов по правилам Закона о страховании на случай нетрудоспособности.

Кредитные каникулы в связи с мобилизацией

В 2026 году заемщики из числа физлиц и ИП по-прежнему смогут потребовать, например, от банка либо МФО приостановить исполнение обязательств. Речь идет, в частности, о гражданах, которые до дня их мобилизации

заключили договор по Закону о потребкредите.

Выписка из реестра транспортных средств станет платной

Чтобы через Госуслуги запросить сокращенную выписку, нужно будет отдать 200 руб. Обращение через этот портал за расширенным вариантом или документом по владельцу останется бесплатным.

Если нужна бумажная выписка, то платеж будет зависеть от ее вида: сокращенная – 400 руб.; расширенная – 100 руб.; по владельцу – 400 руб. плюс 20 руб. за каждую страницу с 6-й включительно.

Сейчас запрос любой из этих выписок бесплатен. Напомним, сокращенную выдают любым заявителям, а расширенную и по владельцу – лицам из специального перечня.

Возврат госпошлины

Заявление о возврате излишне уплаченной (взысканной) пошлины разрешат подавать через Госуслуги в любых ситуациях. То же касается региональных госуслуг и других порталов с интеграцией в ЕСИА.

Пока такой вариант отправки допустим, если заявитель обращался за юридически значимым действием и оплачивал его аналогичным способом.

Источник информации: Консультант.ру



Не переедать, двигаться и соблюдать режим

Каникулы без вреда для здоровья: советы диетолога

Приближается Новый год – время бурных застолий, которые не лучшим образом скажутся на здоровье. Впрочем, совсем не обязательно проводить праздники именно так. Диетологи дают несколько советов, как провести праздничную ночь и последующие каникулы, сохранив хорошее самочувствие и праздничное настроение.

Самая частая причина переедания за новогодним столом – это то, что мы практически ничего не едим в течение дня, занимаясь приготовлением к празднику и непосредственно новогодним меню. И к моменту, когда все собираются за столом, количество съеденного увеличивается в несколько раз. Самый простой выход из ситуации – следить за тем, чтобы 31 декабря в рационе у вас был и завтрак, и обед, и легкие перекусы между ними.

Практически в каждом доме существует традиция приступать к еде только с боем курантов. Садитесь за стол раньше, в 18 или 20 часов, в этом случае и спать вы отправитесь не с полным желудком, и съеденная пища усвоится лучше, утром вы не проснетесь с чувством переполнения желудка, да и сам праздник продлится значительно дольше.

Не садитесь за стол на голодный желудок, выпейте стакан воды, съешьте

фрукт или порцию легкого салата перед застольем. Ваш аппетит значительно уменьшится, а в результате и количество съеденного.

В нашем понимании Новый год – это «тазики» салатов. Готовьте столько, сколько в действительности можете съесть, не храните еду целую неделю, от этого она портится, и вкусовые качества ее теряются. А гора салата в салатнице провоцирует вас докладывать его в тарелку снова и снова, опять же приводя к перееданию.

Как правило, все традиционные новогодние блюда высококалорийны, содержат много жира и заправлены майонезом. Экспериментируйте! Приготовьте несколько легких салатов. Снизить калорийность традиционных салатов можно, заменяя майонез на соус, приготовленный самостоятельно из нежирного йогурта с добавлением любимых специй. Пища на праздничном столе также не должна быть тяжелой. Лучше всего, если это будут рыбные блюда и морепродукты. Приготовьте больше легких закусок из свежих овощей, зелени и фруктов, заправленных соком лимона или граната, натуральным йогуртом.

Если вы идете в гости – перекусите дома. Скорее всего, вас встретят на пороге с приветственными напитками – не торопи-

тесь. Не забывайте, что алкоголь, принятый на голодный желудок, усваивается особенно интенсивно.

Советуем начать новогоднюю трапезу с овощного салата, заправленного растительным маслом. Полезная пищевая клетчатка не только на какое-то время удовлетворит аппетит, но и будет способствовать перевариванию основной пищи. Ешьте медленно, ведь новогодняя ночь длинная, и торопиться некуда.

Алкоголь следует использовать как сопровождение к тостам, а не запивать им еду – для утоления жажды используйте негазированную воду. Потребление воды в достаточном количестве помогает уменьшить аппетит. Избегайте газированных сладких напитков – углекислота, раздражая слизистую оболочку желудка, провоцирует желание поесть еще, даже если вы сыты.

Помните, что алкогольные напитки калорийны, а сладкие – калорийны вдвойне! Но, помимо этого, алкоголь обладает свойством повышать аппетит. Так, во время застолья вы можете съесть больше, даже не отдавая себе в этом отчет. Поэтому стоит отказаться от различных коктейлей, сладких вин, ликеров и настоек, а лучшим выбором будет белое и красное сухое вино. Ну а

если отказаться от бокала шампанского все-таки не представляется возможным, пусть оно будет сухим или полусухим.

Не смешивайте виноградный алкоголь (вино, шампанское, коньяк) с зерновым (водка, виски, джин) или тростниковым (текила, ром, самбука) – это приведет к выраженной интоксикации.

Не забывайте про физическую активность во время праздничного вечера, это может быть танец, интересная игра, прогулка. В любом случае, ваш организм начнет интенсивнее перерабатывать калории. А если говорить о новогодних каникулах, то поезжайте за город, гуляйте на свежем воздухе, катайтесь на коньках, лыжах, санях, слепите снежную бабу, посетите городские парки, где в период праздников организовано множество развлекательных программ для всей семьи! Это разнообразит ваш досуг, принесет массу положительных эмоций и зарядит энергией и бодростью на месяцы вперед.

Постарайтесь получать удовольствие от праздничной атмосферы, общения с родными и друзьями, от долгожданного отдыха, а не от еды!

Будьте здоровы в Новом году!

Источник информации: 52gkb.ru