

# «Паритет»



Август 2016, выпуск № 6, И. Л.  
НП «Паритет»

**Мурманчане, объединяйтесь в ТСЖ — самую справедливую форму коммунального управления!**

## ЧТО ПРОИСХОДИТ? И ЧТО ДЕЛАТЬ?

Для российского государства инфляция — самый доступный способ налогообложения беднейших слоев

Как стало известно, инфляция в России в июне в годовом выражении составила 7,5 %. При том что годом ранее Минфин спрогнозировал рост цен в России в 2016 году на уровне не более 6 %.

Справедливости ради, в месячном выражении рост цен в июне остался таким же, как в мае и апреле, — 0,4 %. Стоимость минимального набора продуктов питания в расчете на месяц в среднем по России составила 3816 рублей. То есть выросла по сравнению с предыдущим месяцем на 2,1 %, или на 76,6 рубля. С начала года продуктовая корзина подорожала на ростатовские 6,7 %.

Еще дороже минимальный продуктовый набор в июне достался жителям Чукотки (9264,2 руб.), Магаданской области (6927,1 руб.), Камчатского края (6387,4 руб.), Якутии (6290,8 руб.). Стоимость набора в Москве составила 4631,7 рубля и за месяц выросла на 1,6 % (с начала года — на 9,3 %), в Санкт-Петербурге — 4561,5 рубля и выросла на 1,1 % (с начала года — на 7,1 %).

В июне среди круп и бобовых заметнее всего подорожала гречка — на 5,6 %. Цены на картофель выросли на 30,1 %, свеклу — на 18,3 %, морковь — на 6,7 %, лук — на 5,2 %, чеснок — на 2,1 %.

Свой вклад в ценовую гонку внесли и российские коммунальщики, которые 1 июля произвели тарификацию «жировок».

Для российского государства инфляция — это самый доступный способ налогообложения беднейших слоев.

Пусть власти рассказывают сказки, что, борясь с инфляцией, они никому не дают денег. Напротив, их весьма активно раздают, но только своим. Есть приближенные структуры, которые получают их чуть ли не под ноль процентов. Затем они раздают их своим «дузьям».

Все остальные, у кого доходы фиксированы (например, бюджетники), оказываются среди проигравших. Как власти пытаются стреножить инфляцию, хорошо видно на примере пенсий, которые правительство отказывается индексировать на ее реальную величину. В принципе, инфляцию можно легко довести до нуля — если перестать выплачивать людям деньги.

Ослабляя требования, можно концентрировать такие суммы в банках,

которые ничем не обеспечены. Зато они составляют огромные капиталы близким к власти конкретным людям. Из-за этого дорожают активы, остаются неподъемными цены на жилье. А высокопоставленный чиновник правительства скупает 10 квартир в элитной высотке.

Эта история случайно «засветилась» в СМИ. Теперь представьте, сколько подобных инвестиций в «недвижку» было сделано. Ведь нашей власти и сращенному с ней бизнесу нужно куда-то девать такие халявные деньги.

У всех на слуху система взимания платы с автомобилей под названием «Платон». При этом депутаты в первом чтении приняли законопроект о налоговых преференциях по транспортному налогу для плательщиков в эту систему. А какой-либо коррекции соответствующих платежей в бюджет и расходов автовладельца на приобретение бензина не существует.

Есть также доля лукавства в официальной оценке роста цен. Фактиче-

ски, власти «измеряют среднюю температуру по больнице». Ведь в массовую потребительскую корзину стоимость двигателей Boeing не входит. Понятно, что чиновники вычисляли общий рост цен так, чтобы его занизить. В круг товаров, по которым вычисляется индекс потребительских цен, включают и предметы роскоши.

Дело в том, что на предметы роскоши цена растет гораздо медленнее, чем на товары повседневного спроса. Обычный человек их не приобретает, поэтому на его финансовые расходы это никак не влияет.

В прошлом году официальная инфляция составила 13 %, зато «социальная инфляция» (рост цен на товары, которые население покупает чаще всего) — под 40 %. В 2015 году реальные доходы населения упали примерно на 10 %. Это свидетельство того, что рынок сужается, а производство падает. Инфляция в таких условиях может только возрасти.

Кроме того, нужны и жесткие меры по движению капитала. Хочешь

перевести большие деньги за границу, представь контролеру документы, на что ты их планируешь потратить (торговые сделки, приобретение уникального оборудования). На то есть Счетная палата, Прокуратура, надзорные органы Минфина. В конце концов, нужно по-настоящему бороться с коррупцией, а не заниматься имитацией борьбы.

**Но наша жизнь зависит во многом и от властей местного уровня. Ни одно правительство не сделает ни чистый двор, ни подъезд, не примет мер по сдерживанию квартплаты, это все прерогатива местных властей, в том числе законодателей. А в Мурманской областной Думе нет ни одного специалиста по ЖКХ.**

**Скоро выборы. Думайте! Идти на выборы или сидеть дома и оставить все как есть.**

**Выбор за вами!**

Олег Юрьев



## До чего подло Мошенники выманили у 77-летней мурманчанки все сбережения

77-летняя жительница Ленинского округа Мурманска рассказала полицейским, что ей на телефон поступил звонок от неизвестного, который представился племянником. Неизвестный сообщил о лич-

ных проблемах и попросил в долг крупную сумму денег.

— Пожилая мурманчанка собрала все имеющиеся сбережения и передала 100 тысяч рублей незнакомому мужчине, который представился другом ее родственника. Позже женщина связалась с племянником и поняла, что стала жертвой обмана, — сообщает пресс-служба УМВД России по Мурманской области.

В аналогичную ситуацию попала 55-летняя жительница областного центра. Мошенник представился сыном женщины. Потерпевшая на автомобиле вместе с якобы приятелем родственника поехала в банк, сняла со счета 50 тысяч рублей и передала их злоумышленнику.

По данным фактам возбуждены уголовные дела по части 2 статьи 159 УК России «Мошенничество».



Олег Юрьев

## Под колпак Персональный номер присвоят каждому россиянину к 2025 году

К 2025 году планируется создать единую базу сведений о населении Российской Федерации, в которой каждому присвоят уникальный номер. По уточнению Дмитрия Медведева, реестр будет сформирован на основании системы ЗАГС и с привлечением сведений из других госорганов.

— Проект масштабный, работа над ним будет идти в несколько этапов и должна закончиться в 2025 году, — заявил премьер-министр на заседании правительственной комиссии. — Появление такого регистра существеннейшим образом оптимизирует государственные услуги в электронном виде. Для этого нужно проработать вопросы информационной безопасности, то, каким образом ведомства к информации

допускаются. Если мы все сделаем, тогда этот реестр населения действительно будет играть положительную роль.

Предполагается, что через реестр будет осуществляться персонализированный учет отдельных сведений о гражданах, например ИНН, СНИЛС, номер паспорта и водительского удостоверения. Также сведения об образовании, судимости, воинской службе и дееспособности. В список могут вноситься только данные, содержащиеся в других государственных и муниципальных информационных системах. Из подобного базиса сформируется запись, которой присвоят неизменяемый номер. Данные не смогут изыматься, все изменения будут сохранены.

Игорь Скворцов

## Честь офицера За продажу «теплых» мест для службы в Мурманске осудили подполковника

Вынесен приговор бывшему военнослужащему в/части 45880 подполковнику запаса Олегу Климу. Он признан виновным в совершении мошенничества, с использованием своего служебного положения, и покушении на мошенничество.

Следственным отделом Следственного комитета Российской Федерации по Мурманскому гарнизону установлено, что в период с января по май 2015 года в Москве Клим, движимый корыстными побуждениями, получил от другого военнослужащего Руслана Орехова 200 000 рублей за оказание содействия в поступлении на военную службу по контракту.

Кроме того, в июле 2015 года подполковник предложил двум подысканным Ореховым воен-

нослужащим, желающим перевестись к новым местам службы, оказать им содействие в таком переводе за денежное вознаграждение в размере 200 000 и 250 000 рублей соответственно. Чуть позже оба были задержаны сотрудниками ФСБ России.

Мурманским гарнизонным военным судом Климу, с учетом его раскаяния в содеянном, назначено наказание в виде штрафа в размере 780 000 рублей. Орехову, с учетом активного содействия расследованию и наличия на иждивении малолетнего ребенка, судом назначено наказание в виде штрафа в размере 350 000 рублей.

Олег Юрьев

## ЖКХ острее острого

За месяц  
северяне  
направили  
в ГЖИ  
почти 900  
обращений

В июле 2016 года в Государственную жилищную инспекцию Мурманской области поступило 879 обращений.

Основные вопросы, которые волнуют граждан города Мурманска и Мурманской области: нарушение нормативов обеспечения населения коммунальными услугами — 250 обращений, ненадлежащее исполнение содержания и ремонта общего имущества многоквартирного дома — 281 обращение, оплата за коммунальные услуги — 281 обращение.

Остальные вопросы касаются незаконных перепланировок жилых помещений, стандарта раскрытия информации, капитального ремонта и смены управляющих организаций — 67 обращений.

Ирина Лапина

## Горим. Почему? С начала года в Мурманске сгорело почти 100 «деревяшек»

Недавно в Мурманске сгорела очередная «деревяшка». На этот раз подожгли дом 24 на улице Калинина, рядом с автозаправочным комплексом фирмы «Статойл».

В большинстве случаев причины возгорания даже не устанавливаются, так как дома являются заброшенными, однако в ряде случаев горели аварийные «деревяшки», в которых до сих пор живут люди.

По неофициальным данным, в подавляющем числе случаев возгорания причиной являлся поджог. А кто поджигатель?

Игорь Скворцов



# «Заполярье»

Август 2016, выпуск № 1, В. Л.  
ТСЖ «Заполярье»

**18 сентября – все на выборы!**



**Ваш кандидат**

# **Татьяна ЛЕПАНОВА**



Председатель правления ТСЖ  
«Заполярье» г. Мурманск

Председатель правления  
объединения ТСЖ г. Мурманска  
НП «Паритет»

Член лицензионной комиссии  
при Государственной  
жилищной инспекции  
Мурманской области

Председатель  
общественного совета  
Министерства энергетики  
и жилищно-коммунального  
хозяйства Мурманской области

**МЫ НАВЕДЕМ  
КОММУНАЛЬНЫЙ  
ПОРЯДОК В ГОРОДЕ!**

Избирательный округ № 7

# Предвыборная программа кандидата в депутаты Мурманской областной Думы Татьяны Лепановой

Основные тезисы моей программы конкретны и реальны, при избрании они будут выполнены. Для исполнения некоторых пунктов придется обращаться в Москву, в Государственную Думу.

Но вместе мы сможем и победим.

1. Внедрить трехлетнюю разработанную адресную программу по предотвращению аварийной ситуации и выведению из кризиса коммунального хозяйства Ленинского округа города Мурманска.

2. Создать новые товарищества собственников недвижимости (ТСЖ) и советы домов в городе Мурманске.

3. Установить жесткий контроль за деятельностью управляющих компаний города как со стороны правоохранительных органов, так и общественных организаций.

4. Обеспечить только комплексное проведение капитального ремонта домов под усиленным финансовым контролем. Отменить оплату капремонта для пенсионеров старше 70 лет.

5. Навести порядок в госзакупках и управлении госсобственностью в городе Мурманске и Мурманской области путем предоставления полной информации населению через средства массовой информации.

6. Организовать бесплатную юридическую консультацию по всем юридическим вопросам для пенсионеров Ленинского округа города Мурманска.

7. Обеспечить новыми площадями, оборудованием и персоналом поликлинику № 4 Ленинского округа города Мурманска.

8. Дополнительно индексировать заработную плату учителям и медицинским работникам, проживающим в условиях Крайнего Севера.

9. Категорию граждан «Дети войны» приравнять по льготному обеспечению к категории ветеранов ВОВ.

10. Усилить работу по профилактике наркомании в городе Мурманске путем введения обязательного медицинского обследования всех учащихся города старше 12 лет.

11. Принять закон Мурманской области о том, что все депутаты Мурманской областной Думы, за исключением председателя и его заместителей, работают в Думе только на общественных началах, получая зарплату по основному месту работы.

12. Добиться принятия закона о дополнительной индексации пенсии для пенсионеров, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Если моя программа отвечает вашим интересам, 18 сентября голосуйте за меня!

Татьяна Лепанова

# Обращение к избирателям кандидата в депутаты Мурманской областной Думы Татьяны Лепановой

Дорогие земляки!

Мною принято решение баллотироваться на выборах 18 сентября в Мурманскую областную Думу. С чем это связано?

Я, как специалист, имеющий определенный опыт в сфере ЖКХ, не могу смотреть, что в коммунальном хозяйстве Ленинского округа города Мурманска наступает хаос. В подвалах многих домов округа стоит вода, разрушаются фундаменты, текут трубы. Во дворах ямы, разрушено асфальтовое покрытие, в плачевном состоянии озеленение.

Но, главное, если сейчас не принять исчерпывающих мер по наведению коммунального порядка в округе, то в ближайшие пять-десять лет мы получим значительный аварийный фонд из пятиэтажных домов, в которых жить будет опасно.

Мною разработана конкретная адресная программа по предотвращению аварийной ситуации и выведению из кризиса коммунального хозяйства Ленинского округа, которая рассчитана на три года.

Как председатель общественного совета Министерства энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Мурманской области, я буду добиваться ее реализации, но для достижения цели этого недостаточно.

К сожалению, в Мурманской областной Думе среди депутатов для реализации моей программы по наведению коммунального порядка нет ни одного специалиста в области ЖКХ.

А те депутаты, которые появляются на экранах ваших телевизоров и

рассказывают о недобросовестных управляющих компаниях, не убирающих территорию, и сообщают, какие штрафы на них наложили, — все это косметический натюрморт, предвыборная пропаганда, шитая белыми нитками, которая не решает основной комплекс проблем ЖКХ. Кстати, эти штрафы платятся из карманов мурманчан, со счетов управляющих компаний, куда мы с вами переводим деньги.

Даже многочисленные «посадки» директоров управляющих компаний, которые воруют в Мурманске сотнями миллионов, не исправят положение дел.

Но не все так безнадежно. Мною в Мурманске создано ТСЖ «Заполярье», которое состоит из комплекса многоквартирных домов (ранее эти дома находились в крайне плачевном состоянии под управлением УК «Севжилсервис»). Теперь этот комплекс не узнать, **без дополнительных сборов с жильцов** проведена следующая работа: отремонтированы все подъезды, заменены стояки холодной и горячей воды, канализационные трубы в подвалах, отремонтированы межпанельные швы, установлены автоматизированные тепловые пункты с теплообменниками, заменены на новые лифтовые кабины. Когда заходите в подъезд, в нем автоматически загорается свет — это сработали датчики движения. Кроме того, установлено видеонаблюдение в каждом подъезде, а также на дворовой территории с целью профилактики правонарушений. Во дворе — современная детская и спортивная площадки.

Каким образом навести порядок? **Первое: всем ясно представляется, что самая справедливая форма коммунального управления — это товарищество собственников жилья (ТСН).**

Я, как председатель правления объединения ТСЖ города Мурманска



Детская и спортивная площадки ТСЖ «Заполярье»

«Паритет», куда входят более сорока ТСЖ, целенаправленно и планомерно провожу работу по созданию новых ТСЖ в Ленинском округе. В дальнейших планах — охватить весь город Мурманск и город Североморск.

На форуме Общероссийского народного фронта в Йошкар-Оле президент Путин высоко оценил опыт работы ТСЖ. И указал на необходимость внедрять и распространять этот опыт. При этом отметил, что у людей есть запрос жить на уровне высокого качества, поэтому мы на правильном пути.

**Второе: мы намерены повсеместно создавать и внедрять советы домов.** Нам представляется очень правильным опыт наших финских коллег, где все дома акционированы (то есть созданы советы домов) и правления этих акционерных обществ заключают договоры на основе тендера (конкурса) с управляющей компанией, и если управляющая компания не справляется, то ее можно заменить в течение 15 дней. Тем самым среди УК создается жесткая конкуренция, и они вынуждены предоставлять своевременные, качественные услуги жильцам.

В заключение хочу сказать: дорогие мурманчане, активизируйтесь, объединяйтесь в ТСЖ, создавайте советы домов, независимо от того, выберете вы меня или нет.

Давайте вместе наведем коммунальный порядок в нашем городе!

**Свои вопросы вы можете задать мне по телефону 70-63-77.**

С уважением, Татьяна Лепанова



Полисадник ТСЖ «Заполярье»

# Перечень домов, жители которых голосуют за Татьяну Лепанову

ул. Ушакова, дома №№ 5 (корп. 2), 7 (корп. 1, 2), 9, 11, 12, 13.

ул. Осипенко, дома №№ 10, 14.

ул. Сафонова, дома №№ 5, 7, 9, 10, 12, 14.

**Место голосования — школа № 57, ул. Сафонова, д. 11**

---

ул. Лобова, дома №№ 24, 26, 27 (корп. 1, 2, 3), 28, 30, 31 (корп. 1, 2), 33/2.

ул. Осипенко, дома №№ 2, 4, 6, 8.

ул. Ушакова, дома №№ 1, 3, 5 (корп. 1), 8.

**Место голосования — центр профессиональной ориентации «ПрофСтарт», ул. Лобова, д. 18**

---

ул. Лобова, дома №№ 1, 5, 9, 9 (корп. 2, 3, 4, 5), 11, 11 (корп. 2, 3, 4, 5, 6, 7), 19.

пр. Г.-североморцев, дома №№ 68, 70, 72, 76 (корп. 1, 2), 78 (корп. 1, 2, 3, 4).

ул. Хлобыстова, дома №№ 14 (корп. 1, 2, 3, 4), 16 (корп. 2, 3), 18, 20 (корп. 1, 2).

ул. Гончарова, дома №№ 5, 7, 9, 11, 13, 15, 20.

**Место голосования — школа № 41, пр. Г.-североморцев, д. 76, корп. 3**

---

пр. Г.-североморцев, дома №№ 65, 67, 69, 71, 73, 75, 79, 81, 83/1, 95.

ул. Ивченко, дома №№ 3, 5, 6, 8, 9, 17, 19.

пр. Речной, дом № 7.

ул. Свердлова, дома №№ 66, 68, 70, 72, 74, 82.

ул. Хлобыстова, дома №№ 28 (корп. 1, 2), 30, 32, 34.

**Место голосования — гимназия № 9, пр. Ивченко, д. 15**

---

ул. Гаджиева, дома №№ 2/47, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16.

пр. Г.-североморцев, дома №№ 35, 37, 39, 43, 49, 51, 53, 55, 57, 59, 61/21.

ул. Гагарина, дома №№ 18, 20, 22, 24.

ул. Свердлова, дома №№ 54, 56, 58.

ул. Хлобыстова, дома №№ 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 39.

**Место голосования — школа № 11, ул. Гаджиева, д. 6а**

---

ул. Гагарина, дома №№ 25, 25 (корп. 2), 27, 29, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 45, 47 (корп. 1, 2), 49.

ул. Свердлова, дома №№ 28, 30, 30 (корп. 2), 40 (корп. 1, 2, 3, 4, 5), 42 (корп. 1, 2, 3), 44 (корп. 1, 2, 3), 46а, 48, 50.

ул. Бредова, дома №№ 2, 5, 7, 11, 12, 14, 17, 19, 20, 21.

пр. Капустина, дома №№ 2, 3, 4, 5.

ул. Миронова, дома №№ 1, 3, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16/32.

**Место голосования — школа № 44, ул. Миронова, д. 5**

---

ул. Гагарина, дома №№ 15, 19.

пр. Г.-североморцев, дома №№ 29, 31.

ул. Подстаницкого, дома №№ 2, 4, 6, 10, 12, 16, 18, 20, 20а.

ул. Свердлова, дома №№ 24, 26, 26 (корп. 2).

**Место голосования — детский морской центр «Океан», ул. Гагарина, д. 21**

---

п. Росляково, ул. Приморская, дома №№ 1, 3, 5, 6, 7, 8 (корп. 1, 2, 3), 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21.

п. Росляково, ул. Зеленая, дома №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 7а, 8, 10, 12. Жилой район п. Росляково, Североморское шоссе, дома №№ 2, 4.

п. Росляково, ул. Заводская, дома №№ 2, 4, 4/1.

п. Росляково, улица Школьная, дома №№ 2, 4.

**Место голосования — школа № 3, Росляково, ул. Школьная, д. 1**

---

п. Росляково, Североморское шоссе, дома №№ 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 18.

п. Росляково, ул. Заводская, дома №№ 3, 5, 9, 11, 13.

п. Росляково, ул. Школьная, дома №№ 5, 5 (корп. 2), 6, 9, 11, 15, 17.

п. Росляково, ул. Советская, дома №№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 9 (корп. 2), 11, 13, 15, 17, 19.

**Место голосования — ДК «Судоремонтник», Росляково, ул. Заводская, д. 1**

---

п. Росляково, ул. Молодежная, дома №№ 1, 2, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19.

п. Росляково, ул. Мохнаткина Пахта, дома №№ 1, 6.

**Место голосования — школа № 4, Росляково, ул. Молодежная, д. 14**

---

Населенные пункты — Сафоново, Североморск-3, Щукозеро

---

г. Североморск, ул. Кортик

---

# НАДЕЕМСЯ!

## Система ГИС ЖКХ заработает полноценно лишь в 2017 году

ГИС ЖКХ, позволяющая собственникам жилья дистанционно взаимодействовать с управляющими компаниями и контролировать их, заработает лишь к 2017 году. На сегодня она обошлась казне 2,4 млрд рублей.

Как поясняют эксперты, сдвиг сроков запуска ГИС ЖКХ обусловлен недостаточной проработкой вопросов безопасности.

Система ГИС ЖКХ, которая позволяет гражданам принимать все решения, связанные с ЖКХ, дистанционно, несколько месяцев тестировалась в отдельных регионах России, а с 1 июля заработала в полном режиме. Все управляющие компании, ресурсоснабжающие организации и поставщики других коммунальных услуг были обязаны разместить информацию о своей дея-

тельности в системе в соответствии с установленными шаблонами и нормативно-правовыми актами.

ГИС ЖКХ позволяла, в частности, не выходя из дома, по интернету оплачивать счета, проверять правильность начислений и контролировать деятельность управляющей компании. Новый механизм должен был значительно повысить возможности жильцов влиять на жизнь дома.

Но уже 3 июля президент Владимир Путин подписал поправки в Жилищный кодекс, которые лишили жильцов возможности заочно голосовать по вопросам, связанным с управлением их домом, через систему ГИС ЖКХ до конца 2016 года, пишет Газета.ru.

В Минкомсвязи в то же время уточнили, что подзаконная база для ГИС ЖКХ полностью сформирована. За 2,5 года было принято два федеральных (209-ФЗ и 263-ФЗ) закона и 15 совместных приказов Минкомсвязи и Минстроя, которые были зарегистрированы в Минюсте. 28 апреля она прошла аттестацию на предмет соответствия требованиям безопасности, добавили в Минкомсвязи.

Но, по мнению экспертов, решение отложить полноценный запуск ГИС ЖКХ могло быть связано именно с тем, что система не доработана в вопросах безопасности.

По материалам  
Газета.ru

## В Мурманской области нарушителей тишины ждут штрафы



НП «Паритет» напоминает, что на территории Мурманской области действует закон «Об обеспечении тишины». Согласно новой редакции закона, нарушение тишины не допускается с 22:00 до 08:00 в будние дни, с 23:00 до 12:00 в выходные дни.

Для граждан штраф за данное нарушение составляет до 3 тысяч рублей, для должностных лиц — 5–10 тысяч рублей, для юридических лиц — до 50 тысяч рублей.

При повторном фиксировании нарушений размеры штрафа будут увеличены и составят уже 4 тысячи рублей для граждан, 50 тысяч рублей для должностных лиц, 80 тысяч рублей для юридических.

При указанных правонарушениях обращайтесь в полицию.

Игорь Скворцов

Последнее время участились жалобы, поступающие от жителей Ленинского района в дежурную часть отдела полиции, о нарушениях тишины в ночное время и в выходные дни. Проверки показали, что обычно нарушителями в таких случаях являются как жильцы, так и организации, проводящие строительные и ремонтные работы в позднее время.

## Очередной директор управляющей компании отправился в тюрьму

Октябрьский суд Мурманска вынес приговор экс-директору УК «Октябрьское ЖЭУ» Виктору Ворошилову, который обвинялся в причинении ущерба на сумму свыше 356 млн рублей. Решением суда бывший руководитель компании приговорен к 2 годам лишения свободы в колонии-поселении.

Также дополнительно суд запретил Ворошилову 2 года заниматься деятельностью, связанной с жилищно-коммунальным хозяйством. Напомним, следствием было установлено, что Ворошилов, являясь директором ООО «Октябрьское ЖЭУ», обманным путем распорядился денежными средствами, полученными от собственников и пользователей помещений мно-

гоквартирных домов, находящихся в его управлении, для оплат коммунальных услуг.

В результате данных действий свыше 356 млн рублей, подлежащих перечислению в ОАО «Мурманская ТЭЦ», ОАО «МРСК – Северо-Запад», АО «АтомЭнергоСбыт», были направлены обвиняемым не по назначению, а на обеспечение финансово-хозяйственных нужд собственной управляющей компании.

Олег Юрьев

## НЕ ХОРОШО

### В Мурманске регистрируются случаи подделки листков нетрудоспособности

С начала 2016 года в Мурманской области зарегистрировано 7 случаев предъявления к оплате поддельных листков нетрудоспособности, в 2015 году установлено 12 таких фактов.

Всего за первое полугодие 2016 года учреждениями здравоохранения Мурманской области пациентам выдано более 150 тыс. листков нетрудоспособности, испорчено более 5 тыс. штук. Зафиксировано, что 2 бланка похищено, сообщили в региональном фонде социального страхования.

В результате проверок у 5 медицинских учреждений выявлено 14 нарушений. Всего проведено 54 проверки, из них 11 плановых и 43 внеплановых, специалистами осмотрено более 90 тыс. листков нетрудоспособности. Сумма финансовых претензий составила более 456 тыс. рублей, региональному отделению возмещен ущерб в размере более 325 тыс. рублей.

Ирина Лапина



# Здоровое питание — залог долгой жизни и ясной памяти



В современном мире все больше и больше молодых и даже пожилых людей начинают обращать внимание на особенности питания. Если быть точным, то их очень интересует именно здоровое питание и почва, на которой оно основано. Ведь каждый хочет прожить долгую и красивую жизнь, при этом забыть обо всех главных бедах этой жизни — о болезнях. Вы думаете, так не бывает? Бывает, главное — захотеть вести здоровый образ жизни и придерживаться здорового питания. Что полезного в нем, спросите вы? Много интересных фактов. Впрочем, прочтите сами.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ О ПИТАНИИ № 1

Мы думаем о пище практически 100 раз в день.

Это касается не только тех, кто сидит на диете и практически бредит об очередном ломтике торта или чего-то другого. Здесь ученые протестировали людей, которые ведут определенно обычный образ жизни. Но практически все они в среднем думали о пище около ста раз за день. Удивительно, не так ли?

## ФАКТ № 2: НЕЖИРНОЕ МОЛОКО ЛУЧШЕ

Когда человек придерживается здорового питания, он выбирает молоко с низким содержанием жира. И этот выбор действительно важен, ведь в обезжиренном молоке, как говорят ученые, больше кальция, чем в цельных молочных продуктах (которые имеют 3,5 % жира и больше). Так что о костях при здоровом питании можно не беспокоиться, они будут с нужной нормой кальция.

## ФАКТ № 3: РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — РАЗНЫЕ ВЕЩИ

Многие полагают, что раздельное и здоровое питание — это одно и то же. Но на самом деле это очень разные методики. При здоровом питании человек кушает как обычно, лишь ограничивая в своем рационе вредные продукты. А при раздельном он кушает отдельно блюда из углеводов, белков и жиров в определенное время. Кстати, сегодня так никто и не смог научно доказать пользу раздельного питания, в то время как польза здорового питания очевидна.

## ФАКТ № 4: ПОЛЬЗА ЧАЯ

При здоровом питании настоятельно рекомендуется отказаться от консервированных соков и даже кофе, при этом заменить их чаем. Самым лучшим считается белый чай, а самым полезным для организма — зеленый, который выводит токсины из организма и при этом имеет полезных веществ в шесть раз больше, чем содержится в черном чае. Если вы хотите побаловать свой вкус — вам очень подойдет именно красный чай, который имеет яркий, пряный вкус.

## ФАКТ № 5: ОВСЯНКА, СЭР!

Овсянка на завтрак очень полезна при здоровом питании. Ведь она содержит целую кучу полезных веществ, которые положительно влияют на здоровье любого человека, а также улучшают обмен веществ и выводят токсины из организма.

## ФАКТ № 6: ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ОВОЩИ

При здоровом питании овощи будут составлять большую часть вашего рациона. Ведь они очень полезны, особенно тыква, полезные витамины которой улучшают зрение, а также выводят из вашего организма вредные вещества.

## ФАКТ № 7: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ДЛГОЙ ЖИЗНИ И ЯСНОЙ ПАМЯТИ

Практически все мировые лидеры, солидные бизнесмены и даже активисты придерживаются здорового питания в сочетании с физической нагрузкой. Они сами отмечают, что такой образ жизни не только улучшает здоровье, но еще придает им сил на продуктивную работу в течение всего активного дня. Кстати, также они говорят, что чем лучше пищу ты будешь есть, тем лучше будет работать мозг, память, что поможет легче принять нужное решение.

Если подытожить, то здоровое питание само по себе уже является интересным фактом. Ведь так много людей о нем говорят и так мало людей его соблюдают. Ведь легче купить колбасу, хлеб и сделать себе бутерброды. А намного труднее заставить вместо колбасы съесть помидор, а вместо хлеба — огурец или баклажан. Но попробуйте хотя бы сделать усилие — и, поверьте, вам не захочется больше никогда возвратиться к предыдущей жизни.

Ирина Лапина

# КРОССВОРД

## ВОПРОСЫ ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Количество после переходного периода. 8. Президент, оправдывавшийся по «делу Моника Левински». 9. Безоружный борец за мир. 10. Музыкальный инструмент, на котором в песне пиликал кузнечик. 11. Расплата отца-заочника. 12. Сказочный эксплуататор кукол. 18. Матрос-дебютант. 19. Он, как правило, заморский и на белом коне. 20. Гроза расхитителя. 21. Французский «поцелуй», запечатленный в пирожном. 23. Солдатская зажигалка из сказки Андерсена. 24. Никотиновый огарок. 27. Какой механизм рекламировал Архимед, когда грозился перевернуть всю Землю? 28. «Забойная» настольная игра. 29. Чепуха, которую можно нести. 30. Гуляка в голове шалопа. 31. Женские головные «навороты». 32. Единица измерения загрязненности. 33. Офисный работяга.

## ВОПРОСЫ ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. «Челюсти» зверолова. 2. Литературный герой, от ума которого одно горе. 3. Палочка-выручалочка для артиста. 4. Коллективный подрыв государственно-го устройства. 5. Царевна-Несмеяна по своей сути. 6. Болезнь от мороженого. 7. В сериале «Наша Russia» шутят, что в переводе с таджикского ее название означает «резинный город». 12. Квадратик из солдатиков. 13. Ускорение на «втором дыхании». 14. Диалог братков. 15. Плавленный «закусон», отдушина для любителей выпить в «антисанитарной обстановке». 16. Пещерный обжора. 17. Вакцина от компьютерной заразы. 21. Фамилия белого гриба. 22. Беспорочный «фокус» от святой Девы Марии. 24. Свечной «пенек». 25. Биде с противоположной струей. 26. «Бедная зверюшка» Алены Свиридовой.

