

«Паритет»



Сентябрь 2016
выпуск № 7, И. Л.
НП «Паритет»

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

Специальный выпуск

УГРОЗЫ КАНДИДАТУ

В конце августа в адрес кандидата в депутаты Мурманской областной Думы Татьяны Лепановой стали поступать угрозы по телефону с требованием сняться с предвыборной гонки. Угрозы касались также и членов ее семьи.

Татьяна Лепанова первого сентября была вынуждена обратиться с заявлением в правоохранительные органы по данному факту.

Также Лепанова направила письмо губернатору Мурманской области Марине Ковтун с просьбой обеспечить честные и прозрачные выборы по округу № 7.

Ирина Лапина

НАДОЕЛИ!



не является членом ни одной партии, в том числе и партии власти «Единая Россия».

Обществу в целом нужна реальная картина политической расстановки, очень важно мнение народа.

Для нас в Мурманске важны, конечно, выборы в областную Думу, которой необходимо обновление.

Наша действующая Дума пятого созыва (а ведь мурманчане помнят, как 5 лет назад депутаты уговаривали и убеждали в своей честности, принципиальности, справедливости и неподкупности, в том, что только они могут решить насущные проблемы народа), после того как отпраздновала свое избрание, выбрала председателем областной Думы единоросса Василия Шамбира, вора и мошенника, осужденного в настоящее время на шесть лет. На тот момент единственным депутатом, который открыто боролся против мафиозного заговора, была Марина Ковтун, будущий губернатор.

Как же получилось, что двадцать депутатов проголосовали за Василия Шамбира? Ответ очень прост: за ним стоял теневой хозяин области, олигарх местного разлива Геннадий Шубин, бывший советник губернатора Дмитрия Дмитриенко, в настоящее время отбывающий срок за воровство — двенадцать лет. Именно он взял

на довольствие отдельных избранных народа, которые забыли идеологические разногласия и проголосовали, как надо было хозяину.

Мурманчанам уже надоели старые, некомпетентные, засидевшиеся на своем месте и ничего не делавшие депутаты, которые, как только начинается предвыборный сезон, появляются на экранах телевизоров на фоне городских «помоечек» и начинают нам докладывать, на сколько оштрафованы управляющие компании, забывая при этом, что эти штрафы управляющие компании платят за счет жильцов. Нам ничего не предлагают в сфере ЖКХ, никаких изменений, кроме популизма, а это самая острая проблема для города и области. Почему? Потому что в областной Думе нет специалистов в данной сфере.

Беда, коль пироги начнет печь сапожник, а сапоги тачать пирожник.

Давайте, друзья, сейчас сходим за грибами, а 18 сентября пойдем на выборы, все, и выберем новых, грамотных, молодых депутатов или будем прозябать еще пять лет.

Приходите и приглашайте ваших знакомых на выборы. При большой явке фальсификация итогов голосования практически исключена.

Олег Юрьев

Самый богатый депутат областной Думы

По данным сайта Мурманской областной Думы www.Dumamurman.ru, самый богатый депутат Мурманской областной Думы за 2015 год — Сайгин Виктор Васильевич. Его декларированный годовой доход составил 26 миллионов 767 тысяч рублей.

В сравнении с 2014 годом доход Сайгина увеличился в четыре раза.

В настоящее время Сайгин В. В. баллотируется в Думу в пятый раз от партии «Единая Россия» как одномандатник, а также возглавляет список партии по избирательному округу № 7. При этом в его телевизионном ролике отсутствует логотип партии «Единая Россия».

Ранее Сайгин являлся руководителем Мурманского отделения партии «Союз правых сил», одним из учредителей этой партии был Анатолий Чубайс.

Игорь Скворцов

P. S.

В настоящее время отдельными представителями городских властей организованы многочисленные проверки ТСЖ «Заполярье» с целью дискредитировать деятельность ТСЖ и сорвать предвыборную кампанию Татьяны Лепановой.

Сколько можно? В квитанциях за капремонт меняется расчетный счет

В квитанциях за капремонт меняется расчетный счет в фонде капитального ремонта Мурманской области. Такие неудобства связаны с исполнением банковского законодательства. Северяне, которые оплачивают данные услуги не по квитанциям, должны обратить на это внимание. Подобное происходит уже второй раз за год.

— До 20 числа мы собираем платежи и после 25 августа начнем формирование квитанций. В конце августа мы отдадим их на почту. В новых квитанциях расчетный счет уже будет изменен. На это нужно обратить особое внимание тем, кто производит оплату через терминалы или по телефону, — рассказал генеральный директор фонда капитального ремонта Мурманской области Владимир Киселев.

Напомним, что до конца года в Мурманской области планируют провести капремонт 330 домов. С начала года сдано в эксплуатацию 59 домов. На других объектах либо уже ведутся работы, либо заключаются договоры с подрядчиками. Общая сумма заключенных договоров — 500 миллионов рублей, 141 из которых уже переведены в счет оплаты выполненных работ.

НП «Паритет» во главе с Татьяной Лепановой выступает только за комплексное проведение капитального ремонта домов под усиленным финансовым и общественным контролем, а также за полную отмену оплаты капремонта пенсионерами старше 70 лет.

Олег Юрьев

Новый подарок от власти

Повышение пенсионного возраста не за горами



Пенсионный возраст должен пересматриваться на основе научных исследований, во многих странах он меняется автоматически. Об этом в интервью агентству Rambler News Service заявила глава Счетной палаты Татьяна Голикова.

— Очевидно, что за 60 лет мы изменились, очевидно, что эти параметры — 55 и 60 [лет] — должны быть пересмотрены. Насколько и с каким шагом — должны

сказать специалисты. Во многих странах по закону автоматически осуществляется пересчет пенсионного возраста в зависимости от определенных качественных характеристик, — сказала руководитель контрольного ведомства.

Она отметила, что в России тема пенсионного возраста обсуждается с фискальной точки зрения, а должна — с точки зрения качественных характеристик жизни.

— Уже давно настало время провести эти исследования, и их должны проводить не экономисты с финансистами, а медики, геронтологи, статистики, специалисты в сфере профпатологии, — отметила глава Счетной палаты.

— Резерв экономии за счет населения исчерпаем, — подчеркнула Голикова.

17 июня глава Минэкономразвития Алексей Улюкаев назвал повышение пенсионного возраста мужчин и женщин до 63 лет естественным решением.

По мнению аналитиков, это может не произойти только по одной причине: если 18 сентября на выборах будет участвовать хотя бы 50 % населения и часть голосов уйдет оппозиционным партиям.

По материалам
Rambler News Service

Мурманская область последняя в России по активности потребителей

Мурманская область оказалась на последнем месте в обновленном индексе экономических настроений. Исследование проводил Финансовый университет при Правительстве РФ. По данным вуза, показатель дает возможность оценить активность потребителей на рынках и их самооценку уровня благополучия.

В Мурманской области индекс экономических настроений составил -4,4, чуть лучше дело обстоит в Астраханской области (-4,0) и Ямало-Ненецком автономном округе (-3,3).

А самые оптимистичные настроения потребителей царят в Калининградской области, где индекс составляет 7,2, Марий Эл (6,4) и Крыму (6,0).

Согласно данным Финансового университета, в основу индекса экономических настроений положены изменения активности населения на рынках: питание вне дома и развлечения; продовольствие различных ценовых категорий; крупная бытовая техника и мебель; недвижимость (квартиры и дома); автотранспорт различных ценовых категорий; финансовые услуги (готовность брать кредиты и формировать накопления).

Мурманскую областную Думу надо менять полностью, чтобы исправить сложившуюся экономическую ситуацию в области.

Ирина Лапина

Вор должен сидеть в тюрьме

В Мурманской области за нарушение антикоррупционного законодательства 171 человек привлечен к ответственности.

За первое полугодие 2016 года в целях устранения нарушений антикоррупционного законодательства органами прокуратуры внесено около одной тысячи актов прокурорского реагирования, 243 представления, 171 лицо привлечено к дисциплинарной ответственности, по материалам прокурорских проверок возбуждено и расследуется 14 уголовных дел. К административной ответственности привлечено 41 лицо с назначением штрафа в сумме 2 миллиона 108 тысяч рублей.

Общая сумма наложенных штрафов составила 980 тысяч рублей, реально с учетом переходящего остатка взыскано 1,34 миллиона рублей.

Судами области рассмотрено и удовлетворено 73 заявления на сумму возмещенного ущерба, превышающую 71,6 миллиона рублей, фактически в бюджет перечислено свыше 5 миллионов рублей.

Нарушения антикоррупционного законодательства в рамках декларационных кампаний выявлены в деятельности Росимущества, органов внутренних дел, налоговых органов, Минздрава и подведомственных учреждений, Минимущества, Минэнерго и ЖКХ, Комитета рыбохозяйственного комплекса, а также в деятельности муниципалитетов.

Проводимую правоохранительными органами работу необходимо усилить.

Игорь Скворцов

«Жить стало лучше, жить стало веселей» Реальные доходы россиян резко упали

Реальные располагаемые доходы россиян (то есть «свободные» деньги, которые человек может потратить на собственные нужды или отложить после того, как сделает все обязательные платежи) упали в июле 2016 года по сравнению с июлем предыдущего года сразу на 7 %, следует из материалов Росстата.

В последний раз быстрее доходы сокращались в мае 2015 года.

Для сравнения: в марте 2016 года доходы россиян сократились лишь на 1,3 %, а в феврале — на 4,3 %. Нынешний уровень реальных доходов населения Росстату приходится сравнивать не с докризисными показателями, а с упавшими после начала кризиса.

За кого пойдем голосовать?

Игорь Скворцов

«Заполярье»

Сентябрь 2016, выпуск № 2,
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.

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 «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 Пу-



Полисадник ТСЖ «Заполярье»

тин 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.

Я провела десятки встреч, основные мои слушатели — простые мурманчане: труженики, медработники, педагоги, пенсионеры, которые честно платят квартплату и желают, чтобы им были предоставлены качественные услуги. Они требуют законной справедливости.

Я выдвинута от партии «Российские пенсионеры за справедливость».

Я наведу коммунальный порядок в Ленинском округе нашего города в первую очередь.

18 сентября приходите и проголосуйте за меня!

Это единственное правильное решение.

Я вас не подведу!

Любые вопросы вы можете задать мне по телефону 70-63-77

С уважением, ваша Татьяна Лепанова



Детская и спортивная площадки 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

БЕЗ СОВЕСТИ И МОРАЛИ

Житель Мурманска осужден за разбойные нападения на ветерана войны

Вступил в законную силу приговор Ленинского районного суда города Мурманска в отношении неоднократно судимого 45-летнего жителя областного центра Дудника Н. Н., признанного виновным в совершении преступлений, предусмотренных ч. 3 ст. 162, п. «г» ч. 2 ст. 158 УК РФ.

— В октябре и ноябре 2015 года Дудник Н. Н. совершил два разбойных нападения на пожилую жительницу Ленинского округа — инвалида второй группы, ветерана Великой Отечественной войны. 10 октября 2015 года злоумышленник позвонил в домофон. Когда одиноко проживающая в квартире пожилая женщина спросила, действительно ли это ее родственник, подтвердил данный факт. Потерпевшая открыла дверь в квартиру. Дудник, воспользовавшись наивностью и беспомощностью пожилого человека, проник в квартиру. Предварительно он надел на



голову шапку-маску с прорезями для глаз, чтобы потерпевшая не смогла опознать его, — сообщает пресс-служба Ленинского районного суда Мурманска.

После мужчина схватил женщину за горло и, угрожая ее убить, стал обыскивать полки шкафа. Он нашел 18 000 рублей, а также мобильный телефон. Женщина сказала, что телефон остался у нее после смерти сына, дорог ей как память, попросила не забирать его, но он эту просьбу пренебрег. Позже он продал телефон за 150 рублей случайному прохожему. Через месяц ситуация повторилась. Он украл у ветерана войны 26 805 рублей.

Разве это человек?!

Олег Юрьев

Меньше стали кушать?

В Мурманской области производство мяса упало в 8 раз

По данным доклада Министерства экономического развития по Мурманской области, с января по июнь 2016 года зафиксировано сокращение производства мяса и мясопродуктов в целом в 3,7 раза. Это обусловлено падением объемов выпуска мяса и субпродуктов убойных животных в 8 раз по сравнению с январем — июнем 2015 года, мяса птицы — на 25,9 %, колбасных изделий — на 22,2 %, мясных полуфабрикатов — на 8,5 %, отмечается в документе.

Негативное влияние на динамику развития мясной промышленности оказывает падение производства сельскохозяйственной продукции.

Сокращено производство сливочного масла (на 35,7 %). При этом производство хлеба и хлебобулочных изделий составило 103,1 % к соответствующему уровню 2015 года.

Ранее сообщалось, что за полгода в регионе сократился выпуск рыбы мороженой на 13,8 %.

Ирина Лапина

Чиновник-взяточник получил 7 лет

Октябрьский суд Мурманска вынес обвинительный приговор бывшему руководителю Управления Росприроднадзора по Мурманской области Руслану Тищенко.

Приговором суда Тищенко назначено наказание в виде 7 лет лишения свободы в колонии строгого режима со штрафом в размере 50 млн рублей и лишением права занимать определенные должности на 3 года. Кроме того, осужденный лишен классного чина, присвоенного ему

по месту службы, в Управлении Росприроднадзора по Мурманской области.

Напомним, Тищенко был задержан с поличным на рабочем месте накануне Нового 2015 года во время получения взятки.

В ходе следствия выяснилось, что Руслан Тищенко дважды получал взятки, последний раз передача состоялась под контролем оперативников УФСБ по Мурманской области.

Игорь Скворцов

Паспорт подорожает до 5 тысяч, права — до 3 тысяч рублей

Стоимость получения водительских прав вырастет до 3 тыс. руб., свидетельства о регистрации автомобиля — до 1,5 тыс. руб., загранпаспорта нового поколения — до 5 тыс. руб., загранпаспорта нового поколения для ребенка младше 14 лет — с 1,5 тыс. до 2,5 тыс. руб.

Нововведения заложены в законопроекте, подготовленном МВД.

Кроме того, на будущий год вводится курортный сбор. Тем, кто отдыхает на юге, необходимо будет платить 100 рублей за каждый день пребывания. Это дополнительная финансовая нагрузка для нас, северян.

Ирина Лапина

ДАВЛЕНИЕ НА ШКОЛЫ

Как стало известно редакции из неофициальных источников, в Ленинском округе некоторые школьные и общественные организации получили рекомендации представителей власти оказывать поддержку кандидатам «Единой России». Оказывается давление на педагогов, которые учат наших детей честности и справедливости, получая при этом небольшую заработную плату.



В августе лидер «Единой России» Дмитрий Медведев на форуме «Территория смыслов» заявил: «Учителя, которые недовольны своими зарплатами, могли бы пойти работать в бизнес».

— Русские учителя загнаны, как зайцы, — сказал один из политиков начала XX века. Это выражение актуально и сегодня.

Олег Юрьев

ПАМЯТКА МУРМАНЧАНАМ

Как защитить сердце и сосуды осенью

Регулярные замеры давления, полноценное питание и занятия спортом позволят вам укрепить сердечно-сосудистую систему в осенний период.

Осень — один из самых тяжелых периодов для сердечно-сосудистой системы человека. Именно осенью обостряется ряд хронических недугов, а вероятность сердечных приступов и инсультов увеличивается из-за неблагоприятных внешних условий, связанных с колебаниями атмосферного давления, температурой и другими обстоятельствами. Особенно такие перемены погоды сказываются на здоровье пожилых людей, которые более склонны к метеочувствительности.

Но даже у вполне здорового человека осенью могут появиться те или иные признаки сердечной недостаточности, например одышка, тахикардия, дискомфорт и ощущение сдавливания в груди. Ну, а у сердечников «осенние» симптомы более выражены, и нередко требуют врачебного вмешательства. Дабы не доводить ситуацию до критического состояния, важно позаботиться о своем здоровье заранее.

СЛЕДИМ ЗА АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ

Если у вас нестабильное артериальное давление, то вам следует измерять его хотя бы два раза в день, особенно в осенний период при неблагоприятных атмосферных явлениях. Было бы неплохо завести дневник, в котором бы вы отмечали результаты каждого замера, после чего врач сможет проанализировать ситуацию и сделать соответствующие выводы. Артериальное давление нужно измерять каждый день в одно и то же время с допустимым отклонением в 30 минут.

КОНТРОЛИРУЕМ ХОЛЕСТЕРИН

Одна из самых частых причин сердечно-сосудистых заболева-

ний — это повышенный уровень так называемого «плохого» холестерина, который откладывается на сосудах и приводит к атеросклеротическим изменениям. Осенью несколько меняется наша система питания: мы меньше едим свежих овощей и фруктов, заменяя их на доступные в этот сезон продукты с обилием животных



жиров. Поэтому с приходом осени позаботьтесь о своем питании. Недостаточные овощи и фрукты уместно заменить на свежемороженые плоды, творог, рыбу и другие продукты, в которых невысокое содержание триглицеридов и холестерина. Уровень холестерина нормализуется при соблюдении режима питания и оптимальных физических нагрузках. Введите в свой рацион питания такие продукты, как морковь, бобы, сладкий перец и овсяную кашу. Это поможет вам снизить уровень плохого холестерина.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Людам, страдающим сердечными заболеваниями, не рекомендуются тяжелые виды спорта. Одним из лучших видов физической активности в таком случае является ходьба, плавание, езда на велосипеде и медленный бег трусцой. Следите за тем, чтобы у вас не было одышки во вре-

ров недоступен, то для восполнения недостающих веществ целесообразен прием некоторых лекарственных растений и ягод, которые уже много лет используются для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

К лекарственным растениям, укрепляющим сердце и сосуды, относятся следующие.

Боярышник. В плодах боярышника содержатся витамины С, А, Е, В, Р и К, а также такие важные соединения, как пектины, холин, дубильные вещества и тритерпеновые кислоты. Приготовленный отвар (или настойка) боярышника снижает артериальное давление, обогащает сердечную мышцу кислородом и снижает уровень холестерина в крови.

Шиповник. Шиповник — это источник большого количества витаминов С, В, К, Р и Е. Также в плодах шиповника содержится железо, магний, фосфор, дубильные вещества, флавоноиды, пектин, органические кислоты и ликопин. Шиповник повышает иммунную защиту организма, укрепляет стенки сосудов, а также обладает антиатеросклеротическим действием.

Калина. В плодах калины содержится большое количество витаминов С и Р, органических кислот, дубильных веществ, каротина, танинов и марганца. Калина снижает уровень артериального давления, нормализует холестерин, а также улучшает обменные процессы в организме.

При соблюдении этих несложных рекомендаций вы укрепите свою сердечно-сосудистую систему и минимизируете риск развития каких-либо осложнений.

Особенно полезны брусника и клюква — наши северные ягоды, укрепляющие сосуды.

Здоровья всем!

Ирина Лапина

Минутка юмора

По школе идет директор, видит толстого мальчика, курящего сигарету.
Директор грозно спрашивает: «Какой класс?»
Мальш затягивается и выпускает дым в лицо директору, потом отвечает: «БУРЖУАЗИЯ».

Встречаются два приятеля.

— За кого будешь голосовать на выборах в областную Думу? — спрашивает один другого.
— За Дональда Трампа.
— Почему?
— Нашей Думе необходимы новые люди.

Вкусный рецепт брусничного морса

Брусничный морс готовить очень просто. По времени приготовление напитка не займет у вас более десяти минут.

Требуемые ингредиенты:

брусника — 500 граммов, сахар — по вкусу, вода для морса — 3 литра.

Способ приготовления

Выдавите из ягод брусники сок, выжимки положите в кастрюлю для морса. Наберите воды в емкость, где находятся выжимки ягод, положите туда сахар по вкусу, хорошо размешайте ложкой. Поставьте кастрюлю на огонь.

Как только морс закипит, снимайте кастрюлю с плиты. Едва напиток немного остынет, процедите его, добавьте в морс брусничный сок, хорошо перемешайте.

