

СР

СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ

Справедливая РОССИЯ

Свердловская область

Верхняя Пышма Верхний Тагил Красноуральск Волчанск Дегтярск Екатеринбург
Ивдель Ирбит Каменск-Уральский Камышлов Карпинск Качканар Кировград Тавда
Красноуральск Красноуральск Красноуфимск Невьянск Нижний Тагил Нижняя Салда
Нижняя Тура Первоуральск Ревда Реж Рефтинский Североуральск Серов Сухой Лог

www.ekb.spravedlivo.ru

№ 4 от 25 апреля 2012 года



Александр Бурков

лидер партии
СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ
в Свердловской области

Дорогие свердловчане!

Поздравляю Вас с Первомаем, с Днем Весны и Труда! Каждый в праве самостоятельно определять для себя, как он проведет этот приятный весенний день. Однако не стоит забывать истинный смысл праздника. Важно, чтобы люди труда во всем мире помнили, что борьба за достойные условия оплаты труда, социальные гарантии, бесплатное медицинское обслуживание и образование для наших детей не должна прекращаться ни на один день!

Как бы ни были могущественны олигархи и их союзники, коррумпированные чиновники, им не устоять против многомиллионной армии тружеников. Единство общества достигается благодаря достойному положению всех его членов, а не порабощению одних людей другими. Это принципиальная позиция нашей партии, и в своем стремлении к социальной справедливости мы пойдем до конца! Боритесь и побеждайте вместе с нами! Мы готовы помочь каждому!



ЗДОРОВАЯ ДИЕТА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

СТР.
2

СВЕРДЛОВСКОЙ ДУМЕ МЕДВЕДЬ НА УХО НАСТУПИЛ...

На пятом заседании Законодательного собрания обсуждался законопроект справедливороссов о гимне Свердловской области. Наш закон отклонили.

Тем временем у Свердловской областной психиатрической больницы недавно появился собственный гимн.

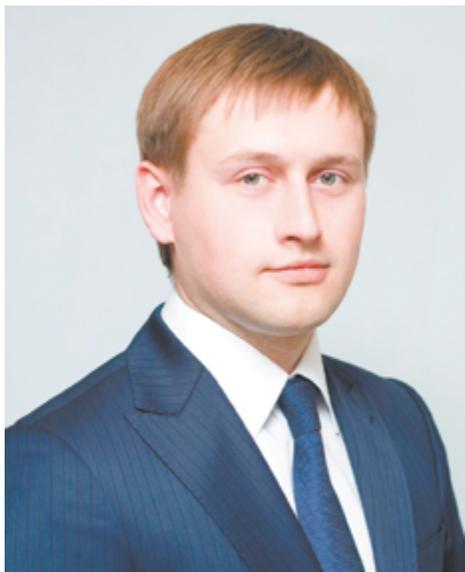
Музыка Дмитрия Медведева (однофамильца, не из палаты, где Наполеон со Сталиным лечатся), слова – главного психотерапевта клиники Михаила Перцеля. Звучит патриотично и лечит души...

Приглашаем курьеров-почтальонов по доставке газет в почтовые ящики. Оплата сдельная.

**Возможно совместительство.
Тел.: 355-05-25, 350-43-52**

СТР.
3

КАК ЕДИНОРОССЫ ОБМАНУЛИ ПЕНСИОНЕРОВ



Александр Караваяв

лидер фракции СПРАВЕДЛИВАЯ
РОССИЯ в Законодательном собрании
Свердловской области

100 ДНЕЙ ФРАКЦИИ СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ В РЕГИОНАЛЬНОМ ПАРЛАМЕНТЕ: БИТВА ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Придя в региональный парламент, наши справедливороссы принесли не только верность Присяге Депутата, они присягнули на верность уральцам.

На протяжении этих месяцев нашим депутатам пришлось держать настоящий бой.

Целый пакет социальных законопроектов был внесен за это время на рассмотрение регионального парламента.

Мы предложили включить в перечень общественных организаций, которым оказывается господдержка, те, которые стоят на страже интересов собственников и нанимателей жилья. Мы советовали губернатору создать Координационный совет по ЖКХ, чтобы защитить свердловчан от произвола управляющих компаний.

Мы вышли с инициативой узаконивания статуса и назначения льгот «Детям войны».

Мы предложили назначить в области уполномоченного по правам инвалидов.

Это мы напомнили «партии власти» об обязанности ежегодной выплаты всем пенсионерам тысячи рублей, а также внесли законопроект о ежемесячной доплате к пенсии уральских пенсионеров в размере полутора тысяч рублей.

Это мы настояли на отставке министра по управлению госимуществом Виталия Недельского и спасли от продажи «с молотка» стратегических областных активов. Это нам принадлежит инициатива довести минимальный размер оплаты труда в области до уровня прожиточного минимума.

И это наши депутаты бьются за назначение 5000-рублевой материальной компенсации родителям тех детей, которые не попали в детские сады.

Конечно, «партия власти», обладающая большинством мест в Законодательном собрании, систематически срывает наши планы и отклоняет наши законопроекты. Но мы не намерены отступить! Мы консолидируемся со здравомыслящими оппозиционными партиями, и, в конце концов, справедливость восторжествует. В противном случае единороссы сами поставят на себе крест. Уральцам нужна справедливая и толковая областная законодательная власть!



НЕОБРАТИМАЯ ЖЕСТОКОСТЬ!

Единороссы отказались поддержать законопроект фракции СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ о назначении материальной компенсации родителям, чьи дети не могут получить место в детском саду.

Пятое заседание Законодательного собрания снова продемонстрировало антигуманную политику единороссов. В повестку был включен важнейший и наболевший вопрос – назначение пособия для родителей, чьи дети в возрасте от 1,5 до 7 лет не могут получить место в детсаду.

Наши депутаты предложили выплачивать одному из родителей, вынужденному либо остаться дома с ребенком, либо искать место в коммерческом садике, ежемесячную материальную компенсацию в размере 5000 рублей.

Фракция «Единой России» заблокировала наш законопроект.

«Обещалкины», которые накануне выборов направо и налево гарантировали искоренение дефицита очередей, согласились, что детсадов не хватает, однако компенсировать родителям расходы категорически отказались.

Закон отклонили. И, как всегда, придумали очередную бюрократическую уловку: создать рабочую группу «для тщательного изучения вопроса и подготовки предложений».

У РЕГИОНАЛЬНОЙ ПСИХБОЛЬНИЦЫ ГИМН ЕСТЬ, А ГИМНА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ НЕ БЫЛО И НЕ БУДЕТ!

Период весенних обострений на Среднем Урале коснулся всех: от депутатов Законодательного собрания до клиентов областной психиатрической лечебницы.

К сожалению, если у вторых это лечится, парламентскому большинству психотерапия уже не поможет.

На очередном заседании Законодательного собрания обсуждался законопроект справедливоросса Евгения Зяблицева о гимне Свердловской области.

Собственные флаг и герб у нас есть, а гимна, который область имеет право проигрывать на всяческих официозах регионального уровня, так и не существует.

Были попытки. Последний раз в 2006 году законодворцы создали даже специальную комиссию, разработали положение о конкурсе, прослушали свыше 700 вариантов гимна – от профессиональных композиторов до народных талантов.

Забраковали всех до единого: дескать, недостаточно патриотично вышло.

Депутат Зяблицев предложил довести это дело до победного конца.

Принять закон о гимне, бросить клич среди творческих уральцев.

Наиболее выигрышные варианты вынести на всенародное обсуждение.

На доводы иронизирующих единороссов: марш это будет или мазурка, и кто напишет слова к гимну, Зяблицев парировал:

– Если хотите, текст я сам напишу. Вы же в историю войдете! Детям и внукам своим рассказывать будете, что нечто сакральное создали!

Часть единороссов заерзала в креслах: пройтись по краешку судьбы целого региона – весьма престижно. Однако, посоветовавшись, фракция единороссов все же проголосовала «против». Закон Зяблицева был отклонен.

В качестве железобетонного партия большинства привела только один довод: не доросли еще уральские таланты до того, чтобы гимны областного значения писать!

Что тут скажешь? Слишком далеки они от народа...

Тем временем в Свердловской областной психиатрической больнице недавно утвердили душевный и патриотичный корпоративный гимн.

Музыка Дмитрия Медведева (поверьте, однофамильца, не из палаты, где еще Наполеон и Сталин лечатся), слова главного психотерапевта клиники Михаила Перцеля.

Приведем только несколько берущих за душу строк:

*Ты помнишь славный день, когда
Открыла дверь перед тобою
СОКПБ, чтоб навсегда
Стать и надеждой, и судьбою...*

*...И санитар совсем седой,
И молодая медсестрица
Верны Свердловской областной
Психиатрической больнице.*

*Пусть год пройдет иль много лет,
В любви к работе время мчится.
Мы дали верности обет
Психиатрической больнице!*

Уникальный и торжественный текст успокоит нервы, вылечит душу, усмирит сезонный недуг клиентов, считают врачи.

Может, наши парламентарии поспешили? И следовало сделать заявку специалистам спецучреждения? Складывается ощущение, что здравого смысла в этом заведении больше, нежели в стенах регионального парламента.



Так называемая «мишаринская тысяча» – единократная областная надбавка к пенсиям, введенная губернатором накануне выборов 4 декабря, – приказала долго жить.

В этом году на доплату пенсионерам средства в бюджет оказались не заложены. Не потому, что денег у области нет.

Просто выборы прошли.

И нет нужды ни в покупке голосов, ни в обеспечении социальных гарантий. Такова логика власти.

На апрельском заседании облдумы депутат нашей фракции Георгий Перский решил исправить эту несправедливость и закрепить губернаторскую надбавку законодательно.

Вот тут и настал момент истины! Власть не сдержала слово.

Хроника обмана

История «мишаринской» тысячи началась 21 июня 2011 года.

«мишаринской тысяче». Решение поддержало и правительство области.

Все! Лавочка закрылась!

Второй поход на грабли?

12 января 2012 года три единоросса – Чечунова, Чепиков и Погудин – как будто бы вспоминают об обещанном и вносят в новое Законодательное собрание проект закона, устанавливающего выплаты пенсионерам с 1 января 2013 года с дифференцированным подходом.

13 февраля на этот законопроект поступает заключение губернатора.

Мишарин пишет, что закон поддерживает.

Отлично! Пусть все же справедливость восторжествует! Хотя бы с 2013 года! И неважно, по нашему ли законопроекту или же по законопроекту единороссов.

Однако 12 марта, сразу же после выборов Владимира Путина, еще до рассмотрения

Депутаты «Справедливой России» в облдуме хотели закрепить за пенсионерами скромную «губернаторскую прибавку» к пенсии в 1000 руб. Однако единороссы сказали, что выборы прошли, а значит, прикармливать электорат больше нет смысла. Деньг избиратели не заслужили...



МЕДВЕДИ «СОЖРАЛИ»

На отчетно-выборной конференции «Единой России» губернатор Мишарин поставил задачу позаботиться о самой голосующей части населения – пенсионерах.

Тут же родилась программа губернатора «Старшее поколение». По городам и весям разъехались гонцы. Несли добрую весть: Мишарин распорядился назначить ежегодную доплату всем пенсионерам области в размере 1000 рублей.

Нашим пенсионерам любая копейка не будет лишней. А тут – целая тысяча рублей!

1 ноября на первом областном собрании пенсионеров губернатор торжественно заявил, что его обещания будут исполнены.

Однако то, что случилось дальше – доказательство лукавства и откровенного цинизма «партии власти».

1 декабря 2011 года, за три дня до голосования, в последний день работы Законодательного собрания в старом составе, единороссы отзывают свой законопроект о

профильным комитетом регионального парламента проект закона отзывают!

Если у кого-то еще остался вопрос «почему?», ответу: потому что президент уже избран.

Все. Тема социальной поддержки не актуальна для единороссовского большинства, ведь это «большинство» уже обеспечено на всех уровнях власти.

До пенсионеров ли теперь?

Что ж, они даже свои обещания держать не умеют. Что тут говорить о внесенном нами законопроекте об уральской пенсии, когда наша фракция в Заксобрании предлагала ежемесячно доплачивать уральским пенсионерам по полторы тысячи рублей.

Наш законопроект сочли разорительным для губернской казны. В этот раз единорос-

сы приводили с трибуны доводы, дескать, ну что эта тысяча кардинально изменит?

Помогать надо «с умом!» Чем, господа-депутаты? Агитками? Обещаниями? Обидеть наших стариков пустословием для вас оказалось так просто! И так безнаказанно!

Хотите, чтобы «авторское право» на миша-

ринскую тысячу осталось за вами – пожалуйста! Внесите! Мы поддержим!

Вот только вы не внесете!

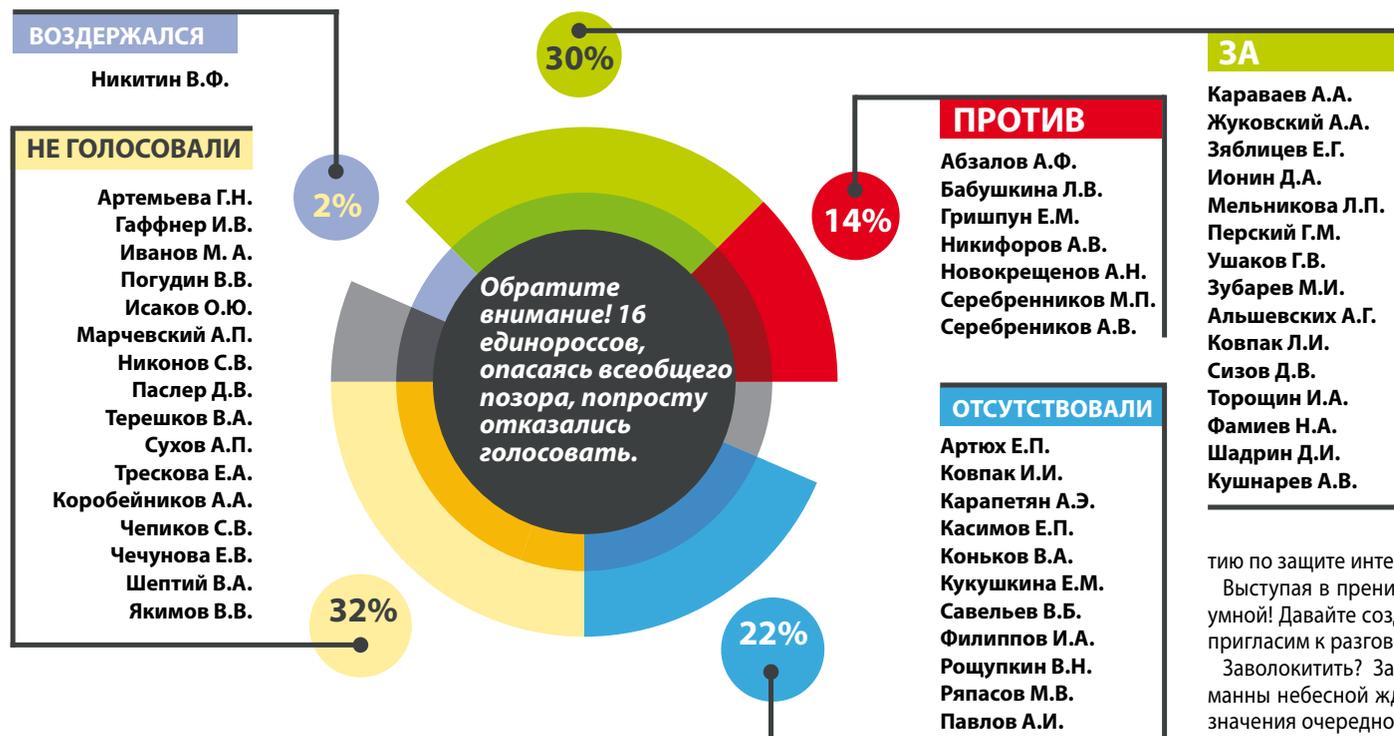
Для вас политический результат оказался гораздо важнее поддержки одного миллиона 300 тысяч уральских пенсионеров. Выборы закончились – маски сброшены!

ГУБЕРНАТОРСКУЮ ТЫСЯЧУ

Уроки истории:

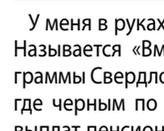
Подобная выплата уже использовалась в качестве предвыборной технологии в ноябре 2007 года губернатором Росселем. Накануне выборов в Госдуму пенсионерам раздали по 1000 рублей. Выборы прошли – выплаты закончились.

Итоги поименного открытого голосования по законопроекту о ежегодном пособии пенсионерам, внесенному фракцией СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ:

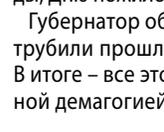


Георгий Перский

вице-спикер фракции СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Законодательном собрании Свердловской области



У меня в руках агитационная брошюра Единой России. Называется «Вместе обсуждаем новую редакцию программы Свердловской области «СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ», где черным по белому написано: введение ежегодных выплат пенсионерам к праздничным датам – Дню победы, Дню пожилого человека.



Губернатор области и его помощники из всех эфиров трубили прошлой осенью о введении такой надбавки! В итоге – все это оказалось обыкновенной предвыборной демагогией!



Александр Караваев

лидер фракции СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Законодательном собрании Свердловской области

Поражает позиция Евгения Артюха! Бывшего коммуниста, а ныне единоросса, который, кстати, создает партию по защите интересов пожилых людей – Партию пенсионеров.

Выступая в прениях, Артюх заявил: «Социальная политика должна быть разумной! Давайте создадим рабочую группу, назовем парламентские слушания, пригласим к разговору правительство, обсудим с губернатором».

Заволокитить? Забюрократить? При таком подходе ясно одно: очередной манной небесной ждать нашим уважаемым пенсионерам долго, не раньше назначения очередной даты выборов.

**ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ?
СДЕЛАТЬ МИР ДОБРЕЕ,
А ЖИЗНЬ – СПРАВЕДЛИВЕЕ**

2 апреля в Екатеринбурге прошло учредительное собрание регионального отделения Общероссийского общественного движения «Социал-демократический союз женщин России» в Свердловской области.

Наша область мгновенно отреагировала на федеральную повестку.

Дело в том, что 26 марта в Москве прошла Учредительная конференция нового Общероссийского женского движения.

Председателем избрана доктор политических наук, профессор Российского государственного гуманитарного университета Наталья Михайловна Великая.

Чего хотят россиянки? В числе приоритетных задач «Союз женщин» назвал равноправие с мужчинами в политической сфере и борьбу за социально-экономические и гражданские права «слабой» половины человечества.

Участницы свердловского форума одобрили устав Движения и выбрали себе председателя – Зиновьеву Ирину Васильевну.

Несмотря на обилие различных женских общественных организаций, необходимость именно в таком объединении назрела, считают уралочки.

Кроме занятия политикой, наши женщины планируют устраивать регулярные благотворительные акции, помогать пожилым людям, детям и малоимущим.

Уже сегодня социал-демократическая женская организация насчитывает более ста участниц.

– Не секрет, что в стране женское население значительно превышает мужское. Отсюда и показатели: из года в год наибольшую активность на голосованиях всех уровней показывают представительницы слабого пола. А в политике женщин с их мудростью и беззаветностью крайне мало!

Вот почему наша партия взяла под крыло «Социал-демократический Союз женщин». Мы будем оказывать поддержку его участницам и вместе отстаивать права жителей области, – подчеркнул секретарь Бюро Совета регионального отделения СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ Александр Норицин.

Очень быстро Березовский из шахтерского городка превращается в куршавельную зону. Земля под коттеджи в пригороде Екатеринбурга ценится дороже золота, которое здесь добывали раньше. В погоне за наживой власти плюют на законы и интересы горожан.

ЗА ЧЕЙ СЧЕТ ЭТОТ БАНКЕТ?



Не спешите меня хоронить...

По генплану Березовского городского округа, кладбище, на котором до сих пор проходят захоронения, нужно закрыть. Это якобы позволит уменьшить санитарную норму для строительства очередного комплекса многоэтажек.

Однако для закрытия действующего кладбища необходимо «открыть» новое! Есть Северное, но туда до сих пор не подведено электричество, а заезд возможен только с Режевского тракта. Похоронные кортежи движутся прямо вдоль скоростной трассы.

Баракы сгорели – виновные не найдены

Удивительное совпадение! Часть бараков, расположенных в центре города, сгорели один за другим. Виновные в глобальном пожаре так и не найдены. Зато на месте сгоревших трущоб тут же выросли несколько 12-этажных домов и торговый центр.

Погорельцев раскидали по окрестным поселкам. За десятки километров от школ, детских садов и привычной среды обитания.

Берегите лес!

Кстати, часть лесного массива, который располагался в центре города и был настоящей отдушиной местных жителей, тоже уничтожена. На его месте отстроено более десятка домов. При этом вокруг домов ни парковочных мест, ни детских садов. Поблизости от новостроек нет детских садов (хотя обещали!).

«Видимо застройщик и те, кто утверждал этот проект, не предполагали, что у тысячи новоселов будут машины и дети», – сетуют возмущенные жители.

Безрадостные перспективы

Свое возмущение решением чиновников жители деревянных двухэтажек высказали 16 марта на первом организационном собрании по вопросу переселения.

Во время этой встречи заместитель главы округа Игорь Карпов сообщил, что в ближайшем месяце состоится конкурс по выбору застройщика новых домов в поселке Шиловка. Первая очередь строительства – два трехэтажных секционных дома – должна быть сдана до конца 2012 года. Однако строительство даже не началось.

Представители администрации утверждают, что разместить переселенцев можно в поселке Шиловка. Или предлагают издательский вариант: якобы в соответствии с законом собственники могут оформить земельный участок на месте снесенного барака и самостоятельно построить дом.

Все это вызывает опасения, что жителей «возьмут измором», либо опять начнут поджигать.

Не так давно местное отделение СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ сделало запрос в отдел градостроительства и архитектуры администрации Березовского городского округа. Поинтересовались наличием свободных земель. Выяснилось, что свободные участки остались только между отдаленными поселками БГО. Все остальные давно распределены под строительство.



Газета СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ продолжит следить за развитием событий в следующих номерах.

Остекление балконов и лоджий | Пластиковые окна

Алюминиевые рамы PROVEDAL

- бесшумные козырьки и крыши
- отделка (внутри и снаружи)
- выносы
- москитные сетки
- доставка и подъем бесплатно
- ремонт окон
- замена стеклопакетов

Собственное производство! **Цены от производителя!**

СКИДКИ!

г.Екатеринбург ул. Лобкова. 2
Тел.: 345-16-54, 217-59-21

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ LuXstle

Качественно, быстро и недорого
Более 250 цветов.
Европейские производители

Выезд замерщиков - БЕСПЛАТНО!

АКЦИЯ! 10 м – 4800 рублей (Россия)
15 м – 5500 рублей (Россия)

Действуют **СКИДКИ!**

Возможность заключения договора на дому.

Наша цена Вас приятно удивит!!! **ЗВОНИТЕ 8(343)346-96-81**

Котл
Батарейки

Отопление
Водоснабжение
Монтаж

ул. Сурикова 39
интернет магазин
www.kotbat.ru

Тел. **266-40-35**

Скидка 5%

ДОСТАЛИ!

Управляющая компания «Радомир» пыталась зарабатывать на жителях, отказавшихся от ее услуг.

Регionalное Управление федеральной антимонопольной службы оштрафовало управляющую компанию «ООО „Фонд Радомир“» на 101 000 рублей за преследование жителей, отказавшихся от ее услуг.

Поводом к возбуждению дела послужило обращение собственников

из ТСЖ «Гагарина, 33». Жильцы дома, которые неоднократно предъявляли претензии к управляющей компании, в конце концов отважились создать ТСЖ и направили в адрес «Радомира» соответствующее уведомление об отказе от обслуживания.

Несмотря на это управляющая компания продолжала позицио-

нировать себя в качестве хозяйки многоквартирного дома.

Ладно бы на словах! Нет, на деле! В почтовых ящиках жителей регулярно появлялись квитанции на оплату коммунальных услуг.

Устав от «двойных» квитанций и преследований со стороны УК, жители обратились в антимонопольную службу.

В итоге суд признал в действиях УК «ООО „Фонд Радомир“» факт нарушения ч. 1 ст. 14 Закона о защите конкуренции, назначил штраф в размере 101 000 рублей и предписал оставить многоквартирный дом, создавший товарищество собственников жилья, в покое.



УГОЛОВНЫЙ КОДЕКС ПРОТИВ «ЛИПОВЫХ» СОБРАНИЙ

В Уголовном кодексе РФ появится статья, которая будет наказывать управляющие компании за подделку решений собрания жильцов о выборе способа управления многоквартирным домом и управляющей компании.

За такие действия предлагается либо штрафовать виновников на сумму до 300 000 рублей, либо лишением свободы на срок до пяти лет.

С соответствующей законодательной инициативой выступили депутаты-справедливороссы в Госдуме РФ.

Не секрет, что управляющие компании ищут любую лазейку, чтобы заработать на доме. Развешивают рекламные баннеры, пускают без ведома жителей коммерсантов, подключают парковки и ларьки к электропроводке, водозабору. А за свет и воду плату раскидывают между жителями!

Нередко решения собрания жильцов о вы-

боре способа управления многоквартирным домом, о смене управляющей компании подделываются либо не выполняются.

В связи с этим парламентарии решили дополнить Уголовный кодекс статьей «Воспрепятствование волеизъявлению собственников жилья по управлению многоквартирным домом».

Так, за подделку решений собрания жильцов, их невыполнение, либо воспрепятствование проведению собрания жильцов предусматривается наказание в виде штрафа до 200 000 рублей, либо обязательных работ от 180 до 240 часов, либо исправительных работ до двух лет, либо лишения свободы на срок до пяти лет.

Для чиновников наказание будет строже — штраф от 200 000 до 300 000 рублей либо ограничение или лишение свободы до пяти лет.

СОВЕТ МНОГОКВАРТИРНОГО ДОМА – КОЛЛЕКТИВНЫЙ АДВОКАТ ЖИТЕЛЕЙ

В «Справедливое ЖКХ» обратилась жительница дома по ул. Шмидта, 70.

Причиной обращения к юристам нашей организации стала порочная практика проведения фиктивных заочных собраний собственников жилья в этом доме.

Результатом «липовых» решений стали астрономические платежи за общедомовое потребление электроэнергии.

Сначала жители якобы проголосовали за допуск на чердак интернет-провайдера, а затем дали «добро» на пользование общедомовым электричеством гаражного комплекса и автостоянки!

По словам возмущенной жительницы, в протоколах решения псевдособрания она обнаружила и свою подпись!

К сожалению, практика проведения подобных фиктивных собраний в Екатеринбурге активно используется недобросовестными управляющими компаниями.

Спустя какое-то время жильцы вдруг узнают, что «решили» скинуться на дорогостоящий ремонт или вместо газона устроить нелегальную парковку. Сейчас

этим темным делом занялась районная прокуратура.

Как с этим бороться?

Самым эффективным способом станет создание Совета многоквартирного дома. Совет МКД – это аудитор, ревизор, коллективный адвокат, а если надо, и судья, выступающий от имени всех жителей дома в требованиях к УК и муниципалитету по всем вопросам, касающимся ресурсообеспечения и обслуживания вашего дома.

Напомним, согласно ст. 161 ч. 1 Жилищного кодекса РФ, 18 июля 2012 года истекает срок, когда жильцы могут самостоятельно создать Совет многоквартирного дома.

В случае если жильцы не проявят инициативу до 18 июля, этим займется орган местного самоуправления.

Согласитесь, есть разница: или в совет вошли проверенные, инициативные граждане с активной жизненной позицией, которым не безразлична судьба дома, или «засланцы», работающие в интересах управляющей компании.

Процедура создания Совета МКД проста и отрабо-

тана юристами «Справедливого ЖКХ».

На каждом из этапов вы можете обратиться в нашу организацию. Юристы помогут вам подготовить пакет документов и сформулировать первоочередные запросы в управляющую компанию, касающиеся вашего жилфонда.

ЕК

**Вентиляция
Кондиционирование
проект монтаж
Тали "Болгария",
"Россия"**

- стропы
- канат-текстиль
- стяжные ремни

ООО "ЕПК"
www.epk-ural.ru
info-epk-ural@ya.ru
Тел: 8-904-54-71-661

Приемные организации «Справедливое ЖКХ» располагаются по адресам:

ул. Тургенева, 11. Телефон юриста: 350-43-52,

ул. Московская, 68. Телефон юриста: 376-72-58,

ул. Ленина, 52, корп. 1-А. Телефон юриста: 376-72-94.

Наши приемные открыты с 11.00 до 16.00 в рабочие дни.

**2 НДФЛ,
стаж.
8-906-810-24-55**

Диета для пожилых людей: рациональное питание для здоровья

Многие пожилые люди жалуются на плохое самочувствие. Они считают, что это связано с их возрастом, что не всегда является правдой.

и желудочного сока, поэтому становится труднее перерабатывать пищу. Если наша диета не будет приспособлена к потребностям, могут появиться проблемы с желудочно-кишечным трактом, а также возможно общее ухудшение самочувствия в результате недостатка полезных веществ в организме.

Влияние аппетита на здоровье

Проблемы со здоровьем, которые являются причиной отсутствия аппетита или ослабления вкусовых рецепторов, приводят к тому, что пожилые люди прекращают заботиться о своей диете.

Довольно часто, в связи с материальным положением, в диете пожилых людей не хватает полезных веществ и витаминов. Они часто отдают предпочтение консервам и отказываются от таких продуктов, как овощи и фрукты, считая их

быстропортящимися, а себя не в состоянии часто ходить за покупками.

Люди преклонного возраста обычно не посвящают приготовлению пищи много времени. Проблемы с зубами также влияют на их диету – пожилые люди обычно выбирают блюда, которые легко пережевать, а это вызывает проблемы с пищеварением. Именно поэтому они часто забывают о продуктах, богатых клетчаткой, фруктах или зерновых продуктах грубого помола. Вместо этого они отдают предпочтение легко усваиваемым продуктам, которые не всегда полезны, например, пшеничная выпечка. Результатом такого питания нередко является избыточный вес или, наоборот, истощение, а также нехватка полезных веществ, связанная с каждым из них.

Чтобы избежать этих проблем, нужно очень аккуратно составлять свою диету. Необходимо



Важную роль в диете пожилых людей играют зерновые продукты (выпечка из муки грубого помола и смешанная), а также каши, рис, макароны и картофель.

также принимать во внимание индивидуальные потребности каждого пожилого человека и советы его диетолога, например, в случае сахарного диабета или атеросклероза.

Белок и минеральные соединения – важные элементы меню людей преклонного возраста

Рыбу необходимо употреблять хотя бы два раза в неделю – она содержит ненасыщенные жирные кислоты, которые увеличат уровень хорошего холестерина в крови, уменьшат ее свертываемость, встанут на пути у атеросклероза и болезней сердца. Жирная рыба, например сельдь или макрель, содержат большое количество витамина D. Пожилые люди редко получают витамин D от солнца, поэтому он не синтезируется в коже естественным способом.

Нельзя есть много яиц, лучше всего 2-3 в неделю, ведь в желтке содержится большое количество холестерина, зато белок можно есть без ограничения. В меню обязательно должны присутствовать молочные продукты – прекрасный источник кальция, который укрепляет кости и зубы. Лучше всего пить кефир, йогурты, пахту или ацидофильное молоко (ферментированное).

Можно также непосредственно перед приемом пищи употребить препараты лактозы (доступны в аптеке без рецепта). Стручковые овощи также следует есть хотя бы два раза в неделю; фасоль, соя и чечевица содержат фитоэстрогены – соединения, которые действуют наподобие эстрогенов, успокаивая боли при менопаузе, и берегут сердце, снижая уровень холестерина.

Важны витамины и жирные кислоты

Лучше всего добавлять масло к овощным салатам. Вместе с возрастом мы начинаем испытывать недостаток энзимов, которые облегчают усвоение ненасыщенных жирных кислот. Поэтому стоит обратить внимание на масло из ослинника и огуречника, которые организм усваивает намного лучше.



Задержать процесс старения

Овощи и фрукты помогут в этом, но лучше готовить их на пару. Они замедляют процессы старения, уменьшают возможность возникновения рака и атеросклероза.

Их лучше всего употреблять в свежем виде или готовить на пару. Они содержат клетчатку, кальций, магний и калий. Задерживают процессы старения, уменьшают возможность возникновения рака и атеросклероза.

Советы правильного питания

Пожилым людям необходимо принимать пищу небольшими порциями 4-5 раз в день. Это не затруднит работу желудка и поддержит оптимальный уровень сахара в крови. Диету следует разнообразить с целью обеспечения организма всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами. Еда, красиво поданная к столу, возбуждает аппетит и помогает в случае проблем с глотанием.

Не стоит заставлять себя есть, но и нельзя отказываться от пищи. С возрастом наш организм работает все медленнее. Желудочно-кишечный тракт тоже начинает лениться. Уменьшается количество выделяемой слюны

Необходимо ежедневно употреблять 2-3 ложки оливкового или растительного масла: кукурузного, подсолнечного, соевого или льняного.



Раз в неделю следует употреблять вареное мясо, например постную говядину, которая обогатит организм железом, и курицу, которая укрепит сердце.

ПРЕДПРИЯТИЕ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ
традиционной турецкой кухни

Şişlikli
Тандыр
кафе

Екатеринбург,
ул. Малышева, 36

тел. (343) 346-82-87
8-968-639-82-87

САНЫЧ!

МЯСО БЕРЕМ ЗДЕСЬ!

БЕЛКА МАРКЕТ:
рынок, где все по-домашнему!

пр. Космонавтов, 86
ежедневно,
с 9-00 до 21-00
тел. 813431 389-19-02

Судьба Федора Яковлевича Свяжина – лишь один из многих примеров. Федор Яковлевич служил на передовой в должности командира линейного взвода связи. Смерть ходила буквально по пятам. Был ранен, но родился под счастливой звездой.

О своем подвиге Федор Яковлевич рассказывал своим землякам.

Вот как это было:

– Война началась, когда мне исполнилось 18 лет. Я работал на стратегической стройке Новосибирской ТЭС. В военкомат с товарищами, можно сказать, сбежали втайне от начальника, который не отпускал нас на фронт. Сказали, что пошли в магазин, а сами – призываются.

В 1942 году нас отправили в «учебку» – в Ленинградское зенитно-пулеметное училище. Спустя полгода – в эшелон и на войну. Служил сначала пулеметчиком, потом – полковым связистом.

В апреле 1945 года началась Берлинская наступательная операция. Наша часть была в составе Украинского фронта. На третий день операции мы взяли немецкую деревушку в несколько десятков каменных домов. Бой был трудный, двое суток не спали. Да и погода подвела: непрерывно шел дождь. Как только все утихло, измотанные бойцы уснули, как



НАГРАДА НАШЛА СВОЕГО ГЕРОЯ. СПУСТЯ 60 ЛЕТ!

Активисты общественной организации «Дети Войны», созданной СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИЕЙ в Свердловской области, работают, не покладая рук. Разбирают архивы, ищут пропавших без вести солдат, находят героев той войны и вручают заслуженные награды.



говорится, без задних ног.

Но толком отдохнуть нам не удалось: на рассвете в деревню проникли немцы, завязался бой. Подняли тревогу.

Я схватил автомат и занял позицию в развалинах дома. Притаился за железной дверью. Приготовился «пройтись» по немцам очередью.

К двери подошли пятеро. Я выстрелил и ранил одного из немцев в плечо. Жму на курок, а автомат не стреляет... Оказалось, в обойме был всего один патрон.

Немцы схватили раненого и – бежать. Мы – следом. Несколько часов длилась погоня, но безуспешно.

На обратном пути мы обнаружили на позиции при двух артиллерийских орудиях нашего товарища. Одна пушка совсем разбитая, вторая – целая. Солдат

был ранен, но желал продолжить бой. Мы помогли ему зарядить орудие, и двумя залпами уничтожили до полусотни немцев!

После войны Федор Яковлевич продолжил обучение в Ташкентском военном училище, где был представлен к ордену Красной Звезды за героический бой в той немецкой деревушке.

Но лишь спустя 60 лет, благодаря работе активистов «Детей войны», Федор Яковлевич узнал, что изначально его заслуги были оценены этой государственной наградой.

И в подтверждение этому существует – наградной лист.

Этот наградной лист и обнаружил в архивах учредители нашей организации «Дети войны» Алексей Зыков и Галина Жуковская.

Вот такая история. Помогли награде найти героя.



Галина Жуковская,
учредитель движения
«Дети Войны»:

– Каждый раз, разбирая архивы военных и послевоенных лет, мы поражаемся, насколько сложными и многогранными бывают судьбы людей. Это герои, и память обо всех должна жить вечно! Сейчас, накануне великого и святого праздника – Дня нашей Победы, хочется пожелать здоровья и благополучия тем, кто прошел сквозь те страшные испытания. Кто, будучи на линии фронта и в глубоком тылу, ковал нашу победу.

Вечная память, вечная благодарность и признательность тем, кто сложил свою голову в боях за независимость и мирное будущее нашей Родины.

С праздником, дорогие мои! С Днем Победы! Дай бог вам долгих лет, достатка, заботы близких и государства, мирного неба и любви.

Собрания организации «Дети Войны» проходят каждое второе и четвертое воскресенье месяца в Доме детского творчества Октябрьского района, по адресу: ул. Куйбышева, д. 111. Начало в 14.00.

8 мая 2012 года в 11.00 состоится шествие членов общественной организации «Дети Войны», посвященное окончанию Великой Отечественной войны, в память павших воинов-свердловчан, граждан, отдавших жизнь в тылу и всех россиян, внесших вклад в разгром врага. Дети войны пройдут шествием от памятника Татищеву и де Генину до Дендропарка (по улице 8 Марта).

В 12.00 в Дендропарке запланировано проведение митинга с приглашением представителей общественности и официальных лиц, в том числе членов Генконсультств стран-союзниц антигитлеровских коалиций.

АНЕКДОТЫ

Русский человек подойдет к скамейке автобусной остановки, тщательно осмотрит ее, проведет по этой скамейке пальцем и, наконец окончательно убедившись, что она напичкана грязью, только тогда на нее сядет...

...

- Дорогой, ты почему задержался? Машина сломалась?
- Да меня по дороге ограбили!
- Ты его запомнил?!
- Да шкаф такой двухметровый, толстый, рожа красная. Сто баксов отнял! И главное ж, подлец, и разговор-то вроде начал прилично - «Добрый день! Лейтенант Петров. Будьте любезны ваши права и техпаспорт!».

На передаче «самый умный» на вопрос - «морковка, лук, картошка, лексус, что лишнее?» - пятиклассник ответил «морковка, лук, картошка».

...

Вы еще не воспользовались нашей новой услугой, а мы уже сняли с вас деньги. МТС: на шаг впереди.

...

- Ну надо же, «Оскара» завоевал немой фильм «Артист». Представляете, ни слова не сказал и победил!
- Прямо как Путин. Ни слова на теледебатах не сказал, а на выборах победил.