



ГОЛОС НАРОДА



16 ноября 2016 г., среда, № 45 (1146)

Газета КРО ПП КПРФ



Цена свободная

Газета издаётся с августа 1993 года

Для пропагандистов и агитаторов КПРФ

За время сталинского руководства, в течение 30 лет, аграрная, нищая, зависимая от иностранного капитала наша страна превратилась в мощнейшую военно-индустриальную державу мирового масштаба, в центр новой социалистической цивилизации. Нищие и неграмотное население царской России превратилось в одну из грамотнейших и образованнейших наций в мире.

Политическая и экономическая грамотность рабочих и крестьян к началу 50-х годов не только не уступала, но и превосходила уровень образованности рабочих и крестьян любой развитой страны в то время. Численность населения Советского Союза увеличилась на 41 миллион человек.

При Сталине было построено более 1500 крупнейших промышленных объектов, в том числе ДнепродзЭС, Уралмаш, ХТЗ, ГАЗ, ЗИС, заводы в Магнитогорске, Челябинске, Норильске, Сталинграде. В то же время за последние 20 лет демократии не построено ни одного предприятия такого масштаба.

Уже в 1947 году промышленный потенциал СССР был полностью восстановлен, а в 1950 году он вырос более чем в 2 раза по отношению к довоен-

ный обед в столовой стоил — 2 р. Вечер в ресторане на двоих, с хорошим ужином и бутылкой вина — 25 р.

И всего этого изобилия и безбедной жизни удалось достичь, несмотря на содержание 3,5 миллионной, вооружённой «до зубов» самым современным вооружением, лучшей армии в мире!

С 1946 г. в СССР были развернуты работы: по атомному оружию и энергетике; по ракетной технике; по автоматизации технологических процессов; по внедрению новейшей вычислительной техники и электронике; по космическим полетам; по газификации страны; по бытовой технике.

Первая в мире атомная электростанция была введена в эксплуатацию в СССР на год раньше, чем в Англии, и на 2 года раньше, чем в США. Только в СССР были созданы атомные ледоколы.

Таким образом, в СССР за одну пятилетку — с 1946 по 1950 г. — в условиях жесткого военно-политического противостояния с богатейшей капиталистической державой мира без какой-либо внешней помощи были решены, по крайней мере, три социально-экономические задачи: 1) восстановлено народное хозяйство; 2) обеспечено устойчивый рост уровня жизни населения; 3) совер-

Что было сделано в Советском Союзе под руководством И.В. Сталина

ному 1940 году. Ни одна из стран, пострадавших в войне, к этому времени не вышла даже на довоенный уровень, несмотря на мощные финансовые вливания со стороны США.

Цены на основные продукты питания за 5 послевоенных лет в СССР снизились более чем в 2 раза, в то время как в крупнейших капиталистических странах, и в некоторых даже в 2 и более раз.

Это говорит о грандиозном успехе страны, в которой всего пять лет тому назад окончилась самая разрушительная война в истории человечества и которая от этой войны больше всех пострадала!

Буржуазные специалисты в 1945 г. дали официальный прогноз, что хозяйство СССР сможет выйти на уровень 1940 г. только к 1965 г. — при условии, если возьмет иностранные займы. Мы вышли на этот уровень в 1949 г. без внешней помощи.

В 1947 г. СССР, первым после войны из государств нашей планеты, отменил карточную систему. А с 1948 г. ежегодно — до 1954 г. — снижал цены на продукты питания и товары широкого потребления. Детская смертность в 1950 г. снизилась по сравнению с 1940 г. более чем в 2 раза. Число врачей возросло в 1,5 раза. Число научных учреждений увеличилось на 40%. Число студентов вузов увеличилось на 50%. И т. д.

В магазинах было изобилие разнообразных промышленных и продовольственных товаров и не существовало понятия дефицита. Выбор продуктов в гастроном был значительно шире, чем в современных супермаркетах. Сейчас лишь в Финляндии можно попробовать колбасу, напоминающую советскую из тех времен. Банки с крабами были во всех советских магазинах. Качество и разнообразие потребительских товаров и продуктов питания, исключительно отечественного производства, было несоизмеримо выше современного ширпотреба и продовольствия. Как только появлялись новые тенденции в моде, они мгновенно отслеживались, и уже через пару месяцев модные товары появлялись в изобилии на полках магазинов.

Зарплата рабочих в 1953 году колебалась от 800 до 3000 рублей и выше. Шахтеры и металлурги получали до 8000 рублей. Молодые специалисты, инженеры — до 1300 рублей. Секретарь райкома КПСС получал 1500 рублей, а зарплата профессор и академик нередко была выше 10000 рублей.

Автомобиль «Москвич» стоил — 9000 р., хлеб белый (1 кг.) — 3 р., хлеб чёрный (1 кг.) — 1 р., мясо говядина (1 кг.) — 12,5 р., рыба судак — 8,3 р., молоко (1 л.) — 2,2 р., картофель (1 кг.) — 0,45 р., пиво «жигулевское» (0,6 л.) — 2,9 р., ситце (1 м.) — 6,1 р. Комплек-

шен экономический рынок в будущем. И даже сейчас мы существуем лишь за счет сталинского наследия. В науке, промышленности, практически во всех сферах жизни.

Кандидат в президенты США Стивенсон оценивал положение таким образом, что если темпы роста производства в сталинской России сохранятся, то к 1970 году объём русского производства в 3-4 раза превысит американский.

В сентябрьском номере журнала «Нейшнл бизнес» за 1953 год в статье Герберта Гарриса «Русские догоняют нас» отмечалось, что СССР по темпам роста экономической мощи опережает любую страну и что в настоящее время темп роста в СССР в 2-3 раза выше, чем в США.

В 1991 г. на советско-американском симпозиуме, когда наши «демократы» начали верещать о «японском экономическом чуде», прекрасную «оплеуху» им отвесил японский миллиардер Хероси Теравама: «Вы не говорите об основном, о вашей первенствующей роли в мире. В 1939 году вы, русские, были умными, а мы, японцы, дураками. В 1949 году вы стали еще умнее, а мы были пока дураками. А в 1955 году мы поумнели, а вы превратились в пятилетних детей. Вся наша экономическая система практически полностью скопирована с вашей, с той лишь разницей, что у нас капитализм, частные производители, и мы более 15% роста никогда не достигали, а вы же при общественной собственности на средства производства достигали 30% и более. Во всех наших фирмах висят ваши лозунги сталинской поры».

Один из лучших представителей верующих трудящихся, почитаемый священником, Лука, архиепископ Симферопольский и Крымский, писал: «Сталин сохранил Россию. Он показал, что значит Россия для всего остального мира. И потому я как православный христианин и русский патриот низко кланяюсь товарищу Сталину».

Никогда в своей истории наша страна не знала таких величественных преобразований, как в сталинскую эпоху! Весь мир потрясенно следил за нашими успехами! Именно поэтому сейчас реализуется «дьявольская» задача — никогда больше не допустить появления у властных рычагов государства людей, сопоставимых по своей внутренней силе, нравственным качествам, стратегическому мышлению, организаторским способностям и патриотизму с Иосифом Виссарионовичем Сталиным.

Но четверть века разнузданной пропаганды против Сталина не принесели её организаторам победы даже над мертвым Сталиным.

По материалам matveychev-oleg.livejournal.com

Александр Вадимович Егупов закончил Курский монтажный техникум, ныне является студентом СХА. Также он является секретарем территориальной первичной партийной организации № 9 Центрального райкома партии.

С 2012 года Александр Вадимович — помощник депутата Курского городского Собрания, с 2012-2015 г.г. он — 2-й секретарь Курского областного комитета ЛКСМ, с 2013 г. — член Молодежного совета 1-го, 2-го созывов при КГС. С 2014 г. Александр Вадимович Егупов является командиром народного дружинника «Воевода». В 2016 г. команда под его руководством признана лучшей ДНД области и награждена дипломом первой степени.

В феврале 2016 года на международном форуме «по вопросам обеспечения общественной безопасности и правопорядка» «Воевода» заняла 1-е место в номинации — «В сфере общественной безопасности и развития добровольных дружин».

Главное для всех нас было сформировать молодое поколение самоот-

ПРЕДСТАВЛЯЕМ ДЕПУТАТА Курского городского Собрания

Курское Горсобрание пополнил еще один молодой депутат от КПРФ. После перехода Светланы Игоревны Канунниковой на партийную работу мандат депутата Курского городского Собрания по решению бюро Курского РК КПРФ был передан Александру ЕГУПОВУ.



флаги над крышами многоэтажных домов. У многих курян на сердце становится легче от того, что люди помнят о том времени.

У нас сформировалась отличная команда. В нее уже вошли 100 человек. Ожидаем прибытия новичков. Во Льгове, Золотухинском районе и в Медвенке уже действуют районные отряды ДНД. Наша задача — создать отряды ДНД во всех, без исключения, районах области. В районных организациях проводятся субботники, агитации, реконструкция памятников В.И. Ленину, героям Великой Отечественной войны.

Наложена работа отдела по проведению

спортивных мероприятий. Ребята систематически занимаются стрельбой в тире, это помогает затем служить в армии.

Действует военно-патриотический лагерь, в котором проходят занятия для красногвардейских пионеров.

Активнее всех занимается в лагере в летнее время пионерский отряд им. О. Кошевого.

Создана структура ДНД «Воевода», разработан Устав. При ДНД действуют дисциплинарный и информационный отделы. Есть отряды и командиры. Структура практически та же самая, что и в КПРФ.

Поздравляем молодого коммуниста со знаменательным событием в его жизни — получением мандата депутата Курского городского Собрания. Уверены: надежды партии он оправдает!



А.Н. АНПИЛОВ, 2-й секретарь Курского ОК КПРФ, руководитель фракции КПРФ в Курской областной Думе:

«ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ, УКРЕПЛЯТЬ СВЯЗЬ С ТРУДОВЫМИ КОЛЛЕКТИВАМИ»

Александр Николаевич! Бюро ОК КПРФ приняло решение о проведении 4 съезда Союза трудящихся Курской области. Когда он состоится и кто будет его участником?

Действительно, на 26 ноября 2016 года планируется проведение 4-го съезда Союза трудящихся Курской области. В настоящее время в районах области проходят собрания, на которых избираются делегаты на съезд. Делегатами могут быть представители трудовых коллективов из числа рабочих, ИТР, сельхозпроизводителей. Делегатами могут быть и служащие: учителя, врачи, социальные работники. Ждем и индивидуальных предпринимателей. Каждый сельский райком КПРФ должен представить не менее 2 делегатов от коллективов. От городов области, где сохранились промышленные и иные предприятия, ждем большего количества делегатов.

Александр Николаевич! Что такое Союз трудящихся области?

В декабре 2009 года на учредительном съезде был образован союз трудящихся Курской области. Председателем правления был избран Ю.П. Валниев, заместителем — А.Н. Бобовников. В октябре 2012 года был проведен 2-й съезд союза. Он избрал делегатов на II Всероссийский съезд представителей трудовых коллективов, который проходил в Москве 17 ноября 2012 года. 22 ноября 2014 года проходил III съезд союза трудящихся с повесткой дня: «Об активизации действий по защите прав трудящихся, усилению влияния в пролетарской среде, профсоюзном движении». Союз трудящихся защищал трудовые права коллективов. Например, в ноябре 2015

— феврале 2016 года совместно с общественным объединением «Союз грузоперевозчиков Курской области» была подготовлена и проведена целая серия протестных акций в поддержку тех курян, кто занят в сфере перевозок большегрузных транспортных средств системы «Платон». Об этом будет подробно говориться на съезде.

Александр Николаевич! В жизни, и по письмам читателей мы видим, что экономический кризис в стране усиливается. Кто, на Ваш взгляд, в этом виноват?

Мы считаем, что не народ, а власть в ответе за кризис. Нельзя перекармливать ответственность на трудящихся. Коммунисты в Думе голосовали против налога на капремонт в многоквартирных домах. Мы — против повышения налога на недвижимость.

Мы за быстрое введение прогрессивного налога на доходы. Богатый должен платить больше.

Мы за принятие закона о социальных выплатах «детям войны».

КПРФ — партия трудящихся. Наши лозунги созвучны требованиям большинства граждан и профсоюзов: «За социальную справедливость! За достойную жизнь!»

Но мы добавляем следующие: «Власть и собственность — народу!», «Даешь Правительство народного уровня!»

Недовольство либеральной политикой нынешней власти высказывают всё более

широкие слои населения страны. Однако всеобщее недовольство ещё не привело к заметному росту активных форм борьбы против нынешней правящей команды.

Главная задача на данном этапе — в формировании классового сознания трудящихся, в повсеместном укреплении своих профсоюзных и общественных структур. Задача союза трудящихся — избрать дееспособный состав координационного совета, образованного в каждом районе ячейки союза трудящихся из коммунистов и беспартийных. Активно отстаивать в союзе с КПРФ и профсоюзами права трудящихся.

Александр Николаевич, о чем бы Вы хотели попросить делегатов съезда?

В своих выступлениях мы просим товарищей ответить на несколько актуальных вопросов:

1. Какая ситуация с соблюдением прав у вас в районе, на вашем предприятии?
2. Прошло ли учредительное собрание, созданы ли ячейка союза трудящихся?
3. Есть ли у районного комитета свои уполномоченные («агенты») по аналогии с агентами «Искры» на каждом предприятии города (района)? Как организовано взаимодействие с ними? Постоянно ли райком получает информацию о жизни предприятия?
4. Есть ли среди членов КПРФ и сочувствующих профсоюзные активисты? В чём состоит это взаимодействие?
5. Как вы лично участвуете в работе по созданию, расширению и укреплению рабочего движения?

П. СОЛОВЬЕВА.

«Сталин не ушёл в прошлое - он растворился в будущем»

РАЗДВОЕНИЕ

15 сентября 2016 года в Сургуте установлен памятник И.В. Сталину. Памятник Сталину установили на народные деньги. (Сбор средств проводился в интернете).

Администрация г. Сургута настаивала на сносе памятника, и такое решение в октябре было принято.

На первый взгляд, снос бюста Сталина в Сургуте отношения к памятникам в нашей стране выглядит, как разруха в головах, когда левая рука не знает, что делает правая. На самом деле за этим скрывается очень чёткая логика. Хотя у нас в Конституции написано, что в России нет идеологии, но де-факто идеология есть. Ведь идеологию не обязательно провозглашать как государственную. Идеология может реализовываться в конкретных экономических и политических действиях, в характере телевизионных программ, в отборе фильмов для показа и так далее.

Так вот та идеология, которая у нас присутствует, это идеология неолиберализма (реальный либерализм умер на Западе между

1910-1920 годами) со всеми последствиями, которые мы на себе ощущаем.

То, что сейчас называется неолиберализмом, — это на самом деле прикритые ограбления верхушкой (и на Западе и в нынешней России) средних и низших слоев населения. Причем, это происходит фактически открыто.

У нас же наблюдали не просто неолиберализм, а либерализм с позднесоветской спецификой. И здесь наша власть попадает в очень сложное положение. С одной стороны, «Бессмертный полк» и воспеание Победы. (Но Победу-то одержала социалистическая советская система в её сталинском варианте!), и получается такая странная раздвоенность, шизофрения: «Бессмертный полк» есть, а Сталина нет. И дальше, уже по логике этого странного раздвоения, получается, что Маннергейм, который командовал войсками, воевавшими на стороне Гитлера, власти ставят памятную доску. Причём сейчас никто не призна-



ется, кто повесил эту доску, все открещиваются. Тем не менее, доску не убирают, а бюст Сталина сносят.

По аналогии можно провести историю с памятником Ивану Грозному в Орле. Его местная власть поставила абсолютно законно, но какой же поднялся вой!

Иван Грозный — не только основатель Орла. Он основатель Московского Государства, и ему памятник не положен. То есть Сталин и Грозный — это две фигуры, которые истоблимент просто не переносит принципиально. И понятно, почему Сталин и Грозный угодили в опалу, а вот, скажем, Пётр Первый — нет. Хотя при Петре Первом население страны сократилось на 25%. Пётр Первый давал своему окружению, (тогдашним олигархам), возможность совершенно спокойно воровать, а вот Иван Грозный и Иосиф «Грозный» они воровать не позволяли, и поэтому у того же Чернышевского, в кабинете висел портрет Ивана Грозного или Сталина...

В. ГАЛЕРКА. Продолжение следует.



ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПОДПИСКА на газету «Голос народа» на I-е полугодие 2017 г.

Подписка через почтовые отделения несколько подешевела и с доставкой на дом составляет теперь 314 рублей 40 копеек (на 1 месяц — 52 рубля 40 копеек); без доставки — на 6 месяцев — 294 рубля 66 копеек (на 1 месяц — 49 рублей 11 копеек).

Сохраняется и такой вариант, как подписка через секретарей партийных организаций и редакцию. На 1 месяц подписка на нашу газету по-прежнему стоит 20 рублей, на по-

лугодие — 120 рублей.

В преддверии 100-летия Великой Октябрьской социалистической революции КПРФ подчёркивает свою верность ленинским идеалам и достижениям советской эпохи. Как и столетие назад, российские коммунисты готовы взять на себя ответственность за судьбу России. Подписывайтесь все, кто за революционные традиции!

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЕДИНСТВЕННУЮ В ОБЛАСТИ НАРОДНУЮ ГАЗЕТУ «ГОЛОС НАРОДА»! Наш индекс — 52523.

В правовой плоскости России КОЛЧАК - ПРЕСТУПНИК. И НИКАКИХ ДОСОК

Читаем на сайте организации «Белое дело» следующее заявление: «По инициативе МПИКЦ «Белое Дело» в Санкт-Петербурге будет установлена мемориальная доска Александру Васильевичу Колчаку (1874–1920). Место установки — дом №3 по улице Большой Зелениной, где проживал адмирал».

Интересно: как это? Неужели Колчака реабилитировали? Давайте вспомним эпопею по оправданию «Верховного правителя России».

В 1998-м глава фонда памяти жертв политических репрессий Сергей Зубов озабочился реабилитацией адмирала, в связи с чем направил в Главную военную Прокуратуру жалобу соответствующего содержания.

26 января 1999 года Забайкальский окружной военный суд, не оставив без внимания поления правосознания Зубова, тщательно рассмотрел дело А.В. Колчака и решил: «Колчак не остановил террора в отношении гражданского населения и как человек, совершивший преступления против мира и человечности, не подлежит реабилитации».

В сентябре 2001 года уже Верховный суд России, рассмотрев дело о реабилитации Александра Васильевича Колчака, не счел возможным опротестовать решение военного суда Забайкальского округа от 26

января 1999 года, признавшего Колчака реабилитацией не подлежащим. Вода камень точит, но камень попал прочный, и в ноябре 2001-го Верховный суд России вновь отказался реабилитировать А.В. Колчака. На этот раз за адмирала вступился лидер движения «За Веру и Отечество» иеромонах Никон Белавенеч (удивительно, но он монархист. А также радует еще и за реабилитацию Власова и Краснова).

Зам. председателя Верховного суда - председатель Военной коллегии Николай Петухов добавил, что в дальнейшем на все аналогичные требования будет отвечать лично.

Военный прокурор отдела реабилитации Забайкальского военного округа Александр Котловин при этом сообщил: данные допросов Колчака показали, что он «не остановил террора в отношении гражданского населения, проводимого его контрразведкой». По его словам, «контрразведка с ведома Колчака свирепствовала, расстреливая коммунистов, поэтому, как человек, совершивший преступления против мира и человечности, адмирал не подлежит реабилитации».

Правозащитник Зубов неугомонно выдвинулся в Конституционный суд, и 6 декабря 2004 года громко заявил для ИТАР-ТАСС, что «Конституционный суд защитил адмирала Колчака».

В Главной военной прокуратуре России на это ответили, что «Конституционный суд отказал Зубову и возглавляемой им общественной организации в удовлетворении их жалоб».

В последние 14 лет стране навязали уже три пенсионных реформы. Все авантюрные. Зубаков и партия власти обещали, что инвестиции граждан в накопительную часть будут опережать инфляцию. Мы собрали ученых, вместе посчитали: не будет второй откат на жалобу Зубова и К. Тоже самое было и в 2000 году, и уже было вынесено аналогичное решение с подробной мотивировкой отказа.

В январе 2007-го уже Омская прокуратура была «проверена на прочность» — но и здесь не получилось.

«Сегодня (16 января - arctus) прокуратура Омской области, изучившая архивные материалы о деятельности Верховного правителя России Александра Колчака, не нашла оснований для его реабилитации. Об этом заявил начальник отдела гособвинителей Омской областной прокуратуры Сергей Савин».

Неужто этого мало? Может, Зубову и поклонникам Колчака обратиться в Совет по правам человека?

Колчак не реабилитируем потому, что он преступник. И никаких звезд.

Какие доски? Какие памятные знаки?

По материалам arctus.livejournal.com

Что предлагают коммунисты

Отношение к пенсионерам вопрос политический. Чем выше размер пенсии, тем прогрессивнее модель общественно-экономического развития. В нашей стране пенсии появились только при советской власти и только в советское время были стабильными.

В последние 14 лет стране навязали уже три пенсионных реформы. Все авантюрные. Зубаков и партия власти обещали, что инвестиции граждан в накопительную часть будут опережать инфляцию. Мы собрали ученых, вместе посчитали: не будет второй откат на жалобу Зубова и К. Тоже самое было и в 2000 году, и уже было вынесено аналогичное решение с подробной мотивировкой отказа.

В январе 2007-го уже Омская прокуратура была «проверена на прочность» — но и здесь не получилось.

«Сегодня (16 января - arctus) прокуратура Омской области, изучившая архивные материалы о деятельности Верховного правителя России Александра Колчака, не нашла оснований для его реабилитации. Об этом заявил начальник отдела гособвинителей Омской областной прокуратуры Сергей Савин».

Неужто этого мало? Может, Зубову и поклонникам Колчака обратиться в Совет по правам человека?

Колчак не реабилитируем потому, что он преступник. И никаких звезд.

Какие доски? Какие памятные знаки?

По материалам arctus.livejournal.com

можно только догадываться.

По мнению многих экспертов, ещё в 1991 году средняя пенсия в СССР вполне соответствовала самым строгим европейским стандартам. Любые подчеты, которые проводятся в попытке перевести советские рубли «на нынешние деньги», сравнить ту и эту покупательные способности, показывают, что пенсионеры жили много лучше, стабильнее, не были унижены.

Но главное: в советское время перед пенсионерами вообще не стояли задачи оплачивать медицинские услуги, гнаться за ростом цен на лекарства, отчислять на капитальный ремонт, успевать за

когда нашей команде представится возможность проводить свой социальный-экономический курс.

Первое: уверенность в будущем и уважение к трудовому пути. Достойное пенсионное обеспечение — важнейшая обязанность государства, при осуществлении которой нет места финансовым спекуляциям. Люди труда должны жить с уверенностью, что будут получать пенсию достойного уровня.

Второе: «пенсия» — это жизнь, а не выживание. Пенсионное обеспечение можно считать достойным только в том случае, если размер пенсии дает возможность не только расплачиваться за жилье,

2015-2016 годы.

государственная пенсионная система станет распределительной. Это означает, что все собранные взносы пойдут на выплату пенсий нынешним пенсионерам. Эта устойчивая система работала в СССР, и сегодня она успешно работает в таких развитых странах, как Канада и Германия.

возраст выхода на пенсию сохранится: 60 лет — для мужчин, 55 лет — для женщин. А пенсия будет выплачиваться и индексироваться пенсионеру в полном объеме, независимо от того, работает он или нет.

Наша фракция уже внесла в Государственную Думу законопроект о мо-

кон, правительство с марта 2016 г. ежемесячно крадо от каждого среднего (со средней пенсией 12 тыс. р.) пенсионера по 8,9% от его 12 тыс. р. — это равно 1068 р. За март—декабрь 2016 г. правительство УЖЕ украдет у каждого среднего пенсионера по 1068 р. x 10 месяцев = 10 680 р.

Для маскировки своего воровства правительство решило «вернуть половину» — однократно выплатить каждому пенсионеру по 5 тыс. р. в январе 2017 года. Итого украденными у каждого среднего пенсионера в 2016 г. останутся 10 680 р. — 5000 р. = 5680 р. Но это еще не всё. У каждого пенсионера с января 2017 г. ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ ежемесячно правительство продолжит воровать эти 1068 р., да еще увеличенные на процент новой индексации пенсий.

Например, если за 2016 год правительство «вычислит» нам инфляцию хоть 6%, то этот ежемесячный крадеж (1068 р.) с марта 2017 г. вырастет до 1068 р. x 1,06 = 1132 р. и так далее. Так что выплата каждому пенсионеру ОДИН раз 5 тыс. р., правительство будет КАЖДЫЙ ГОД красть у него в два с лишним раза больше: 1132 р. x 12 месяцев = 13 584 р. (то есть каждые 10 лет — 135 тыс. рублей). Прямо не правительство «единороссов», а ловкачи какие-то, наметившие грабить ВСЕХ пенсионеров пожизненно.

Примечание: И это еще без учета того, что в конце 2014 г. правительство в 2 раза ослабило рубль и этим украло у пенсионеров почти половину их старческих накоплений. И то, что сейчас правительство позволяет своим банкам — Сбербанку, ВТБ 24 и Россельхозбанку держать проценты по вкладам ниже ставки рефинансирования Центрального банка (т.е. ниже инфляции), отчего у пенсионеров их старческие накопления и дальше тают, — это отдельные «задачи».

(Глядя на них и все остальные частные банки делают так же).

В названии нашей партии нет слова «пенсионеры», мы не спекулируем на проблемах и не стремимся заработать дешевой политической капитал.

КПРФ — единственная партия, которая не только последовательно оппонирует провальной пенсионной политике, но и представила свою программу выхода из системного коллапса в этой сфере. Программу, подготовленную вместе с учеными и просчитанную математиками. Это большой продуманный документ.

Сайт ЦК КПРФ.

«ФОРМУЛА ДОСТОЙНОЙ ПЕНСИИ»

ростом тарифов ЖКХ.

А ведь и любой рейтинг, в котором пытаются сравнить комфорт жизни пенсионеров в разных странах, включает в себя не только размер пенсии, но и государственные траты на здравоохранение, ВВП на душу населения, равномерность распределения доходов среди населения и многое другое.

По данным одного из международных рейтингов 2016 года, нынешние российские пенсионеры живут хуже не только в сравнении с развитыми странами, но даже относительно пенсионеров из Чили, Мексики, Словении, Словакии. Мы занимаем 40-е место из 43 стран, позади только Бразилия, Греция и Индия. И это в такой богатой стране как наша!

Правящей партии мало того, что российская пенсия находится под постоянным давлением коммерциализации всей социальной сферы. В нынешних элитах уже перешептываются о том, не отменить ли всё это вообще, потому что экономика не тянет, что будет завтра неизвестно, пусть граждане сами копят, откладывая, решают. Это яркий симптом социального регресса, отката от важнейших завоеваний всех советских поколений.

Депутаты нашей фракции вместе с учёными разработали программу «Формула достойной пенсии». Справедливую, выверенную, надежную.

У нас есть три базовых принципа пенсионной политики, реализацию которых мы начнем сразу же,

коммунальные услуги и обеспечивать себя минимальным стандартом питания и лекарствами, но и вести полноценный образ жизни. Средний размер пенсии должен быть не ниже 50% размера средней заработной платы по стране. Это минимальная планка.

Третье: понятность пенсионных правил. Двумя ключевыми критериями должны быть трудовой стаж и уровень заработной платы гражданина, с которой уплачиваются взносы. Такая система расчета оправдала себя в советское время, является проверенной, ясной и предсказуемой.

В то же время система пенсионного обеспечения требует неотложных реанимационных мер.

Для этого мы разработали «программу-минимум» — «12 антикризисных шагов». Они отвечают на вопрос, что мы сделаем в Государственной Думе прямо завтра в конкретных нынешних условиях для спасения пенсионной системы. Вот некоторые из них:

- пенсионерам будут возвращены все долги по индексации пенсий за

ростом тарифов ЖКХ.

А ведь и любой рейтинг, в котором пытаются сравнить комфорт жизни пенсионеров в разных странах, включает в себя не только размер пенсии, но и государственные траты на здравоохранение, ВВП на душу населения, равномерность распределения доходов среди населения и многое другое.

По данным одного из международных рейтингов 2016 года, нынешние российские пенсионеры живут хуже не только в сравнении с развитыми странами, но даже относительно пенсионеров из Чили, Мексики, Словении, Словакии. Мы занимаем 40-е место из 43 стран, позади только Бразилия, Греция и Индия. И это в такой богатой стране как наша!

Правящей партии мало того, что российская пенсия находится под постоянным давлением коммерциализации всей социальной сферы. В нынешних элитах уже перешептываются о том, не отменить ли всё это вообще, потому что экономика не тянет, что будет завтра неизвестно, пусть граждане сами копят, откладывая, решают. Это яркий симптом социального регресса, отката от важнейших завоеваний всех советских поколений.

Депутаты нашей фракции вместе с учёными разработали программу «Формула достойной пенсии». Справедливую, выверенную, надежную.

У нас есть три базовых принципа пенсионной политики, реализацию которых мы начнем сразу же,

коммунальные услуги и обеспечивать себя минимальным стандартом питания и лекарствами, но и вести полноценный образ жизни. Средний размер пенсии должен быть не ниже 50% размера средней заработной платы по стране. Это минимальная планка.

Третье: понятность пенсионных правил. Двумя ключевыми критериями должны быть трудовой стаж и уровень заработной платы гражданина, с которой уплачиваются взносы. Такая система расчета оправдала себя в советское время, является проверенной, ясной и предсказуемой.

В то же время система пенсионного обеспечения требует неотложных реанимационных мер.

Для этого мы разработали «программу-минимум» — «12 антикризисных шагов». Они отвечают на вопрос, что мы сделаем в Государственной Думе прямо завтра в конкретных нынешних условиях для спасения пенсионной системы. Вот некоторые из них:

- пенсионерам будут возвращены все долги по индексации пенсий за



ростом тарифов ЖКХ. А ведь и любой рейтинг, в котором пытаются сравнить комфорт жизни пенсионеров в разных странах, включает в себя не только размер пенсии, но и государственные траты на здравоохранение, ВВП на душу населения, равномерность распределения доходов среди населения и многое другое.

Папа Римский: «Коммунисты думают как христиане»

«Это как раз коммунисты, кто думает как христиане», — сказал Папа Франциск 11 ноября, отвечая на вопрос о марксизме итальянской газете La Repubblica.

«Коммунисты думают как христиане. Христос говорил об обществе где бедные, слабые и изгнанные решают всё. Не демогики, не варвары, не богатые, а народ. Бедные, у которых есть вера в Бога или нет, но кому мы должны помогать достичь равенства и свободы», — сказал католический пересвещенник.

Франциск надеется,

что общественные движения, которые он недавно принимал в Ватикане, войдут в политику, а не в «политиканство, не в борьбу за власть, не за эгоизм, демогагию и деньги». В политику, которая будет креативной и с большим будущим. Также Папа призвал уменьшить неравенство в обществе.

Напомним, что на закрытии Третьей Всемирной встречи народных движений в Риме 5 ноября, обращаясь к 5 тыс. слушателям, Папа Франциск сказал, что существующая система, которую он оха-

актеризовал как «атрофическую», может предложить миру лишь косметические улучшения, которые не являются настоящим развитием. Экономический рост, технические достижения, большая эффективность в производстве потребительских товаров — всё это хорошо, однако, эта система препятствует всестороннему развитию человека. Развитие, которое не ограничивается простым потреблением, к тому же доступным лишь ограниченному количеству человек, но касается всех стран и народов. По материалам genaffair.ru

В Госдуме рассказали, что у России денег как грязи

Денег у России — как грязи, но у государства не всегда получается распоряжаться ими эффективно, заявил глава комитета Госдумы по бюджету и налогам Андрей Макаров, выступая на образовательном форуме «Кандидат», передает РИА Новости.

«Главное — понять, что у нас денег как грязи. Мы просто ими распоряжаться эффективно не всегда можем», — сказал он, добавив, что за последние четыре года Госдуме удалось вернуть функцию парламентского контроля над расходованием бюджетных средств.

Как передает агентство, Макаров также высказался против запуска «печатного станка» в попытке решения проблем в экономике, указав, что это разгонит инфляцию.

«Главный рецепт — давайте напечатать деньги, и всем будет жить хорошо... Но сколько будет стоить булка хлеба в магазине при этом, не говорю никто», — цитирует его слова агентство. Возглавляющая Банк России Эльвира Набиуллина, напоминает РИА Новости, неоднократно выступала против поддержки российской экономики путем запуска «печатного станка».

Что касается большой разницы в зарплатах руководителей госмонополий (в частности, «Роснефти» и «Газпрома») и их ведущих специалистов, то к ней Макаров относится отрицательно.

Ранее 28 марта Макаров также высказался против введения в России прогрессивной шкалы налогообложения. «Говорят — давайте введем прогрессивную шкалу подоходного налога, несправедливо, что миллионеры платят 13 процентов. Мы получим не рост налогов, мы получим падение. Все мы это много раз проходили», — заявил он.

Федеральный бюджет на 2016 год принят с дефицитом в 2,36 триллиона рублей (три процента ВВП). В него заложена среднегодовая стоимость нефти в 50 долларов за баррель.

Денег у России - как грязи, но народ надо ограбить

Тяжело живется российскому труженику и особенно русскому человеку на Руси-матушке в условиях олигархического господства и разгрома плутукратии. Многие ему приходится претерпевать. Не успел он освободиться от одних паразитов и захребетников, как тут же на его шею взгромоздились другие и, помахивая ножами, и весело верещая, давай погонять да унижать его.

И ведь не просто грабят и унижают, а с выдумкой, с творческим задором и размахом. То проведут грабительскую монетизацию, реально снизив потребление в разы. То уронят рубль 50-70% и взвин-

тят цены на 100%. То выдумают поборы в виде оценодомовых нужд, куда включают все пожелания воровских управляющих компаний. То введут сборы на капитальный ремонт в виде финансовой пирамиды. То затеют оптимизацию медицины или реформы образования, сократив финансирование на четверть. Да плюс ко всему отгрохают за 9 миллиардов рублей центр разрушительно России Ельцину, обогатившему олигархию, и начнут его превозносить как спасителя страны и непревзойденного демократа. И нет этому разгону плутукратии и экспериментам над народом конца.

Потому прав был известный деятель времен перестройки и автор расхожих изречений Виктор Черномырдин заявлявший, что «жить будем плохо, но не долго». И как видим, правительство Медведева, неустanno предпринимает шаги, чтобы пророчества Черномырдина реализовались как можно полнее.

Первым предпринял действия, указав направленные работы своему кабинету министров, премьер-министр Дмитрий Медведев, подписав постановление о понижении прожиточного минимума в России на 221 рубль.

Захрипели граждане! Роскошествовать стали! На целых 221 рубль выше прожиточного уровня поднялись! Непорядок. В стране кризис, олигархи себе новые яхты купить не могут, а у народа лишние деньги на руках.

И этот излишек в 221 рубль очень и очень беспочвенно председателя правительства, да и вообще, все правительство, не находило себе место. Цены в стране снижаются. Из правительственных кабинетов так и завалили. Да...да, снижаются, что явно прослеживается по ценникам в столовой дома правительства, а прожиточный минимум остался прежний. Наконец, поборов все сомнения Дмитрий Медведев рубанул с плеча, — будем приводить в соответствие, и снизил прожиточный уровень на 221 рубль.

К сожалению, правительственная столовая не отражает положение в стране, где постоянно и неумолимо цены только растут. Как сообщил Росстат продуктовая корзина, за два месяца с начала года, подорожала на 2.1% и составила 3 649 рублей и 80 копеек. Есть, конечно, в России и благодатные края, как например Курская область, где продуктовая корзина составляет 2 965 рублей и 60 копеек. Ну, про-

сто благодать и рай на Земле, в отдельной взятой области.

И не доверяйте вы другим статистическим исследованиям, где сообщают, что россияне тратят более 60% заработка на питание. Правительство не хочет, чтобы вы знали, что для пропитания взрослого человека в течение месяца достаточно 3 649 рублей и 80 копеек, значит, так оно и есть. Хотите узнать, чем человек должен питаться на эту сумму денег? Я тоже хочу. Но таких героев нашего времени еще не встречал. Вы, возможно, и не верите, но в правительстве верят. Верят, что на эти деньги, не подорвав здоровье, можно питаться целый месяц и на 9 452 рубля жить без каких-либо ограничений. У нас, между прочим, свобода вероисповедания и члены правительства имеют право верить во что угодно. Кто-то верит в НЛО, кто-то в переселение души или снежного человека, а вот члены правительства в продуктовую корзину в 3 649 рублей и 80 копеек и прожиточный минимум в сумме 9 452 рубля.

И не стоит расслабляться. Правительство заявило о необходимости затянуть пояс на три года, как минимум. В стране кризис. Денег в бюджете не хватает на все запланированные проекты, а олигархам на особняки в Лондоне. Их же содержать необходимо. Это вам не замшелый домик в Урюпинске. Поэтому члены правительства и выдают предложениями по сокращению социальных расходов. Что ни день то предложение. Высочайшая работоспособность, надо вам сказать.

След за премьер-министром в бой, за олигархическое счастье, бросился, глава Минфина Антон Силуанов и предложил, сократить расходы Минздрава с - 45,8 миллиардов рублей до 13 млрд. рублей, т.е. втрое. Услышав такое, директор НИИ неотложной детской хирургии и травматологии Леонид Рошаль, предложил Антону Силуанову проверить здоровье в районной поликлинике.

След за Силуановым отличился самый креативный министр нашего правительства, министр экономического развития Алексей Улюкаев. Он не стал ходить вокруг да около, а прямо призвал объявить о повышении пенсионного возраста до 63 лет сразу после выборов в Государственную Думу осенью 2016 года. Как видим, министр мыслит. Он же не предлагает повысить пенсионный возраст прямо сейчас. Не предлагает сорвать избирательную кампанию. Пусть

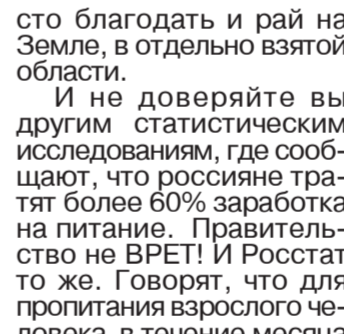
пройдут выборы и все усядутся по своим кабинетам вот тогда и объявить, чтобы у народа шансов на protest меньше было. Какую уйму денег можно будет сэкономить на выплатах пенсионерам и пустить их на всевозможные глобальные проекты, на откаты, на приобретения американских облигаций или отдать Чубайсу на развитие нанотехнологий, на крайний случай. На сэкономленные пенсионные деньги можно американские казначейские облигаций не на 4,8 миллиарда долларов прикупить, как это было сделано в январе 2016 года, а на 10 или более. Тогда и американские правители к нам душой потеплеют. Ведь не зря же Улюкаев с послом США Тетфеном встретился. Ой, не зря, если принять во внимание информацию о его не менее креативном сынишке.

Сын министра экономического развития Алексея Улюкаева Дмитрий был директором компании Ropnieville Ltd, учрежденной на Британских Виргинских островах в ноябре 2004 года (на тот момент Улюкаев-старший занимал пост первого зампреда Центробанка), говорится в материалах журналистского расследования. Формального нарушения закона в этом не было, но журналисты обращают внимание на тот факт, что Дмитрию Улюкаеву в то время был всего 21 год.

В 2006 году вместо Улюкаева-младшего директором Ropnieville стала некая Юлия Хряпина и проблема в этом статусе вплоть до ликвидации компании в мае 2009 года. Авторы расследования выдвигают предположение, что это супруга министра Улюкаева, опираясь на определенное сходство между фотографией из копии паспорта Хряпиной, обнаруженной в базе данных Mossack Fonseca, и более поздним снимком, доступным в интернете, на котором изображены министр, его жена и новорожденная дочь. Кроме того, местом рождения Хряпиной по паспорту является Крым, а Улюкаев декларировал участки и дома в Крыму, записанные как раз на супругу. И наконец, как утверждала команда журналистов-расследователей, Юлия Сергеевна Хряпина числилась научным сотрудником Института Гайдара, где до 2000 года работал Улюкаев. РБК в воскресенье вечером не удалось найти на сайте института сотрудницу с такими Ф.И.О., но в кэше Google и поиске на сайте Института Гайдара информация о ней сохранилась.

Пенсионеры плохо живут, говорите. Не беда. Главное что сынишка хорошо устроен. Ведь, пенсионерам и так опустили пенсию ниже плинтуса, а они все живут и даже не бунтуют. Пенсия стала ниже, чем на африканских странах и ничего...

Подготовлено по материалам интернет-сайтов.



В России денег как грязи, -сказал депутат Макаров. В России много просто грязи, -сказали Деньги указывая на Макарова. https://t.co/UXJfsmTiu

Николай Прокофьев (@svoboda20121) posted a photo on Twitter

Get the whole picture - and other photos from Николай Прокофьев

Р.С. TWITTER.COM/UXJFSTM T I | АВТОР: НИКОЛАЙ...

Гайдаровская экспедиция «ПОИСК»

«МАЛЬЧИШИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ»
С началом Великой Отечественной войны на борьбу с гитлеровскими захватчиками, вместе со взрослыми, поднялись дети и подростки. Перед началом первого учебного года, 31 августа 1941 г. к советским школьникам по Всесоюзному радио обратился известный детский писатель Аркадий Гайдар, автор феноменальной повести «Тимур и его команда». В своей речи — напутствии на грозный учебный год писатель сказал: «В этом году вы должны будете не только хорошо учиться, не только крепить дисциплину, вы должны будете много работать, помогая старшим дома, во дворе, в поле — повсюду и всем чем можете».

Страна о вас всегда заботилась, она вас воспитывала, учила, ласкала и частенько даже баловала. Пришло время и вам — не словами, а делом — показать, как вы ее цените, бережете и любите».

По боевому призыву своего любимого Полковода и Всесоюзного Вождя Аркадия Гайдара, выросшие на его феноменальных книгах, тысячи советских подростков, не раздумывая, вровень с дядями, отцами и старшими братьями, как и их любимый Мальчиш-Кибальчиш, в грозном 1941 г. встали на защиту любимой Отчизны.

Ребята стали отважными сынами полков и партизанских отрядов, бесстрашными разведчиками, находчивыми связными, стойкими подпольщиками.

Наравне с Мальчишами образцы преданного и верного служения Родине показывали и девочки.

Все вместе ковали ПОБЕДУ. Мальчиши росли и становились взрослыми на фронтах Великой Отечественной, в партизанских отрядах и подпольных группах. Они стойко переносили тяготы и лишения военного лихолетья. Многие из них отдали свои, совсем еще юные, жизни за Родину, за Победу. И она пришла в мае 1945 г. В Победу над ненавистным врагом есть немалая доля и Мальчишней Великой Отечественной.

Тысячи юных борцов против фашистских захватчиков были отмечены государственными наградами. Многие из них причислены к числу пионеров — героев. Для советских пионеров подрастающим в послевоенное время, они служили примером Героизма, Отваги, Бесстрашия и Мужества.

Прошло 70 лет Победы, в народе возник Бессмертный Полк, создается Бессмертное войско Мальчишей. А в Биографиях многих Мальчишей много «белых пятен». Как оказалось, у большинства из них, отсутствуют точные даты рождения и гибели, не подробно описаны и по достоинству не оценены подвиги, нет фотографий.

Общественное молодежное объединение «Гайдаровское Интернет — Содружество», занимавшееся много годы созданием КНИГИ ПАМЯТИ МАЛЬЧИШЕЙ, объявило Международную Гайдаровскую Экспедицию — Поиск «МАЛЬЧИШИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ».

Гайдаровская Экспедиция — Поиск «МАЛЬЧИШИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ» Гайдаровского Интернет — Содружества проводится с целью создания

ГАЙДАРОВСКОЕ ИНТЕРНЕТ - СОДРУЖЕСТВО



Вперед, гайдаровцы!

20 ноября, во ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДЕТЕЙ, стартует Гайдаровская Экспедиция - Поиск «МАЛЬЧИШИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ»
Создадим подробные Биографии юных борцов - антифашистов!
Напишем КНИГИ ПАМЯТИ МАЛЬЧИШЕЙ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ!
Отправляемся в Гайдаровскую Экспедицию «МАЛЬЧИШИ Великой Отечественной»!
Все на ПОИСК «МАЛЬЧИШИ Великой Отечественной»!

подробных биографий детей - героев, Мальчишей Великой Отечественной и рассчитывает устранить «белые пятна» в биографиях Славных Мальчишей.

Приглашаем коллективы школ, дворов детского творчества, центров детского туризма, детских библиотек, детские, подростковые и молодежные объединения, юнармейские отряды, отделения КПрФ, отделения Всероссийской организации «ДЕТИ ВОЙНЫ» в Гайдаровскую Экспедицию — Поиск «МАЛЬЧИШИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ».

СОЗДАДИМ ПОДРОБНЫЕ БИОГРАФИИ И КНИГУ ПАМЯТИ МАЛЬЧИШЕЙ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ! ПУСТЬ ИХ ПОДВИГ ВО ИМЯ ЖИЗНИ СТАНЕТ ОРИЕНТИРОМ И ПУТЕВОДНОЙ ЗВЕЗДОЙ ПОДРАСТАЮЩИМ ПОКОЛЕНИЮ!

Гайдаровская экспедиция «Поиск» проходит с ноября. Официальный старт экспедиции 20 ноября у Памятных мест Мальчишей, во Всемирный день ребенка. Завершается экспедиция 12 февраля, в Международный День детей — солдат, День Мальчишей Великой Отечественной.



Информационный вестник Гайдаровского Интернет - Содружества от 1 ноября 2016 г. № 40

Мальчиши Великой Отечественной

По боевому призыву своего Полковода и Всесоюзного Вождя Аркадия Гайдара, выросшие на его феноменальных книгах, тысячи советских подростков, не раздумывая встали на защиту любимой Родины.

Ребята стали отважными сынами полков и партизанских отрядов, бесстрашными разведчиками, находчивыми связными, стойкими подпольщиками.

Наравне с Мальчишами образцы верного служения Отчизне показывали и девочки.

Все вместе ковали ПОБЕДУ. И она пришла в мае 1945 г. В Победу над ненавистным врагом есть доля и Мальчишней Великой Отечественной.

Тысячи юных борцов против фашистских захватчиков были отмечены Государственными наградами. Многие из них причислены к числу пионеров — героев.

Прошло 70 лет Победы, в народе возник Бессмертный Полк. А в Биографиях многих Мальчишей много «белых пятен».

Гайдаровская Экспедиция — Поиск «МАЛЬЧИШИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ» рассчитывает устранить «белые пятна» в Биографиях Славных Мальчишей.

СОЗДАДИМ ПОДРОБНЫЕ БИОГРАФИИ И КНИГУ ПАМЯТИ МАЛЬЧИШЕЙ ВОИ!



Для организации Гайдаровской Экспедиции на местах создаются штабы, которые разрабатывают программы деятельности экспедиционных коллективов.

Гайдаровской Экспедицией — Поиск руководит Штаб Энтузиастов РВС Гайдаровского Интернет — Содружества. Разработаны разнообразные материалы для участников Экспедиции.

Сообщения с Гайдаровской Экспедиции принимаются на Гайдаровском телеэфире «Гайдаровские вести» и запрос материалов Экспедиции по e-mail: gajdar.sodruzhestvo@mail.ru и на страничке «Гайдаровское Содружество» в Моем Мире на МейлРу.

За массовую разнообразную работу в Гайдаровской Экспедиции ее организаторы будут награждены медалями А. П. Гайдара, дипломами с присвоением почетных наименований.

Итоги Гайдаровской Экспедиции — Поиск «МАЛЬЧИШИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ» будут подведены к 12 февраля 2017 г. Международному Дню детей — солдат. Пусть он станет для нас Международным Днем Памяти Мальчишей Великой Отечественной!



Ведите здоровый ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Сидячий образ жизни является не лучшим путем к здоровью. У вас есть все, чтобы оставаться активным, чтобы оставаться здоровым. Если вы не используете свой мозг, вы его потеряете, то же самое происходит с вашими мышцами! Начните с простой прогулки с собакой по вечерам, начните что-то делать. Ваше тело жаждет движения.

Специалисты рекомендуют уделить умеренной физической активности, в том числе некоторым кардионагрузкам. Вам достаточно выделить два с половиной часа из 168 часов. Это разумно, не так ли? И чем интенсивнее будет ваша тренировка, тем меньше времени вам понадобится.

Если у вас избыточный вес или вы страдаете от ожирения, вы, конечно же, знаете, что потеря веса в ваших интересах. Даже потеря 4 килограммов может значительно улучшить ваше здоровье.

Умеренно употребляйте алкоголь. Тем самым, мы имеем в виду один напиток в день для женщин и два для мужчин... И это не означает 7 напитков в неделю. Один или два напитка в день сохраняют ваше здоровье, и вы будете уверены, что не совершите глупых поступков!

Бросьте курить. Вы наверняка знаете, что курение сильно вредит вашему здоровью. Также курение отрицательно влияет на ваш бюджет. Курение может нанести вред окружающим. Этих причин не достаточно для вас? Если ваше здоровье действительно для вас важно, вы откажетесь от этой вредной привычки.

Вам не придется ждать десятилетия, после отказа от курения, чтобы увидеть результат. Через 20 минут после отказа от этой вредной привычки ваш пульс упадет. Считанные минуты! Через год после отказа от курения риск получить болезни сердца снизится в половину. Зачем ждать на секунду дольше? Ваше тело, ваши близкие и ваш кошелек будут вам благодарны в кратчайшие сроки.

Присутствие в регулярном физическом проverka. Поскольку мы старше, важно знать о состоянии нашего здоровья, даже если мы не

испытываем никаких симптомов. В ваших интересах регулярно посещать зубного врача и врача — терапевта, просто чтобы убедиться, что вы находитесь в первоклассной форме. Когда ваше здоровье в норме, вы можете вздохнуть с облегчением.

В дополнение к общим проверкам у врача — стоматолога и врача — терапевта, пройдите обследование на рак груди или предстательной железы, а также сдайте анализы на венерические заболевания. Сохраняйте ваши снимки.

Научитесь развлекаться. Потому что большее количество работы и отсутствие развлечений делают нас грустными и нездоровыми. На самом деле, в жизни должно быть место для развлечений, в противном случае, вы самостоятельно выработаете себе мигрень. И какой смысл жить, если вы не получаете от жизни никакого удовольствия? Так что отложите в сторону работу и сделайте то, что вам понравится. Жизнь покажется вам лучше.

Выделите время в течение дня и посвятите его себе. Будь то медитация, чтение, танцы в вашей гостиной или простая прогулка, сделайте то, что вам нравится и наслаждайтесь. Вы это заслужили, особенно на пенсии!

Будьте активны в мелочах. Иногда трудно уделить время на тренировки из-за большого количества работы, общественных мероприятий, ухода за детьми. Обязательства не позволяют нам даже выйти. Когда эти часы пик возникают, важно найти другие способы для движения. Даже если это всего две дополнительные минуты для упражнений, они складываются в часы, если вы выполняете их каждый день.

Примеры? Парк находится далеко от места, где вы находитесь. Используйте лестницу вместо лифта. Уделите пять минут на основные тренировки перед принятием душа. Мойте машину вручную. Назначьте свидание в парке. Возможности есть повсюду, если вы подойдете к вопросу творчески.

По материалам интернет-сайтов.

ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ команды ЛФК КПрФ46 сезона «лето-осень 2016»



ЛФК КПрФ

6 ноября 2016 года **последним туром закончился сезон «лето-осень 2016» лиги МФЛ города Курска.**

Наша команда этим воскресным утром встретилась с командой «Авиа-автоматика». Трудные погодные условия выдались на эту игру.

Стартовый свисток прозвучал в 17.30 под проливным дождем.

На последний тур ЛФК КПрФ подошла в

полном составе без травм и дисквалификаций, и с первой же минуты завладела инициативой в игре.

Полностью перейдя на половину соперника, наша команда пыталась комбинировать коротким пасом.

На 15 минуте игры дальним ударом с двадцати метров счёт в матче открыл капитан нашей команды Иракли Кирия, удивить результат удалось уже под конец первого

тайма, отличился опять-таки Иракли, дубль в ворота соперника.

В перерыве было решено перейти на игру в защиту и удерживать результат.

Первые пятнадцать минут второго тайма наша команда уверенно оборонялась, не давая бить сопернику по воротам, но погода всё-таки сделала своё дело: ударом со штрафного соперники смогли «размотать» счёт.

Мокрый мяч предательски скакнул в ворота нашего вратаря: 1:2. Стало понятно, что теперь сидеть сзади нельзя, надо отводить игру от своих ворот.

Сделать это удалось сразу, игра в дальний пас дала свои результаты. Быстрой контратакой нападающий ЛФК КПрФ46 Евгений Мезенцев смог, выйдя на рандеву с вратарём соперника, и переиграть его 1:3. Игра успокоилась, соперники морально

не сдались, мы тоже не старались бежать вперёд.

Увы, но под самый занавес мы всё-таки пропустили ещё один гол, и опять со стандарта, ударом с углового нападающий «Авиа-автоматика», буквально занёс мяч в наши ворота. 2:3 итоговый счёт матча.

Хотелось бы подвести итог прошедшего сезона, его можно охарактеризовать как удачный. После ужасного начала, и четырёх поражений подряд, коман-

да смогла найти в себе силы и продолжить выступать, закончив на пятой строчке турнирной таблицы из шестнадцати команд.

Совсем скоро начинается сезон на крытой площадке в мини-футбол 5х5.

Стоит отметить то, что в прошлом сезоне наша команда заняла первую строчку в турнирной таблице, и получила слот в первом дивизионе, но не

буквально пару дней назад, мне позволили из руководства МФЛ и предложили выставить команду в высшую лигу любительского чемпионата Курска, «Премьер Лига города Курска».

Сейчас этот вопрос обсуждается, и скоро будет принято решение.

Ждём ответа и новых побед!

А. ПОНАРИН,
руководитель футбольной команды ЛФК46.

Губит людей не пиво ГУБИТ ЛЮДЕЙ ВОДА!

В 1975 году на экраны страны вышла сатирическая трилогия Леонида Гайдара «Не может быть», где в одной из частей под названием «Преступление и наказание» прозвучала веселая песня со словами: «Губит людей не пиво, губит людей вода!».

Тогда, более 30 лет назад, эта фраза была написана и звучала иронично, высмеивая нерадивых работников торговли, разбавляющих пиво водой.

А сегодня это уже не кажется смешным. И это не потому, что люди потеряли чувство юмора, а потому что проблема чистой питьевой воды стоит очень остро. И неизвестно, кто страдает больше — люди, которые пьют пиво или которые пьют воду из-под крана. Пиво, конечно же, наносит вред организму, т.к. в большинстве случаев имеет в своем составе алкоголь (исключением составляет безалкоголь-

ное). Но с точки зрения качества продукта... Одним из составляющих компонентов в приготовлении этого напитка является вода. И в процессе производства пива используется вода исключительно чистая. Поэтому, покупая этот хмельной напиток, можно быть уверенным, что в организм не попадут вредные вещества и примеси, которыми богата водопроводная вода и вода в большинстве водоёмов.

По данным ВЦИОМ, 82% россиян пьют водопроводную воду. Из них: 32% ее кипятят, 15% очищают быто-

выми фильтрами. Остальные не делают ни того, ни другого. Москвичи еще более-менее употребляют бутилированную воду — ее пьют 12% столичных жителей, а вот в провинции дело обстоит совсем плохо — там бутилированную воду пьют всего 1% населения. При этом, употребление алкоголя, в том числе и пива, в провинции ничуть не ниже, чем в Москве. И зачастую сумма затрат на алкоголь составляет довольно приличную статью расходов в домашнем бюджете, а на покупке бутилированной воды люди экономят.

Вот и получается, что вред организму наносится «по всем фронтам».

С одной стороны, травят организм алкоголем, а с другой — сильно загрязненной водой.

К сожалению, технический прогресс, как и все в мире, имеет две стороны. С одной, хорошей стороны, было изобретено много полезных и нужных вещей, полученных много искусственных материалов, которые позволяют экономить природные богатства. На помощь людям пришла техника и во многом облегчила жизнь, сделав нас

более мобильными, позволяя экономить массу времени.

А с другой стороны, проблема загрязнения окружающей стала очень актуальной. Большинство промышленных предприятий, используемая техника загрязняют окружающую среду, выбрасывая в нее вредные вещества. Мы дышим загрязненным воздухом, в водоемах загрязненная вода, в которой нельзя даже купаться, а не то, что ее пить. И с каждым годом показатели чистоты окружающей среды только ухудшаются, а количество водоёмов, пригодных

для купания, уменьшается.

Если мы сами не позаботимся о своем здоровье, то вряд ли кто-то это сделает за нас. Поэтому стоит серьезно задуматься о том, сколько различных вредных веществ ежедневно попадает в наш организм и как ему сложно с ними бороться. Пора начать помыслить своему организму доступными нам способами: употреблять здоровую пищу, стараться больше времени проводить на природе, вдали от загазованных городов. И, конечно же, пить только чистую воду, ведь мы на 3/4 состоим из воды и именно из нее получаем большинство, как полезных, так и вредных веществ. И в наших силах сделать так, чтобы вредных веществ было намного меньше.

Медикус.ру: <http://www.medicus.ru/wellness/patient/gubit-lyudej-ne-pivo-gubit-lyudej-voda-31729.phtml>

на которых можно опереться, когда вы в них нуждаетесь. Это поможет вам почувствовать себя здоровым.

Сделайте шаг за пределы вашей квартиры. Чтобы подержать свой разум и тело, делайте то, что вы никогда не делали раньше. Посетите город, где вы никогда не были. Займитесь спортом, которым вы никогда не занимались. Проведите творческий подход, если вы еще не проявили его за последние годы. Найдите себе хобби, которое вас всегда интересовало, но вам никогда не удавалось выкроить время для него. Вы почувствуете себя нужным, когда вы поймете что достигли чего-то и увидите результат. Вы будете чувствовать себя хорошо. Это то, что доктор прописал.

Полеты на парашюте, занятие кулинарией, или путешествие в большом городе без карты — все это гарантирует вам новые впечатления. Даже если это просто

сумасшедшая идея!

Следуйте за своим желанием. Потому что жизнь без желания, невозможно вести здоровый образ жизни. У каждого есть мечта, и даже если вы не можете заниматься любимым делом 24 часа в сутки, то вполне можете уделить ему несколько часов вашей жизни. Так потратите утро среды для написания книги. Возьмите уроки игры на гитаре в возрасте 45 лет. Соберите свои вещи и сделайте, наконец, этот шаг.

Счастье является неотъемлемой частью жизни, чтобы быть здоровым, и следование вашим желаниям является хорошим способом для того, чтобы понять, что ваше счастье здесь. Если вы чувствуете тепло внутри, это стоит того. Никогда не отказывайтесь от ваших желаний и увлечений. Благодаря им, ваше сердце и разум остаются счастливыми и здоровыми.

По материалам интернет-сайтов.

В здоровом теле ЗДОРОВЫЙ ДУХ

до бесконечности. Вы должны спать около 8 часов, но для полноценного отдыха может понадобиться 7 или 9 часов, в зависимости от вашего организма.

Чтобы легче привыкнуть к новому режиму, необходимо ложиться спать примерно на 2 или 3 часа раньше. Так что отложите свой мобильный телефон, выключите компьютер и телевизор. Почистите, примите ванну или просто расслабьтесь с семьей или с соседями по комнате. Живите в настоящем.

Расставьте приоритеты в вашей общественной жизни. Общение необходимо нам как дыхание. Если мы не по-

лучаем его в полной мере, наши умственные способности страдают, и мы начинаем терять нашу хватку к жизни. Так что всегда находите время для ваших друзей! Позвоните своим родным, даже если вы давно не общались. Когда вы чувствуете себя неотъемлемой частью общества, все становится на свои места.

Можно легко окунуться с головой в работу, но жизнь станет более плодотворной, когда вы окружите себя близкими людьми. Выделите время, чтобы провести его с семьей или друзьями. Это поможет снять стресс и вокруг вас будет больше людей,

на которых можно опереться, когда вы в них нуждаетесь. Это поможет вам почувствовать себя здоровым.

Сделайте шаг за пределы вашей квартиры. Чтобы подержать свой разум и тело, делайте то, что вы никогда не делали раньше. Посетите город, где вы никогда не были. Займитесь спортом, которым вы никогда не занимались. Проведите творческий подход, если вы еще не проявили его за последние годы. Найдите себе хобби, которое вас всегда интересовало, но вам никогда не удавалось выкроить время для него. Вы почувствуете себя нужным, когда вы поймете что достигли чего-то и увидите результат. Вы будете чувствовать себя хорошо. Это то, что доктор прописал.

Полеты на парашюте, занятие кулинарией, или путешествие в большом городе без карты — все это гарантирует вам новые впечатления. Даже если это просто

Редакционная коллегия
Гл. редактор **Н. ЛАЩЕВА**
Учредитель:
КРО ПП КПрФ.
Индекс газеты 52523.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Курской области.
Свидетельство ПИ №ТУ 46 - 00036 от 10.12.2008 г.
Адрес редакции, издателя: г. Курск, 305000, ул. Радищева, 17.
Редакция газеты «Голос народа». ИИН 4629028079
e-mail: kprf-kursk@yandex.ru

2 Редакция знакомится с письмами, не имея возможности вступать в переписку.
2 Материалы принимаются только в печатном виде, не рецензируются и не возвращаются.
2 Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

2 Издается на общественных началах.
2 К). Печатается на коммерческой основе.
2 При перепечатке ссылка на «Голос народа» обязательна.
2 Редакция принимает рекламу, но не несет ответственности за её содержание.

Номер подписан по графику 12.30. фактически 12.30.
Отпечатано в ООО «Константа», 308000, г. Белгород, ул. Михайловское шоссе, 27а.
Объем 2 п. л. Тираж выпуска 6100.
Заказ 34750. Сдан в печать 15.11.2016 г.

