

**КАНДИДАТ В ДЕПУТАТЫ
Волгодонской городской Думы
по одномандатному
избирательному округу № 20**

A close-up portrait of a man with short, dark hair and a light beard, wearing a light yellow button-down shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light gray.

Дмитрий ТКАЧЕНКО

ДЕЛА ЛУЧШЕ СЛОВ

**Интервью с кандидатом в депутаты
Дмитрием ТКАЧЕНКО**

ВОПРОСЫ ЖИТЕЛЕЙ ОКРУГА № 20 КАНДИДАТУ В ДЕПУТАТЫ ВОЛГОДОНСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ ДМИТРИЮ ТКАЧЕНКО



- ЧТО ВЫ ХОТИТЕ СКАЗАТЬ СЛОГАНОМ «ДЕЛА ЛУЧШЕ СЛОВ»?
- КАК К ВАМ ОТНОСЯТСЯ В ДУМЕ, ВЕДЬ ВЫ БЕСПАРТИЙНЫЙ КАНДИДАТ – САМОВЫДВИЖЕНЕЦ?
- КАК СКЛАДЫВАЛИСЬ ОТНОШЕНИЯ С ГОРОДСКОЙ АДМИНИСТРАЦИЕЙ?

Дмитрий ТКАЧЕНКО:

– Я бы разделил проблемы, с которыми ко мне приходят в приемную, на две части: общегородские и проблемы округа.

Самый больной вопрос – **ТАРИФЫ**. Люди не могут понять, почему город строителей атомной станции должен покупать втридорога электроэнергию где угодно, только не у родной АЭС. Потенциальные инвесторы, которые могли бы построить в нашем городе новые производства, тоже этого не понимают. Есть непонятная ситуация с электроэнергией, нет рабочих мест и доходов бюджета.

ВОДА. На встречах с избирателями все как один спрашивают: почему мы не получаем того, за что платим? Платим за услугу, которая предполагает качество воды и доста-

точное давление, или напор. А параметры не соответствуют ГОСТу по вине поставщика услуги. Значит, права граждан нарушены, и они имеют право на пересмотр тарифа. У нас именно такая ситуация.

Много вопросов по **ВЫВОЗУ МУСОРА** и состоянию контейнерных площадок. Тариф высокий, качество услуги – низкое.

Семье из четырех человек дешевле на такси мусор отвезти раз в неделю на полигон. Нужно заново проводить замеры объемов ТКО для перерасчетов тарифа.

– А проблемы округа?

– Их две: взаимоотношения жителей многоквартирных домов с управляющими компаниями и благоустройство.

ТАРИФЫ НА ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО РЕГИОНАМ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Нет ни одного дома, где люди довольны качеством обслуживания. Но жители не желают понимать, что собственность – это ответственность. В управлении домом нужно участвовать, а не ждать «дядю домкома». Не всегда домком – это человек с багажом знаний законов и норм. А законодательство разрослось за последние годы. Недобросовестные управляющие компании этим пользуются.

Благоустройство: тротуары, детские и спортивные площадки, внутриквартальные проезды, освещение. Здесь тоже беда.

В дополнение к двум традиционным российским бедам: дороги и...

– Дураки?

– Чиновники. Эти люди не дураки. Просто многие из них не на своем месте. Они подзабыли, кто и из чьих налогов им платит зарплату.

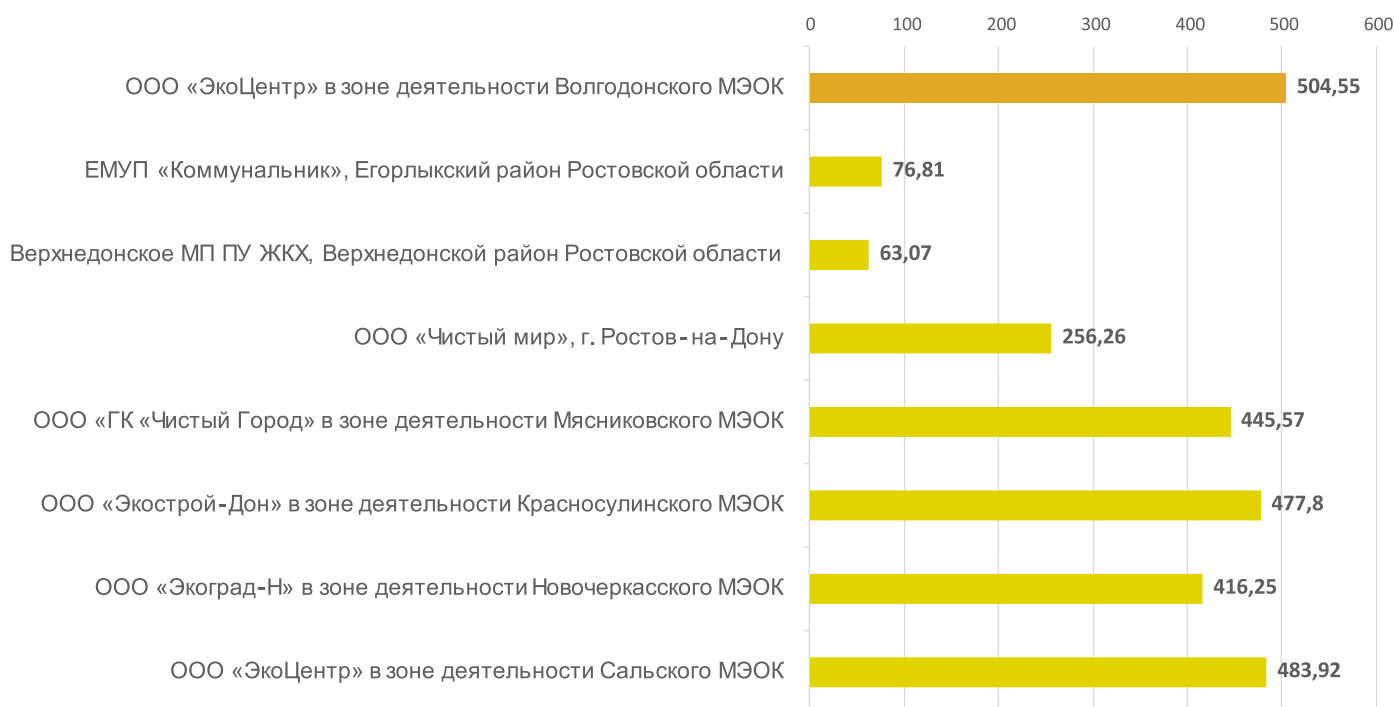
– Но ведь депутаты должны контролировать действия исполнительной власти?

– На бумаге это так. Но при большинстве депутатов «Единой России» в Думе, когда глава администрации – председатель городского отделения партии «Единая Россия», депутаты обязаны соблюдать партийную дисциплину. Как в том анекдоте: Дума не место для дискуссий.

Проблем много, а средств на их решение стало меньше. Перед депутатами новой Думы будет стоять нелегкий выбор. Что выберут? Зависит от того, кто будет работать: независимые кандидаты или «карманные деятели».

13 СЕНТЯБРЯ ГОРОД СДЕЛАЕТ СВОЙ ВЫБОР. НАДЕЮСЬ, ЧТО ЭТОТ ВЫБОР БУДЕТ РАБОТАТЬ НА НАШЕ БУДУЩЕЕ

ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТАРИФЫ НА УСЛУГУ РЕГИОНАЛЬНОГО ОПЕРАТОРА ПО ОБРАЩЕНИЮ С ТВЕРДЫМИ КОММУНАЛЬНЫМИ ОТХОДАМИ, УСТАНОВЛЕННЫЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ ПО ТАРИФАМ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ С 1 ИЮЛЯ 2020 ГОДА ПО 31 ДЕКАБРЯ 2020 ГОДА (В РУБ. ЗА 1 КУБ. М)



«Программа важных дел» ТКАЧЕНКО – это план нашей с вами совместной работы на ближайшие 5 лет.

В моей программе нет ничего лишнего и надуманного: только конкретные и большие вопросы.

В наказах, предложениях и письмах в общественную приемную вы просили меня помочь с их решением.

Значит, буду добиваться! Я благодарен всем, кого волнует жизнь родного города.

Жду ваших новых наказов и обращений по телефону общественной приемной 8 988 588-94-93

КАК РАБОТАЮТ НАШИ ГОРМОНЫ

Они могут дать вам заряд энергии а могут оставить совершенно без сил. Могут помочь поддерживать стройность без труда или заставить даже аромат торта отложиться килограммами на бедрах и талии. Они делают женщину привлекательной, а мужчину сильным. От них зависит работа всех органов, настроение и даже взгляд на жизнь. Мы говорим о гормонах.

Это буквально дирижеры нашего здоровья. От их уровня зависит слаженность всех функций организма, как оркестра.

На гормоны влияет множество факторов: сон, питание, образ жизни, физические и эмоциональные нагрузки, лекарства и витамины.

Вы можете контролировать свои гормоны, если будете знать, как они работают.

Вот самые основные:

1. Кортизол. Гормон бодрости. Начинает вырабатываться в организме с первыми лучами солнца. Поддерживает тонус и работоспособность. Но он же и гормон стресса. Если вы регулярно не высыпаетесь и часто нервничаете, кортизол начинает работать против вас. Он поднимает уровень сахара в крови и провоцирует усиление аппетита. Постоянно повышенный уровень кортизола ускоряет старение и ослабляет иммунитет. Появляется хроническая усталость и постоянные простуды.

2. Инсулин. Вырабатывается поджелудочной железой и регулирует уровень глюкозы в крови. Привычка переедать и часто перекусывать сладким сбивает ритм выработки инсулина. Клетки его уже не воспринимают. Организм вынужден вырабатывать его во все больших объемах. Это опасное состоя-

ние называется «инсулинорезистентность». От него зачастую один шаг до сахарного диабета. Если вам почти все время хочется есть, тянет на сладкое, жир откладывается в области живота – это повод обратиться к врачу.

3. Тестостерон. Мужской гормон, который в небольших количествах есть и у женщин. Дает силу, энергию, упорство в достижении целей. Если у женщины избыток тестостерона, то кожа становится жирной, появляются высыпания, волоски на лице, раздражительность.

4. Эстроген. Женский гормон, отвечающий, кроме всего прочего, за привлекательность. Нарушения его уровня сразу отражаются на внешности и здоровье: ухудшается цвет лица, постоянные отеки, боли в нижней части живота, мигрени, полнеет нижняя часть тела.

5. Тиреоидные гормоны. Их вырабатывает щитовидная железа. Регулируют пульс, дыхание, обмен веществ, температуру. Стали накрывать беспричинные вспышки гнева? Или нет сил на привычные дела? Проблемы с кишечником, отеки, резко сбросили или набрали вес? Стоит проверить щитовидку.

6. Серотонин. Гормон радости, который дает энергию и помогает радоваться жизни. Если у вас постоянно плохое настроение, ешьте продукты, стимулирующие выработку серотонина: бананы, шоколад, сыр.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СЕБЕ. И ПУСТЬ ОРКЕСТР ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ ВСЕГДА ИГРАЕТ СЛАЖЕННО!

Дмитрий ТКАЧЕНКО