



ДРУЖКОВСКИЙ РАБОЧИЙ

ДАТА ОСНОВАНИЯ - ИЮНЬ 1941 г.



№ 26 (7144)
Четверг,
27 июня
2019 года

Читайте в номере:

ДРУЖКО В
ДРУЖКОВКЕ
(СТР. 2)



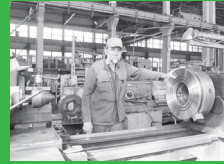
НАСТОЯЩАЯ
КОМАНДА
МИРА
(СТР. 4)



ЧЁРНЫЙ ДЕНЬ
В ИСТОРИИ
(СТР. 5)



ВЫБОР
МАШИНО-
СТРОИТЕЛЕЙ
(СТР. 5)



Шановні дружківчани!

Щиро вітаю вас із визначним державним святом -
Днем Конституції України!

28 червня 1996 року прийнятий Основний Закон нашої держави, який закріплює інтереси кожного громадянина і є фундаментом демократичного розвитку українського суспільства. З ухваленням Конституції наша країна відбулася як суверенна та правова держава.

Основний Закон - один для всіх. Шануймо його, пам'ятаючи, що Україна починається з кожного з нас. І тільки нам під силу збудувати суспільство, в якому будуть створені умови для всебічного розвитку людини, де пануватимуть гуманізм, демократія, верховенство права і справедливість.

Я бажаю вам успіхів і плідної праці на благо рідної Дружківки та України. Від усього серця зичу кожному мешканцю міста міцного здоров'я, довгих років життя, миру, благополуччя та звершення всіх планів.

Валерій ГНАТЕНКО, міський голова

ФОРУМ МИРА

21 июня в Краматорске состоялся Форум мира, на котором Юрий БОЙКО и Наталья КО-

бизнеса, общественной, социальной, образовательной, медицинской сферы. Участ-

ничения. И чем ближе к фронту, тем сильнее люди требуют мира, потому что они на себе испытали ужасы войны, которая прошла напрямую через их жизнь, их судьбы и судьбы их близких. Поэтому прекращение войны, возвращение людей и территорий, восстановление мира – первое требование жителей Донбасса», - такими словами начал своё выступление Юрий БОЙКО.

Он подчеркнул, что задача команды О П П О З И Ц И О Н - Н О Й П Л А Т Ф О Р М Ы – ЗА ЖИЗНЬ - сделать всё, чтобы в парламент пришли честные, порядочные люди, которые понимают: для восстановления мира в стране нужны конкретные действия, а не просто разговоры.

«Мы идём на выборы в парламент с теми же целями и задачами, с которыми шли и на президентские выборы: защитить людей, вернуть им уверенность в за-

втрашенем дне и стабильность в их жизнь, вернуть мир на землю Донбасса, мир и единство - в Украину. По каждому избирательному округу есть кандидат, который, как правило, является выходцем из этого региона, он хорошо известен своим избирателям, досконально знает

единодушно поддержал аплодисментами.

Юрий БОЙКО отметил, что у его партии есть План-концепция урегулирования ситуации на юго-востоке Украины, который уже воплощается в жизнь. Этот мирный план поддержан и в Донецке, и в Луганске, и в Москве, не



РОЛЕВСКАЯ представили команду кандидатов в депутаты по мажоритарным округам Донецчины. В работе Форума приняли участие более 800 делегатов со всей Донецкой области: руководители промышленных предприятий, депутаты разных уровней, представители органов местного самоуправления,

ники Форума единогласно поддержали мирные инициативы О П П О З И Ц И О Н - Н О Й П Л А Т Ф О Р М Ы – ЗА ЖИЗНЬ и кандидатов от партии по мажоритарным округам. «Больше всего люди хотят мира. И это особенно остро ощущается здесь, на Донбассе, в десятках километров от линии разгра-



проблемы региона и никуда потом не уедет. Мы формируем команду, которая будет отстаивать в парламенте интересы жителей Донбасса не на словах, а на деле», - эти слова лидера партии зал

приняли решение только представители украинской власти.

«Мы прекрасно понимаем: без прямых переговоров с представителями РФ и руковод-

(Окончание на стр. 2)

ФОРУМ МИРА

(Продолжение,
начало на стр. 1)

ством непризнанных республик восстановление мира невозможно. И мы готовы начать переговорный процесс. Мы не боимся за свои рейтинги», - особо подчеркнул Ю.А.БОЙКО.

Подробно остановился лидер партии и на экономических вопросах, которые волнуют подавляющее большинство населения: «Мы идём в парламент, чтобы снизить тарифы. Мы уже провели два раунда переговоров о снижении тарифов на 25%, выезжая с Виктором Медведчуком в Москву и Санкт-Петербург. В конце концов, нужно перестать терроризировать наших людей этими драконовскими цифрами в платёжках, увеличить зарплаты, пенсии, вернуть льготы и соцвыплаты нуждающимся, не принимать бюджеты, подобные тем, что принимались в последние 5 лет, когда росли расходы на силовиков, при этом сэкономили на пенсионерах и социально незащищённых гражданах».

«Мы идём на выборы, чтобы поддержать реальный сектор экономики, чтобы заработали предприятия, и люди не выезжали массово на заработки, а получали в Украине достойную зарплату за свой труд. Чтобы мы с гордостью могли сказать, что открылись новые заводы, запущено производство новых самолётов,



отремонтированы дороги. Мы объединяемся и идём на выборы большим мирным фронтом, чтобы вернуть Украине мир, а людям – страну, которой они будут гордиться!» - резюмировал Юрий БОЙКО.

К собравшимся обратился кандидат в депутаты по 49-му избирательному округу Валерий ГНАТЕНКО: «Дружковская городская громада трижды оказывала мне вотум доверия, избирая своим городским головой. Я прошёл

очень много выборов и знаю, что сказать на выборах – это одно. А вот выполнить обещанное – это совсем другое. Чтобы слова не расходились с делом – вот главная наша задача. Сегодня перед нами стоит очень много проблем, которые нужно решать в первую очередь на уровне верховной власти. Одна из основных задач – это мир, точнее, отсутствие мира. Тысячи переселенцев вот уже 5 лет ждут возвращения в свои дома, на тер-

риторию, неподконтрольную сейчас Украине. Вторая проблема, которая ежегодно приходит к нам летом и ставит жизнь людей на грань катастрофы, - это отсутствие воды. Есть ещё одна важная проблема – никто не занимается нашими предприятиями, нет сейчас в правительстве силы, которая лоббировала бы их интересы, организовывала бы сбыт продукции и производство в целом. Мы сейчас закупаем импорт-

ную продукцию, а наши предприятия простаивают. Не менее важной проблемой остаётся трудовая миграция, которая сегодня убивает Украину. И завтра мы столкнёмся с тем, что у нас не окажется рабочих: станочников, сварщиков, строителей, которые уехали на заработки. Не менее важной задачей для Донбасса, особенно для нашего северного региона, в условиях децентрализации является транспортная инфраструктура. Ещё в недавнем прошлом была хорошая программа: организовать единую троллейбусную трассу, которая соединила бы города Константиновку, Дружковку, Краматорск, Славянск, что позволило бы людям очень быстро добираться в нужный пункт, ускорило бы развитие этих городов. Кто всё это сможет реализовать? Это сможет сделать только та сила, которая наберёт большинство в парламенте. Я уверен: это сможет сделать только ОППОЗИЦИОННАЯ ПЛАТФОРМА – ЗА ЖИЗНЬ. Мы с вами! Только вперёд, только к победе!»

Лидеры Донбасса поддержали мирные инициативы ОППОЗИЦИОННОЙ ПЛАТФОРМЫ – ЗА ЖИЗНЬ и Команду Мира, способную вести переговоры и договариваться, восстанавливать разрушенный регион, возвращать в страну мир.

Светлана ИВАНОВА

Новость дня

В понедельник, 24 июня, на площади Соборной был установлен памятник казаку Дружко. Это уже второе изваяние того, кто, согласно легенде, основал наш город. Первое скульптурное изображение славного казака, высеченное из огромного камня-песчаника, появилось у здания городского совета в 2008 году. И вот теперь ещё один монумент воину, защитнику и основателю Дружковки установлен в центре города, в зелёной зоне площади. По словам мастера строительного участка Сергея БАБАКОВА, бронзовый памятник весом около полутонны

изготовлен в Харькове, а его установка поручена подрядной организации «ОКВИН-5», выполняющей реконструкцию площади. Рабочие прочно закрепили скульптуру на бетонном основании, в ближайшее время её отполируют и облицуют плиткой основание. Вокруг памятника будут установлены лавочки. На противоположной стороне, возле ЗАГСа, как рассказал подрядчик, вскоре появятся изваяния юноши и девушки – влюблённых, соединивших свои сердца. Эта скульптурная компо-

зиция станет частью фонтана, также предусмотренного планом реконструкции. К сожалению, не так быстро, как хотелось бы всем дружковчанам, продвигаются строительные работы, однако те усилия, которые прилагает местная власть и лично городской голова Валерий ГНАТЕНКО по преобразованию и центральной площади, и территории города в целом, безусловно, заслуживают уважения.

Светлана ИВАНОВА



ОППОЗИЦИОННАЯ ПЛАТФОРМА – ЗА ЖИЗНЬ: МЫ СДЕЛАЕМ ГАЗ ПО 3800 ГРН ЗА ТЫС. КУБОВ!

Только оппозиция борется за дешёвый газ для Украины.

Дорогой газ для украинцев и потеря денег за его транзит в Европу – итог последних пяти лет для нашей страны. Кандидат в премьеры от ОППОЗИЦИОННОЙ ПЛАТФОРМЫ – ЗА ЖИЗНЬ Юрий Бойко и председатель политсовета партии Виктор Медведчук ведут переговоры с «Газпромом», чтобы вывести Украину из газового кризиса.

ГАЗА ОСТАЛОСЬ НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ

Украина уже в ближайшие недели может остаться без газа. 14 июня «Укртрансгаз» – оператор магистральной трубы – заявил о критической ситуации с закупкой газа для поддержания давления и прокачки газа по газотранспортной системе. Задолженность компании перед поставщиками газа составляет 4,1 млрд гривен, и часть поставщиков отказывается поставлять газ «Укртрансгазу» до погашения задолженности. Остатка ранее закупленного газа хватит до 24 июня.

«Это чисто техническая проблема, потому что «Нафтогаз Украины» является собственником транзитного контракта и получает от него средства. Он должен добавлять достаточно средств для того, чтобы технологический газ был куплен «Укртрансгазом», – комментирует ситуацию основатель ОППОЗИЦИОННОЙ ПЛАТФОРМЫ – ЗА ЖИЗНЬ Юрий Бойко. Но при этом, добавляет он, проблема намного глубже, и касается она нового транзитного контракта, который заканчивается в конце года.

О ф и ц и а л ь н ы е переговоры об использовании Россией украинской ГТС не начаты, неофициальные консультации показывают диаметрально противоположность позиций сторон – каким должен быть транзитный контракт.

Если не менять подходы к переговорам с РФ, существует высокая вероятность полной остановки транзита. Это приведёт к потере 3 млрд долларов доходов от транзита и дополнительным затратам на поддержание ГТС, что означает её фактическую остановку.

«Этот вопрос также напрямую связан с действием контракта на транзит газа по территории Украины, срок которого истекает в конце этого года. Уже критически мало времени для того, чтобы сделать новый

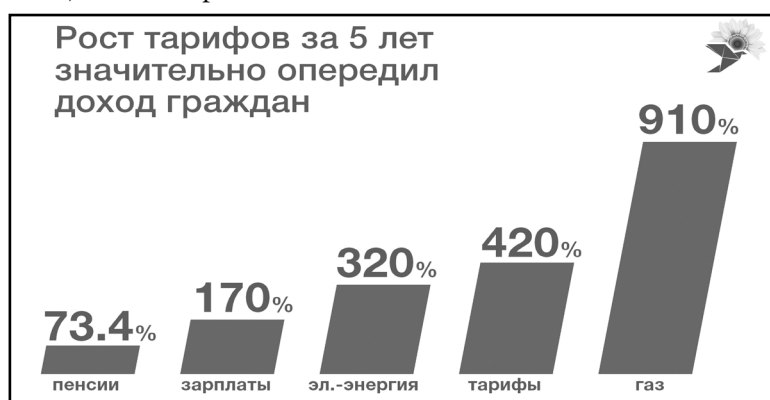
контракт на транзит. Если будут запущены «Северный поток-2» и «Турецкий поток», у нас фактически не остаётся газотранспортной системы. При таких условиях она превратится в груды металлолома. И вместо того, чтобы давать 3 млрд долларов в бюджет страны, мы будем вынуждены дотировать нашу ГТС. На сегодня это 50 тысяч рабочих мест. Мы с председателем Политсовета партии Виктором Медведчуком во время наших переговоров с главой «Газпрома» Алексеем Миллером поднимали этот вопрос, понимание и готовность его решать есть», – подчеркнул Юрий Бойко.

ЗА ПЯТЬ ЛЕТ – В 10 РАЗ ДОРОЖЕ

В том, что ситуация стала критической, виновата уходящая власть – бывший президент, правительство, Министерство топли-

необоснованных тарифов для конечных потребителей вместе с установлением неконкурентных обслуживающих тарифов для операторов украинской магистральной и распределительных сетей приводит к накоплению астрономической задолженности по всей цепочке участников газового рынка: население – теплокоммунэнерго – о п е р а т о р ы газораспределительных станций – оператор газотранспортной системы – газодобытчики. Это создаёт высокие риски для банкротства предприятий отрасли, срыва проведения ремонтно-восстановительной кампании и нормальной подготовки к предстоящему отопительному сезону.

В конечном итоге, это грозит коллапсом всей энергосистемы и системе ЖКХ Украины.



ва и энергетики, «Нафтогаз», Нацкомиссия по регулированию энергетики и коммунальных тарифов.

В этом виновата их непрофессиональная и коррупционная политика по установлению тарифов – в том числе через формулы «Роттердам+» по угля и «Дюссельдорф+» по газу, ставшие синонимами политической коррупции.

Наконец, отказ от прямых поставок российского газа и его прогон через фирмы-прокладки – всё это привело к необоснованному повышению тарифов на энергоресурсы и получению сверхприбыли отдельными государственными монополистами вроде «Нафтогаза» и «Укргаздобычи». В силу этих причин, начиная с 2014 года, цена на газ для населения выросла в 10,1 раз.

Такие тарифы являются неподъёмными для населения, задолженность которого по оплате услуг ЖКХ, начиная с 2015 года, выросла в 5,5 раз – с 11,5 до 63,5 млрд грн на 1 мая 2019 года. Причём за последний отопительный сезон рост задолженности резко ускорился (+68% с мая 2018 – по апрель 2019 года).

Политика экономически

«ГАЗ ДОЛЖЕН СТОИТЬ 3800 ГРН»

«Мы все знаем о том, как больно ударили по людям космические тарифы – они не могут платить, задолженность за жилищно-коммунальные услуги уже достигла 60 млрд. гривен, правительство под видом монетизации постоянно урезает субсидии. Но когда мы говорим о тарифах, есть ещё и другая сторона – это предприятия коммунальной сферы, которые используют энергоносители. При задолженности перед «Нефтегазом Украины» со спецсчетов этих предприятий автоматически списываются все деньги. Дальше иди в суд и ищи управу. И предприятия теплокоммунэнерго уже обращаются в суды с исками к «Нефтегазу», – прокомментировал ситуацию Юрий Бойко.

Он подчеркнул, что, подняв стоимость газа в 8 раз, а электроэнергии – в 4 раза, дав местной власти право устанавливать тарифы, но, при этом, не выделив денег, власть завела жилищно-коммунальную сферу в тупик.

«Весь этот клубок проблем можно распутать двумя решениями: снизив тарифы

на газ и электроэнергию. Газ должен стоить 3800 грн за тысячу кубов для всех категорий потребителей – предприятий ЖКХ, населения и промышленности. Ведь высокая стоимость энергоносителей автоматически закладывается в цену практически всех продуктов первой необходимости», – пояснил парламентарий.

Он также отметил, что стоимость электроэнергии реально снизить на 30%, если убрать искусственно завышенную стоимость угля по схеме «Роттердам+».

Прямые контракты с РФ по газу и прагматичный грамотный подход в решении вопроса работы энергетического рынка позволят облегчить жизнь людей и решить стратегически важные для страны вопросы.

«Украинский уголь у нас в стране не может стоить, как уголь в Роттердаме – именно по этой схеме за последние 5 лет стоимость электроэнергии выросла в 4 раза. Как только наши решения коснутся предприятий теплокоммунэнерго, люди станут платежеспособными, а разрыв между тарифами и расходами, которые несут предприятия-поставщики услуг, сократится. Это станет облегчением для всех», – подытожил Юрий Бойко.

«СНИЗИТЬ ЦЕНУ ГАЗА МОЖНО БЫЛО УЖЕ В МАРТЕ»

Подписание договора о прямых поставках голубого топлива из России в Украину позволит Киеву закупать газ со скидкой 25% от рыночной цены. Более того, такой контракт украинская власть могла заключить ещё в марте текущего года, после того как председатель политсовета партии ОППОЗИЦИОННАЯ ПЛАТФОРМА – ЗА ЖИЗНЬ Виктор Медведчук и основатель ОППОЗИЦИОННОЙ ПЛАТФОРМЫ – ЗА ЖИЗНЬ Юрий Бойко провели переговоры с «Газпромом» и правительством России.

Однако официальный Киев так ничего и не сделал, чтобы добиться снижения цены на газ, а значит, и тарифов для населения. Об этом заявил Виктор Медведчук по итогам второго раунда газовых переговоров, которые провела делегация ОППОЗИЦИОННОЙ ПЛАТФОРМЫ – ЗА ЖИЗНЬ.

«Власти Украины, если бы они пошли на это, могли ещё в марте заключить договор о прямых поставках российского газа и снизить цену на 25% от закупочной, – отметил он. – Это, естественно, повлекло бы и снижение тарифов на

жилищно-коммунальные услуги. Но бывшая власть не отреагировала. А новая власть до этого не дошла».

Виктор Медведчук убеждён: есть два пути снижения стоимости газа для населения. И первый из них – переговоры с «Газпромом», с правительством РФ.

«А следующий путь это то, что необходимо сегодня исходить из внутренней добычи в Украине газа, который должен смешиваться с газом, покупаемым по импорту. И при этой ситуации мы твёрдо уверены, что стоимость газа для населения не может превышать 3800 грн за тысячу кубометров. Это реальная цена, при которой зарабатывает НАК «Нафтогаз», при которой выполняются все формальности, такие, как транспортировка газа, закладывается, в том числе, и нормальная рентабельность «Укргаздобычи», – подчеркнул Медведчук.

Как сказал политик, их визит в Санкт-Петербург это и очередная попытка достигнуть договорённостей в интересах рядовых украинцев, и возможность напомнить уже новоизбранному президенту о необходимости и о реальных инструментах снижения цены на газ в Украине.

«Наш приезд – это требование к новой власти не просто обратить внимание, а сделать всё для того, чтобы договоры о прямых поставках российского газа, который намного дешевле с учётом скидки, были заключены», – заявил Виктор Медведчук.

Как отметил Юрий Бойко, снижение стоимости голубого топлива не только положительно скажется на благосостоянии украинцев, но и будет иметь позитивное влияние на все отрасли украинской экономики.

«Относительно дешёвый газ – это конкурентоспособная продукция. Это стоимость хлеба, сахара, это все товары, которыми пользуются люди каждый день. Гарантии транзита газа по нашей территории – это платежи в бюджет и рабочие места, – сказал он. – Очень хорошо, что в процессе сегодняшней дискуссии мы продвинулись дальше. Мы понимаем, каким образом это решить, какие нужно пройти этапы, какие нужны решения от обеих сторон. И я убеждён, что после парламентских выборов (а у нас осталось мало времени) мы обеспечим стабильную возрастающую поставку газа в нашу страну и стабильный транзит», – подчеркнул основатель ОППОЗИЦИОННОЙ ПЛАТФОРМЫ – ЗА ЖИЗНЬ Юрий Бойко.

*(Авторский текст
сохранён без изменений)*

«ЭТО НАСТОЯЩАЯ КОМАНДА МИРА» - ЮРИЙ БОЙКО ПРЕДСТАВИЛ КАНДИДАТОВ В НАРОДНЫЕ ДЕПУТАТЫ ОТ ДОНЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Все, кто хотят мира, должны поддержать ОППОЗИЦИОННУЮ ПЛАТФОРМУ – ЗА ЖИЗНЬ как единственную политсилу, имеющую чёткий план по завершению военных действий в Донбассе. Такую резолюцию принял Форум Мира в Краматорске.

В форуме приняли участие представители органов местного самоуправления, общественные деятели, предприниматели, лидеры общественного мнения Донецкой области.

На ФОРУМЕ МИРА основатель ОППОЗИЦИОННОЙ ПЛАТФОРМЫ – ЗА ЖИЗНЬ Юрий БОЙКО и народный депутат Наталия КОРОЛЕВСКАЯ представили Команду Мира Донецкой области – кандидатов в народные депутаты по мажоритарным округам.

«Наша команда кандидатов от Донецкой области – это сильные люди, настоящие профессионалы, не на словах знающие цену мира, люди, которые первыми пришли на помощь мирным жителям, когда на Восток Украины пришла война – спасая детей и стариков, восстанавливая инфраструктуру, защищая интересы родного региона. Вместе мы сможем вернуть мир, защитить людей и сделать всё, чтобы возродить Донбасс», – сказал в своём выступлении основатель ОППОЗИЦИОННОЙ ПЛАТФОРМЫ – ЗА ЖИЗНЬ Юрий Бойко.

Представители органов местного самоуправления, общественные деятели, предприниматели – лидеры общественного мнения Донецкой области, поддержали ОППОЗИЦИОННУЮ ПЛАТФОРМУ – ЗА ЖИЗНЬ как единственную политическую силу, способную вернуть мир на Дон-

басс.

«Нельсон Мандела сказал – воевать и разрушать очень легко. Настоящие герои – это те, кто устнавливает мир и начинает строить! Сегодня у Донецкой области, у всех нас, есть уникальный шанс вернуть мир, вернуть нашу страну, которой мы будем гордиться, в которой женщины будут рожать и воспитывать детей, ведь именно дети – смысл нашей жизни. И то, как мы используем этот шанс, зависит от нас с вами. Наша команда идет побеждать – побеждать бедность, непрофессионализм и неадекватность. И я уверена – с такой командой победа будет за нами. Верю в вас! Верю в нашу победу! Верю в Донбасс!», – заявила Наталия Королевская.

«Мы объединились ради мира в Украине, и только ОППОЗИЦИОННАЯ ПЛАТФОРМА – ЗА ЖИЗНЬ имеет чёткий пошаговый план для его достижения. У нас есть силы и главное – поддержка людей. В нашей команде – эффективные управленцы, антикризисные менеджеры, опытные государственники. Мы вместе восстановим мир, выведем страну из кризиса, вернём экономику и обеспечим достойную социальную защиту людям», – подытожил Юрий Бойко.

Согласно решению съезда партии, в одномандатных избирательных округах Донецкой области кандидатами в народные депутаты Украины выдвинуты:

Округ № 45 – Анастасия ПЕТРЕНКО, координатор гуманитарных миссий Национальной платформы

«Женщины за Мир» в Донецкой области

Округ № 46 – Федор ХРИСТЕНКО, меценат, предприниматель

Округ № 47 – Юрий СОЛОД, народный депутат Украины, основатель Благотворительного фонда «Дорога жизни – помощь людям Юго-Востока»

Округ № 48 – Александр ШЕВЧЕНКО, депутат Краматорского городского совета

Округ № 49 – ВАЛЕРИЙ ГНАТЕНКО, мэр города Дружковки

Округ № 50 – Екатерина САХАРОВА, Директор «Покровской районной организации людей с инвалидностью»

Округ № 51 – Андрей АЛЕША, Президент финансово-промышленной корпорации «ДМС»

Округ № 52 – Олег ПОГОДИН, Председатель областной Политической партии ОППОЗИЦИОННАЯ ПЛАТФОРМА – ЗА ЖИЗНЬ, руководитель Благотворительного фонда «Дорога жизни»

Округ № 57 – Владислав ФИЛИМОНОВ, член Политической партии ОППОЗИЦИОННАЯ ПЛАТФОРМА – ЗА ЖИЗНЬ

Округ № 58 – Валентин РЫБАЧУК, заместитель директора по развитию и правовым вопросам ГП «Укрхимтрансмиа»

Округ № 59 – Владимир МОРОЗ, Председатель Марьинской районной государственной администра-

Округ № 60 – Артем МАРЧЕВСКИЙ, Генеральный продюсер телеканала «112-Украина».

детьми, людям с инвалидностью и др.).

5. В е р н ё м сокращённые предыдущей



ДЕСЯТЬ ШАГОВ КОМАНДЫ МИРА

За первые сто дней работы парламентской коалиции и правительства мы обеспечим принятие таких неотложных решений:

1. Сделаем шаг к миру и объединению Украины. Примем постановление Верховной Рады Украины о начале прямых переговоров в четырёхугольнике Киев – Донецк – Луганск – Москва. Этим постановлением будет прекращена экономическая блокада Донбасса.

2. Снизим тарифы на газ для населения Украины до 3800 грн. за тыс. куб. м. Спешим задолженность по оплате жилищно-коммунальных услуг ветеранам войны и труда, многодетным семьям, людям с инвалидностью и другим уязвимым категориям граждан. Предоставим субсидии всем, кто в этом нуждается.

3. П о в ы с и м прожиточный минимум, минимальную заработную плату и минимальную пенсию до 7 тысяч гривен. Безотлагательно внесём соответствующие изменения в закон о государственном бюджете Украины на 2019 год относительно размера прожиточного минимума, минимальной пенсии и минимальной заработной платы.

4. Обеспечим возвращение, полное и своевременное финансирование социальных льгот, отобранных предыдущей властью (ветеранам, чернобыльцам, семьям с

властью выплаты при рождении ребёнка: за первого ребёнка – 100 тысяч грн., за второго – 200 тысяч грн., за третьего и последующих – 400 тысяч грн.

6. Восстановим нормальную работу скорой медицинской помощи. Ликвидируем дефицит вакцин и в 5 раз увеличим финансирование программы по снижению цен на лекарства для населения.

7. Отменим как антиконституционные и дискриминационные законы о языке, образовании, переименовании церкви, декоммунизации, люстрации и другие акты, нарушающие права и свободы граждан.

8. Как минимум на 50 миллиардов гривен увеличим государственные инвестиции в восстановление промышленности и развитие регионов, сократив расходы на войну и содержание чиновничьего аппарата.

9. Сохраним потенциал украинской газотранспортной системы. Добьёмся подписания нового 10-летнего соглашения о транзите российского газа по территории Украины. Обеспечим ежегодно до 3 млрд долларов поступлений от транзита природного газа.

10. Привлечём к ответственности коррупционеров. Создадим межведомственную следственную комиссию, которая вместе со Счётной палатой проверит законность распределения и результаты расходования бюджетных средств предыдущей властью.

(Авторский текст
сохранён без изменений)



ВЫБОР МАШИНОСТРОИТЕЛЕЙ – ВАЛЕРИЙ ГНАТЕНКО



**Владимир
Ильич КРАВЦОВ,
бывший директор
Дружковского
машиностро-
ительного завода:**

– С машиностроением связана вся моя жизнь, а большая часть трудовой биографии – с Дружковским машзаводом, где я от помощника мастера цеха поднялся до директорской должности.

Дружковка – мой родной город, здесь прошли моё детство, юность, здесь жили несколько поколений моих предков, здесь моя семья, мои дети и внуки, здесь много друзей, как моих ровесников, так и молодых коллег, которые нуждаются в наставлениях тех, кто создавал предприятие своими руками, своим созидательным трудом, для кого завод был и остаётся честью, совестью, гордостью!

Не скрою, болит душа за судьбу ДМЗ, который был флагманом машиностроения крепкой державы и как сузились его масштабы сегодня!

Как и все украинцы, дружковчане всех поколений возлагают большие надежды на новую Верховную Раду, которая возьмёт курс страны на возрождение экономики и возвращение статуса градообразующих многим предприятиям Донбасса, в том числе и машзаводу. От большинства работников предприятия и его ветеранов я узнал, что городской голова Дружковки **В.С. ГНАТЕНКО** от их лица был рекомендован и уже стал кандидатом в высший законодательный орган Украины. Уверен, за нашего мэра горожане проголосуют так же дружно, с такими высокими показателями, как и во время выборов градоначальника. Почему я так думаю? Потому, что с коло-

кольни своего профессионального опыта могу заверить избирателей, что рост благосостояния дружковчан всегда будет волновать Валерия Сергеевича, ведь он будет полпредом нашего города в Раде и доверие земляков оправдает. Он хороший организатор, талантливый управленец, грамотный менеджер, за его спиной – многолетний стаж руководства городом, а это именно те качества, которые позволят ему предлагать нужные, соответствующие запросам времени законы.

Я, как Почётный гражданин Дружковки, имею моральное право заявить, что машиностроители сделали правильный выбор, я этот выбор уважаю и поддерживаю.

В добрый путь, Валерий Сергеевич!

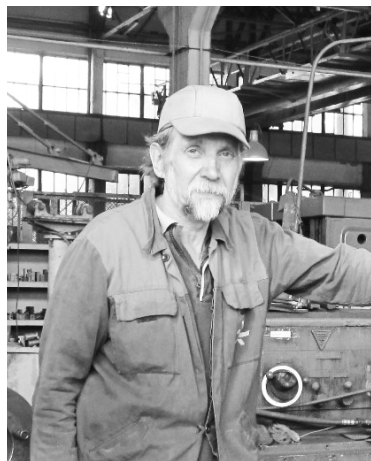
Боритесь за победу, а мы, ветераны-машиностроители, Вам поможем.



**Дмитрий КОРТЯК,
работник машзавода:**

– Я являюсь продолжателем династии машиностроителей и всегда прислушиваюсь к мнению своих родителей-машзаводчан по поводу касающихся предприятия событий. Всей семьёй мы обсуждали решение городского головы **В.С. ГНАТЕНКО** баллотироваться в Верховную Раду Украины, поддержку его кандидатуры в Дружковке и, конечно же, среди машзаводчан. Не понаслышке знаем, насколько высок авторитет мэра в городе, да и в регионе его хорошо знают. Часто приезжие, побывав в Дружковке, отмечают как положительную деятельность местной власти во главе с **В.С. ГНАТЕНКО**. Мы верим: если он станет народным депутатом, сделает для города ещё больше, ведь Валерий Сергее-

вич как никто другой знает городские проблемы и о чём следует позаботиться в первую очередь. Конечно, у каждого человека свой выбор, голосовать будет каждый за кандидата, которому отдаёт предпочтение, но то, что подавляющее большинство машиностроителей давно определились с будущим представителем в Верховной Раде, – это факт, и наш кандидат, несомненно, – **Валерий ГНАТЕНКО**.



**Александр Иванович
ГАРГУРАК, токарь
машзавода:**

– За кого я решил проголосовать на досрочных выборах в Верховную Раду? Да как и все – за нашего мэра. Из соцсетей узнал, что с десятков киевлян баллотируются по 49-му округу как самовыдвиженцы. Не понимаю, как так может быть: ни мы о них, ни они о нас ничего не знают, какой тогда смысл? «Массовость» нужна только с одной целью – искусственно снизить процент голосов за конкретных лидеров гонки, а **В.С. ГНАТЕНКО** как раз и есть таким лидером. По крайней мере, за него готовы проголосовать многие мои сослуживцы – работники машиностроительного завода.

Я обязательно пойду на выборы и отдам свой голос тому, кому заводчане верят, – **Валерию Сергеевичу ГНАТЕНКО**.

**Николай Иванович
КАЛИБЕРДА,
ветеран машзавода:**

– Живу в посёлке Алексеево-Дружковке, но много лет проработал на городском предприятии – машиностроительном заводе, с которым связана история моей семьи. Не только моя трудовая биография, но и моего отца – **КАЛИБЕРДЫ** Ивана Фе-

досеевича. В 1981 году из 15-тысячного на то время коллектива заводчан он, станочник, передовик производства, получил звание Героя Социалистического Труда с вручением Золотой Звезды: так сложилось, что эту высокую награду и на заводе, и в городе больше никто не получил. Поэтому, когда молодые сельчане советуются со мной, куда идти работать, я всегда с уверенностью говорю: на Дружковский машиностроительный. И сегодня, когда мне задают вопрос: как не ошибиться в выборе кандидата в народные депутаты по нашему округу, с такой же уверенностью отвечаю: голосовать нужно только за своего, за Валерия Сергеевича **ГНАТЕНКО**. Разве за десять последних лет жизнь не научила нас ставить под сомнение обещания чужеземцев?

Хоть что-то сделал для нас предыдущий нардеп? А Валерий Сергеевич, как опытный хозяйственник, понимает, настолько важно привлечение государственных средств на развитие Дружковки и прилегающих территорий, и отстаивать в Верховной Раде интересы нашего региона – главная его цель, потому что может разграничить возможности местного бюджета и затраты, которые под силу только государству.

Мне, депутату горсовета нескольких созывов, импонирует стиль отчётности городского головы перед трудовыми коллективами о проделанной за определённый



период времени работе, очерчивать задачи первоочередные и долгосрочные, советоваться с людьми, изучать их точки зрения, учитывать советы и пожелания. Надеюсь, такой

опыт общения с избирателями поможет нашему кандидату в будущей законотворческой деятельности.

Присоединяюсь к ветеранам-машиностроителям и молодым работникам ДМЗ, которые сделали свой выбор в пользу городского головы **В.С. ГНАТЕНКО**.



**Юрий Анатольевич
ПОЛЯНИЧКО, токарь
машзавода:**

– Эти выборы в моей жизни не первые и, даст Бог, не последние. Осталось чуть меньше месяца до дня голосования, но уже столько вылило грязи на нашего кандидата **В.С. ГНАТЕНКО**, что диву даёшься: как можно оскорблять человека ложью? Неужели политтехнологи или авторы заказных телесюжетов, отрабатывая свои гонорары, ради денег утрачивают чувство меры и переступают черту общечеловеческой морали. Не потому, что я в числе других машиностроителей поддерживаю кандидатуру нашего мэра в народные депутаты, но хочу поаплодировать Валерию Сергеевичу за интеллигентное проведение избирательной кампании. Он не собирает компромат на своих оппонентов, не использует его в качестве дешёвого пиара. Выступая перед людьми, городской голова делится своими планами и задачами, не выпячивает свои достижения, да это и не нужно: его дела и вклад в развитие нашего города говорят сами за себя. Потому я знаю, что если Валерий Сергеевич нацелен отстаивать интересы дружковчан, став народным депутатом, значит, так и будет.



ЧЁРНЫЙ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

По многолетней традиции, в День скорби и памяти жертв Второй мировой войны, а также накануне, в Дружковке проходят мероприятия, посвященные этой исторической дате.

21 июня к мемориальному комплексу у Вечно-го огня пришли ветераны, руководители Дружковки, представители предприятий города, бюджетных организаций, неравнодушные дружковчане, чтобы поклониться тем, кто отстоял нашу землю в войне с нацизмом.

В своём выступлении городской голова **В.С. ГНАТЕНКО** отметил, что та далёкая уже война принесла много горя и страданий людям, разрушила экономику Украины. Ещё есть среди нас очевидцы тех страшных лет, в том числе и присутствовавшие на этой акции памяти **Н.И. БЛУДОВ, В.З. АННЕН-**

КОВ. И нашему, и всем будущим поколениям нужно хранить и передавать молодёжи эту память о героях-освободителях, о подвиге народа, о том, что главная ценность для людей – это мир, который позволяет созидать, растить детей и смотреть в будущее.

Секретарь городского совета **И.А. БУЧУК** в своём выступлении подчеркнула, что практически каждая семья в Украине познала горечь утраты в годы гитлеровского нашествия, потому до сих пор в памяти народа день 22 июня останется в памяти самым чёрным днём.

Участники мероприятия возложили цветы к мемориалу погибших, поклонились их светлой памяти, отдавая дань их великому подвигу.

Юрий АЛЕКСАНДРОВ

Перші у Дружківці земельні торги

Дружківська міська рада повідомляє, що 18 червня 2019 об 11:00 у приміщенні виконкому за адресою: м. Дружківка, вул. Соборна, 16, кабінет 210, відбулись земельні торги у формі аукціону щодо продажу права оренди наступних земельних ділянок комунальної власності кадастровими номерами:

1411700000:00:004:0369 площею 0,0034 га, за адресою: Донецька область, м. Дружківка, вул. Кустанайська, 2Е для будівництва та обслуговування будівель торгівлі (код КВЦПЗ 03.07), лот 34113. Учасниками було надано 41 пропозицію, розмір річної орендної плати збільшився з 5% до 6% нормативної грошової оцінки земель, що складає 891,25 грн. Термін оренди землі 3 роки.

1411700000:00:010:0083 площею 0,0039 га, за адресою: Донецька область, м. Дружківка, вул. Маши-

нобудівників район жилого будинку №58 для будівництва та обслуговування будівель торгівлі (тимчасова споруда) (код КВЦПЗ 03.07), лот 34117. Учасниками було надано 21 пропозицію, розмір річної орендної плати збільшився з 10% до 11% нормативної грошової оцінки земель, що складає 4812,77 грн. Термін оренди землі 3 роки.

Результат земельних торгів у формі аукціону, лот 34116, на земельну ділянку кадастровим номером 1411700000:00:010:0406 площею 0,0055 га, за адресою: Донецька область, м. Дружківка, вул. Космонавтів район жилого будинку №65 для будівництва та обслуговування будівель торгівлі (код КВЦПЗ 03.07), анульовано у зв'язку з несплатою переможцем в установленний строк належної суми за придбаний лот.

НИТРАТЫ В ВОДЕ – УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ

Периодически в интернете размещается информация об отравлениях детей нитратами, связанными с употреблением воды из колодцев, содержание нитратов в которых превышало допустимую норму.

Наличие в питьевой воде нитратов, превышающих допустимую норму, может явиться причиной возникновения водно-нитратной метгемоглобинемии, особенно у детей, которая развивается вследствие нарушения транспорта кислорода кровью и связана с образованием высокого уровня метгемоглобина в крови. В этом случае в организме ребёнка развивается кислородное голодание, что приводит к тяжёлым последствиям и даже смерти.

Дружковским городским филиалом ГУ «ДОЛЦ МЗ Украины» уже в этом году исследовано проб из более 50 колодцев, вода которых могла быть использована для употребления детьми или приготовления пищи. В половине проб вода не отвечала гигиеническим нормативам по содержанию нитратов. Высокие уровни нитратов регистрировались в колодцах пос. Ал. Дружковка по ул. Левобережной, Центральной, Сахненко, пос. Ст. Райское, пос. Райское, пос. Сурово.

Исследования, которые были проведены в I полугодии 2019г., показали превышения содержания нитратов в индивидуальных колодцах по ул. Первомайской, Сухомлинского в пос. Ал. Дружковка, в общественных колодцах пос. Сурово. О всех случаях несоответствия питьевой воды нормам были информированы органы местного самоуправления.

Напоминаем, что вода, загрязнённая нитратами даже в смертельных дозах – чистая, прозрачная, без запаха и видимых примесей, обычная по вкусу. Кипячение загрязнённой нитратами воды не уменьшает её опасность!

При первых признаках отравления немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

К счастью, согласно ин-

формации городского отдела здравоохранения, в городе случаев заболевания водно-нитратной метгемоглобинемией не зарегистрировано, однако это не может служить поводом для игнорирования потенциальной проблемы с загрязнением водисточников нитратами.

Если у вас возникли сомнения относительно качества питьевой воды, вы можете обратиться в Дружковский городской филиал ГУ «ДОЛЦ МЗ Украины» по адресу: г. Дружковка, ул. Энгельса, 76, для проведения лабораторных исследований.

**Николай
МИХАЙЛИШИН,**
врач по

коммунальной гигиене
Дружковского
городского филиала
ГУ «Донецки ОЛЦ МЗ
Украины»



Поблагодари, газета!

ПРИМЕР МАТЕРИНСКОЙ ЗАБОТЫ

Моя дочь, Кристина КОВАЛЁВА, посещает вокально-эстрадный коллектив «Джем» Центра детского и юношеского творчества. Она уже выступала на фестивалях, смотрах, конкурсах не только в масштабах Дружковки, но и за пределами нашего города. Есть у неё награды за участие и за победы, которые вдохновляют девочку, а каждое новое соревнование укрепляет уверенность в правильности выбранного внешкольного увлечения.



Родительский комитет коллектива благодарен педагогическому составу вокально-эстрадного студии «Джем» за воспитание в наших детях любви к искусству, развитие их способностей, уверенности в собственных силах. Но поездки на фестивали требуют определённых материальных затрат. Вот и моя дочь Кристина смогла принять участие во всеукраинском фестивале «Єдина родина», проходившем с 9 по 16 июня в г. Очакове, Николаевской области, благодаря спонсорской помощи директора Дружковского машиностроительного завода компании «Corum Group» Татьяны Ивановны КАЛУТИНОЙ. Кристина не могла подвести уважаемого в городе руководителя предприятия, очень старалась, и её выступление увенчалось успехом: во второй младшей группе она заняла II призовое место.

Уважаемая Татьяна Ивановна! Выражаю Вам сердечную благодарность за финансовую поддержку моей дочери. Вы проявили не просто материнскую заботу, Вы подарили возможность показать себя, научиться у других и одновременно оздоровиться в санатории «Борисфен» на берегу Чёрного моря. Большое Вам спасибо!

О.В. КОВАЛЁВА,
работница машинозавода

Житочка с иголкой

Дружковский городской голова **В.С. ГНАТЕНКО** очень часто бывает в местном историко-художественном музее. Здесь собраны бесценные материалы о жизни наших предков-земляков, о городе с начала его основания, о современниках - золотом фонде Дружковки. Поэтому мэр считает своей обязанностью интересоваться проблемами учреждения, знакомиться с новыми экспонатами его фонда и научными работами сотрудников. Во время одного из посещений Валерий Сергеевич заметил, что стоит усилить тему дружковского фарфора и, как пример, назвал семью художников-оформителей **ВАСИЛЕНКО**. Рекомендацию градоначальника взяла на вооружение директор музея Светлана **КРИВОНОСОВА** и поделилась своей творческой работой с «Дружковским рабочим».

...В бархатные осенние дни Нина Ивановна и Юрий Ермолаевич Василенко будут отмечать свои юбилейные дни рождения. Супруги Василенко – люди особенные, творческие. Прожили в Дружковке 41 год. Начиная их совместный путь так. Нина Ивановна родом с Кировоградской, Юрий Ермолаевич – из Забайкалья. А познакомились во Львове, когда учились вместе в институте декоративно-прикладного искусства. Затем также вместе работали художниками в г.Городниці Житомирской области на фарфоровом заводе. Завод считался старейшим в Украине, его и в советское время периодически «лихорадило», но люди общими усилиями предприятие вновь и вновь поднимали.

Нина Ивановна Василенко вспоминает: «Отработали мы в Городничах 6 лет, климат плохой – влажный, часто болела дочь. Спустя время получили направление в Дружковку, где нас разместили в общежитии, а через год дали квартиру. Работали хорошо, плодотворно и заинтересованно, всё получалось. Не соперничали, не мешали друг другу. Каждый из нас умел делать формы, предпочитали осваивать процесс от рисунка до литья».

Приехали супруги в Дружковку в 1978 году. Новый фарфоровый завод усиленно набирал темпы. Сервис «Нарцисс» уже попал в продажу. Художественный совет находился в Киеве при «Укрфарфоре». По плану на заводе должно было быть 17 художников, а работало 7, но и этот творческий потенциал справлялся с огромными задачами. Норма по тому времени была жёсткой – за год нужно было подготовить к выпуску один столовый сервис. Юрий Ермолаевич разработал сервисы и наборы «Промінь», «Ранок»,

«Солнышко», «Азов», «Степной», «Мелодия». Василенко очень много работал над юбилейными вазами, от заказов не было отбоя.

Первая опытная лепная работа Нины Василенко – 5 блюд – находится в Дружковском историко-художественном музее. Нине Ивановне, первой в Украине, утвердили её первый лепной набор «Свадебный». Дальше были туалетный набор «Космея», набор «Казацкий».

Дружковский фарфоровый завод считался молодым, но уже, по выражению известного искусствоведа Никиты **ВОРОНОВА**, «имел своё лицо». Конечно же, лицо это оформилось благодаря сплочённому творческому коллективу художников завода.

Однако... Сервисы были известны не только в Дружковке, но и далеко за пределами Украины, а вот авторы – нет. Юрий Ермолаевич – очень талантливый и в то же время очень скромный – предпочитал держаться в тени. Знакомство же с Ниной Василенко как с художником состоялось после её участия в городских и областных мероприятиях, и, конечно же, в авторских выставках.

Нина Ивановна вспоминает: «Впервые я показала свои работы на Дне города в Дружковке в 1986 и в 1987 годах. В марте 1987 года во Дворце пионеров состоялся День семейного творчества. Выставили блюда, бижутерию, декоративные гобелены, и благодаря тому, что на мои работы обратила внимание тогдашний руководитель города Лидия Владимировна Шилина, меня пригласили на городской праздник «От всей души», где я тоже выставила свои работы, но уже в большем количестве».

В сентябре 1983 – январе 1984-го в Донецке проводилась областная выставка керамики, где экспонировались мои работы. После выставки были выкуплены декоративные пласти «Цирк» для фондов областного музея. Годом раньше я получила 1-е место на выставке «Осенний вернисаж-82» в Краматорске, а в 1989 году на празднике семейного творчества «К своим истокам прикоснись» были отмечены мои работы.

В этом же 89-м участвовала в III Всесоюзном фестивале народного творчества «Как прекрасен этот мир», а в 1995 году в Дружковском художественном музее экспонаты моей персональной выставки заполнили большой зал. Посетители утверждали, что в стенах музея никогда ещё не было такой масштабной выставки, и благодарили автора за огромное эстетическое удовольствие.

В 1993 году вступила в Союз мастеров народного ис-

кусства Украины. После просмотра творческих работ маститый художник, член Союза, сказал, что «работы Нины Василенко сделаны на очень высоком профессиональном уровне!»

Рассказывая о себе, Нина Ивановна заметила: «Сейчас я утратила членство в Союзе художников-мастеров отчасти потому, что с того времени завод и все мы, заводчане, пережили тяжёлые времена... Но есть особые штрихи в моей жизни и работе в Дружковке: мне повезло оформить музыкальную школу и библиотеку им.Леси Украинки. Я сердечно благодарна городу за предоставленную мне возможность попробовать свои силы в оформлении интерьеров. Это означает, что в меня поверили и оценили моё мастерство художника-фарфориста».

Вестибюль центральной библиотеки украшает не только панно, посвящённое сценам из произведений Леси Украинки. Портрет украинской писательницы и удивительной красоты люстру выполнил мой муж Юрий Ермолаевич. Вспомнить можно о многом, но это лишь слова, впечатления, память, а главное о нас говорят наши работы – наследие семьи Василенко для потомков».

Супруги Василенко – люди необычайной доброты, действительно много сделали для города, а недавно подготовили для передачи в городской музей личную коллекцию фарфоровых изделий. А чем город может отблагодарить наших мастеров? Нина Ивановна **ВАСИЛЕНКО**, зная об отношении дружковского городского головы **Валерия ГНАТЕНКО** к истории края, попросила закупить для коллекции хорошие витрины, ведь уникальная коллекция должна храниться в надёжных витринах и напоминать будущим поколениям о прошлом, когда дружковские изделия не просто радовали своей красотой, но и рассказывали далеко за пределами области о наших талантливых земляках. Ведь в творениях художников – частичка их сердец, в них – общность взглядов и творческих замыслов. Так, сами по себе нитка и игла – лишь бытовые предметы, а вместе они служат инструментом для воплощения задумок творца, мастера. Вот и дружковский семейный тандем Василенко – как ниточка с иголкой; дополняя друг друга, они создали неповторимые узоры на фарфоровых изделиях, воплотили любовь в искусстве. Это и есть смысл жизни. Жизни, всецело отданной творчеству.

Светлана КРИВОНОСОВА

Шановні мешканці міста!
Управління соціального захисту населення Дружківської міської ради повідомляє, що з 24.06.2019р. до 01.07.2019р. не працює у зв'язку з переїздом до приміщення управління, розташованого за адресою:
вул. Машинобудівників, буд. 64.
Прийом мешканців міста та внутрішньо переміщених осіб почнеться з 2 липня 2019 року.
Дякуємо за порозуміння.

Керівництво УСЗН

Объявления

ПРОДАМ

Недорого продаётся домик, можно под дачу, в Алексеево-Дружковке, в районе пищевкусовой фабрики. Печное отопление, хозпостройки, колодец, огород 8 соток. Тел.: 050-96-83-175, 066-629-11-15.

Продам **ДОМ** в районе РЭСа (Нахаловка). Тел. 050-959-04-26

Телевизор **TOSHIBA**, 70 см по диагонали, в хорошем состоянии. Т. 099-441-64-38.

КУПЛЮ

Дорого: мотоциклы и запчасти к ним: Ява, Иж, К-750, М-72, Муравей, МТ, Паннония, и на другие. Мото «Ява», «старушка» или боковой прицеп к ней в любом состоянии. За информацию - вознаграждение. Т.: 099-403-15-66.

Куплю дорого. Игрушки СССР: ёлочные, куклы, солдатики, машинки и т.д. Ордена, медали, значки. Грамоты, благодарности, фотографии, открытки. Духи, одеколоны. Рога (лось, олень, сайгак). Самовары, подстаканники. Фотоаппараты, объективы, бинокли. Монеты СССР. Бусы янтарные, коралловые. Иконы. Часы. Тел. 095-447-17-77, 063-706-65-00.

РАЗНОЕ

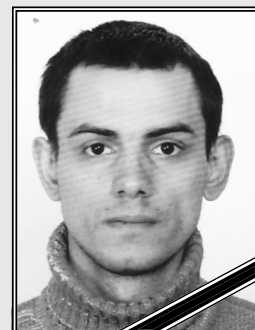
Пушистые, разноцветные, ласковые 2-месячные котята ищут заботливых и надёжных хозяев. Обучены всем премудростям кошачьей жизни. Тел. 099-043-30-22, после 14:00.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Повіdomляемо власника (користувача) суміжної земельної ділянки за адресою: м. Дружківка, вул. Дарвіна, 28, про те, що 05.07.2019 р. з 12:00 до 14:00 будуть проводитися роботи по встановленню (відновленню) межових знаків меж земельної ділянки, розташованої за адресою: м. Дружківка, вул. Дарвіна, 26.

У випадку вашого нез'явлення встановлення (відновлення) межових знаків буде виконуватись без вашої присутності. З усіх питань, зазначених у повідомленні, звертатися за тел.: 095-107-55-08.

**21 ІЮНЯ НА 31-М ГОДУ
СКОРОПОСТИЖНО УШЁЛ ИЗ ЖИЗНИ**



**Александр
МОРОЗ**

**Родители, родственники
и близкие скорбят об этой
утрате**



Хорошее самочувствие в жаркую погоду

Выполняйте наши несложные рекомендации, и жара не станет для вас проблемой.

1. Ешьте меньше сладостей и острых пряностей. Специалисты Колумбийского университета опубликовали исследование о том, как наше питание влияет на потоотделение. Выяснилось, что сильнее всего усиливают выделение пота продукты, богатые простыми углеводами (то есть сладкие газировки, сдобная выпечка, белый хлеб, сахар, печенье и тортики) и жгучие приправы типа кайенского перца, чили и соуса табаско. Так что если не хотите, чтобы с вас лило в три ручья, лучше использовать приправы с кисловатым вкусом, например лимонный сок или сок лайма, брусничный или гранатовый соус, ткемали.

2. А вот садиться на бессолевые диеты в жару - совсем не время. Ведь с потом соли и микроэлементы и так выводятся в большом количестве. Но это не значит, что надо всё пересаливать, просто соблюдайте норму: соли мы должны употреблять в день не больше половины чайной ложки, поясняет эндокринолог Наталья Гридасова.

3. Обязательно следует встряхнуться. В жару многие испытывают лёгкую тошноту, голова как ватная, мутит. Справиться с этим состоянием помогут продукты с лёгким вяжущим вкусом (например, бананы, морс из черноплодной рябины или чёрной смородины, шпинат, мята).

Освежиться и встряхнуться поможет такой коктейль: приготовьте отвар из свежей мяты, охладите, добавьте в стакан чайную ложку лимонного сока и кубики льда. Очень здорово тонизируют и миксы из свежей зелени. Например, столовую ложку щавелевого или лимонного сока развести в стакане яблочного или морковного.

4. Не перегружайте желудок. Тяжёлая белковая и жирная пища переваривается медленно, для её переработки требуется много энергии. А учитывая то, что на жаре кровь сгущается и обменные процессы идут медленнее, в еде упор делаем на продукты, богатые «легкими» белками и клетчаткой: рыбу, фрукты, овощи, рис, овсяные хлопья,

мультизерновые каши и хлеб. Легко усваиваются и отлично тонизируют листовые салаты: латук, руккола, айсберг, китайский, кресс, мангольд. Причем съедать блюда из салатов нужно сразу, в холодильнике они быстро окисляются и теряют полезные свойства.



5. Высыпайтесь. Чтобы ночью организму было прохладнее, не ешьте перед сном ничего «серьёзного», особенно мяса (переваривание тяжёлой пищи вызывает повышение температуры тела). Совсем от ужина отказываться не обязательно, но пусть он будет лёгким, например, стакан кефира, творожок, кусочек сыра с зеленью или овощной салатик.

6. Помогите сосудам. В жаркую погоду даже у здоровых людей в крови снижается количество кислорода, она становится более густой и вязкой. Отсюда одышка, слабость и быстрая утомляемость. А если нет возможности плескаться в море или хотя бы бассейне, а надо топать в пыльный офис?

Привести сосуды (в том числе и головного мозга) в тонус можно так: принять 1 таблетку но-шпы, 1 таблетку глицина и 20 капель валокордина на полстакана воды. Но-шпа снимает спазм и рас-

ширяет сосуды, глицин (аминокислота, улучшающая мозговые процессы) стимулирует работу клеток мозга, валокордин (корвалол, валосердин) оказывает седативное действие - успокаивает вообще и расслабляет напряжённые сосуды и мышцы. Одно предостережение: но-шпа снижает давление, тем, кто страдает от его резких скачков, следует контролировать АД.

А народная мудрость, с которой кардиологи вполне согласны, советует в жаркий период снять с себя все «закольцованные» украшения - цепочки, перстни, браслеты. Это освободит ток крови по мелким сосудам, что улучшит кровообращение в целом.

7. Если отекают руки и ноги. Отеки «от жары» скорее всего сосудисто-лимфатического происхождения. При высокой температуре воздуха жидкость хуже выводится из организма, вследствие чего ухудшается отток лимфы: из лимфатических сосудов она попадает в ткани и застаивается. У женщин это состояние усугубляется во вторую фазу цикла - из-за гормональных изменений. Осложняется всё это дело может у страдающих варикозом - на погодные проблемы накладывается ещё и венозная недостаточность.

Меры борьбы с лимфатическими отеками довольно просты. Вечером и, если есть возможность после обеда, полежите минут 20 с приподнятыми на подушке ногами, утром и на ночь устраивайте контрастный душ. Хорошо снимают отёчность икр гели: детралекс, венорутон, троксевазин, лиотон. Если ноги в конце дня болят и сильно устают, купите в аптеке специальные компрессионные гольфы - они хорошо поддерживают мышцы и венозный тонус.

Мочегонные лекарства лучше самостоятельно не принимать: все они снижают давление, что в такую жару весьма опасно - если оно рухнет, можете просто потерять сознание на улице. Мягко вывести отёки поможет чай с листом брусники, но не больше двух стаканов в день.

(По материалам интернет-сайтов)

ОСВЕЖАЮЩИЕ БЛЮДА ДЛЯ ЖАРКОГО ДНЯ

Летом совсем не хочется основательной, сытной и калорийной еды. Так что идеальные блюда для жары - лёгкие, сочные и освежающие. Но что делать, когда холодный борщ, окрошка, зелёный салат, лимонад и мороженое уже надоели? Приготовить что-то новенькое и непривычное!

ОСВЕЖАЮЩАЯ ОГУРЕЧНАЯ ВОДА



Ингредиенты:

- 2 литра воды;
- 2 свежих огурца;
- 2 лимона;
- пучок свежей мяты.

Помойте и, если хотите, очистите огурцы от кожуры и порежьте их тонкими кружочками. То же самое сделайте с лимонами, освободите их от семян. Измельчите мяту. Залейте фруктово-овощную смесь водой, хорошо перемешайте и поместите в холодильник настаиваться - на несколько часов или на ночь. Подавайте со льдом. Потрясающий напиток - бодрит, освежает и отлично утоляет жажду, поскольку не содержит сахара.

РАЗНОЦВЕТНЫЙ ЛЕТНИЙ САЛАТ

Ингредиенты:

- 1 большой желтый перец;
- 1 большой красный перец;
- 1 большой зелёный перец;
- 10 редисов;
- 10 помидоров черри;
- 5 молодых морковок;
- сок 1 апельсина;
- сок 1/2 лимона;
- 2 ст. ложки винного уксуса;
- 1/4 чашки оливкового масла;
- соль, свежемолотый черный перец.

Главный секрет - нарезать все овощи (кроме черри) тончайшими полупрозрачными слайсами - чтобы они дали сок. Черри на-

режьте на четвертинки. Сделайте соус из сока апельсина и лимона, уксуса и масла. Заправьте салат, всё перемешайте, посолите и поперчите. Можно выкладывать слои салата последовательно - получится разноцветный «светофор».

ПИКАНТНЫЙ ЯГОДНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты:

- 200 г свежей малины;
- 200 г свежей клубники;
- 4 черенка сельдерея;
- пучок листового салата;
- горсть орехов (грецких или пекан);
- 200 г адыгейского сыра;
- бальзамический уксус;
- оливковое масло;
- соль, перец.

Порежьте черенки сельдерея кубиками, ягоды клубники - на половинки или четвертинки. Порвите листья салата, адыгейский сыр измельчите в крошку. Перемешайте все ингредиенты, добавьте соус из масла и бальзамического уксуса, посолите и поперчите. В конце аккуратно добавьте нежные ягодки малины - чтобы не повредить.

БОЛГАРСКИЙ СУП ТАРАТОР

Ингредиенты:

- 1/2 литра кефира;
- 2 огурца;
- 3-4 зубчика чеснока;
- 10 измельчённых грецких орехов;
- 1 ст. ложка растительного масла;
- 1 пучок укропа;
- 1 ч. ложка уксуса;
- перец, соль.

Измельчите чеснок и положите его в кефир, туда же добавьте масло и уксус, перемешайте. Добавьте мелко порезанные огурцы и поставьте охлаждаться. Перед подачей украсьте укропом и орехами.

ИСПАНСКИЙ СУП ГАСПАЧО

Ингредиенты:

- 5 крупных помидоров;
- 2 сладких перца (красный и жёлтый);
- 1 небольшой огурец;
- 2 зубчика чеснока;
- соль;
- 1 чайная ложка сладкой паприки;
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса;
- 2 ст. ложки оливкового масла.

Разогрейте духовку до 180 градусов.

Выложите на противень помидоры и очищенные от семян перцы, нарезанные половинками. Сбрызните их оливковым маслом, слегка присолите и отправьте в духовку на 40 минут. В это время измельчите в кухонном комбайне или блендере чеснок вместе со специями, бальзамиком и маслом. Когда овощи будут готовы, до-

бавьте их к чесночному соусу, измельчите и перемешайте. Можно добавить немного воды - около 100 мл и отправить охлаждаться в холодильник. Перед подачей украсьте измельченными огурчиками, черенками сельдерея и листиками зелени.

(По материалам интернет-сайтов)

**КОРУМ ДРУЖКОВСКИЙ
МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ЗАВОД**

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- Электросварщиков на п/а
- Токарей
- Токарей-расточников
- Фрезеровщиков, сверловщиков, строгальщиков, полировщиков
- Газорезчиков (комета)
- Слесарей по сборке металлоконструкций
- Кузнецов

**ЗАРПЛАТА
от 10000 до 30000 грн**
(В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ ПРОФЕССИИ
И КВАЛИФИКАЦИИ)

ИНОГОРОДНИМ:

- проезд за счет работодателя (заводским автобусом)
- работа вахтовым методом
- гибкий график работы
- работа на период отпуска

ЖДЕМ ВАС!
г. Дружковка,
ул. Соборная, 7 (ул. Ленина)
(066) 520 30 68 Шахова
(095) 231 71 67 Людмила