



Соцзащита: размеры некоторых видов госпомощи увеличены в два раза

СТР.2



Спорт: «Донбасс 2004» получил золотые медали чемпионата Украины U-17

СТР.4

ОСНОВАН В 1930 ГОДУ

информационно-аналитический еженедельник



ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА

НОВОСТИ ДОНБАССА

НЕТ ПЕНСИИ?

Оформите пособие

Украинцам, не имеющим права на пенсию из-за недостатка стажа, выплачивают пособие

стр. 2

Реклама

АЗОВСЬКЕ МОРЕ
primorskii.com **ВСЕ ВКЛЮЧЕНО!**
ПРОЖИВАННЯ + ХАРЧУВАННЯ + ПРОЇЗД

4 дні від 2200 грн.
8 днів від 3700 грн.

ЧАС ВІДПОЧИТИ
УРЗУФ

ПАНСІОНАТИ: НІКА, ПАРУС, ПРИМОРСЬКИЙ

(050) 224-24-45, (066) 601-35-75

Konti

Запрошує на роботу
укладальників-пакувальників

- працевлаштування згідно КЗпП;
- своєчасну виплату заробітної плати (від 6000 грн/міс);

Співбесіда за адресою: м.Костянтинівка, вул. Інтернаціональна, 460

Контактні телефони:
(06272) 4-28-31, 050-348-00-56

СЛУХОВІ АПАРАТИ

Скринінг, підбір, тестування **БЕЗКОШТОВНО**

Кваліфіковані спеціалісти
Доступні ціни
Німецька якість

КРАМАТОРСЬК

вул. Паркова, 21 тел.(06264)2-16-19;
моб. (050) 333-19-19

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ ЗАШКОДИТИ ВАШОМУ ЗДОРОВ'Ю

АПК-ІНВЕСТ ЗВЯДКИ НАШИМ ПРОДУКТАМ МИ СТВОРЮЄМО ДОБРОБУТ УКРАЇНИ

- Технолог з виробництва м'ясної продукції;
- Лікар ветеринарної медицини;
- Інженер АСКВ;
- Оператор розфасувально-пакувального автомата (з/п 12 000 грн);
- Слюсар-електрик (з/п 13 000 грн);
- Слюсар-механік (з/п 11 500 грн), налагоджувальник устаткування (з/п 12 000 грн), слюсар-сантехнік (з/п 10 000 грн), слюсар КВПтаА (з/п 12 000 грн);
- Лаборант фізико-хімічних досліджень (з/п 8 500 грн);

«АПК-ІНВЕСТ» запрошує на роботу. Нам потрібні:

- Контролер харчової продукції (з/п 8 250 грн);
- Вагарі (з/п 9 350 грн);
- Оператори свинарського комплексу (з/п 10 000);
- Підсобні робітники (з/п 10 500 грн), формувальники (з/п від 8 250), розфасувачі (з/п 9 350 грн);
- Прибиральники виробничих приміщень (з/п 9 000 грн);
- Трактористи (з/п від 9 500 грн).

+38 (050) 064-64-64 +38 (050) 14-14-140

Ми пропонуємо:

- офіційне працевлаштування
- своєчасну виплату заробітної плати
- доставку транспортом підприємства

Співбесіда за адресою:
Покровський р-н., с. Рівне, вул. Шопена, 28
(Комбикормовий завод)

При собі мати:
паспорт, ПІН, трудову книжку, військовий квиток

ТРАНСПОРТ

Аэропорт – на стыке двух областей

Мариупольский региональный аэропорт построят на стыке двух областей – Донецкой и Запорожской. Городской голова Мариуполя Вадим Бойченко сообщил, что концепцию определили на последних совещаниях в офисе Президента.

«Мы спросили у нашей службы безопасности полетов, если 42 км от линии разграничения с неподконтрольной территорией – это мало, то сколько не мало? Оказалось, документа никакого нет. И тогда я объяснил: Мариуполь теперь расширился до Мариупольского района – покажите точку на карте, где строить аэропорт будет безопасно? И предложил стык двух областей – Запорожской и Донецкой, где-то в районе Бердянска. Аэропорт в том месте даст толчок к развитию сразу двум регионам. И эта идея была всецело поддержана и министерством, и Президентом», – рассказал городской голова.

Вопрос сейчас лишь в том, строить объект в Мангуше или Стародубовке. Мариуполь будет настаивать, чтобы аэропорт строился в Мангуше.

Сейчас идет согласование локации, позже начнется процедура отведения земли под будущее строительство. И как минимум только через год смогут начать стройку.

СОЦЗАЩИТА

Кабмин пошёл навстречу военнослужащим-пенсионерам

Кабинет министров на своем заседании установил ежемесячную доплату в сумме 2 000 гривень для военнослужащих-пенсионеров.

В частности, по решению правительства, начиная 1 июля этого года, военнослужащие-пенсионеры, которым назначена пенсия до 1 марта 2018 года, ежемесячно получают доплату 2 000 гривень. Эта доплата будет учитываться при дальнейших повышениях и перерасчетах пенсий. Предполагается, что такую сумму выплатят около 400 тысячам военнослужащих-пенсионеров.

Также Кабинет министров увеличил до 3 894 гривень минимальную пенсионную выплату для участников боевых действий. И это тоже с 1 июля.

ТАРИФЫ

«Укрпочта» повышает цены

За последние несколько месяцев «Укрпочта» несколько раз обращалась в Национальную комиссию, осуществляющую госрегулирование в сфере связи и информации (НКРСИ), с просьбой разрешить повысить тарифы.

В качестве аргументов звучали инфляция, рост индекса цен производителей, увеличение минимальной заработной платы и общее подорожание себестоимости почтовых услуг. Последний раз оператор почтовой связи повышал тарифы в 2019 г. В этот раз «Укрпочта» просила разрешить повысить цены поэтапно. Вначале с даты вступления в силу решения НКРСИ до 30 ноября 2021 г., в среднем на 28,8%; по Украине – на 23%, за границу – на 39,2%. А затем – с 1 декабря 2021 г. – в среднем на 9,3%.

В итоге в НКРСИ разрешили поднять цены только на 20%.

ПАНДЕМИЯ

Новая вакцина Moderna

ВКонстантиновке процесс вакцинации идет полным ходом. Сделать прививку от коронавируса можно в любой городской амбулатории и даже по выходным. А на этой неделе ожидается поступление американской вакцины Moderna.

Вакцинироваться ею следует два раза с перерывом в 28 дней. Как отметила директор ЦГМСП Татьяна Шишимарева, воспользоваться Moderna смогут, прежде всего, коллективы. А также граждане, записывающиеся через Контакт-центр.

Справка.

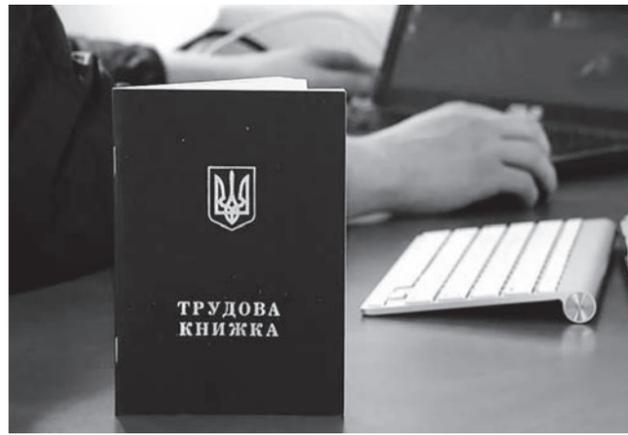
Moderna принадлежит к типу мРНК-вакцин. В их основе – молекулы РНК вируса, которые кодируют характерный для него белок. Попадая в клетки организма, вакцинная РНК стимулирует синтез в них такого белка и «учит» нашу иммунную систему распознавать его. В дальнейшем организм формирует иммунитет, так как уже умеет «диагностировать» вирус по типичному для него белку и не дает развиваться заболеванию при «встрече» с настоящим патогеном. Вакцина безопасна и не может спровоцировать инфекцию.

НЕТ ПЕНСИИ? ОФОРМИТЕ ПОСОБИЕ

Украинцам, не имеющим права на пенсию из-за недостатка стажа, выплачивают пособие.

Вэтом году получать законную пенсию по возрасту могут украинцы, отметившие 60-летний юбилей и имеющие 28 лет страхового стажа. Если стажа не хватает, то на пенсию отправят в 63 года. Получается, что с 60 до 63 лет такие граждане не получают ни пенсии, ни пособия. Точнее, не получали с нового года.

А 7 июля правительство приняло постановление №697 «О внесении изменений в некоторые постановления Кабинета мини-



стров Украины». Документ вступил в силу 13 июля. В нем предусмотрено много нововведений при назначении некоторых видов государственной помощи.

В частности, предостав-

ляют право на оформление госпомощи малообеспеченным семьям, если кто-то из членов семьи достиг пенсионного возраста, но не имеет права на пенсию из-за недостатка стажа. Ра-

нее такое лицо считалась работоспособным, и права на получение госпомощи не было.

Размеры государственной социальной помощи (ГСП) зависят от доходов конкретной семьи. Допустим, женщине в марте исполнилось 60 лет, страхового стажа – 25 лет. Она живёт одна и не имеет никаких доходов.

Тогда при обращении за пособием ей назначат 1 854 грн (прожиточный минимум для нетрудоспособных). Если у нее есть муж, и размер его пенсии, например, 3 000 грн, то размер госпомощи составит 708 грн (1 854 грн x 2 чел. – 3 000 грн).

РАЗМЕРЫ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ГОСПОМОЩИ УВЕЛИЧЕНЫ В ДВА РАЗА

Кабинет министров 7 июля принял постановление № 697 «О внесении изменений в некоторые постановления Кабинета министров Украины». Документ вступил в силу 13 июля.

Повышение размера пособия

Будет повышен с 01.01.2022 г. размер пособия на детей с тяжелыми заболеваниями, которым не установлена инвалидность, до двух прожиточных минимумов для ребенка соответствующего возраста.

В январе 2022 г. размер

прожиточного минимума на ребенка до 6 лет составит 2 100 грн (увеличится с 1.12.2020 г.). Значит, размер пособия будет 4 200 грн (2 100 грн x 2). На ребенка от 6 до 18 лет государство будет платить 5 236 грн (2 618 грн x 2).

Сегодня размер вышеупомянутой помощи составляет один прожиточный минимум для нетрудоспособных лиц – 1 854 грн. Получается, что с нового года он увеличится более чем в два раза.

Сохранение размера выплат

Назначать государствен-

ную социальную помощь малообеспеченным семьям и одиноким мамам будут без уменьшения ее размера. Если центр занятости не может предложить подходящей работы для неработающей мамы или она направлена на профессиональное обучение. Ранее размер пособия уменьшался на 50% на следующий период, а при дальнейшем обращении – на 75%.

Также будут назначать госпомощь малообеспеченным семьям и одиноким матерям при наличии в собственности семьи второго жилья. Однако ее назначат

в том случае, если семья является многодетной или в ее состав входят дети-сироты или лишенные родительской опеки.

Прекращение выплаты пособия

Прекращать выплату госпомощи малообеспеченным семьям и одиноким матерям смогут, если дети без уважительных причин не посещают учебные заведения в течение десяти учебных дней. Возобновят эту выплату после восстановления посещения учебных занятий детьми.

СОВЕТ ОТ МИНИСТРА – ТРУДЯЩИМСЯ

Министр социальной политики Марина Лазебная подсказала украинцам, как контролировать свой трудовой стаж.

Вэтом году, чтобы выйти на пенсию по возрасту в 60 лет, необходимо 28 лет страхового стажа, в следующем году – 29

и так далее. Те, кто станут пенсионерами в 2028 году, чтобы получать пенсию в 60 лет, должны будут иметь 35 лет страхового стажа. Поэтому министр соцполитики Марина Лазебная рассказала украинцам, как контролировать свой страховой стаж.

Она отметила, что тем, кто еще не вышел на пенсию, надо зайти на портал

ПФУ и в личном кабинете проверить, хватает ли стажа. Там есть кнопка «Рассчитать пенсию», нажав ее, можно увидеть годы стажа и уплаченные взносы.

Если данные там не соответствуют вашим подсчетам, то следует обратиться в ПФУ, где есть работники, реагирующие на такие проблемы. Они должны рассма-

тривать обращения, помогать посетителям. Также можно звонить на горячую линию ПФУ (0-800)-503-753, как будущим пенсионерам, так и настоящим.

Лазебная призвала людей «проверять свой стаж и добавлять, сканировать, передавать данные в ПФУ, чтобы точно знать правильность начисления пенсии».

СКОЛЬКО УКРАИНЦЕВ РАБОТАЮТ В ПОЛЬШЕ

Согласно последним официальным данным, в Польше трудоустроено полтора миллиона граждан Украины. Такие цифры во время форума «Украина 30» озвучил посол Украины в Польше Андрей Дешица.

По его словам, сейчас наблюдается рост трудовой миграции. Например, в 2014 году этот показатель был в 2-3 раза ниже текущих. Также посол уточнил, что ориентировочно 600 тысяч украинцев официально

платят налоги в Фонд соцстрахования, а остальные работают на трудовых договорах и налоги не платят.

Также в своем выступлении Дешица привел статистику, согласно которой в 2014 году в 680 польских компаниях собственниками были украинцы. На сегодня этот показатель составляет уже 16 тысяч. Иными словами, за семь лет рост числа фирм составил в 23,5 раза.

Не менее активно на учебу в Польшу едут и студенты. По словам Дешицы, в

Польше учатся около 50 тысяч украинских студентов.

Добавим, что исследование «Барометра польского рынка труда» показало, что 71% опрошенных украинцев ответили, что за последние пять лет были в Польше, как минимум, один раз, а еще 65% респондентов заявили, что планируют вернуться в страну на работу в будущем.

Также, согласно данным опроса, каждый второй украинец в Польше имеет высшее образование, но

71% из них занимают низшие должности. Так, 20% респондентов работают в сфере услуг, каждый двадцатый выполняет умственный труд и менее 1% относится к управленческому персоналу.



⊙ КОНСТАНТИНОВКА

ПОЧЕМУ НЕИСКОРЕНИМЫ СТИХИЙНЫЕ РЫНКИ

Хоть в будние, хоть в выходные дни стихийная торговля выше Хитрого рынка процветает. Огурцы, капусту, зелень, яблоки, малину, другие овощи и фрукты горожане продают прямо с земли. Тут же торгуют молоком, творогом и другими скоропортящимися продуктами. Эти стихийные ряды по б. Космонавтов скоро дойдут до ул. Громова.



Между тем, чуть ниже по ул. Циоковского, рядом с магазином «Юбилейный» есть удобные торговые ряды, где очень много пустых мест. Но многие люди все равно торгуют с земли, расположившись прямо вдоль дороги.

Похожая ситуация и на Центральном рынке. В выходные дни еще более-менее, а в будние – удобные

прилавки под навесами полностью пустые. Хотя с пенсионеров берут всего пять гривен, но они упорно не хотят переместиться в рынок. Выстраиваются рядом с ним, прямо у расположенных там небольших магазинов.

Говорят, что торговать на территории рынка не хотят не из-за рыночного сбора, а потому, что там нет покупателей. Клиенты идут целенаправленно лишь к трём-четырёх палаткам, где торгуют обувью, мо-

ющими средствами, кофе, чаем и разными мелочами.

Надежда Ивановна продает сливы, яблоки и абрикосы. Сейчас, в сезон, приходит каждый день, стоит на бывшей трамвайной линии.

– Я пробовала торговать в рынке, – рассказывает женщина. – И ничего не продала, ко мне даже покупатели не подходили, их просто не было. А здесь я за два-три часа весь товар распродаю, так как по этой дороге много людей ходит и попутно, что им нужно, покупают.

Со стихийной торговлей пытается бороться полиция. По данным правоохранителей, за первое полугодие в Константиновке осуществлено около 50 проверок. Составлено 56 протоколов по статье 160 КУАП «Торговля с земли в неустановленных местах», предусматривающей штраф от одного до семи не облагаемых налогом минимумов доходов граждан (от 17 до 119 грн).

Общее мнение по этому поводу выразила Валентина Григорьевна:

– Меня прогонят с этого места, я стану в другом, – говорит семидесятилетняя женщина. – Дайте мне достойную пенсию, и я петрушку и базилик раздавать буду, а не продавать. А так за 38 лет стажа воспитателем детского сада я заработала пенсию 2 200 грн. И без дополнительного дохода мне не выжить.

СПИСКИ ДОЛЖНИКОВ «УКРАСЯТ» ПОДЪЕЗДЫ

Середина лета – период интенсивной подготовки многоэтажек к зиме. Где-то нужно заменить часть трубы или задвижку, где-то провести новую электропроводку, выполнить другие работы. А для всего этого необхо-

димы деньги, которых у «Службы единого заказчика» катастрофически не хватает.

По данным на 1 июля, константиновцы задолжали коммунальщикам за услуги 60 миллионов гривен. Просьбы погасить долги

или хотя бы их часть положительного результата не приносят, поэтому в «СЕЗ» решили вывесить списки должников на подъезды.

А для сознательных плательщиков есть и хорошая новость. Несмотря на то, что ремонт подъездов в

сумму квартплаты не входит, в «СЕЗ» решили все же заняться их благоустройством. Для начала выберут один подъезд, где жильцы вовремя вносят квартплату и следят за чистотой, и сделают в нем ремонт.

ЦЕНУ НА ОБУЧЕНИЕ В ШКОЛЕ ИСКУССТВ ПЛАНИРУЮТ ИЗМЕНИТЬ

Висполкоме городского совета Константиновки рассмотрят вопрос повышения стоимости обучения детей в местной школе искусств.

Необходимость повышения оплаты объясняется ростом уровня минимальной заработной платы и коммунальных тарифов. По сравнению со стоимостью в минувшем учебном году, цена обучения в каждом отделении вырастет на 20

гривень.

Соответствующий проект решения появился на официальном сайте городского совета 14 июля. Согласно документу, если решение будет принято, то ежемесячный размер родительской платы за обучение учеников в коммунальном начальном специализированном художественном учебном заведении (школа эстетического воспитания) «Константиновская школа искусств» на 2021-2022

учебный год составит:

- театральный класс – 150 грн;
- духовые и ударные инструменты – 160 грн;
- струнные, струнно-щипковые инструменты – 170 грн;
- хореография – 170 грн;
- изобразительное искусство – 170 грн;
- класс академического, народного пения – 170 грн;
- баян, аккордеон – 180 грн;
- фортепиано – 200 грн;
- гитара – 200 грн;

- класс эстрадного вокала – 200 грн.

Плату за обучение в следующем «сезоне» необходимо будет вносить в течение учебного года с 1 сентября по 31 мая включая каникулы (или возможный карантин). В случае болезни ученика, за первый месяц болезни плата вносится в полном объеме, за последующие, если болезнь требует длительного лечения, в размере 50 процентов.

IX Всеукраинские Игры ветеранов спорта



Тренеры из Константиновки впервые приняли участие в IX Всеукраинских Играх ветеранов спорта памяти М.М. Баки, который проходил в Днепре 10-11 июля. Об этом сообщил тренер константиновской КДЮСШ Олег Голубов.

«В составе сборной Донецкой области выступили тренеры по легкой атлетике нашей КДЮСШ Цюпка Николай Григорьевич, Голубова Людмила Николаевна, Рамазанов Надир Керимович, Голубов Олег Владимирович», – говорится в сообщении.

Он добавил, что участники бегали не только на прямых дистанциях, но и с барьерами, прыгали в высоту и делали тройные прыжки.

Спортсмены показали достойные результаты: Рамазанов Н.К. – 1 место (тройной), 3 место (высота), 3 место (копье);

Голубова Л.Н. – 1 место (высота), 1 место (длина), 2 место (100 м);

Цюпка Н.Г. – 2 место (длина), 3 место (копье), 3 место (высота);

Голубов О.В. – 2 место (копье).

Сообщается, что это официальный Чемпионат Украины среди ветеранов, в котором спортсмены Константиновки участвовали впервые.

В Константиновке новый начальник финансового управления

К исполнению своих обязанностей приступил новый начальник финансового управления Константиновского исполкома горсовета Сергей Ивахнин.



В сентябре ему исполнится 47 лет, в Константиновке он хорошо известен как специалист по децентрализации. До этого Сергей Ивахнин работал советником по муниципальным финансам и управлению Донецкого регионального офиса U-LEAD.

В беседе с журналистом Сергей Петрович озвучил свои планы. В них входит достижение сбалансированности бюджета путем увеличения поступлений. И стремление к более эффективному использованию средств местного бюджета для улучшения благосостояния каждой семьи Константиновской громады.

Журналистам нередко приходилось общаться с Ивахниным по вопросам децентрализации. Можно отметить, что он открытый, коммуникабельный и доброжелательный собеседник.

▼ КОММУНАЛКА

Многоэтажки пока не готовы

По данным на 15 июля, специалисты «Константиновтеплосеть» не предоставили ни одного акта готовности многоэтажного дома к зиме. Ситуацию прокомментировал начальник предприятия Александр Сирохин. По его словам, подписание таких актов напрямую зависит от «Службы единого заказчика». Именно их специалисты в присутствии тепловиков должны провести гидродневмоническую промывку внутренних систем отопления.

Когда это будет сделано, представители теплосети, присутствующие при выполнении работ, подпишут акты готовности. Выполнить промывку систем отопления всех многоэтажек необходимо до начала отопительного сезона.

«Донецктеплокоммунэнерго» хотят установить счетчики на многоквартирных домах и нежилых отапливаемых зданиях. Владелец жилищ просят сообщить ОКП «ДТКЭ» о согласии на установку или о намерении самостоятельно оборудовать здание узлом коммерческого учета.

Об этом сообщается на сайте предприятия. Там же можно найти полный перечень адресов в Константиновке, Торецке, Лимане и других городах области, в которых планируется установка счетчиков.

В среднем стоимость установки узла коммерческого учета тепла составляет 86 629 грн. Расходы оператора внешних инженерных сетей на оснащение здания узлами коммерческого учета те-

пловой энергии включаются в состав тарифов на тепловую энергию и услуги по поставке тепловой энергии, которые будут действовать с начала отопительного периода 2021/2022 года.

Собственникам (совладельцам) жилых и нежилых зданий необходимо в течение двух месяцев с 15 июля 2021 г. сообщить о согласии на установку или о желании установить

прибор самостоятельно. В другом случае оснащение здания осуществит ОКП «ДТКЭ» по умолчанию.

Ответ просят предоставить до 14 сентября 2021 по следующим реквизитам: Областное коммунальное предприятие «Донецктеплокоммунэнерго», 84307, Донецкая обл., Краматорск, переулок Земляной, 2, эл. почта: postmaster@kpdtk.com.ua.

«ДОНБАСС 2004» ПОЛУЧИЛ ЗОЛОТЫЕ МЕДАЛИ ЧЕМПИОНАТА УКРАИНЫ U-17

Торжественное вручение провел глава Донецкой облгосадминистрации Павел Кириленко.

В понедельник, 19 июля, состоялась встреча главы Донецкой областной государственной администрации Павла Кириленко со спортсменами Донецкой области.

Павел Кириленко поздравил команду «Донбасс 2004» с завоеванием «золота» чемпионата Украины U-17, а также вручил спортсменам заслуженные медали и кубок.

Глава Донецкой облгосадминистрации поблагодарил всех, кто посвятил свою жизнь развитию украинского спорта. Он отметил, что власть со своей стороны приложит

максимальные усилия для развития спортивной инфраструктуры в области и поддержки лучших специалистов.

«Сегодня благодаря руководству Донецкой областной государственной администрации состоялось торжественное вручение медалей и кубка прошлого сезона чемпионата Украины U-17, - подытожил встречу генеральный директор хоккейного клуба «Донбасс» Федор Ильенко. - Наша команда уже в четвертый раз стала чемпионом страны, ребята демонстрируют высокие спортивные результаты на всеукраинской и международной спортивных аренах.

Но главное, что эти ребята - первый выпуск нашей школы в истории донецкого хоккея. Ребята с 7-ми лет

занимались в структуре ХК «Донбасс»: до 2014 года - в городе Донецк, а затем вместе с клубом переехали в Дружковку и продолжили занятия на Ледовой арене «Альтаир».

Это большое достижение для клуба и наших тренеров. Большая благодарность Борису Колесникову, благодаря его поддержке и любви к хоккею этот результат стал возможным.

Приятно отметить, что именно «Донбасс 2004» стал основой команды «Молодая Гвардия», которая в следующем сезоне будет защищать цвета донецкого клуба в Молодежной хоккейной лиге.

«Эмоции самые положительные, ребята все на позитиве, - рассказал тренер «Донбасса 2004» Владимир Карабджак. - Несмотря на то, что мы сейчас проходим



сборы и ребята немного подустали, после мероприятия игроки находятся на эмоциональном подъеме.

Эти медали - это результат командной работы. Доверие, уважение друг к другу и взаимопонимание - это основное, даже

тренировочный процесс на втором плане.

Начинаем подготовку к первому сезону Молодежной хоккейной лиги. Впереди предстоит большая работа. Клуб перед нами ставит высокие цели, и мы должны их достичь».

Хоккейный клуб «Донбасс» еще раз поздравляет игроков, тренерский штаб и родителей хоккеистов с завоеванием «золотых» медалей чемпионата, а также выпуском из школы. Твердо верим, что впереди вас ждут громкие победы!

ДУХОВНОСТЬ

День крещения Киевской Руси

Этот праздник неразрывно связан с именем князя Владимира. Ведь именно во время его правления в 988 году состоялась крещения Киевской Руси.

КХ веку христианство уже проникало на Русь. В 957 году крещение приняла княгиня Ольга, бабушка князя Владимира - святая княгиня Ольга поселяла в его душе любовь к Богу и к вере христианской, что впоследствии принесло добрый плод и предопределило выбор им вероисповедания. Крещение Руси имело огромное значение в отечественной истории. На смену языческим верованиям пришла общегосударственная единая религия. Принятие христианства от Византии предопределило будущий путь развития Руси в качестве крупнейшего оплота православия.

Несмотря на решение креститься, Владимир Святославович оставался типичным воином-язычником, который привык действовать с помощью военной силы. В 987 г. он начал войну с Византией и осадил Корсунь (Херсонес Таврический). «Корсунская легенда» гласит, что Владимир дал клятву креститься в случае взятия города. Один из корсунцев по имени Анастас указал князю, откуда поступает в Корсунь вода. Князь перекрыл источник, и жители города сдались.

Владимир потребовал от византийских сопративителей Василия и Константина отдать ему в жены сестру Анну. Императоры согласились с условием, что князь обязательно примет крещение. В 988 году в Корсуни князь Владимир принял новую веру, женился на Анне, забрал из Корсуни священников, мощи, церковную утварь, иконы и вернулся в Киев. Принятие христианской веры совершенно изменило его, князь Владимир искренне и всей душой принял православную веру и из страстного, гордого язычника переродился в целомудренного, кроткого, доброго и милосердного человека. Из разрушителя он превратился в созидателя.

В Киеве князь Владимир начал процесс христианизации страны, крестив приближенных дружинников, бояр, купцов. Затем он обратился к киевлянам и призвал явиться к Днепру для крещения. Он активно занимался распространением новой религии. На месте языческого капища в Киеве была возведена деревянная церковь Святого Василия. По всей Руси начинают строиться церкви и назначаться священники.

Значение этого великого события не меркнет и в наши дни, оно призывает нас к служению христианского подвига и доныне.

Праздник Крещения Руси ежегодно отмечается 28 июля - как и день памяти святого равноапостольного князя Владимира, крестителя Киевской Руси.

День памяти святой равноапостольной княгини Ольги отмечают 24 июля.

Протоиерей Вадим ИЛЬЧУК,
настоятель храма прп. Иова Почаевского
г. Константиновка

БОЛЬШОЙ ПРАЗДНИК УКРАИНСКОГО ХОККЕЯ! ОТКРЫТЫЙ КУБОК ДОНБАССА-2021



Десятый юбилейный розыгрыш традиционного турнира ХК «Донбасс» пройдет с 13 по 15 августа.

Большой хоккей возвращается в Украину! Стартом сезона-2021/22 станет настоящий праздник украинского спорта - с 13 по 15 августа состоится юбилейный розыгрыш самого престижного

предсезонного турнира в Украине! Лучшие команды нашей страны в десятый раз определят сильнейшего в борьбе за главный трофей Открытого кубка Донбасса.

Матчи турнира пройдут на льду дружковской арены «Альтаир».

Состав участников турнира:

- «Донбасс» Донецк
- «Кременчук» Кременчук
- «Мариуполь» Мариуполь
- «Сокол» Киев

РАСПИСАНИЕ МАТЧЕЙ

- 13 августа, пятница**
«Сокол» - «Кременчук»
«Донбасс» - «Мариуполь»
- 14 августа, суббота**
«Мариуполь» - «Сокол»
«Кременчук» - «Донбасс»
- 15 августа, воскресенье**
«Кременчук» - «Мариуполь»
«Донбасс» - «Сокол»

Время начала матчей Открытого кубка Донбасса, подробную информацию об участниках турнира и трансляциях матчей ожидайте на официальном сайте ХК «Донбасс» hcdonbass.com.

БОЛЬШОЙ ХОККЕЙ ВОЗВРАЩАЕТСЯ - НАЧЕМ ХОККЕЙНЫЙ СЕЗОН ЯРКО!

«МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». ИСТОРИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!



Молодежная команда «Донбасса» определится с названием.

В сезоне-2021/22 пройдет первый сезон украинской Молодежной хоккейной лиги. Как сообщалось ранее, представлять донецкий клуб в МХЛ будет команда,

сформированная на базе игроков «Донбасса 2004».

Молодежная команда донецкого клуба получила уже хорошо знакомое для всех болельщиков донецкого клуба название - «Молодая Гвардия».

Напомним, что 2 апреля 2013 года ХК «Донбасс» заявил о старте переговоров с МХЛ (Молодежной хок-

кейной лигой) по вопросу включения молодежной команды клуба в чемпионат сезона - 2013/2014.

Тогда название для команды придумали болельщики - каждый желающий мог прислать свой вариант, а затем состоялось финальное голосование, по результатам которого команда получила название «Молодая Гвардия».

3 сентября 2013 года выездной игрой против санкт-петербургского «Динамо» в Молодежной хоккейной лиге дебютировала команда «Молодая Гвардия».

Отметим, что нынеш-

ние игроки основного состава также выступали за «Молодую Гвардию» в сезоне-2013/14 - Виталий Андрейкив, Виталий Лялька, Виктор Захаров, Илья Коренчук защищали цвета дончан в МХЛ.

Гордись традициями «Донбасса» и уважая историю донецкого клуба, молодежная команда дончан вновь будет выступать под названием «Молодая Гвардия».

Напомним, что сейчас молодежный состав донецкого клуба проходит предсезонный сбор на базе областного физкультурного центра «Олимп».

25 июля

Дорогую, уважаемую Зинаиду Михайловну АНИСИМОВУ поздравляем с днем рождения!

*Желаем радости и счастья,
Здоровья крепкого вдвойне,
Желаем самого простого:
Прожить подольше на Земле.
Живи и жизнью наслаждайся,
Чтоб говорили вслед всегда:
"Как эта женщина прекрасна,
Как бесконечно молода!"*

Анатолий Павлович, Валентина Ивановна

25 июля

С Днем торговли поздравляем всех работников торговли!

Желаем здоровья, семейного благополучия, большого терпения.

*Пусть в этот день летними лучами
Вам улыбнутся люди и цветы.
И пусть всегда идут по жизни с вами
Любовь, здоровье, счастье и мечты!
Желаем чаще улыбаться,
По пустякам не огорчаться,
Не нервничать и не болеть,
А, в общем, жить и не стареть!*

Бывшие работники торговли.
Ветераны: З.К. ЗЛОБИНА, З.К. РУКАВИЦИНА, Е.Ф. ЦАП,
А.М. КОЗОРОГ, В.Д. БЕЛЫХ, Е.И. ТКАЧЕНКО, З.Н. КОЛЕСНИКОВА

Родные и близкие ждут ваших поздравлений

066 156 08 49

Ищу тебя

Мужчина, 71 год, вдовец, без вредных привычек, с личным жильем. Познакомится с женщиной 66-69 лет средней статуре, без вредных привычек, имеющей чувство юмора, доброй и отзывчивой для общения и разделения одиночества.

050 173 70 43

Відпочинок на Азовському морі
Гостьовий будинок «Южный комфорт»
(Білосарайська коса)

НОМЕРА ЗІ ЗРУЧНОСТЯМИ

4 дні - 2700 грн
8 днів - 4700 грн

У номерах:
• санвузол
• холодильник
• кондиціонер
• WiFi • TV

НОМЕРА «ЭКОНОМ +»

4 дні - 2400 грн
8 днів - 4100 грн

У номерах:
• TV • WiFi
• холодильник
• кондиціонер

У вартість входить: • 3-х разове харчування • проїзд в обидві сторони • проживання

095-402-35-59

ДОСТАВКА СИПУЧИХ МАТЕРІАЛІВ

ПОГРУЗКА Й ВИВІЗ СМІТТЯ ВАНТАЖНІ ПЕРЕВЕЗЕННЯ

ПОСЛУГИ ЕСКАВАТОРА-НАВАНТАЖУВАЧА

ДОСТАВКА ПО МІСТУ БУДЬ-ЯКОЇ ВАГИ СИПУЧИХ МАТЕРІАЛІВ: ЩЕБЕНЮ, ВІДСІВУ, ПІСКУ, ШЛАКУ, ГРАНШЛАКА, ВУГІЛЛЯ

• ЗЕМЛЯНІ РОБОТИ (РИТТЯ ТРАНШЕЙ, КОТЛОВАНІВ, СЕПТИКІВ)
• ВИВЕЗЕННЯ БУДІВЕЛЬНИХ ВІДХОДІВ
• ПЛАНУВАННЯ ЛАНДШАФТУ (ГРУНТ, ЩЕБІНЬ, ПІСОК)
• ВСТАНОВЛЕННЯ КІЛЕЦЬ (ВОДА, КАНАЛІЗАЦІЯ)

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ДОДАТКОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ ТА ЗАМОВЛЕННЯ ПОСЛУГ:
(099) 60 80 252

НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ВСІ ВИКОНАНІ НАМИ РОБОТИ!

КОРУМ ДРУЖКІВСЬКИЙ МАШИНОБУДІВНИЙ ЗАВОД

ЗАПРОШУЄ НА РОБОТУ:

• Електрозварювальників на п/а (з/п від 21 000 грн)
• Строгальників (з/п від 15 000 грн)
• Токарів-розточувальників (з/п від 20 000 грн)

ІНОГОРОДНІМ:
-прізд за рахунок роботодавця (заводський автобусом)
-робота вахтовим методом
-гнучкий графік роботи
-робота на період відпустки

ЧЕКАЄМО ВАС! м. Дружківка вул.Соборна 7 (вул. Леніна)
(095) 231 71 67 Людмила

ЮБИЛЕЙ

К СВОЕМУ СТОЛЕТИЮ МАРИЯ КОСТЮЧЕНКО РАСКРЫЛА СЕКРЕТЫ СВОЕГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Мария родилась в селе Черепин Черкасской области, в семье, где кроме нее было еще пятеро детей.



1941 году была уже квалифицированной медсестрой.

С первых дней войны её призвали в армию, работала в госпитале в Смоленске. А затем девушку отправили в Туркменистан, куда эвакуировали всех тяжелораненых. Как и другие медики, спала по три-четыре часа в сутки, но утром всегда с улыбкой входила в палату к раненым.



В 1942 году в результате диверсии прорвало платину и затопило город. Хорошо, что госпиталь стоял на возвышенности и уцелел. С самолетов сбрасывали продукты и медикаменты, так и выжили. А когда вода сошла, в ил посеяли арбузы и кукурузу, вырастив хороший урожай.

Как-то Мария угостила арбузом раненого офицера, а он в благодар-

ность взял девушку за руку... Пророснула искра. Симпатия оказалась взаимной, и молодые люди вскоре поженились. Демобилизовались в июне 1945 года и отправились родной колхоз восстанавливать.

– Сегодня я не представляю, как женщины выдерживали такие нагрузки, – рассказывает Мария Архиповна. – В жару и холод с утра до вечера гнули спину на полях, чтобы заработать на кусок хлеба. Мужчин ведь мало вернулось с войны, так большинство женщин в одиночку детей поднимали.

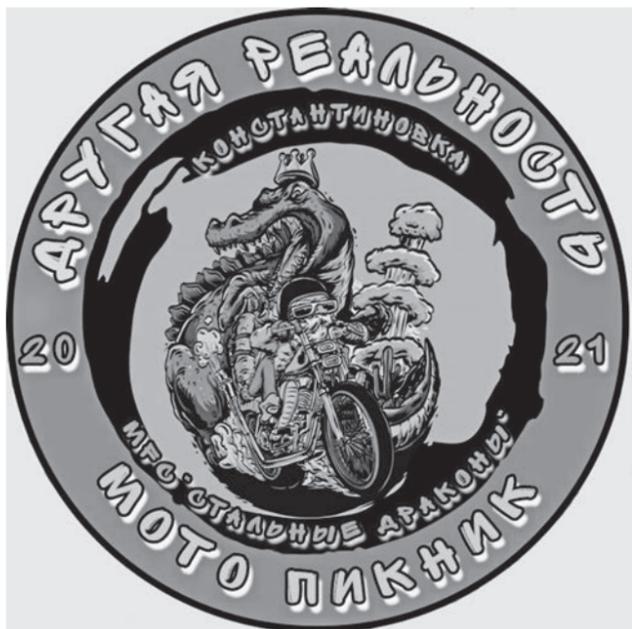
После смерти мужа Марию Архиповну дочь Элеонора забрала в Константиновку. Юбиляр сегодня полностью самостоятельная, еще и дочери пытается в огороде помочь. Она богата на наследников: трое

детей, шестеро внуков, одиннадцать правнуков и три праправнука. И всех бабуля по именина помнит. Сын собирается отвезти Марию Архиповну в Киев, где в кругу родственников она отметит в конце июля свой 100-й день рождения.

Секреты своего долголетия женщина не скрывает, их несколько. Во-первых, она из семьи долгожителей. Во-вторых, всю жизнь была в труде – первой. И во время войны, и после никогда не перекладывала свои заботы на других. И, наконец, много ей пришлось обид в жизни пережить, но всех своих обидчиков она простила.

– Ни на кого зла не держу, всем желаю добра, – чистосердечно признается Мария Архиповна, – вот поэтому и живу долго...

Байкерский рок-фестиваль пройдёт под Константиновкой



С 30 июля по 1 августа на берегу водохранилища на Клебан-Быке в «Солнечной долине» пройдёт рок-байкер-фестиваль. На нем планируют выступить команды севера Донецкой области.

Разгорячённые стальные «кони», ветер в лицо, рокот моторов. Всё это скоро нарушит сонную тишину «Солнечной долины», расположенной недалеко от с. Катериновка на берегу водохранилища на Клебан-Быке. Константиновский мото клуб «Стальные драконы» (рок-группа «Дети иных миров») впервые организовывает мото-пикник для своих единомышленников, а также для всех, кто неравнодушен к подобным мероприятиям.

По словам организаторов, общаясь со своими друзьями и знакомыми (байкерами, музыкантами) из соседних городов, пришли к выводу, что в области почти нет площадок для выступлений начинающих рок-исполнителей. Соответственно, музыкантам негде набираться опыта работы на публике. Одной из них и должен стать фестиваль в «Солнечной долине».

В пятницу, 30 июля, на Клебан-Бык устремятся участники фестиваля. Организаторы анонсируют, что прибывающих гостей будут расселять по их желанию то ли в домики, то ли предоставят пространство для установки палаток.

После регистрации можно будет отдохнуть, познакомиться, искупаться. Всех обещают угостить кофе, либо чаем из самовара, выпечкой, накормить домашней кухней. А вечером собравшихся ждёт акустический концерт.

Самым насыщенным будет следующий день – суббота, 31 июля. К 12 часам дня мотоколонна прибывает в Константиновку, на стоянку возле «Семи ветров». Здесь до 13:00 дождутся тех, кто не успел присоединиться накануне и двинутся на место дислокации.

По пути предусмотрена остановка на смотровой площадке над Клебан-Быком, у статуи динозавров: небольшая экскурсия, фото на память.

По возвращению на базу, расселят «новеньких» и пригласят всех пообедать кулешом, приготовленным на костре. После чего стартует своеобразная конкурсная развлекательная программа для байкеров.

Из развлечений также будут организованы фотозона «Другая реальность» и танцевальная программа от коллектива из Славянска. Будут работать сувенирная лавка «Свиная тропа» (этно-украшения), кожаная мастерская «Крыло дракона».

Ближе к вечеру начнётся рок-концерт. Выступать будут музыкальные группы севера Донецкой области. Воскресенье обозначено днём прощания и выезда.

Если этот «пробный шар» окажется удачным, команда «Стальных драконов» надеется сделать фестиваль ежегодным.



В ТОРЕЦКЕ «КРИМИНАЛЬНЫЕ АВТОРИТЕТЫ» ТЕРРОРИЗИРОВАЛИ ЗАКЛЮЧЕННЫХ

В Донецкой области завершено досудебное расследование в отношении четырех мужчин, которые обвиняются в дезорганизации работы исправительной колонии №2 в Торцеке. Как пишет официальный сайт областной прокуратуры, заключенные занимались терроризированием осужденных лиц.

В ходе досудебного расследования удалось установить, что в марте 2021 года трое мужчин, осужденных за имущественные преступления и преступления против жизни и здоровья, вместе с



лицом, уже находящимся под стражей, нарушали требования внутреннего порядка колонии.

В частности, по поручению «криминального авторите-

та» двое «смотрящих», совместно с еще одним заключенным, заставляли других осужденных выполнять их незаконные приказы. Например, заключенных застав-

ляли собирать денежные средства или устраивать конфликтные ситуации с администрацией колонии.

По данным следствия, тем, кто оказывал им сопротивление, «криминальная верхушка» угрожала физической расправой. Так, двое заключенных, которые не согласились с установленным «режимом», были избиты.

За подобные действия мужчинам грозит ответственность в виде лишения свободы на срок от 5 до 10 лет.

ЧЕЛОВЕКА С ПИСТОЛЕТОМ ВЫЯВИЛА ПОЛИЦИЯ КОНСТАНТИНОВКИ

По данному факту правоохранителями начато досудебное расследование. У мужчины изъяли пистолет марки ТТ и два полных магазина к нему.

Информацию о незаконном оружии полицейские сектора криминальной полиции константиновского отдела полиции №2 Краматорского районного управления полиции получили из собственных источников.

Получив санкцию на обыск, следователи наве-

дались в жилище жителя Константиновки, 59 лет, и нашли «предмет, похожий на пистолет ТТ, два магазина к нему и боеприпасы разных калибров».

Сейчас все выявленное и изъятое передано на дальнейшую экспертизу. Открыто уголовное производство за незаконное обращение с оружием.

В отделе полиции напомнили, что при добровольной сдаче оружия и боеприпасов криминальная ответственность для граждан не



наступает. Информацию о найденных взрывоопасных предметах и о владельцах

незаконного оружия правоохранители предлагают сообщать по телефону 102.

▼ ПРОИСШЕСТВИЯ

СОТРУДНИКИ СБУ ИЗБИЛИ ПОГРАНИЧНИКОВ

В ночь на воскресенье, 18 июля, на границе с Россией, в Краснопольском районе Сумской области, произошло нападение на сотрудников украинской погранслужбы. Уточняется, что инцидент произошел около двух часов ночи.

Как рассказали правоохранители, трое неизвестных травмировали двух пограничников, а также

завладели их оружием и скрылись. У самих нападавших при себе не было оружия.

Позже стало известно, что по меньшей мере двое из нападавших являются сотрудниками СБУ. После нападения преступники сбежали вглубь Украины, не пересекая границу с Россией. Вскоре злоумышленники выбросили оружие и его вернули пограничникам.

Сразу же был введен усиленный режим охраны границы. В ГПСУ уточнили, что состояние здоровья пострадавших пограничников удовлетворительное.

После предварительной оценки случившегося пограничники заявили, что нападение было совершено именно с территории Украины, а не РФ. Однако все детали должно установить следствие.

Издание «Сегодня» со ссылкой на источники СБУ пишет, что сотрудники ведомства действительно участвовали в нападении на границе. В Службе безопасности отметили, что сами разоблачили нападавших и всячески содействуют следствию. На время расследования сотрудники службы, которые причастны к инциденту, отстранены.

В ВОДОЁМЕ В БЕЛОКУЗЬМИНОВКЕ УТОНУЛ МУЖЧИНА

В воскресенье, 18 июля, в 10:30, в Службу спасения поступило сообщение о несчастном случае, который произошел на пруду «Белокузьминский» в с. Белокузьминовка Кон-

стантиновской Городской территориальной громады.

Специалисты-водолазы отделения подводного разминирования группы специальных пиротехнических работ аварийно-спасательного отряда Главного

управления достали из водоема тело утонувшего мужчины. Им оказался житель Белокузьминовки, 1964 года рождения, утонувший в субботу, 17 июля.

Тело утопленника спасатели передали работникам

Национальной полиции. По данным правоохранителей, по факту утопления открыто уголовное производство по ст.115 УК Украины (умышленное убийство), устанавливаются обстоятельства.

ЗА НЕОФОРМЛЕННЫХ РАБОТНИКОВ ОШТРАФОВАЛИ ДИРЕКТОРА

На одном из предприятий Краматорска оштрафовали его руководителя на 180 тысяч гривен за использование труда неоформленных работников. Об этом сообщила пресс-служба Восточного межрегионального управления

Гоструда.

Сообщается, что этот субъект хозяйствования ведет деятельность по переработке металлических материалов. На нем работают три охранника, но без надлежащего оформления трудовых отношений.

Инспекторы составили соответствующий акт и вынесли предписание об устранении выявленных нарушений. Также составили постановление о выплате штрафа в размере 180 тысяч гривен.

В ведомстве пояснили,

что за одного неоформленного работника руководство наказывают на 10 минимальных заработных плат (60 тыс. грн). Размер штрафа растет в зависимости от количества таких работников.



ТРИ ПРОСТЫХ РЕЦЕПТА ДЛЯ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНЕГО ЛИМОНАДА

Зачем покупать разные напитки в магазине, когда их можно приготовить дома? Для этого вам нужны сочные лимоны, свежая мята. Что касается сахара, то здесь – дело вкуса, регулируйте его количество сами.

Для дополнительного аромата и вкуса в домашний лимонад можно добавить специи, пряные травы, фрукты и ягоды. Если лимонад не будут пить дети, капните немного апельсинового или лимонного ликера.

Простой лимонад с мятой

Ингредиенты:

- 1 л кипяченой воды
- 1 лимон
- 2-3 веточки мяты
- 3-4 ст. л. сахара
- Лед – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Промойте свежую мяту. Нарвите руками листочки. Лимон нарежьте тонкими кружочками. Сложите кружочки лимона и мяту в банку или графин. Добавьте сахар. Залейте горячей кипяченой водой и дайте настояться 30-40 минут. Добавьте кусочки льда и подавайте.

Лимонад из запеченных лимонов

Ингредиенты:

- 6 лимонов
- 2 стакана сахара
- 1/2 стакана лимонного сока
- Ваниль – по вкусу
- 6 стаканов воды
- Листья свежей мяты – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лимоны нарежьте кружочками и разложите на противне, посыпьте сахаром и ванилью, сбрызните водой. Поместите их в духовку, разогретую до температуры 170 градусов. Запекайте 30 минут, пока сахар не карамелизуется. Запеченные лимоны измельчите в блендере (можно этого и не делать), сложите в банку и залейте кипяченой холодной водой с лимонным соком. Дайте лимонаду настояться 3-4 часа. Подавайте со льдом и листиками мяты.

Лимонад с апельсинами

Ингредиенты:

- 3/4 стакана сахара
- 1/2 стакана воды
- 2 ст. л. тертой цедры лимона
- 2 ст. л. тертой апельсиновой цедры
- 1/2 стакана лимонного сока (около 10 лимонов)
- 1/2 стакана апельсинового сока (около 5 апельсинов)
- 6 стаканов холодной бутилированной воды

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В большой кастрюле смешайте сахар и 1/2 стакана воды. Нагревайте и размешивайте на среднем огне, пока сахар не растворится. Немного остудите. Добавьте цитрусовую цедру и соки. Дайте постоять под крышкой 1 час. Процедите сироп, накройте и поставьте в холодильник, чтобы он остыл. Перед подачей заполните стаканы или кувшин равным количеством фруктового сиропа и воды. Добавьте лед и подавайте.

ЗАМОРОЖЕННАЯ МАЛИНА НА ЗИМУ – БЫСТРЫЙ СПОСОБ

Заморозить малину в силиконовых формочках без сахара – простой и оригинальный способ, который поможет сохранить максимум витаминов.

Малина – полезная невероятно в любом виде. Если вы уже, то неплохо бы было ее и заморозить. Делают это разными способами: целиком, в виде пюре, с сахаром и без него. Заготовленные ягоды можно добавлять в смузи, компоты, алкогольные коктейли, использовать для приготовления десертов, пирогов и пирожков, сорбетов или соусов к мороженому. Таким образом можно замораживать любые мелкие ягоды: ежевику, чернику, клюкву, землянику, смородину.

Как заморозить малину в формочках

Время приготовления

5 минут + время на замораживание

Что нужно:

Свежая малина

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Мыть ягоды не стоит, иначе они размокнут и потеряют форму.

Малину перебрать, выбросить испорченные ягоды. Разделить на две части.

Выложить на дно силиконовых формочек для кексов целые ягоды. Оставшуюся малину измельчить в пюре. Залить ягоды полученным пюре.

Поставить силиконовые формы на разделочную доску или на поднос, отправить в морозильную камеру на 2-3 часа.

Аккуратно достать заготовки из форм и переложить в пакеты с застежкой. Вернуть в морозилку на хранение.

При необходимости – доставать нужное количество малины и размораживать. Ягоды можно смешивать с сахаром, сахарной пудрой или медом.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МАЛИНЕ

✓ Малина может помочь в поддержании работы сердца, почек, кровеносной системы и мозга, она позволяет сохранить молодость и тонус кожи. Плоды богаты фолиевой кислотой и железом, что делает их особенно полезными для организма женщин.

✓ Пчелы, собирая малиновый нектар, увеличивают урожайность кустов на 60-100%. Цветок малины повернут вниз, поэтому насекомые могут питаться из них даже во время дождя.

✓ Листья малины могут стать прекрасной заменой чая – их разминают в руках, пока они не выделят сок и не почернеют, а затем сушат при высокой температуре.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОНДИЦИОНЕРОМ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ

В жару кондиционер – необходимость. А простудиться и подхватить пневмонию от него можно, только если не соблюдать температурный режим и не чистить фильтры.

Кондиционер в жару – это способ поддерживать в помещении температуру, необходимую для нормальной работы нашего организма. Но из-за боязни заболеть некоторые люди отказываются пользоваться кондиционером. Как этого избежать – рассказала терапевт, семейный врач, специалист УЗИ-диагностики Анна Красюк.

Действительно ли от кондиционера может продусть?

Проблемы могут возникнуть, если нарушать правила эксплуатации кондиционера и ухода за ним. Важно, чтобы температура была выставлена не ниже 21-22 градусов, это физиологическая норма, при которой любому человеку будет комфортно. Такого режима достаточно для того, чтобы наша сердечно-сосудистая система нормально функционировала. Что же делают многие неправильно? Выставляют кондиционер на более сильное охлаждение или вообще не используют, боясь, что их продует.

По той же причине некоторые люди боятся открытых окон в маршрутках, не открывают на ночь окна в спальне и избегают холодных напитков.

Однако сквозняки, как от открытого окна, так и от



кондиционера, вас не протянут, если температура этого воздуха нормальная, а не слишком холодная, и, если ваша иммунная система в порядке.

Безусловно, если сидеть под потоком слишком холодного воздуха, да еще быть вообще не закаленным, то можно заработать обострение радикулита, неврита или простуду. Так же, как и после стакана слишком холодной воды.

А в чем связь между холодными напитками и кондиционером?

Закаленный организм холодные напитки воспринимает, как охлаждение: даже выпитая ледяная вода уже через 4 секунды нагревается и усваивается организмом, кроме того – способствует сжиганию калорий. Но при слабом местном иммунитете от холодных напитков может начаться усиленное размножаться патогенная микрофлора в носоглотке (которая есть у каждого из

нас), поэтому возникает насморк или кашель.

Что же мы делаем? Начинаем усиленно прогревать, вызывая еще большее воспаление. Но в Европе простудные заболевания, те же острые тонзиллиты (ангину), лечат, наоборот, холодом, это помогает снизить боль, воспаление, человеку легче пить и кушать при боли в горле. Так и с кондиционером: непонимание, как им правильно пользоваться, слабая иммунная система и незакаленный организм – все эти факторы в комплексе приводят к тому, что человек может заболеть.

Так значит, заболеть от кондиционера все-таки можно?

Можно, если человек постоянно допускает системное перегревание, а потом в надежде охладиться включает кондиционер на полную мощность. А также не занимается очисткой фильтров и пополнением хладагентов кондиционера. Фильтры и

сухие части сеток кондиционера могут стать «домом» для грибка и бактерий.

Особенно опасны из них легионеллы, которые вызывают тяжелую нетипичную форму пневмонии (воспаления легких). Эти бактерии размножаются в системах водоснабжения или кондиционирования воздуха. Пневмония, вызванная легионеллами, очень плохо поддается лечению антибиотиками широкого спектра действия.

Если вы заболели, начался кашель, одышка – то срочно обратитесь к врачу. Важно сдать анализы: кровь с антибиотикограммой и КТ (компьютерную томографию) легких, чтобы исключить или подтвердить пневмонию.

Анализ крови необходим, чтобы понимать, какой возбудитель вызвал пневмонию и какими препаратами нужно будет лечить заболевание. К сожалению, такие пневмонии не редкость, поэтому очень важно соблюдать правила правильной экс-

плуатации кондиционеров.

Как же правильно пользоваться кондиционером, чтобы не заболеть?

Итак, вред, который причиняет кондиционер, связан с тремя факторами: некорректное использование, несвоевременная очистка и не замененные годами фильтры.

Чтобы кондиционер не вызывал у вас страх, изначально важно понимать, что наши сердечно-сосудистая и нервная системы нуждаются в комфорте днем и отдыхе ночью. Иначе они не смогут нормально работать. А в жаркую пору этот комфорт может обеспечить именно кондиционер. Поэтому включайте его при сильной жаре даже ночью, выбирайте при необходимости режим Sleep (тогда кондиционер начинает работать в более тихом режиме, поддерживая нужную температуру).

Также важно правильно установить кондиционер, чтобы не было прямого попадания струи холодного воздуха на человека. Поэтому важно учитывать общую мощность кондиционера, тогда не будет ощущения, что он слишком мощный или слишком «холодный». И вообще такие приборы лучше устанавливать так (например, в коридоре), чтобы обеспечить охлаждение сразу двух комнат. Внимательно читайте инструкцию и соблюдайте рекомендации, которые дает производитель.

Не превышайте рекомендуемой инструкцией температурный режим – это

не только обеспечит безопасность вашего здоровья, а еще послужит тому, что кондиционер дольше будет работать и не ломаться.

Если в помещении +22, а на улице +35 и вам скоро нужно выходить, то можно выключить кондиционер или приоткрыть форточку, дверь на балкон. Тогда в помещение поступит более теплый воздух, вы адаптируетесь, и организм не получит такой стресс, который происходит при резкой смене температуры, когда человек попадает из холода в жару или наоборот. Так же стоит поступать и при возвращении с улицы домой.

И, конечно же, не забывайте регулярно очищать кондиционер: каждый год нужно очищать фильтры, мыть комплектующие и пополнять уровень хладагентов. Иначе даже производитель кондиционера не гарантирует его безопасность. Поэтому обращайтесь в специальные компании по обслуживанию кондиционеров: в зимнее время это будет стоить дешевле, чем в сезон активной эксплуатации кондиционеров.

Безусловно, чем крепче ваш организм – тем меньше ему страшны сквозняки и кондиционеры, поэтому закаляйтесь. Начинать с обтираний или обливания теплой водой, затем переходите на более холодную, больше времени проводите на свежем воздухе, приучайте к этому детей. Тогда даже при резкой смене температуры – когда вы с раскаленной улицы зайдете в охлажденное помещение, ваши сердце, сосуды адаптируются быстрее.

НЕ ВСЯКОЕ МАСЛО ПОЛЕЗНО ДЛЯ СЕРДЦА И НЕ ПОВЫШАЕТ САХАР В КРОВИ

Оливковое масло помогает укрепить сердечно-сосудистую систему. А еще не вызывает гипергликемию, поэтому рекомендовано при диабете и людям с лишним весом.

Хотите защитить сосуды от развития атеросклероза – выбирайте оливковое масло первого отжима. Именно оно наиболее полезно для сердца, сосудов, а также не влияет на колебания уровня сахара в крови.

Почему именно оливковое масло так полезно

Оливковое масло давно известно своими целебными свойствами: именно масло оливы – основной компонент средиземноморской диеты. А этот тип питания признан самым полезным для здоровья. Ученые сравнивали влияние на организм оливкового и сливочного масел: масло оливы усиливает эластичность сосудов. Даже если употреблять

это масло всего несколько дней. Также оливковое масло, в отличие от сливочного, не вызывает гипергликемию, то есть резкое повышение уровня сахара в крови. А гипергликемия, даже если у вас нет диабета, приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Как лучше употреблять оливковое масло

Оливковое масло богато полезными жирными кислотами, его можно как

добавлять в салаты, так и использовать для жарки. У масла оливы канцерогенность (то есть вероятность вызывать злокачественные опухоли) при нагревании значительно ниже, чем у подсолнечного масла.

Исследователи отмечают, что если вы любите рис и картофель (а эти продукты очень популярны), которые повышают уровень сахара в крови, то лучше их употреблять именно с оливковым маслом, а не с подсолнечным или сливочным.



Главный редактор
Г.В. ЧУБЕНКО

Учредитель и издатель – ООО «ВОЗРОЖДЕНИЕ ДОНБАССА». Адрес: 85102, г. Константиновка, ул. Б. Хмельницкого, 21а. Регистрационное свидетельство ДЦ №3364-991Р.

E-mail: post.zi.dn.ua@gmail.com
Сайт газеты в интернете: www.zi.ua
Прием объявлений по адресу: ул.Б.Хмельницкого, 21 а, 3 этаж.
Редакция не всегда разделяет мнения авторов публикаций. Переписка с читателями - на страницах газеты.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Материалы со знаком © и в рубриках: «Реклама», «Реклама+объявления» публикуются на правах рекламы. Ответственность за информацию в рекламе несет рекламодатель.
Газета выходит по средам.

Сверстана в компьютерном отделе редакции. Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету в типографии «Фактор-Друк», 61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Подписной индекс: **98053, 98054.**
Заказ № **4577, 4578.** Тираж **10 000 экз.**
Цена в рознице – договорная.
Цена в редакции – **8 грн. 00 коп.**

