

НА САМОМ ДЕЛЕ

Независимый еженедельник

№6(249)
 п'ятниця,
 27 лютого
 2015 г.

«Я дуже хочу, нарешті, побачити реформоване ДАІ, про яке так багато говорять Арсен Аваков і його заступник Ека Згуладзе. Але, поки що, не бачу. А бачу все тих же заробітчан у формі з «полосатою ложкою», які в принципі не розуміють, навіщо вони існують...»

Стор. 3

«Колобов не тільки не працює над вирішенням внутрішніх проблем, від нього самого один клопіт та сварки в колективі. Його очевидна дурість та брехня дістали нас. Він зовсім не переймається проблемами стадіону та дитячих футбольних команд...».

Стор. 4

Здавалося б, мав би Д. Ісаєнко сісти у тюрму. Та, замість цього в 2006 р. він сідає в крісло директора Департаменту будівництва та відчуження фондів Міноборони...

Стор. 5

Герої не вмирають!

Рік Майдану — що стало з Росією і Україною

Ми надрукували думку з цього приводу саме російського поета, письменника, журналіста Дмитра Бикова тому, що надзвичайно важко відчувати, що, як він пише в останньому вірші «Стансы»:

*«Вот беда — не нужен я народу
 Там, где мой народ, к несчастью, есть...».*

Занадто дорого така правда коштує. Але саме тому вона і цінна.

«Год назад произошло событие, перекроившее, не побоимся сказать, судьбы мира. Украина скинула власть Виктора Януковича. Это стало главным фактом ее постсоветской истории. С тех пор собственной политической жизни у России нет — она целиком сосредоточилась на украинской.

Майдан, как всякое крупное событие, привел к своеобразной кристаллизации не только украинской нации, но и к окончательному оформлению русской идеи — религиозное поклонение власти, ксенофобия, агрессивный популизм, культ великого прошлого.

Вероятно, украинцев спасает от озверения тот факт, что у них пока есть собственная повестка, не только негативная. У России ее нет: только война, и чем больше, тем лучше, чтобы уж все списала. Без этого власть не удержится. Спорить имеет смысл только о масштабах и окончательной смертности этой войны.

Если мыслить в категориях чистой прагматики, без Майдана всем было бы лучше.



Украина сохранила бы Крым, хотя не факт — разговоры о его возможной передаче России в случае помощи на выборах Януковичу всплывали со ссылкой на разные осведомленные и, как водится, анонимные источники. Но уж Донецку точно ничто не угрожало бы. Не было бы разрушенных городов, тысяч смертей, экономической катастрофы, мусорного рейтинга, испорченных на десятилетия вперед отношений с Россией,

не было бы поселков без воды и света, и Надежда Савченко не держала бы голодовку, и Олег Сенцов спокойно снимал бы кино.

Киевская власть не пережила радикального обновления, радикальной люстрации тоже не было, и чем некоторые представители этой власти лучше Януковича — понятно не всегда. То есть на рациональном уровне вполне логично было бы потерпеть, а потом переизбрать Януковича. Или

не переизбрать, а приспособиться, принять его масштаб, сподличать, уехать, в конце концов. Выбрать ровно те варианты, которые выбирает сегодняшняя Россия. А Украина терпеть не стала, и поэтому у нее есть будущее. За Россию не поручусь.

Майдан принес Украине много горя. Но это событие из разряда великих — из тех, о каких слагают легенды, неважно, правдивые или нет. Это миг

всемирного вдохновения, чем бы оно потом ни разрешилось. И бессмысленно говорить Жанне д'Арк (никаких аналогий, я о другом), что если бы она так и пасла овец в Домреми, то была бы жива и многие, кто пошел в ее войско, тоже были бы живы.

Люди перестали бояться и прыгнули выше головы, а это такое счастье, что не так уж важно, чем за него расплатишься. Мы даже представить себе не можем, какое это

счастье, когда с твоей страны сползает серая пелена, а ты перерастаешь себя. В русском мире таких чувств давно не испытывали, поэтому здесь многие хотят убивать. Наверное, на этой войне они тоже испытывают вдохновение, но это вдохновение другой природы.

Среди тех, кто противостоял Жанне д'Арк, тоже были свои герои. Но помнят-то ее...».

Дмитрий Биков,
 Собеседник.ру

Потрібна зброя!

Саакашвили в США договаривается о предоставлении оружия Украине

Глава Международного совета реформ в Украине Михаил Саакашвили в течение трех дней проведет переговоры с депутатами Конгресса США о предоставлении Украине оборонительных вооружений.

Об этом он сообщил на своей странице в Facebook.

«Начал встречи в конгрессе США с автора «Списка Магнитского» сенатора Кардинаб, впереди встречи с представителями



комитетов Сената и Палаты представителей, с другими политическими лидерами.

Тема — увеличить законода-

тельный нажим с целью предоставления Украине оборонительных вооружений», — написал Саакашвили.

Он отметил, что столько законодателей сразу никогда еще не соглашалось на встречу, даже тогда, когда Саакашвили был президентом Грузии.

«34 встречи за 3 дня — по моим стандартам, — перегруженный график», — подчеркнул Саакашвили.

Погляд

**«El Mundo»:
Россия против
миротворцев
из-за желания
дальше
отправлять
оружие
в Украину**



После того, как пророссийские террористы вместе с российскими военными захватили город Дебальцево, на Западе и в Украине надеются, что наступление России остановится хотя бы на некоторое время. Но атаки и угрозы боевиков захватить Мариуполь и Харьков не дают оснований для оптимизма.

Об этом на страницах испанского издания El Mundo пишет старший научный сотрудник аналитического центра CIDOV Николас де Педро. Он напоминает, что президент Украины Петр Порошенко после захвата Дебальцево попросил ООН ввести миротворцев в Донбасс. Хотя еще месяц назад он был категорически против этой идеи, поскольку она предусматривает замораживание конфликта на длительное время. А это означает, что Донбасс мешал бы Киеву сблизиться с НАТО и Евросоюзом.

По мнению автора, Москва заблокирует идею введения миротворцев ООН в Украину, потому что «голубые каски» заставили бы ее перекрыть часть границы, которую Киев не контролирует. Миссия же ОБСЕ в Донбассе не мешает и дальше перебрасывать российское вооружение и войска.

Автор также замечает, что новые минские соглашения не выгодны Украине и дают возможность Владимиру Путину блокировать реформы. Но на фоне угроз захватить Харьков и Мариуполь они дают хоть какую-то надежду на прекращение огня и дестабилизацию. Обозреватель также советует Западу изменить свою тактику по решению конфликта в Украине.

«На данный момент политика задабривания и умеренного давления на Россию потерпела неудачу», — говорится в статье.

Війна закінчилася?

На Донбассе согласовали линию разграничения конфликта

Об этом сообщают в отчете Специальной мониторинговой миссии Организации по безопасности и сотрудничеству в Европе

В документе говорится, что офицеры Вооруженных сил Украины, офицеры Российской Федерации и представители самопровозглашенных республик «ДНР» и «ЛНР» согласовали линию разграничения на Донбассе.

«Миссии был представлен последний вариант карты региона с обозначенной линией столкновения и согласован всеми», — говорится в отчете миссии ОБСЕ.

Напомним, что согласно Минским договоренностям стороны конфликта на Донбассе должны



соблюдать режим прекращения огня, установить линию разграничения и начать отвод тяжелого вооружения. Однако в Генеральном штабе Украины неоднократно заявляли, что боевики нарушают перемирие.

Кроме того, вчера спикер АТО Андрей Лысенко заявил, что украинская сторона, в соответствии с Минскими договоренностями, начнет отвод техники после того, как боевики незаконных вооруженных формирований прекратят обстрел позиций сил АТО.

Точка зору

Перемены на руинах: украинская экономика после Майдана

Когда год назад Арсений Яценюк информировал членов рады Всеукраинского объединения «Майдан» о составе своего первого «правительства камикадзе», это определение будущего нового кабинета родилось как бы само собой, в ответ на сомнения относительно качества того или иного министра. «Вы что, не понимаете, что это — правительство камикадзе? — удивился Яценюк, когда кто-то из членов рады стал говорить о власти и ответственности. — Ничего хорошего этих министров не ждет».

С точки зрения реальных возможностей и исторической судьбы министров первых правительств после Майдана премьер был совершенно прав. Вопрос даже не в том, насколько эффективными оказались попытки реформирования страны после бегства из нее Виктора Януковича и практического развала государственной инфраструктуры. Вопрос в том, что любые такие попытки всегда встречают раздражение современников, наталкиваются на уверенность одних, что делать все нужно иначе и быстрее, и других, что реформирование страны ни в коем случае не должно отразиться на благосостоянии населения.

И поэтому реформаторов благодарят очень редко и даже, когда история вместо приговора венчает их лавровым венком, в глазах огромного количества современников они остаются слугами дьявола — вспомним хотя бы о судьбе Маргарет Тэтчер, которую многие англичане не могли простить даже в день похорон или Лешка Бальцеровича, с которым продолжают полемизировать не только сторонники «народной Польши», но и многие ветераны «Солидарности».



В украинском случае все намного хуже уже потому, что кардинальное реформирование экономики назрело не сегодня и даже не вчера. Вчера — это был 2004 год, время победы Виктора Ющенко на президентских выборах. Вообще-то украинцам нужно было подумать о подлинных переменах еще в 1991 году, но тогда общество во второй бывшей республике СССР было настолько советским и не способным к пониманию мира, что любые радикальные — и несоциальные — реформы — привели бы к краху самого молодого государства. Однако к 2004 году люди уже были

Що з валютою?

Яценюк закликає ВР терміново скликати засідання через обвал курсу гривні

Прем'єр-міністр України Арсеній Яценюк закликає народних депутатів невідкладно зібратися на позачергове засідання з метою прийняття урядових бюджетних законопроектів та розгляду питання про стабілізацію фінансової системи України.



Как передає кореспондент УНІАН, про це він заявив на засідання уряду.

«Я звертаюсь до наших коллег по парламенту, ми просили позачергове засідання ВР, весь пакет законів, який потрібний для отримання фінансової допомоги Міжнародного валютного фонду, яка піде в золотовалютний резерв, частина наповнить валютний ринок, дасть можливість збити паніку і повернути курс до збалансованого. Весь цей пакет вже знаходиться в парламенті», — сказав він.

Яценюк нагадав, що були проведені консультації з парламентськими фракціями, «за виключенням найбільшої фракції, ми очікуємо ці консультації, щодо прийняття законопроектів».

«Прошу парламентську коаліцію невідкладно зібратися на позачергове засідання парламенту з метою прийняття необхідних законів та розгляду питання про стабілізацію фінансової системи України», — сказав глава уряду.

Як повідомляв УНІАН, 23 лютого на нараді у голови Верховної

Ради України Володимира Гройсмана, голів фракцій коаліції, Яценюка та урядовців було вирішено розглянути проект змін до держбюджету на 2015 рік і пов'язані з ним законопроекти на пленарному засіданні ВР у вівторок, 3 березня.

Тільки за останню добу долар США і євро на «чорному» ринку подорожчали на 5-6 гривень.

Зокрема, долар США тепер в середньому можна купити за 40,29 грн. Максимальна вартість — 45. Євро в середньому продають по 45,60 грн, максимальна вартість — 51.

В офіційних обмінниках і банках валюта на 5 грн дешевша. Долар там можна купити за 35 грн, а євро — по 40.

Як передає УНІАН, 25 лютого Прем'єр-міністр України Арсеній Яценюк і міністр фінансів України Наталія Ярьсько покинули засідання уряду для зустрічі з президентом Петром Порошенком і головою Національного банку Валерією Гонтаревою для обговорення ситуації на валютному ринку.

готовы к переменам — о чем свидетельствует их массовый выход на Майдан в знак протеста против фальсификации президентских выборов. Но перемен не случилось: элита была заинтересована в консервации старых порядков — разве что в их балансировке. Яну-

даем, — это не реформы. Это перемены на руинах. Никакой украинской экономики на момент краха Януковича уже просто не было. Была лишь цепочка случайных связей, олигархических латифундий, «черного рынка», государственных дотаций. И всю эту гремучую смесь контрабандной Дерibasовской, бандитских степей, степенного Советского Союза и случайных проростков цивилизованного мира пытаются объединить в экономику люди, которые выросли как раз в атмосфере синтеза Дерibasовской с Советским Союзом и никаким другим воздухом отродясь не дышали. Даже если они знают, как надо — то могут просто задохнуться в чистом воздухе. Вместе со всеми нами.

Именно поэтому украинские перемены не будут легкими — потому, что они запоздали на десятилетия; потому, что кадров для таких реформ у нас катастрофически не хватает; потому, что большая часть общества, как водится, не хочет смириться с неизбежностью ухудшения собственной жизни — и кто скажет, что человек в таком отношении к будущему не прав?

Ну и потому, что оказалось необходимым реформировать страну на фоне создания мобилизационной экономики, способной сопротивляться врагу, — об этом в день формирования первого «правительства камикадзе» никто даже и не помышлял.

В. Портников

Реклама ДАІ

Тижнів зо два тому я мало не потрапив в аварію.

Пропустивши пішоходів, які, поспішаючи на автобусну зупинку біля нового ТЦ «Білла», переходили вул. Б. Хмельницького біля «Кредобанку», я збирався повернути наліво, виїхавши на пр. Мазепи. Пішоходи в цей ранішній час ідуть через вулицю безкінечним потоком, отже водію потрібно бути вкрай уважним, щоб вловити момент, коли останній з них вже залишив перехід, а перший ще не ступив на нього. Саме по собі це достатньо важко.

Однак, ще важче тут повернути наліво. Бо для здійснення цього маневру потрібно пропустити і автомобілі, які рухаються по пр. Мазепи зліва, в бік центру, і ті, що рухаються справа, в бік вул. Шолуденка. Однак, якщо тих, хто рухається зліва, ще якось видно, — в тому випадку якщо біля пішохідного переходу через проспект не припаркувався ніякий розумник, — то авто, що рухаються справа побачити просто нереально. Їх закриває автоколонна мисливців за пасажирами до Києва, що вишикувалася прямо вздовж осьової лінії проспекту.

...Отже, дочекавшись, поки останній з чергової «порції» пішоходів перебіг вул. Б. Хмельницького, і побачивши, що «Жигуль», що їде зліва по пр. Мазепи, збирається повернути сюди ж, на Хмельницького, я почав обережно виїздити на проспект. І різко загальмував, побачивши, що справа по проспекту летить «Мерседес». Однак, виявилось, що й зліва, — вже прямо на мене насувається мікроавтобус, який їхав за «Жигулями», і пам'яє на автобусну зупинку...

Кожен водій, — якщо він, звичайно, не «мажор» і не повний «відморозок», яким все «по барабану», боїться потрапити в ДТП. Тим паче, в ДТП, де можуть постраждати люди — пішоходи, пасажир чи інші водії. Цей страх — абсолютно нормальне явище, і є нічим іншим, як прямим наслідком почуття відповідальності. Навіть якщо ти правий — наприклад, їхав зі швидкістю 40 км на годину і збив п'яного, який перебігав дорогу там, де цього не можна робити, — все одно ти відчуваєш себе винним. Просто тому, що знаряддя каліцтва (чи, навіть, вбивства людини), було саме у твоїх руках...

Однак, аварії стаються не так часто. А от передаварійні ситуації зустрічаються часто-густо. І коштують водіям не один рік життя.

...Мені неабияк пощастило: аварії цього разу не сталося: водій мікроавтобуса, який мав повне моральне право «приложитися» бампером у правий бік моєї «Шкоди», встиг вчасно загальмувати. В тому числі й завдяки тому, що добряче стиснув хід перед пішохідним переходом, оскільки, що біля самого переходу стояла «Тойота», через яку не видно було, чи є на переході пішоходи. Так, що дійсно: немає лиха без добра...

Але тепер не лише ранком, а й в іншу пору дня, я намагаюся з вул. Б. Хмельницького на пр. Мазепи не виїздити. Не лише тому, що тут дуже легко можна стати винуватцем дорожньо-транспортної аварії з незалежних від тебе причин, а й тому, що спуститися по цій вулиці не так просто через вічно припарковані на узбіччі біля в'їзду до госпдвору «Білли» вантажівки. Які доводиться об'їздити по зустрічній смузі, знову, таки, створюючи аварійну ситуацію.

Однак, з того дня кожного ранку, проїзжаючи по пр. Мазепи в бік адмінбудинку через центральну площу міста, і об'їзжаючи по зустрічній смузі вервечку мисливців за пасажирами (до «Сонечка», куди ходить моя дитина, інакше не проїдеш), я подумки повертаюся до цього випадку. Спостерігаю наворочені «сараї» на колесах, які стоять прямо на пішохідному переході на пр. Мазепи під «Кредобанком» і щиро співчуваю водіям, які граються з долею в рулетку, виїзжаючи з вул. Хмельницького. І кожен раз запитує себе: а де ж наші доблесні «даїшники», які разом з міськвиконкомом мали б навести тут порядок? Невже вони не розуміють, що на центральній площі міста створені всі передумови для страшної аварії, яка рано чи пізно, але станеться? Адже для того і існує ДАІ, щоб допомагати учасникам дорожнього руху, по-перше, вирішувати проблеми, які у них виникли, усува-

високий (типу мікроавтобус), який стоїть близько до пішохідного переходу, закриває пішохода, який, можливо, рухається по переходу. Що може призвести до наїзду на пішохода іншим водієм. Тим паче — при величезній інтенсивності руху в центрі нашого міста та великої кількості пішоходів. Це — реальна проблема.

Однак, за півтори десятки років, які їзду центром міста, я, здається, один раз бачив тут ДАІшників, які робили зауваження водію, машина якого стояла біля «Беназіра». За те, що зупинився в двох метрах від пішохідного переходу, а не в 10-ти, як записана в правилах дорожнього руху. Але було це років чи то п'ять, чи то шість тому.

...Останнім часом, в зв'язку з різким збільшення населення і автомобілів в місті, відкриттям нового ЦТ «Білла» ситуація з кричущими

Однак, всі мої старання виявилися марними: не встиг я заглушити двигун, як ззаду (мабуть, «з куців») «намалювалася» ДАІшна «Тойота» (0566). І два старших лейтенанти, «не відходячи від каси», у всіх деталях розповіли мені наскільки серйозне правопорушення я скоїв, а, також, який величезний штраф за це порушення передбачений правилами дорожнього руху.

Переповнений враженнями останніх днів, я хотів було, в свою чергу, розповісти старшим лейтенантам як жадаю їх бачити зранку або, принаймні, вдень в переповненому автомобілями центрі міста, а не в шість вечора на порожній вул. Шолуденка; познайомити з деталями виїзду з вул. Б. Хмельницького на пр. Мазепи взагалі та з моторошними подробицями аварії, яку трохи не скоїв зокрема; розтлумачити хлопцям головну

рогу. Однак, біля КПП, що розташована на в'їзді до дамби Київської ГЕС (з боку Хотанівки) раптом вигулькнув молодий, круглолиций, добре вгодований даїшник з «полосатою ложкою» в руках.

«Ну, і в чому справа? — запитав я, вийшовши з автомобіля. — Що саме я порушив?»

«В чому справа? — перепитав міліціонер, принохуючись. — А в тому, — що від вас запах!».

«Тому ви мене й зупинили? — насмішувато поцікавився я. — Ну, у вас і нюх!». Мені було смішно, оскільки я взагалі не п'ю спиртного, окрім, хіба що, склянки пива, та й то ввечері.

— Запах алкоголю! — не на жарт розізлився даїшник. — Ви знаєте, що не можна пити за кермом?

— Іншими словами, ви хочете сказати, що я нетверезий? — уточнив я, сідаючи в міліцейську «Тойоту».

— А ви знаєте розмір штрафу? — почали мене з обох боків «обробляти» даїшники, явно сподіваючись на те, що я погоджусь заплатити їм хоч щось, але щоб вони мене відпустили.

Продовжувалися ці вмовляння-вимагання десь із півгодини. Поки я не сказав обом прямо в очі: «Платити я вам нічого не буду і не чекайте! Хочете — поїхали на експертизу, але якщо вона нічого не покаже — для вас це дуже погано закінчиться!». Після чого даїшники мовчки повернули мені документи.

Тоді, влітку, в мене було величезне бажання описати цю ситуацію в наступному номері газети, але щось (не пам'ятаю що саме) завадило це зробити. І я так нічого й не написав. А — даремно. Бо якби написав, можливо, і порядку на дорогах в місті сьогодні було б більше, і старші лейтенанти з обласного ДАІ на «Тойоті» не сиділи б вечорами в куцах, полюючи на одиниць «лохів», замість того, щоб попереджувати аварії і допомагати водіям...

Я дуже хочу, нарешті, побачити реформоване ДАІ, про яке так багато говорять А. Аваков і його заступниця Ека Згуладзе. Але, поки що, не бачу. А бачу все тих же заробітчани у формі з «полосатою ложкою», які в принципі не розуміють, навіщо вони існують.

В. Борзовець

В зв'язку з складною ситуацією на дорогах міста Вишгорода, а також, з відсутністю чи то бажання, чи то уміння навести порядок та допомогти учасникам дорожнього руху міста попередити можливі аварійні ситуації, редакція нашої газети вирішила допомогти нашим обласним та районним даїшникам.

Ми будемо викликати вас, шановні, з приводу кожного, поміченого нами грубого порушення ПДР, по можливості, фіксуюче таке порушення на фото-, або відеокамеру, та оприлюднюючи його на сторінках нашого видання. Те саме закликаємо робити і вас, шановні читачі — кращі ваші знімки будуть надруковані в газеті.

І якщо ви, шановні працівники ДАІ, ніяк не будете реагувати на наші виклики і публікації, будемо негайно ставити до відома з цього приводу особисто А. Авакова та його заступницю Е. Згуладзе.

Ми впевнені, що це допоможе вам, нарешті, «перебудуватися» та вилізти із ваших засідок, де ви підстерігаєте чергову жертву, змушуючи відкупатися від вас частиною від суми штрафу готівкою.

Успіхів вам і підвищення зарплати!

А ДАІ все ще вважає, що існує для того, щоб сидіти в куцах...



8.30 ранку. Центр міста. Повернути направо тут неможливо...



Але даїшники на це не звертають увагу. У них, видно є справи важливіші. Увечері. В куцах...

ючи їх причини, по-друге, — робити все можливе для попередження виникнення таких проблем.

Мені дуже багато доводиться їздити по місту. І мушу констатувати: проблема виїзду з вул. Б. Хмельницького на пр-т Мазепи — далеко не єдина головна біль водіїв та пішоходів, яка існує в місті. В робочі дні транспорт двом щільними рядами стоїть по обидва боки проспекту, починаючи від БК «Енергетик» і закінчуючи площею Шевченка. Дуже часто — безпосередньо на пішохідних переходах біля БК «Енергетик», напроти «Приват-Банку», біля «Правекс-Банку», банку «Аваль», вже згаданого «Кредобанку» та магазину «Беназір». Проблема в тому, що автомобіль, особливо

порушеннями правил дорожнього руху в центрі міста різко погіршилася. Однак, міськвиконком та ДАІ роблять вигляд, що все нормально. Тож, в мене склалося враження, що ДАІ у нас в районі взагалі ліквідували.

Однак, виявилось, що я помилявся. 20 лютого мені знадобилося терміново придбати ліки для хворої дитини в «Аптеці доброго дня». Під'їздити під саму аптеку не було ні часу, ні бажання, та й робити це дуже незручно. Отже, я вирішив на кілька хвилин зупинитися на вул. Шолуденка за пішохідним переходом — навпроти аптеки. На максимальній відстані від повороту на пр. Мазепи (добре знаю, як заважає автомобіль на повороті), але й так, щоб не заважати пішоходам.

мету їх існування і т. ін. Однак так цього і не зробив. Тому, що звнав цей «веселий» екіпаж і зрозумів абсолютну безглуздість будь-яких спасенних бесід з ним. Дуже вже були колоротні його члени й дуже вже добре вони мені запам'яталися, хоча пройшло більше, ніж півроку. Тому я мовчки почекав, поки старший лейтенант Дмитро Севрук заповнить протокол, виписавши мені штраф, і дасть мені його підписати. І поїхав геть, не маючи ніякого бажання спілкуватися з міліціонерами.

...А сталося це на початку минулого літа. З самого ранку мені дуже потрібно було потрапити у справах до Хотанівки. Отже, замість того, щоб піти на стадіон, я, випивши лише склянку води, вирушив у до-

Швидше! Вище! Сильніше!

Спорт у нас, звичайно, існує... Лише незрозуміло: завдяки чи всупереч зусиллям КП «УФКС»...

Якось я запитав у знайомого працівника міськвиконкому:

— Послухай, друже, як ти вважаєш, у нас в місті зі спортом все нормально?

— Що значить — нормально? — не зрозумів той. — Звичайно нормально!

— Інакше кажучи, по-твоєму спорт в місті існує і непогано розвивається?

— Ще б пак! — вигукнув знайомий. — Як у нас спорт може не існувати й не розвиватися, якщо в нас ціле управління цим займається!

А з іншого боку... От є у нас в державі купа правоохоронних органів, але захищають вони часто не окремо взятого громадянина від бандита, «мажора» чи чиновника, а, навпаки, — злочинця від Закону. Або, начебто, є суди — ціла система. А вироки, знову ж таки, виносять невинному, звільняючи злочинця від покарання...

Отже, виходить, наявність відповідного (в тому числі й керівного) органу у нас в державі зовсім не означає вирішення проблеми, заради якої він був створений. А, якраз, навпаки.

То, може, і з КП «Управління з розвитку фізкультури та спорту Вишгородської міської ради» так само? Бо саме на таку думку наводить ось цей лист на ім'я Вишгородського міського голови, копія якого нещодавно потрапила до нас у редакцію...

Вишгородському міському голові
В. О. Решетняку
від тренерів з футболу КДЮСШ
та працівників стадіону «Енергетик» КП УФКС

Шановний Віктор Олександрович!

Ми, колектив тренерів з футболу комплексної дитячо-юнацької спортивної школи та працівники стадіону «Енергетик» комунального підприємства «Управління фізичної культури та спорту» Вишгородської міськради, як ніхто інший в місті Вишгород відчуваємо жак у напрямку, так званого, розвитку фізичної культури і спорту у місті. А будучи присутніми на позачерговій сесії Вишгородської міської ради, яка відбулась 13 листопада 2014 року, на якій розглядалося питання того ж таки розвитку фізичної культури і спорту в м. Вишгороді, ми в черговий раз впевнилися, що за таких сьогоднішніх обставин — розвитку спорту не бути.

Один із винуватців є наш керівник Колобов В.В. Це ж треба, коли розглядалося питання спорту він жодного разу не піднявся і не озвучив депутатам ані проблем у спорті міста, а ні своєї позиції щодо цього. Не доніс він до відома і нашу думку, про що ми його просили. Він мовчки просидів все засідання сесії, а ми, працівники, мали самі захищати інтереси спорту в місті. То чи треба нам такий керівник? Звісно ні.

Колобов не тільки не працює над вирішенням внутрішніх проблем, від нього самого один клопіт та сварки в колективі. Його очевидна дурість та брехня дістали нас. Він зовсім не переймається проблемами стадіону та дитячих футбольних команд.

Про нашу дорослу команду «Чайка» він взагалі чути не хоче. Він її просто «послал».

По мірі своїх можливостей ми колективно, самотужки вирішували всі нагальні питання: за власний рахунок проводимо стрижку, укатку та розмітку футбольного поля, купляємо сітки на ворота, прожектори для освітлення та мінеральні добрива для футбольного газону.

А останнім часом, через байдужість, його перестали цікавити навіть результати важливих ігор, в яких беруть участь наші вихованці. Він жодного разу не був на домашніх матчах Першості України з футболу. Тренери суперників не могли навіть поставити відмітку про відрядження, що є обов'язковим. Таке помітили батьки дітей і дивування батьків ледь не перетворилося у пікетування міської ради, аби донести таке ставлення до роботи керівника підприємства Колобова В.В.

А, що вже говорити за фінансові діяння, які він проводить сьогодні. Його можна назвати фахівцем по здирництву. Наприклад:

— на посадах тренерів з парусного спорту працюють невідомі люди, але гроші отримує його син Павло Колобов, який оформлений адміністратором в яхт-клубі «Енергетик», а насправді працює тренером-викладачем, хоча на це не має відповідної освіти;

— з незрозумілих причин КП УФКС оплачує витрати на змагання іншому сину Івану Колобову, хоча він ніякого відношення до нашого підприємства не має;

— кошти, які зароблені підприємством, за рахунок проведення дитячих ігор з футболу (чемпіонат м. Києва) Колобов В. В. вважає за потрібне витрачати

Отже, як бачите, шановні читачі, думка колективу тренерів з футболу, включаючи голову футбольного клубу «Чайка», з цього приводу однозначна: директор КП «Управління з розвитку фізкультури та спорту Вишгородської міської ради» В. В. Колобов не допомагає, а заважає розвитку спорту в м. Вишгороді.

З цього приводу, поки що не вникаючи в те, наскільки праві чи не праві футбольні тренери, зауважу наступне.

Перше. Сам факт настільки серйозного конфлікту всередині колективу КП «УФКС» свідчить про дуже серйозні недоліки в керівництві міського спортивного управління.

Друге. Дуже дивно, що саме футбольні тренери звинувачують сво-

го керівника В. В. Колобова чи то в бездіяльності, чи то в «діяльності» проти розвитку спорту в місті. Адже футбол — мабуть, єдиний вид спорту, який дійсно завжди існував, розвивався, і, незважаючи ні на що, продовжує розвиватися в нашому місті. Отже, кому-кому, а футбольним тренерам, здавалося б, скаржитися на життя потрібно в останню чергу...

З іншого боку, в тому, що ніщивно критикують В. В. Колобова саме футбольні тренери, є певна логіка. Оскільки, як я розумію, в силу обставин, що склалися, ці тренери, в своїй переважній більшості — професіонали своєї справи, які звикли прискільки і вимогливо ставитися до самих себе. Отже, того самого вимагають і від свого шефа. Не збираючись про-

щати йому ні фальші, ні брехні, ні демагогії, ні, тим паче, фінансових оборудок...

До речі, після цього листа футбольні тренери змушені були звернутися до В. Решетняка вдруге — 17 грудня 2015 р.

«...Нам, колективу тренерів з футболу комплексної дитячо-юнацької спортивної школи та працівникам стадіону «Енергетик»..., — вказували вони в листі, — прикро вдруге звертатися за допомогою до Вас, аби Ви допомогли розвитку спорту у Вишгороді через відсторонення від керівництва спортом Колобова В. В., який не тільки не є професіоналом у спорті, а і посаді керівника не відповідає певним чином.

Як ми і передбачали в попередньому листі від 17 листопада 2014 року, що за нашу написану правду в ньому відносно Колобова В. В., можливий певний тиск на всіх нас та по черзі на кожного з нас. Ми передбачали, — а тиск вже розпочався, про що ми і хочемо Вас повідомити. Причому, тиск розпочався раніше, ніж ми отримали від Вас Вашу думку з приводу нашого листа. Наш написаний лист був наміром дійсно бачити спорт в руках професіоналів. І що ж? Першим під удар Колобова попав Клименко Віталій, якому запропоновано (поки що) добровільно скласти повноваження завідувача стадіону «Енергетик», тоді як саме до нього у нас, тренерів, претензій немає. Другим став Сидорчук Валерій Валерійович, який дійсно є професіоналом, про що свідчать його результати і про це ми Вам писали. Його взагалі вирішив Колобов В. В. звільнити з роботи, про що він голосно заявив йому.

То що ж собі дозволяє пан Колобов? Невже його дії з Вами погоджені? Якщо це його помста, то нам треба тепер думати хто буде наступним, чи не так?...

Втім, давайте перейдемо до суті питання. Можливо, футбольні тренери дещо перебільшують, і В. В. Колобов не такий вже й поганий, як вони «малюють» в своїх скаргах? Можливо, він дійсно хоче підтримати і розвинути спорт у місті, однак йому щось заважає — обставини, умови, незрозуміння чи недорозуміння якихось проблем?

ОТЖЕ, УМОВИ...

Всі ми прекрасно розуміємо, що однією з найважливіших передумов для розвитку спорту є наявність базових умов для тренування. Якщо це спортивна гімнастика — має бути спортивна зала зі відповідними снарядами та матами, якщо легка атлетика — потрібна бігова доріжка, якщо футбол — футбольне поле, якщо плавання — басейн і т. ін.

Місто Вишгород ніколи не мало своєї спортивної зали. Правда, в певний період часу, а саме, в 2008 р. велися розмови про те, що директор щойно створеного КП «Управління фізичної культури та спорту» Вишгородської міської ради В. В. Колобов привезе тимчасові спортивні зали, так звані ФОКи із Славутича, однак, ці розмови так і залишилися лише розмовами...

В. Борзовець
(Далі буде)

на будівництво яхт-клубу. А потреби стадіону та дитячих футбольних команд залишаються не задоволеними;

— до повного, абсурду вдався В. В. Колобов коли цього року на перших батьківських зборах дитячих футбольних команд оголосив про введення обов'язкових платних послуг за надання спортивних споруд без будь-яких конкретних пояснень. Його маніпуляція з розміром плати чи то 5 гривень, чи то 2,5 грн. на одну дитину за одне тренування, призвело до такого негативу з боку батьків вихованців, що миттєво це стало відомо іншим батькам інших груп вихованців, батьківські збори з якими були відмінені.

Вікторе Олександровичу, можна сьогодні багато чого ще нагадати про бездіяльність нашого керівника і про це ми неодноразово до Вас зверталися. Не один раз було Ви з ними погоджувалися про те, що невдало підібрана кандидатура керівника. Говорили про звільнення Колобова, але утримувалися.

Так ось, нехай Колобов В. В. всім цим займається не прикриваючись, що він є «чімось» керівником і поважною людиною, якому дозволено займатися фінансовими оборудками.

Вікторе Олександровичу, в разі забалакування справи в чергове і не звільнення його з займаної посади, ми залишаємо за собою право:

— не вважати Колобова В.В. нашим керівником і не виконувати його не правомірні розпорядження;

— не стримувати більше батьків, діти яких є вихованцями нашого закладу, у яких нестерпне бажання пікетувати міську раду та вирішувати питання про доцільність перебування Вас на посаді міського голови, байдужого і нездатного вирішувати правильно кадрові питання.

Звісно ми не припускаємо, що Ваше рішення можливе і таким, аби покарати будь-кого із підписантів цієї заяви, за таке радикальне наше рішення. Ми не хочемо звертатися за допомогою в такому випадку до інших джерел допомоги за межами міської ради. Повірте нам.

Колектив тренерів з футболу

О. В. Черкай

І. А. Леваков

С. О. Малінін

О. Р. Панченко

Ю. Ю. Омельченко

В. В. Сидорчук

Завідуючий стадіону
«Енергетик»

В. Г. Клименко

Голова
футбольного клубу «Чайка»

М. О. Красний

17.11. 2014 р. м. Вишгород



Стадіон «Енергетик» був єдиним місцем, де КП «УФКС» Вишгородської міськради було повновласним хазяїном. Саме на базі цього стадіону можна було розвивати з півдесятка різних видів спорту. Однак, міськрада передала його на 49 років в оренду ФФУ...

Точка зору

В минулому номері ми розповіли про перший епізод бурхливої корупційної діяльності колишнього заступника Міністра регіонального розвитку, будівництва та житлово-комунального господарства України Д. Ісаєнка, який став відомий журналістам. Він був пов'язаний з договором щодо будівництва двох багатопверхівок на 117 та 23 квартир в Білій Церкві. Договір був підписаний начальником Центрального спеціалізованого будівельного управління Міністерства оборони Д. Ісаєнком з приватним підприємством «Еркер». Якось так вийшло, що підприємство вирішило в односторонньому порядку підняти ціну на щойно збудовані квартири в 117-квартирному будинку. І суд, всупереч закону і здоровому глузду, став на бік приватних забудовників. Та й сам Д. Ісаєнко, здається, був більше зацікавлений в перемозі приватних забудовників, ніж власного відомства. Бо, вже на посаді директора Департаменту будівництва та відчуження фондів Міністерства оборони в 2007 р. розпорядився прийняти квартири від ПП «Еркер» за завищеною ціною за квадратний метр навіть до набрання рішенням суду законної сили...

Таким нехитрим «макаром», у українських військових було вкрадено 25 квартир. Найбільш цікаве те, що ці квартири, незважаючи на рішення п'ятидесяти судів, які, начебто, поновили справедливості, до цих пір не повернуті військовим...

Наступний епізод діяльності Д. Ісаєнка став відомий громадськості завдяки програмі «Слідство. Інфо», яка вийшла на Громадському Телебаченні 2 лютого 2015 р. (<https://www.youtube.com/watch?v=ZchnrleAcok>).

Ця оборудка теж була зовсім невідгадлива (цитуюмо):

«Підпорядковане Д. Ісаєнко (на посаді директора Департаменту будівництва Міноборони — ред.) ДП «Ліси оборони» вирішило звести для військових будинки на 30 квартир в містечку Решетилівка Полтавської області. Для цього «Ліси оборони» в особі директора Андрія Зернова уклали угоду з приватним підприємством «Квант».

Засновником «Кванту» був сам А. Зернов. Згідно з реєстром судових рішень, «Ліси оборони» перерахували «Кванту» 1 млн. 905 тис. грн. Підприємство кошти отримало і найняло підрядником будівництва Акціонерне товариство «Будівельний капітал», засноване... двома Наталіями. Зерновою і Ісаєнкою. Це — дружини Д. Ісаєнка та А. Зернова. Коли житло, нарешті, побудували, військовим воно так і не дісталося. Багатоквартирний будинок продали фірмі «Теплобуд», власником якої була вже згадана Наталя Зернова.

...Через суди, які точаться навколо права власності на майно, його мешканці можуть будь-якої миті опинитися на вулиці. А сам він перебуває в аварійному стані...

Ще одна оборудка тих часів вражає своїм цинізмом.

В 2005 році вже згадане підприємство «Ліси оборони» придбало у фірми дружини Ісаєнка ТОВ «Будівельний капітал» дві тисячі дев'яносто одиннадцять сталевих ванн для військових на суму майже мільйон гривень. Але, як сказано в реєстрі судових рішень, військова прокуратура цих ванн так і не знайшла, що стало приводом для порушення кримінальної справи...

Отже, якщо, щодо зв'язків Д. Ісаєнка з керівництвом приватного підприємства «Еркер», з яким він підписав у 2004 р. договір на будівництво двох багатопверхівок за гроші Міноборони, ми можемо лише здогадуватися, то у випадку з «Квантом» та «Будівельним капіталом» все видно, як на долоні. Високопоставлений чиновник Міноборони, в руках якого — все житлове будівництво військового відомства країни, замовляє будівництво, фактично, ...самому собі. Мало того: потім ще й примітивно і безсовісно через ту ж власну фірму краде

і на таких самих в Міноборони. Вже в 2007 р. ці знайомства починають втілюватися в реальні рішення міської ради.

Правда, грандіозна операція по відчуженню 620 га що належали в/ч №3027 і розташовувалися на території Вишгородської міської ради, яку В. Решетняк намагався «провернути» восени 2007 р. з чиновниками МВС, керованим тоді В. Цушом, успіхом не увінчалася. Змінити цільове призначення цієї землі на громадську забудову відмовилися депутати міськради на чолі з «бютівцями».

Зате все вийшло з людьми Д. Ісаєнка, які діяли не так грубо й примітивно, як міліціонери: 9 серпня того ж таки 2007 р. на 31-й сесії міськради В. Решетняк «проштовхнув» проект рішення «Про надання дозволу на підготовку матеріалів погодження місця розташування об'єкту (ТОВ «Нова ініціатива-99» на вул. Набережній).

ми «всіяна» вся вул. Набережна. А ділянка, начебто, знаходиться далеко від центральної частини вул. Набережної — в районі магазину «Дім і сад».

Депутати, які вже непогано знали В. Решетняка і його здібності, тим не менш, йому повірили. І — абсолютно даремно. Тому, що невдовзі з'ясувалося: за рівнем брехливості, жадібності, нахабства та цинізму Вишгородський міський голова не поступається Д. Ісаєнці. Як то кажуть, «яке йшло, таке й здибалось»...

Зважаючи на те, що коло наших читачів значно розширилося, нагадаю подробиці сумісної оборудки Д. Ісаєнка та В. Решетняка, початком якої стало згадане рішення сесії міської ради.

В 2009 р. Вишгородська міська рада в особі В. Решетняка підписала договір оренди земельної ділянки з директором ТОВ «Нова ініціатива-99» В. Балабановим. Отоді-то й з'ясувалося, що ділян-

«Нова ініціатива» державного акту на право власності на земельні ділянки...

Після чого керівник ОК «Нова ініціатива» з чистою совістю повернув В. Балабанову і одну, і другу земельні ділянки. Більша, — площею 1,61 га, — стала власністю ТОВ «Українська кредитна компанія» (директор В. Балабанов), меншою, — площею 0,77 га, — заволоділо ТОВ «Взаємодопомога-1» (директор — В. Балабанов).

Як кажуть, коло замкнулося: в результаті всіх цих маніпуляцій В. Балабанов, який ще в 2007 р. не мав нічого, в 2010-му став власником 2,38 га землі в центрі вул. Набережної.

Вартість 1 сотки цієї землі, фактично, вкраденої у міста В. Решетняком і Д. Ісаєнком, сягала, наприклад, в 2009 р., 15 тисяч доларів. Отже, 2,38 га коштували тоді більше 3,5 млн. доларів. Пізніше вартість землі почала знижуватися.

Мабуть, тому наші «чиновники-бізнесмени» і вирішили побудувати на ній три багатопверхівки.

Для цього за допомогою того ж Д. Ісаєнка були внесені незаконні зміни в Генплан міста (на вул. Набережній дозволено було проводити лише громадську забудову), а, також, — змінені існуючі будівельні норми по багатьом параметрам: збільшені показники щільності населення на 1 га, межі пішохідної доступності до найближчих дошкільних установ та до найближчих існуючих установ охорони здоров'я та аптек, і, навіпаки, зменшені кількість і площі майданчиків для обслуговування населення (в зв'язку з охоронними зонами ЛЕП) та кількість машиномісць для зберігання автомобілів.

Спеціального листа з цього приводу на адресу ТОВ «Ніка-ЛТД», яке підрядило на будівництво ТОВ «Українська кредитна компанія», Д. Ісаєнко підписав особисто.

...Отже, незважаючи ні на що, перший будинок на вул. Набережній ТОВ «Ніка-ЛТД» почало зводити ще на початку 2014 р.

Під другу 16-поверхівку, — тут же, між вул. Шкільною та пр. Шевченка, але вже ближче до пр. Шевченка, — вже готує будівельний майданчик.

«Ну, добре, хоч будівельникам Д. Ісаєнко з В. Решетняком дають заробити, — можливо, зауважить хто-небудь з наших читачів. — Взяти те ж ТОВ «Ніка-ЛТД». Це підприємство у Вишгороді добре відоме. Адже це — та сама будівельна компанія, яка брала участь у державній програмі «Соціальне житло», добудовуючи будинки за адресою вул. Симоненка, 4-а...».

Так, це — та сама будівельна компанія. А запросило її ТОВ «Українська кредитна компанія» побудувати 16-ти поверхівку на вул. Набережній «просто тому, що ми себе добре зарекомендували, — сказав в бесіді з нами директор ТОВ «Ніка-ЛТД» А. Савченко. — Чому ми тепер повинні страждати?»

Чесно кажучи, мені теж було по-людськи жаль ТОВ «Ніка-ЛТД», яке потрапило в таку «непонятку»...

В. Борзовець
(Далі буде)

Військовий будівельник Дмитро Ісаєнко як дзеркало великої української корупції



мільйон у відомства, в якому працює. Точніше — у держави, тобто — у нас з вами.

Здавалося б, мав би Д. Ісаєнко вже тоді сісти у тюрму. Однак, замість цього, як ми вже вказували в надрукованій в минулому номері біографії цього чиновника, в 2006 р. він сідає в крісло директора Департаменту будівництва та відчуження фондів Міністерства оборони України.

...Як ми пам'ятаємо, навесні 2006 р. відбулися вибори в місцеві ради. Вишгородським міським головою став В. Решетняк, який, практично, з перших хвилин свого керівництва містом почав шукати виходи на «серйозних» людей, які б по достоїнству оцінили і допомогли «правильно» використати його нові можливості.

Дуже швидко ці пошуки увінчалися успіхом: В. Решетняк вийшов і на потрібних людей в МВС,

Мова йшла про 2,38 га, причому, це було невдовзі після того, як депутати міськради відмінили десятки рішень попередньої міської влади щодо виділення земель під багатопверхову забудову різними будівельними фірмами. Отже, депутати насторожилися. Тим паче, що йшлося, по-перше, про вул. Набережну, по-друге, — про будівництво, по-третє — незрозуміло про яке саме будівництво: багатопверхівок чи, наприклад, котеджного містечка, по-четверте — будівництво невідомо де, оскільки адреса земельної ділянки в проекті рішення вказана не була.

Однак, В. Решетняк швидко всіх заспокоїв, пояснивши, що, поки що, ні про яке будівництво не йдеться: керівництво ТОВ просто вирішило допомогти місту демонтувати і закопати в землю вишки високовольтних ЛЕП, які-

ки, насправді, дві — площею 1,61 га та 0,77 га. І знаходяться вони зовсім не в районі магазину «Дім і сад», а в самому центрі вул. Набережної: одна — навпроти колишнього кінотеатру «Мир», друга — між пр. Шевченка та вул. Шкільною.

Але найцікавіше сталося через два місяці після підписання договору оренди: в місті з'явився новий обслуговуючий кооператив із назвою, дуже схожою на назву ТОВ «Нова ініціатива-99» — «Нова ініціатива».

Вже через тиждень після цього ТОВ «Нова ініціатива-99» відмовилося від двох арендованих земельних ділянок на користь нового обслуговуючого кооперативу «Нова ініціатива». Кооператив теж звернувся до Вишгородського міськвиконкому з відповідним проханням.

Міськвиконком відбувся дивною відповіддю: мовляв, «такого рішення ми не приймаємо».

Така мало зрозуміла відповідь потрібна була для того, щоб обслуговуючий кооператив «Нова ініціатива» міг поскаржитися до суду на «бездіяльність» Вишгородської міської ради. Що він і зробив. Звичайно, ні позивачі, ні відповідачі в судові засідання не прийшли. А навіщо? Потрібне В. Решетняку, Д. Ісаєнці та директору ТОВ «Нова ініціатива-99» В. Балабанову рішення суду Київського окружного адміністративного суду виніс і без них.

Отже, суд, констатувавши бездіяльність Вишгородської міської ради щодо звернення ОК «Нова ініціатива», визначило за останнім право власності на обидві земельні ділянки. А також зобов'язав «Вишгородського міського голову підписати обслуговуючому кооперативу «Нова ініціатива» державний акт на право власності земельної ділянки для житлового будівництва», а Управління Держжкомзему у Вишгородському районі — вчинити дії, спрямовані на оформлення обслуговуючому кооперативу

Очищаємося...

Щорічно Великий піст проходить в різний час, оскільки його початок і закінчення цілком залежать від дати Великодня, яка також щорічно змінюється. В цьому році Великий піст у 2015 почався 23-го лютого, а закінчиться він напередодні Великодня — у Велику суботу, що в 2015 р. випадає на 11-е квітня. Триватиме Великий піст 2015 — 48 днів.

Суть і сенс Великого посту зводиться до підготовки людини до самого головного церковного свята — Великодня, що передбачає відновлення гармонії між людським тілом і душею. Саме завдяки різним обмежень в їжі і в земних задоволеннях, кожна людина виховує в собі дух, який і повинен керувати людським тілом (плоттю, а не навпаки як це часто буває).

Харчування
у Великий піст

Особливості харчування Великого посту 2015-го року:

Понеділок першої седмиці Великого посту (Чистий понеділок),

23 лютого — повне утримання від їжі.

Від вівторка 24 лютого по п'ятницю 27 лютого — строгий піст, тільки хліб і вода.

Святих 40-ка мучеників припадає на неділю, 22 березня — тому можна споживати гарячу страву з рослинною олією і трохи вина.

Лазарева субота, 4 квітня — можна трохи вина, риб'ячу ікру, рослинну олію.

Благовіщення Пресвятої Богородиці, 7 квітня — припадає на Страсний тиждень. Тому сухоїд — вино, риба та рослинна олія також не дозволяються.

Вербна неділя, 5 квітня — можна трохи вина, рибу, рослинну олію.

Страсна седмиця (останній тиждень Великого посту):

Великі Понеділок, Вівторок, Середа (6-8 квітня) — сухоїд.

Великий Четвер, 9 квітня — можна трохи вина, рослинну олію.

Велика П'ятниця, 10 квітня — строгий піст, повне утримання від їжі.

Велика Субота, 11 квітня — строгий піст, можна хліб, сухофрукти, маслини.

Як зберегти
здоров'я,
дотримуючись
посту

Для людей, які ведуть активний спосіб життя, стриманість у їжі стає важким випробуванням. Дається взнаки й весняний авітаміноз. З'являється сильна втома, запаморочення. Щоб не довести себе до хвороби, потрібно дотримуватися простих правил, які не суперечать правилам посту.

Лікар-дієтолог Борис Скач-

їжі. Завдяки цій здатності висівки сприяють очищенню кишечника.

Через відмову від жирної риби, яєць і м'яса, можуть виникнути проблеми з всмоктуванням жиророзчинних вітамінів - А і Е. А це призводить до проблем зі шкірою, волоссям і репродуктивної системою. Купіть в аптеці ці вітаміни і приймайте їх у період посту.

Виключаючи м'ясо, ми по-

Великий піст



ко радить їсти не менше п'яти разів на день. Позаяк пісна їжа некалорійна, важливо, щоб вона надходила в організм регулярно. Для цього потрібно з'їдати сніданок, обід, полудень, вечерю і ще щось пити перед сном. На сніданок ви повинні з'їдати три страви (наприклад, кашу, салат і чай), в обід теж (наприклад, суп, кашу з овочами і кисіль), на полудень можна випити сік з сухариками, а на вечерю з'їсти салат, фруктовий плов і випити чай з варенням. На ніч можна випити розведений овочевий або фруктовий сік. Так ви отримаєте близько трьох тисяч калорій і задовольните потребу організму в енергії.

Так як основа пісного раціону - овочі, приділіть особливу увагу їхньому приготуванню. Намагайтеся готувати на пару або тушувати. І чим менше за часом ви готуєте овочеві страви, тим більше вітамінів зберігаєте. Закладайте овочі в киплячу воду і знімайте з вогню злегка «сирими».

Виключаючи м'ясо і яйця, ми позбавляємо себе вітамінів групи В, фосфоліпідів, а так само кальцію, клітковини і мікроелементів. Заповнити ці «прогалини» можна за допомогою висівок. У них містяться біологічно активні речовини, які зв'язують іони важких металів і шкідливі продукти розпаду

збавляємося деяких цінних амінокислот. Щоб не стати жертвою «білкового голодування», шукайте «замінники» тваринного білка. Для дорослих досить 1-1,5 грама білка в день на 1 кілограм ваги тіла. Наприклад, в 100 грамах вівсянки міститься приблизно 11 грамів білка. У 100 г горіхів його вже до 25-28 грамів. У квасолі і сочевиці - 24 грами, а у сої - 34 г.

Щодня доросла людина має отримувати від 800 до 1100 мг кальцію. І у зв'язку з відмовою від молочних продуктів, потрібно шукати альтернативні джерела. Серед рослинних продуктів чемпіонами за вмістом кальцію є водорості (морська капуста). Далі йдуть бобові: паростки сої, сир тофу, біла, червона і зелена квасоля, також горіхи (мигдаль, волоські).

Пісна страва

Квасоля в томаті

Інгредієнти:

2 скл. сирі квасолі
2 морквини
1 червоний перець
3 ст. л. томатної пасты
1 ст. л. борошна
2 цибулини
рослинна олія
бульйон або вода

Квасолі попередньо замочити на ніч. Вранці злити воду і відварити до готовності.

Цибулю нарізати кубиками, моркву натерти на крупній тертці і потушувати на рослинній олії, додати нарізаний кубиками перець, томатну пасту і борошно, все ретельно перемішати і залити невеликою кількістю бульйону або води. Протушувати соус до загустіння і залити квасоллю. Дати квасолі протушувати 5-10 хвилин. Подавати в гарячому вигляді.

А в кінці можна додати дрібно нарізаний часник, для пікантності страви.

Зверніть увагу...

Останнім часом всі говорять про необхідність фізичного навантаження для підтримки здоров'я і лікування багатьох хронічних захворювань. Можна почути про це по телевізору, від лікаря, з журналів, газет, та і просто вийшовши на вулицю вранці або увечері не важко помітити людей, що здійснюють свою денну ходьбу або пробіжку.

Правильне харчування до і після фізичних навантажень не менше важливе, чим сам факт фізичного навантаження. Успіх спалювання жирів, поліпшення обміну речовин або побудова м'язів під час фізичних вправ багато в чому залежить від того, що і коли ви їли до і після тренування. І голодувати перед тренуванням або після не лише не корисно, але і шкідливо.

До тренування

Якщо ви збираєтесь встати раніше і перед роботою зробити невелику зарядку, прогулянку або пробіжку, зазвичай немає часу для того, щоб засвоїти повноцінний сніданок, але поїсти все-таки потрібно. Важливо пам'ятати, що, яка б не була мета ранкового заняття спортом: зниження ваги, нормалізація цукру в крові у діабетиків, побудова м'язів, просто прогулянка для підняття настрою, без сніданку організм після 8-10 годинного посту, просто не зможе витягувати з тренування бажаного результату. Пропускаючи сніданок, ваш організм спалить під час тренування набагато менше калорій, ніж міг би, якби ви поснідали.

Сніданок може бути легким — фрукти, сухофрукти або стаканчик йогурту не пізніше, ніж за 20-30 хвилин до тренування. Займаючись спортом в другій половині дня, рекомендується пообідати приблизно за півтори-дві години до тренування. Обід може складатися з салату і бутерброду. Після «серйознішого» обіду рекомендується почекати близько 3 годин, перш ніж зайнятися фізичним навантаженням.

Їжа перед заняттями спортом повинна включати складні вуглеводи такі як зерновий або житній хліб, різні види злаків, вермішель або картоплю у поєднанні з білком таким як: м'ясо, риба, молочні продукти, яйця і,

Як правильно
харчуватися,
займаючись спортом

звичайно ж, овочі.

Бажано відмовитися від вживання перед тренуванням висококалорійної їжі з великим вмістом цукру. Така їжа швидко засвоюється, але глюкоза, що міститься в ній, дуже швидко підвищує рівень цукру в крові і потім рівень цукру також швидко падає, залишаючи гостре відчуття голоду і втоми.

Складні ж вуглеводи забезпечують повільне стабільне надходження глюкози в кров, що підтримує довгу і продуктивну роботу м'язів і серця.

кількість жиру, то всі ваші зусилля практично відразу зводяться нанівець. Метаболізм залишається підвищеним через 1-2 години після тренування, розігріті м'язи просто вимагають «пального».

Після тренування в організмі відкрито так зване тренувальне (анаболізм) вікно для споживання білків і вуглеводів (але не жирів). Все, що буде з'їдено в цей період, піде на відновлення м'язів і зростання м'язової маси. Приймавши правильну їжу після фізичних вправ, ви допоможете організму накопичити м'язову масу замість жирової.

Перше, що вашому організму вимагається після фізичних навантажень — це амінокислоти, білковий будівельний матеріал для



Під час тренування

Під час тренувань рекомендується пити воду або несолодкий чай. Пити потрібно обов'язково. Згідно останніх досліджень достатня кількість води в організмі стимулює нормальний обмін речовин. Дотримуючись правильного режиму харчування, спалювання жирів під час тренування буде оптимальним.

Після тренування

Не менш важливим є те, що ви їсте після тренування. Зайвим буде говорити, що, якщо дорогою додому з тренажерного залу або вечірньої прогулянки ви купуєте собі порцію морозива або їжу, що містить велику

м'язів, гормонів, нервів і так далі. Підвищена фізична активність виснажує резерв найважливіших амінокислот, і ви повинні його заповнити. Це має на увазі м'ясо, птицю, рибу, яйця, кисломолочні продукти або рослинні білки (соя). Друге, що потрібно вашому організму, — це трохи складних вуглеводів, щоб заповнити дефіцит глікогену в печінці, таких як хліб (грубого помелу), крупи, корнфлекс. Пам'ятайте, що якщо ваше завдання отримати максимум ефекту при мінімумі витрат, вживайте правильну їжу до і після фізичних навантажень і результат не змусить себе чекати!

<http://www.menslife.info/>

Ціни на розміщення реклами в
тижневику "На саом деле" за 1 см²:

8 стор. (остання, кольорова) - 7 грн.
4-5 стор. (внутрішня, кольорова) - 6 грн.
6-7 стор. (ТВ програма, ч/б) - 4,50 грн

Інформацію
про вашу компанію
побачить понад
20 000
читачів!!!

АКЦІЯ!

При розміщенні трьох рекламних
матеріалів у лютому,
четвертий — безкоштовно

098-675-34-74

