

**КАНДИДАТ В ДЕПУТАТЫ**  
**ОКРУГ № 2**

**В**сю свою жизнь я прожил в нашем районе. Можно сказать, по соседству с каждым из вас.

За несколько недель в моей общественной приемной мы собрали и проработали более сотни обращений. Вопросы поступают самые разные: от бытовых и личных до проблем общероссийского масштаба.

Спасибо всем, кто обратился ко мне! Все вы — люди неравнодушные и действительно переживаете за судьбу нашего общего дома. Из всех вопросов, волнующих жителей нашего округа, можно выделить ПЯТЬ основных проблем, которые коснулись каждого из нас.

Именно поэтому я выдвигаю пять инициатив — на решение пяти «болевых точек» нашего округа. Я последовательно и непрерывно, при вашей поддержке, буду заниматься этой работой в качестве депутата Волгодонской городской Думы.

A portrait of Evgeniy Antonov, a man with short brown hair and blue eyes, wearing a dark blue polo shirt. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a light grey gradient.

**Евгений**  
**АНТОНОВ**

**НАМ ЗДЕСЬ ЖИТЬ!**

# 5 ИНИЦИАТИВ ЕВГЕНИЯ АНТОНОВА

1

## Обустроенные тротуары

Главный человек во дворе – пешеход, а не подрядчик строительной организации! Ремонт и восстановление тротуаров надо начинать там, где удобно жителям: от школ и детских садов округа.

*Я добьюсь увеличения бюджетного финансирования обустройства и восстановления тротуаров.*

2

## Обустроенные внутриквартальные въезды

Там, где лужа, асфальт лежать не будет! Ремонт внутриквартальных въездов и дорог должен и будет идти с учетом реального расположения стоков ливневой канализации.

*Я организую и проконтролирую ревизию городской ливневой канализации в своем округе.*

3

## Обустроенные контейнерные площадки

Площадки для сбора мусора во дворах станут образцом порядка и чистоты.

*Я добьюсь того, чтобы региональный оператор и управляющие компании объединили усилия и привели в образцовое состояние контейнерные площадки для сбора мусора.*

4

## Обустроенные дворовые парковки

Парковки во дворах должны быть удобны и водителям, и пешеходам. В первую очередь наведем порядок во дворах малоквартирных домов.

*Я добьюсь, чтобы разрешение на организацию парковки, которая строится во дворе за личные средства жильцов, стало максимально простым и быстрым. Там, где проблема парковок стоит наиболее остро, помогу решить вопрос о выделении бюджетных средств.*

5

## Обустройство — под общественный контроль!

Разрабатываем программу обустройства 2-го округа. Ваши указы, идеи, предложения вы можете высказать по телефону общественной приемной

**Евгения АНТОНОВА**

8-918-587-95-76

# КТО ВОЗЬМЕТСЯ ЗА ПАРКОВКИ?

Как уравновесить права пешеходов и водителей, что делать с «нерезиновым» числом машиномест во дворах и, главное, кто во всем этом виноват — разбираемся вместе.

---

**В Волгодонске в 2019 году зарегистрированы 132 тыс. автомобилей. Учитывая, что 30% населения города — дети, то, грубо говоря, один автомобиль приходится на одного совершеннолетнего жителя.**

---

Результат мы видим каждый день: забитые машинами дороги, заставленные газоны и обочины. Трава уничтожена, после дождя грязь растягивается по асфальту, а с потеплением — превращается в пыль.

В старом городе, в отличие от новой его части, пенсионеров значительно больше, чем молодых жителей. Стоит ли считаться с их желанием тишины? Безусловно. А нужно ли учитывать потребности автовладельцев?

## КАК НАМ ОБУСТРОИТЬ ПАРКОВКИ

Разумеется, необходимо принять во внимание интересы всех сторон. Автовладельцам — напомнить о том, что нормы и правила общежития никто не отменял. Чиновникам — что решать проблему обустройства парковок все-таки придется. Несмотря на общенациональный ее размах. Не дожидаясь светлого будущего, когда проблема дефицита парковочных мест начнет решаться на стадии проектировки новых городских кварталов.

Можно ли, двигаясь маленькими шагами, если не отменить, то хотя бы упорядочить хаос дворовых парковок? У кандидата в депутаты Евгения Антонова есть предложение:

— Я вижу три составляющих. Во-первых, это поддержка жителей тех домов и дворов, которые уже готовы, морально и материально, навести порядок с парковками за счет собственных сил и средств. Я

знаю таких людей по адресам. Что мы можем для них сделать? Максимально простую и быструю схему получения разрешений на то, чтобы площадка во дворе превратилась в огороженную, заасфальтированную и размеченную парковку с точным числом машиномест.

Второе: заняться маленькими домами на несколько квартир. Здесь, как правило, уровень благосостояния жильцов ниже. У них есть автомобили, но вот обустройство парковки за свой счет они не осилят. Даже всем домом. В таком случае я готов включиться в работу и помочь добиться бюджетного софинансирования, чтобы парковка все-таки появилась. А газоны — «выжили» и сохранились до лучших времен.

Можно долго спорить о том, какой именно путь подойдет Волгодонску. Но признать проблему придется. А признание — половина решения.



# ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА

*Сидим, скрючившись в три погибели, вытянув шею к экрану. Таскаем тяжелые неудобные сумки. Постоянно крутимся, наводя порядок в доме или на огороде. А потом спим на неудобном матрасе, свернувшись калачиком.*

Конечно, никакая спина долго такого ритма не выдержит. Появляется сначала легкая боль и дискомфорт. Уже сложнее выдерживать привычную нагрузку. Потом боль становится все острее и навязчивей, даже уснуть сложно. В худшем случае появляются прострелы в пояснице, когда от боли в глазах темнеет. Могут начать неметь руки или ноги. Преследуют навязчивые головные боли.

Все это признаки того, что пора позаботиться о спине. Мышцы ослабли, нарушилось питание межпозвоночных дисков. А ведь именно они принимают на себя повышенную нагрузку.

Для начала научитесь расслабляться и укрепите мышцы спины. Тут помогут специальные упражнения. Только не увлекайтесь! Начинайте с 10–15 минут

## УХОД ЗА СОБОЙ ЛЕТОМ

*Летняя жара становится настоящим испытанием для кожи и волос. Солнце припекает, природа щедро цветет, и так хочется быть красивой, легкой, сияющей.*

Но жара стимулирует работу сальных желез, а буйные ставропольские ветра несут пыль. Все это провоцирует высыпания и воспаления на коже. Поэтому летом нужно особенно тщательно очищать лицо. Умываться с пенкой или гелем лучше утром и вечером. И не забывать протирать лицо тоником — он нормализует кислотно-щелочной баланс кожи и поддерживает ее естественные защитные свойства.

Нельзя забывать про увлажнение. Солнечные лучи заметно сушат кожу. Чтобы к осени не появились мелкие морщинки, нужно подобрать солнцезащитный крем с SPF не



ежедневной разминки в плавном темпе, без рывков. Откажитесь от жирной, жареной пищи. Пейте больше воды, питайтесь разнообразно — вашей спине нужны витамины и минералы для восстановления.

Приложите к больному месту мешочек с теплым (не горячим!) песком или шерстяной шарф. Примите теплую ванну с морской солью.

Легкий массаж с медом поможет быстро нормализовать кровообращение.

Берегите себя и не затягивайте с походом к врачу. А пока спина не пришла в норму, не поднимайте тяжести и не перенапрягайтесь. Иначе последствия могут быть весьма печальными. Вплоть до необходимости делать операцию. Так что стоит заняться профилактикой и позаботиться о себе.

меньше 30. И на ночь наносить легкий освежающий крем-гель. А питательные тяжелые кремы оставить на холодное время года.

Летом волосы быстрее теряют объем. Солнце пересушивает их так же, как и кожу. Поэтому лучше не пользоваться шампунями 2 в 1. Они плохо смываются и утяжеляют волосы. Лучше попробуйте раз в неделю делать кефирную маску. Бифидобактерии полезны для микрофлоры кожи головы, а молочные протеины питают волосы по всей длине.

Уделяйте особенное внимание коже на ступнях и локтях — летом она грубеет быстрее. Для увлажнения кожи тела используйте легкие эмульсии или ароматное молочко. Оно отлично заменит парфюм, которым не стоит злоупотреблять в жаркие деньки.

Заказчик: кандидат в депутаты Волгодонской городской Думы седьмого созыва по одномандатному избирательному округу № 2 Антонов Евгений Александрович. Изготовитель: ООО «ТипоГrafия», юридический адрес: 347366, Ростовская область, г. Волгодонск, ул. Химиков, дом 32, офис 1, ИНН 6143098891. Тираж: 3000 экземпляров. Дата выпуска: 24.08.2020. Оплачено из средств избирательного фонда кандидата в депутаты Волгодонской городской Думы седьмого созыва по одномандатному избирательному округу № 2 Антонова Евгения Александровича.

Все предложения будут реализованы не иначе, чем на основании принимаемых в соответствии с законодательством решений органов государственной власти, органов местного самоуправления.