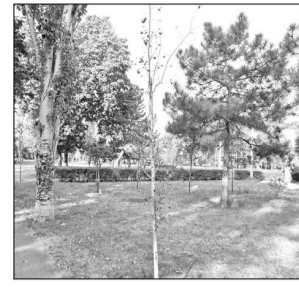




**ОБЛАСТНОЙ СОВЕТ СТР. 2**  
**ИЗБРАН**



**КАК СДЕЛАТЬ ГОРОД СТР. 3**  
**ЗЕЛЕНЫМ**



**КТО ВЫ, СТР. 4**  
**«ЗВЕЗДЫ КУЛЬТУРЫ»?**

**В Украине и мире**  
**ПРОВЕДЕНИЕ ВЫБОРОВ НА ДОНБАССЕ РЕАЛЬНО**  
Проведение выборов на Донбассе реально, однако перед ними необходимо освободить оккупированные территории и создать безопасные условия, заявил Президент Украины Владимир Зеленский.



# Вечерний Николаев

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

№83 (4385)

Суббота-вторник, 10 ноября 2020 г.

www.vn.mk.ua

**Новости**

## ПЕРЕБОЛЕВШИЕ НИКОЛАЕВЦЫ УЧАСТВУЮТ В СОЗДАНИИ ЛЕКАРСТВА

В Николаеве первые доноры, которые выздоровели от COVID-19 и имеют антитела, сдали плазму крови. Об этом сообщает управление здравоохранения городского совета.

«Такая плазма будет передана отечественным производителям лекарственных средств с последующей переработкой и изготовлением препарата, который в случае успешного прохождения клинических испытаний будет использоваться для лечения больных с COVID-19 в тяжелом состоянии», – сказано в сообщении.

Решение о реализации экспериментального проекта закреплено в постановлении Кабинета Министров Украины от 09.10.2020 N 965.

В связи с этим в УОЗ призвали тех, кто справился с COVID-19, обратиться к проекту по заготовке плазмы крови и сдать кровь в Николаевской областной станции переливания крови (ул. Радио, 2).

## ТЕПЛОТРАССЫ «ПОДКАЧАЛИ» НЕ ВОВРЕМЯ

В понедельник, 9 ноября, на улицах Московской и Артиллерийской шли ремонтные работы на теплотрассах, поэтому «Николаевская ТЭЦ» не смогла подать теплоноситель ряду абонентов.

Так, 5 ноября, за день до объявленного начала пуска тепла, ЧАО «Николаевская ТЭЦ» во время плановой проверки тепловых сетей обнаружила дефект трубопровода на теплотрассе по ул. Московской на пересечении с ул. Шевченко. Об этом сообщалось на странице предприятия в Facebook. Были начаты аварийно-ремонтные работы. Из-за них перенесли запланированное на понедельник, 9 ноября, подключение к теплу 64-х объектов. Также не пошел теплоноситель на 64 объекта по причине ремонтных работ, проводимых уже ОКП «Николаевоблтеплоэнерго» на теплотрассе по ул. Артиллерийской. Только после их окончания должна была начаться подача тепла.

«Николаевская ТЭЦ» насчитывает 41 тысячу расчетных счетов. Из них, по состоянию на 8 ноября, подключены 6 тысяч. В понедельник планировалось подключение 18-ти тысяч», – говорится в сообщении.

Служба оперативного реагирования горисполкома «1588», в свою очередь, проинформировала о том, что на понедельник, 9 ноября, в работе находятся уже 88 котельных «Облтеплоэнерго», вместе с тем, зафиксированы 112 обращений горожан по поводу отсутствия тепла.

## В БСМП – НОВЫЕ СУПЕРЛИФТЫ

В БСМП установили новые лифты, однако работать они начнут в конце ноября. Об этом идет речь в сюжете программы «Объектив» ТРК «НИС-ТВ».

Корпус больницы ввели в эксплуатацию в 1975 году – тогда же и были установлены лифты, которые с того времени не меняли. В последние годы оборудование часто выходило из строя, чему виной – человеческий фактор: часто вместо четырех пассажиров, по словам главврача Александра Демьянова, приходилось освобождать по 6-7 застрявших.

В итоге городская власть выделила финансирование для обновления лифтового хозяйства в трех больничных корпусах.

На сегодняшний день в БСМП установили две новые турецкие лифтовые кабины. Техника автоматизированная и современная, поэтому перегрузки не допустит. Там установлены датчики контроля массы – в случае перегруза он просто не поедет.

Двери в лифтах автоматические, даже в грузовом. Нет необходимости в лифтере. Единственное условие: чтобы исключить несанкционированное использование грузового лифта, он будет двигаться только с помощью карточек, которые получают люди, транспортирующие больных.

## «ОКЕАН» ПОМОГ ПОСТРОИТЬ МОСТ В ЗАПОРОЖЬЕ

Судостроители из Николаева присоединились к реализации одного из наиболее крупных инфраструктурных проектов Украины последних лет – моста через Днепр в Запорожье.

Это магистраль непрерывного движения протяженностью более 9 км, которая состоит из шести транспортных развязок. В их составе 27 искусственных сооружений, в том числе два внеклассных моста с отдельными сооружениями под каждое направление движения. Металлоконструкции для моста были изготовлены именно в Николаеве на судостроительном заводе «Океан».

Строители уже соединили мост, объединив оба берега Старого Днепра. Бетонирование на строительстве моста было начато в июле 2020 года. В декабре планируется открыть проезд по верхней стороне из района Бабурка до Хортицы.

## В СОБАЧЬЕЙ ДУШЕ РАСЦВЕЛИ НЕЗАБУДКИ

7 ноября на уже традиционном месте у ДК «Молодежный» волонтеры снова пытались найти хозяев бездомным собакам. На шестой выставке «Счастье не имеет породы» были представлены 30 собак. Об этом сообщает «Суспільне.Николаїв».

Председатель совета зоозащитной общественной организации «Феникс» Елена Бардан сказала, что до последнего не знала, состоится ли выставка в связи с карантином.

«Сегодня были некоторые отличия от предыдущих выставок. Пришлось расставить наши палатки так, чтобы не было большого скопления людей возле каждой палатки одновременно, ведь мы понимаем, что карантинные нормы, правила должны быть очень строгими, и мы должны их придерживаться», – рассказала Елена Бардан.

На мероприятии присутствовала полиция, которая помогала следить за порядком и соблюдать карантинные нормы.

Выставка продолжалась до 16:00. В течение дня 15 собак нашли себе новых хозяев.

# В ВАРВАРОВКУ ПУСТИЛИ ВОДУ



Говорят, что в високосный год мало, что получается. Как бы не так. На минувшей неделе в Николаеве произошло событие, которое по праву назвали историческим. Прокладка дюкера, ставшая возможной благодаря выделению средств из городского и государственного бюджетов, позволила воплотить в жизнь масштабный проект по обеспечению микрорайона Варваровка качественной питьевой водой. О строительстве такого водопровода говорили не один десяток лет. Однако осуществить задуманное смогли только в 2020-м.

– Сегодня мы становимся свидетелями исторического события. Это пуск воды в Варваровку. Там централизованного водоснабжения никогда не было, – сказал на запуске дюкера городской голова Александр Сенкевич. – Этот проект удалось реализовать благодаря слаженной работе многих людей. Я хочу поблагодарить каждого из них. Это народный депутат Александр Пасечный, который помог выделить средства из государственного фонда регионального развития, компания-подрядчик ООО «Вик Технологии» и другие.

Мэр сообщил, что строительство дю-

кера – это один из этапов работы по решению проблемы обеспечения централизованным водоснабжением николаевских микрорайонов, расположенных на правом берегу Южного Буга. Впереди еще работа по подключению к магистральной сети жилых домов Варваровки и всех, кто нуждается в этой услуге. Заниматься этим будет коммунальное предприятие «Николаевводоканал».

Будем закладывать средства в бюджет, чтобы помочь социально незащищенным слоям населения подключиться к сети, – сказал Александр Сенкевич.

(Окончание на стр. 2)

## Это наша история

В ноябре нынешнего года у николаевцев есть повод вспомнить о нашей легендарной яхте «Икар», которая в 1987 году совершила кругосветное плавание и вошла в историю как первый советский парусник, обогнувший (впервые за 70 лет советской власти!) земной шар по морям-океанам. А в 2000 году «Икар» стал участником трансатлантической регаты «Рейс-2000». Возвращавшихся домой николаевцев торжественно встречали 4 ноября.

В нынешнем году НУК им. адм. Макарова, а также Николаевский музей судостроения и флота собирались отметить 20-летие славного по-

# ВОЗВРАЩЕНИЕ. «ИКАР» 20 ЛЕТ НАЗАД



Юрий Жирадков на «Икаре» в проливе Дор (Греция)

хода. Но карантин нарушил все планы. Поэтому «Вечерка» приглашает читателей заглянуть на странички воспоминаний об этих событиях. Вот что любопытно: при первой же попытке найти материалы о регате «Рейс-2000» в Интернете, всемирная сеть открыла информацию, которая была опубликована в 2000 году в самых престижных всеукраинских изданиях. Это ли не говорит о значимости события!

(Окончание на стр. 3)



**11, 12 ноября** – переменная облачность, без существенных осадков. Ветер восточный, 3-8 м/с. Температура ночью –2...+3°C, днем +4...+9°C.

**13, 14 ноября** – без существенных осадков. Температура ночью –4...+1°C, днем +2...+7°C.

11 ноября в Николаеве минимальная температура –12,3°C была зафиксирована в 1993 году, максимальная +21,3°C – в 2019 году.

Температура воды в р. Южный Буг +11°C, море в районе Очакова +13°C. Радиационный фон 14 мкР/ч.

Луна убывающая: между 3-й четвертью и новолунием.

**ПОДПИСКА-2021**

**«ВН»-комплект**  
индекс: 30414  
на полгода – 210 грн.  
на месяц – 35 грн.

**«ВН»-четверг**  
индекс: 49454  
на полгода – 108 грн.  
на месяц – 18 грн.

## ТИХАНОВСКАЯ НАЗВАЛА СВОЮ ПОЗИЦИЮ ПО КРЫМУ

Белорусская оппозиционерка Светлана Тихановская опередилась с позицией по Крыму.

По ее мнению, оккупированный Россией полуостров принадлежит Украине. Об этом сообщает «Українформ».

Она подчеркнула, что склоняется к принадлежности Крыма с точки зрения международного права.



Светлана Тихановская

По данным Государственной таможенной службы, экспорт товаров из Украины за первые десять месяцев 2020 года составил 39,636 млрд долларов, что на 5% меньше, чем в прошлом году, импорт сократился на 12% до 43,077 млрд долларов. Отрицательное сальдо зафиксировано на уровне 3,401 млрд долларов. Экспорт продовольствия за январь-октябрь 2020 года сократился на 2% до 17,603 млрд долларов, экспорт металлов сократился на 15% до 7,526 млрд долларов. Импорт топливно-энергетических товаров упал на 33% до 6,350 млрд долларов.

По данным Государственной таможенной службы, экспорт товаров из Украины за первые десять месяцев 2020 года составил 39,636 млрд долларов, что на 5% меньше, чем в прошлом году, импорт сократился на 12% до 43,077 млрд долларов. Отрицательное сальдо зафиксировано на уровне 3,401 млрд долларов. Экспорт продовольствия за январь-октябрь 2020 года сократился на 2% до 17,603 млрд долларов, экспорт металлов сократился на 15% до 7,526 млрд долларов. Импорт топливно-энергетических товаров упал на 33% до 6,350 млрд долларов.

По данным Государственной таможенной службы, экспорт товаров из Украины за первые десять месяцев 2020 года составил 39,636 млрд долларов, что на 5% меньше, чем в прошлом году, импорт сократился на 12% до 43,077 млрд долларов. Отрицательное сальдо зафиксировано на уровне 3,401 млрд долларов. Экспорт продовольствия за январь-октябрь 2020 года сократился на 2% до 17,603 млрд долларов, экспорт металлов сократился на 15% до 7,526 млрд долларов. Импорт топливно-энергетических товаров упал на 33% до 6,350 млрд долларов.

По данным Государственной таможенной службы, экспорт товаров из Украины за первые десять месяцев 2020 года составил 39,636 млрд долларов, что на 5% меньше, чем в прошлом году, импорт сократился на 12% до 43,077 млрд долларов. Отрицательное сальдо зафиксировано на уровне 3,401 млрд долларов. Экспорт продовольствия за январь-октябрь 2020 года сократился на 2% до 17,603 млрд долларов, экспорт металлов сократился на 15% до 7,526 млрд долларов. Импорт топливно-энергетических товаров упал на 33% до 6,350 млрд долларов.

По данным Государственной таможенной службы, экспорт товаров из Украины за первые десять месяцев 2020 года составил 39,636 млрд долларов, что на 5% меньше, чем в прошлом году, импорт сократился на 12% до 43,077 млрд долларов. Отрицательное сальдо зафиксировано на уровне 3,401 млрд долларов. Экспорт продовольствия за январь-октябрь 2020 года сократился на 2% до 17,603 млрд долларов, экспорт металлов сократился на 15% до 7,526 млрд долларов. Импорт топливно-энергетических товаров упал на 33% до 6,350 млрд долларов.

По данным Государственной таможенной службы, экспорт товаров из Украины за первые десять месяцев 2020 года составил 39,636 млрд долларов, что на 5% меньше, чем в прошлом году, импорт сократился на 12% до 43,077 млрд долларов. Отрицательное сальдо зафиксировано на уровне 3,401 млрд долларов. Экспорт продовольствия за январь-октябрь 2020 года сократился на 2% до 17,603 млрд долларов, экспорт металлов сократился на 15% до 7,526 млрд долларов. Импорт топливно-энергетических товаров упал на 33% до 6,350 млрд долларов.

## Город меняется

# В ВАРВАРОВКУ ПУСТИЛИ ВОДУ



(Окончание. Начало на стр.1)

В церемонии запуска воды в Варваровку помимо городского головы приняли участие директор КП «Николаевводоканал» Борис Дуденко и руководитель предприятия-подрядчика Александр Жак. По его словам, водопровод имеет длину 1,3 км, его проложили под дном реки Южный Буг на глубине 25 м. Работа была непростой. Например, вместо запланированного одного месяца бурения пришлось потратить три. Причина - сложные грунты.

- Практически 100 % использованных при строительстве материалов произведены в Украине. В том числе и труба с защитным покрытием, из которой сделан дюкер. Отмечу, что этот проект получился значительно дешевле, чем другие



проектные решения, - отметил Александр Жак.

Он добавил, что до конца этого года запустят еще вторую нитку дюкера, которая будет служить резервным источником воды в случае внештатных ситуаций.

А Борис Дуденко сообщил, как жителям Варваровки подключиться к магистральному водопроводу.

- Когда закончится прокладка сетей, и их передадут на баланс предприятия, «Николаевводоканал» будет выдавать технические условия на подключение. Стоимость работ по подключению будет зависеть от расстояния дома к дюкеру, и от того, какие колодцы строить, какая запорная арматура будет использоваться, - сообщил Борис Дуденко. - Водоснабжение для жителей Варваровки стоит столько же, как оно стоит для всех остальных жителей Николаева. Все в соответствии с тарифом, который устанавливает НКРЭКП.

Кроме того, сейчас город работает над строительством канализационных сетей в Варваровке.

- Уже разрабатывается технико-экономическое обоснование строительства системы водоотведения. В следующем году планируется проектирование. И будем подавать проект для выделения средств из государственного фонда регионального развития, - подтвердил мэр.



## Стало известно

## ОБЛАСТНОЙ СОВЕТ ИЗБРАН

8 ноября были озвучены фамилии депутатов, которые на протяжении пяти лет будут представлять интересы николаевцев в областном совете. Приводим данные николаевского облблизбиркома по версии онлайн-издания «Новости-Н».

Итак, в Николаевский областной совет проходят шесть партий:

- «ОПЗЖ»: 59436 голосов (23,41%);

- «Слуга народа»: 54 121 голосов (21,31%);

- «Наш край»: 31189 голосов (12,28%);

- «Европейская солидарность»: 26502 голосов (10,43%);

- «Пропозиция»: 20 766 голосов (8,18%);

- «За майбутнє»: 14 114 голосов (5,55%).

Депутатами в территориальных избирательных округах были избраны:

### От партии «Опозиційна платформа - За життя»:

Владимир Фроленко, Олег Козлов, Юрий Крет, Александр Сироштан, Татьяна Демченко, Евгений Горбуров, Ирина Пидпала, Сергей Майборода, Александр Ясинский, Анар Ахундов,

Людмила Кошева, Андрей Головчанский, Олег Солтыс, Вадим Олабин.

### От партии «Слуга народа»:

Иван Кухта, Виталий Шевченко, Владислав Невеселый, Татьяна Квятковская, Владимир Высоцкий, Игорь Мухарский, Владимир Погадаев, Евгений Игнатенко, Антон Табунщик, Ирина Шабильянова, Игорь Савченко, Владислав Мартинченко.

### От партии «Наш край» в облсовет прошли:

Инна Бойко, Елена Донченко, Григорий Ташлык, Тахир Садридинов, Олег Маляренко.

### От партии «Пропозиція»:

Андрей Волков, Сергей Шульга, Александр Поляков.

### От партии «Европейская солидарность»:

Людмила Самчинская, Алла Воробьева, Владимир Вовк, Алла Ражских.

Кроме того, депутатами в едином многомандатном избирательном округе по еди-

ным избирательным спискам местных организаций политических партий были избраны:

### От партии «Наш край»:

Юрий Кормышкин, Светлана Федорова, Надежда Иванова, Александр Кукуруза, Юрий Елиневский.

### От партии «За майбутнє»:

Александр Плиткин, Руслан Нерода, Алена Кара, Оксана Калужна, Ольга Григорьева.

### От партии «Пропозиція»:

Дмитрий Фалько, Александр Мосин, Александр Молдованов, Анна Ременникова.

### От партии «ОПЗЖ»:

Юрий Загородний, Андрей Фатьянов, Денис Андреев, Артем Еропунов.

### От «Европейской солидарности»:

Михаил Талпа, Виктория Москаленко, Руслан Пересунько, Елена Масалитина.

### От партии «Слуга народа»:

Анна Замазеева, Виталий Гомерский, Виталий Порхун, Игорь Кич.



ОПОЗИЦІЙНА ПЛАТФОРМА – ЗА ЖИТТЯ

# ЧАЙКА

ГОЛОСУЙ ЗА

НАРОДНОГО МЕРА

22 ЛИСТОПАДА

## Происшествия

## ЦЕНТР ГОРОДА – В ДЫМУ

Утром в субботу, 7 ноября, центр города был затят дымом – на ул. Фалевской горела хозпостройка. Часть улицы пришлось полностью перекрыть для движения.

К месту прибыли несколько ГПСЧ, а также дежурная смена оперативно-координационного центра, сообщили в пресс-службе ГУ ГСЧС Украины в Николаевской области.

Пожарные выяснили, что огонь охватил большую площадь постройки, существовала угроза его распространения на рядом расположенные жилые здания.

Это удалось предотвратить, несмотря на то, что на момент прибытия первого подразделения площадь пожара уже составила 80 кв. м. В 12:22 его локализовали и в 13:00 - полностью ликвидировали, причину устанавливает полиция.

## ПСИХОЛОГ-ОРУЖЕЙНИК

35-летний практикующий психолог хранил в квартире пистолеты, гранаты, винтовки, автоматы, около сотни патронов различного калибра и ножи. Их он держал «для коллекции» и планировал заняться продажей.

Об этом сообщили в отделе коммуникации полиции Николаевской области.

По словам хозяина, позиционирующего себя как известного практикующего психолога, он уже издал несколько книг и собирался писать следующую, но не мог начать ее, «не приняв внутреннюю часть себя, которая связана с силой». Он «коллекционировал» оружие и боеприпасы с детства, планировал их реализовать, а еще, как говорит сам, «пытался воплотить красоту и силу в одном, а также запечатлеть историю». О своем хобби мужчина охотно рассказывал подписчикам в социальных сетях, что и стало известно правоохранителям.

5 ноября полицейские УУР и Центрального отделения с привлечением специалистов взрывотехнической службы прибыли к психологу с санкцией на обыск. По словам начальника ГУ Нацполиции в Николаевской области Сергея Шайхета, когда полицейские зашли в квартиру, то увидели задымление, которое произошло из-за замыкания, и справились с ним. Из-за пожара в квартире мог произойти взрыв.

Среди изъятого взрывотехники обнаружили взрыватель к ручной осколочной гранате иностранного производства, который содержит заряд взрывчатого вещества и относится к категории взрывоопасных предметов и подлежит немедленному уничтожению из-за угрозы самопроизвольного взрыва, радиус поражения которого несколько метров.

Оружие и взрывчатку правоохранители изъяли и

направят на экспертизу. Частично боеприпасы уничтожили из-за риска транспортировки.

По данному факту следователи открыли уголовное производство по ч. 1 ст. 263 УК «Незаконное обращение с оружием, боевыми припасами и взрывчатыми веществами». Санкция статьи предусматривает до семи лет заключения.

## МАРШРУТОЧНИК ОШТРАФОВАН ЗА НАРУШЕНИЕ КАРАНТИННЫХ ТРЕБОВАНИЙ

Судья Центрального районного суда Николаева Галина Подзигун рассмотрела протокол о совершении административного правонарушения, предусмотренного ст.44-3 КоАП (нарушение правил карантина людей), составленный в отношении 39-летнего водителя маршрутного такси № 23. Об этом сообщает пресс-служба суда.

Согласно протоколу, в период действия карантина водитель осуществлял перевозку пассажиров в большем количестве, чем это предусмотрено техническими характеристиками автомобиля, а именно - 31-го пассажира при количестве мест для сидения - 22, чем нарушил требования Постановления Кабинета Министров Украины № 712 от 12.08.2020 года с изменениями.

На судебное заседание водитель не явился, зато прислал заявление, в котором признавал себя виновным в совершении административного правонарушения и просил рассмотреть дело в его отсутствие.

Судья постановила признать его виновным в совершении административного правонарушения, предусмотренного ст.44-3 КоАП и оштрафовать на 17 тысяч гривен.

## РАЗБИТОЕ СЕРДЦЕ «ЛЕЧИЛИ» ПОЛИЦЕЙСКИЕ

В одну из ночей на спланированную «102» поступило сообщение о том, что в общежитии в Ингульском районе девушка стоит на подоконнике и собирается покончить с жизнью.

Наряд реагирования за 2 минуты прибыл на ме-

сто происшествия. Об этом сообщили в УПО в Николаевской области.

- Когда мы подъехали к общежитию, нас встретил парень. Именно он и вызвал полицию. Мы быстро поднялись по лестнице на пятый этаж и зашли в комнату, где увидели стоящую на подоконнике девушку, - рассказывает полицейский-водитель полиции охраны старший сержант полиции Сергей Петрушко.

Полицейские начали разговорами отвлекать девушку.

- Она на секунду отвернулась. Мы поняли, что нужно действовать быстро. Я, напарник и парень подбежали к окну и стащили ее с подоконника, - вспоминает младший инспектор наряда реагирования полиции охраны старший сержант полиции Агамир Бадалян.

Полицейские рассказывают, что спасенная вела себя агрессивно. Поэтому на нее надели наручники, так как она продолжала кричать, что не хочет жить и рвалась к окну.

- Что вы натворили! Не нужно мне было спасать жизнь, она никчемная, ведь он меня не любит! - кричала девушка.

Наряд реагирования выяснил, что девушка встречалась с парнем 2 года. А недавно они расстались. Это разбило ей сердце, и она решила на отчаянный шаг. Как оказалось, девушка 1999 года рождения родом из Херсонской области. Алкоголь «Драгер» показал у нее опьянение - 1,59%.

Полицейские охраны вызвали медиков и помогли доставить ее в больницу.

## ПОПАЛСЯ ДАЧНЫЙ ВОР

В Николаевском районе оперативники задержали серийного дачного вора, который является подозреваемым в ряде имущественных преступлений. Месяц назад он освобожден из-под стражи после внесения залога и совершил не менее пяти краж из дачных домиков.

Об этом проинформировали в отделе коммуникации полиции Николаевской области.

3 ноября о краже в полицию сообщил владелец дачи в СВТ «Судостроитель» в селе Старая Богдановка. Вор вынул фрагмент металлической решетки окна и вытащил стекло, таким образом, проник внутрь домика, откуда украл бытовую технику.

Вскоре полицейские задержали 29-летнего вора. У него изъяли часть украденных вещей, которые злоумышленник хранил у себя дома, потому что не успел продать.

Решается вопрос о сообщении ему о подозрении в совершении преступлений. Преступнику инкриминируется пять фактов краж, соединенных с проникновением в жилище (ч. 3 ст. 185 УК Украины), за что санкцией статьи предусмотрено наказание до шести лет лишения свободы.

## Хорошая новость

## ЯХТЫ ПЕРЕДАНЫ СПОРТСМЕНАМ



В субботу 16 яхт, которые долгие годы находились на балансе профкома НСЗ (в прошлом - Судостроительного завода имени 61-го коммунара), перешли в собственность общественной организации «Яхт-клуб «Стрелка».

Подписантами акта приема-передачи имущества стали руководитель профкома НСЗ Николай Головченко и одна из основателей ОО «Яхт-клуб «Стрелка», член экипажа женской яхты «Антей» Антонина Бычкова.

К этому дню все шло очень долго и непросто, но на сегодняшний день вопрос наконец-то решен,

и николаевские яхтсмены, побеждавшие во многих регатах у себя в стране и за ее пределами, наконец-то почувствуют себя полноправными хозяевами своих судов, и яхтенный спорт будет и дальше развиваться.

В дальнейшем члены общественной организации «Яхт-клуб «Стрелка» намерены заключить договор о сотрудничестве со спортивной «Атлант», чтобы вместе работать над развитием парусного спорта в Николаеве, как детского, так и крейсерского, а также

вернуть в Николаев международный яхтинг.

Александр Сайковский, фото автора.



Мажора і верстка: А.Шенкевич Корректор: Н.Пономарєва

Есть проблема

# ИВАН ЛЕБЕДЕНКО:

## КОЛИЧЕСТВО ЗЕЛЕННЫХ НАСАЖДЕНИЙ В НИКОЛАЕВЕ МОЖНО УВЕЛИЧИТЬ НА ТРЕТЬ

Признаемся, этот материал пролежал в папке так называемого "редакционного запаса" достаточно долго. Вот уже и похолодало, пришла поздняя осень, стартовал отопительный сезон. Но в любом случае тема ухода за зелеными насаждениями для нашего южного города остается актуальной и через год, и через два, и через пять...

— Не понимаю я дворников, — признается Иван Лебеденко — бодрый 90-летний старик, активист-озеленитель, который, несмотря на столь солидный возраст, продолжает "болеть" любимой темой. — Вместо того чтобы ухаживать за зелеными насаждениями, у нас их гребут. Ну, посмотрите сами!

Иван Федорович проводит мини-экскурсию для корреспондента "ВН" в районе, где проживает сам и любит прогуливаться по утрам: на ул. Обсерваторной, в сквере Юных героев и в сквере у памятника

Тарасу Шевченко. По его словам, за последние годы здесь высажено немало деревьев и кустарников, но из-за плохого ухода многие из них очень быстро чахнут и начинают засыхать.

Отдельная тема — молодые ростки деревьев, пробивающиеся из старых пней и корневых систем, которые Иван Лебеденко называет "пагоны". Из них можно выращивать новые деревья, не тратя на саженцы, тут природа уже сама делает свое дело, достаточно просто не мешать и, если этих побегов слишком много, обрезать лишнее, чтобы за несколько лет сформировался ствол нового молодого дерева. Но нет, у нас ломают и режут всё подряд, причем не только случайные люди, но и сами дворники, по всей видимости, считаящие их не завтрашними деревьями, а всего лишь сорняками.

На ул. Обсерваторной и в районе Пионерского сквера

(ныне — сквер Юных героев) есть целый ряд таких "пагонов", достигших минимум 60-70 сантиметровой высоты и опекаемых настойчивым пенсионером. Но их постоянно ломают. Иван Федорович уже и колышки забивал, и самодельные таблички устанавливал с просьбой не ломать молодые побеги. Но все равно ломает с настойчивостью, достойной лучшего применения.

— Вообще, я дворников понять могу: для них меньше деревьев — значит меньше опавших листьев и меньше мороки, — говорит он. — Но мы же должны сохранить и приумножить зеленые легкие нашего города!

Иван Лебеденко еще покойному мэру В.Чаиче предлагал заинтересовать дворников материально, доплачивать из городского бюджета либо дарить какие-то подарки, например, недорогие мобильные телефоны. Но эта идея так ничем и не закончилась.

Впрочем, главной проблемой пенсионер считает вовсе не дворников (вы еще найдете желающих добросовестно заниматься физическим трудом в жару и холод за копейную зарплату!), а тех, кого он иронично называет "ночными озеленителями". Раньше, по его словам, чтобы снести аварийное или просто мешающее кому-то дерево, требовалось пройти серьезную процедуру, оформить массу бумаг. Сейчас же многие вовсе не заморачиваются оформлением документов и рубят всё, что душе угодно. Одни, таким образом, расчищают подъезд к частному дому, торговому объекту, предпрятию, другие — улучшают видимость наружной рекламы, третьи — режут под предлогом обеспечения безопасности линий электропередач, четвертые — просто пилят на дрова, тем более что газ за последние месяцы взорвался до небес. И уследить за каждым практически нереально. Тут всё больше зависит не от неотвратимости наказания за незаконные вы-



рубки, а от воспитания, сознательности и элементарной человеческой порядочности.

Следующий момент: необходимо организовать нормальный полив зеленых насаждений. По словам Ивана Лебеденко, в Пионерском сквере и сквере Шевченко из поливальной машины кидают шланг, наливает под каждое дерево лужу, которая на летней жаре очень быстро высыхает и до корневой системы живительная влага просто не доходит. Либо поливают мощной струей, которая прибивает листья и цветы. В любом случае пользы от такого полива немного, а многие молодые деревья — липы, березы, тополя — быстро сохнут. "Говорят, не хватает денег на озеленение, — возмущается Иван Федорович. — Но если продолжать полив подобным образом, саженцы и дальше будут сохнуть, каждый год мы будем высаживать всё новые и новые, и денег нам никогда не хватит".

Он вспоминает конец 60-х гг. прошлого века, когда тогдашний первый секретарь обкома партии Яков Погребняк проводил в Николаеве мощную кампанию по озеленению. Именно тогда в центре города появилась масса платанов. Чтобы они прижились, возле каждого дерева ставили бочку с водой и потом с помощью специального шприца и шланга регулярно закачивали воду в почву, вглубь корневой системы. Это дало результат: сегодня величавые красавцы-платаны распустили огромные тенистые ветви на николаевских улицах.

Справедливости ради отметить, что платаны не вызывают энтузиазма у аллергиков, но ведь можно садить и другие деревья. Главное — с пользой использовать доказавший свою эффективность опыт предшественников более чем полувековой давности.

Противоречивые чувства вызывает у Ивана Лебеденко также обрезка и кронирование деревьев: "У нас их возмрут, да и обкорнают "под горшок" так, что буквально один торчащий пенек остается. Кому нужна такая обрезка?"

А ещё он предлагает над скамейками на городских улицах, в парках и скверах, которые стоят под открытым небом, устраивать зеленые навесы из плюща и других вьющихся растений, чтобы летом николаевцы и гости города могли спастись от солнцепека. Да и от дождя, если он не слишком сильный, — тоже.

— Если бы мои нехитрые предложения — забота о сохранности пагонов, полив с помощью шприцев и правильное кронирование, — были воплощены в жизнь, в обзорной перспективе количество зеленых насаждений в Николаеве за счет повышения их выживаемости возросло бы примерно на треть. Нам, старикам, уж сколько той жизни осталось. Но вот молодые люди должны задуматься, в каком городе они хотят жить дальше: зеленом и цветущем или сухом, пыльным и до невозможности загазованным?!

Станислав Козлов.

Фото автора.

Это наша история

# ВОЗВРАЩЕНИЕ. «ИКАР» 20 ЛЕТ НАЗАД

(Окончание. Начало на стр.1) УКРИНФОРМ. 10 ноября 2000 г. НИКОЛАЕВ. В городе корабелов на Южном Буге торжественно встретили яхту «Икар», представлявшую Украину на всемирной парусной регате «Рейс-2000». Яхта прошла почти 14 тысяч миль, дважды пересекла Атлантику. На праздничных представлениях, которые проходили в рамках регаты в Бостоне, Галифаксе и Амстердаме, на парусном судне под звуки гимна поднимались Государственный флаг Украины.

Газета «Зеркало недели». «ВОЗВРАЩЕНИЕ. «ИКАР». 10 ноября 2000 г.

Это памятное событие в мире спортивного мореходства началось полтора года назад. Тогда мы сообщили о том, что из столицы отечественного судостроения отправилась для участия в большой трансатлантической регате «Рейс-2000» легендарная яхта «Икар». Надо сказать, что регаты Международной ассоциации учебных парусных судов (ISTA) нацелены не только и не столько на достижение спортивных результатов, а в большей степени на укрепление связей между разными странами.

«Икар» прошел Мраморное, Эгейское, Ионическое, Средиземное, Черное моря, юго Атлантику. И вот знаменитая яхта во главе со своим бессменным на протяжении тридцати лет капитаном, мастером спорта Борисом Немировым вернулась из круизов к родным николаевским берегам... Несмотря на трудности пути, опытный капитан привел свою яхту к месту приписки целой и невредимой.

Газета «Сегодня». «Из дальних странствий...». 6 ноября 2000 г.

Николаев торжественно встретил океанскую крейсерскую яхту «Икар», представляющую Украину в Большой трансатлантической регате «Рейс-2000». Больше чем за 6 месяцев злилаж из 8 человек дважды пересекла Атлантический океан, преодолел более 14 тыс. морских миль. «Икар» — одно из самых титулованных украинских судов. В 1987 г. яхта первой из советских парусников совершила круго-

светное путешествие, обогнув мыс Горн. Она внесена в изданные в США «Морской энциклопедический словарь» и альбом «Знаменитые яхты современности».

Перечислим участников регаты: капитан Борис Немиров, старпом — полковник запаса Юрий Жирадков, помощники капитана Александр Фомин и Михаил Терновский, судовой врач Борис Богомоловый, моторист Константин Михайленко, матрос Денис Макаров, напоряд Сергей Лукьяненко. «Должностями» были весьма условные — все одновременно являлись матросами, все по очереди сменялись на круглосуточной вахте, и каждый на неделю уходил на вахту камбузную.

Многие в этом атлантическом походе вели дневники. Со временем записи и воспоминания воплотились в книгу. Она хорошо известна николаевцам: Борис Немиров, Михаил Терновский. «Под парусами «Икара» в Америку и обратно», издание 2005 года.

Сегодня в стадии написания находится еще одна книга об этом знаменитом путешествии. Ее готовит к печати Юрий Жирадков, который также известен в Николаеве своими одиночными плаваниями на яхте «Аверс». Юрий Борисович хочет использовать в ней не только собственные дневниковые записи и воспоминания, но и представить более подробный, более документальный вариант похода.

Записи из дневников — это романтика путешествия. Я же хочу сделать книгу полезной для яхтенных странников, которые собираются в дальние походы. В музее судостроения и флота хранятся 4 тома судовых журналов «Икара», заполненных в регате 2000 года. В настоящее время идет процесс их сканирования, и затем будет создан электронный вариант страниц. Эта сухая, но очень ценная информация плюс изложенный в книге опыт нашего коллективного и моего одиночного плавания принесет яхтсменам-путешественникам много пользы, — считает старпом «Икара».

При создании книги автор также планирует организовать опреде-



ленный ликбез для читателей, давая информационные сноски об интересных местах, через которые проходил путь парусника. Что такое Геркулесовы столбы на Гибралтаре? Или, к примеру, где географически располагался мифический остров Силен, с Тройей и т.д.

— Огромная информация о яхте «Икар» и ее героическом прошлом сегодня хранится в фондах Николаевского музея судостроения и флота, — рассказала директор музея Татьяна Митковская. — Периодические экспонаты покажут хранящиеся и фрагментарно присутствуют на тематических «якорных» выставках. На протяжении многих лет мы дружили и продолжаем дружить с «якорщиками», устраиваем с ними встречи для горожан. Есть в музее и небольшая постоянная экспозиция, посвященная походам «Икара». В ней — макет яхты, большой стенд с фотографиями, а также предметные — спасательные жилеты, бинокли и т.д.

У «Икара», построенного в середине 1980-х «местом приписки» сегодня по-прежнему является Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова. Яхта прошла через капитальный ремонт и готова к новым путешествиям. В 2013 году «Икар» получил почетный знак «За заслуги перед городом Николаевом». Знак — яхте... беспрецедентное событие!

А в 2015-м на здании Николаевского областного яхт-клуба открыли мемориальную доску, посвященную заслуженному мастеру спорта СССР по парусному спорту, Почетному гражданину Николаева Борису Немирову.

Наталья Христова.

Освіта

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомилинського є одним із найстаріших закладів вищої освіти південного регіону України. Із 1995 року університет очолює відомий в Україні ректор, доктор технічних наук, професор, академік НАПН України Буда Валерій Дмитрович.

Одним із потужних структурних підрозділів та гордістю університету є факультет педагогічної та соціальної освіти. З часу створення він став найкрасивішою візитівкою та флагом дошкільної та початкової освіти не лише в університеті, а й у місті Миколаєві та Миколаївському регіоні зокрема.

Незважаючи на доволі молодий вік, він має власну славу історію, яскраву плеяду науковців і випускників, талановитих студентів. Факультет педагогічної та соціальної освіти пишається високим професійним кадровим потенціалом, сучасною матеріально-технічною базою, вагомим внеском у науку та визнанням на вітчизняному й світовому ринку педагогічної освіти.

Проте академічні традиції факультету педагогічної та соціальної освіти ведуть свій відлік із 1998 року, коли в університеті за ініціативою тоді ще кандидата педагогічних наук, доцента Степанової Тетяни Михайлівни було засновано спеціальність «Дошкільне виховання» та відповідну секцію при кафедрі педагогіки. У вересні 2000 року секція дошкільного виховання виокремилася у самостійну кафедру дошкільної освіти при педагогічному факультеті університету, яку очолила Тетяна Михайлівна. Незважаючи на важкий період становлення молоді спеціальності, викладачі, переконані в її пріоритетності для освітньої галузі Миколаївщини значенні, пошук та успіху, доклали великих зусиль задля її зміцнення та розвитку. І їм це вдалося! Адже невипадково у 2003 році було відкрито вже й магістратуру.

У вересні 2012 року на базі кафедри дошкільної освіти

# ТУТ НАВЧАЮТЬ СПРАВЖНИХ І УСПІШНИХ



Т.М. Степанова

відкривається самостійний підрозділ у складі університету — факультет розвитку дитини. З перших років функціонування він займає належне місце в системі освіти Миколаївщини, надавши довершеності та повноти в структурі навчальних підрозділів університету. До структури факультету увійшли три кафедри: кафедра дошкільної освіти і соціального розвитку особистості, кафедра теорії та методики виховання і психічного розвитку особистості та кафедра філософської думки і культурології.

Факультет стрімко набирає обертів, розвивається, поповнювався новими науково-педагогічними кадрами, студентами та кількістю фундаментальних наукових досліджень у галузі дошкільної освіти. Суспільна необхідність відкриття нових освітніх програм підготувала здобувачів початкової освіти зумовила поступову трансформацію факультету та зміну його назви, яка з 2015 року звучить наголоше на двох відповідних освітніх напрямках — «дошкільної та початкової освіти». Сьогодні це



потужні структурні підрозділи факультету, що готують професійних, конкурентноспроможних фахівців на ринку педагогічної праці в регіоні та місті зокрема.

Надихає на невтомну працю та творчі ідеї викладачів віддана своїй справі науковець, яка є вже частинкою історії та творцем сучасності факультету, його керівник — Степанова Тетяна Михайлівна, доктор педагогічних наук, професор, лауреат Державної премії України.

Сьогодні на факультеті успішно функціонують чотири кафедри, які здійснюють підготовку біля 700 студентів денної та заочної форм навчання та освітніх ступенів «бакалавр» і «магістр» за спеціальностями: «Дошкільна освіта», «Початкова освіта» та «Соціальна робота і соціальна педагогіка». Студенти мають можливість у навчанні пройти всі ступені: від бакалавра до аспірантури.

Підготовкою кваліфікованих кадрів на факультеті займаються високопрофесійні науково-педагогічні працівники, у тому числі 7 професорів та понад 20 кандидатів наук, доцентів.

Кафедру дошкільної освіти, що входить до складу факультету, сьогодні очолює Рогольська Надія Василівна, кандидат педагогічних наук, професор, відмінник народної освіти та авторка понад 80 наукових праць та навчально-методичних посібників. До складу кафедри входять доктори педагогічних наук, професори Степанова Т. М., Трифонова О. С., кандидати педагогічних наук, доценти Соколовська О. С., Лісовська Т. А., старший викладач Курчатова А. В. та викладачі і аспіранти Тесленко С. О. і Супрунова О. О.

Кафедра дошкільної освіти готує фахівців-вихователів для роботи з наймолодшими громадянами нашої країни — з дітьми дошкільного віку. За 23 роки існування спеціальності «Дошкільна освіта» в університеті для закладів дошкільної освіти та інших освітніх установ було підготовлено біля 2 тисяч фахівців відповідної галузі за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Бакалавр» і понад 200 фахівців, які закінчили магістратуру.

Робота факультету

факультету займає кафедра початкової освіти, творчий колектив якої очолює Якименко Світлана Іванівна, професор, кандидат педагогічних наук, кавалер ордену княгині Ольги III ступеня.

Колектив цієї кафедри налічує не менш талановитих та справжніх вчених, відданих своїй справі кандидатів педагогічних наук, доцентів: Авраменко К. Б., Паршук С. М., Січко І. О., Брєслівська А. Б., Білявська Т. М., Філімонова Т. В., Іванець Н. В., Тимченко А. А. та викладача Тарасюк А. М. Їх творче натхнення, ініціативність та професіоналізм забезпечують підготовку обізнаних у нових педагогічних технологіях фахівців, здатних використовувати сучасні наукові методи педагогічних досліджень та втілювати здобуті знання у практичну площину професійної діяльності.

Увага до проблем дітей з особливими освітніми потребами, що має сьогодні суспільну значущість, зумовила необхідність функціонування на факультеті кафедри педагогіки та інклюзивної освіти. Це наскрізний підрозділ факультету, загальноуніверситетська кафедра, що інтегрує та втілює фундаментальні наукові розробки у процес підготовки

здобувачів вищої освіти. Під керівництвом доктора психологічних наук, доцента Яблонського Андрія Івановича творчий і міцний колектив кафедри, до складу якої входять кандидати наук, доценти: Вдовиченко Р. П., Олексюк О. С., Михальченко Н. В., Шапошнікова Ю. Г., Дрозд О. В. та Шапочка К. А., проводить науково-дослідницьку діяльність, впроваджує інноваційні розробки та проекти в освітню діяльність факультету та університету в цілому, організовує всеукраїнські науково-практичні конференції й методичні семінари.

Актуальність функцій соціального захисту в суспільстві незахищених верств населення, соціального розвитку та виховання дітей зумовила необхідність появи у 2020 році у складі факультету кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи. З її інтегруванням змінилася назва структурного підрозділу університету на факультет педагогічної та соціальної освіти. Викладацький склад кафедри включає докторів педагогічних наук, професорів: Рогольську-Яблонську І. П., Султанову Н. В.; кандидатів педагогічних наук, доцентів: Рехету Л. О., Бабаян Ю. О., Яценко Л. В. та викладача Білик Р. М. Очолює кафедру соціальної педагогіки і соціальної роботи доктор педагогічних наук, професор Рогольська-Яблонська І. П.

Доброю традицією факультету є регулярна організація міжнародних та всеукраїнських науково-теоретичних і науково-практичних конференцій з актуальної педагогічної та соціальної проблематики та активна участь у них науково-педагогічного

складу. Щорічно викладачами кафедр факультету проводяться наукові зібрання, заходи та круглі столи. На факультеті постійно проводяться Дні кар'єри, майстер-класи, тренінги, що сприяє професійному зростанню студентів та їхньому працевлаштуванню. Випускники факультету успішно працюють в закладах дошкільної, початкової, середньої освіти, в інклюзивно-ресурсних центрах та реабілітаційних установах регіону. Факультет пишається своїми випускниками, які сьогодні обіймають керівні посади, працюють в управліннях освіти міста та Миколаївської області, є завідувачими закладами дошкільної освіти, методичними, вихователями, які гідно представляють свою професію на конкурсах «Вихователю року», «Освітній технолог» та нагороджені дипломами Міністерства освіти і науки України.

Виховна робота була і залишається важливим компонентом освітнього процесу в університеті та факультеті зокрема. Адже саме від наших випускників залежить виховання дійсно освіченої, всебічно розвиненої та вдячної людини, перші слова якої були: «Мама», «Україна», «Батьківщина»...

Сьогодні факультет педагогічної та соціальної освіти — це сучасний освітній й науковий центр, що динамічно розвивається та задає напрями розвитку дошкільної, початкової й соціальної освіти. Незважаючи на певні здобутки, колектив факультету не зупиняється на досягнутому, дивиться вперед та планує нові освітні напрями та наукові звершення в системі вищої освіти Миколаївщини та всієї країни зокрема.

Н. В. Султанова, доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи ІНУ імені В. О. Сухомилинського

# В НИКОЛАЕВЕ ЗАСИЯЛИ НОВЫЕ



## «ЗВЕЗДЫ КУЛЬТУРЫ»

Вчера у нас в стране отметили Всеукраинский день работников культуры и мастеров народного искусства. Как сообщает пресс-служба Николаевского городского совета со ссылкой на управление по вопросам культуры и охраны культурного наследия, в этом году решением Художественного совета, заседание которого состоялось 30 октября, за незаурядный талант и достижения высоких творческих результатов, почетные награды «Звезда культуры» в 2020 году получили:

Игорь Беличко — руководитель народного художественного коллектива ансамбля танца «Юность Прибужья» Дворца творчества учащихся г. Николаева, основатель и хореограф коллектива «Braves crew», Игорь активно развивает современные стили танца в

Николаеве. «Braves crew» — единственная команда в нашем городе, которая приняла участие в отборочном этапе World of Dance HBO, продюсером телевизионной версии которого является голливудская звезда Дженнифер Лопес. Игорю Беличко удалось организовать в Николаеве целый ряд мастер-классов от топовых хореографов Украины.

Владислав Коршунов — композитор, преподаватель по классу «Контрабас» Николаевского профессионального колледжа музыкального искусства, артист Муниципального камерного оркестра Николаевского городского дворца культуры и торжественных событий, член Национального союза композиторов Украины, лауреат областной премии им. Н. Аркаса. В творчестве композитора симфоническая, камерная, инструментальная музыка, обработки укра-

### Творчество

#### ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

О, Боже мой, Боже — ни кожи, ни рожи; и спинкой горбатой на черта похожий; и мысль моя тоже печаль мою множит; и совесть проснулась и глохнет и глохнет; и сердце, и печень заметно тревожат... Не выпьешь — все это в могилу положит.

#### МЕЧТА

Пусть светает — темнеет за окнами, мучит жажда, пугает гроза, и дождики сбегают потоками, и слезинки мозолят глаза... Мне сегодня не в радость присутствие на коротком веселье земли. Мне б хотелось заснуть и проснуться лишь, когда пенсию мне принесли!

#### НОЧНОЕ

По-моему, все звуки отзвучали, все краски расплылись на полотне. Что было или не было вначале, за полночь возвращается ко мне. Считаю дни обеденно, постелью; и служба и романы — не в дузу Шагал по жизни я от всех отдельно. Итог — ничем похвастать не могу.

Коллега мой клубился в общей куче, как муравейник, как пчелиный рой. Итог: и у него ничуть не лучше. Ну, разве — диабет и геморрой.

А шеф наш был умен и образован: хватал верху, а кто под ним, топтал... Итог: теперь лежит — парализован и на чины и ордена — плевал.

Приятель, не беги от коллектива... но для него не надрылся пупок. На ниве благ паши,



## НЕСВЕТЛЫЙ ЮМОР

Посвящается большой поэтессе Екатерине Голубковой

но нерадиво. И то, и се и это — все не впрок.

#### НЕКРОЛОГ

Я умер. Одиноко мне и тесно. Я как-то впопыхах свой век прошел. Что обо мне напишут? Да известно: о мертвых ничего иль хорошо. Кто дальний, не заметит, а кто ближе, те опрокинут грань до дна и скажут: — Вот осталось десять книжек. Из них чего-то стоит лишь одна.

Та самая, где персонаж лютует и корчит заодно глупца и молодца; не погнушавшись, слабого надует, а перед сильным — робкий, как овца. В нем и мудрец и лох и обыватель; сюжет закручен впрямь на сотню лет... И вряд ли кто отметит: сам писатель

до черточки начертал свой портрет... Признанию закончу некролог:

О, если б у меня заладилась делишка... судите, люди, и в свидетели вам Бог: я не сплел бы и одной толковой книжки.

Анатолий Мальяров.

От редакции: Когда Анатолий Андреевич принес это сочинение в редакцию, сразу же захотелось вежливо отказать в публикации. Дескать, есть у нас «Литературная страница». Может, туда? Но автор произнес: «Завтра у Екатерины Голубковой день рождения. Она будет очень рада прочитать эти строки». Как тут было не сдать. Николаевцев много, а Екатерина Александровна у нас одна.

### Ваше здоровье

## КАК ПИТАТЬСЯ В ПАНДЕМИИ

Пандемия COVID-19, вторая волна которой начинается, внесла коррективы во все сферы нашей жизни. Самоизоляция, адаптивный или полный карантин, удаленная работа и дистанционное обучение, ограниченное общение с друзьями и родственниками, невозможность пойти и поехать туда, куда хочется, наконец постоянное информационное давление на психику, — все это для нормального активного человека сильнейший стресс.

И он — меняет наше пищевое поведение отнюдь не в лучшую сторону. Многие жалуются на то, что сейчас им и скучно, и грустно, и постоянно хочется чего-то перекусить. Стресс толкает людей к перееданию, которое в основном реализуется в поиске «комфортных продуктов», чаще всего сладких: с их помощью можно снизить уровень тоски и тревожности.

«Углеводы стимулируют выработку гормона серотонина, что позитивно влияет на настроение», — объясняют диетологи. В определенном смысле еда, богатая углеводами, является антистрессовой. Влияние углеводов на настроение пропорционально гликемическому индексу продуктов. Однако такая нездоровая пищевая привычка вызывает в организме хроническое воспаление. А это прямой путь к сахарному диабету, заболеваниям сердца и легких, которые увеличивают риск серьезных осложнений COVID-19.

Известно также, что женщины чаще мужчин заедают свои психологические проблемы конфетами и пирожными.

Если человек постоянно пребывает в стрессовом состоянии, он часто долго не может заснуть, и вообще плохо спит, что только усиливает его тоску и тревожность и снова ведет на кухню для ночных перекусов. Чтобы не мучиться бессонницей, надо вечером есть то, что помогает организму вырабатывать мелатонин и серотонин, гормоны, помогающие уснуть. Банан, миндаль, немного овсяной каши с ложечкой вишневого варенья — как раз то,



что надо. За сон отвечает также аминокислота триптофан. И здесь не обойтись без молочных продуктов — основных источников триптофана. Стакан теплого молока с медом, ложка творога и кусочек сыра могут заменить таблетку снотворного. Также если в продукте достаточно триптофана, человека меньше тянет на жиры и углеводы. И еще молочные продукты, особенно йогурт, усиливают в организме действие клеток — киллеров вирусов и бактерий, что является профилактикой инфекционных заболеваний.

Во время эпидемии коронавируса очень важно правильно питаться, чтобы повысить прием макроэлементов не способствовал дефициту микроэлементов, как это часто случается при ожирении. Недостаток микроэлементов снижает иммунитет, делая человека более восприимчивым к вирусным инфекциям. Потому настал звездный час минералов, антиоксидантов и витаминов. Проще говоря, фрукты и овощи, которые содержат все эти полезные вещества, усиливают иммунный ответ организма на инфекции благодаря содержанию витаминов Е, С и бета-каротина, которые являются антиоксидантами. Именно антиоксиданты усиливают активность природных клеток-киллеров и отводят реакцию на введение вакцин. То есть, когда мы получим возможность поста-

вить прививку против коронавируса, надо поддержать ее действие антиоксидантами. Бета-каротина много в томатах и моркови, источник витамина С — красный перец, цитрусовые, клубника и смородина. Витамины Е мы получаем из растительных масел, орехов, семечек, шпината и капусты брокколи. Опасаясь заражения коронавирусом, мы реже выходим из дома, меньше бываем на солнце, поэтому осенью и так мало. Из-за этого вырабатывается меньше витамина Д, дефицит которого зимой, по мнению ученых, связан с вирусными эпидемиями.

Доказано, что недостаток витамина Д в организме повышает риск смерти от инфекции дыхательных путей. В этом году было проведено несколько исследований, подтвердивших особую роль витамина Д в период пандемии COVID-19. Он не только помогает организму уничто-

жить вирусы, но и уменьшает риск цитокиновой бури, которая приводит к пневмонии и очень опасна для жизни. Чтобы избежать дефицита витамина Д, надо чаще есть рыбу, печень, яйца и молочные продукты, в которые этот витамин специально добавляют. Другим очень важным микроэлементом является цинк. Он защищает человека, в организм которого попал коронавирус, от тяжелого осложнения заболевания — острого респираторного синдрома.

Больше всего цинка в устрицах, а еще в красном мясе, птице, фасоли, чечевице, орехах, тыквенных семечках и кунжуте. Наиболее богата микроэлементом «средиземноморская диета», и диетологи советуют придерживаться ее в это непростое время.

По материалам «АИФ-Украина»

### \* ОБЪЯВЛЕНИЯ \*

\*Считать недействительным, в связи с утерей, свидетельство о праве собственности на приватизированную квартиру №65 дом №6 по ул. Гайдара (Оберегова), выданное 17.08.98 на имя Малюты Анны Александровны, Малюты Валерии Николаевны, Малюты Любови Васильевны, Хускивадзе Елены Александровны, Хускивадзе Елизаветы Гиевны

\*Врачений державний акт на право власності земельної ділянки серія ЯК 798180, виданий 07.06.2010 управлінням Державкомзему м. Николаєва Сивачок Валентині Дмитрівні за адресою: м. Миколаїв, вул. Товської, 94, вважати недійсним

\*Служба у справах дітей адміністрації Центрального району Миколаївської міської ради запрошує Бурду Вячеслава Вячеславовича на засідання комісії з питань захисту прав дитини на 12.11.2020 об 11.00 за адресою: вул. Адмірала, 20, каб. 511 для розгляду питання щодо доцільності (недоцільності) позбавлення його батьківських прав відносно сина. Тел. для зв'язку: 37-56-69

### ГОРОСКОП

**ЮВЕН.** К концу недели у вас будут постепенно исчезать ограничения, появится привычная смелость, кураж. А до этого пусть вас ищут, добиваются и осуществляют ваши мечты. Женщины будут более активны, романтичны, устремлены к красоте и удовольствиям. Мужчины заняты темой выбора — что начать, к чему приложить руки. Ваши усилия получат благословение звезд.

**ТЕЛЕЦ.** Старайтесь сохранить равновесие в личных отношениях, быстро миритесь. Со среды по пятницу займитесь финансовыми вопросами, это будет получаться у вас лучше всего. В четверг хорошо заниматься внешностью, шоппингом. Женщины с удовольствием проведут время с подружками. Лучшее место для отдыха — упрям дом. На выходные в воскресенье встретитесь с партнером, обсудите с партнером планы на будущее.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Вы уже чувствуете нетерпение, как бегун перед стартом, но еще есть незаконченные дела, с которыми лучше проститься на этой неделе. Сейчас вы склонны к расследованиям, поиску информации и разгадке чужих тайн. Среда — удачный день для большого домашнего дела, крупных покупок. Четверг и пятница обещают удачу в любовных и творческих натурах.

**РАК.** Цените вклад коллег в общее дело. На события этой недели сильно будет влиять инициатива других людей. Утро четверга подходит для важной деловой встречи, поездки. В четверг и пятницу благоприятны домашние дела. С близкими можно обсуждать финансовые, имущественные вопросы. В субботу держите в поле зрения маленьких детей, а на старших не давите авторитетом.

**ЛЕВ.** Неделя раскроет ваши таланты продавца или посредника. Особенно удачно будут продвигаться сделки, связанные с землей и недвижимостью (среда, воскресенье). В жилые подходящее время для ремонтных работ. Отношениям эта неделя подарит много моментов истинной близости. Раскрепостите свои эмоции. В субботу не допускайте конфликтов в семье. Семейный отдых планируйте на воскресенье.

**ДЕВА.** В среду вы сможете убедить, а если нужно, и обаять того, кто вам нужен. Хороший момент для обсуждения с начальством давно назревших вопросов. Старайтесь не перегружать нервную систему. На работе не думайте о проблемах в отношениях, а дома отключайтесь от рабочих ситуаций. В субботу не размышляйте долго, если жизнь требует решений.

**ВЕСЫ.** Все трудные вопросы и дела, которые есть у вас на повестке, нужно максимально закончить на этой неделе. В среду идеальный момент, чтобы навести порядок в жизни, важных отношениях, обсудить проблемы. Четверг и пятница обещают приятные новости. Женщины могут заняться наведением красоты и обновлением гардероба.

**СКОРПИОН.** Впереди у вас новые цели и интересы. Среда — удачный день для консультации, медицинской диагностики, покупок для дома. Прислушайтесь к совету друга. В четверг и пятницу вам может везти в тайных делах и симпатиях, но не злоупотребляйте этим. В воскресенье не перегружайте себя делами. Отправьтесь в лес или парк и подумайте о будущем.

**СТРЕЛЕЦ.** Вы можете и должны проявлять инициативу. В деловой сфере перед вами могут возникнуть несколько вариантов. Не торопитесь выбирать самый выгодный. Более перспективным будет тот, где вы сможете заниматься любимым делом. Ищите единомышленников. Со среды по пятницу общение будет особенно приятным и полезным. Это хорошее время для начала романа, но не торопитесь форсировать развитие отношений.

**КОЗЕРОГ.** Это важная неделя, требующая внимания к масштабным темам и проектам. Среда, хорошая вестей переговоров с нужными людьми. В субботу следите за сигналами опасности и не делайте того, в чем сомневаетесь. На новолуние в воскресенье общение с друзьями, в соцсетях поднимет вам интересную идею.

**ВОДОЛЕЙ.** Вы найдете взаимопонимание с человеком издалека, и вас даже может связать общий интерес или выгода. Новолуние в конце недели предвещает новшества в карьере. На этой неделе не делайте крупных вкладов и покупок. В субботу будьте тактичны со старшими, даже если вы правы. Воскресенье — хороший день для поездки на природу в небольшой компании.

**РЫБЫ.** Приветствуются новые занятия и увлечения, а также знакомства, им сопутствующие. В среду важными делами хорошо заниматься вместе с партнером. В четверг и пятницу вас ждут хорошие новости и предложения. В выходные гуляйте, созерцайте красивые пейзажи. Если в вашей жизни случится что-то неожиданное, значит, вам нужно заняться этой темой.