

О. СЕНКЕВИЧ: «...НЕ ХОЧУТЬ БРАТИ УЧАСТЬ У ТЕНДЕРАХ...»



ГРИВНІ — 27 РОКІВ



КВІТКИ ЦАСТЯ



Вечерний **Николаев**

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

WWW.VN.MK.UA

№60-61 (4556-4557)

Среда, 6 сентября 2023 г.

«ВЕЧІРЦІ» - 33 РОКИ!



Газета «Вечерний Николаев» стоїть на порозі свого 33-ліття. Нагадаємо, що перший номер «ВН» побачив світ 8 вересня 1990 року.

Свого часу наша громадсько-політична газета була органом Миколаївської міської ради. Велику роль у народженні нового миколаївського газетного бренду зіграли тодішній мер Юрій Сандюк та група депутатів міськради на чолі з Тамілою Бугасенко.

сья повноцінним комп'ютерним комплексом, були єдиною газетою регіону, яка мала у штаті графіка-карикатуриста, друкували дитячу газету «Мальок». На честь «ВН» миколаївський пивзавод «Янтар» навіть випускав сорт темного пива «Улюблені газети «Вечерний Николаев», а радгосп «Радсад» - десертне вино «Вечерний Николаев». Повірте, нам є що загадати.

Є нам і кого загадати. Доля невблаганна. За минулі три з лишком десятиліття пішла з життя низка прекрасних журналістів та технічних працівників «ВН». Це перший головний редактор газети Володимир Смирнов, який був безкомпромісний, йшов напролом, фонтанував ідеями. Це знаменитий миколаївський поет і громадський діяч, людина енциклопедичних знань Володимир Пучков, який стояв за кермом «ВН» упродовж чверті століття. Це заступник головного редактора Ніна Шепель, відповідальний секретар Едуард Пореве, журналісти Тетяна Делік, Володимир та Зінаїда Шведови, Ірина Нежигай, Олександр Вінярський, фотокори Олександр Кремко та Сергій Кукол, водії Анатолій Бондаренко, Микола Червотко, Іван Гришчюк, друкарка Вероніка Мітковець, коректор Тетяна Чернова (вибачте, якщо називаємо не всіх).

Газета стала частинкою новітньої історії Миколаєва, інтелектуального міського ландшафту. Навколо «ВН» гуртувалися місцева творча інтелігенція, а звичайні городяни щодня йшли до нас зі своїми проблемами, писали, дзвонили. І звичайно ж, з цікавістю читали матеріали наших авторів: репортажі, огляди місцевих подій, розповіді про повсякденне економічне, громадське, культурне життя міста, красномовні нариси.

Якщо вірити соціологам, один екземпляр «ВН» читають у середньому троє людей. Пояснюється

це тим, що передплата ніколи не була дешевою, тому люди скромного достатку підписують газету разом: один-два екземпляри на кілька квартир чи під'їзд, ОСББ, на кілька будинків приватного сектору, на громадську організацію. І читають її по черзі, передаючи з рук до рук.

Сьогодні в основному це люди старшого покоління. І треба розуміти, що в умовах війни, потенційний бекдаутів газета тимчасово може стати для них єдиним джерелом достовірної інформації. Вітрати на друкуються 3МІ високі. Цифрові інформаційні платформи не мають таких складових, як закупівля паперу, друкарські послуги, перевезення тиражу, послуги пошти. Ми не можемо друкувати та доставляти газету безкоштовно.

Жахливим чином на роботі газети відбилася війна, яка була розв'язана путінськими агресорами і стрімким вогняним вибором творча інтелігенція, а звичайні городяни щодня йшли до нас зі своїми проблемами, писали, дзвонили. І звичайно ж, з цікавістю читали матеріали наших авторів: репортажі, огляди місцевих подій, розповіді про повсякденне економічне, громадське, культурне життя міста, красномовні нариси.

Якщо вірити соціологам, один екземпляр «ВН» читають у середньому троє людей. Пояснюється

Це тим, що передплата ніколи не була дешевою, тому люди скромного достатку підписують газету разом: один-два екземпляри на кілька квартир чи під'їзд, ОСББ, на кілька будинків приватного сектору, на громадську організацію. І читають її по черзі, передаючи з рук до рук.

Сьогодні в основному це люди старшого покоління. І треба розуміти, що в умовах війни, потенційний бекдаутів газета тимчасово може стати для них єдиним джерелом достовірної інформації.

Місцеві новини

ОНЛАЙН НАВЧАННЯ У ШКОЛАХ МИКОЛАЄВА РОЗПОЧАЛИ ПОНАД 41 ТИС. УЧНІВ

За словами очільниці управління освіти міськради Ганни Личко, спостерігається значне зменшення учнівського складу. При цьому освітній процес почали всі школи, навіть ті, де будівлі вщент зруйновані обстрілами.

Відповідно до рішення виконавчого комітету міськради, з 1 вересня 2023 року освітній процес організований із застосуванням технологій дистанційного навчання.

Тривалість навчального року визначена Кабінетом із 01.09.2023 до 28.06.2024. Втім, Ганна Личко відзначила, що 28 червня - це кінцевий можливий термін. Тож, наразі планують, що останній дзвінок в миколаївських школах пройде 31 травня. Упродовж року заплановано 30 календарних днів канікул. Перший семестр триватиме до 29 грудня 2023 року.

У школах міста навчаються 1177 дітей з числа ВПО, серед них - 400

осіб із тимчасово окупованих територій.

У МІСТІ ГОТУЮТЬ ПРОЄКТ МАСШТАБНОЇ РЕКОНСТРУКЦІЇ ВОДОГОНУ



Реконструкція дозволить забезпечити мешканців стабільним водопостачанням та зекономити кошти на утриманні водопровідних систем, розповів генеральний директор миколаївської комунального підприємства «Миколаївводоканал» Борис Дуденко на ТРК «МАРТ».

Проект масштабний - по всьому місту планують замінити 12 ділянок водогону. Це труби діаметром від 500

мм до 1000 мм. Фінансує проект держава. Також до проекту включена реконструкція джукера, який пролягає під річкою Інгул і сполучає мікрорайони Соляні та Північний з центром міста.

Права замовника передані обласній військовій адміністрації. На сьогодні вже провідні всі експертизи, проекти створені та розміщені на «Прозорор». Роботи розпочнуть після того, як буде обраний підрядник.

ЩЕ ОДНЕ ОСББ СТАЛО ЕНЕРГОЕФЕКТИВНИМ І ЗАОЩАДЖУВАТИМЕ ПІД ЧАС ХОЛОДІВ

ОСББ «Крилова 44, 44А» встановило вузол комерційного обліку тепла.

Загалом було виконано цілий комплекс робіт. Там встановили індивідуальний тепловий пункт та автоматичні балансувальні клапани, утеплюли трубопроводи системи опалення, виконали теплоізоляцію та улаштування технічних поверхів в дахах.

Все це зроблено у рамках програми «Енергодім».

ПРОЇЗД ШКОЛЯРІВ — ЗА ПІЛЬГОВИМИ ТАРИФАМИ



Із 1 вересня 2023 до 1 червня 2024 року в Миколаєві діють пільгові тарифи на проїзд школярів у міському пасажирському транспорті.

Проїзд у автобусах комунального підприємства «Миколаївпастранс» для учнів 1-11 класів - безкоштовний. Вартість проїзду (в «маршрутках») для дітей шкільного віку від 6 до 14 років - 7 грн (рішення виконкомом Миколаївської міської ради від 20 липня 2022 року). Проїзд у трамваях та троллейбусах для школярів 1-11 класів безоплатний упродовж всього календарного року.

Увага! Пільговий проїзд діє за наявності учнівського квитка 2023-2024 рр.

ЗА ЛІТО МИКОЛАЇВЦІ СПОЖИЛИ МАЙЖЕ 28 МЛН Л ВОДИ З БЕЗКОШТОВНИХ ТОЧОК ВИДАЧІ

Влітку ОКП «Миколаївоблтеплоенерго» видало миколаївцям 27,9 мільйонів літрів безкоштовної очищеної води. Найбільше жителі міста потребували води у червні - 10,4 мільйон літрів, у липні було видано 7,5 мільйонів літрів, а в серпні - майже 10.

ОКП «Миколаївоблтеплоенерго» загалом обслуговує 79 точок видачі безкоштовної очищеної води. 69 систем очищення води було надано підприємству благодійними організаціями - українськими та міжнародними, 10 систем закуплено міською радою.

МИКОЛАЄВ, МІСТО ГЕРОЇВ, МІСТО НЕЗЛАМНИХ І ВІЛЬНИХ ЛЮДЕЙ!



Ми зустрічаємо 234-ту річницю нашого міста у важкий час війни. Завдяки хоробрим українським воїнам, Миколаїв залишається фортецею нашої рішучості та віри в перемогу.

Дорогі миколаївці, найперше, що я хотів би побажати, - це повернення живими і неушкодженими всіх ваших рідних і друзів, які зараз знаходяться на фронті.

Нехай ваші близькі, які живуть на окупованій території, обов'язково дочекаються наших героїчних воїнів ЗСУ. І хоча цьогорічне святкування народження міста пройде без масових заходів, я впевнений, що цей день стане символом віри, відданості та сили духу для кожного з нас. Дякуємо всім нашим комунальним працівникам, рятувальникам, лікарям і всім миколаївцям, які весь рік працювали, наближаючи нашу перемогу! Дякуємо воїнам Збройних сил за те, що кожного дня визволяють українську землю від окупантів! Разом ми обов'язково переможемо! Слава Україні!

Олександр Сенкевич, Миколаївський міський голова.

Стало відомо

НА МАРШРУТІ — НОВІ ТРОЛЕЙБУСИ



На маршрут №2 (залізничний вокзал «Пасажирський» - мкр. Намив) минулого тижня вишoves новий троллейбус марки «Дніпро» з бортовим номером 0036.

КП «Миколаївелектротранс» продовжує вводити в експлуатацію отримані нещодавно троллейбуси. Випуск наступної одиниці №0037 запланований вже цього тижня. Перед виходом на лінію всі троллейбуси проходять процедуру технічного огляду, брендуння, страхування та отримання технічного талона.

ТРИВАЄ ПЕРЕВІРКА ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ БЛАГОУСТРОЮ

Рейдові обстеження здійснюють фахівці районних адміністрацій М. Миколаєва.

Минулого тижня вони перевірили об'єкти торгівлі та сфери послуг, приватний сектор тощо. У підсумку на порушників складено 38 адміністративних протоколів. Крім того, надано 91 попередження.

В РЕГІОНІ ЗАФІКСУВАЛИ ВИПАДКИ СКАЗУ

У Миколаєві та області зафіксовано випадки сказу тварин, про що повідомив ГУ Держпродспоживслужби в Миколаївській області.

Сказ собак зафіксовано у самому Миколаєві (Залізничне селище); у Вознесенському районі (в Сланецькій громаді, в селі Ясногородка); а також у Баштанському районі (у Привільнянській ТГ, с. Кашперо-Миколаївка). У Миколаївському районі зафіксовано сказ kota - у місті Нова Одеса. Сказ лісця виявили у Баштанському районі (у Сигурівській громаді - у селі Кобзарці) та у Вознесенському районі (у Братській громаді - у селі Антонове).

Сказ великої рогатої худоби зафіксували у Вознесенському районі - у селі Шевченко Братської громади).

У СІЧНІ - СЕРПНІ 2023 Р. ПІДПРИЄМСТВА МИКОЛАЇВЩИНИ ОТРИМАЛИ 483,8 МЛН ГРН ВІДШКОДУВАННЯ ПДВ

За 8 місяців 2023 року 41 суб'єкту господарювання Миколаївщини відшкодувано податку на додану вартість у сумі 483,8 млн грн, повідомляє ГУ ДПС у Миколаївській області.

Право на бюджетне відшкодування мають усі платники податку на додану вартість незалежно від терміну реєстрації, у яких є в наявності правомірне сформоване від'ємне значення між сумою податкового зобов'язання та сумою податкового кредиту.

Відповідно до пункту 200.7 статті 200 Податкового кодексу України платник податку, який має право на отримання бюджетного відшкодування та прийняв рішення про повернення суми бюджетного відшкодування, подає до відповідного контролюючого органу податкову декларацію та заяву про повернення суми бюджетного відшкодування, яка відображається у податковій декларації.

«ТАСМНИЦІ МУЗЕЙНОГО ПОДВІР'Я»

Миколаївський обласний краєзнавчий музей запрошує мешканців та гостей Миколаєва провести День міста разом та відвідати екскурсію «Тасмниці музейного подвір'я».

Провідний науковий співробітник музею Тетяна Губська проведе музейним подвір'ям, розповість про тасмницькі старопольські казарми, влаштує екскурсію лапідарієм, а, найголовніше, покаже перший рівень підвалів казарм.

Приходьте, і ви дізнаєтеся багато цікавих фактів та тасмниць про наше місто та його мешканців!

Захід відбудеться 9 та 10 вересня, об 11:00 та 15:00. Вартість квитка - 50 грн. Довідки за телефонами: (0512) 37-70-14; 0938142436 Viber. Адреса музею: вул. Набережна, 29.

Кримінал

«СІРИМ» РЕІТОРАМ — ДО 15 РОКІВ

Правоохоронці виявили злочинне угруповання, учасники якого підшукували квартири, що переходили на баланс виконкомом міської ради внаслідок відсутності спадкоємців, за підбірними документами оформляли право власності на них та продавали. Усіх чотирьох учасників угруповання слідчі поліції затримали та повідомили їм про підозру за двома статтями Кримінального кодексу України - ст.ст. 190 та 209.

Упродовж майже трьох років директор приватного бюро технівентаризації разом із родичами, представником одного з обласних органів надання адмінпослуг, представником приватної риелторської компанії організував шахрайські обфурди по привласненню квартир миколаївців. Фігуранти підшукували помешкання, що відносяться до виморочного майна та повинні були передатись у власність виконкомом міської ради. Нерухомість фіктивно оформляли на своїх родичів, з метою подальшого продажу. У такий спосіб зловмисники продали дві квартири. Вартість однієї квартири складала близько 25 тис. доларів США, - зазначив начальник обласного главу поліції Сергій Шайхет.

Зловмисників затримали після укладання чергового фіктивного договору купівлі-продажу. Під час слідчих дій правоохоронці вилучили коштів, у сумі майже 50 тис. доларів США і більше 6 тис. грн. За вчинене фігурантам загрожує до 15

років позбавлення волі із конфіскацією майна. Суд обрав їм запобіжні заходи у вигляді тримання під вартою із правом внесення застави.

ПОГРОЗА ОБІЙДЕТЬСЯ ДОРОГО

Через конфлікт з сусідкою, 44-річний мешканець Первомайської, перебуваючи у стані сп'яніння, погрожував її сину підірвати його за допомогою ручної гранати. За скоєне йому загрожує до семи років ув'язнення.

До Первомайського райвідділу поліції звернулася мешканка з повідомленням про те, що до її домоволодіння прийшов сусід із гранатою та погрожував застосувати її.

У ході проведення першочергових слідчо-оперативних дій поліцейські з'ясували, що раніше між заявницею та її сусідом були конфлікти. Того дня чоловік, перебуваючи у стані алкогольного сп'яніння та маючи при собі гранату, прийшов до домоволодіння жінки. В цей момент на подвір'ї перебував 23-річний син заявниці, між чоловіками виник словесний конфлікт, під час якого підозрюваний дістав із сумки гранату та погрожував підірвати молодицю разом із собою. Згодом чоловік заспокоївся та пішов.

За місцем проживання зловмисника слідчі провели обшук, під час якого вилучили гранату. За процесуального керівництва Первомайської окружної прокуратури слідчі поліції повідомили зловмиснику про підозру за ч. 1 ст. 129 та ч. 1 ст. 263 Кримінального кодексу України «Погроза вбивством», «Незаконне поводження зі зброєю, бойовими припасами або вибуховими

речовинами». Санкції статей передбачають покарання у вигляді позбавлення волі на строк до семи років.

З БРАКОНЬСРА СТЯГНУЛИ МАЙЖЕ ПІВМІЛЬЙОНА ЗА РАКІВ

Прокурором у суді доведено, що у червні минулого року відповідач під час заборони на вилос річкового раку на водних об'єктах Миколаївської області вилосив їх у річці Гнилий Сланець у Вознесенському районі.

Внаслідок незаконних дій державі завдано збитків майже на півмільйона гривень.

ВРЯТУВАЛИ ТРЬОХ ДІТЛАХІВ

У Миколаєві 31 серпня в квартирі п'ятиповерхового житлового будинку сталася пожежа. У момент загоряння там перебували троє дітей, повідомляє ГУ ДНСУ Миколаївської області.

Близько 11:30 на спеціальну «101» надійшло повідомлення, що у квартирі на четвертому поверсі п'ятиповерхового житлового будинку на вулиці Шосейна виникла пожежа, там перебуває троє дітей.

«На місце направлені відділення другої та четвертої державних пожежо-рятувальних частин. По прибуттю з'ясовано: в помешканні утворилась шйльна задимлення. Рятувальники висняли дітей 2013-го, 2017-го та 2022-го років народження на свіже повітря та передали меди-

ПРИВАТНИЙ АРСЕНАЛ — ШЛЯХ ДО БУЦЕГАРНІ

У Миколаївському районі поліцейські затримали місцевого жителя за незаконне зберігання цілого арсеналу зброї - 250 одиниць озброєння та понад 2500 - набойів і вибухівки

Під час слідчих дій у помешканні чоловіка правоохоронці вилучили дев'ять бойових частин до керованих, некерованих ракет та протитанкових гранатометів, дривачів, гранати, міни, більше 2500 набойів до автоматичної, мисливської та іншої зброї, 11 упакувань з порохом та запчастини від різноманітного озброєння, повідомив начальник ГУНП Миколаївської області Сергій Шайхет.

Зі слів фігуранта, уся зброя, набой та вибухівку він збирав з місць проведення бойових дій неподалік села.

Слідчі повідомили затриманому про підозру за ч. 1 ст. 263 Кримінального кодексу України «Незаконне поводження зі зброєю, бойовими припасами або вибуховими речовинами», що карається позбавленням волі на строк до семи років.

Вечерний **Николаев**

ПОДПИСКА-2023

подписной индекс 30414

на місяць — 36 грн

октябрь-декабрь — 108 грн

6 і 7 вересня ясна погода, без осадков, ветер северний 3,4-4,2 м/с, температура воздуха +27...+29 градусів, **8 і 9 вересня** перемінна обlačність, без осадков, ветер северний 4,0-4,5 м/с, температура воздуха +18...+25 градусів, **10 і 11 вересня** ясна погода, без осадков, ветер северо-восточний 2,6-3,6 м/с, температура воздуха +24...+26 градусів.

Актуальне інтерв'ю

ОЛЕКСАНДР СЕНКЕВИЧ: «ПІДРЯДНИКИ НЕ ХОЧУТЬ БРАТИ УЧАСТЬ У ТЕНДЕРАХ ЧЕРЕЗ ЗАЙВИЙ ХАЙП»



Миколаїв у перші дні повномасштабної війни дав рішучу відсіч російським загарникам і дев'ять місяців поспіль потерпав від майже щоденних обстрілів. Місто занало людських втрат і руйнувань. Зараз у ньому бракує робочих місць, не вистачає бомбосховищ, а в краях тече солона вода, яка критично пошкодила водогін.

Про те, як живе місту-герою, які нові виклики йому доводяться долати - кореспондентка «Укрінформу» поспілкувалася з міським головою Олександром Сенкевичем.

ВОДА У КРАХАХ ПОКИ ЩО ЗАЛИШИТЬСЯ ТЕХНІЧНОЮ

Миколаїв залишився без централізованого водопостачання із квітня минулого року. Згодом ми встановили це один рекорд - стали ці не єдиним містом у світі, де у систему почали подавати солону воду. З тих пір вода у крахах - технiчна. Та в одному з нещодавніх інтерв'ю ви заявили, що за лічені тижні ми отримаємо питну воду. Це дійсно так?

«Коли я про це казав, така надія була, однак ситуація ускладнилася. Поки що це неможливо. Ми змінили місце водозабору і тепер пов'язані з водоїмами Дніпропетровщини. А в Кривому Розі - великі проблеми з водою після підриву Каховської ГЕС. І стало відомо, що для заповнення їхньої водоїми треба спустити воду з тамтешніх гірничозбагачувальних комбінатів у Інгупелі. А оскільки Миколаїв використовує воду, яка подається через пов'язані з Інгупелем зрошувальні системи, то рівень солей у нас знову збільшиться в кілька разів, хоча ми вже наблизилися до норми.»

«Іноколи доводиться чути від мешканців Миколаєва, що, мовляв, Нікополь уже з водою...»

«У Нікополі така ж технiчна вода, як і в нас. Щодо водопостачання не все залежить від мене. Це питання - на контролі в ОВА, в Офісі Президента. Всі намагаються допомогти, та є безпекова ситуація. Ми не можемо виїти працювати на берег Дніпра, де знаходиться наша насосна станція, бо росіяни обстрілюють її з мінометів.»

«Пояснить, будь ласка, що це за історія з прокладанням дюкера по проспекту Центральному, яка обросла чутками про знищення кількох тисяч дерев?»

«Цим займається ОВА. З держбюджету виділено гроші на реконструкцію зруйнованих обстрілами мереж водопостачання. Обласне управління капбудівництва розробило проект і подало його на узгодження екологам. Частина дюкера дійсно проходить проспектом і для цього слід знести деякі зелені насадження. На мою думку, було б логічно прокласти його тротуаром, між деревами. Але кажуть, що під час цих робіт все одно можна пошкодити коріння дерев. Зараз це питання в процесі обговорення, потенційно може бути знесено близько 100 дерев.»

«Це хвиліє миколаївців це й тому, що на початку повномасштабної війни на Центральному проспекті знесли сотні тополь, які пішли на будівництво бліндажів. У місті дуже мало зелених зон...»

«Тут це й проблема в наших людях. Коли ми кажемо, що будемо купувати і саджати дерева, то у відповідь чуємо: ви що, збожеволіли, у нас немає води, будинки зруйновані, а ви дерева саджаєте!»

«А як ви вважаєте, під час війни варто саджати дерева?»

«Можна нічого не робити і все списати на війну. Не ремонтувати дороги, не саджати дерева, не відновлювати будинки, не вивозити сміття. Але я вважаю, що наші хлопці й дівчата воюють на фронті саме для того, щоб бачити свої міста комфортними, щоб їхні мешканці залишилися тут жити, а не думали, як покинути країну. Тому восени у Миколаєві будемо висаджувати дерева.»

У МІСТІ УСКЛАДНЕНИЙ ДОСТУП ДО УКРИТТІВ

Миколаїв після урядової перевірки увійшов до списку міст із найгіршим доступом до укриттів. Як це питання вирішується?

«Питанням бомбосховищ займаються правоохоронні органи. Хочу зазначити, що жоден об'єкт укриття не був приватизований за час мого перебування на посаді мера. Це моя принципова позиція і люди повинні про це знати. Зауважу, що існує кілька типів бомбосховищ, із яких 93 - комунальні. А ще є 400 укриттів, які знаходяться у підвалах багатопверхівок. Перевірка виявила, що саме з них 98% були зачинені. Доступ до цих укриттів ускладнений - люди не хочуть, щоб ці приміщення використовували в якості туалету, щоб там жили

безхатьки. Зараз чекаємо на фахівців, які б допомогли налагодити систему таким чином, щоб електронний замок, який він є, автоматично відчинявся під час сигналу повітряної тривоги. Якщо ж є замки іншого типу, ми попереджаємо людей, що будемо їх зривати.»

«На вашу думку, чи вистачає загалом у нас укриттів?»

«Ні. Річ у тім, що їхня кількість визначалась з урахуванням бомбосховищ на підприємствах. Вони, до речі, найбільші та найкраще обладнанні. Але зараз підприємства не працюють, тому вхід до них зачинений. Рятую лише те, що нині у Миколаєві проживає менше, аніж пів мільйона людей, стосовно яких було зроблено розрахунок.»

«Ну і далеко не всі мешканці спускаються у укриття, коли чууть сигнал тривоги...»

«Не просто не всі, а 99% нікуди не ховаються. Але є порядок!»

«Якось на онлайн-сесії, реагуючи на низьку явку депутатів, ви запропонували обладнати для них комфортні укриття з інтернетом і генераторами, аби тільки працювали.»

«Це був своєрідний жарт, щоби в депутатів не було відразок, що вони не можуть взяти участь в онлайн-сесії. Деякі укриття ми дійсно обладнали інтернетом та всім необхідним для роботи, та жоден із депутатів, за мою інформацією, цим не скористався.»

«Є думка, що сесії проходять у онлайн-режимі, тому що багатьох депутатів фізично немає у Миколаєві...»

«Деяких людей цікавить процес, я ж націлений на результат. Якщо запропонований перелік рішень на сесії розглянуто і прийнято, то це результат. Мені не обходить, де при цьому знаходяться депутати - за кордоном чи деінде. Це їхня особиста справа, ну і ще їхні виборці.»

«Але ж навряд чи назвесть ефективною таку роботу, коли хтось лише натискає на кнопки, не розуміючи ситуації в місті.»

«Перш ніж потрапити до сесійної зали, питання обговорюються на комісії. Якщо депутати чогось не розуміють, то під час сесії питання розбирають буквально «по кісточках», до крапки й коми. Тому хто хоче, той працює.»

«Була інформація, що з приміщення міськради викрадено техніку і меблів на суму 3,5 мільйона гривень. Як просувається розслідування цієї справи?»

«Це сталося тоді, коли наших працівників у цьому приміщенні не було. Згодом ми провели інвентаризацію викраденого та передали інформацію до поліції. Насправді викрали на суму, вищу за 3,5 мільйона гривень. Навіть особисті речі з мого кабінету зникли. Але я не буду коментувати цю ситуацію зараз. Після війни дізнаємося багато цікавого.»

«Бюджет Миколаєва значною мірою наповнюється за рахунок ПДФО із доходів військових. З початку повномасштабної війни місто надало допомогу ЗСУ на понад 600 млн. грн. Чи не повинна ця допомога бути більшою?»

«Вважаю, що у цьому плані Миколаїв виглядає краще багатьох міст. Ми вирішили, що не купуватимемо для військових частин обладнання, техніку чи амуніцію. Натомість виділяємо кошти, а вони купують те, що їм потрібно.»

«У нас також є хороша міська програма придбання квартир військовим. На неї виділили 200 млн. грн. Ми розділили між військовими частинами виділені на цей напрямок кошти пропорційно до того, скільки вони платять ПДФО. Все почесному і відкрито. Так, можливо, десьможна було б і більше допомагати армії, зараз почали звертатися й інші частини, які не входять до Миколаївського гарнізону.»

«А яка нині ситуація з наповненням міського бюджету?»

«На сьогодні вже зрозуміло, що бюджет нашої громади перевищується приблизно на 800 мільйонів гривень. Така позитивна динаміка спостерігається за рахунок збільшення надходжень податків із зарплат. Це означає, що до міста поступово повертається малий бізнес. Це хороша динаміка.»

БЮДЖЕТ ГРОМАДИ ПЕРЕВИКОНУЄТЬСЯ ПРИБЛИЗНО НА 800 МІЛЬЙОНІВ ГРИВЕНЬ

«Останнім часом пройшли обшуки на кількох комунальних підприємствах Миколаєва. З чим ви це пов'язуєте?»

«У правоохоронних органах із початком повномасштабної війни нічого не змінилося, у них так само є плани, показники. І щоб виконати ці плани, вони регуляційно знищують місто. Взяти хоча б ситуацію, коли КП «Миколаївелектротранс» звинуватили у нібито розкраданні мобільних укриттів на зупинках громадського транспорту на 30 млн. грн. На їхнє будівництво насправді пішло 15 млн. грн., у нас є всі документи. Той, хто організував цей хап, зайшов у тупий кут і думає, як із нього виїти.»

«Загалом я помітив таку тенденцію: спочатку на нашій комунальній підприємстві йдуть напади в деяких Тегерам-каналах, потім приходять з обшуками, висувуються якісь підозри. Мало кого цікавить, що справи не розслідують або розв'язуються в суді через відсутність доказів. Усе це дуже погано впливає на наші стосунки з міжнародними партнерами, які нам багато допомагають.»

СКЛАДЕТЬСЯ СИТУАЦІЯ, КОЛИ БУДУТЬ ГРОШІ, АЛЕ НІХТО НЕ ЗАХОЧЕ ЇХАТИ ПРАЦЮВАТИ

«У суспільстві точиться дискусія щодо виділення бюджетних коштів на некритичні потреби, як-то облаштування скверів тощо...»

«Нещодавно ми хотіли привести до ладу автомобільне кільце з клумбою в в'їзді до міста, це було заплановано ще до повномасштабної війни. Мали посадити там дерева, квіти, зробити автоплотів, аби Миколаїв справляв гарне враження на тих, хто до нас приїжджає. Але це викликало негативний резонанс. Тому ми відмовилися, а заплановані 2,5 мільйона гривень передамо армії.»

«А закупівля каналізаційних люків на 5,5 мільйона гривень для Центрального проспекту - це дійсно необхідність?»

«На наших дорогах багато провалених люків, їх треба замінювати навіть під час війни, адже від цього залежить безпека руху. Я вже поспіював, що йдеться не лише про кришки з логотипом «Місто на хвилі». Ця робота передбачає свердловину, підвищення рівня, заливку бетоном і облаштування нових люків.»

«Після розголосу люки не замінюватимуть?»

«Підрядники відслідковують інформацію у ЗМІ. Тому коли оголосили тендер на ці роботи, ніхто не захотів брати в нього участь. Я розмовляв з деякими підприємцями, вони кажуть: в спочатку розберіться з каналізацією в своїх головах, а вже потім ми працюватимемо з люками. Якщо так піде й надалі, то склалася ситуація, коли будуть гроші,

але ніхто не захоче їхати до нас працювати. Бо є багато технічних питань, у яких люди не розуміються, та це не вважає їм хайпувати.»

«Чи є у вас претензії до роботи комунальних служб?»

«Швидше є певні зауваження, але йдеться про об'єктивні причини. Так, у нас є вчасно не покосені узбіччя, невпорядковані тротуари. Однак за штатом має бути понад 800 комунальників, а працює лише 190. Ми наймаємо підрядників, але у них та ж історія: одні пішли в армію, інші виїхали.»

«Голова ОВА Віталій Кім оголосив про збір інформації від мешканців області щодо гострих проблем у сфері медицини. На ваш погляд, які найболючіші точки в цій сфері у Миколаєві?»

«Недостатнє фінансування наших лікарняних установ НСЗУ. Потрібні додаткові кошти. Наразі ми об'єднуємо деякі заклади, щоб забезпечити їх фінансуванням та зберегти штат медиків і якість послуг. Серед останніх змін - приєднання двох пологових будинків до міських багатопрофільних лікарень. Для пацієнтів це нічого не змінить, але дасть змогу зекономити на адміністративній і спрямувати кошти на зарплати медикам.»

«Власникам приватних будинків допомагаємо безрезонтно, шифером, плівкою та плитами ОСБ. У школах, лікарнях, закладах культури замінюємо вікна та двері, ремонтуємо дахи. Скажімо, травпункт у лікарні швидкої медичної допомоги відбудувала за свої кошти компанія із Казахстану.»

«Дніпро, Одеса та інші міста виділяють кошти, щоб відновити житло тим, у кого воно повністю зруйноване. Чи є щось подібне у Миколаєві?»

«Ні, ми не виплачуємо кошти з міського бюджету за зруйновані квартири чи будинки. Програма компенсації за втрачене житло є державною, це не зовсім наша компетенція. Ми ж допомагаємо збирати дані, вносити їх до реєстру, контролюємо виплати. Хто першим збере документи і подасть на компенсацію, той швидше її отримає.»

«Але ми також намагаємося полегшити життя нашим людям. Приміром, щоб провести експертизу частково чи повністю зруйнованих приватних будинків, потрібно заплатити близько 15 тис. грн. У багатьох людей цих грошей немає, тому зараз проводиться розрахунок, щоб запропонувати депутатам виділяти кошти з бюджету.»

«Ми також хочемо за кошти міського бюджету та з допомогою держави відновити хоча б чотири багатопверхівки, в яких обстрілами зруйновано один або два під'їзди. Для цього треба відселяти людей. А у нас немає резервного фонду, де можна хоча б тимчасово їх розмістити. Ми пропонуємо гуртожитки, шелтери, та люди не дуже хочуть переїжджати, бояться втратити свої квартири.»

«Там, де пошкодження незначні - зірвало дах, вибило вікна - допомагаємо відремонтувати, щоб люди могли нормально переживувати.»

«А як бути зі зведеними до 2013 року будинками, які не внесені до Державного реєстру речових прав? Адже через це їхні мешканці не можуть отримати компенсації від держави.»

«Так, ця проблема існує. Внесення до реєстру - справа власників житла. Заразти виконують тільки у випадку відсутності інформації про об'єкт нерухомості у правостановлюючих документах. Тоді необхідно замовити електронний технічний паспорт, який і коштує чимало. У всіх інших випадках слід звернутись або до ЦНАПу та заплатити за послугу 260 грн., або до нотаріуса, в якого вартість послуги - тисяча гривень.»

«З'явилася інформація, що міський бюджет надаватиме допомогу пораненим мешканцям Миколаєва та ВПО.»

«Це невелика програма, на неї виділено менше двох мільйонів гривень, але важливо, що й у нас є можливість допомоги людям.»

МІКОЛАЇВ ПОКАЗУЄ ІНШИМ МІСТАМ ПРИКЛАД МІЖНАРОДНОЇ СПІВПРАЦІ

«В інтерв'ю після обрання вас міським головою ви сказали, що мрієте про той час, коли їздитимете світом у пошуках інвестицій, а всі служби працюватимуть, як годинник. Чи збулася ваша мрія?»

«Ще ні. Я намагаюсь побудувати таку систему, та не всі це розуміють, чомусь вважається, що мер має постійно сидіти в місті.»

«Нині, під час війни, Миколаїв показує приклад міжнародної співпраці. До нас звідусіль їде техніка, обладнання, надається гуманітарна допомога. Для того це, можливо, манна небесна, але сидяти у кабінеті такого не досягнути.»

«Чому ви перестали відповідати на запитання миколаївців у прямому ефірі, як у перші місяці повномасштабної війни?»

«Тоді в цьому була нагальна потреба, я виходив у ефір щовечора. Зараз безпекова ситуація стабілізувалася, з інформаційним життєм міста проблем немає, тому люди, здебільшого, сваряться, коментуючи ту чи іншу подію, створюючи одні й ті ж питання, хоча знають на них відповіді. Всю необхідну інформацію миколаївці можуть взяти з моїх сторінок у соцмережах і на сайті міськради.»

У МІСТІ ВНАСЛІДОК ВОРОЖИХ ОБСТРІЛІВ ЗАГИНУЛО 159 ЛЮДЕЙ, 752 ВАЖКО ПОРАНЕНО

«Скільки людей у Миколаєві загинуло та отримали поранення?»

«У місті загинуло 159 осіб, із них двоє дітей. Важких поранень зазнали 752 мешканці, серед них 17 дітей.»

«Миколаїв - у переліку міст із найбільшою кількістю зруйнованих та пошкоджених об'єктів інфраструктури і житлових будинків...»

«Внаслідок ракетних обстрілів у нас зруйновано або пошкоджено 1120 багатоквартирних та понад тисячу приватних житлових будинків. Із них більше 30

Стало відомо

У МИКОЛАЄВІ УРОЧИСТО ВИПУСТИЛИ ПЕРШУ ГРУПУ ПОМІЧНИКІВ ВЕТЕРАНІВ

23 помічники ветеранів отримали сертифікати про закінчення курсів, які проходили в Центрі ветеранського розвитку на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Про це повідомляє пресслужба Миколаївської обласної державної адміністрації.

У церемонії вручення свідцтва взяли участь головна спеціалістка відділу освітніх програм та професійної адаптації Департаменту громадянської ідентичності та ветеранського розвитку Міністерства у справах ветеранів України Дар'я Мазур, радниця начальника Миколаївської обласної військової адміністрації Неллі Яровенко, ректор Чорноморського національного



університету імені Петра Могили Леонід Клименко, заступниця директора Миколаївського обласного центру зайнятості Людмила Алпеева, директор Миколаївського міського центру підтримки ветеранів Віктор Мойсеев, викладачі та рідні випускників.

«Ми вам дуже вдячні за обраний напрям професії! Ви обрали дуже благородний шлях - допомога ветеранам, їхнім сім'ям, родинам загинув. Міністерство сприятиме вашій комунікації з такими категоріями населення», - привітала з випуском головна спеціалістка Міністерства ветеранів Дар'я Мазур.

Спеціальна навчальна програма для помічників ветеранів тривала три тижні. Усі успішно склали іспити та найближчим часом будуть працевлаштовані у сервісних офісах громад. Там допомагатимуть захисникам та захисницям, які повертаються з фронту додому.

«Саме ці випускники навчально-го курсу є дипломованими фахівцями по роботі з ветеранами. Надаватимуть консультації війнам з питань реалізації своїх прав та пільг у різних сферах, працевлаштування, покращення стану здоров'я та реабілітації, навчання, соціального захисту тощо», - наголосила радниця начальника Миколаївської ОВА Неллі Яровенко.

Нагадаємо, Миколаївщина одна з чотирьох областей, де від липня впроваджують пілотний проєкт «Помічник ветерана». Завдяки його реалізації білці зможуть легко перейти від військової служби до цивільного життяя.

Навчання - світло

У МИКОЛАЄВІ ПЕРШІЙ ДЗВОНІК ПРОЛУНАВ ДЛЯ УЧНІВ «ШКОЛИ СУПЕРГЕРОЇВ»

заступниця міністра освіти і науки України з питань дошкільної та виконавчої обов'язків директорка ДУ «Школа супергероїв» Євгенія Смирнова.

Також під час онлайн-зустрічі маленькі пацієнти, тримаючи в руках дзвоники, голосно та впевнено сповістили про готовність до плідної праці, яка триватиме майже рік.

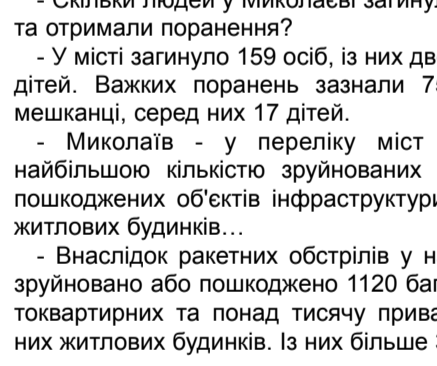
По завершених спілкування на дітей очікувала розважально-ігрова програма за участі animatorів, яка передуватиме заняттям з психологією та соціальною адаптацією дітей з особливими потребами.

Пацієнтів, які не змогли долучитися до активностей на своєму повітрі, організатори заходу привітали маленькими подарунками.

На свято завітали й головний лікар Олександр Пліткін, завідувачка освітнього центру ДУ «Школа супергероїв» Миколаївської обласної ди-

Матеріал надано Миколаївською ОВА

Матеріал надано Миколаївською ОВА



тної лікарні Надія Руденко, вчитель історії Ірина Селіванова-Зеркаль та інші представники медичного закладу для того, щоб привітати дітлахі та побажати їм сил й наснаги.

«У цей святковий день хочу висловити безмежну вдячність начальнику Миколаївської обласної військової адміністрації Віталію Кіму та його заступнику Олександру Трайтілі, департаменту освіти і науки Миколаївської ОВА, Миколаївській обласній раді та Головному лікарю Олександру Пліткіну за допомогу в організації та створенні освітнього осередку у Миколаївській обласній клінічній лікарні», - зазначила Надія Руденко.

Нагадаємо, «Школа супергероїв» - це мережа безоплатних шкіл, що забезпечує освітню дошкільнят і учнів які перебувають на стаціонарному лікуванні або яких надіяється реабілітаційна допомога в закладі охорони здоров'я. Заснована такою школою Кабінетом Міністрів України завдяки підтримці Офісу Президента України та першої леді України Олени Зеленської.

Цікаве

СУЧАСНИЙ УКРАЇНСЬКИЙ ГРИВНІ – 27 РОКІВ



Сучасну українську гривню було введено в обіг у вересні 1996 року. Як змінювалася гривня з часів своєї появи...

Перші гривневі банкноти, дизайн яких розробили художники Василем Лопатою і Борисом Максимовим...

Змінювалися не тільки зовнішній вигляд, дизайн та кольори: із кожним поколінням гривня ставала не лише більш гарною...

ЧАСИ КИЇВСЬКОЇ РУСІ

Історія гривні почалася задовго до 1990-х. Назва «гривня» походить від «гривна»: так називали коштовні золоті чи срібні...

ЧАСИ УКРАЇНСЬКОЇ РЕВОЛЮЦІЇ

Під час української революції першою валютою Української держави спочатку став карбованець...

ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО ГРИВНЮ:

- Спочатку планували, що в обігу будуть банкноти номіналом 3 гривні та 25 гривень... Обмінний курс гривні до карбованця був 1:100 000... Коли гривня зійшла з'явилася в незалежній Україні...

ЧАСИ НЕЗАЛЕЖНОСТІ

З січня 1992 р. в Україні з'явилися т.зв. «купоно-карбованці». Власне, одразу після здобуття незалежності мала бути введена гривня...

Актуальне

ЕКОНОМІЯ СВІТЛА

Топ-5 енерговитратних приладів та як споживати менше. Після зростання тарифів на світло в Україні питання економії знову набули актуальності...

А+++ цифри коливаються від 150 до 460 кВт. Тобто від 12,5 до 38 кВт на місяць за умови правильної експлуатації. Пральна машина. Максимальна потужність варіюється від 1,8 до 2,3 кВт...



енергії протягом години роботи. У середньому їхня потужність становить 2 кВт. І незважаючи на те, що зазвичай чайник працює лічені хвилини, за місяць виходить чимало.

ЯК НЕ РОЗОРИТИСЯ НА ПЛАТІЖКАХ

Щоб заощадити та зберегти нормальний рівень комфорту, доведеться змінювати звички. Наприклад, максимум швидкості роботи електроточайника, мікрохвильової печі та кондиціонера.

Щоб заощадити на пранні, важливо пам'ятати, що більшість електроенергій іде на нагрівання води. При цьому сучасні порошки ефективно видаляють плями навіть за відносно низьких температур.

ЧИ МОЖНА ЗАОЩАДИТИ НА ЛАМПОЧКАХ

Залежить від того, які у вас вдома. Якщо лампа розжарювання потужністю 75 Вт у передпокої працює дві години на добу, у туалеті - годину, у ванній - три години, на кухні - п'ять

Добра справа

ДОФ: «ЯСКРАВІ КАНКУЛИ» – МИ ЦЕ ЗРОБИЛИ



На фейсбучній сторінці очільника Миколаївського волонтерського центру «ДОФ», радника голови Миколаївської ОВА Володимира Алєксєєва розмiстився інформація про роботу літнього табору, який був створений в ДОФі влітку 2023-го. Ця міська локація добре відома не тільки як Центр волонтерського руху, а ще і як арт-простір під відкритим небом.

Отже підсумуємо: протягом трьох літніх місяців табір відвідали 250 дітей. Серед них були 190 дітей зі статусом ВПО, 23 дітвину - з багатодітних сімей, 19 - з малозабезпечених, 27 виховуються в неповних сім'ях, 5 дітей - з обмеженими можливостями, 4 сироти, 7 дітей військовослужбовців, у двох - батьки знаходяться в полоні, 20-діти волонтерів з різних волонтерських організацій.

ніками інтерактивних екскурсій, квестів та майстер-класів. Музей суднобудування запропонував екскурсії і захоплюючі історії про заснування нашого міста та кораблебудування. А співробітники музею ім. В.Верещагіна допомогли дітям поринути у світ прекрасного та познайомитись з художнім мистецтвом.



Але в таборі були організовані не тільки розваги. Тут проводилися цікаві і веселі уроки з англійської мови; інтерактивні заняття з протиміної безпеки; майстер-класи з першої домедичної допомоги. Дітям з задоволенням приймали участь у заняттях зі спортивного туризму.

Говоримо солов'їною

І ЗНОВУ ПРО КАЛЬКУ

Сьогодні знову будемо говорити про кальку в українській мові. Нагадаємо: калька (фр. calque - «копія») або калькування - вид мовного запозичення, утворення нового фразеологізму, слова або нового значення слова. Це утворення автоматичне, через буквальний, механічний переклад відповідного іншомовного елемента.

Більше десяти - більш ніж десять, більш як десять, більше за десять, понад десять. Більше того - ба більше. В більшості випадків - здебільшого. В кінці кінців, кінець кінцем - врешті-решт.

Мистецтво МИКОЛАЇВСЬКИЙ ДРАМАТЕАТР ВІДКРИВ СЕЗОН В УКРИТТІ



Після піврічної перерви запровадив Миколаївський академічний художній драматичний театр. 100-й ювілейний сезон було відкрито презентацією сцени, облаштованої в укритті.

Засловами директора театру Артема Вистуна, у приміщенні дотримані всі вимоги бомбосховища. Уневеличкій залі на 35 місць працює система кондиціонування, вистави демонструються на мікросцені розміром 2 на 4 метри, однак театральну атмосферу збережено - завіса, звук і світло - все для глядачів, які нині потребують підтримки й емоційної розради.

Сцена в укритті - унікальне у світі явище. Варто зазначити, що укриття облаштовано в рамках співпраці з міжнародною організацією House of Europe за підтримки організації My art.

Леся Медведенко, АрміяInform.



Психологи «Терапевтичної Хати» працювали з дітьми ВПО, використовуючи техніки зцілення і звільнення від страхів, створюючи атмосферу емоційної безпеки. Також надавали психологічну допомогу батькам.

сєєв. - Діти не лише готували власноруч піцу та хачапури, а ще й пригостили своїх батьків смачною вечернею! Під час перебування дітей в таборі ресторан La Terrazza & Ropronci частуєв їх найсмачнішими обідами, а компанія АВК готувала смачні перекуси. Отже ціла потужна команда дорослих, яка складалася з десятків небадиждивих людей та поважних установ Миколаєва, об'єдналася, щоби зробити яскравими дитячі канікули, щоби допомогти нашим дітям забути жах сирен, обстрілів, вибухів.

Намалія Хуєєв.

Мистецтво

ОСІННІ КВІТКИ ЩАСТЯ



Днями у Центральної бібліотеці ім. М. Л. Кропивницького відбувся феєричний майстер-клас з виготовлення прикраси «Стильна квітка» при підтримці простору «Вільна». Для проведення заняття з виготовлення брошки з фоамірану у вигляді хризантеми Культурно-мистецька асоціація «Арт-спокуса» запросила до-

повіднену майстриню Віру Жевнер.

На початку навчального процесу присутні ознайомилися з творчістю майстрині. Розмаїття декоративних квітів на презентуванні міні-виставці ввели у творчу спокусу учасниць. Але їм вдалося швидко опанувати емоції і сконцентруватися саме на квітку хризантеми.

Творчий процес складався з багатьох послідовних етапів, потребував уваги та часу. Майстер-клас виявився не з легких. Хризантема так просто не піддавалась, але за «квітку щастя» дівчата боролися! Артлокація з самого початку замаярила різноманітними площинами фоамірану. Дівчата завзято розпочали вирізати

заготовки для майбутньої квітки: складні, багатосторонні, об'ємні. Кожна пелюстка формувалася за допомогою ножиць, склеювалася, вигиналася, піддавалася термообробці та скріплювалася з іншими елементами. Готові форми квітів доповнювали зеленим листям, які панянки підготували за допомогою гарячої праски і силіконового молду. Останнім етапом робочого процесу стало прикрашання квітки бісерними тичинками, маленькими декоративними сонечками, а також додавання застібок.

«Квітковий сад розквітнув у бібліотеці. Кожна неповторна квітка підкреслила особливість образу своєї господині. Звичайна хризантема наповнила щастям одразу багатьох жінок» - розповіла керівниця «Арт-спокуси» Валентина Кривоцова.

Олена Кураса.

Ваше здоров'я

СРЕДСТВО ОТ КОМАРИНЫХ УКУСОВ



Вам понадобятся: растительное масло (абсолютно любое); шампунь для волос; 9% уксус (не перепутайте с уксусной эссенцией!).

Нужно взять все эти жидкости в равных количествах и перемешать между собой. У вас получится средство, похожее на эмульсию белого цвета. После приготовления останется только намазать все открытые участки тела и можно смело находиться на улице хоть до глубокой ночи.

У этого средства неограниченный срок годности. Но делать его про запас вовсе не обязательно. Ведь свежую порцию можно приготовить в любой момент.

ОТЕКИ: ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ



Многие люди находятся в стадии отрицания - нет у меня никаких отеков. И тем не менее, следы от носков или ощущение тесноты привычной обуви к вечеру - говорят за то, что отек все же есть.

Нажмите на голень спереди, если образовавшаяся ямка не сразу исчезает - это признак отека. Отек бывает по утрам на лице, бывает заметен на руках - они отдаленно напоминают пухленькую ручку младенца.

Согласно китайской медицине, отеки рассматриваются прежде всего как нарушение работы Селезенки. Отеки могут быть разными - сердечными, почечными или печеночными.

В помощь тут будет питание усиливающее энергетику Селезенки и диурез - кукуруза, сельдерей, гранат, тыква, жаренный лук в больших количествах.

Нельзя употреблять мочегонные средства в больших количествах - это приводит к ослаблению Почек. Лучше использовать мягкие средства: кукурузные рыльца, лист малины, кориандр, корень валерьяны, смныть.

ЯБЛОЧНАЯ ВОДА С КОРИЦЕЙ - УСКОРЯТЕЛЬ МЕТАБОЛИЗМА

1 яблоко тонко нарежьте, лучше брать ароматные сорта. 1 палочку корицы и ломтики яблок поместите в кувшин и залейте чистой водой. Поместите в холодильник на 1-2 часа.

Сочетание яблока и корицы улучшает обмен веществ, снижает вес за счет вывода лишней жидкости из тела.

ПОЧЕМУ ДЕРГАЕТСЯ ГЛАЗ?

Стресс. Возникновением подергивания века наш организм может заявлять о том, что в недавнем времени мы подверглись пагубно влиянию стресса.

Усталость. В этом случае лечение заключается в хорошем отдыхе и полноценном сне.

Хроническое напряжение глаз. Лечение в этом случае заключается в нормализации зрительных нагрузок, а если их избежать невозможно, то в систематическом выполнении несложной гимнастики для глаз, которая поможет снять напряжение.

Алкоголь и кофеин. Если снизить потребление таких напитков, то скоро, вполне вероятно, глаз перестанет дергаться сам по себе.

ПОЛЬЗА ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛЕБА

Исследования, проведенные за последнее десятилетие, указывают на пользу цельнозерновой муки для здоровья.

Ее употребление уменьшает риск заболеть болезнями, распространенными в западном мире, и умереть от них. Среди этих болезней: атеросклероз, сердечные заболевания, различные виды рака, сахарный диабет, повы-

шенное кровяное давление и ожирение.

Употребление хлеба из цельнозерновой муки уменьшает риск развития таких болезней, как: раковые опухоли в системе пищеварения на 22%; сердечно-сосудистые заболевания на 25%; повышенное кровяное давление на 21%; смерть после инфаркта на 31%; общие болезни на 26%.

Одно из главных преимуществ хлеба из цельнозерновой муки заключается в количестве содержащихся в нём пищевых волокон.

ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ КАК АНТИДЕПРЕССАНТ



Чай из облепихи и меда - прекрасный антидепрессант. Также облепиха обладает сильным противовоспалительным действием. А еще это очень-очень вкусно!

Ингредиенты: 150 г облепихи, 2 ст. ложки чёрного чая, 2 ст. ложки меда, 500 мл воды.

Приготовление. Ягоды облепихи хорошо промойте, 2/3 части подавите ложкой в пюре. В чайник положите облепиховое пюре, оставшиеся ягоды и чёрный чай. Залейте всё кипятком, укутайте и дайте настояться 10-15 минут. Готовый чай разлейте через ситечко, добавив мед по вкусу. Можете готовить этот напиток без добавления черного чая.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПАПРИКИ!



Паприка способна активизировать обмен веществ организмом, поэтому люди, которые имеют расстройства на этой почве, должны есть паприку, а также те, кто имеет слабый иммунитет.

Паприка также стимулирует корни волос, из чего они начинают расти быстрее. Также самое касается и ногтей, поэтому если девушка сталкивается с потерей волос или же ломкостью ногтевой пластины, на помощь придет паприка.

Специалисты советуют употреблять паприку в пищу людям, страдающим от расстройства ЦНС, стрессовых ситуаций, бессонницы и если у человека наблюдается общий упадок сил.

Люди пытаются поухать с помощью паприки, ведь она улучшает метаболизм организма, стимулирует работу желудка и кишечника, а также является сильным мочегонным и жиросжигающим средством с хорошей эффективностью.

ДЕФИЦИТ МАГНИЯ: КАКОВЫ СИМПТОМЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ?



Магний чрезвычайно важен для многих функций организма. Этот минерал играет ключевую роль в работе иммунной и нервной системы, мышц, а также помогает сохранить здоровье сердца и прочность костей.

Ранние признаки нехватки магния: тошнота, общая усталость, потеря аппетита. Если вы уже проморали проблему, то добавляются проблемы с сердцем (в том числе нарушениями сердечного ритма), мышечные спазмы, судороги и тремор, слабость и проблемы со сном.

Чтобы восполнить недостаток магния в организме, пригодятся такие продукты, как темные листовые зеленые овощи, тыквенные семечки, орехи (миндаль, кешью), кунжут, льняное семя. Другие продукты, богатые магнием, - тофу, бананы и черные бобы.

Спорт

Спортсмен відділення греко-римської боротьби Школи вищої спортивної майстерності Ігор Курочкин посів 1 місце на XVIII Літній Універсіаді України. Тренер спортсмена Олег Баламутов.

Змагання проходили 25-27 серпня у м. Хмельницький.

Днями відбувся відкритий чемпіонат Миколаєва серед дорослих зі стрибків на акробатичній доріжці. Вихованці ДЮСШ-1 здобули 6 золотих, 6 срібних та 2 дві бронзові медалі.

У індивідуальних змаганнях у багатоборстві серед жінок 2006 р.н. і старше за програмою майстра спорту України (МСУ) Валерія Єфінаполіса 1 місце, а Маргарита Сабельникова - 2 місце.

У індивідуальних змаганнях у багатоборстві серед чоловіків 2006 р.н. і старше за програмою МСУ Роман Чербуков 1 місце, Костянтин Чудаков - 2 місце, Дмитро Белих - 3 місце.

У віковій категорії серед дівчат 2007-2008, Владислава Омельченко посіла 1 місце, Арина Ципко - 2 місце. Серед юнаків 2007-2008 р.н. Сергій Ілля - 1 місце, Антоненко Нікіта - 2 місце.

У індивідуальних змаганнях у багатоборстві серед юнаків за програмою КМСУ Валентин Поліщук посів 1 місце, Олексій Друцький 2 місце, Ельдар Насиров 3 місце.

Серед дівчат за програмою КМСУ Софія Цюпковська - 1 місце, Софія Богза - 2 місце.

Команда У-9 СДЮСШОР «Миколаєв» з футболу посіла 1 місце у фінальній частині обласного турніру «Кубок Нескорених».

Всього у фінальній частині змагалися чотири команди. За результатом змагань місяця розподілились наступним чином: 1 місце - СДЮСШОР «Миколаєв»; 2 місце - «Сокол» (м. Вознесенськ); 3 місце - «Укр-Нива» (Березанка); 4 місце - VICTORY (м. Первомайськ).

В Умані з 28 серпня по 1 вересня проходив Чемпіонат України серед юніорів та молоді до 23 років з веслування на байдарках і каное.

Спортсмен СДЮСШОР з веслувальних видів спорту Олександр Гарцев виборов 2 місце в перегонях К-1 500м та 3 місце в перегонях К-1000м.

Спортсмен ШВМС Дмитро Деревинський посів 1 місце в перегонях у К-2 1000м.

Спортсменка КДЮСШ «Олімп» Катерина Гончар посіла 1 місце в перегонях у К-4 500м.

Іван Клопов посів 3 місце в перегонях К-4 500 м.

29 серпня у місті Кривий Ріг проходила трьохстороння матчова зустріч з класичного волейболу! Миколаївська команда ДЮСШ-5 посіла 1 місце

Тренерський склад: Бахматов Вадим Валерійович та Глазко Геннадій Євгенійович.

Корисно знати

ЯК ПІДВИЩИТИ СВОЮ МОТИВАЦІЮ

Перестаньте себе демонізувати і забирати енергію у себе: ось ви вважаєте, що ви щось не встигли. А що ви встигли за той же період? Вам здається, що у вас щось не вийшло, але щось же точно вийшло.

Зосередьтесь на своїх сильних сторонах та успіхах: подумайте, за що можна собі подякувати, де можна поліпшити своїми результатами, перестати їх знецінювати.

Святкуйте навіть маленькі перемоги: щоб прийти у свій час і до більшої.

Згадайте, коли ви робили те, що подобається: або коли ви ставили реалістичні завдання і досягли важливіх результатів. Пам'ятайте, що без зусиль не обійтись: спробуйте поставитись до якоїсь справи не як до обов'язку, а як до виклику. Як тільки ви його виконаєте, то станете кращим.

Будьте реалістом: якщо ви зможете ставити реальні цілі, то їх буде легше втілювати у реальність. Також не зайвим буде навчитись делегувати певні завдання.

Аналізуйте свої емоції та вчинки: спробуйте підсумувати виконане та планувати справи на наступний день.

Дотримуйтеся режиму роботи та відпочинку: важливо відділяти час для справ та для себе.



ГОРОСКОП

ОВЕН. Овни на этой неделе смогут улучшить партнёрские отношения.

Постарайтесь по-новому оценить любимого человека и вспомнить все то, что вас связывало. Сейчас вы способны в спокойной и доброжелательной атмосфере обсудить все спорные вопросы и прийти к компромиссу. Кроме того, ваши чувства к партнёру могут пережить второе, а то и третье рождение.

ТЕЛЕЦ. У Тельцов в среде спускаются тучи. От вас потребуется в лучшем случае бескорыстная помощь, работа без вознаграждения, а жертвы - серьезные уступки и жертвы.

Для здоровья необходимы мероприятия, снимающие стресс. В четверг вероятны проверки на работе, критический момент в отношениях с партнёрами. Важные мероприятия планируйте на пятницу и воскресенье.

БЛИЗНЕЦЫ. Влюбленным Близнацам на этой неделе предстоит принять важные решения, касающиеся судьбы личных отношений.

Вместе с партнёром вам предстоит прояснить отношения и понять, в каком направлении будет развиваться ваш союз. Одинокие Близнацы могут завести интересное знакомство. Вы почувствуете, что в вашей душе рождается романтические чувства.

РАК. У Раков на этой неделе будет все, что необходимо для того, чтобы сделать свою жизнь в доме более уютной и комфортной. Основой благополучия станут родители и близкие родственники.

В семье установится тёплый психологический климат, основанный на взаимопонимании. Вы сможете легко справиться с любыми делами по дому. Это удачное время для покупки мебели и бытовой техники.

ЛЕВ. Львам рекомендуется посвятить эту неделю личностному развитию. Прежде всего речь идёт о вашем образовании. Можно поступить на курсы обучения или же самостоятельно взяться за изучение интересующих вас тем.

Возможно, настало время повторить материал, который вы знали ранее. В вопросах, касающихся образования, можно рассчитывать на помощь окружающих.

ДЕВА. У Дев на этой неделе заметно улучшится финансовое положение. Возможно, вы преуспеете в профессиональной деятельности или получите материальную помощь от близких родственников.

Не исключено, что вам удастся устроиться на работу по совместительству или на полставки. Это подходящее время для вложения денег в недвижимость, благоустройство дома.

ВЕСЫ. Весы на этой неделе будут окружены друзьями и знакомыми, готовыми в любой момент оказать необходимую помощь и содействие. Однако это не означает, что вы можете во всем полагаться на окружающих, а сами занимать пассивную позицию.

Напротив, рекомендуется проявлять личную инициативу, выступать в качестве генератора идей и вести массы к новым свершениям.

СКОРПИОН. Скорпионам на этой неделе необходимо научиться совмещать работу и отдых. Интенсивный труд, к которому вы сейчас будете склонны, потребует соответствующего отдыха для восстановления сил. Важно помнить об этом, чтобы избежать перенапряжения. Кроме того, это удачное время для дополнительной подготовки, выполнения частных заказов и репетиторства.

СТРЕЛЕЦ. Многие Стрельцы на этой неделе будут вовлечены в активное взаимодействие с друзьями.

Возможно, вам предложат отправиться в увлекательное путешествие в соседнюю область. Это подходящее время для участия в творческих фестивалях, конференциях, для встреч и обмена мнениями с единомышленниками.

Вам могут предложить интересную общественную значимую работу.

КОЗЕРОГ. Козероги на этой неделе смогут продемонстрировать окружающим своё умение добиваться поставленных целей. Чем мягче и дипломатичнее вы будете действовать, тем большего эффекта вы сможете добиться. В этот период к вашим словам будут очень внимательно прислушиваться. Также окружающие станут внимательно оценивать ваше поведение и повадки.

ВОДОЛЕЙ. Перед Водолеями на этой неделе открылись новые перспективы. Вы будете пользоваться авторитетом у окружающих, они в свою очередь смогут оказать вам поддержку в любых вопросах.

Обстоятельства начнут складываться в вашу пользу. Улучшатся отношения в партнёрстве. Любимый человек проявит готовность брать на себя ответственность.

РЫБЫ. Рыбам на этой неделе выгодно находиться в роли ведомых и не предпринимать самостоятельных действий в важных вопросах. Сейчас будет сложно оценить сложившуюся ситуацию, особенно в финансовой сфере. Не стоит брать на себя ответственность за распоряжение чужими деньгами, а также давать деньги в займы. Это удачное время для медицинского обследования.

КРОССВОРД

Составила Елена Швец

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 8. Знакомое дело. 10. Изобретение Беллы в детской сказке Корнея Чуковского. 11. В исламе духовное лицо, которое заведует мечетью, совершает требы. 13. Проба на туберкулёз. 14. Узкий глубокий морской залив. 16. Простынка грудного ребёнка. 18. "Домик" туриста. 20. То же, что бестыдник. 23. Горячий напиток из водки, рома, коньяка. 24. Неуловимый компьютерный гений. 26. Грузинская водка. 28. Заразная болезнь у лошадей. 30. Крутится, вертится и голубой (из песни). 32. Североамериканское племя индейцев. 33. Дырка в дереве. 34. Два квартета. 35. Раструбы у перчаток. 36. Голос Фёдора Шляпина. 38. Ручное оружие для метания стрел. 40. Вид акулы. 42. Барабанщик группы "Биттлз" по имени Ринго. 43. Товар для магазина "Оптика". 44. Спартанский басилевс (469—427 годы до н. э.) и полководец второй половины V века. 46. Логово медведя. 47. Географический пояс. 48. Создатель литературного произведения. 50. Разновидность зайца. 53. Бетонный столб в земле. 54. Название смерча над сушей в Северной Америке. 55. Сорняк-колючка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Друг Белоснежки. 2. Верный спутник Марса. 3. Ансамбль из трёх исполнителей. 4. Зарыть в земле сокровища. 5. Атрибут Бабы-Яги. 6. Тонкая верёвка. 7. Вид спереди. 9. Плотная шёлковая ткань. 12. Камень для скульптурных работ. 15. Расстояние от любви до ненависти. 17. Длинная плетень. 18. Несъедобный гриб. 19. Заплицу не грустно, когда вдоволь есть.... 21. Французский кардинал, политик. 22. Пожарная наблюдательная вышка. 23. Мера веса. 24. Великий сыщик по имени Шерлок. 25. Лихач на двух колёсах. 27. Доказательство непричастности к преступлению. 29. Имя популярной украинской актрисы Роговцевой. 31. Крик собакам: лови, хватай. 36. Складной нож для бритья. 37. Отбор в шоу бизнес. 39. Мастер бельканто, певица Мария.... 41. Единичный вектор. 43. Междометие, выражающее удивление. 45. Весеннее женское имя. 46. Цыганский вожак. 48. Способ доставки почты. 49. Печная сила. 51. Мудрая ночная птица. 52. Форма Большой Медведицы.

Ответы на кроссворд, опубликованный 31.08.2023

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Вторник. 7. Кафе. 8. Рвач. 9. Решение. 11. Карта. 13. Терем. 16. Пантеон. 17. Лев. 18. Синод. 20. Киднап. 22. Компостер. 24. Радиан. 26. Лабазник. 27. Николаев. 28. Наташа. 30. Намордник. 34. Изувер. 36. Евразия. 38. Яма. 39. Валдиол. 40. Ягель. 41. Пират. 44. Триплан. 45. Каре. 46. Даль. 47. Раствор.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Тарзан. 2. Веретено. 3. Орша. 4. Нина. 5. Крещение. 6. Балбес. 10. Атон. 11. Компенсация. 12. Село. 14. Микроклимат. 15. Зонд. 16. Поклонение. 19. Канавал. 21. Дебют. 22. Кокон. 23. Ранок. 25. Исаев. 29. Адам. 31. Адюльтер. 32. Рамка. 33. Иштиандр. 35. Ужин. 37. Ягдташ. 39. Вакула. 42. Мисс. 43. Плов.