

ВОДОГОСПОДАРНИК

Видається з 4 березня 2008 року

№ 2 (53)
1 червня 2021 року

Миколаївщини



Газета Товариства Меліораторів і водогосподарників Миколаївської області

З ДНЕМ ПРАЦІВНИКА ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА!

Дякуємо за плідну працю!
Бажаємо міцного здоров'я, гарного
настрою та нових трудових досягнень!



Команда Товариства меліораторів і
водогосподарників Миколаївської області

ВІДЗНАЧАЄМО НАЙКРАЩИХ!

Відповідно до наказу Держводагентства України, за значний особистий внесок у розвиток водогосподарсько-меліоративного комплексу України, сумлінну працю, високий професіоналізм та з нагоди Дня працівників водного господарства НАГОРОДЖУЮТЬСЯ:

Почесною грамотою Державного агентства водних ресурсів України:

РУМИК Дмитро Васильович - заступник начальника Регіонального офісу водних ресурсів у Миколаївській області.

Грамотою Державного агентства водних ресурсів України:

РЕХТЕТА Надія Анатоліївна - головний бухгалтер РОВР у Микол. обл.;

ПАЩЕНКО Юрій Володимирович - начальник Південно-Бузької дільниці;

Оголошена Подяка Державного агентства водних ресурсів України:

ПЕТЛЮКУ Ігорю Пантелеймоновичу - начальнику Новобузької дільниці;

ТУЗУ Руслану Васильовичу - начальнику відділу басейнової взаємодії та техногенно-екологічної безпеки РОВР у Микол. обл.;

ЛИТОВЧЕНКО Валентині Миколаївні - провідному інженеру з підготовки кадрів;

БАЛАЧАНУ Ігорю Юрійовичу - інженеру 1 категорії Вознесенського міжрайонного управління водного господарства;

КАРПІНСЬКОМУ Сергію Миколайовичу - машиністу насосних установок Південно-Бузької дільниці;

КОЗАЧЕНКУ Володимирі Володимировичу трактористу-машиністу Кам'янської дільниці;

СОПЧУКУ Сергію Миколайовичу - машиністу насосних установок Новоодеської дільниці.

За сумлінну працю, високий професіоналізм, значний особистий внесок у розвиток водогосподарсько-меліоративного комплексу Миколаївської області та з нагоди Дня працівників водного господарства

Грамотою Регіонального офісу водних ресурсів у Миколаївській області НАГОРОДЖУЮТЬСЯ:

НАНІЙ Григорій Олександрович - заступник начальника Вознесенського міжрайонного управління водного господарства;

ГОРДІЄНКО Валентина Семенівна - начальник Лабораторії моніторингу вод та ґрунтів Регіонального офісу водних ресурсів у Миколаївській області;

ТКАЧЕНКО Вероніка Вікторівна - провідний інженер відділу басейнової взаємодії та техногенно-екологічної безпеки;

КАРПЮК Інна Василівна - провідний інженер відділу водних відносин та водного кадастру;

КАРДАШ Віктор Михайлович - головний механік;

КОСІНЕНКО Валентина Макарівна - провідний економіст;

КРАСІЛОВСЬКА Тетяна Миколаївна - провідний бухгалтер;

ЛЮБИЦЬКА Ольга Василівна - провідний бухгалтер;

ЛАНЕВИЧ Лілія Олексіївна - гідрогеолог 1 категорії Снігурівської гідрогеолого-меліоративної дільниці;

АЛЕКСЕЄНКО Володимир Іванович - слюсар-ремонтник;

ОХНЕВСЬКИЙ Валерій Адамович - провідний інженер групи насосних станцій Новоодеської дільниці;

КОЗАЧЕНКО Микола Іванович - машиніст насосних установок Новоодеської дільниці;

ШУЛИМ Юрій Васильович - машиніст насосних установок Кам'янської дільниці;

ПАКШАЄВ Олександр Миколайович - машиніст насосних установок Південно-Бузької дільниці;

МІРІЧЕНКО Володимир Савелійович - водій автотранспортного засобу Миколаївської дільниці;

ЧУПИРА Сергій Анатолійович - машиніст насосної установки Новообузької дільниці;

МИРОШНИЧЕНКО Ілля Володимирович - слюсар-ремонтник Новообузької дільниці;

ГОРБУНОВ Василь Васильович - машиніст насосних установок Вознесенського міжрайонного управління водного господарства;

ПІРТА Юрій Іванович - машиніст насосних установок Вознесенського міжрайонного управління водного господарства.

Оголошується Подяка Регіонального офісу водних ресурсів у Миколаївській області:

КРИВІЙ Антоніні Антонівні - прибиральниці службових приміщень Миколаївської дільниці;

ЛИТВИНЕНКО Анатолію Борисовичу - трактористу-машиністу сільськогосподарського виробництва Кам'янської дільниці.

"Кращий працівник 2020 року"

Щорічно наше Товариство проводить конкурс: "Кращий працівник року". 26 квітня 2021 року на засіданні Правління, ми провели підсумки та від щирого серця ВІТАЄМО:

- у номінації "Інженер-гідротехнік року"

- **ГОЛОВАШЕНКО** Ніну Олексіївну, техніка-гідротехніка Південно-Бузької дільниці РОВР у Миколаївській області;

- у номінації "Інженер – механік року"

- **БЕЗЛЕПКИНА** Анатолія Васильовича, начальника дільниці з ремонту насосно-силового обладнання РОВР у Миколаївській області;

- у номінації "Слюсар-ремонтник"

- **ЗЮРИКА** Сергія Валерійовича, слюсаря-ремонтника 4 розряду Кам'янської дільниці РОВР у Миколаївській області.

З повагою та найкращими побажаннями,
СВІТЛАНА КУНІНА,
Заступник Голови правління «Товариства Меліораторів і Водогосподарників Миколаївської області».

Путь становления, бизнес-модель отрасли и светлое будущее

Интервью с заместителем начальника РОВР Николаевской области Дмитрием Румыком

Владислав Андреев: Дмитрий Васильевич, сколько месяцев мы уже с вами, однако с первого дня, я заметил и почувствовал у вас особую жилку, некий руководительский напор. И ярко чувствуется что Вы на «своем» месте.

Дмитрий Румык: Да, путь получился интересный и непред-

и когда выезжали – всегда общался с местными. Все такие добрые, беззаботные. Слушайте, ну Европа. Понятно со своими нюансами, однако круто. Несколько последних дней практики мне удалось пожить в самом Лондоне – это нечто, с его атмосферой, музеем Мадам Тюссо, колесом обозрения. А как

ты ничего не поймешь, максимум можешь только зазубрить, однако толку с этого никакого.

ВА: В красках не поймешь, пока не увидишь.

ДР: 100%! Когда случались выезды, проверки, пуски, еще будучи замом начальника отдела, я все смотрел – каналы, насосные, пытался в электрооборудование вникать, что работает, что необходимо для нормальной работы, в общем залезал и в задачи энергетиков. Все, что работоспособное по области было – все объездил и изучил. Через 5 лет освободилось место и предложили стать заместителем начальника всей области, и я согласился.

К сожалению, на отрасль сейчас смотрят исключительно через призму бизнеса – переход на самоокупаемость, в таком духе, хотя с учетом специфики юга, изменений климатических и наших потребностей – к ней наоборот необходимо развернуться лицом,

буем развивать питьевое водоснабжение в Казанке». Тогда мы с Анатолием Витальевичем Гриценко занялись этим и даже стали первопроходцами. В тот первый раз, на всю Украину было 2 инвестиционных проекта: мы и Днепр. 2 года доводили свой проект до ума, утверждали все вопросы и в 2017м нам все одобрили. Много конечно всегда человеческого фактора и мой главный тогдашний инсайт: необходимы свои люди на местах, которые хотят что-то делать, развивать свой район, мыслят по-европейски. А если человек сидит сельским головой 20 лет и ему уже ничего не интересно – что тут можно сказать?

ВА: Прогрессу нужен двигатель!

ДР: Именно! Ведь если есть возможности, ты готов внедрять их и звонишь, условно, в некое село со словами: «Вам необходимо водоснабжение? -Нет, у нас скважина есть. –Так вода же отворачи-

вает проект реализуется для тех, кто потребляет и для тех кому необходима питьевая вода.

ВА: Интерес должен быть взаимным) Дмитрий Васильевич, какой видите задел на будущее, возможно конкретные планы на этот год?

ДР: Сейчас внедряем второй проект по водоснабжению, уже Еланецкого района. С первым проектом мы поняли все нюансы, я тогда лично ездил в Киев и курировал эти вопросы. Когда все удалось, конечно было очень приятно – за наш Офис, за собственный труд и то, что людям будет польза.

ВА: Здорово быть инициатором и реализатором столь важного социально-экологического проекта! Пожалуй главный вопрос: что вас стимулирует расти и двигаться дальше?

ДР: Когда ты видишь ситуацию и знаешь, что можно лучше – включается чувство «сознательного гражданина». Ведь если я могу приложить руку, чтоб стало что-то лучше, то почему бы и да?

Хочется конечно и развития меліорации, отрасль нынче в упадническом положении. Рентабельность систем весьма маленькая: у нас из 190 тысяч гектар поливается лишь 30 тыс. и это учитывая рост за последние 5 лет +17%. Бизнес-модель проста: чем больше воды ты подаешь в системы орошения и чем больше потребителей – тем выше и рентабельность. Обычно это здоровенный канал у которого 1 или 2 потребителя, а чтоб человек получил воду – канал наполнить надо весь. Вот и рентабельность: из миллиона кубов потребляют 100 тыс. – остальное потери. Если же мы обеспечиваем на этом канале то потребление, как было в советскую эпоху, например, то будут средства и на полноценный ремонт и модернизацию и себестоимость воды понимаете какая будет. А ведь в раннее орошение по финансированию и развитию стояло сразу за военно-промышленным комплексом.

ВА: В целом, сейчас в моменте вы кайфуете?

ДР: На 96%)) Остальные 4% просто надо отсеивать и не брать в голову, ведь все сложности в нашей жизни даются исключительно для роста!



сказуемый, если так оглянуться, наверное, жизнь ставила меня в нужное время – на нужное место.

ВА: Наш формат интервью предполагает «найти некую изюминку личности», вы готовы?)

ДР: Поехали! Изюминок, можно сказать, с избытком т.к. по жизни регулярно случались и случаются необычайно веселые вещи (улыбается). Взять мою альма-матер: Уманский государственный аграрный университет – он граничил прямо с Софиевским парком! У всех студентов был безлимитный свободный пропуск туда, так что отдыхали регулярно.

Бакалаврская специальность была Налогообложение, а вот магистериум окончил по Финансам и предпринимательству, с красным дипломом)

ВА: А как вышло что Уманский вуз?

ДР: Территориально было близко, я же родился в небольшом городке, тогда еще Ульяновка Кировоградской области, километров 50 от Умани. Поступал еще, кстати, в Киевский торгово-экономический вуз, однако принял решение ближе к дому.

ВА: Выбор делали сами, стремились?

ДР: Да, с математикой я дружу еще со школы, по этому +/- это сознательный выбор. Меня в целом тянуло к сфере экономики, финансов, расчетов что в дальнейшей жизни так и реализовалось.

ВА: Какой опыт для Вас был самый яркий?

ДР: Студенческая практика в Великобритании – козырь сельскохозяйственного профиля. Целых пол года большей самостоятельности, финансов удалось заработать да и мир увидеть. Мне выпала ягодная плантация – и профессионально-образовательный и трудовой опыт, а хозяйка фермы каждые выходные возила нас в путешествия: по всем крупным городам Британии, на побережье океана, Лондон само собой, родина Шекспира, Манчестер, Ливерпуль – практически все объездили.

Впечатлили люди – вот просто классные. Я английский, на тот момент, очень хорошо изучал

на родине встречали – отдельная история (смеется).

ВА: Да, захватывающе и я бы сказал – бесценно! Что же Вас сподвигло далее взять курс на Николаев?

ДР: Ой, весьма интересный и неожиданный поворот. На той практике, познакомился с девушкой Юлей – она, как раз, была с Николаева. Общались много, потом начали в гости ездить и мы поженились, а затем насовсем переехал в Николаев. И сразу, без проволочек, судьба повела в Региональный офис водных ресурсов, сперва по прямой специальности, в отдел финансов и инвестиций, чем я спустя 10 лет только более масштабно и занимаюсь.

Работы как молодому, сперва давали мало, однако вскоре заболел начальник моего отдела – я остался по сути один, открылась возможность и потребность вникать глубже в процессы и сотрудничать непосредственно с руководством. Видимо из-за моей привычки во все вникать – и экономикой, и финансы, и торги, и в строительство, да и в энергетические вопросы, сперва определили как зам. начальника отдела, а вскоре и начальником непосредственно. Занимались конкретно строительством, оросительными системами, в общем тянуло меня разбираться во всем.

ВА: Дмитрий Васильевич, это прям целый жизненный поход нарисовывается. Однако больше задач – больше сил необходимо и больше ответственности. Что вас двигало как восходящего руководителя?

ДР: Ответственность, логическое мышление и желание быть готовым к любому вопросу подкрепленное энтузиазмом. Главное, я считаю, всегда важно оставаться человеком по отношению к своим сотрудникам и подчиненным, как бы высоко ты не зашел.

В моменте я понял, что все надо видеть «живьем», особенно в меліорации, ведь когда ты едешь, смотришь – то понимаешь все процессы как единое целое. Когда же ты сидишь в офисе, тебе приносят бумаги, на них цифры –

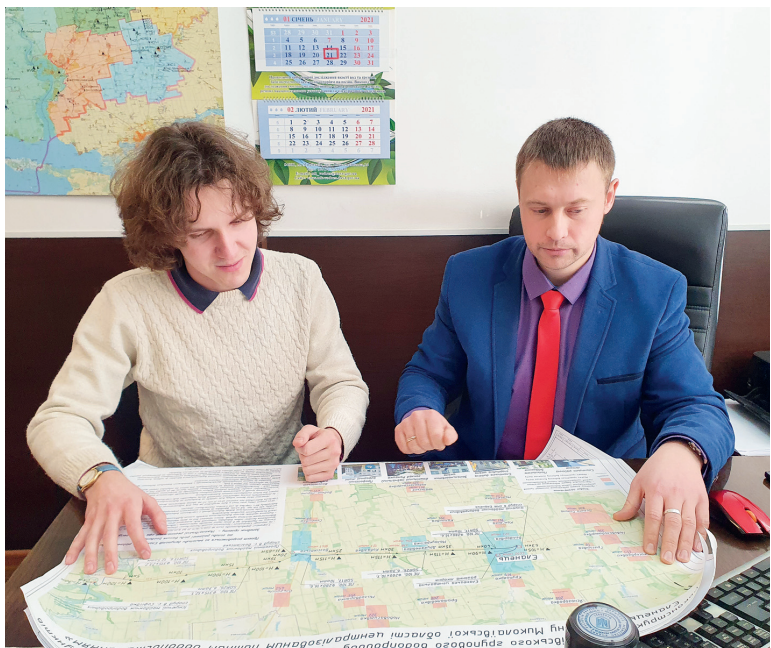


финансировать, помогать и поддерживать. Давайте представим: что такое «нет воды на юге»? Не будет помидоров, кабачков, арбузов и прочего. Сейчас зимой их с Турции везут – какие же они на вкус, а качество? Понятно, что и наше летнее не всегда в идеале, однако на порядок превосходит импортные продукты.

Дальше питьевое водоснабжение: представьте на минуту, что нет воды. В городе это катастрофа. Люди в городах привыкли к ежедневному душу и выполнению всех санитарных норм. А в селе люди с привозной водой. Платят в 10 раз больше, чем мы и хранят ее в емкостях, при чем не всегда есть колодцы – кто-то прямо с бочки пользуется. На эту сторону медали вообще мало смотрят.

Это лишь совсем недавно выпал шанс: инновация от правительства в виде инвестиционных проектов в водоснабжение. В 2016 году наш тогдашний начальник предложил: «А давайте попро-

тального качества и летом ее нет?! –Так у вас же дорого. –Так зато в кране всегда!» О каком развитии може идти речь? Но тем не менее,





РН-баланс як ключовий аспект здоров'я

Показник РН, кислотно-лужний баланс (рівновага) – як відомо, один з важливіших факторів здоров'я людського організму, який на-самперед є похідним від якості харчування та питної води.



Співвідношення харчових компонентів, котрі у процесі травлення утворюють кислоти, складають показник кислотного навантаження їжі, котрий буває кислотний, нейтральний та лужний. Чим більше в продукті (чи страві) кислото утворюючих компонентів та органічних кислот (жири та вуглеводи), тим вище кислотне навантаження. І навпаки: зі збільшенням лужних компонентів (органічні солі, магній, кальцій, натрій) кислотне навантаження спадає. Після основних процесів травлення всі кислоти природним шляхом потрапляють у рідкі середовища організму.

Але, не дивлячись на це, організм тримає всі внутрішні рідини у, на диво стабільному діапазоні, з крихітною дельтою 7.26-7.4, котра не порушується незалежно від образу нашого життя. Саме під цей діапазон підстроюється робота ферментів, гормонів, життя корисних мікроорганізмів та всіх метаболічних процесів. Відхилення від дельти є фатальними: при рН = 7.05 людина потрапляє у передкоматозний стан, 7 – у кому, 6.8 – настає смерть.

Не дивлячись на стабільність, порушити цей баланс можна за рахунок зовнішнього впливу, котрий здійснює їжа та популярні напої. Зі збільшенням кислих продуктів – кислішає і внутрішнє середовище, а організм відповідно збільшує ресурси, задіяні для стабілізації рН-балансу. Через сучасний образ життя, особливо містян, та культивований образ харчування з надлишком смажених, консервованих, вакуумованих, та оброблених іншими шляхами страв і надмірних солодощів – кисла їжа складає більше половини щоденного раціону (детальніше – у таблицях кислотності продуктів).

Справедливе питання: «То виходить, що вся їжа нездорова і чинить шкоду організму?! Як же людина до сих пір жива?» Звернемося до наших витоків: незалежно від версії походження людини – вона була поміщена у аналогічні природні умови, що і інші живі організми на нашій планеті. Щоб вижити у тих сурових умовах, людина максимально адаптувалася. В ті часи не існувало шипучого лимонаду та пінного пива, була лише чиста вода – її і пила людина. За відсутності супермаркетів, наші пращури мандрували у ліс та споживали лише те що росло на деревах, або землі. А щоб поласувати м'ясом, відкривалося полювання на мамонта (чи іншу живність) і оскільки, з огляду на відсутнє технічне забез-

печення, цей процес був пролонгований та з вірогідністю успіху <50%, якщо його завалити хоча б раз на місяць – це було блискуче! Згідно досліджень вчених-антропологів, раціон наших пращурів складав 30% нежирного м'яса диких тварин і 70% рослинної їжі, до того ж необробленої. Такий життєвий уклад продовжувався від 2 000 000 років тому до 4 тисячоліття до нашої ери, тобто процес адаптації організму відбувався не за один день. Зараз на всій Землі лише людина обробляє їжу та п'є щось окрім води, чого з самого початку не було передбачено Творцем.



печення, цей процес був пролонгований та з вірогідністю успіху <50%, якщо його завалити хоча б раз на місяць – це було блискуче!

Згідно досліджень вчених-антропологів, раціон наших пращурів складав 30% нежирного м'яса диких тварин і 70% рослинної їжі, до того ж необробленої. Такий життєвий уклад продовжувався від 2 000 000 років тому до 4 тисячоліття до нашої ери, тобто процес адаптації організму відбувався не за один день. Зараз на всій Землі лише людина обробляє їжу та п'є щось окрім води, чого з самого початку не було передбачено Творцем.

Підсумуємо: людина була пристосована до життя в умовах, котрі забезпечувала земна куля. Все що можливо було з'їсти це зелень, овочі, фрукти, горіхи, коріння – все з маленькою кислотністю; випити – лише вода з нейтральним РН. А сильно кислі продукти, наприклад м'ясо, з'являлися на столі вкрай рідко, тому і давало максимальну користь як джерело білку та мікроелементів. Шкода від закислення з легкістю нейтралізовувалась витривалим організмом. З огляду на це, харчування у прадавні часи було виключно лужним.

Ще з давніх часів адаптації, головною функцією організму була підтримка сталого кислотно-лужного балансу, що забезпечує життя. Багато хто з вас чув фразу: «Кава та Пепсі (та всі газовані солодкі напої) – шкідливі для здоров'я, бо вимивають кальцій». – Шкідливо та й шкідливо, а що робити, не їсти? Дихати загазованим повітрям теж шкідливо. Чи не це приходить на першу думку? Мабуть так, однак ключове питання: через що саме ці напої шкідливі і як же вимивається кальцій?

Відповідь знаходиться саме у процесі як організм підтримує РН у жорсткому діапазоні. По-перше: організм тримає в своєму арсеналі 4 лужних мінералів, котрі за хімічними законами нейтралізують

кислоту – кальцій, калій, магній та натрій. Всі вони не просто зберігаються в організмі, а кожен виконує конкретну функцію: кальцій у кістковій тканині, калій у серці, магній в кістках та м'язах, натрій у міжклітинній речовині. Всі вони входять до «золотої четвірки» мінералів організму, та їх нестача може бути вкрай небезпечною.

Коли ми з'їдаємо кислі продукти (м'ясо, солодощі, соуси, смажене) – кислота потрапляє у кров і намагається зрушити встановлений баланс, на що організм реагує та направляє до крові лужні елементи, котрі в його розпорядженні. Першим у бій іде кальцій, бо його найбільше, а саме у кістках. Магній працює з кальцієм у парі, тому з ним і вилучається.

Аналогічно з напоями: коли п'ємо кислотне (кава, чай, солодка

з легкістю діляться запасами і теж хворіють на фіналі.

Такі баталії киплять в наших організмах, і все через РН-баланс, котрий підтримується у тому вузькому «діапазоні життя», будь якою ціною. В реальності ситуація ще більш кризова, адже необхідні мінерали-залужнювачі містяться і в інших органах, тому ресурси беруться з того що більш доступне в даний момент. За таких умов, в результаті закислення страждає все. Вся їжа, за більшістю є кислотою, та лише в малій мірі містить необхідні мінерали, що активно витрачаються. Виходить замкнуте коло.

Підсумуємо: кислотно-лужний баланс у більшості причин порушується через їжу та пиття.

Найбільш закислюючими організм продуктами є:

Тваринні білки – молочні продукти, м'ясо, риба та морепродукти. Зернові – всі крупи (окрім гречки, пшона, кіноа та дикого рису) та продукти на їх основі (хліб, макарони, перепічки). Найбільш сильними є вироби з білої муки.

➤ Фаст-фуд, продукти пролонгованого строку придатності та напівфабрикати.

➤ Цукор та все, що його містить.

➤ Кофеїн.

➤ Алкоголь

А тепер ще раз: наш сучасний раціон, переповнений смаженим, всіма видами солодкого, різними соусами, швидкою їжею, та тонною консервантів, емульгаторів, що подовжують строки придатності та



газована вода, алкоголь) – мозок дає команду «Баланс!» - кальцій летить з кісок у кров – стрес завершився, кислота погашена, баланс відновлено. Кальцій, та інших членів «золотої четвірки» вимито.

Тепер постає завдання: відновити запас спалених мінералів, чого організм чекає якнайскоріше. Однак що відбувається далі?

Чесно, ви любляете зелень, овочі та фрукти багаті клітковиною? Адже саме вони є лужними. Якщо так то скільки цього ви їсте?

А по факту, у більшості людей в раціоні превалує саме кисла їжа: м'ясо (бажано смажене), різноманітні салати з соусами, або майонезами, випічка (майже вся з цукром), смаколики всіх сортів і народів, фаст-фуд, та на окремо-му п'єдесталі – алкоголь. Чи є тут кальцій, магній, та ін.? А яка ця їжа? – звичайно кисла.

Кислота надходить постійно, на компенсацію якої, з завидною регулярністю викачуються важливіші мінерали, компенсація яких практично завжди менша за витрати. Коли рівень кальцію та магнію падають до критичного, а кістки починають страждати остеопорозом (а суглоби остеохондрозом) організм звертається до серця за калієм. Для серця позитиву тут немає і коли його ресурс вичерпується (з наслідками для всього організму), кінцева інстанція – нирки, котрі теж,



гостроту смаку, а також культивованій алкоголем, призводить до надмірного закислення внутрішнього середовища організму. Відповідно ми витрачаємо колосальні ресурси на підтримку внутрішньої гармонії, що знижує нашу продуктивність, бадьорість та найстрашніше – провокує передчасне старіння. Чим же відновити організм після таких «смаколиків»?

Серед їжі: озирнемося на раціон наших пращурів, де практично все було у сирому «незайманому» вигляді. **Чемпіонами залуження є:**

➤ Зелень та зелені овочі (огірки, сельдерей, броколі, цукіні, кабачки, спаржа, вітрас).



➤ Бахчові (кавун, диня, гарбуз).

➤ А також – сіра редька, морква, інжир, абрикоси, авокадо.

Вода ж є другою у списку, після повітря, без чого людина не може прожити, чи не так?) І як ми пам'ятаємо саме чиста вода, з нейтральним РН, була дарована пращурам, та саме в таких умовах пиття відбувалося еволюційне становлення людського виду. Тому саме підтримка щоденного водного балансу (30-50 мл чистої води на кожен кілограм ідеальної ваги) є основоположним фактором здорового РН-балансу та здоров'я в цілому (детальніше у статті на facebook-сторінці, сайті та у випуску №1 2021 року).

Для швидкого залуження організму ідеальною є:

➤ вода з лимоном

➤ рідким Хлорофіллом

➤ природньо-лужна вода типу «Поляна квасова» та «Vorjomi»

➤ а також вода з додаванням коралового кальцію.

Водопровідна вода, котрою ми користуємося щоденно, є достатньо специфічним явищем. Часто застарілі мережі водопостачання можуть значно погіршити достатньо якісну воду, котра йде до нас споживачів, що змушує користуватися фільтрами доочистки. І тут важливо своєчасно оновлювати очисні картриджі, адже, вичерпавши ресурс, РН може впасти до різко кислого. Також, замість чистки застарілі компоненти системи починають скидувати всі накопичені нечистоти прямо у вашу чашку чи каструлю, а там окрім кислотного балансу додаються хвороботворні бактерії та мікроорганізми. Але це вже зовсім інша історія.

Тож своєчасні оновлення фільтруючих компонентів вашої системи очистки води – запорука гарного

здоров'я, в усіх його аспектах.

Закріплюючими та не менш важливими факторами підтримки здорового РН є щоденна робота шлунково-кишкового тракту, щоденні фізичні загартовуючі навантаження 30-45 хвилин, контрастний душ (прохолодна вода стимулює залуження), а також регулярні прогулянки на чистому повітрі, котрих чим більше – тим краще))

Будьте здорові та з гарним настроєм!

Владислав АНДРЕЄВ,

нутриціолог, магістр екології, креативний директор Товариства меліораторів і водогосподарників Миколаївської області.

Конкурс дитячого малюнка «Вода – джерело життя!»

Щорічно і вже традиційно, до Дня Південного Бугу, під кураторством Державного агентства водних ресурсів України ми даємо діткам можливість проявити свої творчі здібності у малюнку. «Вода – джерело життя!» - цьогорічна тема і хоч цей слоган вже постулат, для кожного він несе особистий сенс. Ми із задоволенням ВІТАЄМО переможців, та ЩИРО ДЯКУЄМО всім діткам за участь – кожний з вас неймовірний!

Молодша група (до 9 років):

- 1) Козлов Ілля, 6 р., Миколаївська ЗОШ №28
1) Баукова Олександра, 8 р., ЗОШ №49 м. Миколаїв
1) Ющук Софія, 9 р., Дитяча художня школа м. Очаків
1) Глаголева Поліна, 9 р., Новобузька ЗЗСО №1
1) Попов Богдан, 9 р., Дитячо-юнацький центр Бузької сільради
2) Балбекіна Вікторія, 8 р., Бармашівська ЗОШ
2) Вербицька Тетяна, 8 р., Дитяча художня школа м. Очаків
2) Маковська Олександра, 8 р., Миколаївська гімназія № 49
2) Бецало Варвара, 8 р., Софіївська ЗЗСО №1



Козлов Ілля, 6 років.



Глаголева Поліна, 9 років.



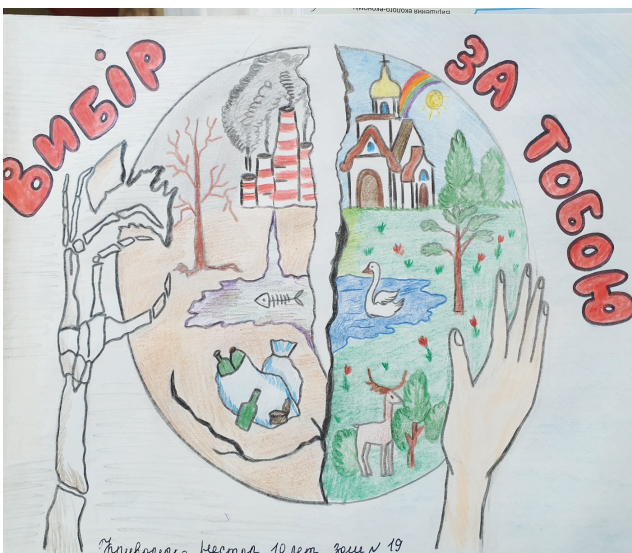
Бородіна Анна, 12 років.

- 2) Гаврилюк Кіра, 9 р., Яструбинівська ЗОШ
3) Ванжула Єва, 8 р., БДЮТ Баштанської міськради
3) Кушнір Степан, 6 р., Щербанівський ЗДО № 1 «Світлячок»

- 3) Панська Вероніка, 7 р., Дитяча художня школа м. Очаків
3) Ксенія Буга, 8 р., ЗОШ №49 м. Миколаїв
3) Близнюк Давид, 8 р., Новодмитрівська ЗОШ

Середня група (10-13 р.):

- 1) Ганчева Софія, 10 р., ЗОШ №49 м. Миколаїв
1) Криворучко Нестор, 10 р., Миколаївська ЗОШ №19
1) Фурман Максим, 11 р., Новобузька гімназія
1) Бородіна Анна, 12 р., Дитяча художня школа м. Очаків
1) Гулахмедова Ельвіра, 13 р., Дитячо-юнацький центр Бузької сільради
2) Черниш Вадим, 10 р., ЗОШ №49 м. Миколаїв
2) Гупалюк Уляна, 11 р., Березанська ЗЗСО
2) Ференс Вероніка, 12 р., Новогригорівська ЗОШ
2) Кірвас Ніколь, 11 р., Миколаївська ЗОШ № 24
2) Прилуценко Нееля, 13 р., Новодмитрівська ЗОШ
3) Ганчева Софія, 10 р., ЗОШ №49 м. Миколаїв



Криворучко Нестор, 10 років.



Дорошенко Олександр, 15 років.



Ющук Софія, 9 років.

- 3) Величко Валерія, 10 років, БДЮТ Баштанської міськради
3) Захарцева Варвара, 10 р., Першотравнева філія Новобузького ЗЗСО №1
3) Трушевич Анастасія, 12 р., Березанська ЗЗСО
3) Цой Олександра, 13 р., Дитячо-юнацький центр Бузької сільради

Старша група (14-17 р.):

- 1) Рапій Валентина, 14 р., Березанський БТШ
1) Дорошенко Олександр, 15 р., Софіївська ЗЗСО №1
1) Коберник Анастасія, 16 р., Братський ЗЗСО
1) Швець Степан, 17 р., Миколаївська ЗОШ №60
2) Мустяца Анастасія, 14 р., Дорошівський ЗЗСО
2) Пашак Тетяна, 14 р., Миколаївський ЗЗСО №60
2) Маковська Оксана, 15 років, Новобузька ЗЗСО №1
2) Партас Артем, 15 р., Миколаївська ЗОШ №60
3) Гордієнко Ольга, 14 р., Новобузька ЗОШ №9
3) Машкін Іван, 14 р., Новогригорівська ЗОШ
3) Цвях Ілона, 15 р., Миколаївська ЗОШ №60
3) Бондар Карина, 16 р., Миколаївська ЗЗСО №60



Швець Степан, 17 років.



Бородіна Анна, 12 років.



Фурман Максим, 11 років.