

Староста Старочуднівськогугтянського округу: «У планах побудувати апі-будиночок для лікування та підзарядки людського організму»

Лариса Бджілка

Редакція газети «20 хвилин Романів» продовжує знайомити читачів з старостами. Сьогодні планами на майбутнє з нами ділиться Світлана Кліменчук – староста Старочуднівськогугтянського округу.



– Світлано Володимирівно, розкажіть трішки про себе.

– Я проживаю у Старочуднівській Гуті майже 11 років, а знайомство з сільською радою почалося з 2015 року, коли стала працювати секретарем на виборчій дільниці під час місцевих виборів. Пізніше два з половиною роки пропрацювала секретарем у сільській раді.

– Як і чому з'явилася думка стати старостою Старочуднівськогугтянського округу?

– Підштовхнули мене стати старостою жителі та однодумці нашого населеного пункту. Я думаю, що з такою підтримкою моя праця буде плідна, адже потреб у громаді вистачає.

– Чи окреслили Ви для себе перші кроки Вашої діяльності в напрямі розвитку та благоустрою Старочуднівськогугтянського округу?

– Першим кроком розвитку благоустрою насамперед буде приведення в належний стан території біля церкви та кладовища, а саме встановлення нової огорожі та утилізація сміття. Також намагатимемося не забувати упорядковувати зупинки громадського транспорту, меморіальний комплекс загиблим воїнам та пам'ятник «Жертвам Голодомору».

– Яким чином будете досягати виконання поставлених завдань?

– Для вирішення поставлених завдань планую залучити місцевих підприємців та жителів округу, адже громаду повинно об'єднувати бажання жити і працювати в гарному і чистому середовищі.

– На Вашу думку, що має бути в пріоритеті у Вас як у старости?

– На території округу проживають різні категорії населення, і потреби, звичайно, у всіх різні. Я вважаю, що староста повинен насамперед прислуховуватися до потреб громади і допомагати їй.

– Чи є у Вас задуми на майбутнє, які б хотілося втілити у життя, в плані поліпшення життєдіяльності Вашого Старочуднівськогугтянського старостинського округу?

– Задумів вистачає, особливо в плані благоустрою: хотілося б підсипати дороги, відремонтувати вуличне освітлення, зробити ремонт стелі у приміщенні клубу. Зрозуміло, що на вирішення цих проблем потрібні кошти. Ми повинні розуміти, що наша громада нещодавно утворилася і можливості профінансувати найближчим часом не буде. Тож спочатку будемо робити те, що в наших силах.

Є ще у мене один цікавий задум, і, я вважаю, цілком реальний. У нашому окрузі є люди, які займаються бджільництвом, дуже хотілося б їх між собою об'єднати і створити апі-будиночок. Це будиночок з бджолами, який створений для лікування і підзарядки організму. При відвідуванні цього будиночка організм очищається, і з'являються додаткові сили для праці. Саме тому я хочу запропонувати спробувати втілити задум у реальність, аби населення громади мало можливість проводити час у компанії чудодійних комах із користю для організму.



Увага та повага до жінок від депутата Житомирської обласної ради Ігоря Ходака

с. 4



Щаслива жінка своєю усмішкою здатна змінити зиму на весну

с. 4



Навчатися ніколи не пізно

с. 2

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС 76001

СПОДОБАЛАСЬ ГАЗЕТА?

ПІДТРИМАЙ СВОБОДУ СЛОВА!

ПЕРЕДПЛАТИ

на 1 місяць - 10 грн
на 3 місяці - 30 грн
на 6 місяців - 60 грн

Телефон редакції: (0412) 418-189

У Червонохатківському окрузі планують залучити інвестора для благоустрою та впорядкування урочища «Пісковня»

Лариса Бджілка

Про проблеми округу і можливі шляхи їхнього вирішення говоримо зі старостою Червонохатківського округу Гадиною Окаєвич.

– Гадино Павлівно, чим наразі Ви як староста більш за все переймаєтесь? Які проблемні питання Вашого округу потребують негайного вирішення?

– Проблем багато, як і у кожній громаді. Насамперед це ремонт мосту в селі Червоні Хатки, відновлення та ремонт вуличного освітлення, поточний ремонт доріг у старостинському окрузі.

– Ви як староста які бачите шляхи їхнього вирішення?

– За допомогою підприємців, спонсорів та за підтримки фінансування Романівської селищної ради.

– Чи відомо Вам, яким був бюджет Червонохатківської сільської ради у 2019-2020 роках?



– Так, бюджет Червонохатківської сільської ради у 2019 році склав 570 тис. грн, у 2020 році – 615 тис. грн.

– На Вашу думку, завдяки чому тепер можна збільшити наповнення бюджету Романівської громади в цілому?

– Надавати в оренду приміщення, які перебувають на балансі Романівської селищної ради, але зараз не використовуються.

– Чи проводили Ви обговорення своїх подальших дій як староста з громадою округу?

– Ні. Але щоденно надаю адмінпослуги жителям округу, тож маю можливість почути думку кожного.

– Чи є у Вас на окрузі діти з неблагополучних сімей, які потребують уваги та допомоги зі сторони влади? Якщо є, то яким чином плануєте їм допомагати?

– Зараз таких сімей немає.

– Чи сприяють будь-яким чином благоустрою Вашого округу підприємці, які зареєстровані на території двох населених пунктів Червонохатківського округу?

– Так. Завжди є співпраця.

– Які перспективи на найближче майбутнє Ви бачите на території свого старостинського округу і чи взагалі вони є?

– Плани є, головне, щоб було фінансування. Серед планів на майбутнє – залучити інвесторів для впорядкування урочища «Пісковня», яке розташоване в селі Залужне, для відпочинку громадян.

Навчатися ніколи не пізно

Лариса Бджілка

3 березня 2021 року у великій залі адмінбудинку Романівської селищної ради було проведено нараду-навчання зі старостами старостинських округів Романівської селищної ради.

Під час наради були обговорені наступні питання:

- Вчинення нотаріальних дій посадовими особами органів місцевого самоврядування;
- Призначення, нарахування та виплата допомог, що здійснюється органами соціального захисту населення;
- Про видачу довідок форми № 13 при здійсненні реєстрації місця проживання громадян;
- Про збір проектних ідей;
- Основні напрями стратегії розвитку освіти в громаді;
- Про надання інформації про чисельність вразливих груп населення;
- Виявлення та організація першочергових заходів соці-



ального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах;

• Обговорення проекту щодо реорганізації закладів культури громади.

Підсумки наради-навчання підбив секретар Романівської селищної ради Юрій Миколайович Чумаченко.

Очільниця відділу освіти Романівської селищної ради Оксана Гаврилова зазначила: «Нарада зі старостами була присвячена

питанням формування стратегії розвитку освіти громади. Аналіз фінансової спроможності громади спонукає розглянути нові шляхи реалізації освітньої політики.

Старости виявили бажання взяти участь у робочій групі з напрацювання ідей розвитку освітянської галузі. Наступні кроки, напрацювання ми будемо оприлюднювати і чекаємо пропозицій під хештегом #ОсвітаРоманів».

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ

НАКАЗ

військового комісара Романівського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки (з адміністративно – господарської діяльності)

01.03.2021

смт. Романів

№ 23

Про призов на строкову військову службу громадян України 1994 – 2003 років народження у квітні – червні 2021 року

На підставі Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу» та Указу Президента України від 24.02.2021 року №71/2021 «Про звільнення в запас військовослужбовців строкової служби, строки проведення чергових призовів та чергові призови громадян України на строкову військову службу у 2021 році»,

НАКАЗУЮ:

1. Провести в квітні – червні 2021 року призов на строкову військову службу громадян України чоловічої статі 1994-2003 років народження, яким до дня відправки у військові частини виповнилося 18 років, та старших осіб, які не досягли 27-річного віку і не мають права на звільнення або відстрочку від призову на строкову військову службу. Медичний огляд призовників провести у березні – червні 2021 року;

2. Під час проведення призову громадян на строкову військову службу суворо дотримуватись вимог Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу» та «Положення про підготовку і проведення призову громадян України на строкову військову службу та прийняття призовників на військову службу за контрактом»;

3. Явці на призовну дільницю Романівського району для призо-

ву на строкову військову службу підлягають усі громадяни України чоловічої статі 1994-2003 років народження, яким до дня відправки у військові частини виповнилося 18 років, та старших осіб, які не досягли 27-річного віку та у яких закінчилась відстрочка від призову, або не призвані раніше на строкову військову службу з різних обставин;

4. Усі громадяни, які підлягають призову на строкову військову службу та проживають в Романівському районі зобов'язані прибути до Романівського РТЦК та СП за адресою: смт. Романів, вул. Медична 2, в зазначений день та час з документами, що вказані в повістках, з собою також мати захисні маски (респіратори). Громадяни призовного віку, яким за будь-яких обставин повістка не надійшла, зобов'язані з'явитися в районний військовий комісаріат до 20 березня 2021 року або в десятиденний строк з дня початку відповідного чергового призову, визначеного Указом Президента, маючи при собі документи, які засвідчують особу;

5. Усі особи призовного віку, які підлягають призову на строкову військову службу і тимчасово перебувають на території Романівського району, зобов'язані з'явитися у військовий комісаріат за місцем реєстрації для про-

ходження призовної комісії, або прибути до Романівського РТЦК та СП для постановки на облік призовників;

6. Громадяни, які ухиляються від призову і не з'являються за повісткою до РТЦК та СП, несуть відповідальність згідно з чинним законодавством;

7. На підставі Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу» керівники підприємств, установ, організацій незалежно від підпорядкування і форм власності, зобов'язані відкликати призовників з відраджень для забезпечення їх своєчасного прибуття до Романівського РТЦК та СП;

8. Начальнику відділення призову скласти плани проведення організаційних заходів щодо підготовки та проведення призову, скласти графік роботи призовних комісій;

9. Наказ довести до керівників підприємств, установ, організацій, навчально – виховних закладів, населення району через засоби масової інформації та органи місцевого самоврядування;

10. Контроль за виконанням даного наказу здійснюю особисто.

Військовий комісар
Романівського РТЦК та СП
підполковник
Руслан Андрійчук

Наша основа – це діти

З них починається усе. І саме в них ми бачимо своє майбутнє. А яким воно буде? Це залежить тільки від нас, дорослих.

Я знаю потреби Романівського центру розвитку дитини «Берізка» не з чуток, адже працюю тут упродовж двох років. Так склалося, що у фінансуванні саме ясельної групи не зовсім зацікавлені, адже діти тут перебувають лише один рік. Але ж саме з цієї групи розпочинається життя дітей у садочку. Знайомство з ним, вивчення навичок гігієни, розвиток мовлення, адаптація і ще багато-багато чого. Тож чи не заслуговують найменші вихованці на те, щоб проводити більшу частину дня у комфортних та сучасних умовах? Однозначно – так!



Саме тому моя ініціатива як голови громадської організації «СПІЛЬНО ТІМ» отримала 100% підтримку з боку нашої команди. Тож ми вирішили забезпечити найменшу групу закладу сучасним телевізором та надали фінансову допомогу на ремонтні роботи.

Сподіваємось, що маленькі вихованці будуть задоволені нашим подарунком. Творимо гарні справи СПІЛЬНО!

Щиро дякуємо!

Щирі слова вдячності адресуємо на адресу голови громадської організації «Спільно» пані Вікторії Михалевської та її дружньої команди.



Весна у нашому закладі розпочалася із приємних сторізок: нещодавно до найменших вихованців групи «Малючок» (вихователь О. Хомик та Т. Василик) завітали наші друзі із подарунками – сучасним телевізором та фінансовою допомогою на ремонт групи!

Сердечно дякуємо за сприяння в організації освітнього процесу відповідно до вимог сучасності та покращенні матеріально-технічної бази групи.

Бажаємо Вам та вашій команді міцного здоров'я для реалізації всіх задумів та ідей, оптимізму та підтримки одиномуддями креативних ініціатив, фінансового процвітання та людського визнання!

З повагою Романівський центр розвитку дитини «Берізка»

А що нового в освіті на Романівщині?

Під час онлайн-наради освітяни обговорювали важливі питання освітнього процесу у закладах загальної середньої та дошкільної освіти Романівської ОТГ.

2 березня в онлайн-режимі відбулась нарада за участю директорів закладів загальної середньої та дошкільної освіти.

Начальник відділу освіти О. Гаврилова винесла на обговорення питання розроблення стратегії розвитку освіти в громаді. Це документ, у якому мають знайти своє відображення такі важливі питання як управління освітньою мережею ОТГ, впровадження інноваційних методів навчання у кожен заклад, зміна стосунків між учителями, батьками та учнями та інше. Начальник відділу освіти розповіла про



пророблену роботу на даній стадії підготовки документа, запросила до співпраці керівників закладів освіти як зацікавлених осіб.

Крім цього, розглянули важливі питання організації атестації педагогічних працівників у 2021 році, визначили та обговорили організаційні заходи. Спеціалісти відділу до відома керівників закладів освіти донесли особливості проходження курсової підготовки педпрацівниками у 2021 році, проведення конкурсу оригінал-макетів підручників для 8 класу. Закцентували увагу на необхідності посилення роботи у закладах освіти щодо запобігання та протидії булінгу. Обговорили питання роботи закладів освіти в умовах карантину, неухильного дотримання протиепідемічних заходів, належної організації навчання з використанням дистанційних технологій. До обговорення долучилися директори ЗСКО В. Барановський, І. Топінко, О. Войтюк.



«Пожежі краще запобігти»: визначено переможців конкурсу



1 березня 2021 року відділом освіти Романівської селищної ради серед закладів загальної середньої освіти громади проведено відбірковий етап Всеукраїнського конкурсу дитячих малюнків та робіт декоративно-прикладної творчості на протипожежну та техногенну тематику «Пожежі краще запобігти!».

Визначити переможців було складно, адже кожна робота була змістовною, творчою та цікавою. Найкращі роботи переможців конкурсу відправлено для участі в обласному етапі конкурсу у м. Житомир.

Це малюнки Тараса Кушніра (Камінський ЗСКО), Олександри

«Запобігання пожежам!», робота Каваль Ангеліни Олександрівни, 10 років, Ольшанський ЗСКО

Поліщук (Будичівський ЗСКО), Олексія Бовтонюка (Биківський ОЗСКО), Ростислава Василюка (Врублівський ЗСКО) та роботи Владислава Станкевича (Романівський ЗСКО), Софії Рожошенко (Вільшанський ЗСКО), Оксани Станкевич (Романівський ЗСКО), Зої Гарбузок (Врублівський ЗСКО).

Дякуємо всім учасникам за чудові роботи.

Також дякуємо всім, хто допомагає і направляє наших дітей на шляху до формування свідомого і відповідального ставлення до особистої безпеки та безпеки тих, хто їх оточує.

Використання суміжних зелених насаджень на земельній ділянці

До Романівського бюро правової допомоги Бердичівського місцевого центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги дуже часто звертаються жителі громади із запитаннями щодо порядку використання суміжних зелених насаджень на земельній ділянці. Наприклад, відповідно до інформації, наданої жителями селища Романів, відомо про те, що її сусід сім років тому посадив дуже близько вздовж паркану плодові дерева, які зараз розрослися та затіняють належну їй земельну ділянку, що спричиняє шкоду для рослин, які ростуть на її городі. Окрім того, сусід, збираючи врожай із дерев, щорічно знищує частину її городи. Громадянку Т. цікавить питання: «Який порядок використання суміжних зелених насаджень та яка має бути відстань від межі суміжної земельної ділянки до висаджених дерев?».

З цього питання бюро повідомляє наступне: згідно з ч. 1 ст. 103 Земельного кодексу України, зазначається, що добросусідство полягає в тому, що власники та землекористувачі земельних ділянок повинні обирати такі способи використання земельних ділянок відповідно до їхнього цільового призначення, при яких власникам, землекористувачам сусідніх земельних ділянок завдається найменше незручностей (затіннення, задимлення, неприємні запахи, шумове забруднення тощо). Варто зазначити, що і власники



земельних ділянок, і землекористувачі є суб'єктами відносин добросусідства.

Статтю 13 Цивільного кодексу України передбачено, що, здійснюючи свої права, особа повинна утримуватися від дій, які можуть порушити права інших осіб, завдати шкоду довкіллю або культурній спадщині та інші.

Варто пам'ятати, що не допускаються дії особи, які вчиняються з наміром завдати шкоди іншій особі, а також інші форми зловживання правом.

Зелені насадження, які ростуть на сусідній земельній ділянці або на межі земельних ділянок, часто можуть створювати різного роду незручності, що заважають вирощуванню рослин, затіняють

ділянку тощо. У разі виникнення такої ситуації виникає необхідність потерпілій стороні захистити свої законні інтереси. Проте нерідко власники вдаються до самовільного знищення зелених насаджень, які їм заважають, не думаючи про наслідки таких дій. Власники та землекористувачі земельних ділянок зобов'язані співпрацювати при вчиненні дій, спрямованих на забезпечення прав на землю кожного з них та використання цих ділянок із запровадженням і додержанням прогресивних технологій вирощування сільськогосподарських культур та охорони земель (обмін земельних ділянок, раціональна організація території, дотримання сівозмінь, встановлення, зберігання межових знаків тощо).

Статтю 105 Земельного кодексу України передбачено, що у разі проникнення коренів і гілок дерев з однієї земельної

ділянки на іншу сусіди мають право відрізати корені дерев і кущів, які проникають на їхню ділянку, якщо це заважає використовувати земельну ділянку за цільовим призначенням.

Виникають ситуації, коли є потреба у знесенні дерев, розміщених на межі сусідніх земельних ділянок. Такі дерева, а також плоди цих дерев належать власникам сусідніх ділянок у рівних частинах, і кожен із сусідів має право вимагати ліквідувати такі дерева, крім випадку, якщо вони служать межовими знаками і не можуть бути замінені іншими межовими знаками. Витрати на ліквідацію цих дерев покладаються на сусідів у рівних частинах, крім випадку, коли один із сусідів відмовляється від своїх прав на дерева, що передбачено частиною 3 статті 109 Земельного кодексу України.

Відповідно до статті 22 Цивільного кодексу України особа, винна у самовільному знищенні чи пошкодженні зелених насаджень, що розміщені на території суміжної приватної земельної ділянки, несе цивільну відповідальність у вигляді відшкодування в повному обсязі шкоди, завданої майну іншої особи.

Статтю 158 Земельного кодексу України передбачено, що органи місцевого самоврядування вирішують такі земельні суперечки в межах населених пунктів відносно меж земельних ділянок, які перебувають у власності й користуванні гро-

мадян, і дотримання громадянами правил добросусідства.

Такі звернення до органів місцевого самоврядування розглядаються на підставі заяви однієї із сторін у тижневий строк з дня подання заяви. Для об'єктивного розгляду спору необхідне збирання доказів, участь зацікавлених осіб, розгляд спору на місці тощо.

У разі незгоди власників землі або землекористувачів з рішенням органів місцевого самоврядування, спір вирішується у судовому порядку.

Слід звернути увагу, що під час проектування нових та реконструкції існуючих будівель, кварталів, мікрорайонів, вулиць і доріг відповідно до їхнього призначення, згідно з новими державними будівельними нормами (ДБН), що вступили в дію 1 жовтня 2019 року, відстань від межі суміжної земельної ділянки до висаджених кущів має становити 1 м, до стовбурів дерев – від 4 до 6 м залежно від крони, але не менше половини її діаметру.



Якщо ви або ваші знайомі зіткнулися з правовими проблемами, просимо звертатися за безоплатною правовою допомогою до Романівського бюро правової допомоги за адресою: смт Романів, вул. С. Ляевича, 2 (4-й поверх, каб. 425).

Увага та повага до жінок

від депутата Житомирської обласної ради Ігоря Ходака

Лариса Бджілка

Люди поважного віку, які протягом свого життєвого шляху відчували та пережили багато хвилин радості й не тільки, сьогодні вкрай потребують особливої уваги.



Дуже важливо дати зрозуміти цим людям, що їх пам'ятають і поважають. Саме тому депутат Житомирської обласної ради Ігор Ходак у святковий день 8 Березня надіслав вітання жінкам Романівської та Миропільської громад, якими опікуються соціальні служби.

Протягом декількох днів напередодні свята представники та помічники депутата вручали подарунки соціальним працівникам та їхнім підопічним.

Пані Галина, отримавши такі вітання, щиро зізналась, що це було приємно: «Дякую, Ігорю Євгеновичу, за увагу та за теплі слова, адже добре слово завжди приємно хвилює серце та надихає на щось неймовірне, навіть і у моєму віці».

Щирі слова вітань та побажань лунають на адресу жіночок усієї Романівщини. Тож зі святом вас! Будьте здорові!



Подяка

Шановний Ігорю Євгеновичу!

Сердечно дякуємо Вам за подарунок з нагоди свята 8 Березня! Щиро цінуємо Вашу увагу до людей, які потребують сторонньої допомоги. Ви – людина, яка дотримується свого слова, в душі якої є чуйність, милосердя, доброта, турбота та повага до людей.



Нехай Вам Бог повертає сторлицю. Зичимо, щоб кожен день зустрічали з усмішкою, а життя приносило радість та удачу.

З повагою Антоніна Адамівна Руль та односельці

Щаслива жінка своєю усмішкою здатна змінити зиму на весну

Леся Терещук

8 березня романівська спілка «СПІЛЬНО ТЕАМ» викликала понад пів тисячі усмішок у чарівних представниць жіночої статі Романівського краю.

Весняний яскравий букет викликав щирі усмішки, приємне здивування та святковий настрій у перехожих жінок різного віку – від дівчаток до жіночок. Голова спілки Вікторія Михалевська разом зі своєю командою просто вітала чарівних романівчанок. Навіть сама природа вимушено під тиском жіночої усмішки змінювала свій холод на сонечко, його теплі промінчики зігрівали усіх цього святкового дня у центрі Романова.

Варто зазначити, що цього прекрасного дня спілка «СПІЛЬНО ТЕАМ» разом із Василем Флудом створила гарний настрій та висловила найщиріші вітання з нагоди Міжнародного жіночого дня працівницям Романівської лікарні, які 8 березня дарували свою професійну турботу потребуючим хворим. Яскраві букети додали святкового настрою!



Чи безпечна моя їжа?

Поговоримо про трансжири

Чи правда такий страшний звір ці трансжири, як нам їх малюють? І що це таке взагалі? Давайте розберемось детально.

Чому жири такі різні?

Мабуть, кожному, хто цікавиться власним здоров'ям, доводилось чути про те, що жири, які ми споживаємо з їжею, містять 2 типи жирних кислот – насичені та ненасичені.

Чим більше в жирі насичених кислот, тим твердіший він на дотик. Зазвичай багато насичених кислот міститься у тваринних жирах.

Ненасичені кислоти роблять жири рідкими – це рослинні олії. Але є й виключення: наприклад, вершкове масло та курячий жир містять також багато ненасичених кислот, а пальмова олія, навпаки, багата насиченими кислотами і є твердою.

Жири, що багаті ненасиченими кислотами, більш еластичні, але завдяки цьому вони одночасно є більш «ніжними», тому можуть легко зазнавати впливу зовнішніх факторів. Певна річ, ви помічали



із власного досвіду, що рослинні олії (багаті на ненасичені кислоти) псуються під впливом світла чи тепла: олія з часом прогоркує, тобто окислюється.

Рослинна олія перетворюється на маргарин

Ця риса і технологічні особливості виготовлення кондитерських виробів та деяких інших оброблених продуктів змусили виробників шукати шляхи, як дешеві рослинні олії зробити більш технологічними, замінивши ними більш дорогі

тваринні жири. Такий спосіб було знайдено – гідрогенізація жирів, тобто насичення їх воднем, завдяки чому ненасичені кислоти перетворюються на насичені і жири стають твердими. Прикладом гідрогенізованих жирів є маргарини або спреди, які отримують із соняшникової олії та широко використовують у харчовій промисловості.

Але крім зручностей для виробників, цей процес приніс із собою і негативні явища.

По-перше, рослинні олії втрапили свою корисність, яку їм надавали ненасичені кислоти. А як ми пам'ятаємо, моно- та поліне-

насичені жирні кислоти, що містяться у рослинних оліях, горіхах, насінні та риbachому жирі, здатні попереджати серцево-судинні захворювання, знижувати ризики виникнення деяких видів раку, профілакувати розвиток вікової деменції та депресії тощо.

По-друге, під час хімічних процесів поряд з придатними для їжі насиченими жирами утворюються побічні продукти – трансжири.

Що це за звір – трансжири?

Трансжири мають таку ж хімічну формулу, що й звичайні жири, але у просторі являють собою дзеркальний відбиток істивних жирів. Такі «дзеркальні» жири не можуть бути використані нашим організмом. У той же час споживання трансжирів може стати причиною підвищення рівня холестерину і тригліцеридів у крові та підвищення ризику серцево-судинних захворювань. Тому у всьому світі зараз спостерігається тенденція до скорочення або повної заборони використання трансжирів у харчовій промисловості. ВООЗ рекомендує суттєво обмежити використання жирів із високим вмістом трансжирних кислот (ТЖ) й зазначає допустимий рівень ТЖ як 2% від загальної кількості жирів. Крім того, трансжири можуть

утворюватися при гіпертермічній обробці продуктів харчування – під час нагрівання олій, тобто використання процесу смаження. Цей факт дає підстави стверджувати, що варто обмежити вживання не лише картоплі-фрі, але й звернути увагу на такий безневинний продукт, як попкорн.

Трансжири можуть бути природного походження і міститись у натуральних м'ясних та молочних продуктах, але їхня кількість настільки низька, що не може нашкодити здоров'ю.

Ви ще й досі полюєте пончики, торти, печиво, сніки та чіпси? Тоді трансжири йдуть до вас!

На жаль, трансжири досить широко використовуються у багатьох галузях харчової промисловості: жирно-олійній, м'ясо-молочній, кондитерській, виробництві соусів та консервів, хлібо-булочній галузі. Небезпека чатує на вас у кожній одиниці переробленої продукції – а саме продукції, що має подовжений строк зберігання.

Варто переглянути свій раціон та навіть виміряти рівень холестерину, аби спати спокійно.

Підготувала Наталя Усенко, ЦГЗ МОЗ України

Веселка на вашому столі:

поради щодо здорового харчування

Якщо вам здавалось, що здорове харчування – це сумно та несмачно, то ви помилялись. Здорова їжа може бути надзвичайно смачною, здорові страви – красивими, а готування – цікавим.

Щоб задовольнити всі ці критерії та ще й подарувати своєму організму весь спектр необхідних йому вітамінів та мінералів, спробуйте використовувати для свого раціону принцип «веселки».

Для цього вам знадобиться обирати для свого харчування фрукти та овочі різних кольорів. Це не означає, що щодня на вашій тарілці повинна бути «веселка», але протягом тижня намагайтесь включити у свій раціон всі можливі кольори.



Перевагу віддавайте свіжим овочам та фруктам, але користь вам принесуть також заморожені, термічно оброблені (в салатах та стравах) овочі та фрукти.

Кожен колір вказує на велику кількість певних корисних речовин.

ЧЕРВОНИЙ

Овочі та фрукти: червоний солодкий та гіркий перець, помідори, полуниця, малина, кавун, червоні яблука, журавлина, вишня, червона цибуля, гранат, буряк.

Червоний колір вказує на те, що овочі та фрукти містять антиоксиданти (лікопін, цитрулін), вітаміни, каротиноїди (що перетворюються на вітамін А) та антоціани.

Вони попереджають розвиток раку та запалень, сприяють зниженню «поганого холестерину», захищають від хвороби серця і судини і служать профілактикою діабету, поліпшують зір.

ПОМАРАНЧЕВИЙ ТА ЖОВТИЙ

Овочі та фрукти: лимони, апельсини та інші цитрусові, морква, помаранчевий

і жовтий перець, гарбуз, кукурудза, диня, жовті сливи, алича, ананас, персики, жовті кабачки тощо.

Багаті на вітамін С і каротиноїди, включаючи бета-каротин (провітамін А). Цитрусові містять унікальні фітонутрієнти – діосмін і гесперидин, що відповідають за здоров'я судин.

Важливі для відмінного зору і здорової шкіри. Перешкоджають утворенню тромбів, покращують циркуляцію крові і стан судин та знижують ризик інсульту.

ЗЕЛЕНИЙ

Овочі та фрукти: всі види капусти, особливо броколі; листовий салат, зелень, зелений горошок, зелений виноград, зелені яблука, шпинат, стручкова квасоля, ківі, авокадо, зелені кабачки, огірки тощо.

Багаті на лютеїн, ізофлавоїди та вітаміни. Також у зелені міститься вітамін К, фолієва кислота тощо.

Зміцнюють імунітет і покращують зір, покращують роботу кишечника. Важливі для здорового згортання крові. Містять

речовини, що здатні покращувати пам'ять та поліпшувати настрій, допомогти від безсоння а також дуже важливі для вагітних жінок, щоб запобігти вродженим вадам.

СИНИЙ ТА ФІОЛЕТОВИЙ

Овочі та фрукти: баклажани, смородина, чорниця, ожина, синій (фіолетовий) виноград та родзинки, червона (фіолетова) капуста, чорнослив та рожеві сливи, інжир тощо.

Мають протиракові і антивікові властивості, відновлюють пошкодження, викликані окислювальним стресом і запаленням, зміцнюють імунітет та подовжують молодість. Профілакують вікову деменцію.

БІЛИЙ ТА КОРИЧНЕВИЙ

Овочі та фрукти: цвітна капуста, часник, цибуля, гриби, картопля, пастернак, селера, редька, дайкон тощо.

Багаті на протиракові речовини – сульфорофан та меланін, містять потужні протизапальні засоби – алліцин та кверцетин.

Захищають від раку та запалень, стимулюють імунітет, покращують травлення. Мають протимікробні та противірусні властивості.



Харчуйтесь збалансовано та залишайтеся здоровими!

Підготувала Наталя Усенко, ЦГЗ МОЗ України

Вживання різнокольорових продуктів може бути простим способом отримати повний набір вітамінів, мінералів та інших біологічно активних речовин, необхідних організму для міцного здоров'я та процвітання. Різноманітні вітаміни, мінерали, антиоксиданти та інші біологічно активні речовини надають фруктам та овочам різних кольорів та володіють величезними цілющими властивостями.

Гороскоп на тиждень 10 - 16 березня

ОВЕН
І робота, і життя кипітиме – усе, як ви любите. Перегляньте свій раціон харчування і активно займіться спортом.

ТЕЛЕЦЬ
На вас чекає знайомство, яке згодом може перерости у щось більш серйозне. Присвятіть якомога більше часу самовдосконаленню.

БЛИЗНЮКИ
Цей тиждень стане вашим стартом у нове життя. Уникайте поїздок за кермом у вечірній час. На вихідних – маленька подорож.

РАК
Вдалилий час для придбання техніки, яку довго хотіли. Завдяки старанню і наполегливості будете помічені керівництвом.

ЛЕВ
Приділіть час відновленню енергії, оскільки вирішення сімейних проблем забере багато ваших сил. Відкладіть вечірку.

ДІВА
Зірки радять зосередитися на саморозвитку. Усуньте усі проблеми – це вам з легкістю вдасться. Вихідні – для рідних.

ТЕРЕЗИ
Пригальмуйте – поспішати нікуди. Займіться плануванням на рік. Це дасть зрозуміти, чи у потрібному напрямку рухаєтеся.

СКОРПІОН
На самотніх Скорпіонів чекає романтичний сюрприз. Максимально зберіться на роботі. Уникайте скупчення людей.

СТРИЛЕЦЬ
Гарний настрій на цьому тижні забезпечено. Завдяки цьому все, за що візьметься, вдаватиметься з першого разу.

КОЗЕРІГ
Велика ймовірність того, що ви закохаєтеся. Але будьте уважними. Частіше виходьте на вулицю, це піде на користь.

ВОДОЛІЙ
Працьовиті Водолії отримають суттєве фінансове поповнення. Ви з легкістю зможете поєднати різноманіття робочих справ.

РИБИ
Самотні Риби можуть зустріти другу половинку. Не звертайте уваги на поради інших. Вихідні проведіть активно.



Смачного!

Рецепт ягідної пана-коти



«Варені вершки» або «варений крем» – так перекладається назва знаменитого північно-італійського десерту пана-кота з вершків, цукру і ванілі. Ніжний, з бархатистою текстурою, з ароматом ванілі, зі свіжими ягодами. Що потрібно ще для десерту?

Готується пана-кота дуже легко і швидко. На весь процес потрібно хвилин 20. Погодьтеся, що досить непогано для смачного десерту.

Знадобиться (на 4 порції):

- вершки 33% – 300 мл;
- молоко 3,5% – 300 мл;
- цукор – 3 ст. ложки (75 г);
- желатин – 1 ст. ложка (10 г);
- вода холодна – 60 мл;
- ваніль – 1 стручок.

Для соусу:

- малина – 150 г;
- м'ята – 2-3 гілочки;
- цукор – 3 ст. ложки (75 г);
- вода – 1/4 склянки.

Приготування:

Желатин необхідно заздалегідь замочити у воді для набування. Поки желатин набуває, почнемо приготування «вареного крему». Для цього змішуємо молоко і вершки. Відразу хоча загострити вашу увагу на тому, що вершки обов'язково повинні бути жирними – 33%. Молоко також не рекомендується використовувати жирністю нижче 3,5 %.

Стручок ванілі ріжемо навпіл за допомогою дуже гострого ножа, а ще краще леза. Коли будете купувати ваніль, простежте,

щоб стручок був м'яким і злегка вологим. Додаємо сам стручок і насіння у вершково-молочну суміш. Туди ж додаємо цукор. Ставимо все на середній вогонь, періодично помішуючи, доводимо до кипіння.

Як тільки суміш закипіла, її потрібно відразу ж зняти з вогню. Вершки не рекомендується кип'ятити. Далі необхідно дістати стручок ванілі і викинути. Щоб прибрати і насіння, необхідно заздалегідь приготувати марлю і друшляк або дрібне сито. Прощідуємо суміш. Робити все треба досить швидко, адже треба додати желатин, а він розчиняється при температурі 85 градусів.

Додаємо желатин і помішуємо до його повного розчинення. Даємо вершковій масі злегка охолонути, потім розливаємо її у форми.

Коли суміш повністю охолола, слід помістити форму в холодильник до повного застигання. Зазвичай на це йде 4-5 годин. Далі готуємо ягідний соус.

Ягоди вимити. Відкласти декілька великих ягід для прикраси. Решту помістити в сотейник, додати цукор і воду. На середньому вогні довести до кипіння і варити 3 хвилини. Потім прибрати з вогню і остудити. Протерти ягоди через дрібне сито. Дістати з холодильника охоложену пана-коту. Полити її малиновим соусом.

Прикрасити зверху цілими ягодами і листочками м'яты. Можна поставити ще на 20-30 хвилин у холодильник.

Куточок ГОРОДНИКА

ДОМАШНЯ ПАЛЬМА: правильний догляд



Якщо ви хочете влаштувати у своєму будинку зменшену версію джунглів, відмінним варіантом стане домашня пальма, а краще всього не одна. Вона невибаглива, росте довго і щасливо, багато уваги не потребує. Але не спокійтесь – за рослинами все одно потрібен догляд. Який? Нижче ми перерахували основні правила догляду за пальмою. Читайте і застосовуйте на практиці, інформує Ukr.Media.

Грунт

Насамперед слід вибрати правильний ґрунт, тому що інакше всі подальші зусилля будуть безглуздими. Відповідна земля – це пухка, пориста суміш. Підійде поєднання торфу та перліту (або вермикуліту) або подрібненої кори. Можна просто придбати ґрунт спеціально для вирощування пальм, там повинні бути потрібні компоненти. Торф'яна суміш з вермикулітом добре зберігає вологу. Пальми не дуже люблять пересідати (можуть рости в одному горщику більше 3 років), тому наповнення горщика продумайте заздалегідь.

Полив

Пальми не надто вибагливі до водного режиму, але все-таки краще стежити за їхнім поливом. Так вони будуть краще рости і зберігати свіжість. Рекомендують поливати рослину приблизно раз на тиждень, щоб ґрунт постійно залишався помірно вологим. Не можна допускати дуже сухої землі, особливо у літні місяці (це їхній активний вегетаційний період). Взимку можна робити великі перерви у роздачі води. Декілька раз на місяць можна обприскувати рослину, щоб прибрати пил з листя і освіжати його.

Взагалі краще, якщо домашня пальма буде недополита, ніж затоплена. Надмірна вологість убивча для цих рослин. Якщо ви боїтеся помилитися з поливом, можете придбати спеціальний

прилад для вимірювання вологості землі. А також перед посадкою для цих же цілей обов'язково помістіть на дно горщика шар дренажу (це може бути керамзит, галька тощо).

Світло і вологість

До світла пальми ставляться без особливих вимог. Правильніше буде сказати, що вони не переносять прямого сонця, тому краще розмістити свою рослину у тіншовому місці кімнати. Для господаря таку умову легше виконати, ніж постійно дбати про належне висвітлення свого вихованця. Але і в повній темряві рослина теж не виживе, так що створюйте пальмі нейтральне світло. Зокрема, потрібно звертати увагу на вологість у приміщенні. Кімната не повинна бути занадто сухою, уникайте використання кондиціонерів. Взимку тримайте пальму на відстані від батарей, камінів та інших обігрівальних приладів.

Добриво

Удобрюйте пальму кожні півтора-два місяці з ранньої весни до пізньої осені, щоб забезпечити рослині оптимальну кількість поживних речовин у період зростання. Можете придбати спеціальну підгодівлю для пальм і додати її в ґрунт.

Майте на увазі, коли вибираєте добриво, то пам'ятайте, що домашня пальма вкрай чутлива до хімічних підживлень. Їхнє використання принесе більше шкоди, ніж користі. Краще купуйте органічні суміші або не підгодовуйте зовсім.

Шкідники

Павутинні кліщі – найпоширеніші шкідники кімнатних пальм. Щоб їх налякати, потрібно підтримувати високий рівень вологості повітря у місці розташування рослини. Якщо ви виявите якісь пошкодження листя рослини, відразу вживайте заходів. Замість хімічних пестицидів для шкідників кімнатних рослин, краще використовуйте масло німа. Змішайте його з водою і нанесіть на пальму – відмінно працює.

Джерело: Ukr.Media.

10 березня середа	11 березня четвер	12 березня п'ятниця	13 березня субота	14 березня неділя	15 березня понеділок	16 березня вівторок
- 5°	- 5°	- 2°	+ 1°	+ 1°	+ 2°	+ 1°
0°	+ 2°	+ 2°	+ 5°	+ 7°	+ 5°	+ 4°
743 ТИСК, ММ	743 ТИСК, ММ	734 ТИСК, ММ	738 ТИСК, ММ	737 ТИСК, ММ	735 ТИСК, ММ	737 ТИСК, ММ

Про оголошення конкурсу

Відповідно до пункту 20 частини 4 статті 42 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні», статті 10 Закону України «Про службу в органах місцевого самоврядування», постанови Кабінету Міністрів України від 15.02.2002 року № 169 «Про затвердження Порядку проведення конкурсу на заміщення вакантних посад державних службовців», Типових професійно-кваліфікаційних характеристик посадових осіб місцевого самоврядування, затверджених наказом Національного агентства України з питань державної служби від 07.11.2019 р. № 203-19, Порядку проведення конкурсу на заміщення вакантних посад посадових осіб місцевого самоврядування Романівської селищної ради, Порядку проведення іспиту кандидатів на заміщення вакантних посад посадових осіб місцевого самоврядування Романівської селищної ради, затверджених розпорядженням Романівського селищного голови від 30.12.2020 № 118, **Романівська селищна рада оголошує конкурс на заміщення вакантних посад посадових осіб місцевого самоврядування:**

- начальника відділу юридичної та кадрової роботи виконавчого комітету Романівської селищної ради;

- головного спеціаліста відділу земельних відносин і екології виконавчого комітету Романівської селищної ради;

Особи, які бажають взяти участь у конкурсі, подають до конкурсної комісії Романівської селищної ради такі документи:

- заяву про участь у конкурсі;
- згоду на збір та обробку персональних даних;
- заповнену особову картку форми П2-ДС (з додатками);
- дві фотографії розміром 4 x 6 см;
- копію документів про освіту, підвищення кваліфікації, присвоєння вченого звання, присудження наукового ступеня;

- декларацію особи, уповноваженої на виконання функцій держави або місцевого самоврядування за минулий рік, у порядку, визначеному Законом України «Про запобігання корупції», шляхом заповнення на офіційному веб-сайті Національного агентства з питань запобігання корупції (nazk.gov.ua);

- копію паспорта;
- копію трудової книжки;
- копію військового квитка (для військовослужбовців або військовозобов'язаних);
- допуск до державної таємниці (у разі його наявності);
- письмову заяву, в якій повідомляє, що до неї не застосовуються заборони, визначені частиною третьою або четвертою статті 1 Закону України «Про очищення влади», та надає згоду на проходження перевірки та оприлюднення відомостей стосовно неї відповідно до зазначеного Закону.

Документи приймаються протягом 30 календарних днів із дня опублікування оголошення про проведення конкурсу за адресою: 13001, Житомирська область, Житомирський район, смт Романів, вул. С. Лялевича, 2, адмінприміщення Романівської селищної ради, кабінет № 315. Телефони для довідок: 0975941324.

Керуюча справами виконавчого комітету Інна Іванюк

Анекдоти :)

- Чоловіче, я можу вам чимось допомогти?
- Так, мені потрібен подарунок на 8 Березня!
- Вам треба щось дорожче, я вас правильно зрозуміла?
- Чому ви так вирішили?
- Ну, це з урахуванням того, що сьогодні вже 24-е березня...



- Чоловіче, можете не лягати при дитині?
- Взагалі-то я слова перераховую, які він на моїй машині надрапає!



6-річний син запитує маму:
- Мамо, а коли діти виростають, вони живуть окремо від батьків?
- Так, синочку, окремо.
Подумав трохи:
- А ти куди підеш жити?

ПП «МОНОЛІТ»
ЗАКУПОВУЄ
БРУХТ ЧОРНИХ
ТА КОЛЬОРОВИХ МЕТАЛІВ
(територія заготконтори біля Нової пошти)
067-39-79-455, 067-89-04-699

ОГОЛОШЕННЯ

Покрівельні роботи будь-якої складності. Заміри, монтаж, демонтаж, ремонт, заміна даху. 15 років досвіду! 068-861-92-42

Продам дрова колоті, а також метрові: дуб, граб, вільха, береза. Моя доставка. 067-84-95-140 Віталій

ВАКУУМНА ЧИСТКА САЖІ: чистимо димарі, лежухи, грубки, печі, каміни, твердопаливні та газові котли. Анатолій 068-829-42-36

Для роботи в будівельну компанію потрібні: водії на вантажні автомобілі, бульдозеристи, ескалаторники. Роботи вахтовим методом, д/р від 2 р. Оплата погодинна - від 60-120грн/год. Житло надаємо. Тел.: 096-870-72-66 (Viber, Telegram, WhatsApp), 050-745-65-98

Для роботи в будівельну компанію потрібні: кранівник, бетоняр, арматурники, різноробочі, зварювальник, виконроб, начальник ділянки. Роботи вахтовим методом, д/р від 2 р. Оплата погодинна - від 60-120грн/год. Житло надаємо. Тел.: 096-870-72-66 (Viber, Telegram, WhatsApp), 050-745-65-98

Чистимо криниці. Якісно та професійно. Працюємо круглий рік. 097 770 74 47

Чистимо та поглиблюємо криниці. Якісно та професійно. 0988586629

Куплю Мотоцикли. К - 750, М-72, МВ- 750,650, Цундап, Урал, Мт 9, 12, 16, Ява-360, Іж-49, запчастини до них, а також коляску ЯВА.(а також дитячу педальну машину вир-ва СРСР). 097 634 94 04, 098 878 92 99

Продаж торфобрикету. Брикет високої якості, без пилу і крихти, весь один в один, є в мішках по 40 кг та насипом. Доставка по всій області безкоштовна. 098 281 71 01 (Іван), 098 275 95 71 (Роман).

Виконую ремонтні роботи. Штукатурка стін, шпаклювання. Настил підлоги: дошка, стяжка, ламінат, лінолеум. Електрика. Гіпсокартонні роботи. Откоси. 0970291776

Закупівля ВРХ: БИЧКІВ, ТЕЛЯТ, КОНЕЙ, ДОРІЗИ. 098-075-67-59

ВИКУП АВТОМОБІЛІВ будь-яких марок у будь-якому стані. ДОРОГО, 067-971-95-76, 063-791-92-89.

Купуємо коней, корів, телят. Дорізи. 067-799-67-44, 067-250-67-48.

Працівника у котельню, бажано з досвідом роботи запрошуємо на роботу. Місце роботи - Обухівський р-н, проживання безкоштовно. Заробітна плата за домовленістю. Телефонувати пн-пт з 09.00 до 18.00. Тел.: 067-467-76-04

Кухаря, бажано з досвідом роботи запрошуємо на роботу. Місце роботи - Обухівський р-н, проживання безкоштовно. Заробітна плата за домовленістю. Телефонувати пн-пт з 09.00 до 18.00. Тел.: 067-467-76-04

Різальники грибів (різноробочі), бажано з досвідом роботи запрошуємо на роботу. Місце роботи - Обухівський р-н, проживання безкоштовно. Заробітна плата від 15000 грн. Телефонувати пн-пт з 09.00 до 18.00. Тел.: 067-467-76-04

ТОВ ТЕХНІЧНИЙ ЛІЦЕЙ
постійно проводить індивідуальне навчання та підвищення кваліфікації
ТРАКТОРИСТІВ-МАШІНІСТІВ С/Г ВИРОБНИЦТВА.
067-410-12-15
097-675-58-35
067-799-04-27
ПОЧАТОК ЗАНЯТЬ З МОМЕНТУ УКЛАДАННЯ ДОГОВОРУ НА НАВЧАННЯ.

Побутова техніка з Європи:

- Холодильники
- Телевізори
- Пральні машини
- Мікрохвильовки та ін.

• Продаж
• Ремонт
• Виїзд майстра

м. Нов.-Волинський
Доставка у Романів та по району

тел.: (063) 036 21 47
(098) 395 76 78 Андрій, (063) 961 13 39 Іван

Фермерське господарство «Парубоче» запрошує на роботу:

ТЕХНІКА ШТУЧНОГО ОСЕМЕНІННЯ
Житло та харчування безкоштовні
Робота в Бориспільському р-ні, с. Вороньки
тел: (067) 441 44 71