

СЕРЕДА

Не вистачило грошей: Мінсоцполітики перенесло обіцяну доплату до пенсій для пенсіонерів, яким більше 75 років

Марія Кравчук

Анонсоване на 1 липня підвищення пенсій українцям, які досягли 75 років, буде перенесено на 1 жовтня.

Про це розповіла міністерка соціальної політики Марина Лазебна під час чергового інтерв'ю.

За словами Лазебної, анонсована виплата додаткових 400 гривень пенсіонерам 75+ переноситься через брак коштів у державному бюджеті.

«Ми перенесли. Тоді у нас недостатньо було трішечки ресурсу. Головне було зробити індексацію пенсій з березня. Тобто ресурс так був порохований, що ми перенесли на 1 жовтня програму "75+". По 400 гривень всі отримають і отримуватимуть щомісяця», – зазначила Лазебна.

Міністерка також зазначила, що наступного року ці 400 гривень 75-річним підлягатимуть індексації.

ДОДАТКОВО: Індексція – це збільшення не пенсії, це збільшення середньої заробітної плати, яка враховується для обчислення пенсії.

Держбюджет-2021 і пенсії

15 грудня 2020 року Верховна Рада прийняла законопроект про Державний бюджет України на 2021 рік.

Цього ж дня, 15 грудня 2020 року, міністр фінансів Сергій Марченко заявив, що в бюджеті-2021 достатньо коштів для виплати пенсій. Планувалося, що індексацію пенсій на 11% проведуть з 1 березня.

Починаючи з 1 січня 2021 року в Україні почали підвищувати пенсії окремим категоріям пенсіонерів. Зокрема, пенсії зросли на 300 грн – до 2 400 грн, підвищення стосується тих, кому більше ніж 65 років і чий стаж становить 30 років – для жінок і 35 років – для чоловіків. Підвищення пов'язане зі зростанням мінімальної зарплати в Україні, яку вдруге підвищать з 1 грудня 2021. Відповідно, тоді пенсії зазначеної категорії пенсіонерів зростуть ще раз, з 2 400 до 2 600 грн.

27 січня Кабінет Міністрів затвердив законопроект про індексацію пенсій для всіх пенсіонерів з 2022 року, який передали на розгляд до Верховної Ради.

17 лютого 2021 року Кабінет Міністрів у ході засідання затвердив бюджет Пенсійного фонду України на 2021 рік. Крім цього, у 2021 році в Україні планувалось двічі підвищити мінімальну пенсію (в цілому на 9,3%) – відповідно зростанню прожиткового мінімуму для осіб, які втратили працездатність.

З 1 березня 2021 року в Україні була проведена планова індексація пенсій, яка становить приблизно 11%. Крім того, українці у віці від 80 років почали отримувати щомісячну доплату в розмірі 500 гривень (якщо їхня пенсія не досягає розміру середньої заробітної плати в Україні, яка враховується для нарахування пенсії).

З 1 квітня 2021 року в Україні було заплановано перерахунок виплат пенсії працюючим пенсіонерам з урахуванням стажу (або стажу і заробітку), призначених після 1 березня 2019 року.

Планувалося, що з 1 липня 2021 щомісячну доплату у розмірі 400 гривень почнуть отримувати пенсіонери віком від 75 до 80 років (аналогічно, якщо їхня пенсія не досягає розміру середньої заробітної плати в Україні, яка враховується для нарахування пенсії). У червні пенсіонерам видали підвищені пенсії та доплату за квітень і травень.



Швидка допомога для швидкої

с. 4



І діагноз, і прогноз у молодіжній політиці стає відомим через спілкування

с. 4



Ювіляр почесний, але сповнений сил, наснаги і завзяття!

с. 3

РОМАНІВ СВЯТКУЄ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ!

ДЕ? НА ЦЕНТРАЛЬНІЙ ПЛОЩІ
КОЛИ? 11 ЛИПНЯ

Запрошені усі!

Програма свята:
16:00 – 18:00
Концертна програма аматорських колективів Районного Будинку культури

18:00 – 20:00
Розважальна програма для дітей, веселощів замало не буде.
З дітьми працюватимуть професійні аніматори!
Малята чекають ігри, конкурси, флеш-моб.

ГЕНЕРАЛЬНИЙ СПОНСОР СВЯТА - ІГОР ХОДАК!

20:00
виступ фіналіста телепроекту «Голос країни»
Артема Кондратюка

21:00
виступ заслуженого артиста України
Арсена Мірзояна

22:00
Запальна дискотека.
Танцюємо разом з DJ Morkovin та радіоведучою Анастасією Галецькою.

22:30
ВОГНЯНЕ ШОУ

23:00 – 24:00
продовження дискотеки.

З Днем Романова!

Від щирого серця зичу селищу процвітання та розвитку, а його жителям – міцного здоров'я і мирного неба.

З повагою
Ігор Ходак

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС 76001

СПОДОБАЛАСЬ ГАЗЕТА?

ПІДТРИМАЙ СВОБОДУ СЛОВА!

ПЕРЕДПЛАТИ

на 1 місяць - 11 грн,
на 3 місяці - 33 грн,
на 6 місяців - 66 грн

у найближчому поштовому відділенні!

Облаштування пам'ятних місць – це проєкт не однієї дати

За підтримки Ігоря Ходака, депутата Житомирської обласної ради від партії «Наш край», було реалізовано проєкт з облаштування могил та пам'ятних знаків воїнам Другої світової війни у Романівській громаді.

За словами авторки проєкту Альони Лободзінської, в ході його реалізації було проінспектовано більше 40 таких місць, частину з них вдалося відновити за кошти мецената Ігоря Ходака.



«Це вклад у збереження та продовження історичної пам'яті нашої громади. Проєкт започаткували до 80-ї річниці початку військового нападу нацистської Німеччини. Він буде продовжений задля впорядкування усіх могил, які потребують оновлення. Основні акценти у виборі об'єктів розставлено на ті місця, які не мають постійного і належного догляду. Облаштовані уже пам'ятники у селах Ясногород, Голубин, Прутівка. До робіт долучились небайдужі жителі сіл, старости, ті, кому небайдужа доля закинутих могил. У кожній з них – герой, який захищав світ. Облаштування пам'ятних місць буде продовжуватись, це проєкт не однієї дати, а постійна кропітка робота», – зазначила Альона Лободзінська.

80 років тому гітлерівська Німеччина порушила договір про ненапад і 22 червня розпочала війну проти Радянського союзу. До цього уже майже 2



роки тривала Друга світова. Два колишніх союзники стали найзапеклішими противниками, боротьба між ними – неоціненні втрати. Крізь покоління лишається пам'ять про загиблих воїнів, які боронили світ від нещадної загарбницької нацистської ідеології. Історія є унікальними свідками світового протистояння. Світ витримав, гітлерівська Німеччина прогнала. Була одержана перемога, яка лишила по собі каліцтва, смерть, незліченні обеліски як нагадування про істинне обличчя війни. Ціна завелика, ціна, яка ятрить крізь роки. І сьогодні наше завдання – шанувати тих, хто сплатив її за наше сьогодні і мирне небо.



Про обмеження перебування дітей у вечірній час на вулицях та у закладах громадського харчування без супроводу дорослих

У зв'язку з настанням літніх канікул служба у справах дітей селищної ради нагадує, що з метою попередження злочинності як з боку дітей, так і проти них, стимулювання відповідальності батьків за виховання та розвиток дітей у Романівській селищній раді затверджено графік профілактичних рейдів «Діти вулиці», «Дозвілля молоді у вечірній час» на літній період 2021 року.



22.00. А ваші діти вдома?

Перший такий рейд проведено 27.06.2021 року спільно з представниками СПД №1 Житомирського РУП ГУНП в Житомирській області та ОЗЗСО «Романівська гімназія». В ході рейду перевірено дотримання власниками розважальних закладів обмежень щодо їхнього відвідування неповнолітніми, проведено інструктаж представників торгових об'єктів про недопущення продажу

алкогольних напоїв та тютюнових виробів неповнолітнім.

У розважальних закладах неповнолітніх не виявлено, проте на вулиці після 22-ї години виявлено 5 неповнолітніх дітей, з якими проведено роз'яснювальну роботу щодо належної організації дозвілля.

Шановні батьки!

Законодавством України про охорону та захист прав дитини встановлено відповідальність за факти перебування дітей без супроводу дорослих у вечірній час у громадських місцях, а саме:

- Кодекс України про адміністративні правопорушення:

- Ст. 180-1. Порушення порядку перебування дітей у закладах, у яких провадиться діяльність у сфері розваг, або закладах громадського харчування. Згідно зі ст. 255 КУ КпАП, протоколи про порушення ст. 180-1 КУ КпАП вправі скласти працівники поліції.

- Далі справи про адміністративне порушення за перебування дітей у нічний час у розважальних закладах розглядатимуть у суді (ст. 221 КУ КпАП). Посадових осіб підпри-

ємств, установ, організацій сфери розваг або громадського харчування очікує штраф у розмірі від 20 до 50 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.

- Закон України «Про охорону дитинства»:

- Ст. 20-1. Особливості перебування дітей у закладах, у яких провадиться діяльність у сфері розваг, або закладах громадського харчування. Діти віком до 16 років з 22.00 до 6.00

можуть перебувати у розважальних закладах, закладах громадського харчування лише в присутності батьків чи законного представника дитини.

Шановні власники розважальних закладів!

Власники закладів сфери розваг, закладів громадського харчування та уповноважені ними особи зобов'язані вживати заходів щодо недопущення у такі заклади з 22.00

до 6:00 дітей до 16 років без супроводження батьків, законних представників дітей. Також вони мають право з 22:00 до 6:00 вимагати у відвідувача документи, що засвідчують особу.

Отже, про що потрібно пам'ятати

- Дітям заборонено з 22:00 до 06:00 перебувати без супроводу батьків у громадських місцях.

- Власники закладів розваг та громадського харчування з 22:00 до 06:00 мають право вимагати у відвідувачів документи, що підтверджують досягнення ними 16-річного віку.

- У разі виявлення дитини у розважальному закладі чи у громадських місцях (парки, вулиці, території шкіл та дитячих садків, дитячі та спортивні майданчики, бари, дискотеки, магазини з алкогольною продукцією тощо) у нічний час, буде притягнуто до адміністративної відповідальності батьків за належне виконання батьківських обов'язків (ст. 184 Ку КпАП).



Прем'єра вистави «Наречені» у Романівському БК



У Романівському будинку культури 10 липня о 19:00 заплановано показ прем'єри вистави «Наречені».

У виставі задіяні актори народного театру Романівського будинку

культури, режисер – Ірина Савчук. Вистава створена за мотивами п'єс українських класиків.

Вхід – 50 грн (кошти планують використати на розвиток місцевого театру).

Запрошуємо усіх на перегляд, буде цікаво!

Миропільська громада має двох поліцейських офіцерів



Вони будуть забезпечувати порядок на території населених пунктів.

Хлопці щойно повернулися з Харківського національного університету внутрішніх справ, де проходили навчання.

На тижні відбулося офіційне представлення поліцейських – Василя Вручинського та Віктора Метельського.

Заступник начальника УПД ГУНП в Житомирській області Микола Пархомчук та інспектор сектору взаємодії з громадами УПД ГУНП Сергій Аврамчук вручили офіцерам електронні планшети для службової діяльності та ефективної роботи з обслуговування громадян.

Порядок у громаді буде забезпечуватися на умовах співпраці, взаєморозуміння та допомоги.

Ювіляр почесний, але сповнений сил, наснаги і завзяття!

Віктор Єрофеев

Початок сесії Романівської селищної ради традиційно ознаменований привітаннями із днем народження видатних і заслужених людей громади, які своєю працею і фактично – усім своїм життям здобули неабиякий авторитет у середовищі земляків.

На недавній, десятій, сесії Романівської селищної ради, яка відбулася 25 червня 2021 року, депутати і керівництво Романівської громади вітали із ювілеєм знаного і заслуженого на Романівщині чоловіка – **Віталія Валентиновича Василевського**. Директору, засновнику і фундатору Романівської ДЮСШ нещодавно виповнилося 70 років, і вся його трудова біографія, розпочата ще у 60-х роках минулого століття, наскрізь і дуже органічно пов'язана із життям Романова і колишнього Романівського району.

Свого часу Віталій Валентинович працював на ушлявленому і знаному навіть у багатьох країнах світу Романівському склозаводі. Пройшов трудовий шлях від робітника до одного із заступників директора підприємства. Свого часу займався організацією спортивного життя на найбільшому у Романові підприємстві. У 2004-му році Віталій Василевський очолив Романівську



ДЮСШ, і з того часу його життя присвячене вихованню і підготовці юних спортсменів. Його біографія тісно й органічно пов'язана із біографією та спортивними

сторінками Романова, Романівського району. Нині Романівська ДЮСШ, яка має у своєму складі відділення греко-римської та вільної боротьби, відділення універсально-

го бою, відділення баскетболу та футболу, багато у чому завдячує самим фактом свого існування саме Віталію Валентиновичу Василевському.

Під час сесії, коли Віталія Валентиновича привітали з нагоди його славного ювілею, він сказав, що і надалі працюватиме, поки має сили. Варто лише додати, що й сьогодні цей сивочолий чоловік працює самовіддано, а ще – із надією та сподіваннями, що завтра буде краще. Його турбує ситуація із поповненням педагогічного колективу ДЮСШ, яка визначально впливає на майбутнє спортивного гарту своїх вихованців. У своєму житті йому неодноразово доводилося працювати у нелегких умовах перебудов, реформ і всіляких перехідних періодів.

Ось такий життєвий гарт і виховане десятиліттями невтомної праці відчуття служіння улюбленій справі і до сьогодні відрізняє Віталія Василевського як надійного, справжнього і вірного патріота свого рідного краю, як тренера-педагога і вихованця нових поколінь юних спортсменів. Життєвий приклад Віталія Василевського може служити взірцем не лише спортивного доволіття, але й зразком невтомності, життєвого оптимізму та одвічного завзяття нашого народу, який вміє і здатен знайти сили і наснагу для подолання будь-яких перешкод, для вирішення найскладніших проблем. **Залишається лише побажати Віталію Валентиновичу бути при гарному здоров'ї, спромогтися на нові успіхи та здобутки своїх вихованців, а свої нові життєві ювілеї зустрічати у найкращому настрої.**

Виплата військовослужбовцям грошової компенсації вартості за неотримане речове майно

Хто має право на грошову компенсацію

Виплата грошової компенсації за неотримане речове майно здійснюється особам офіцерського, старшинського, сержантського і рядового складу Збройних сил, Національної гвардії, Служби безпеки, Служби зовнішньої розвідки, Державної прикордонної служби, Державної спеціальної служби транспорту, Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації і Управління державної охорони (далі – військовослужбовці).

Порядок виплати грошової компенсації

Грошова компенсація виплачується військовослужбовцям з моменту виникнення права на отримання предметів речового майна відповідно до норм забезпечення у разі:

- звільнення з військової служби;
- загибелі (смерті) військовослужбовця.

Підстави виплати грошової компенсації

Грошова компенсація виплачується військовослужбовцям за місцем військової служби за їхньою заявою (рапортом) на підставі наказу командира (начальника) військової частини, територіального органу, територіального підрозділу, закладу, установи, організації, а командирам (начальникам) військової частини – на підставі наказу старшого командира (начальни-



ка), у якому зазначається розмір грошової компенсації на підставі довідки про вартість речового майна, що належить до видачі, оригінал якої додається до відомості щодо виплати грошової компенсації.

Така довідка про вартість речового майна видається речовою службою військової частини виходячи із закупівельної вартості такого майна, розрахованої станом на 1 січня поточного року, та оформляється згідно із встановленою формою.

У разі загибелі (смерті) військовослужбовця грошова компенсація виплачується рівними частками членам його сім'ї та утриманцям за місцем його військової служби на підставі заяви про отримання грошової компенсації, що надійшла протягом трьох років із дня загибелі (смерті) або з дня набрання законної сили рішенням суду про оголошення його померлим.

БЕЗОПЛАТНА ПРАВОВА ДОПОМОГА

За більш детальнішим роз'ясненням ви можете звернутися до фахівця відділу Романівського бюро правової допомоги Бердичівського місцевого центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги та до фахівців Бердичівського місцевого центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги за телефонами (04143) 4-14-42, 068-291-90-18 або за номером контакт-центру безоплатної правової допомоги 0800-213-103.

Про безпеку дітей на водоймах влітку

Служба у справах дітей Романівської селищної ради нагадує, що з настанням літа одна з найбільших забав дітей – купання у річках та водоймах. Плавання – це не лише забава, а й чудова фізична вправа. Але разом з тим вода становить одну з найбільших небезпек для дитини. Перше, що необхідно запам'ятати, – діти потребують постійного нагляду під час відпочинку біля води. **Всі діти повинні перебувати під контролем у воді, незалежно від їхніх навичок плавання.**

За два останні літні сезони на Романівщині втопилися двоє неповнолітніх дітей. Службою у справах дітей селищної ради 08.06.2021 року проводився рейд, в ході якого в урочищі «Виспа» виявлено трьох малолітніх дітей, жителів смт Романова, які купалися без нагляду дорослих. Аналогічний рейд проведено 30 червня 2021 року за сприяння громадської організації «СПІЛЬНО ТЕАМ» працівниками служби у справах дітей селищної ради разом із головним інспектором відділу забезпечення надзвичайних ситуацій Житомирського РУП ДУНС України в Житомирській області. В літній період такі рейди проводитимуться регулярно.



Шановні батьки, нагадуємо, що ваші неповнолітні діти повинні купатися обов'язково під наглядом дорослих. У разі виявлення дітей, які перебуватимуть на водоймах без нагляду дорослих членів родини, службою буде порушено питання про притягнення до відповідальності за ст. 184 Кодексу України про адміністративні правопорушення (невиконання батьками або особами, що їх замінюють, обов'язків щодо виховання дітей, тягне за собою попередження або накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян).

ДОРОГІ ДІТИ!

Не купайтеся і не пірнайте у незнайомих місцях, слід обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, не слід купатися у холодній воді, у нетверезому стані, наодинці, не стрибайте головою вниз у місцях, глибина яких вам невідома. Не забувайте, що вода несе не тільки радість, а й небезпеку.

Швидкий ремонт для швидкої

Автомобіль екстреної медичної допомоги у Мирополі, який вийшов з ладу, поставив під загрозу вчасний і швидкий доїзд лікарів до пацієнтів.



Ходака, конструктивний діалог з яким завжди має позитивні рішення для громад. Звісно, перенаправити проблему як депутат Ігор Ходак міг би на обласний центр екстреної медицини, але це не його життєві

принципи. Допомогати потрібно вчасно, вважає Ігор Євгенович. На сьогодні його меценатство та благодійність залишаються основою фінансування багатьох сфер життя у громадах.

Так, за схемою, виклики мають перекидати бригади з найближчих громад, це загальна практика. Її суттєвий мінус – збільшення часу на дорогу і часу очікування медиків. Час для хворого і лікаря може бути визначним, і від нього залежить порятунок життя. Тому скористатись відпрацьованою схемою було б найпростішим рішенням керівництва громади. Тим паче, що профінансувати ремонт з місцевого бюджету неможливо, ці витрати разом із рухомим складом підпорядковані Житомирському обласному центру екстреної допомоги. Відповідей на питання, скільки триватиме ремонт, – не було. Найпростіші рішення могли б мати фатальні наслідки. Допомоги стали шукати у меценатів, нехай і поза межами громади.

Депутат Житомирської обласної ради, генеральний директор компанії «ВІВАД 09» Ігор Ходак відгукнувся на потреби Миропільської громади. Завдяки благодійній допомозі автомобіль відремонтовано у найкоротший термін. Він уже працює на маршруті з бригадою лікарів. Ця ситуація є показовою: коли реагувати і допомагати потрібно швидко – стукають у двері Ігоря

Здоров'я людини – найцінніший скарб, який треба берегти

Ці слова спадають на думку тоді, коли захворієш. І як же важливо, коли для порятунку життя є відповідні умови.

На початку тижня до селищної ради звернулися водії швидкої з проханням допомогти відремонтувати автомобіль, який вже вкотре виходить з ладу. На цей раз заміни потребувала рульова рейка. За частину та роботи з обслуговування коштували майже 16 тисяч гривень. Кошти місцевого бюджету не можуть спрямовуватись на такі роботи, оскільки автомобіль перебуває на балансі Житомирського центру екстреної медичної допомоги. Чекати на ремонт від них було б надто довго.

Ми звернулися з проханням допомогти відремонтувати автомобіль до депутата обласної ради Ігоря Ходака. Він не відмовив, і до кінця тижня швидка вже вийшла з ремонту. Лікарі та водії мають можливість вчасно прийти на допомогу хворим та забезпечити їх ефективним підвозом і якісною медичною послугою. За це і дякуємо Ігорю Ходаку. Дякуємо за небайдужість до проблем громади та людей!

Голова Миропільської територіальної громади Світлана Власюк

І діагноз, і прогноз у молодіжній політиці стає відомим через спілкування

Віктор Першко

Круглий стіл на тему: «Молодіжна політика у нашій громаді: теперішній діагноз і прогноз на завтра» було проведено у Романові з нагоди Дня молоді. Ініціатором круглого столу стала молодіжна громадська організація СПІЛЬНО.team, яка відома романівчанам багатьма цікавими і корисними справами та ініціативами.



Сама по собі форма спілкування у вигляді круглого столу дає можливість з'ясувати наявність не вирішених у громаді проблем, отримати кілька пропозицій, а можливо й – критичних зауважень. Варто відзначити, що 26 червня 2021 року, під час круглого столу, організованого активістами СПІЛЬНО.team, всього із вищеперерахованого було вдалося.

Задля кращого розуміння змісту розмови, яка проходила у форматі круглого столу, варто хоча б коротко розповісти про склад її учасників. По-перше, до Романова для участі у розмові з питань молодіжної проблематики прибуло чимало жителів сіл та селищ Романівської селищної ради. Старшокласники із Врублівки та Биківки, староста із села Буддичева, молоді підприємці, педагоги і психологи із навчальних закладів, державні службовці та журналісти доволі активно (іноді аж дуже бурхливо) обговорювали питання молодіжної політики у межах Романівської селищної ради. Варто зауважити, що учасниками круглого столу стали двоє депутатів

Романівської селищної ради: Марина Кулак і Василь Флуд.

У народі побутує думка, що молодь своїми найпершими проблемами вважає питання дозвілля та відпочинку, але під час розмови за круглим столом виявилось, що це якраз і не так. Чи не найпершою проблемою, яка зачепила майже усіх учасників заходу, стала ситуація із прибиранням, вивозом та утилізацією побутового сміття. Виявилось, що молодь уважно стежить за усіма дискусіями, скандалами та всілякими іншими подіями навколо екологічного спрямування. І пропозицій, зауважень у молодіжному середовищі можна акумулювати та назбирати не менше, аніж у середовищі фахівців-екологів.

Ще одна ситуація, на яку має обов'язково реагувати влада. І та, що у Києві чи у Житомирі, але насамперед та, що у Романові. Йдеться про те, що молодь переконана у тому, що влада не вважає молодих людей спроможними вирішувати складні проблеми, наприклад у житті громади. Палітра думок і по-

глядів, які висловлювали учасники круглого столу, була дуже різною і багатою на пропозиції змістовного характеру. Наприклад, молодь вважає, що поряд із депутатським складом Романівської селищної ради, поряд із виконкомом тієї ж Романівської селищної ради має бути сформована і молодіжна рада. Як дорадчий орган, представники якого мали б правові підстави для

участі у сесійних засіданнях Романівської селищної ради. Тобто для початку і насамперед молодь потребує спілкування із керівництвом селищної ради, із представниками депутатського корпусу і, взагалі, молодь прагне бути у курсі подій, які відбуваються у різних галузях господарського життя, у духовному та мистецькому житті місцевої громади.



Ще одна деталь, на яку звернули увагу практично усі учасники круглого столу, приуроченого до Дня молоді. Якщо у Романові молодіжне середовище має хоча б декілька варіантів змістовного проведення свого вільного часу (хоча й тут – маса зауважень), то у сільській місцевості із цим – цілковита біда. Ні спорту, ні культури у системному форматі для молоді на селах вже й не залишилось. В основному – через фактори матеріально-фінансової скрути, а тому, за висловом одного із учасників круглого столу, молодь увесь свій вільний час сидить у телефоні, бо чимось іншим зайнятися немає змоги або ж не вистачає ініціативи, ентузіазму, вміння оцінити ситуацію тощо.

Зрозуміло, що лише проведенням круглого столу вирішити важливі проблеми у житті романівської молоді просто неможливо. Однак розпочинати активізацію у роботі із молоддю слід із поживлення комунікації. Це – шлях до порозуміння і спонукання до активних кроків з обох сторін: і з боку молодіжного середовища (громадських організацій), і з боку влади. І меж для вдосконалення процесу діалогу між владою та молоддю Романівщини немає. Так само немає і не може бути комплексів меншовартості і громадянської незрілості у молодіжному середовищі Романівської громади. Молодь нині розумна, освічена і бажає самореалізації. Саме зараз і тут, у Романові, а не десь там, за кордоном.

Варто зауважити, що спілкування, яке проходило у форматі круглого столу, сподобалося фактично усім без винятку його учасникам. Подібні круглі столи на будь-яку попередньо встановлену те матику активності «СПІЛЬНО.team» мають наміри влаштовувати та організувати і надалі.

Футбольний чемпіонат, як і футбольна першість, підійшли до екватора

Віктор Єрофєєв

Третього липня 2021 року, після заключного туру COMSPEC-чемпіонату Житомирської області з футболу, завершилося перше коло цих змагань, і команди пішли на перепочинку.

Друге коло чемпіонату розпочнеться якраз посередині серпня, і, таким чином, вболівальники у цей період також відпочиватимуть від футболу. У Романові, схоже, футбольного перепочинку не буде, але детальніше ми розповімо про це трохи нижче.

У Романові весною і влітку 2021-го року зусоботи на місцевому стадіоні було людно і гамірно: люди приходили на футбол. Згідно з розкладом та регламентом COMSPEC-чемпіонату у вищій лізі, згідно з таким же регламентом першості Житомирщини у другій лізі, матчі розпочинаються о 16-й годині. Отож якраз до цього часу на стадіоні у Романові збиралися прихильники та вболівальники обох футбольних колективів, які представляють у нинішньому сезоні Романівську громаду.

Найпершим чином розповідь про успіхи та досягнення команди «Зоря» (Романів), яка виступає у компанії найсильніших футбольних колективів Житомирщини. Початок чемпіонату для підопічних Віктора Чорного складався не найкращим



чином. Перша гра на виїзді і перша поразка оптимізму команди не додавали. Але поступово футболісти із Романова виглядали згуртованіше, дружніше і, можливо, тому – й агресивніше для усіх своїх суперників. Додатковим екзаменом на зрілість для романівської «Зорі» цього року стали матчі у кубку області. Романівська команда поступилася у боротьбі за кубок лише випробуваному у кубкових баталіях коростенському «Малу». Причому підсумок футбольного двобою було вирішено на полі коростенського стадіону, де романівські футболісти поступилися із мінімальною різницею: 1:2. Але надалі романівська «Зоря» стала виступати куди впевненіше у чемпіонаті, а у ряді матчів, які «Зоря» провела вдома, шансів для гостей

футболісти «Зорі» не залишали. У підсумку після першого кола романівчани поки що замикають чільну «шістку» турнірної таблиці COMSPEC-чемпіонату, маючи із командою, що посідає п'яту сходинку турнірної таблиці («Звягель», Новоград-Волинський), однакову кількість очок.

Стосовно команди «Зоря-2», яка є делегатом романівського футболу у другій лізі COMSPEC-першості Житомирщини, то й тут траєкторія турнірного шляху нашої команди упродовж першого кола була дуже непростю. Команда, сформована фактично за тиждень до старту першості, змушена була формуватися і досягати злагоженості вже на марші змагань. І тут також варто відзначити, що гра колективу «Зорі-2» сьогодні від-

значається якісною організацією, хоча молодим футболістам ще явно не вистає стабільності і виконавської дисципліни. І все ж таки, за словами наставника «Зорі-2» Юрія Стріхарчука, у ряді матчів романівчани показали зріду і змістовну гру. Ще одна особливість «Зорі-2» полягає у тому, що у домашніх поєдинках хлопці відчувають певну особливу відповідальність перед глядачами-вболівальниками, а тому грають самовіддано і результативно. В принципі, «Зоря-2» особливо не боїться суперників і у гостьових поєдинках, традиційно забиваючи своїм суперникам не менше двох м'ячів. Загалом після першого кола першості романівська «Зоря-2» посідає четверте місце у турнірній таблиці, і можна без перебільшень сказати, що на-

ших футболістів називають колективом, що входить до числа фаворитів першості. Щоправда, у другому колі ставлення до фаворитів і лідерів буде особливим, а тому «Зорі-2» доведеться ще із більшою відповідальністю підходити до кожного наступного поєдинку.

Ну а поки у чемпіонаті та першостях Житомирщини із футболу в усіх лігах наступила перерва (до 14 серпня 2021-го року), стартує чемпіонат Романівської селищної ради із футболу. Чемпіонат стартує, імовірно, вже найближчої суботи, а про участь у ньому дали згоду вже чотири футбольні команди. Це насамперед «Зоря-2», яка прагне тримати своїх гравців у відповідному ігровому тонусі перед матчами другого кола COMSPEC-першості Житомирської області. До квартету учасників першості Романівської громади увійде і «Зірка» із Врублівки. Ще один учасник «турніру чотирьох» – команда «Полісся» із села Паволочка. А четвертим учасником першості Романівщини стане команда «Еней» із Романова. Якраз у ці дні команди проводять передстартові тренування, але фахівці, які стежать за підготовкою усіх чотирьох колективів, стверджують, що матчі на першість Романівської селищної ради будуть не менш цікавими, ніж чемпіонат Житомирської області. Нам залишається лише запросити на стадіон у Романові найбільшу кількість вболівальників і запевнити їх у тому, що і учасники футбольного «турніру чотирьох» також очікують на підтримку.

Хронічні хвороби не перешкода вакцинації

Люди із хронічними хворобами дуже вразливі до коронавірусу.

Вони мають слабкий імунітет, а отже, COVID-19 – дуже серйозний противник для них. Зустріч із цією хворобою може стати фатальною для онкопациєнтів чи серцечників. Єдиний спосіб уникнути серйозних наслідків – вакцинуватися проти коронавірусу. Детальніше про вакцинацію людей із супутніми хворобами розповідає Центр громадського моніторингу та контролю.

Щеплення та алергія

Медики зауважують, що на разі єдиним протипоказанням до щеплення від COVID-19 є серйозна алергічна реакція на першу дозу вакцини, зокрема анафілактичний шок. Його може викликати один із компонентів вакцини, на який людина має алергію. «У такому разі слід проконсультуватися із сімейним лікарем, а також попередити медиків перед отриманням щеплення», – розповідає регіональний координатор із вакцинації від коронавірусної інфекції у Львівській області Олег Когут. У разі алергії на один із компонентів краще не щепитися цією вакциною.

Зі складом вакцини можна ознайомитися на сайті Державного експертного центру МОЗ (www.dec.gov.ua), а також на порталі vaccination.covid19.gov.ua.

Щодо інших видів алергій, як от сезонної чи побутової, то вони не є перешкодою для вакцинації проти коронавірусу. За даними



Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), люди з полінозом чи алергічним ринітом можуть отримати щеплення навіть під час загострення хвороби.

Вакцинація при серцево-судинних захворюваннях

Після випадків тромбозів у щеплених людей почали ширитися чутки про небезпечність вакцин проти COVID-19 для пацієнтів із серцево-судинними хворобами. Втім, під час клінічних випробувань вакцини AstraZeneca 36% учасників мали одне або кілька супутніх хронічних захворювань – ожиріння, серцево-судинні захворювання, хвороби органів дихання, астму або цукровий діабет – і жодного негативного впливу на своє здоров'я не отримали.

За словами голови Національної технічної групи експертів із питань імунопрофілактики, імунолога Федіра Лапії, вакцинація, навпаки, запобігає виникненню тромбозів. Адже їх викликає саме коронавірус, який у деяких людей протікає безсимптомно, впливаючи на їхнє здоров'я у майбутньому.

«COVID-19 спричиняє тромбоемболію. Вакцинація попереджає COVID-19. Ми, попереджаючи COVID-19, попереджаємо тромбоемболію, пов'язану з COVID-19», – наголошує Федір Лапій.

Щеплення хворих на цукровий діабет

Хворим на цукровий діабет необхідно обов'язково щепитися проти COVID-19, оскільки вони ри-

зикають захворіти на тяжку форму коронавірусу.

«Коронавірусна інфекція вражає судини маленького калібру, при цукровому діабеті вони також вражаються. Отже, у пацієнта з таким діагнозом коронавірусна хвороба буде протікати важче», – зазначає сімейна лікарка Анастасія Летошко.

За словами лікарки, у її практиці вже є діабетики, які щепилися проти COVID-19.

Вакцинація онкохворих

Ще одна дуже вразлива до коронавірусу категорія – онкопациєнти. Такі хворі мають ослаблений імунітет, а тому будь-яка інфекція для них дуже небезпечна. Щоб уникнути ускладнень, лікарі радять вакцинацію проти COVID-19. Але щоб вона була ефективною, робити це слід у сприятливий період.

Якщо онкохворі отримують високодозову імуносупресивну терапію, то слід зачекати до закінчення лікування.

«Пацієнтам з високим рівнем імуносупресії вакцинація протипоказана, проводиться тільки після закінчення терапії. А з низьким рівнем імуносупресії вакцинуватися можна», – зауважує лікар-інфекціоніст, доктор медичних наук Алла Волоха.

ВІЛ і щеплення проти COVID-19

Експерти радять ВІЛ-інфікованим обов'язково щепитися проти COVID-19. Лікарі наголошують, що ВІЛ-пацієнти не можуть захворіти на коронавірус від вак-

цини, адже та не містить живого вірусу.

«З власного досвіду можу стверджувати, що інформація щодо того, що вакцинація для ВІЛ-позитивних людей небезпечна, – це міф. Проведене щеплення жодним чином не вплинуло ні на моє самопочуття, ні на прийом АРВ, ні на результати аналізів», – розповідає Сергій Старостенко, виконавчий директор БО «Мережа 100 відсотків життя. Запоріжжя», який уже десять років живе з ВІЛ і нещодавно вакцинувався проти COVID-19.

Серйозні порушення згортання крові (коагулопатії)

Порушення згортання крові, на думку лікарів, також не є протипоказанням до вакцинації проти COVID-19. За інформацією МОЗ, щоб щепити людей із коагулопатіями, використовують тонку голку. А після уколу лікар сильно натискає на місце введення вакцини протягом щонайменше 2 хвилин.

Такі дії повинні запобігти небажаним наслідкам для пацієнта. Втім, попередньо медики обов'язково попереджають про ризик розвитку гематом від ін'єкції.

За словами експертів, сьогодні лікарі не роблять щеплення людям, які мають температуру тіла вище 38°C, а також симптоми респіраторних хвороб. Також протипоказанням є алергічна реакція на вакцину. В усіх інших випадках хвороби не є перешкодою для щеплення проти COVID-19. А навіть навпаки це – рекомендований лікарями крок.

Гороскоп на тиждень 7 липня - 13 липня

ОВЕН
Протистояння з оточуючими забере занадто багато ваших сил. А от результат точно вас не порадує. Приділіть час дітям.

ТЕЛЕЦЬ
Тиждень непростий через конфлікти з рідними. Вам зараз потрібно бути на самоті, але не будуйте кордони з оточуючими.

БЛИЗНЮКИ
Будьте обережні у передачі інформації і не поширюйте пліток – це обернеться проти вас. Можливі конфлікти з друзями або рідними.

РАК
7 і 8 липня будьте особливо обережними – недобррозичливіці можуть плести інтриги. Бережіть бюджет.

ЛЕВ
Тема стосунків вийде на перший план. Якщо не хочете втратити кохану людину, дистанційуйтеся на певний час.

ДІВА
Впливуть давні проблеми, але і з'являться їхні рішення. Зверніть увагу на режим харчування – проявляться хронічні хвороби.

ТЕРЕЗИ
Взаємини з колегами і однодумцями на цьому тижні завдадуть клопоту. Але відстоювати свою думку все-таки доведеться.

СКОРПІОН
Доведеться тримати баланс між роботою і особистим життям. Спробуйте домовитися з партнером – він все зрозуміє.

СТРІЛЕЦЬ
Ваша опора – ваша сім'я, тому проведіть якомога більше часу на цьому тижні саме з рідними. А від поїздок краще утриматися.

КОЗЕРІГ
Уважніше до фінансової сфери. Не беріть грошей у борг. Якщо ви – керівник, будьте уважними: працівник може підвести.

ВОДОЛІЙ
Діти можуть засмутити вас своєю поведінкою – приділіть їм більше часу. З роботою і доходами все нормально.

РИБИ
Займіться аналізом свого внутрішнього світу. Аби уникнути конфліктів побутового характеру, будьте обережні з рідними і сусідами.



Смачного!

Круасани з чорниціями

Інгредієнти: чорниця, пудра цукрова; для тіста: молоко – 1 склянка, дріжджі сухі – 0,5 ч. ложки, яйця курячі – 1 шт., сіль, борошно – 2,5-3 склянки, масло вершкове – 250 г.

• Розчиняємо в теплом молоці дріжджі, додаємо яйце, сіль і борошно, замішуємо м'яке тісто. Ділимо його на 2 частини, кожну розкачуємо в пласт і смазуємо м'яким маслом.

• Потім скручуємо пласт в рулет, який закручуємо у равлика, щільно складаємо обидвох равликів в харчову плівку (окремо) і ставимо в холодильник на 2 години, максимум на 4.

• Дістаємо наше тісто з холодильника. Не місимо!!! Відразу так і розкачуємо у 2 пласти. Товщина приблизно 2-3 мм. Нарізуємо круглий пласт на сегменти, накладаємо чорницю (якщо заморожені, то замерзлі так і кладемо). Скручуємо круасанчики.

• Пекти при 180 град. до підрум'янення. Коли спечуться посипати цукром – пудрою.



Чізкейк мармуровий «Аметистові сні»

Інгредієнти: сир домашній – 200 г, сиркова маса – 100 г, пудра цукрова – 70 г, цукор ванільний – 1 пакетик, желатин – 1 шт., сметана – 200 г, масло вершкове – 50 г, печиво пісочне – 170 г, какао – 2 ст. ложки, чорниця (або чорна смородина) – 80 г, бізе для прикрас.



• Вівсяне печиво подрібнимо в крихту. Віллємо розтоплене вершкове масло і вимішаємо.

• Підготуємо форму для торта, вистеливши харчовою плівкою дно і боки.

• Викладемо у форму суміш з печива, щільно утрамбуємо. Помістимо нашу форму в холодильник.

• А тим часом приготуємо мармурові начинки. Желатин заллемо 100 мл води і залишимо для набування на 10 хвилин.

• Поставимо желатин на повільний вогонь і вимішаємо до розчинення желатину. Остудимо.

• Сир домашній, сиркову масу, сметану, цукрову пудру нам потрібно збити до однорідної кремоподібної маси.

• Масу ділимо на три частини: в одну частину сирної маси додати какао і збити, до іншої частини сиркової маси додамо змелену в блендері ягоду чорниці чи чорної смородини, третю залишимо як є.

• Остиглий желатин розділимо на три рівні частини. Додамо желатин, збиваючи, у сирні маси.

• Дістанемо форму з холодильника.

• Наливаємо в форму по чергово різні сиркові маси, а в кінці все легенько вимішаємо кінчиком чайної ложки, щоб вийшов мармуровий малюнок.

• Відправимо торт в холодильник на 6 годин до повного застигання.

• Як пройде час очікування, дістанемо чізкейк з холодильника і поріжемо порційно. Можна прикрасити бізешками.

Джерело: <https://cookorama.net>

Куточок ГОРОДНИКА

Важливі роботи в саду і на городі у липні



Основними турботами липня є полив і підживлення рослин.

У саду

Якщо на плодих деревах стали помітні засохлі сучки і гілки, приступайте до їхнього випилювання. Їх дуже добре видно на тлі зеленого листя, тому не чекайте осені.

Подбайте про врожай майбутнього року вже зараз. Як показує практика, не всі ягідні чагарники балують нас рясними врожайми, тому забувати про них не варто.

Обробіть яблуні і груші від парші, вишню – від кокомікозу. Захистіть сливу від слизового пильщика і дірчатої плямистості.

Після збору врожаю обов'язково обробіть грядки з суницею: просапайте їх, подріхліть міжряддя, підсіпте під кореневища рослин свіжий поживний ґрунт. Це необхідно для того, щоб суниця встигла випустити молоде листя, яке залишається на зимівлю і допомагає рослині не замерзнути під снігом.

У разі рясної кількості плодів на яблунях, грушах і сливах встановіть спеціальні підпірки, які врятують гілки від обламування.



Щодня оглядайте кущі з малиною. Щоб ягоди не згнили, знімайте їх відразу ж у міру дозрівання.

Урожай чорної смородини також прибирайте, зважаючи на зрілість ягід. Пам'ятайте, що дозрілі плоди висять зовсім недовго і можуть швидко обсипатися. Це не стосується білої і червоної смородини. Ягоди цих чагарників міцно висять на гілках до 30 днів.

На городі

У першій половині місяця викопайте озимий часник разом із бадиллям, після чого зв'яжіть рослини в «коси» і залиште досушуватися в добре провітрюваному приміщенні.

За 20 днів до збирання цибулі припиніть її полив.

У кущів із цвітною капостою трохи надломіть пару верхніх листів. Таким чином ви захистите рослину від палючого сонця, в результаті чого отримаєте добре розвинені білі суцвіття.

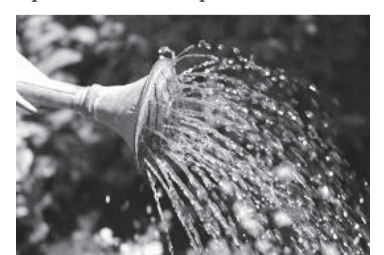
У кінці місяця проведіть посів шавлю, ревеню, багаторічної цибулі.

Якщо місяць посушливий, рясно полийте картоплю. Це дозволить домогтися багатого врожаю.

Зробіть пасинкування томатів. Для цього у високорослих сортів, а також у гібридів обірвемо верхівки. Це зупинить подальше зростання рослин і націлить всі їхні сили на зав'яз плодів. Також позбавте кущі томатів квіточок і бутонів – з них все одно не встигнуть вирости плоди нормального розміру. Незважаючи на те, що у липні ми починаємо отримувати перші врожаї довгоочікуваних томатів і огірків, не забувайте про підгодівлю цих культур препаратами, основними компонентами яких є калій і фосфор.

Проведіть остаточне проріджування коренеплодів. Пам'ятайте, що відстань між посівами моркви і петрушки має становити не менше 4 см, редьки – 8-10 см, а буряка – 10-12 см. Потім підготуйте овочеві культури розчином пополу. Липневі підгодівлі коренеплодів встигли сформувати бадилля, націлене на накопичення культурами цукристості. Щоб допомогти рослинам, використовуйте калійні добрива типу сульфату кальцію (1 г на 10 л води) або настій пополу (1:10).

Укоротіть петлі гарбузових кущів над третім листом, що йде після зав'язі. Обріжте все бічні пагони, на яких немає плодів. Найкраще на одній рослині залиште не більше трьох зав'язей. Пам'ятайте про частий і рясний полив рослини.



Не забувайте про регулярну підгодівлю огірків і помідор. Для цих цілей ідеально підійде розчин пополу (70 грамів на літр води) або коров'яку (1:10).

Джерело: Ukr.Media.

7 липня середа	8 липня четвер	9 липня п'ятниця	10 липня субота	11 липня неділя	12 липня понеділок	13 липня вівторок
+ 20° + 26°	+ 18° + 28°	+ 18° + 29°	+ 20° + 30°	+ 20° + 30°	+ 21° + 29°	+ 21° + 29°
744 ТИСК, ММ	747 ТИСК, ММ	746 ТИСК, ММ	744 ТИСК, ММ	741 ТИСК, ММ	738 ТИСК, ММ	737 ТИСК, ММ

ПОНЕДІЛОК, 12.07

UA: ПЕРШИЙ

09.00 Божественна літургія
12.00, 13.10, 18.20 Суспільна студія
15.10, 21.45, 05.50 Спорт
15.20 UA:Фольк
16.30 Концерт. Іво Бобул
17.30 Д/ц "Світприроди"
18.55 Д/ц "Супер - чуття."
19.55, 01.25 Д/ц "Дикі тварини"
21.55 Д/ц "Боротьба за виживання"
23.00 Перша шпальта
01.25 Суспільна студія

1+1

09.25 "Життя відомих людей"
11.15, 12.20, 14.15 "Твій день"
14.45 "Одруження наосліп"
17.10 Т/с "Величне століття. Роксолана"
20.43 "Проспорт"
20.45, 21.45 Т/с "Свати"
22.45, 02.30 Т/с "СидОренки-Сидоренки" (12+)
00.25 X/ф "Персі Джексон: Море чудовиськ"

ІНТЕР

05.25 "Слідство вели..."
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини
10.05, 18.00, 19.00, 03.25 Ток-шоу "Стосується кожного"
12.25 X/ф "100 мільйонів євро" 16+
14.20 X/ф "Весільна вечірка"
16.05 "Чекай на мене"
20.00 "Подорожці"
21.00 X/ф "Сімнадцять миттєвостей весни"

СТБ

05.40 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
06.25 Т/с "Комісар Рекс"
10.30 "Слідство ведуть екстрасенси" 16+
13.25, 14.50 Т/с "Сліпа" 12+
14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"
15.55, 18.05 Т/с "Слід" 16+
20.15, 22.50 Т/с "Мій коханий ворог" 12+
01.00 "Детектор брехні" 16+

ICTV

08.45 Факти. Ранок
09.10 X/ф "Ти колись пробачиш мені?" 16+
11.05, 13.15 X/ф "33" 16+
12.45, 15.45 Факти. День
14.15, 16.10 X/ф "Пункт призначення" 16+
16.50 X/ф "Пункт призначення-3" 16+
18.45, 21.05 Факти. Вечір
20.10, 21.25 X/ф "Тремтіння землі" 16+
22.30 X/ф "Безмежний обрій" 16+
00.25 Т/с "Правило бою"

НОВИЙ КАНАЛ

09.15 Т/с "Грім" 16+
10.10 Т/с "Надприродне"
12.00 X/ф "І прийшов павук" 16+
14.05 X/ф "Без обличчя"
17.00 "Хто зверху?" 12+
19.00 "Аферисти в сітях" 16+
21.00 X/ф "Угода з дияволом" 16+
23.00 X/ф "Вторгнення: Битва за рай" 16+

НТН

07.25 X/ф "У зоні особливих уваги"
09.10 X/ф "Хід у відповідь"
10.50, 19.30 Т/с "CSI: Мамі" (16+)
13.00 X/ф "Лінія" (16+)
14.55, 17.00, 02.20 "Випадковий свідок"
17.45 "Тасмніці світу"
18.20 "Свідок. Агенти"
23.00 X/ф "Засуджений"
00.50 "Легенди бандитського Києва"

ТК УКРАЇНА

09.00 Зірковий шлях
10.00 Т/с "Дім де серце"
14.10, 15.30 Т/с "3 почуття обов'язку" 16+
20.10 "Говорить Україна"
21.00, 23.10 Т/с "Артист"

ВІТРОК, 13.07

UA: ПЕРШИЙ

09.35 Т/с "Гордість" 12+
11.50, 17.25 Еко-люди
12.00, 13.10, 18.20 Суспільна студія
15.10, 21.45, 00.15 Спорт
15.20 UA:Фольк
16.35 Концерт.
17.30 Схеми
18.55, 21.55 Д/ц "Боротьба за виживання"
19.55, 01.25, 03.00, 04.10, 05.10, 05.55 Д/ц "Дикі тварини"
23.00 #ВУКРАЇНИ
01.25 Суспільна студія

1+1

09.25 "Життя відомих людей"
11.15 "Твій день"
14.45 "Одруження наосліп"
17.10 Т/с "Величне століття. Роксолана"
20.43 "Проспорт"
20.45, 21.45 Т/с "Свати"
22.50, 02.50 Т/с "СидОренки-Сидоренки" (12+)
00.30 X/ф "Шпигуни-союзники" (16+)

ІНТЕР

05.25, 01.10 "Слідство вели..."
10.00 Т/с "Моя сім'я та інші звірі"
12.25 X/ф "Гра в чотири руки"
14.40, 15.35, 02.45 "Речдок"
16.30 "Речдок. Особливий випадок"
18.00, 19.00, 03.25 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подорожці"
21.00 X/ф "Сімнадцять миттєвостей весни"

СТБ

05.40 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
06.25 Т/с "Комісар Рекс"
10.25 "Слідство ведуть екстрасенси" 16+
13.25, 14.50 Т/с "Сліпа" 12+
14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"
15.55, 18.05 Т/с "Слід" 16+
20.15, 22.50 Т/с "Рецепт кохання"
01.05 "Детектор брехні" 16+

ICTV

08.45 Факти. Ранок
09.10, 19.25 Надзвичайні новини
10.05, 21.30 Т/с "Пес" 16+
11.10, 13.15, 16.10 Т/с "Перевірка на міцність"
12.45, 15.45 Факти. День
16.40 X/ф "Тремтіння землі-3: Повернення в Перфекшен" 16+
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.25, 02.35 Громадянська оборона
22.50 Т/с "Обмани себе"

НОВИЙ КАНАЛ

09.30 Т/с "Грім" 16+
11.20 Т/с "Надприродне"
13.05 "Від пацанки до панянки" 16+
15.05 X/ф "Тривожний вилк" 16+
17.00 "Хто зверху?" 12+
19.00 "Аферисти в сітях"
21.00 X/ф "Незвичайні пригоди Адель Блан-Сек" 16+
23.15 X/ф "Знахар"

НТН

09.00 X/ф "Старий знайомий"
10.45, 13.00, 19.30 Т/с "CSI: Мамі" (16+)
17.50 "Будьте здорові"
23.00 "Акцент"
23.30 X/ф "Це було в Пенському"
01.25 "Легенди бандитського Києва"
03.30 "Речовий доказ"
04.00 "Правда життя"

ТК УКРАЇНА

09.00 Зірковий шлях
10.30 Агенти справедливості 16+
14.30 Історія злочину 16+
20.10 "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Артист" 16+
23.10, 02.00 Т/с "Сестра у спадоку" 12+

СЕРЕДА, 14.07

UA: ПЕРШИЙ

07.05, 00.45 Т/с "Доктор Блейк" 16+
09.35 Т/с "Гордість" 12+
11.50, 17.25 Еко-люди
12.00, 13.10, 18.20 Суспільна студія
15.10, 21.45 Спорт
15.20 UA:Фольк
16.35 Концерт.
17.30 #ВУКРАЇНИ
18.55, 21.55 Д/ц "Боротьба за виживання"
19.55 Д/ц "Дикі тварини"
23.00 Слідство
01.45, 03.00 Суспільна студія. Головне

1+1

09.25 "Життя відомих людей"
11.15 "Твій день"
14.45 "Одруження наосліп"
17.10 Т/с "Величне століття. Роксолана"
20.43 "Проспорт"
20.45, 21.50 Т/с "Свати"
22.55, 02.55 Т/с "СидОренки-Сидоренки" (12+)
00.35 X/ф "Мексиканець"

ІНТЕР

05.25, 01.15 "Слідство вели..."
10.00 Т/с "Моя сім'я та інші звірі"
12.25 X/ф "Ас із асів"
14.35, 15.30, 02.50 "Речдок"
16.30 "Речдок. Особливий випадок"
18.00, 19.00, 03.30 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подорожці"
21.00 X/ф "Сімнадцять миттєвостей весни"

СТБ

05.15 Т/с "Коли ми вдома"
05.45 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
06.30 Т/с "Комісар Рекс"
10.30 "Слідство ведуть екстрасенси" 16+
13.30, 14.50 Т/с "Сліпа" 12+
14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"
15.55, 18.05 Т/с "Слід" 16+
20.15, 22.50 Т/с "Два полюси любові" 16+
01.20 "Детектор брехні" 16+

ICTV

08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.25 Надзвичайні новини
10.10, 21.35 Т/с "Пес" 16+
11.15, 13.15, 16.10 Т/с "Обмани себе" 16+
12.45, 15.45 Факти. День
16.40 X/ф "Тремтіння землі-4: Легенда починається" 16+
18.45, 21.10 Факти. Вечір
20.25, 03.00 Секретний фронт
22.50 Т/с "Перший парубок на селі" 16+

НОВИЙ КАНАЛ

09.20 Т/с "Грім" 16+
11.10 Т/с "Надприродне"
12.55 "Від пацанки до панянки" 16+
15.05 X/ф "Нерв" 12+
17.05 "Хто зверху?" 12+
19.00 "Аферисти в сітях"
20.50 X/ф "Бібліотекар: Повернення до копалень царя Соломона"
22.50 X/ф "Блакитна лагуна"
00.55 "Імпров Live Show"

НТН

09.00 X/ф "Одиночне плавання"
10.50, 13.00, 19.30 Т/с "CSI: Мамі" (16+)
17.50 "Вартість життя"
23.00 "Акцент"
23.30 X/ф "Із життя начальника карного розшуку"

ТК УКРАЇНА

09.00 Зірковий шлях
10.30 Агенти справедливості 16+
14.30 Історія злочину 16+
20.10 "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Артист" 16+
23.10, 02.00 Т/с "Свій чужий син"
03.10 Гучна справа

ЧЕТВЕР, 15.07

UA: ПЕРШИЙ

07.05, 00.20 Т/с "Доктор Блейк" 16+
09.35 Т/с "Гордість" 12+
11.50 Еко-люди
12.00, 13.10, 18.20 Суспільна студія
15.10, 21.45, 00.15 Країна пісень
16.30 Концерт
17.30 Д/ц "Світ природи"
18.55, 21.55 Д/ц "Боротьба за виживання"
19.55, 01.25 Д/ц "Дикі тварини"
23.00 Схеми
01.25 Суспільна студія

1+1

09.25 "Життя відомих людей"
11.15 "Твій день"
14.45 "Одруження наосліп"
17.10 Т/с "Величне століття. Роксолана"
20.43 "Проспорт"
20.45, 21.50 Т/с "Свати"
22.55, 02.20 Т/с "СидОренки-Сидоренки" (12+)
00.35 X/ф "Ва-банк" (16+)

ІНТЕР

05.30, 00.55 "Слідство вели..."
10.00 Т/с "Моя сім'я та інші звірі"
12.25 X/ф "Один шанс на двоє" 16+
14.40, 15.35, 02.30 "Речдок"
18.00, 19.00, 03.15 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подорожці"
21.00 X/ф "Сімнадцять миттєвостей весни"

СТБ

05.15 Т/с "Коли ми вдома"
05.35 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"
06.20 Т/с "Комісар Рекс"
10.25 "Слідство ведуть екстрасенси" 16+
13.25, 14.50 Т/с "Сліпа" 12+
14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"
15.50, 18.05 Т/с "Слід" 16+
20.15, 22.50 Т/с "Кафе на Садовий" 12+
01.10 "Детектор брехні" 16+

ICTV

08.45 Факти. Ранок
09.10, 19.25 Надзвичайні новини
10.05, 21.30 Т/с "Пес" 16+
11.05, 13.15, 16.10 Т/с "Перший парубок на селі" 16+
12.45, 15.45 Факти. День
16.45 X/ф "Тремтіння землі-6" 16+
18.45 Факти. Вечір
23.05 "На трьох-10" 16+

НОВИЙ КАНАЛ

09.20 "Аферисти в сітях"
15.05 X/ф "Бібліотекар: Повернення до копалень царя Соломона" 16+
17.00 X/ф "Бібліотекар: Прокляття Юдиного потури" 16+
19.00 X/ф "Обладунки бога: Місія зодіак"
21.15 X/ф "Обладунки бога: У пошуках скарбів"
23.15 X/ф "Блакитна лагуна: Пробудження"

НТН

08.30, 12.30, 16.30, 19.00, 02.20 "Свідок"
09.00 X/ф "Заручниця"
10.45, 13.00, 19.30 Т/с "CSI: Мамі" (16+)
21.30 "Мир чи війна"
23.30 X/ф "Трикутник"
01.20 "Легенди бандитського Києва"
02.55 "Речовий доказ"

ТК УКРАЇНА

09.00 Зірковий шлях
10.30 Агенти справедливості 16+
14.30 Історія злочину 16+
20.10 "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Артист" 16+
23.10 Слідами
03.05 Реальна містика

П'ЯТНИЦЯ, 16.07

UA: ПЕРШИЙ

07.05, 00.20 Т/с "Доктор Блейк" 16+
09.35 Т/с "Гордість" 12+
11.50 Еко-люди
12.00, 13.10, 18.20 Суспільна студія
15.10, 21.45, 00.15, 02.50, 05.45 Спорт
15.20 Країна пісень
16.30 Д/ц "Світ природи"
17.30, 04.10 Перша шпальта
18.55, 21.55 Д/ц "Боротьба за виживання"
19.55 Д/ц "Дикі тварини"
23.00 #ВУКРАЇНИ
01.30, 03.05 Суспільна студія. Головне

1+1

11.15, 12.20, 14.15 "Твій день"
14.45, 20.20 "Одруження наосліп"
17.10 Т/с "Величне століття. Роксолана"
20.18 "Проспорт"
22.20 X/ф "Ніч у музеї - 2"
00.25 X/ф "Орлиний зір"
02.40 X/ф "Мексиканець"

ІНТЕР

05.25, 23.35 "Слідство вели..."
10.00 Т/с "Моя сім'я та інші звірі"
12.25 X/ф "Амазонія"
14.10 "Речдок"
18.00 Ток-шоу "Стосується кожного"
20.00 "Подорожці"
21.00 X/ф "007: Помри, але не зараз" 16+

СТБ

06.10 X/ф "Посмішка, як у тебе"
08.15 "Врятуйте нашу сім'ю"
13.15, 14.50, 18.05 Т/с "Сліпа" 12+
14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"
22.50 Т/с "Слід" 16+

ICTV

08.45 Факти. Ранок
09.15, 19.25 Надзвичайні новини
10.15, 20.10 Дизель-шоу
11.50 "На трьох" 16+
12.45, 15.45 Факти. День
14.05, 16.15 X/ф "Безмежний обрій" 16+
16.45 X/ф "Тремтіння землі-6" 16+
18.45 Факти. Вечір
23.05 "На трьох-10" 16+

НОВИЙ КАНАЛ

09.20 "Аферисти в сітях"
15.05 X/ф "Бібліотекар: Повернення до копалень царя Соломона" 16+
17.00 X/ф "Бібліотекар: Прокляття Юдиного потури" 16+
19.00 X/ф "Обладунки бога: Місія зодіак"
21.15 X/ф "Обладунки бога: У пошуках скарбів"
23.15 X/ф "Блакитна лагуна: Пробудження"

НТН

08.30, 12.30, 16.30, 19.00, 02.20 "Свідок"
09.00 X/ф "Заручниця"
10.45, 13.00, 19.30 Т/с "CSI: Мамі" (16+)
21.30 "Мир чи війна"
23.30 X/ф "Трикутник"
01.20 "Легенди бандитського Києва"
02.55 "Речовий доказ"

ТК УКРАЇНА

06.30, 07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00, 08.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
09.00 Зірковий шлях
10.30 Агенти справедливості 16+
14.30, 15.30 Історія одного злочину 16+
20.10 Ток-шоу "Говорить Україна"
23.00 Перші. Шоу Василя Голованова
00.15, 02.00 Т/с "Помилковий лист" 12+
01.30 Телемагазин
04.00 Реальна містика

СУБОТА, 17.07

UA: ПЕРШИЙ

09.35 Т/с "Гордість" 12+
12.10 X/ф "Пророк Ієремія. Викривач царів"
13.55 Слідство
16.00 Концерт.
16.55 Слоення і баранець: історія дружби
17.55 Д/ц "Світ дикої природи"
18.35 X/ф "Тіні забутих предків"
20.20 Пишемо історію
22.05 Д/с "Секрети історії. Портрети"
00.45 Д/ф "Блаженніший" 12+

1+1

06.00, 07.00 "Життя відомих людей"
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.00 "Світ навіворіт"
20.15 "Вечірній квартал"
22.10 "Жіночий квартал"
23.20 "Світське життя"
00.20 X/ф "Ва-банк" (16+)
02.10 X/ф "Шпигуни-союзники" (16+)

ІНТЕР

09.00 "Готуємо разом"
10.00 "Корисна програма"
11.10 Т/с "Гостя з майбутнього"
17.10 X/ф "Шерлок Холмс і доктор Ватсон: Знайомство"
20.00, 02.35 "Подорожці"
20.30 "Місце зустрічі"
22.10 Т/с "Таїсія" 12+
03.05 X/ф "Казка про жінку та чоловіка"

СТБ

05.15 "Наречена для тата"
17.00 "СуперМама" 12+
21.00 "М а с т е р Ш е ф . CELEBRITY" 12+
23.10 "Звана вечерея" 12+

ICTV

08.55 Факти. Ранок
09.15, 19.25 Надзвичайні новини
11.20, 14.15 Скелеч-шоу "На трьох" 16+
12.45 Факти. День
16.25 X/ф "Зелений шершень" 16+
18.45 Факти. Вечір
19.10 X/ф "Неймовірний Галк" 16+
21.35 X/ф "Зелений ліхтар" 16+
23.45 X/ф "Зелена книга"
02.05 Громадянська оборона

НОВИЙ КАНАЛ

07.30 X/ф "Майбутній король"
10.05 "Орел і решка"
14.25 X/ф "Незвичайні пригоди Адель Блан-Сек" 16+
16.45 X/ф "Зубна фея"
18.50 X/ф "Книга джунглів"
21.00 X/ф "Відьмина гора"
22.50 X/ф "Джунглі" 16+
01.05 "Імпров Live Show"

НТН

07.10 Т/с "СБУ. Спецоперація"
11.00 "Україна вражає"
12.40 "Випадковий свідок. Навколо світу"
13.55 Т/с "Смерть у раю"
18.05 "Круті 90-ті"
19.00, 02.50 "Свідок"
19.30 X/ф "Закусочна на колесах"
21.30 X/ф "Близнюки - 2"
23.30 X/ф "Поганий лейтенант" (16+)

ТК УКРАЇНА

07.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
07.25, 03.15 Реальна містика
09.10 Т/с "Німа"
12.50, 15.20 Т/с "Незабута" 12+
17.10, 21.00 Т/с "Втікачі" 12+
20.00 Головна тема
23.00, 02.00 Т/с "Дім Надії" 12+
01.30 Телемагазин

НЕДІЛЯ, 18.07

UA: ПЕРШИЙ

09.00 Божественна Літургія
11.00 Недільна Літургія
12.30 Недільна Свята Меса
13.30 Міста та містечка
15.05 Країна пісень
18.25 Вижити у рифах
19.30 Слоення і баранець: історія дружби
20.20, 23.30 Д/ц "Світ дикої природи"
21.30 Прем'єра.
22.00 Д/с "Вердикт історії"
23.15 Пишемо істор

Вітаміни, що необхідні нам влітку



Думаєте, що вітаміни особливо гостро потрібні нам взимку або на початку весни? Помиляєтеся!

Влітку наш організм вимагає для хорошого самопочуття більше певних вітамінів, ніж в інші сезони.

Для нашого фізичного (та і ментального) здоров'я дуже важливо задоволення потреби в цих вітамінах. В іншому разі ви будете швидше втомлюватися, ваша витривалість знизиться, а поганий настрій зіпсує насолоду яскравими сонячними днями. Як ви помітили, наперед нам необхідно захистити організм від стресу, тому влітку для нас такі важливі вітаміни з міцною антиоксидантною активністю.

Отже, давайте детально поговоримо про кожний з найважливіших вітамінів.

Чому важливий вітамін А?

Ультрафіолет літнього сонця особливо жорсткий і пошкоджує наші клітини. Це може викликати старіння шкіри, утворення зморшок і виникнення новоутворень. Ось чому надзвичайно важливо не зловживати прогулянками під палючими сонячними променями і приймати відновлюючі вітаміни, як-от вітамін А. Нестача вітаміну А може викликати не тільки проблеми зі шкірою. Це також може призвести до ламкості волосся, нігтів, хвороб зубів і кісток, а також до поганого самопочуття і проблем із зором.

Де міститься вітамін А?

Вітамін А можна знайти у продуктах тваринного походження. Найперше це – тельбухи. Найбільше вітаміну А міститься у печінці тварин. Також вітамін А містять: риб'ячий жир, вершкове масло, молочні продукти, яйця.

У рослинах міститься провітамін А, тобто попередник вітаміну – каротин, який в організмі перетворюється на сам вітамін. Найбільше каротину міститься у помаранчевих і жовтих овочах і фруктах. Лідерами є морква, гарбуз, мангольд, цукіні, морква, диня, солодкий перець, червоний перець. Нагадаємо, що рослинний провітамін А засвоюється тільки розчиненим в жирі, тому обов'язково додайте до салатів та овочевих страв трохи олії або сметани чи йогурту.

Чому важливий вітамін D?

Оскільки вітамін D синтезується у нас у шкірі під впливом сонячного світла, його рівень може суттєво впасти протягом довгих зимових місяців.

Проблеми, викликані дефіцитом вітаміну D, включають підвищену стомлюваність, млявість, болі в суглобах і м'язах, збільшення ваги і проблеми з травленням. У разі авітамінозу вітаміну D наш організм не може засвоювати кальцій, що призводить до ламкості кісток, проблемам із зубами.

Де міститься вітамін D?

Для того, щоб відновити втрачений за холодний період року запас вітаміну, нам достатньо проводити 10 хвилин у день на сонці. Але ми пам'ятаємо, що сонячні промені можуть негативно вплинути на здоров'я нашої шкіри, тому заповнюємо запаси вітаміну D іншими способами. Основним джерелом вітаміну D є жирна морська риба. Безумовний лідер за вмістом вітаміну D – печінка тріски. За нею в списку йде скумбрія, що займає почесне друге місце. А далі інші риби: лосось, оселедець, сардини, ікра та ін.

Чому важливий вітамін Е?

Вітамін Е є одним із найпотужніших природних антиоксидантів. А ми пам'ятаємо, що саме окислювальний стрес призводить до старіння і загибелі клітин. Тому вітамін Е нам необхідний для повноцінного захисту і відновлення клітин практично всіх органів і тканин. Він також покращує здоров'я шкіри і волосся. Ці достоїнства роблять його важливим вітаміном у літній сезон.

Де міститься вітамін Е?

Абсолютним лідером за вмістом вітаміну Е є соняшникова олія. У менших кількостях вітамін міститься практично у всіх нерафінованих рослинних оліях, насінні і горіхах. Також невелика його кількість міститься в овочах, як-от шпинат, червоний мелений перець, спаржа, часник.

Чому важливий вітамін С?

Вітамін С – дуже важливий вітамін для імунної системи. Крім того, він бере участь у безлічі різноманітних життєво важливих процесів. Дефіцит вітаміну С є причиною таких скарг, як сухість шкіри, біль у м'язах і суглобах, слабкість волоссяних фолікулів, втрата ваги, кровоточивість ясен, кровотечі з носа і тривале загоєння ран. Отже, вітамін С дійсно важливий для забезпечення здорового літа і підготовки до зимових місяців.

Де міститься вітамін С?

Вітамін С не є рідкісним і в різних кількостях міститься практично у всіх овочах і фруктах, а також у зелені. Безумовно, застосовують на увагу літні ягоди і фрукти: полуниця, смородина, чорниця, агрус. Не забувайте про те, що протягом дня ви повинні з'їдати 500-600 г овочів і фруктів, щоб зберегти своє здоров'я і залишатися бадьорим. Тож не забувайте включати в меню огірки, помідори, перець та інші корисні овочі.

Але все вищезазначене не говорить, що про інші вітаміни потрібно забути. Аж ніяк! Літо – такий прекрасний час, щоб побалувати свій організм найсвіжішими вітамінними бомбами, порадувати свої смакові рецептори і зміцнити здоров'я!

Підготувала *Нагала Усенко*,
ЦІЗ МОЗ України

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

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

Укладаємо бруківку під ключ, проектуємо, робимо лівневку, доставляємо матеріали від виробника. Якість гарантуємо. тел.: 067 459 76 90

Працівники для вир-ва продукції з гуми (механік, зварювальник, слюсар, роб. на склад, нач.відділу техн.контролю).

Надаємо житло. Гнучкий г/р (вахта, зміна т.д.) Офіц.працев-ння.с. Любарці, Бориспіль. р-н, Київс.обл. Т.: 0967147036; 0673535931

Працівники (чоловіки та жінки) на завод з виготовлення морозива. Терміново! З/п 25000 грн. Іногороднім безкоштовно надаємо житло. Робота в передмісті Києва. Тел.: 0678550161, 0956789109

БУДМАТЕРІАЛИ

**ДОШКА ПОЛА, БРУС
ВАГОНКА, РЕЙКА МОНТАЖНА**

**ВСЕ
НАЙКРАЩЕ
У НАС**

**Тел.: (097) 74-55-459
(096) 909-34-59**

**ПОСЛУГИ ФРОНТАЛЬНОГО
НАВАНТАЖУВАЧА КОМАТСУ**

**Ковш 3.5 куб.
Ціна за годину
з паливом
1500 грн.**

ПОСЛУГИ АВТОГРЕЙДЕРА

**Ціна за годину
з паливом
850 грн.**

**телефон
063 647 95 21**

ПОСЛУГИ АРБОРИСТА

- Зрізання складних і аварійних дерев
- Кронування
- Чистка

**(097) 713 30 01 Михайло
(097) 773 44 38**

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.

Романівський РТЦК та СП інформує

Якщо ви стали свідками вимагання неправомірної вигоди, непрофесійності у роботі посадових осіб територіального центру комплектування та соціальної підтримки, негідної поведінки зі сторони працівників чи військовослужбовців територіального центру комплектування та соціальної підтримки, залишайте свої звернення з 9:00 до 18:00 у робочі дні на телефони гарячої лінії командування Сухопутних військ Збройних сил України:

- **(093) 823-07-70,**
 - **(066) 823-07-70,**
 - **(068) 823-07-70** (Whatsapp, Telegram, Viber).
- Або на електронну скриньку: **call.ksv@post.mil.gov.ua**