

Підтримати – важливо! А ще важливіше – подбати про розвиток!

Віктор Першко

Одразу зауважимо, що матеріал з приводу програми фінансової підтримки та плану розвитку КНП «Романівська лікарня» ми пишемо якраз напередодні черговій сесії Романівської селищної ради.

На сесії депутати мають розглянути обидва питання: про фінансову підтримку і план розвитку КНП «Романівська лікарня».

Напередодні сесії обидва питання обговорювалися і знайшли чималий резонанс під час проведення засідань постійних комісій з гуманітарних питань, з питань законності, регламенту та депутатської етики, з пи-



тань бюджету та комунальної власності. Але остаточне рішення мають ухвалювати депутати. Про це рішення, про те, як розвивалися події з обговорення питань стосовно КНП «Романівська лікарня» під час сесії Романівської селищної ради, ми розповімо вже у наступному виході нашої газети. Але сьогодні важливо зауважити наступне.

Ситуація навколо КНП «Романівська лікарня» однозначно ви-

магає більш уважного ставлення до установи, яка має потужний бюджет, і що найголовніше – яка великою мірою визначає загальний мікроклімат життя громади загалом. Хоча б тому, що йдеться про здоров'я жителів в умовах воєнного часу. Ще одна обставина, яка зумовлює уважне і навіть прискіпливе ставлення до життєдіяльності КНП «Романівська лікарня», – це ситуація в галузі, процеси її реформування і місце у цьому процесі КНП «Романівська лікарня». Через певні об'єктивні обставини Романівська лікарня опинилася далеко не у найкращих умовах проведення реформування вітчизняної медичної галузі. Однак слід віддати належне тій увазі, яку досі приділяли депутати Романівської селищної ради (так само, як і депутат Житомирської обласної ради Ігор Ходак) тим питанням, які виникали у житті медичного закладу. Хоча, звісно, у нашій ситуації куди більша роль у тому, аби життєвий ритм лікарні був системно благополучним, належить керівнику. Йдеться, звичайно, про Ірину Серг. Позаздрити Ірині Валеріївні у тому, що під її керівництвом опинилася просто таки могутня (за площею та обсягом території) установа, ніхто не зможе. Тим паче важко уявити, яким чином директорка цього закладу досягає показників, які засвідчують не просто про виживання, а якраз про розвиток КНП «Романівська лікарня». Про її спроможність. Про належні закупівлі хоча б мінімальних потреб в обладнанні закладу, який спромігся отримати півтора

десять пакетів медичних гарантій з обслуговування населення від НСЗУ. Для інформації та порівняння – це доволі пристойний показник, на який спроможні сьогодні не більше десятка лікарняних установ в усіх регіонах Житомирщини. Ще один показник щодо сплати податку ПДФО до бюджету громади. Він у Романівській лікарні також дуже пристойний – 3,8 млн грн. Те, що у 2023 році у Романівській лікарні навчаються і працюють аж 8 лікарів-інтернів, заслуговує на окрему увагу, бо ж немаловажливим фактором у цій ситуації є показник, скільки інтернів із тих восьми, які у нас працюють, у нас же і залишаться.

Відомо, що у 2023-му році у штаті КНП «Романівська лікарня» додалося двоє лікарів, і це також є показником позитиву. А також – розвитку лікарняного закладу. Безумовно, утримувати все вищеозначене і думати та орієнтуватися на розвиток лікарні у Романові зараз дуже важко. Мати статус спроможного лікарняного закладу за нинішніх умов також коштує дуже багато.



Бібліотека для села – справжнє вогнище культури

с. 4



Цьомик Роман – чемпіон України! Так тримати!

с. 5



Жовте листя озелененню не заважає

с. 4



Причому вартість цього «коштує» вимірюється часто не лише у гривнях. Йдеться про стосунки, про авторитет і персональну відповідальність окремих особистостей. Йдеться знову ж таки і найпершим чином про директора КНП «Романівська лікарня», яка думає про новачки, але ні на хвилину не забуває про зміцнення та утримання важливого для громади закладу у середовищі спроможної мережі. Попри усі труднощі, по-

при будь-які об'єктивні чи навіть суб'єктивні фактори, які однозначно присутні і відчуються у житті кожної громади, ситуація із підтримкою та розвитком КНП «Романівська лікарня» має бути на видноті, у полі зору громадськості, а ще краще – в обстановці доброзичливості, сприяння та взаєморозуміння. Ось у цьому значною мірою і полягає суть розвитку, а потім – і благополуччя.

Джерело фото: Твій Романів

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС 76001

**СПОДОБАЛАСЬ
ГАЗЕТА?**

ПІДТРИМАЙ СВОБОДУ СЛОВА!

ПЕРЕДПЛАТИ

на 1 місяць - 12,50 грн,
на 3 місяці - 37,50 грн,
на 6 місяців - 75,00 грн

у найближчому поштовому відділенні!



«Стабілізуєшес Суппорт...» допоміг і Романову

У квітні 2023-го року сектор соціального захисту населення Романівської селищної ради взяв участь у проекті міжнародної благодійної організації «Стабілізуєшес Суппорт Сервісез» (далі – CCC).

Проект називається «Підтримка спроможності системи соціального захисту населення щодо реєстрації внутрішньо переміщених осіб» і реалізується за підтримки Управління Верховного комісара ООН у справах біженців. Команда благодійного фонду CCC реалізовує проект, ціль якого – допомогти системі



соціального захисту населення подолати наслідки воєнних дій та окупації.

Від червня 2022 року волонтери благодійного фонду досліджують потреби управ-

ління соцзахисту в усіх областях України та надають їм необхідне технічне обладнання для реєстрації переселенців, проводять освітні вебінари та тренінги, адвокатують права ВПО й консультують їх.

Проектом передбачено низку заходів, спрямованих на посилення інституцій соціального захисту та підтримку внутрішньо переміщених осіб. Зокрема:

- забезпечення інституційної та технічної підтримки установ соцзахисту;
- підтримку громад у питаннях оновлення соціальних паспортів;
- надання консультативної та методичної підтримки працівникам і працівникам системи соцзахисту населення;

- регулярну консультативну та інформаційну підтримку ВПО;
- реалізацію масштабної інформаційної кампанії задля посилення довіри до системи соцзахисту серед ВПО.

В результаті участі у проекті у п'ятницю, 20 жовтня 2023-го року, представниками благодійного фонду «Стабілізуєшес Суппорт Сервісез» було офіційно передано комп'ютерну техніку з комплектуючими та канцелярією на три робочі місця сектору соціального захисту населення Романівської селищної ради.

Канікули – це добре, і це – потрібно!

Наталія Рисиць

У той час, коли наша газета потрапить до рук своїх читачів, перші шкільні канікули у ході 2023/2024 навчального року вже підійдуть до свого завершення.

У цьому році чи не вперше за кілька минулих років осінні канікули у школах України (а не лише у Романові) проводять згідно з рекомендованим Міністерством освіти та науки графіком. Те, що вчителі (і учні – також) втомилася за період з вересня по жовтень 2023-го року, – цілком

закономірний висновок і логічний результат нинішнього часу. Втома проявилася і буде проявлятися не лише від двомісячного перебування в умовах онлайн/офлайн режиму навчання. Втома є закономірним результатом тепер вже півторарічної війни, якій поки що не видно кінця. Жодні реляції і оптимістичні очікування нашої перемоги не можуть компенсувати песимістичного настрою від тривалого дискомфорту, який, до речі, триває набагато довше, ніж, власне, запроваджений у лютому 2022-го воєнний стан. Нинішня осінь – це вже четверта осінь, яку українські діти і українське вчительство зустрічає у надзвичайній обстановці одразу кількох форс-мажорних обставин. Це і війна, це і сезонні спалахи хвороб (із важким процесом протікання),



це і суто шкільні негаразди із програмами, підручниками та іншими дидактичними деталями,

які не лише неабияк втомлюють педагогів, але (хоча й менше) дістають батьків і учнів.

Так що канікули із 23 по 29 жовтня – це можливість хоча б трішечки перепочити, набратися сил, зібратися із думками і навіть надолжити раніше пропущене чи недопрацьоване. Наступний етап шкільного життя у його активній фазі триватиме із 30 жовтня до 23 грудня 2023 року. Це якщо не виникатимуть нами не передбачені форс-мажорні обставини, які стосуються загострення перебігу військових дій, які залежать значною мірою від намірів агресора знову і ще раз завадити українцям нормально жити і навчатися у звичному режимі. Хочеться, звісно, сподіватися на краще, хоча треба і доводитися бути готовим до найважчого і досі не баченого сценарію розвитку подій.

Уряд затвердив каталог типових посад державної служби та критерії віднесення до таких посад

23 жовтня на позачерговому засіданні Уряду було ухвалено проект постанови Кабінету Міністрів України «Про підготовку до запровадження умов оплати праці державних службовців на основі класифікації посад у 2024 році».



Даний акт було розроблено Національним агентством України з питань державної служби з метою забезпечення підготовки до впровадження реформи

системи оплати праці державних службовців з 1 січня 2024 року.

Постановою затверджується каталог типових посад державної служби та критерії віднесення до таких посад, визначається алгоритм проведення класифікації посад державної служби, а також державні органи зобов'язуються провести класифікацію посад державної служби у місячний строк.

Цей акт дасть змогу розпочати класифікацію посад державної служби в державних органах, як одного з ключових етапів підготовки до впровадження реформи системи оплати праці державних службовців.

Так, класифікація посад дозволить запровадити систему визначення вартості посад – грейдінг. Це дасть змогу враховувати навантаження, складність та відповідальність роботи при встановленні зарплат та запровадити єдині підходи на державній службі – однакова робота має оплачуватись на одному рівні у всій системі державного управління.

Такий єдиний підхід в оплаті праці передбачає прозору структуру заробітної плати. Він посилює роль посадового окладу та врегульовує граничні розміри премій. Кожен державний службовець має право на стабільну і прогнозовану зарплату, яка є результатом продуктивності роботи.

Джерело: Урядовий портал

Коротко про головне

- Оголошено обов'язкову евакуацію дітей із частини населених пунктів Донецчини та Херсонщини.
- Ердоган підтримав протокол про вступ Швеції до НАТО.
- В Іспанії конфіскували незаконно вивезені з України старовинні прикраси вартістю у 60€ млн.
- Україна отримала від ЄС дев'ятий транш допомоги в розмірі €5 млрд.
- Зеленський призначив Швеця начальником Головного слідчого управління СБУ.
- В Україні змінилися ціни на зернові.
- Пошкоджена під час обстрілів ТЕС уже працює.
- У ГУР повідомили про нові обміни військовополонених.
- Зеленський заявив, що наступний тиждень додасть ще можливостей для оборони України.
- В Україні зберігається високий попит на робітничі професії.
- США розширять військову присутність на Близькому Сході – Остін.
- Тактика Першої світової: російські терористи риють тунелі під Авдіївку.
- У 2024 році запит малого бізнесу на кредити «5-7-9» може перевищити 100-150 млрд грн.
- Українські поля допоможе розмінювати штучний інтелект.
- «Нова пошта» облаштує додаткові мінібомбосховища.
- У Раді вирішили взятися за таксистів, перукарів і майстрів манікюру: планують ввести новий податок.
- Державний Ощадбанк зберіг лідерство за кількістю відділень – НБУ.
- В Україні хочуть спростити процес продажу вживаних автомобілів.

Самі відремонтували знищене війною житло? Держава це компенсує

Українці, які самотужки відремонтували своє пошкоджене внаслідок війни житло, зможуть отримати компенсацію від держави.

Виплати почнуться вже з 1 січня 2024 року в межах програми «Відновлення». Урядовці обіцяють, що не потрібно буде подавати жодних чеків чи фото для підтвердження зробленого ремонту. Як усе працюватиме, з'ясував Центр громадського моніторингу та контролю.

Зробили ремонт – щоб можна було жити

Українці не звикли чекати допомоги від держави та самі намагаються поладати зруйноване внаслідок російського вторгнення житло. Часто прагнуть встигнути зробити це до холодів. Адже якщо споруду вчасно не врятувати, їй може знадобитися серйозніший ремонт. Або й узагалі – відновити пошкоджене помешкання уже не вдасться. Раніше отримати від держави кошти за уже зроблений ремонт було неможливо. Але 5 жовтня цього року Верховна Рада проголосувала за виплату компенсацій українцям, які самостійно відремонтували понищені війною домівки.

Як пояснила народна депутатка Олена Шуляк, гроші виплачуватимуть у межах програми «Відновлення». А запуск цього етапу програми планували вже віддавна. «Було багато відповідних запитів від громадян, які зробили ремонт житла самотужки, – щоб в ньому можна було хоч якось жити або щоб воно не зруйнувалося ще більше. Вони так само претендують і мають право на компенсацію, як і ті українці, що дочекались державної компенсації», – зазначила Шуляк.



Грошова допомога від держави на ремонт житла, пошкодженого через бойові дії

Як усе працюватиме

Виплати за новою формою компенсацій почнуться з 1 січня 2024 року. Їхній механізм буде таким самим, як і за іншими категоріями «Відновлення»: заяву потрібно буде подати через «Дію», потім її розгляне комісія та визначить розмір виплати.

При визначенні розміру компенсації комісії орієнтуватимуться на акт первинного огляду житла, який проводиться після пошкодження помешкання, та чек-лист з встановленою вартістю будматеріалів та робіт, затверджений Кабміном.

«Жодних чеків, розписок, фото-, відеофіксацій чи інших доказів не потрібно для отримання компенсації за зроблений ремонт. За бажанням вони можуть бути додатково надані комісії, але не є обов'язковими або визначальними у при-

йнятті рішення про компенсацію», – прокоментував новацію віцепрем'єр-міністр з відновлення України – міністр розвитку громад, територій та інфраструктури Олександр Кубраков.

Також, за словами Кубракова, від початку дії програми «Відновлення» у травні цього року держава вже виплатила компенсацій на майже 1,5 мільярда гривень. А лише за перший тиждень дії програми надійшло понад 10 тисяч заяв від людей, чие житло зазнало ушкоджень.

Збитки для житла сягають майже 56 мільярдів доларів

Кількість зруйнованого житла в Україні продовжує зростати. За даними Київської школи економіки, на вересень цього року зруйновано або пошкоджено внаслідок

бойових дій 167 тисяч об'єктів житлового фонду, з них майже 148 тисяч – приватні будинки; 19 тисяч – багатоквартирні будівлі, ще 350 – гуртожитки. З-поміж регіонів, які найбільше постраждали від руйнування житлового фонду, – Донецька, Київська, Луганська, Харківська, Миколаївська, Чернігівська, Херсонська та Запорізька області. Загалом втрати житлового фонду від повномасштабного вторгнення сягають 55,9 мільярда доларів.

Крім того, на початок осені 2023 року сума прямих задокументованих збитків, завдана інфраструктурі України через повномасштабне вторгнення, зросла до 151,2 мільярда доларів. Порівняно з червнем цього року збитків побільшало на понад 700 мільйонів доларів.

Джерело: Центр громадського моніторингу та контролю

Шлях до Євросоюзу: українська антикорупційна реформа та реальні результати у боротьбі з корупцією

Наприкінці жовтня Єврокомісія має представити щорічну доповідь щодо розширення. Очікується, що вона стане історичною, – Єврокомісія може рекомендувати розпочати підготовку до вступу України до Європейського Союзу.

Самі ж перемовини можуть розпочатися вже наприкінці цього року. Центр громадського моніторингу та контролю продовжує згадувати шлях до ЄС, який Україна пододала протягом 30 років.

Антикорупційна реформа та її результати

Після Революції Гідності перед Україною постало завдання синхронізувати свою політичну та економічну системи з європейською. Однією з ключових вимог Європейського Союзу до України, яка була прописана в Угоді про асоціацію, було зменшення



рівня корупції. Представники ЄС висловлювали занепокоєння, що Україна, інтегрувавшись до Євроспільноти, може стати корупційною гаванню для європейського бізнесу – країною, завдяки якій підприємці зможуть обходити податкові та економічні обмеження.

Відповідно, з 2014 року Україна розпочала проведення комплексної антикорупційної реформи. Вона передбачала впровадження кримінальної відповідальності за усі форми корупції, впровадження заходів моніторингу корупції, забезпечення прозорості державних закупівель, а також створення

та забезпечення функціонування антикорупційних інституцій. Національне антикорупційне бюро України, яке займається розслідуванням корупційних правопорушень, було створене у 2014 році, Спеціалізована антикорупційна прокуратура, що здійснює процесуальне керівництво та підтримує обвинувачення в суді, – у 2015-му, а Вищий антикорупційний суд України, який розглядає справи про корупційні злочини, – у 2016-му. До 2019 року три новостворені органи отримали керівників, штат та працювали на повну потужність.

Всі вже зрозуміли: за хабарі доведеться відповідати

За цей час Україна у боротьбі з корупцією досягла суттєвого поступу, що відзначають і міжнародні антикорупційні організації. За останні 10 років Індекс сприйняття корупції, який вираховує Transparency International, зріс на 8 балів. Тобто рівень корупції став меншим.

«Створені тоді органи та інституції добре працюють. Це видно і за результатами їхньої роботи, і за стабільністю», – відзначав у березні 2023 року посол ЄС в Україні Матті Маасікас.

Про успіхи антикорупційних органів говорять і конкретні показники: за час свого існування НАБУ відкрило понад 6 тисяч кримінальних проваджень, скерувало до суду 517 обвинувальних актів, а ВАКС за останні 4 роки виніс 161 обвинувальний вирок, 125 з яких набрали законної сили. При цьому ці показники зростають навіть під час війни: протягом 2023 року підозрюваними у корупційних правопорушеннях стали кілька народних депутатів, заступників міністрів, а також

голова Верховного Суду України Всеволод Князев. Ще до 2014 року про таке годі було й мріяти!

Рівень корупції в країні складно передати у конкретних числах, тому довкола цього існує багато спекуляцій. Навіть росія використовує тезу про катастрофічну корумпованість України у своїй пропаганді, намагаючись зіпсувати імідж нашої держави в очах західних партнерів. Втім, справа голови Верховного Суду Князева та інші провадження щодо топ-чиновників свідчать про зворотнє.

«Нині Україна має два ключових стратегічних завдання – здобути перемогу у війні та забезпечити відбудову країни. Ефективна робота незалежних антикорупційних органів є одним з чинників стрімкого відновлення та подальшого зростання країни», – заявляв директор НАБУ Семен Кривонос. За його словами, Україна крок за кроком наближається до нульової толерантності до корупції, а кожен чиновник вже підсвідомо розуміє, що за зловживання та отримання хабарів рано чи пізно доведеться відповідати. Цього і вимагає від нас Європейський Союз.

Джерело: Центр громадського моніторингу та контролю

Зустріч селищного голови з жителями селища Миропіль

У середу, 18 жовтня 2023-го року, в актовій залі Миропільської селищної ради відбулася робоча зустріч голови громади Світлани Власюк з жителями селища Миропіль.

Окрім Миропільського селищного голови, на зустрічі були присутніми її заступники та керівники більшості структурних підрозділів Миропільської селищної ради.

На початку зустрічі С. В. Власюк проінформувала представників громади про виконану роботу селищної ради, реалізовані проекти та повідомила про подальші плани у короткостроковій перспективі.

Особливий наголос у своєму виступі очільниця громади зробила на питанні підтримки воїнів-земляків на фронті, адже з перших днів війни із Миропільської громади багато громадян були мобілізовані та стали на захист нашої країни. Завдячуючи усім їм ми можемо



жити вільно, спокійно спати, працювати і знати, що у нас є завтра. Світлана Вікторівна висловила своє прагнення якомога оперативніше реагувати на звернення

захисників і всіляко підтримувати воїнів. Миропільська селищна рада, на думку її голови, якраз і сприяє задоволенню запитів воїнів.

Жителі селища озвучували наступні проблемні питання: необхідність встановлення знаків та обмежувачів швидкості руху автомобілів на вулиці Фабричній, прибирання узбіч вулиць селища від зрізаних гілок та бур'янів, ліквідація несанкціонованих смітєзвалищ.

Серед інших надважливих проблем, які порушувалися жителями, було освітлення вулиць Зеленої, Рудка, Вишневої, Героїв Мирополя, а також встановлення дверей та дашку над під'їздом у будинку на вулиці Перемоги, 3.

Відповідні структурні підрозділи отримали завдання у найкоротший термін і максимально ефективно вирішити проблеми жителів селища.

Світлана Вікторівна подякувала всім присутнім та закликала до активної співпраці, адже лише так можна досягти бажаних результатів. Голова також запевнила, що вона особисто, депутатський корпус селищної ради, її виконавчий комітет та апарат завжди сприятимуть забезпеченню розвитку, добробуту й благоустрою всіх населених пунктів громади.

Жовте листя озелененню не заважає

У центрі Мирополя проведено озеленення скверу.

Ледь не щотижня у Мирополі відбуваються заходи щодо впорядкування та поліпшення благоустрою громадських місць селища. У понеділок, 23 жовтня, тут провели озеленення декоративними саджанцями дерев та кущів території скверу біля пам'ятного знаку «Борцям за волю та незалежність України». У Мирополі люди вважають сквер і пам'ятний знак найшанованішим місцем селища, а тому бажання і устремління громади навести тут зразковий благоустрій цілком зрозумілі.

Декоративні дерева та кущі висаджені також у центрі Мирополя, де люди неодноразово висловлювалися за те, щоб облаштувати тут затишний сквер. Усе це зроблено для того, аби у таких зелених зонах було комфортно відпочивати жителям та гостям селища.

Варто зазначити і відзначити тих благодійників, які за власний кошт закупили для висадження усі декоративні



саджанці, що знадобилися для озеленення центральної частини Мирополя 23 жовтня 2023-го року. Це Віктор Бідюк, Микола Кондратюк, Олексій Оришук, які залюбки погодились підсобити громаді коштами для облаштування скверу пам'яті та озеленити центр Мирополя. Люди сповна оцінили благородний порив своїх односельців словами

безмежної вдячності за надану допомогу. Слід зауважити, що цього дня неабияк постаралися і працівники КП «Миропіль-комсервіс», які виконали основні обсяги робіт із висадження декоративних дерев та кущів. Їм також окрема подяка.



Бібліотека для села – справжнє вогнище культури

У селах Миропільської селищної ради системно і планово продовжуються роботи з ремонту інфраструктурних об'єктів культури та дозвілля.

Черговим таким приміщенням стала бібліотека у селі Дертка. Нещодавно тут завершено поточний ремонт трьох кімнат: встановлено натяжні стелі, здійснено реконструкцію електрообладнання, гідроізоляцію, утеплено та пофарбовано підлогу. У бібліотеці для відвідувачів є два ноутбуки з доступом до інтернету та копіювально-розмножувальна техніка. Поточний ремонт приміщення бібліотеки виконано за кошти місцевого бюджету.

Бібліотеки у селі несуть важливу соціальну місію: вони є ледь не єдиним простором для взаємодії, спілкування, дозвілля та просвіти для місцевих жителів. Отже, саме стан сільської бібліотеки багато говорить про розвиток самого села, адже комфортна бібліотека для дітей та дорослих – це простір розвитку, гарного настрою та цікавих зустрічей, де можна не тільки читати книги, але й поспілкуватися, поділитися ідеями, пізнати нове.

Слід зауважити, що якраз бібліотека у селі Дертка відтепер задовольняє усі запити населення у плані комфорту, зручностей, і працівники бібліотеки мають усі належні умови для зразкового обслуговування людей, а ті зі свого боку охоче приходять до бібліотеки.

Цьомик Роман – чемпіон України! Так тримати!

Віктор Єрофеев

Жовтень навдивовиж багатий на легкоатлетичні старти, які проходять щотижня у вихідні дні.

Як правило, у містах західної частини України. Не так давно ми писали про «Чернівецьку милю», згодом був Львів, а 21-22 жовтня вже Івано-Франківськ став місцем змагань легкоатлетів – майстрів спортивної ходи. Житомирщина вже декілька десятиліть вважається батьківщиною легкоатлетів-чемпіонів якраз у більшості номінацій спортивної ходи.

І цього року житомирянам рівних не було, бо загальнокомандне чемпіонське звання знову поїхало до Житомира. А свій чемпіонський внесок у перемогу команди Житомирської області здійснив одинадятикласник Романівського ліцею Роман Цьомик. Роман змагався у віковій категорії U-18 (спортсмени до 18-ти років) і посів перше місце на дистанції 10 000 метрів (10 км), яку здолав за 50 хвилин. Слід віддати належне юному романівчанину, який вкотре нагадав про себе тренерам збірної України. Адже фактично ще два роки Роман Цьомик виступатиме у ранзі юніора, постійно поліпшу-



ючи власні результати. Те, що він здатний це робити і постійно це робить, свідчать його результати.

Тренер Романа А. Ц. Сушицький зазначає, що із кожним роком і з кожним кроком у бік поліпшення результатів конкуренція зростає. Проте якраз Цьомик у цьому стосунку дуже й дуже здібний і перспективний учень. Тренування двічі на день для Романа вже декілька років стали нормою і звичкою повсякденного життя. Щороку зношені 5-6 пар кросівок-«марафонов» засвідчують титанічну працю ще зовсім юного хлопця, який напроцуд впевнено топче шлях до найвищих спортивних вершин. Ну і як висновок і як результат –

високі результати і досягнення. Адже перемога на чемпіонаті України – все ж таки рівень!

Окрім Романа Цьомика, на чемпіонаті України в Івано-Франківську гарно виступили юні лекаотлети із Романова.

Наприклад Юлія Дейсан вперше взяла участь у змаганнях такого рангу і на дистанції 2 000 (2 км) відразу увірвалась у десятку краших (7 місце). Іванна Никодюк на дистанції у 3 000 метрів посіла 9-те місце, а Анна Рудик на такій же дистанції – 14-те місце. Ще одна романівчанка Ірина



Антонюк також на дистанції 3 000 метрів посіла 28 місце. А це ж дебютанти чемпіонату, у яких справді ще все попереду!

Романову і романівчанам має бути приємно за цілу плеяду юних талантів, які народжують-

ся у горнилі важких і наполегливих тренувань під керівництвом також невтомного, цілеспрямованого і наполегливого Анатолія Сушицького. Тут, мабуть, нічого сказати, окрім звичного «молодці!» і «так тримати!».

Зрозуміти і осягнути Євгена Пашковського треба ще вчитися

А допомогти письменнику варто негайно!



Про нього у Романові знають. На Житомирщині менше, але також знають. Йдеться про письменника Євгена Пашковського, який нині живе у рідному селі

Разіне, у хаті своїх батьків. У цьому році 19-го листопада Євгенові виповнюється 61 рік. Тридцять із них він – на творчій роботі. Так називається рід занять і місце роботи у письменників.

До того, як Пашковського стали вважати письменником і його твори стали відомими (хоча видавалися і друкувалися книжки Євгена Пашковського дуже скромними тиражами), він навчався у Київському індустріальному технікумі, потім – у стінах Київського педінституту імені Горького (нинішній Державний університет ім. Драгоманова). Працював у сфері будівництва (в тому числі і метрополітену), знає, що таке праця шахтаря. А вже із 1992-го року Євген Пашковський – на стежці літературної праці.

Прозаїка Євгена Пашковського вважають за представника Житомирської прозової школи, яка сформувалася і мала яскравий вигляд самобутнього літературного явища на зрізі 80-х і у 90-ті роки минулого століття. У 2001-му році Євген Пашковський став лауреатом премії імені Т. Г. Шевченка – найвищої літературної відзнаки в Україні. Шевченківської премії письменник зі станції Разіне удостоєний за роман «Щоденний жезл», який побачив світ у 1999-му році. Роман справді отримав і досі отримує визначні оцінки, хоча загалом Євген Пашковський як письменник і філософ приречений на розуміння небагатьох. Глибинні християнські традиції,

що поєднуються із потоком свідомості, перетворюють романи-есеї нашого земляка на твори, що вимагають від читача граничної налаштованості на щирість, правду і універсально повне знайомство із життям у багатьох його проявах. Можливо, тому романи та новели Євгена Пашковського відомі небагатьом нашим сучасникам, адже поринути у світ клетоту душевних та інтелектуальних пошуків автора «Крижаної правди», «Бездні», «Осені для ангела» може далеко не кожен. Хоча кожному бажано було б хоча спробувати і намагатися заглибитися у слово, яке письменник і громадянин України Євген Володимирович Пашковський подарував світові.

Але не ця інформація і зовсім не наближення чергового дня народження справді видатного і справді великого письменника змусили нас написати ці рядки. Про творчість Євгена Пашковського варто говорити частіше, залучаючи до прочитання його творів хоча б десятки – другий вдумливих читачів. Але сьогодні йдеться не лише про творчість, а про життя письменника. Він вже довго живе самотнім у хаті своїх батьків. Усе ним написане поки що не потрапило до українських видавництв, тож не стало надбанням нашої нації, нашого народу і нашої країни. Зрозуміло, що із засобами до існування у лауреата премії імені Шевченка зараз – дуже сутужно. Тим

паче, що лауреатство і слава видатного прозаїка-новатора зовсім не приносить Євгенові хоча б маленької дешици суто побутових зручностей. А віднедавна він ще страждає від важкого захворювання, яке ускладнило життя письменника до рівня виживання і боротьби за кожен день свого земного шляху. Тому наше завдання і звернення до нашого читача, до громади Романівщини стосується цілком конкретної допомоги, якої сьогодні потребує справді ГЕНІАЛЬНА людина. Кошти, які ми донатимо для потреб ЗСУ, йдуть на дуже важливу справу. Але хоча б маленька часточка такої допомоги, яку ми переадресуємо на ім'я Євгена Пашковського, також служиме нашій перемозі. Адже саме завдяки розв'язці нешої культури, нашої літератури і нашого мистецтва ми отримуємо нашу перемогу над рашистським-супостатом і отримуватимемо інші перемоги у процесі вирішення багатьох проблем, які нас ще чекають.

Тому пропонуємо номер картки Приватбанку на ім'я Євгена Пашковського, куди можна переадресувати хоча б невеликі кошти для підтримки людини, яка обіймає у своїх творах нашу історію, нашу долю і наше майбуття.

Номер картки Приватбанку:
5168 7422 3791 6550
(Євген Пашковський).

Як уникнути дефіциту йоду в організмі

21 жовтня – Всесвітній день йододефіциту. Його мета – підвищити поінформованість про використання йоду та наголосити про наслідки дефіциту йоду.

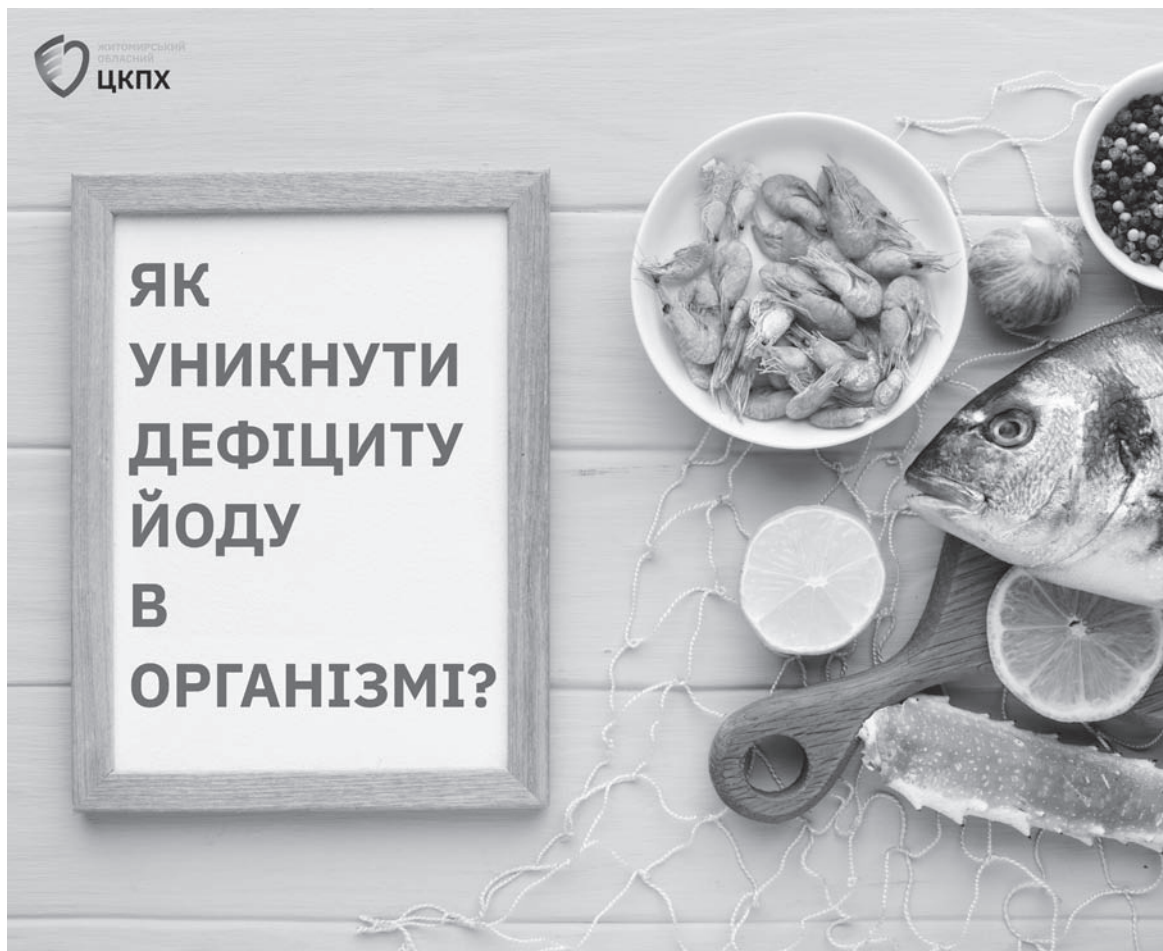
Йод – це мікроелемент, потрібний організму для створення гормонів щитоподібної залози, яка регулює наш метаболізм.

Йод необхідний людині протягом усього життя. Нестача йоду в організмі призводить до затримки росту у дітей, порушення інтелектуальної активності, розвитку та обміну речовин. Йододефіцитний розлад виникає через нестачу йоду в раціоні. Близько 72% населення світу зазнає дефіциту йоду. У крайніх випадках дефіцит може призвести до вродженого дефіциту гормонів щитовидної залози, який історично відомий як кретинізм.

Скільки йоду потрібно людині

Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) вважають безпечною дозу йоду в 1000 мікрограмів (1 міліграм) на добу. Жінкам слід приймати від 150 до 300 мікрограмів йоду на день, а чоловікам – по 150 мікрограмів. Для дітей до 6 років добова норма складає 90 мкг, для дітей віком 6-12 років – 120 мкг.

Варто враховувати, що рівень йоду в їжі нестабільний – тож досить складно підрахувати, скільки саме цієї речовини ви прийняли. Приміром, у жирній рибі менше йоду, ніж у рибі з білим м'ясом. Взимку в молоці більше йоду, ніж улітку, тому що взимку худоба отримує корм із добавками йоду, а влітку тварини пасуться на траві.



Цифри і факти

- У деяких країнах, наприклад у Японії, добове споживання йоду може досягати 20 мг на добу (20 000 мкг) – через уживання морських водоростей та морепродуктів. В Австралії безпечним вважають споживання до 2000 мкг йоду на добу для дорослих і до 1000 мкг для дітей. Створити надлишок йоду в організмі досить складно, оскільки 95–98% йоду, що надходить в організм, виводиться із сечею, а 2–5% – через кишківник.

- Нині у світі близько 30% населення живе в районах з дефіцитом йоду. Понад 1,5 мільярда людей схильні до ризику йододефіциту.

- Більшість жителів України щодня споживає дуже мало йоду

на добу – лише 40–80 мкг. У зоні найбільшого ризику – Західна Україна та Чернігівська область, де споживання йоду є найменшим. У південних та східних областях нашої країни дефіцит йоду виражений не так сильно.

- Житомирська область належить до зони частково вираженого йододефіциту.

Чим небезпечний дефіцит йоду:

- затримка росту та інтелектуального розвитку у дітей;
- зниження розумової активності у дорослих;
- порушення обмінних процесів;
- загроза переривання вагітності

(навіть незначний дефіцит йоду у жінок під час вагітності спричиняє освітні та когнітивні порушення у дітей в майбутньому);

- рак щитовидної залози;
- погіршення пам'яті та слуху;
- підвищення рівня холестерину;
- порушення роботи кишківника;
- випадіння волосся тощо.

Ознаки та симптоми дефіциту йоду:

- збільшення щитовидної залози (ендемичний зоб);
- втома, депресія;
- підвищена чутливість до холоду;
- сухість шкіри, витончення волосся;

- запор;
- збільшення ваги;
- набряки;
- м'язова слабкість, біль у м'язах та суглобах;
- зниження частоти серцевих скорочень.

Профілактика йододефіциту

Найпростішою профілактикою дефіциту йоду в організмі є споживання йодованої солі, насиченої цим мікроелементом. Тож для приготування щоденних страв замініть звичайну сіль на йодовану.

Також варто щоденно вживати продукти, багаті або збагачені йодом:

- морепродукти (мідії, кальмари, креветки, ікру);
- білу рибу (минтай, хек, тріску та ін.);
- морську капусту (ламінарія);
- овочі (картоплю, редиску, часник, буряк, томати, баклажани, спаржу, зелену цибулю, щавель, шпинат);
- фрукти (банани, апельсини, лимони, дині, ананаси, хурму, фейхоа);
- яйця;
- молоко;
- яловичину;
- волоські горіхи.

Якщо ви підозрюєте у себе дефіцит йоду – зверніться до лікаря. Самостійно не варто приймати препарати йоду – це слід робити лише за лікарським призначенням.

Пам'ятайте: при ранньому виявленні дефіциту йоду можна повністю усунути!

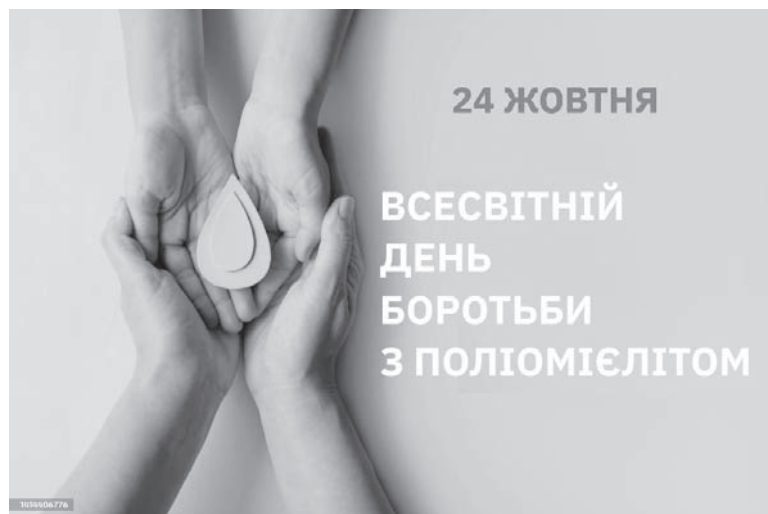
Відділ комунікації, організаційної та інформаційно-роз'яснювальної роботи ДУ «Житомирський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»

Чому важливо вакцинуватися від поліомієліту?

24 жовтня – Всесвітній день боротьби з поліомієлітом, що проходить під егідою ООН. В цей день світова медична спільнота закликає звернути увагу на захворювання та його профілактику. Україна досі лишається в переліку країн, де через низький рівень охоплення щепленнями зберігається ризик спалаху поліомієліту.

Одним із десяти захворювань, який входить в Календар профілактичних щеплень, є поліомієліт – висококонтагіозне захворювання, зумовлене поліовірусом. Він вражає нервну систему і може викликати параліч або навіть смерть всього за кілька годин.

Зараз в Україні лише 80,1% дітей віком до 1 року отримали три



доз щеплення від поліомієліту – за необхідних 95%.

Найбільш вразливі до поліомієліту – діти до 6 років. В окремих випадках заразитися також можуть невакциновані дорослі. Окрім того, поліомієліт може загрожувати великій кількості невакцинованих або не повністю вакцинованих дітей невиліковним паралічем і навіть смертю

протягом кількох годин. Серед тих, кого паралізувало внаслідок поліомієліту, 5–10% помирають через те, що параліч уразив саме дихальні м'язи.

Поліомієліт викликають поліовіруси, що потрапляють до організму зазвичай через немиті руки та іноді через брудну воду. Поліовірус поширюється непомітно і швидко, і дуже часто – через

відсутність будь-яких симптомів у більшості інфікованих.

Ліків від поліомієліту не існує. Єдиним і безальтернативним захистом від хвороби є щеплення.

Коли і як вакцинують дітей від поліомієліту

Відповідно до Національного календаря профілактичних щеплень дитина має отримати 6 доз вакцини від поліомієліту:

- у 2 та 4 місяці від народження – інактивованою поліомієлітною вакциною (ін'єкція);
- у 6 та 18 місяців, а також у 6 та 14 років – оральною поліомієлітною вакциною (краплі).

Шести доз вакцини необхідно і достатньо, щоби сформувався імунітет до поліомієліту на все життя.

Чому важливо, щоб усі діти пройшли вакцинацію?

Часто батьки відмовляються від вакцинації через страх. Те, чого ми боїмося, і те, від чого помираємо – це дві великі різниці. Люди бояться реакцій на щеплення, а помирають від хвороб,

проти яких є ефективні вакцини. Мільярди дітей у всьому світі вакциновані проти поліомієліту. Вакцина довела свою ефективність та безпечність.

Якщо достатня кількість людей у країні є вакцинованими (понад 95%), розповсюдження вірусу припиниться. І навпаки, якщо у країні діти залишаються невакцинованими, це може призвести до розповсюдження вірусу та нових випадків захворювання.

В Україні вакцинація від поліомієліту входить до переліку обов'язкових гарантованих державою щеплень. Їх можна зробити у державних медичних закладах безоплатно.

Закликаємо батьків вчасно вакцинувати дітей від поліомієліту і надолужити пропущені щеплення!

Відділ комунікації, організаційної та інформаційно-роз'яснювальної роботи ДУ «Житомирський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України».

Гороскоп на тиждень 25 жовтня - 31 жовтня

**ОВЕН**

Не бійтеся ризикувати – ваша завзятість буде винагороджена! Ваш організм досить міцний, щоб подолати дрібні нездужання.

**ТЕЛЕЦЬ**

На вас впаде такий обсяг роботи, що ви тільки встигатимете закривати хвости. У бізнесі та на службі пануватиме повний хаос.

**БЛИЗНЮКИ**

Період злетів і падінь. В особистій сфері очікуються серйозні зміни, і для деяких вони будуть негативними, аж до розставання.

**РАК**

Фінансові надходження будуть досить нестабільними, проте не припиняйте працювати! Керівництво відзначить вашу старанність.

**ЛЕВ**

Взаємини в сімейній парі крутитимуться навколо проблем недовіри, що давно назріли, і накопичених образ. Зосередьтеся на професійній сфері.

**ДІВА**

Даруйте своїм домівникам тепло та турботу, і ви отримаєте винагороду за ваші старання. Уваги вимагатимуть батьки або найближчі родичі.

**ТЕРЕЗИ**

Ймовірно, вам захочеться залишити всі справи та вирушити у відпустку. Дозвольте собі на якийсь час забути про роботу.

**СКОРПІОН**

Не піддавайте організм стресам! Велика ймовірність нервового виснаження на ґрунті втоми. В особистому житті все буде неоднозначно.

**СТРІЛЕЦЬ**

Емоційна напруженість і вигоряння будуть збивати з пантелику. Але все-таки ви утримаєте планку на вищому рівні, як і завжди.

**КОЗОРИГ**

Самотні Козороги можуть зустріти гідного претендента, а, можливо, відновлять стосунки з давнім партнером. Головне – бути в центрі подій.

**ВОДОЛІЙ**

Складно формулювати думки, в голові з'являється туман, хочеться втекти від усіх та побути на самоті. Дехто вирушить у вільне плавання.

**РИБИ**

Всесвіт вас відчуває, але ви сильні, як ніколи! Головне – не піддаватися на емоційну спокосу та знаходити приємне у дрібницях.

Джерело: TCH



Смачного!

Гомілки в соєвому соусі



Інгредієнти: 150 г червоної цибулі, 250 г солодкого перцю, 1 ст. л. перцю чилі, 1 велике пакування гомілок (7 шт.), ½ ч. л. солі, 50 мл олії, 100 г соєвого соусу, 50 г меду.

- Наріжте 150 г цибулі півкільцями, 250 г перцю шматочками розміром із цибулею, а перець чилі – кільцями.
- Візьміть 7 гомілок, натріть їх ½ ч. л. солі та дайте постояти 10 хвилин, щоб м'ясо гарно увібрало сім'я. Розігрійте пательню з 50 мл олії на великому вогні, викладіть гомілки та обсмажте до золотавої скоринки по 5 хвилин з кожного боку.
- Додайте на пательню цибулю та солодкий перець, зменште вогонь до середнього та смажте разом іще 5 хвилин.
- Вилийте на пательню 100 мл соєвого соусу, 50 г меду та перець чилі. Перемішайте, накрийте кришкою та тушуйте разом 15 хвилин. Раз на 4-5 хвилин перевертайте гомілки, щоб вони рівномірно просмажилися.
- Подавайте гомілки гарячими, поливши соусом із пательні.

Як сушити яблука в духовці



Інгредієнти: 1 кг яблук, пергаментний папір.
• Підготуйте яблука. Помийте їх під протічною водою та добре висушіть рушником. Розріжте навпіл,

- видаліть насіннєву коробочку та наріжте яблука скибками, товщиною 0,5-1 см. Шкірку зрізати не потрібно.
- Увімкніть духовку розігріватися до 80 градусів. Деко застеліть пергаментним папером і викладіть на нього нарізані яблука, залишаючи 1-2 см простору навколо кожної скибки.
- Сушіть яблука при температурі 80-100 градусів 6-7 годин. Важливо: залиште дверцята духовки трохи привідкритими, щоб волога могла вільно випаровуватися і всередині не утворювався конденсат.
- Готові яблука залиште охолонути та зберігайте у чистих сухих контейнерах, банках або торбинках з натуральних матеріалів у прохолодному сухому місці.

Джерело: klopotenko.com

Куточок ГОРОДНИКА



Як підготувати садовий інструмент до зимового зберігання

Ви захистите його від швидкого зносу і позбудетеся зайвого клопоту навесні.

В ощадливого дачника наприкінці осені граблі, секатори, лопати, вила, сапки та інші садові інструменти вимиті й начищені до блиску – діставай навесні й одразу починай працювати.

Якщо відмовитися від нудного прибирання, до наступного сезону інвентар може стати непридатним. І тоді доведеться купувати новий. А сьогодні ціни на кожен одиницю істотно підвищують навантаження на гаманець.

Звісно, добрий господар приводить інструмент до ладу після кожного використання, тоді й великого прибирання наприкінці сезону не потрібно. Тим більше що це правило істотно подовжує інвентарю життя. Але якщо вже так вийшло, що дотягли до осені, візьміться за чистку на совість. Якщо правильно організувати справу, багато зусиль не буде потрібно.

Головне – висушити

Спочатку треба прибрати з інструментів усі рослинні залишки, і для цього можна використувати навіть пластмасові скребки. Потім інвентар слід промити у воді. Лопати, сапи, граблі та інші залізяки мийте разом із рукоятками. Для початку занурте їх у воду цілком або добре зволожите, а потім пройдіться губкою або ганчіркою. Якщо інструмент не був сильно забруднений, просто відітріть робочі поверхні вологою ганчіркою.

Однак найголовніше в процесі очищення інструментів не миття, а сушіння. Мокрим на зберігання їх прибрати не можна – заіржавіють або покриються льодом. Необхідно добре просушити і дерев'яні рукоятки. Проводити прибирання краще в теплу погоду, щоб була можливість розкласти інвентар на сонечку на кілька годин. Якщо на вулиці прохолодно і сиро, сушіть у приміщенні, але дуже ретельно.

Коли інструменти висохли, за ними потрібно доглянути – змастити металеві частини машинним мастилом, солідолом або навіть звичайною рослинною олією. До речі, щоб не забруднитися, можна використовувати олії у вигляді спреїв (такі зараз є в продажу, і це, звісно, зручно). Дерев'яні рукоятки теж можна протерти рослинною олією.

На форумах дачників можна знайти такий спосіб очищення інвентарю: занурити його у відро, заповнене дрібним гравієм, куди налили олію, і побовтати. Гравій спрацює як скраб, що допомагає видалити забруднення, а олія створить захисну плівку. Іноді пропонують інструменти зберігати в такій ємності.

Якщо заіржавіли та затупилися

У такому разі потрібно діяти якомога оперативніше. Помітили хоч одну плямочку іржі – вживайте заходів. Найнадійніше використовувати промислові хімічні засоби, але можна і поекспериментувати з народним досвідом. Так, дачники пропонують замочити іржу на добу у водному розчині оцту (1:1) або лимонної кислоти (30 г на 1 л води), а ще в арсеналі умільців – дуже міцний чай і навіть кока-кола. Сильно проржавілим лезам може знадобитися повторне замочування.

Коли дістанете інструменти з кислотного розчину, протріть металеві частини паперовим рушником, а потім знімайте іржу металевим теркою або щіткою. Довести до блиску лопати і сокири допоможе шліфувальний круг.

Якщо знімали іржу, слід наточити леза, адже кислота тупить кромку. Утім, і без цієї процедури інструментарій необхідний періодично гострити, адже працювати гострим зручніше й ефективніше. Гарні для цієї мети точильні бруски, і їх варто мати два: грубозернистий для грубої обробки і дрібнозернистий для шліфування. Для догляду за лопатою, косою або мотикою підійде простий плоский напилек.

Якщо ж у процесі догляду за садовими інструментами ви виявили пошкодження і відколи, такого інвентарю доведеться позбутися або віднести в ремонт, адже користуватися ним у такому вигляді буде небезпечно.

І, нарешті, зберігання садового інвентарю бажано впорядкувати, щоб було легко і безпечно відшукати необхідне. Так, на гострі інструменти надіньте чохла або помістіть їх у картонні коробки. Секатори і ножиці для стрижки чагарників зберігайте у відкритому вигляді і з розведеними лезами, особливо якщо вони перебувають у сараї, що проморожується. Дрібні інструменти складіть у відро, контейнер або розв'яжіть на стіні.

Джерело: Ukr.Media

25 ЖОВТНЯ середа	26 ЖОВТНЯ четвер	27 ЖОВТНЯ п'ятниця	28 ЖОВТНЯ субота	29 ЖОВТНЯ неділя	30 ЖОВТНЯ понеділок	31 ЖОВТНЯ вівторок
+ 11° + 14°	+ 10° + 14°	+ 8° + 14°	+ 8° + 12°	+ 7° + 13°	+ 6° + 14°	+ 9° + 15°
728 ТИСК, ММ	728 ТИСК, ММ	728 ТИСК, ММ	733 ТИСК, ММ	739 ТИСК, ММ	744 ТИСК, ММ	740 ТИСК, ММ

Оновлені функції навчального застосунку «Вивчаю — не чекаю»

У жовтні громадська спілка «Освіторія» та міжнародна організація «War Child Holland» у партнерстві з МОН презентували нові можливості безплатного навчального застосунку для учнів та учениць 1–4 класів «Вивчаю — не чекаю», які тепер доступні в оновленій версії.

Завдяки цьому використання застосунку стане ще зручнішим та захопливішим як для дітей, так і для вчителів.

Мобільний застосунок «Вивчаю — не чекаю» — це інтерактивна гра для учнів молодшої школи, покликана урізноманітнити уроки та стати додатковим джерелом отримання знань. За його допомогою діти вивчають шкільний матеріал, переглядаючи пізнавальні освітні відеоуроки з математики та української мови. А граючи в навчальні інтерактивні мініігри, закріплюють вивчене.

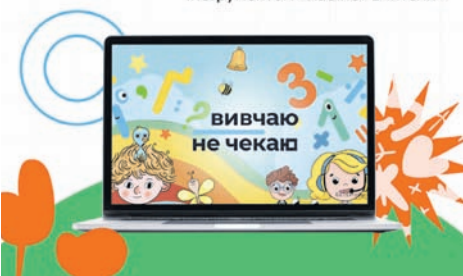
Школярі можуть використовувати застосунок як на очних, так і онлайн-заняттях або для виконання домашніх завдань. Застосунок працює з вересня 2022 року та нині має понад 75 тисяч завантажень. Але донедавна його можна було завантажити тільки на смартфон або планшет.

Відтепер застосунок має десктоп-версію: його можна встановити на комп'ютер та використовувати як додатковий інтерактивний елемент навчання безпосередньо в класі під час уроку.

Крім того, в оновленій версії застосунку став доступним кабінет учителя, завдяки якому педагоги можуть бачити загальний навчальний план, мати доступ до всіх наявних уроків, контролювати процес навчання учня в застосунку тощо.

Відтепер «Вивчаю — не чекаю» ще більш зручний для вчителів!

Завантажуйте застосунок на свій комп'ютер та користуйтеся новим інструментом «Кабінет вчителя»



У застосунку також додані нові функції:

- потокове відео (стрімінг): відеоуроки можна буде переглядати не лише поперемно завантажувати, а також як потокове відео. Це «полегшує» застосунок та дає можливість обмежити використання пам'яті мобільного пристрою або комп'ютера.

- медіапрогравач: відеоуроками тепер можна управляти — поставити на паузу, прискорити перегляд чи повернутися, щоб прослухати певну частину знову.

Оновлена версія «Вивчаю — не чекаю» доступна на App Store та Google Play. Ознайомитись із методичними рекомендаціями та дізнатися, як використовувати інтерактивну гру в навчальному процесі можна за покликанням.

Джерело: МОН України

КУРСИ ВОДІІВ

Від ТОВ «Технічний ліцей»

Категорії, які можна відкрити
A1, A, B1, B, C1, C, D1, D, BE, C1E, CE

Романівка	067-410-12-15
Романів	067-799-04-27
Миропіль	067-895-10-86
Любар	096-565-26-15
Чуднів	097-992-61-48
Житомир	067-900-02-54
	068-288-28-77
Хорошів	097-516-12-25
Коростень	067-391-89-29
Новоград-Вол.	097-554-28-16
Черняхів	097-253-60-24
Ружин	097-487-88-32
Бердичів	097-466-91-50
Андрушівка	067-410-22-60
Нова Борова	067-347-47-80
Попільня	067-946-49-66
Бердичів	097-466-91-50

М. Житомир

ПРОПОНУЄ РОБОТУ:

ВОДІЙ-МІЖНАРОДНИК (кат. СЕ), ВОДІЙ, ВОДІЙ-ЕКСПЕДИТОР (кат С, С1) (093) 311-69-99

ВАНТАЖНИКИ, СКАНУВАЛЬНИКИ ТОВАРУ, КОМІРНИКИ ЕКСПЕДИТОРИ (093) 312-13-33 (093) 827-50-15

* гнучкий графік роботи та своєчасна виплата заробітної плати
* офіційне працевлаштування
* компенсація повної вартості проїзду інгороднім

м. Житомир, вул. Льонкова, 14 (0412) 434323

БУДМАТЕРІАЛИ

ДОШКА ПОЛА, БРУС
ВАГОНКА, РЕЙКА МОНТАЖНА

ВСЕ
НАЙКРАЩЕ
У НАС

Тел.: (097) 74-55-459
(096) 909-34-59

ПРОДАЄТЬСЯ ТОРФОБРИКЕТ

для опалення

Доставка по домовленості

380673645617

Копаємо, чистимо та поглиблюємо криниці

Тел.: 380678794357
380679759461
Іван Васильович

В наявності круги колодязні та каналізаційні, дашки до них

ОРТОПЕДИЧНІ МАТРАЦИ МЕБЛІ ВІД ВИРОБНИКА

ЧУДНІВ

0679977441

Цікаві факти про сало

- В Україні сало – культовий продукт, національна страва.

- Слово «сало» походить від праслов'янського *sadlo*. Корінь *sad* – той же, що і в слові «сідати», *sadlo* – це те, що посажено на м'ясо. З часом буква «d» випала з давньослов'янської мови і вийшло слово «сало».

- Проте у словацькій мові воно дотепер так і називається – *sadlo*.

- У давнину для того, щоб стусити на воду нове судно, його днище змащували салом для кращого ковзання.

- Вважається, що найсмачніше сало виходить,

якщо свиню годувати жолудями.

- Сало добре виводить токсини і радіонукліди з організму, а також допомагає запобігти похміллю – з'їжте маленький шматочок, вирушаючи на вечірку. Якщо під час застілля є можливість закушувати салом – обов'язково скористайтесь цим.

- Дієтологи рекомендують для кращої засвоєності їсти сало з часником.

- У добре засвоєному салі міститься селен. Більшість населення страждає від нестачі цього елемента в організмі.

- Всім кому за 40, слід їсти сало, адже він – жовчогінний засіб. Достатньо вживати 50 грамів сала на день. Більше – то вже загроза для талії?

- Коли ви підете купувати сало, візьміть з собою сірники. При виборі проткніть сало сірником: якщо дерево без проблем увійшло в продукт, значить, сало свіже та його сміливо можна купувати.

- Отже, сало та ще й з часником – профілактика захворювань, виведена на рівень національної традиції.

Джерело: Український центр культурних досліджень

ЧИСТКА ДИМОХОДІВ КАМІНІВ КОТЛІВ

Без забруднення приміщень

096 58 28 954

Чисто! Швидко! Якісно!

ОГОЛОШЕННЯ

ВТРАЧЕНЕ ПОСВІДЧЕННЯ УЧАСНИКА БОЙОВИХ ДІЙ, СЕРІЯ №УБД 028208, ВИДАНЕ МІНІСТЕРСТВОМ У СПРАВАХ ВЕТЕРАНІВ, ВІД 6 ВЕРЕСНЯ 2021Р., НА ІМ'Я ЧЕРЕПАНСЬКОГО ДМИТРА ОЛЕКСАНДРОВИЧА, ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ.

РОЗМІЩЕННЯ РЕКЛАМИ В ГАЗЕТІ

Відділ реклами:
067 412-89-81