



Шукати партнерів і ставати друзями – то справжнє мистецтво!

Віктор Радчук

Ще задовго до семінару «Започаткування та розбудова партнерства із муніципалітетами Німеччини» увага до його проведення була напрочуд потужною.

По-перше, багато представників громад Житомирщини прагнули побачити Радомишль і його музейно-туристичну перлину – комплекс «Замок Радомисль». Однак ще більший інтерес та увагу громад нашої області викликали успіхи та досягнення Радомишльської міськради якраз у процесі розбудови партнерства із німецьким містом Ліндлар. Ще одним фактором, який підсилював увагу та інтерес

до семінару у Радомишлі, став склад команди організаторів семінару. Представництво Фонду Конрада Аденауера в Україні, некомерційне товариство ENGAGEMENT GLOBAL, сервісна служба SKEW традиційно пропонують цікавих та високопрофесійних спікерів, які сповіщають цікаву, змістовну та корисну для громад інформацію. Ось чому інтерес до проведення семінару був напрочуд великим.

Від Романівської селищної ради участь у семінарі взяли начальник фінансового відділу **Наталія Горобець** та її заступниця **Лариса Янчук**. Миропільська селищна рада делегувала на семінар у Радомишлі начальника відділу економічного розвитку, проектного менеджменту, інвестиційної діяльності та міжнародної співпраці **Ольгу Рябець** та спеціаліста із проектного менеджменту та інвестицій **Анну Рубанович**. Більше десяти громад Житомирщини прибули на семінар у складі делегацій, які очолювали голови громад



Яка це важка жіноча ноша – вірити, любити і чекати!

с. 4



Найкращий спосіб професійного вдосконалення залишається незмінним! Це – навчання!

с. 4



Старт – впевнений і переможний, але тривога за футбол посилюється

с. 5

чи їхні заступники. Якщо завершити розповідь про учасників семінару, то не зайве зауважити, що низка громад Житомирщини (аж 22) участі у семінарі не брали. Із різних причин.

А тепер про роботу семінару, зміст виступів основних його учасників та про висновки щодо можливостей та потенціалу партнерства із муніципалітетами Німеччини,

хоча такі ж закономірності, уроки та висновки існують у процесі співпраці із будь-якими містами інших країн. Найпершим чинником, який сприяв успішному проведенню семінару, можна вважати ту атмосферу урочистості і водночас затишку, яка налаштувала учасників події на приємну, цікаву і в чомусь захоплюючу роботу.

Продовження на стор. 2



ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС 76001

Підтримай свободу слова!

ПЕРЕДПЛАТИТИ

на 1 місяць - 30,00 грн,
на 3 місяці - 90,00 грн,
на 6 місяців - 180,00 грн

У найближчому поштовому відділенні!

СПОДОБАЛАСЬ
ГАЗЕТА?

Шукати партнерів і ставати друзями – то справжнє мистецтво!

Початок на стор. 1

Навіть те неформальне спілкування, яке зазвичай виникає і викликає значний інтерес учасників подібних подій, проводити в умовах унікальних рекреацій «Замку Радомисль» значно цікавіше, зручніше і приємніше.

Проте головна увага учасників семінару у Радомишлі була прикута до спікерів, які познайомили представників громад Житомирщини із можливостями, варіантами та способами налагодження співпраці і партнерських зв'язків із муніципалітетами міст Німеччини. Виявляється, вже скоро як 10 років в Україні діє Сервісна служба «Міста в Єдиному світі» (SKEW), яка у контакті із некомерційним підприємством TOB Engagemen Global працює за дорученням Федерального міністерства економічного співробітництва та розвитку Німеччини.

І краз програма підтримки «Солидарні партнерства з Україною» дає можливість усім німецьким містам і громадам швидко та без бюрократичних перепон налагодити зв'язки із відповідною громадою в Україні. Найголовніше далі: програма забезпечує необхідну у таких ситуаціях підтримку – незалежно від того, було це партнерство формалізовано через підписання відповідного документа чи зв'язки існують на неформальному рівні. У подібних ситуаціях ті громади, які лише розпочинають налагоджувати партнерські стосунки із муніципалітетами зарубіжжя, отримують не лише консультації, поради і навіть певні фінансові інструменти у процесі налагодження такої співпраці, але й здобувають важливий досвід міжнародних зв'язків. А про досвід плідної співпраці між Радомишлем та містом Ліндлар учасники семінару довідалися у процесі виступу **мера Ліндлара д-ра Георга Людвіга** та **першого заступника Радомишльського міського голови Олега Соболевського**.



ського. Георг Людвіг спілкувався із учасниками семінару в режимі онлайн, однак вичерпність розповіді та всебічний аналіз вже майже трирічного стажу співпраці між Радомишлем та Ліндларом у виконанні мера із Німеччини мав просто вражаючий вигляд. Насамперед німецький партнер Радомишля дуже промовисто і водночас просто розповів про головні вимоги, які мають сприяти налагодженню справді партнерських стосунків між містами України та Німеччини. Найпершим чином міста-партнери мають бути хоча б приблизно однаковими за показниками території та чисельності населення. Ще одна вимога – у міст, які вирішили налагодити справді партнерські стосунки між собою, мають бути відповідні працівники (можуть бути окремі відділи), які системно опікуються питаннями налагодження та розвитку партнерських зв'язків. Дуже багато важить ставлення та особиста позиція лідера громади стосовно змісту та особливостей стосунків, які формуються, еволюціонують та розвиваються. Цікавим висновком, який озвучив Георг Людвіг, стала його фраза про те, що кожен із партнерів у



ході співпраці між громадами має насамперед враховувати потреби та особливості свого візаві-побратима. Звісно, такий рівень партнерства передбачає найвищий рівень взаємодовіри, яка стає гарантом потужного і сталого розвитку співпраці. У виступі першого заступника Радомишльського міського голови О. В. Соболевського йшлося про те, що співпраця із Ліндларом для радомишля (працівників мерії Радомишля) стала потужною школою та джерелом неоціненного досвіду у процесі налагодження та розвитку партнерства із муніципалітетами громад із-за кордону. Але головною запорукою успіху у такому процесі, на думку Олега Соболевського, стала ініціативна позиція представників німецького містечка Ліндлар.

Про ще один приклад і про ще один досвід співпраці між українським містом та муніципалітетом Німеччини розповів **Юрій Савич – представник Звягельської громади**. Звягель також має у Німеччині партнера на муніципальному рівні. Це місто Людвігсгафен, яке, звісно ж, має аналогічні параметри зі своїм українським побратимом

на річці Случ. Цікаве зауваження представник Звягеля висловив вже на фініші свого виступу, коли зауважив про те, що у ситуаціях певних складнощів (найчастіше бюрократичного забарвлення) треба згадати про бажання як основну вимогу та неабиякий рушій у процесі розвитку міжнародного партнерства.

Стосовно того, як сформулювати і виокремити найголовніші, найсуттєвіші характеристики громади, що претендує на встановлення партнерських зв'язків із містами Німеччини, розповідав учасником семінару **регіональний координатор проекту SKEW Сергій Романович**. Він наголосив, що кожна інформативна деталь у процесі формування «портрета громади» має значення. І це не лише лаконічність, ілюстративність, наочність та повнота інформаційної картини, але й обов'язковий переклад тексту презентаційного матеріалу як мінімум двома мовами. Це якщо йдеться про пошук партнерських муніципалітетів (мерій) у країнах Європи. Ну і таким собі узагальнюючим висновком-порадою, який озвучив у своєму виступі досвідчений експерт, стало по-



бажання не соромитися, а брати найактивнішу участь у конкурсах на отримання грантів, стипендіальних виплат, гуманітарних проектів тощо. Можливо (і таке часто буває), що перші дві, три, а то й п'ять заявок на участь у конкурсі грантових проектів для громади будуть невдалими. Але це не привід опускати руки. Треба йти, треба пробувати і треба вдосконалюватися. Тоді успіх буде однозначним.

P.S. До речі, яскравим виявом наполегливості у досягненні потужних вершин у ході реалізації певного проекту стало приміщення музейно-мистецького комплексу «Замок Радомисль». Засновник і головний ініціатор його створення Ольга Богомолець також була серед учасників семінару. І не лише як господиня гостинного закладу, але й як спікерка, яка розповіла про створення комплексу, залюбки давала поради і запрошувала представників громад Житомира до співпраці. Причому, як завжди, пані Богомолець вражала ерудицією, відвертістю і простотою та легкістю у спілкуванні. Так що й тут нам є чому і є у кого навчатися. І це – добре!

Миропіль відзначає своє свято на військовий лад, привітаємо миропільчан!

Найближчої суботи, 24 травня 2025 року, миропільчани відзначатимуть своє почесне і знакове свято – День селища.

Звісно, у часи, коли щоденні клопоти кожного українця рясно окроплені гіркотою випробувань війною та агресією, особливої радості і урочисто-піднесеного настрою немає у жодного із нас. Однак про свято, яке символізує єдність, згуртованість громади, яке ще і ще раз спонукає до висновку про те, що кожному мила своя сторона, забувати не можна. Як не можна його обминути, не помітити чи відкласти відзначення на потім. Тому День селища у Мирополі відзначать згідно з реаліями часу. Так, вшанують тих, хто відзначився у громадських ділах, хто не шкодував ні сил, ні свого власного часу і відгукувався на потреби людей. Так, у цей день обов'язково згадають тих, хто віддав своє життя за нашу свободу, за щастя жити під мирним небом на нашій, Богом даній

землі. А тих, хто й досі боронить нашу землю, наші сподівання на свободу та незалежність, миропільчани підтримають черговим донатом допомоги та підтримки. Для цього у День селища буде проведено благодійний ярмарок і святковий концерт, у ході яких миропільчани збиратимуть кошти на підтримку воїнів ЗСУ. Підтримка, солідарність, згуртованість та єдність сьогодні стають нашими святковими гаслами і неписаними правилами.

Звісно ж, з нагоди свята селища Миропіль хочеться побажати усім миропільчанам щастя, благополуччя, найшвидшого завершення війни і повернення додому якомога більшої кількості наших славних захисників. А ще хотілося б, аби кожен миропільчанин, відзначаючи свято селища у воєнний час, твердо вірив, що головні наші свята і святкування ще попереду.

І вони неодмінно будуть! Тому – Слава Україні! Героям – Слава! А миропільчан – зі святом!

24.05

10:00

БЛАГОДІЙНІ ЗАХОДИ НА

ПІДТРИМКУ ЗСУ ДО

Дня селища Миропіль

На вас чекають:

- Концерт
- Ярмарка
- Розваги для дітей

Ринкова площа

Пристрасті по «маркетингу»: чому загальмувала реформа ринку лікарських засобів

З початку року в Україні стартувала масштабна реформа ринку лікарських засобів – держава взяла курс на зниження цін і підвищення доступності ліків для населення.

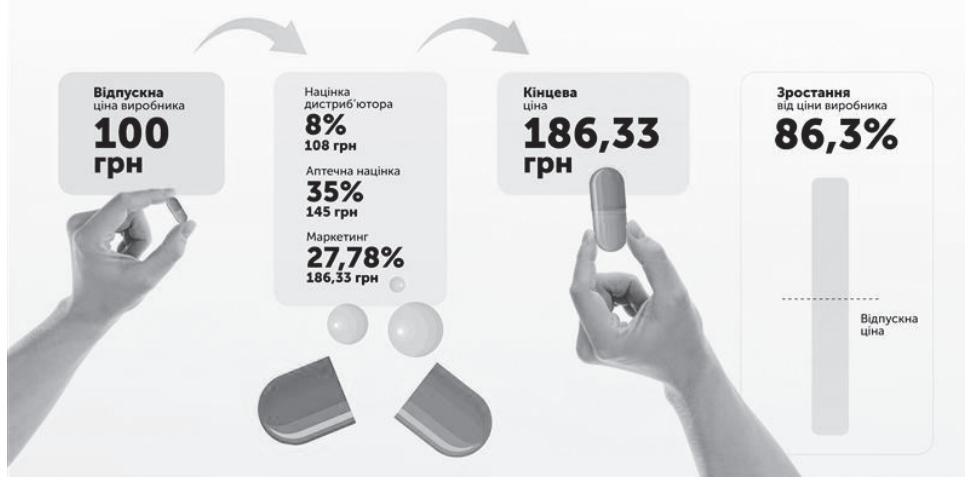
Проте вже за кілька місяців процес уповільнився. Причина – гарячі суперечки навколо маркетингових платежів, які виробники ліків сплачують аптекам за просування своїх препаратів. Саме ця практика, донедавна майже невидима для широкого загалу, стала головною точкою напруги в реформі. Аптечний бізнес називає її критично важливою для виживання мереж, а держава – джерелом штучного здорожчання ліків. Поки сторони не дійдуть згоди, реформа залишається на паузі, а разом із нею – і обіцяні зміни для пацієнтів. Дискусії тривають як серед експертів, так і на рівні держави, адже йдеться про те, скільки українці мусять платити за своє лікування.

Рішення РНБО і початок дискусії

Поштовхом до перегляду цієї практики стало лютневе засідання Ради національної безпеки і оборони України, на якому було ухвалено рішення «Про додаткові заходи щодо забезпечення доступності лікарських засобів для українців». Міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко тоді заявив: «Значну роль у зростанні цін відіграють високі маркетингові платежі, які отримують аптеки за продаж конкретних ліків. Це призводить до того, що українці часто купують дорожчий препарат, коли на ринку є дешевший аналог з тією ж самою діючою речовиною, однак аптека не зацікавлена в його продажі».

Так держава вперше офіційно визнала вплив маркетингових механізмів на ціну ліків, що й стало підґрунтям для подальших змін. З 1 березня ці платежі було тимчасово заборонено в межах низки заходів, спрямованих на зниження цін на ліки.

Як змінюється вартість лікарського засобу на шляху від виробника до споживача



Як з'явився аптечний «маркетинг»

Маркетингові платежі з'явилися в Україні як інструмент просування лікарських засобів ще у 2000-х роках. Ідея полягала в тому, що виробники можуть оплачувати аптекам маркетингові послуги – наприклад, за виставлення свого препарату на видне місце або за рекомендацію провізора того чи іншого бренду. З часом ця практика стала основним джерелом прибутку для аптек, і саме вона частково стимулювала так званий аптечний бум. Протягом кількох років кількість аптек зростала у геометричній прогресії – лише у 2024 році в Україні відкрили майже 1000 нових аптек. У багатьох випадках це були мережі, які будували бізнес-модель саме навколо маркетингових платежів: більше аптек – більше точок продажу, отже, більші виплати від виробників.

Плюси та мінуси

Ця система мала як свої сильні сторони, так і очевидні ризики. З одного боку, завдяки маркетинговим виплатам

аптеки мали можливість підтримувати операційну діяльність, розширювати асортимент, покривати витрати на навчання персоналу й навіть пропонувати знижки на окремі позиції. Частина аптечних мереж стверджує, що без цих виплат багато закладів не змогли б вижити в умовах конкуренції. З іншого боку, саме через маркетингові платежі вартість ліків часто зростала: витрати виробника на маркетинг закладалися у відпускну ціну препарату, збільшуючи її подекуди на понад 30%. Крім того, аптеки ставали фінансово зацікавленими в продажі не найбільш доступного чи ефективного препарату, а того, за який передбачені найбільші виплати. У підсумку клієнт часто отримував дорожчий препарат, хоча на ринку був дешевший аналог з тією ж діючою речовиною.

Після рішення РНБО питання маркетингових платежів стало предметом гострих дискусій. У березні 2025 року уряд тимчасово заборонив аптекам отримувати

оплату за просування окремих лікарських засобів. Це стало знаковим кроком, який викликав неоднозначну реакцію серед учасників ринку. Частина фармацевтів вважає заборону поспішною і такою, що загрожує зменшенням асортименту ліків, особливо у віддалених регіонах. Зокрема, представники деяких аптечних мереж зазначають, що без підтримки з боку виробників їм буде важче забезпечувати фінансову стійкість. Натомість прихильники заборони наголошують: вільний ринок має працювати без прихованих стимулів, а споживач має отримувати об'єктивну інформацію про ліки і можливість обирати не за порадою провізора, зацікавленого у маркетинговій винагороді, а за якістю й доступністю препарату.

Крапку не поставлено

5 травня під головуванням заступниці голови Офісу Президента Ірини Верещук відбулася онлайн-нарада робочої групи за участі представників МОЗ, фармкомпаній та аптечних мереж. Ключовим стало питання визначення граничного рівня маркетингового відсотка після завершення періоду повної заборони.

У дискусії щодо майбутнього маркетингових платежів нині сформувалися три основні позиції. Перша – це повна заборона таких виплат, яку підтримують окремі представники держави та пацієнтських організацій, вважаючи її єдиним способом усунути конфлікт інтересів і знизити ціни на ліки. Друга позиція – компромісне рішення, яке пропонує встановити обмеження на рівні 12%. І третя – точка зору аптечних мереж, які наполягають, що граничний рівень має становити не менше 15%. Саме суперечності між цими трьома підходами нині й гальмують просування реформи.

Остаточне рішення щодо долі маркетингових платежів держава ще не ухвалила – процес реформування галузі триває.

Джерело: Центр громадського моніторингу та контролю

Мільйонери України: де живуть і скільки сплачують податків

Українці задекларували рекордні суми прибутків за 2024-й рік. Доходи у понад мільйон гривень отримали 17 тисяч людей.

В яких регіонах живе найбільше мільйонерів, звідки отримують прибутки та які сплачують податки – з'ясовував Центр громадського моніторингу та контролю.

РЕКОРДНІ ЗАРОБІТКИ

Дані про кількість мільйонерів в Україні оприлюднила Державна податкова служба: там підбили підсумки декларування за 2024-й рік. Доходи у понад мільйон гривень мають більше 17 тисяч українців. Людей, які заробляють великі суми, побило: за рік список розширився на 6600 імен.

Загалом задекларований дохід мільйонерів склав 253,6 млрд гривень.



ГЕОГРАФІЯ ПРИБУТКІВ

Найбільше традиційно задекларували у столиці: 156 млрд гривень. Другою за кількістю задекларованих коштів стала Дніпропетровщина: майже 30 млрд гривень. Значні суми задекларували жителі Львівщини (18,2 млрд гривень) та Київщини (17,5 млрд гривень).

Серед джерел надходжень, які відзначили українці, були: іноземні доходи (34,2 млрд гривень), спадщина та дарування (13,6 млрд

гривень), доходи від продажу нерухомості та рухомого майна (6,8 млрд гривень). А також інвестиційні доходи та прибутки від оренди майна.

ПОДАТКОВІ ПЛАТЕЖІ

За результатами декларування до сплати призначили 8,7 млрд гривень податків. «Цьогорічна деклараційна кампанія засвідчила зростання рівня податкової свідомості громадян та їхнє розуміння сплати податків як соціальної необхідності», – наголосив глава Державної податкової служби Руслан Кравченко. Він навів приклад такого сумлінного декларування, не розголошуючи імен. «Один із жителів Києва визначив рекордну суму своїх податкових зобов'язань з ПДФО та військового збору до сплати в бюджет – понад 4,6 млрд гривень», – заявив очільник податкової служби.

Водночас більше 53 тисяч українців скористалися своїм правом на податкову знижку.

7 УКРАЇНЦІВ – У РЕЙТИНГУ МІЛ'ЯРДЕРІВ

За даними української редакції Forbes, в Україні не бракує й мільярдерів. До цього річного глобального рейтингу найбагатших людей світу за версією Forbes увійшли семеро українських бізнесменів. Найбагатшим є Рінат Ахметов. У рейтингу власник холдингів ДТЕК та «Метінвест» обіймає 390-те місце. Оцінка його статків зросла з квітня минулого року майже вдвічі – з \$4 млрд до \$7,9 млрд.

Віктор Пінчук посів 1141-ше місце, його статки зросли на \$1,2 млрд і становлять \$3,2 млрд. Петро Порошенко займає 1947-ме місце. Його статки оцінюються у \$1,8 млрд. Також у глобальному рейтингу Forbes – представник агробізнесу Андрій Веревський. Зі статками \$1,4 млрд він посів 2356-ту сходинку. 2623-тє місце зі статками \$1,2 млрд ділять відразу троє українців – Вадим Новинський, Костянтин Жеваго та Влад Яценко.

Яка це важка жіноча ноша – вірити, любити і чекати!

Наталка Риси́ч

З-поміж чималого переліку змістовно цікавих новин життя Миропільської громади особливу увагу здобули стартові заняття у ході реалізації проекту психоемоційної підтримки дружин військовослужбовців.

Організатором та натхненником проекту стали активісти місцевої громадської організації «Портал змін». Громадська організація діє у Миропільській громаді лише рік, але за цей час відзначилася вмінням і чудовою організацією освітніх проєктів для дорослого населення громади. Тепер «порталівці» взялися за другий проєкт, який втілюється і заходи якого проводяться за підтримки грантових коштів, а серед місцевих підприємств громадські активісти із «Порталу змін» заручилися фінансовою підтримкою ТОВ «Полонне Агро».

Назва проєкту «Любимо! Віримо! Чекаємо!» може однаковою мірою вважатися гаслом практично усіх занять, тренінгів та вправ, які консоліднують і зближують чималу когорту дружин військовослужбовців, що потребують нині чималої уваги та емоційної підтримки.



Перший етап у реалізації проєкту психоемоційного стану дружин воїнів ЗСУ розпочався із проведення психологічних тренінгів та занять із арт-терапії. Трохи згодом для дружин військовослужбовців передбачено проведення майстер-класу із розпису імбирних пряників, а також низка тренінгових занять із вивчення засад та конкретних шляхів реалізації ветеранського бізнесу. Бізнесову освіту вдосконалюватимуть і фінансово-трансформаційні ігри, заплановані для проведення у жіночому середовищі. Частку позитивного психологічного резонансу у життя кожної учасниці проєктних заходів можуть привнести індивідуальні та родинні фотосесії, навички із організації та проведення яких також здобуватимуться у ході тренінгових занять і вправ.

У ході виконання заходів проєкту із психоемоційної підтрим-

ки дружин військовослужбовців заплановано ще й проведення воркшопу з розвитку громадської (волонтерської) діяльності. Зрештою, упродовж трьох місяців, поки триватимуть заплановані та передбачені програмою проєкту заходи із його реалізації, дружини військовослужбовців, які часто опиняються у ситуації перманентного стресу, надмірних психологічних навантажень, матимуть потужну, різноманітну і фахово запропоновану і надану підтримку.

Варто зауважити, що проєкт психоемоційної підтримки дружин військовослужбовців став переможцем грантового конкурсу «Голоси громад: підтримка діяльності організацій громадянського суспільства в Житомирській області», який впроваджує знана на Житомирщині громадська організація «Сучасний формат» за підтримки



Національного фонду сприяння демократії National Endowment for Democracy.

Сьогодні і зараз фокус постійної уваги варто і необхідно зосередити на тих жінок, які, незважаючи на відстані, душевно, подумки – завжди поряд з військовими. Таким чином, підтримати берегинь – це значить підтримати наших захисників.

Слід зауважити, що надійним партнером громадської організації «Портал змін» є Миропільська селищна рада, без сприяння та підтримки якої реалізація і цього, і попереднього проєкту була б, без перебільшень, неможливою.

«Любимо! Віримо! Чекаємо!» Це передусім про єдність та взаємопідтримку. Програма проєкту, який неодмінно допоможе жіночій громаді Мирополя, сприяє громадській проактивності та соціальній згуртованості. Адже учасниці заходів, що проходять

у ході реалізації проєкту, всюди відчують дружній погляд, чують щирі поради і побажання. Різні форми взаємодії, індивідуальні, групові та колективні, утворюють платформу для обміну досвідом та народження нових ідей, які можуть стати корисними для широкого кола громадськості. Як подолати і перебороти тривожний стан, як чинити опір негативним впливам, як відновлюватися після криз та звикати до обставин, які швидко змінюються. Все це має бути у центрі уваги громади тих, хто розуміє, хто співчуває, хто підтримує дружин, матерів наших воїнів-захисників.

Громадська організація «Портал змін» щиро дякує грантодавцям та партнерам, а особливо учасницям проєкту – за активність, взаємодієння та спільнодію!
ПЕРЕМОЖЕМО!!!

Найкращий спосіб професійного вдосконалення залишається незмінним! Це – навчання!

Коли потрапляєш до медичного закладу як пацієнт, то найпершим, кого зустрічаєш на своєму шляху, стає медсестра.

Кілька тижнів тому в Україні відзначали День медичної сестри, і, мабуть, кожна з них, хто одного разу вирішив обрати вкрай важливу і дуже непросту професію, отримала низку побажань. Безумовно, вони були різними, адже пацієнти, які приїждять чи перебувають до медичних закладів, потрапляють у найрізноманітніші ситуації. І все одно: медсестрам дякують найбільше, найчастіше і бажають добра, бо якраз особистість медсестри часто символізує якість і характер роботи медичного закладу.

У нашому випадку, коли нам довелося познайомитися із асистентом ерготерапевта КНП «Романівська лікарня» Дариною Матат, то перше, що неабияк здивувало, це устремління нашої співрозмовниці до навчання. Після завершення навчання у Житомирському інституті медсестринства Дарина Матат встигла попрацювати медсестрою терапевтичного відділення, а в часи «ковідної» пандемії їй довелося працювати із пацієнтами, що вимагали особливої уваги, потребували найшвидших дій та реакцій з боку медичного персоналу. Тоді ж, коли COVID-19 завітав у більшість сіл та селищ України,



Дарині довелося пізнавати і накопичувати досвід роботи медсестри у реанімаційному відділенні. Як кажуть, всього було, але тепер, коли Дарині Матат запропонували посаду асистента ерготерапевта, все те, чого довелося навчитися, чого зуміла досягти як медсестра, знадобилося на новому місці роботи. Проте головна звичка і устремління до подальшого навчання та

вдосконалення і сьогодні незмінно присутні у щоденному житті Дарини.

Свої знання із ерготерапії вона вдосконалює і здобуває у Київському університеті «Україна». До речі, цей вуз одним із перших в Україні (ще на початку 90-х років минулого століття) розпочав навчати фахівців-ерготерапевтів та фізичних реабілітологів. Звісно ж, здобувати освіту у поєднанні із роботою, маючи сімейні клопоти, нелегко. Однак Дарина прямо-таки сповідує дуальний метод навчання, який знаходить дедалі більше поширення у багатьох сферах нашого життя, бо має низку очевидних переваг. Адже навчально-теоретичний матеріал у режимі дуальної освіти неймовірно тісно і дуже органічно переплітається із практичною роботою Дарини на посаді асистента ерготерапевта. Найперша специфіка ерготерапевтичної допомоги полягає у варіативності діагнозів та конкретних застосунків щодо кожного пацієнта, коли враховується дуже багато факторів його стану. Тому досвід, здобутий Дариною Матат упродовж медсестринської кар'єри, неабияк допомагає освоїти знання та практичні застосунки із ерготерапії.

«З огляду на те, що відділення реабілітації у медичних закладах України стають хрестоматійно звичними підрозділами і якраз зараз здобувають чималу популярність у людей, що потребують медичної допомоги, персонал таких відділень має швидко, або ж навіть миттєво освоювати і впроваджувати нові методики, корис-

туватися найширшим інструментарієм у процесі спілкування із пацієнтом, – каже Дарина Матат. – У цьому ж стосунку неабияку цікавість для нас має досвід наших закордонних колег, де відділення медичної реабілітації і в тому числі посади лікарів-ерготерапевтів запроваджені вже майже пів століття тому. До речі, зарубіжний досвід ми вивчаємо не лише згідно з дисциплінами університетського навчання, але й спілкуємося із нашими колегами, знайомими, колишніми одногрупниками, які через життєві обставини, в умовах відомих всім нам міграційних процесів, опинилися за кордоном. Так от, і в Польщі, а тим паче, в Німеччині послугами ерготерапевта користується значна частина літніх людей. Йдеться про пацієнтів, які через вікові фізіологічні зміни потребують широкого спектру послуг якраз фахівця-ерготерапевта. У нас, в Україні, ця проблема також є, хоча має поки що приховано-латентний вигляд, бо до людей старшого і особливо похилого віку у нас ставлення на рівні майже столітньої традиції, коли літні люди доживали свій вік, а не жили більш-менш повноцінним життям. Вирішення цієї проблеми помітно і різко старіючій нації залежить найпершим чином від тісної та вправної координації соціальних служб, влади і відділень реабілітації з їхнім персоналом, здатним надати людям адекватну допомогу. До цього ми маємо готуватися вже сьогодні і ледь не щодня. А єдиний і найдієвіший спосіб такої підготовки дуже банальний: це – навчання».

Старт – впевнений і переможний, але тривога за футбол посилюється

Віктор Єрофеев

Минулими вихідними у Житомирській області відбувалася дуже важлива подія. Стартували матчі чергового COMSPEC-чемпіонату Житомирської області з футболу.

Звісно, років із 15 чи 20 тому старт чергового футбольного сезону, який зазвичай припадав на травень, ставав святом на території усіх районів Житомирщини. В принципі, не лише райцентри, але й великі селища чи й села на кшталт Барашева, Городниці, Яруня, Мирославки, Ставки та інших свого часу споряджали для участі у чемпіонаті Житомирщини доволі-таки пристойні і сильні команди. А колишні футбольні столиці Житомирщини прославили поліський футбол не лише на внутрішньому футбольному фронті, але й на полях інших областей України. Йдеться про баранівський «Керамік» чи малинський «Папірник». Ще донедавна хтось пробував відродити футбольну славу у Коростишеві, куди рівно пів століття тому боялися потикатися кращі команди із Хмельницького, Львова, білої Церкви та ін. А Чуднів? А черняхівська команда КХП, яка навіть зустрічалася із донецьким «Шахтарем» у кубковому матчі? А наміри Любара ще двірочної давності спорядити більш-менш пристойну команду на обласний чемпіонат десь кудись і наче зовсім непомітно геть пезли.

У нинішньому році гіркотою відсутності футбольних колективів на рівні обласної першості відзначився Звягель. От не могу я повірити, що з поміж 56-ти тисяч звягельчан не можна знайти 11 дужих хлопців, яким не соромно було б з'явитися на місцевому стадіоні і забити у ворота



суперників стільки, як і колись, – не менше трьох голів. Цікаво, а як почуватися у такій ситуації спортивної яловості, наприклад, звягельський міський голова. До речі, а як чуднівський мер, а як бурштиновий Олевськ опинився в ситуації повного футбольного офсайду?

І таких запитань сьогодні можна поставити понад сотню. На жаль, усі вони (а більшість – то точно) залишаться без відповіді. Відповідь можна шукати, але чи можна створити бодай ще три чи чотири футбольних колективи до тих дев'яток, які сьогодні заявили для участі у чемпіонаті Житомирської області?

Минулорічний чемпіон Житомирської області і водночас володар кубка пам'яті Героїв Небесної Сотні романівський FC «VIVAD» стартував у нинішньому чемпіонаті матчем на домашньому стадіоні, а суперником романівської команди стали футболісти радомишльського «Мур-Трансу». Радомишляни, якщо хто пам'ятає, у минулі роки виступали у першій лізі чемпіонату Житомирщини, а романівський клуб – у вищій. Сьогодні поділу на ліги у житомирському

футболі немає, а є (точніше – був) десяток бажаючих футбольних колективів. Нині, вже після подій на старті чемпіонату, у сухому залишку витявилось лише дев'ять колективів.

Щодо стартового матчу у Романові, то він багатьма людьми, які стежать за футбольними новинами Житомирщини, оцінювався однозначно: жодних сумнівів у тому, що «VIVAD» переможе, не було. Адже романівчани фактично розпочали підготовку до чемпіонату області зразка 2025 року ще у січні, коли у Житомирі відбувалися поєдинки відкритого футзального чемпіонату. Потім – переможний для FC «VIVAD» турнір пам'яті Миколи Сосюри. А далі – календарні матчі другого етапу чемпіонату України серед команд-аматорів. Особливих звершень чи хвацьких перемог романівчани на всеукраїнському рівні не отримали, але ж футбольну форму і функціональну готовність гравців у FC «VIVAD» керівництво клубу тримало на рівні. Тому питання про перемогу господарів стадіону у Романові навіть не стояло. Єдине, на що можна було поставити, – скільки заб'ють романівчани і чи чинитимуть спротив

гравці «Мур-Трансу». Вже на 17-й хвилині матчу, коли господарі забili три «сухих» м'ячі у ворота гостей, стало зрозуміло, що час для перемоги із великою перевагою у романівчан ще є. Під завісу першого тайму романівчани ударом Іллі Поліщука у стрибку через себе доводять рахунок до 4:0.

Стало очевидним, що у другому таймі гості нічого надзвичайного не зроблять. Можливо, хтось сподівався на гол престижу з боку радомишльського клубу, а можливо, й на два. Хоча, судячи із того, що відбувалося на полі, було зрозуміло, що підсумок поєдинку є очевидним. Але три голи у другому таймі у ворота «Мур-Трансу», які забili Денис Яворський, Мосійчук Богдан і тренер команди Віктор Чорний, зафіксували першу перемогу у чемпіонаті Житомирської області із великим рахунком. Єдине, на що спромоглися радомишляни, так це удар у поперечину «відавських» воріт. І сталося це на 85-й хвилині гри.

Цього ж дня, 17 травня, у Бердичеві місцеві футболісти перемогли овруцьке «Полісся». Також впевнено, але зі скромнішим, аніж у Романові рахунком – 3:0. Дві гри нового чемпіонату, які мали відбутися 17 і 18 травня 2025 року, перенесені на пізніший термін.

P.S. Найближчої середи, 21 травня 2025 року, у Житомирі на «Спартак Арені» відбудеться матч на суперкубок Житомирщини. Зустрічається минулорічний чемпіон Житомирської області (FC «VIVAD») і фіналіст кубка пам'яті Героїв Небесної Сотні 2024 року ФК «Коростень/Агро-Нива». Початок гри о 17.30. Гра видається цікавою хоча б тому, що коростенський клуб, реорганізований і підсилений гравцями «Агро-Ниви», буде головним суперником романівчан і у сезоні 2025 року. Отже, поєдинок очікують, до нього готуються, а про його перипетії ми розповімо у наступному виході нашої газети.

Наша легкоатлетична надія зазнала травми, а наш авторитет став бронзовим медалістом

Віктор Єрофеев

Субота й неділя, 17 і 18 травня 2025 року, стали для легкоатлетичної громади Житомирщини днями очікувань і сподівань.

У Житомирі у цей день на доріжках центрального стадіону «Полісся» змагалися учасники Всеукраїнських змагань з легкої атлетики серед спортсменів 2012-2013 років народження. Назва змагань – «Фестиваль із легкоатлетичного триборства». Саме у Житомирі очікували на виступ романівчанина Максима Беника, який напередодні увійшов у число призерів І і II етапів змагань У Житомирі Фестиваль із легкоатлетичного триборства проходив свій III етап, перетворившись на своєрідний екватор загального заліку. Звісно, Максимові дуже хотілося хоча б на йоту покращити на домашній арені свої попередні показники.

Однак житомирський етап для Максима Беника виявився невдалим. Спортсмен зазнав травми і на спринтерській дистанції у 60 метрів посів незвичне для себе 5-те місце. Ба більше, дві подальші дистанції юний романівчанин вже не міг бігти через заборону лікарів та тренерів. Тим паче, що до травмування у такому віці (13 років) слід ставитися максимально уважно, оскільки травматичний рецидив (повторення) може



Збірна України зі спортивної ходи – бронзові призери Кубка Європи. Крайній справа – Ілля Тишкевич.

мати найтяжчі наслідки для спортсмена щодо його подальшої легкоатлетичної кар'єри. Безумовно, травма і фактична невдача на домашньому стадіоні у Житомирі неабияк засмутили ще зовсім юного, але талановитого і навіть вже зіркового спортсмена. Втім, травми у спорті – річ банальна й звична, а тому треба до таких поворотів долі у житті спортсмена звикати. Тим часом ці змагання матимуть своє продовження. Вже після 3-го, житомирського, буде ще два

етапи: 4-й – у місті Біла Церква (серпень 2025 року) і 5-й – у Вінниці. Таким чином, Максим Беник має всі шанси реабілітуватися від наслідків травми, впродовж червня-липня поточного року він матиме вдосталь часу для підготовки до вирішальних стартів у Білій Церкві та Вінниці.

У Житомирі у ході Всеукраїнських легкоатлетичних змагань 17 і 18 травня 2025 року заявила про себе юна спортсменка із Романівської громади. Тринадцятирічна Олександра Шмидюк із села Голубин посіла у загальному заліку тринадцяте місце з-поміж 34 учасників спортсменок у легкоатлетичному триборстві (біг – 60 метрів, штовхання ядра – 2 кг, метання м'ячика – 150 г) Результат як для дебютантки змагань – просто відмінний, тим паче Олександра якраз на змаганнях перевершила свої найкращі тренувальні рекорди.

Ще одна новина якраз 18 травня 2025 року надійшла із чеського міста Подебради, де змагалися кращі легкоатлети-юніори із усієї Європи. Так-от, у Подебрадах минулої неділі третю сходинку серед командних змагань зі спортивної ходи посіла команда українських юніорів. Наша команда, у складі якої був романівчанин Ілля Тишкевич, на дистанції 10 км виборола так звані бронзові відзнаки. Якщо врахувати, що зовсім недавно, рівно тиждень тому, у змаганнях на Кубок України із легкої атлетики романівчанин Денис Ткачук у штовханні ядра також посів третє місце.

Таким чином, травневі старты, які, по суті, стали відкриттям літнього легко-

атлетичного сезону 2025 року в Україні, продемонстрували гарний потенціал юних легкоатлетів-романівчан. Попереду у романівських легкоатлетів – літні канікули і напружена підготовка до змагань обласного і здебільшого всеукраїнського рівня. А тим паче – дехто із підопічних А. Ц. Сушицького претендує на поїздки до європейських міст для участі у змаганнях континентального рівня. До речі, якраз влітку найбільші навантаження випадають на беззмінного тренера легкоатлетів Романівщини Анатолія Сушицького. Хтозна, яким чином вдається Анатолію Цезаровичу кувати дуже перспективних юнаків та дівчат, які стабільно і системно демонструють високі спортивні результати. Однак вже сьогодні у юних легкоатлетів Романівщини є низка проблем. Найпершим чином дітям, які системно найпершуть, немає де тренуватися. Йдеться про закриті приміщення, в яких юні легкоатлети тренують свою фізичну підготовку, займаються силовими вправами тощо. До того ж ті спортсмени, які відзначилися високими результатами, потрапляють на олівець (до списку) та на оглядини тренерів збірної України. А це додаткові витрати, поїздки, харчування і т. п. І поки спортсмен не закріпиться у складі збірної, поки він чи вона не стане учнями вищого училища-інтернату, де юні спортсмени потрапляють на державне утримання, їм доводиться архіважко. Тут треба думати, щось пропонувати і не полишати юних талантів наодинці із проблемами.

Травень – місяць обізнаності про меланому. Як їй можна запобігти та коли звертатися до лікаря

Меланома – це одна з найагресивніших форм раку шкіри.

Вона розвивається внаслідок неконтрольованого росту меланоцитів, початково корисних клітин, які виробляють пігмент меланін для захисту шкіри від ультрафіолетового випромінювання (УФ).

Меланома може з'явитися на будь-якій ділянці тіла, де є меланоцити, – навіть у тих місцях, які не зазнають дії впливу УФ. Найчастіше вона розвивається на шкірі, рідше може виникати на сітківці ока або слизових оболонках.

Статистика в Україні

За даними Національного канцер-реєстру, протягом 2023 року було зафіксовано 2648 нових випадків злоякісної меланоми шкіри, 647 людей від цієї хвороби померли.

Хоча меланома трапляється рідше, ніж інші види раку шкіри, вона значно агресивніша, оскільки швидко поширюється на внутрішні органи через лімфатичну або кровоносну систему.

На ранній стадії хворобу можна вилікувати у 98-99% випадків, тому важливо знати, як запобігти меланомі та вчасно її виявити.

Правило ABCDE

Значну частину випадків раку шкіри виявляють випадково – коли люди звертаються до лікаря зовсім з інших причин.

Важливо самостійно стежити за станом шкіри та звертати увагу на родимки. Для самоперевірки можна використовувати «правило ABCDE»:

ПРАВИЛО ABCDE.

ЯК ПЕРЕВІРИТИ РОДИМКИ САМОСТІЙНО

- A** **ASYMMETRY – АСИМЕТРІЯ**
родимка асиметрична
- B** **BORDER – КРАЙ**
край нерівні, зубчасті або нечіткі
- C** **COLOR – КОЛІР**
на одній родимці поєднуються кілька кольорів чи відтінків
- D** **DIAMETER – ДІАМЕТР**
розмір родимки – понад 6 мм (хоча іноді меланома може бути й меншою)
- E** **EVOLVING – РОЗВИТОК**
родимка змінюється – росте, набуває іншої форми або кольору

- A (asymmetry – асиметрія): родимка має асиметричну форму;
- B (border – край): край нерівні, зубчасті або нечіткі;
- C (color – колір): на одній родимці поєднуються кілька кольорів чи відтінків коричневого, чорного, іноді з рожевим, червоним, білим чи блакитним;
- D (diameter – діаметр): розмір родимки – понад 6 мм (хоча іноді меланома може бути й меншою);
- E (evolving – розвиток): родимка змінюється – росте, набуває іншої форми або кольору.

Якщо помітили хоча б одну з цих змін, зверніться до дерматолога для обстеження. Також треба звертати увагу на нові пігментні утворення на шкірі та спостерігати за ними. Якщо з'являться вищезгадані зміни, обов'язково зверніться до лікаря.

Ефективним методом діагностики меланоми є дерматоскопія. Це неінвазивний метод, який дозволяє дослідити шкірний покрив за допомогою дерматоскопа. Цей оптичний пристрій у багато разів збільшує досліджувану ділянку і допомагає виявити небезпечні патології на ранніх стадіях.

Як запобігти меланомі: рекомендації

- Не засмагайте у солярії – штучне УФ-випромінювання підвищує ризик раку шкіри.
- Слідкуйте за УФ-індексом, якщо він > 2 – обов'язково наносьте сонцезахисний засіб. Дізнатися УФ-індекс можна у мобільному застосунку «Погода» або на відповідних сайтах.
- Уникайте перебування на сонці з 10.00 до 16.00 (насамперед влітку, однак в зимові сонячні дні, особливо в горах і за наявності снігу, також є ризик) – саме в цей час випромінювання найінтенсивніше.
- Після купання намастіться сонцезахисним кремом.
- Повторно наносьте крем кожні дві години, якщо перебуваєте на сонці.
- Обирайте сонцезахисний засіб із SPF 15 і більше та широкого спектра дії (UVA + UVB).
- У сонячні літні дні одягайтеся відповідно: крилатий капелюх, сонцезахисні окуляри та легкий одяг із довгими рукавами.

ЯК ЗАПОБІГТИ МЕЛАНОМІ

- НЕ ЗАСМАГАЙТЕ У СОЛЯРІЇ**
- ЯКЩО УФ-ІНДЕКС > 2, наносьте сонцезахисний засіб**
- Уникайте перебування на сонці з 10:00 до 16:00
- ПІСЛЯ КУПАННЯ** повторно намастіться сонцезахисним кремом

- Наносьте крем кожні 2 години, якщо перебуваєте на сонці
- Обирайте сонцезахисний засіб із SPF 15 і БІЛЬШЕ ТА ШИРОКОГО СПЕКТРА ДІЇ (UVA + UVB)
- У сонячні літні дні одягайте крилатий капелюх, сонцезахисні окуляри та легкий одяг із довгими рукавами

Сонячні опіки та тривале перебування на сонці збільшують ризик раку шкіри

Періодичні інтенсивні сонячні опіки – особливо у підлітків і молодих людей – збільшують ризик меланоми тулуба та кінцівок, а тривале перебування на сонці – ризик немеланомного раку шкіри та меланоми обличчя. Дослідження показують, що у людей віком 15–20 років, які п'ять чи більше разів отримували сильні сонячні опіки, ризик меланоми зростає на 80%.

Найнебезпечніші опіки – у дитячому віці. Вони можуть призвести до розвитку меланоми через 20–30 років. Тож діти потребують особливого захисту в сонячну погоду – одягайте дитину у світлий одяг з довгими рукавами та захищайте відкриті ділянки шкіри сонцезахисним кремом, призначеним спеціально для дітей. Брати на пляж дітей до 3 років не рекомендовано.

Як правильно користуватися сонцезахисними засобами

Наносьте засіб за 15–30 хв до виходу на вулицю. Сонцезахисні засоби повинні захищати від UVA-

та UVB-променів, бути водостійкими, гіпоалергенними та добре розмазуватися. Щоб правильно вибрати сонцезахисний засіб, проконсультуйтеся з лікарем.

Запам'ятати, скільки треба брати крему, допоможе «правило чайної ложки»:

- 1 чайна ложка (5 мл) сонцезахисного крему для обличчя, вух і шиї;
- по 1 чайній ложці на кожную руку;
- по 1 чайній ложці на передню і задню частину тулуба;
- по 2 чайні ложки на кожную ногу.

Повторно наносьте засіб після купання, якщо ви спітніли або витерлися рушником.

Пам'ятайте: якщо ви помітили будь-яке підозріле утворення на шкірі, відразу ж зверніться до дерматолога. Своєчасно розпочате лікування значно підвищує шанси на успішне одужання.

Джерело:

Центр громадського здоров'я

Без симптомів, але з наслідками: чим небезпечна артеріальна гіпертензія

17 травня – Всесвітній день боротьби з артеріальною гіпертензією (АГ). Вона є головною причиною передчасної смерті у світі.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 1,28 млрд людей віком 30–79 років мають артеріальну гіпертензію. Майже половина дорослих з АГ не знають про це.

Артеріальну гіпертензію ще називають тихим вбивцею. Її підступність полягає в тому, що на початкових стадіях люди можуть не відчувати жодних симптомів і, відповідно, не підозрювати про захворювання.

«Більшість людей із підвищеним тиском не мають жодних скарг. А якщо скарги з'являються, вони дуже неспецифічні: головний біль, запаморочення, погіршення концентрації та пам'яті тощо», – пояснює лікар-кардіолог вищої категорії Анна Солощенко.

Якщо артеріальна гіпертензія вчасно не діагностована і відсутнє належне лікування, вона

призводить до ураження судин і збільшує навантаження на серце. У результаті стан здоров'я людини погіршується.

АГ може призвести до тяжких ускладнень:

- інфаркт міокарда;
- інсульт;
- серцева недостатність;
- ниркова недостатність;
- сексуальна дисфункція;
- погіршення зору та ін.

Діагноз АГ встановлюють, коли рівень артеріального тиску (АТ) у разі повторних вимірювань у кабінеті лікаря становить 140/90 міліметрів ртутного стовпчика (мм рт. ст.) і вище.

РІВНІ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

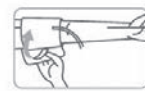
Згідно з уніфікованим клінічним протоколом первинної та спеціалізованої допомоги «Гіпертонічна хвороба (артеріальна гіпертензія)»:

- оптимальний АТ: <120/<80 мм рт. ст.;
- нормальний АТ: 120–129/80–84 мм рт. ст.;
- високий нормальний АТ: 130–139/85–89 мм рт. ст.;
- артеріальна гіпертензія: ≥140/≥90 мм рт. ст.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИМІРЮВАТИ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК



Одягніть манжету на оголене плече **на рівні серця**. Передпліччя має лежати на столі, лікоть – не звисати.



Манжета повинна **щільно прилягати** до плеча, але **не надто туго**.



Нижній край манжети має бути приблизно **на 2 см вище** ліктьового згину.

Найпростіший і найефективніший спосіб дізнатися, який у вас артеріальний тиск, – це періодично його вимірювати.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИМІРЮВАТИ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК

Неправильне вимірювання АТ призводить до отримання хибних результатів.

Щоб отримати коректні показники, за 30 хвилин до вимірювання не вживайте кави, чаю, алкогольних напоїв, не куріть.

Утримайтеся від їди та рухової активності безпосередньо перед

вимірюванням. На момент перевірки тиску ваш сечовий міхур має бути порожнім.

ПІД ЧАС ВИМІРЮВАННЯ

Сядьте зручно на стілець зі спинкою. Спина повинна спиратися на спинку стільця, стопи стояти рівно на підлозі. Не схрещуйте ніг.

Одягніть манжету на оголене плече на рівні серця. Передпліччя має лежати на столі, лікоть – не звисати.

Манжета повинна щільно прилягати до плеча, але не надто туго. Нижній її край має бути

приблизно на 2 см вище ліктьового згину.

Під час вимірювання не рухайтесь й не розмовляйте.

ФАКТОРИ РИЗИКУ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ:

- вік 35+;
- надмірне споживання солі;
- малорухливий спосіб життя;
- зайва маса тіла;
- наявність інфаркту міокарда чи інсульту у близьких;
- цукровий діабет II типу;
- стрес.

КОНТРОЛЬ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ ПЕРЕДБАЧАЄ:

- медикаментозну терапію – за призначенням лікаря;
- модифікацію способу життя:
- відмову від вживання тютюну й алкоголю;
- збалансоване харчування з обмеженням солі;
- регулярну рухову активність;
- контроль маси тіла;
- зменшення стресу;
- регулярне вимірювання артеріального тиску та ведення щоденника контролю АТ.

Джерело:

Центр громадського здоров'я

Гороскоп на тиждень 21 травня - 27 травня



ОВЕН

Цього тижня закладається перше насіння нового життєвого етапу, нової внутрішньої дисципліни, нових смислів, нових цілей.



ТЕЛЕЦЬ

Енергія тижня підштовхує до нових починань. До 25 травня важливо завершити старі завдання, а потім сміливо рухатися вперед.



БЛИЗНЮКИ

Якщо ви мріяли про сміливий крок в особистому житті, зараз настав час проявити ініціативу! Ви у фокусі, у потоці спілкування, ідей, натхнення.



РАК

На вас чекає підвищення чи доленосні рішення у сфері статусу. Прекрасний час для того, щоб донести інформацію та впливати на думку.



ЛЕВ

Довіртеся своїй інтуїції, особливо якщо перед вами стоїть складний вибір. Все, що здавалося хаотичним, починає збиратися у чітку структуру.



ДІВА

Час очищення, завершення та підготовки до нового життєвого циклу. Плани на майбутнє знаходять крила. Гнучкість – запорука успіху цього циклу.



ТЕРЕЗИ

Можливі яскраві знайомства, пристрасні моменти, відновлення старого зв'язку. У життя повертаються драйв та пристрасть.



СКОРПІОН

Початок тижня – теплота, чуттєвість, стабілізація. Прекрасно для стосунків та робочих справ. Корисно відійти в тінь, щоб почути голос своєї душі.



СТРІЛЕЦЬ

Ви на піку енергетичної залученості. Тиждень інтуїтивний, наснажливий, поетичний, дає сміливість йти вперед. Вас тягне до людей, діалогів, руху.



КОЗОРІГ

Навколишні люди відзначають зміни, що відбулися у вас. Ви ніби вийшли з тіні і тепер бачите істину у важливих питаннях.



ВОДОЛІЙ

Починається період будівництва нового фундаменту життя та фінансового перезавантаження. Настав час відпустити минуле.



РИБИ

Тиждень активізує вас як комунікатора, промовця, лектора. Підходить для подорожей, спорту та реалізації амбітних планів.

Джерело: ТСН



Смачного!

Салат з куркою, сиром та сухариками

Інгредієнти: 300 г філе курячого стегна, сіль та перець до смаку, 2-3 скибки багета, 100 г твердого сиру, 150 г томатів чері, 100 г салатного міксу, 2 ст. л. олії, сік половини лимона.

• 300 г філе курячих стегенець посолить та поперчить, викладіть на застелене пергаментом деко та запікайте 30 хв у розігрітій до 180 градусів духовці. Готове м'ясо охолодіть до кімнатної температури.

• Багет наріжте на 2-3 тонкі скибки, викладіть на деко та підсушіть за температури 180 градусів 10 хв.

• 150 г томатів чері розріжте навпіл, 100 г твердого сиру наріжте кубиками, такими ж кубиками наріжте запечене філе стегенець.

• У миску викладіть 100 г салатного міксу, нарізані томати чері, сир, курку. Заправте салат 2 ст. л. олії, полийте соком половини лимона та посолить салат собі до смаку (за бажанням). Перемішайте



інгредієнти, зверху викладіть шматочки сухариків та подавайте.

Салат з копченою куркою

Інгредієнти: 250 г копченої курки, 300 г печериць, 2 ст. л. олії, 1 яблуко, 100 г сиру, 120 г консервованої кукурудзи, 25 г сметани, 25 г майонезу, сіль до смаку.

• Поріжте кубиком 250 г копченої курки. Окремо посмажте 300 г печериць, порізаних на четвертинки, на 2 ст. л. олії.

• Поріжте кубиком 1 зелене яблуко та 100 г сиру.

• Змішайте всі інгредієнти, додайте 120 г консервованої кукурудзи.

• Заправте салат 25 г сметани та 25 г майонезу. Ретельно перемішайте та посолить до смаку.



Джерело: klopotenko.com

Куточок ГОРОДНИКА

Невибагливий кущ з неймовірно рясним цвітінням



Ця чудова рослина вражає красою своїх ніжних і пишних суцвіть.

У період цвітіння її крона, суцільно всіяна безліччю ажурних квітів, створює яскравий акцент і надає саду нотки східного стилю. Мова йтиме про дейцію. Цей кущ уже давно користується широким попитом серед садівників та ландшафтних дизайнерів. Його полюбили за рідкісну красу та легкість у догляді.

Чарівні махрові квіти дейції, зібрані в густі суцвіття, здатні прикрасити будь-який куточок саду. Цей кущ гарний окремо посадженим і в компанії з іншими квітучими та декоративно-листяними культурами. З дейції також виходить оригінальна жива огорожа.

Приваблює й те, що цю рослину можна розмножити самостійно. Дейція добре живцюється. Її також розмножують методом прищипання та укорінення нижніх бічних гілок, а також посівом насіння. Дейція досить невибаглива, відмінно адаптується до міських умов і вважається газо- та пилостійкою. Але щоб кущ порадував вас рясним цвітінням, посадіть його на найсвітліше та захищене від холодних вітрів місце.

У посадкову яму необхідно додати шар дренажу і пухкий поживний ґрунт нейтральної реакції. До складу можна додати золу або гашене вапно. Кислу реакцію ґрунту дейція не виносить так само, як і перезволоження в зоні коренів, тому ділянки з високим заляганням ґрунтових

вод не для цього декоративного куща.

Ошатне цвітіння дейції складно не оцінити гідно. Крім чарівних суцвіть, вона приваблива своєю густою кроною з гнучких вигнутих гілок і супротивно розташованого листя. Завдяки своїй шорсткій поверхні листя дейцію не вражають шкідники. До того ж восени вона вбирається в яскравий золотистий наряд.

Цей кущ відмінно піддається стрижці. Обрізку проводять відразу після закінчення цвітіння, оскільки свої квіткові бруньки дейція закладає на торішній деревині. Розміри кущів, забарвлення і форма квітів, період цвітіння, а також зимостійкість багато в чому залежать від виду й сорту дейції. Зазвичай вона цвіте в період з травня по липень. Висота крони варіюється від 40 см до 3-4 метрів.

Селекціонери зуміли вивести дуже гарні сорти, які підійдуть як для малих, так і великих ділянок. Є навіть карликові дейції, які можна вирощувати в контейнерах. Цей метод особливо гарний для садівників північних регіонів, які зможуть заносити на зимівлю рослини в прохолодне приміщення. Дейція витримує морози до -23 градусів. У перші роки саджанці з осені потрібно високо мульчувати і вкривати щільним агроволокном.

Отже, якщо вам подобаються квітучі рослини на ділянці, обов'язково спробуйте посадити дейцію.

Як змусити фіалку рясно і довго цвісти: підживлення від досвідчених садівників

Як поливати та чим підживити рослину.

Фіалки – це ніжні рослини, які потребують особливого підходу до поливу та підживлення. Неправильний догляд може призвести до хвороб коріння, затримки росту та відсутності цвітіння.

Дотримуючись простих рекомендацій, ви зможете створити ідеальні умови для зростання та розвитку цих прекрасних квітів.

ЯК ПРАВИЛЬНО ПОЛИВАТИ ФІАЛКИ

Ви можете поливати фіалки водою кімнатної температури. Краще це робити відстояною водопровідною водою, тому що в ній міститься фтор і хлор, які можуть завдати шкоди рослині. Також можна використовувати фільтровану воду.

ЧИМ ПІДЖИВИТИ ФІАЛКИ ДЛЯ ЦВІТІННЯ

Для удобрення підходять як мінеральні, так і органічні склади. Наприклад компост, перегній, торф. Останні використовуються в процесі створення ґрунтової суміші під час посадки або пересадки фіалок.

Щоб зробити ґрунт більш пухким і тим самим покращити водопроникність, можна додатково додати пісок.

Ви також можете використовувати цукор, щоб фіалки цвіли. Для цього потрібно розвести у воді цукровий пісок та підгодувати рослину розчином. Рекомендується проводити процедуру не частіше ніж один раз на місяць.

Джерело: Ukr.Media

21 травня середа	22 травня четвер	23 травня п'ятниця	24 травня субота	25 травня неділя	26 травня понеділок	27 травня вівторок
+ 8° + 21°	+ 10° + 21°	+ 13° + 22°	+ 12° + 15°	+ 8° + 16°	+ 10° + 19°	+ 13° + 22°
739 ТИСК, ММ	737 ТИСК, ММ	736 ТИСК, ММ	741 ТИСК, ММ	745 ТИСК, ММ	745 ТИСК, ММ	743 ТИСК, ММ

17 ТРАВНЯ

ВІДСВЯТКУВАЛА СВІЙ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ
СПЕЦІАЛІСТ ВІДДІЛУ ЮРИДИЧНОЇ ТА КАДРОВОЇ РОБОТИ
РОМАНІВСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ,
НЕЧИПОРУК МАРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА!



ПРИЙМІТЬ ВІД ДУШІ НАШІ ЩІРІ ВІТАННЯ,
ХАЙ ЗБУДУТЬСЯ ВСІ ВАШІ ПЛАНИ Й БАЖАННЯ!
ЖИТТЯ ХАЙ ДАРУЄ ЧУДОВІ ПРЕЗЕНТИ,
ЯСКРАВІ ЕМОЦІЇ, ЩАСТЯ МОМЕНТИ.
ЩОБ ЛИХО ДО ХАТИ ДОРОГУ НЕ ЗНАЛО,
А ДОЛЯ ВАМ РАДІСТЬ ЗАВЖДИ ДАРУВАЛА!

21 ТРАВНЯ

СВІЙ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ СВЯТКУВАЛА
СПЕЦІАЛІСТ АРХІВНОГО ВІДДІЛУ РОМАНІВСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ,
ОВЧІННИКОВА ОЛЕНА АНАТОЛІЙВНА!



ДОЗВОЛЬТЕ ВАС СЬОГОДНІ ПРИВІТАТИ,
МИЦНОГО ВАМ ЗДОРОВ'Я ПОБАЖАТИ,
ВІДВЕРТИХ СЛІВ І ЩИРОГО КОХАННЯ,
БЕЗХМАРНИХ ДНІВ, УДАЧІ, ПРОЦВІТАННЯ,
ЩОБ В ДОМІ БУЛО ЗАТИШНО І МИЛО,
ЩОБ ВАМ ДОРІЖКУ ЩАСТЯ ПРОСТЕЛИЛО,
НЕХАЙ ТУРБОТИ НЕ ЗАВАДЯТЬ ЖИТИ,
БАЖАЄМО ЩОРОКУ МОЛОДІТИ,
ХАЙ ДРУЗІ БУДУТЬ НЕ ЛИШЕ У СВЯТО,
ЖИВІТЬ ЧУДОВО, РАДІСНО, БАГАТО!

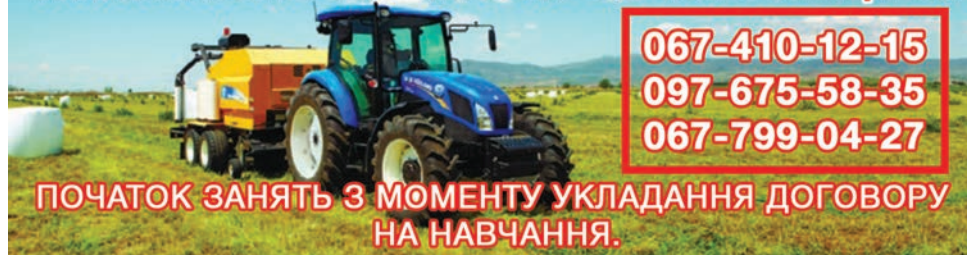
20.ua

ДОВІДКА, СТВОРЕНА ЗА ВАШИМИ ВІДГУКАМИ

РЕКЛАМА

ТОВ ТЕХНІЧНИЙ ЛІЦЕЙ

постійно проводить індивідуальне навчання
та підвищення кваліфікації

ТРАКТОРИСТІВ-МАШИНІСТІВ С/Г ВИРОБНИЦТВА.

067-410-12-15
097-675-58-35
067-799-04-27

**ПОЧАТОК ЗАНЯТЬ З МОМЕНТУ УКЛАДАННЯ ДОГОВОРУ
НА НАВЧАННЯ.**

**КОПАЄМО, ЧИСТИМО ТА
ПОГЛИБЛЮЄМО КРИНИЦІ**

380678794357

380679759461

380663478257

Іван Васильович

**В наявності круги колодязні
та каналізаційні, дашки до них**

БУДМАТЕРІАЛИ

м. Чуднів

- ДОШКА ПОЛОВА
- ВАГОНКА
- РЕЙКА МОНТАЖНА
- БРУС

097 745 54 59

098 410 70 17

ВТРАЧЕНЕ ПОСВІДЧЕННЯ УБД СЕРІЯ
ЮА №021385, ВИДАНЕ МНС УКРАЇНИ
ВІД 16 ЛИСТОПАДА 2009 Р., НА ІМ'Я
ГАВРИЛЮКА ДМИТРА СЕРГІЙОВИЧА,
ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ.

ВТРАЧЕНО СВИДОЦТВО ПРО ПРАВО
ВЛАСНОСТІ НА КВАРТИРУ №2 В БУ-
ДИНКУ №25 ПО ВУЛИЦІ ЧЕРНЯХОВ-
СЬКОГО В М.ЖИТОМИРІ № 16749 ВІД
03 БЕРЕЗНЯ 1995Р., ВИДАНЕ НА ІМ'Я
СЕНЬКОВА МИКОЛИ ПАНТЕЛІЙОВИЧА,
СЕНЬКОВОЇ МАРІЇ ОЛЕКСАНДРІВНИ,
ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ.

ВТРАЧЕНА ЗАЛІКОВА КНИЖКА, ВИ-
ДАНА ПОЛІСЬКИМ НАЦІОНАЛЬНИМ
УНІВЕРСИТЕТОМ, НА ІМ'Я СТАДНІКА
ВАЛЕРІЯ ОЛЕКСАНДРОВИЧА, ВВАЖАТИ
НЕДІЙСНОЮ.

ВТРАЧЕНИЙ ВІЙСЬКОВИЙ КВИТОК
МОЛОДШОГО СЕРЖАНТА СЕРІЯ
АВ №533631, ВИДАНИЙ НА ІМ'Я
КОЗИНСЬКОГО МИХАЙЛА СЕРГІЙО-
ВИЧА, ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ.

РОЗМІЩЕННЯ РЕКЛАМИ В ГАЗЕТІ

067 412-89-81

Цікаві факти про гори

• Найвищою горою на планеті є гора Еверест (Джомолунгма). Її висота сягає 8 848,86 метра над рівнем моря. Названа гора на честь британського геодезиста Сера Джона Евереста. Цікавий факт, що сам Джон Еверест був категорично проти того, щоб на його честь назвали найвищу гору світу.

• Проте якщо вимірювати висоту гори не від рівня моря, а від основи до вершини, тоді найвищою горою можна вважати старовулкан Мауна-Кеа, який розташований на Гавайях. Його висота від основи в океані до вершини сягає 10 203 метри. Приблизно 6000 метрів перебувають під водою, тоді як 4203 метри – над рівнем моря.

• Найдовша гірська система, що розташована над рівнем моря, – це Анди, які простягаються на 7000 км через Південну Америку. Вони перетинають сім країн і є справжнім випробуванням навіть для досвідчених мандрівників!

• Проте найдовший гірський хребет на нашій планеті розташований на дні океану. Підводний серединно-океанічний хребет простягається на понад 40 000 км.

Це найдовша безперервна гірська система на Землі.

• Найглибший на Землі гірський каньйон розташований у Китаї. Каньйон Ярлунг-Цангпо в Тибеті є найглибшим на нашій планеті. Його максимальна глибина сягає 6 009 м, та простягається він на майже 505 кілометрів.

• Гори впливають на формування клімату в деяких регіонах. Висота та розташування гірських масивів впливають на погоду в цілому регіоні. Наприклад Гімалаї перешкоджають проникненню холодного повітря з Північної Азії в Індію.

• Гори поділяються на старі та молоді. Наприклад Карпати – одні з наймолодших гір на планеті, їм приблизно 25 мільйонів років. Натомість Аппалачі в США утворилися понад 280 мільйонів років тому і колись були такими ж високими, як Гімалаї, але через ерозію втратили свою висоту.

• Найбільша гора в Сонячній системі розташована не на Землі. Олімп – вулкан на Марсі, що має висоту близько 22 км, що майже втричі перевищує Еверест.

• Гора Еверест і досі росте. Щороку Еверест піднімається на 4 мм через тектонічні процеси. Це відбувається тому, що Індійська літосферна плита продовжує підсунуватися під Євразійську.

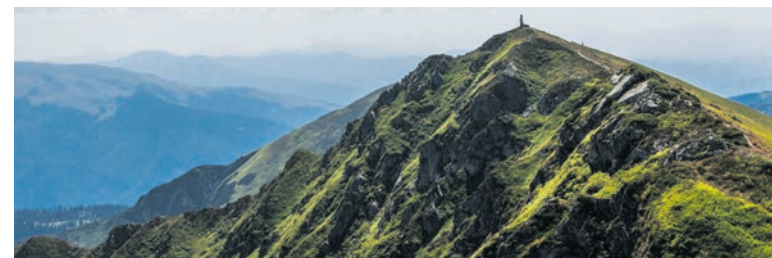
• У горах на висоті понад 2 500 метрів рівень кисню значно знижується, що може викликати гірську хворобу. Саме тому перш ніж підійматися на великі висоти, альпіністи повинні адаптуватися до нестачі кисню.

• Гори бувають кольоровими. У Перу є Веселкові гори, які набули червоних, жовтих, зелених і синіх відтінків через різні мінерали у ґрунті.

• На нашій планеті існують гори, які ще ніколи не підкорювали люди. Гора Кайлас у Тибеті вважається священною для індуїзму та буддизму, і жодна людина офіційно не зійшла на її вершину.

• Найвища гора Африки – це Кіліманджаро, яка підіймається на 5895 метрів над рівнем моря. Цей вулканічний гігант із засніженою вершиною вражає своєю красою серед африканських саван.

• Гори приховують багато та-



ємниць. Наприклад місто інків Мачу-Пікчу, що розташоване в Перу, довгий час залишалося загубленим серед Анд, поки його не відкрили для світу у 1911 році.

• Гори є домішкою для мільйонів людей. Приблизно 12% населення планети живе в гірських регіонах, попри складні умови.

• Люди підкорювали гори ще з давніх часів. Перші сходження на високі вершини відомі ще з античності, проте лише у XX столітті альпінізм став масовим видом спорту.

• За походженням гори поділяються на складчасті, вулканічні, брилові та залишкові. Одні виникають через зіткнення тектонічних плит, інші – внаслідок вивержень вулканів або ерозії стародавніх рівнин.

• Найдовший у світі залізничний тунель проходить під Альпами. Готтардський базисний

тунель збудований у Швейцарії та має довжину понад 57 км. Вражає, чи не так?

• Гори не лише вражають своєю красою, а й можуть бути небезпечними – лавини, зсуви та землетруси нерідко забирають людські життя. Високі гірські райони також створюють суворі умови для життя через екстремальні погодні умови.

• Звучить дивно, але у горах вода закипає швидше. Через нижчий атмосферний тиск вода в горах закипає при нижчій температурі. Наприклад на вершині Евересту вода кипить при 72°C.

• Ла-Рінконада в Андах (Перу) – це найвище постійно населене місто у світі, розташоване на висоті 5100 метрів. Тут жителі перебувають у суворих умовах, а більшість із них працює на золотих копальнях, де видобуток дорогоцінного металу відбувається майже вручну.

Джерело: tse-tsikavo.com.ua



21 травня 2025 р.
№ 13 (294)



Газета є членом
Всесвітньої газетної
Асоціації

Ідентифікатор медіа R30-02941.

Видавець – ПП "Медіа Ресурс";
адреса: 10014, м. Житомир,
вул. Рильського, 9, каб. 407

Адреса редакції: м. Житомир,
вул. Рильського, 9, 4й пов., каб. 407

Тел.: (0412) 418-189

Директор:
Олександр Васильковський,
тел.: 0 (67) 510-50-75
alex.vasilykovskiy@gmail.com

Головний редактор:
Ольга Сидельська,
тел.: 0 (97) 470-60-17

Рекламний відділ:
Людмила Павлюк
тел.: 0 (67) 412-89-81

Редакція не несе
відповідальності за зміст
реklamних матеріалів.
Редакція може не
поділяти думку авторів
матеріалів. Передрук
матеріалів видання
повинен бути узгодже-
ний з редакцією.

Віддруковано
в друкарні «Від і До»,
м. Чернівці, вул. Заводська, 37-В.
Тел.: (050) 3763347.

Зам. наклад: 5000 прим.
Замовлення №
Частина тиражу
розповсюджується
безкоштовно.

