

Слухати, чути, розуміти! І – діяти!

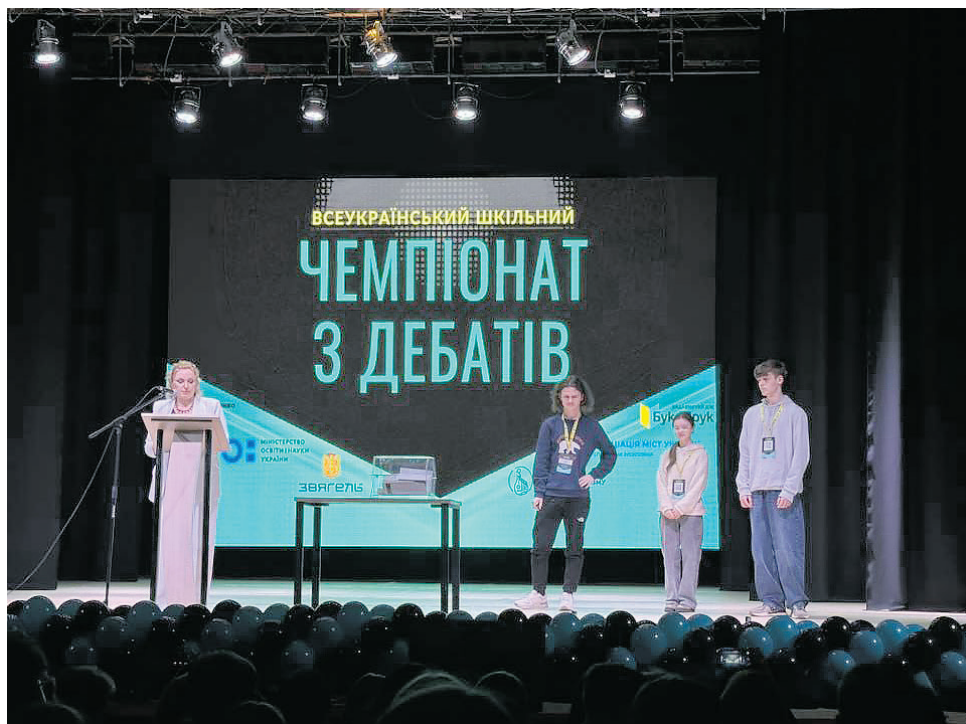
(враження та уроки першого шкільного чемпіонату України із дебатів)

Віктор Радчук

Всеукраїнський шкільний чемпіонат з дебатів, який нещодавно відбувся у місті Звягелі, став подією, що матиме надпотужний вплив в українському суспільстві.

Слід визнати, що не Житомир, не Вінниця, не Рівне чи Львів, навіть не столиця України стали першим епіцентром нової культури діалогу в українському суспільстві, а саме Звягель. Присутній на церемонії відкриття чемпіонату з дебатів міністр освіти та науки України Оксен Лісовий напрочуд точно і образно висловив своє захоплення рівнем підготовки усіх локацій та майданчиків, які приймали учасників 68-ми команд із 15-ти областей України. Загалом у Звягелі відбулися команди із 45-ти територіальних громад з усіх усюд нашої держави. Ми не будемо перераховувати усі команди, які прийшли до Звягеля, але бачити зал, де зібралися одразу триста учасників шкільного чемпіонату з дебатів, – це справжнє щастя. Це можливість бачити середовище, де вирують знання та інтелект, де злітають до небес бажання перемогти і демонструються вміння та здібності аргументувати і відстояти свою точку зору. Приємно, що у складі команд-учасниць була команда «Ехо епох» із Романова. Учні 10-го класу Романівського ліцею № 1 Юрій Ремша (капітан команди), Альона Башинська та Ярослав Паламарчук гідно виступили, вигравши усі відбіркові ігри, але поступилися у чвертьфіналі майбутнім переможцям.

Втім, команда із Романова таки увійшла до чільної вісімки кращих команд чемпіонату і запам'яталася багатьом учасникам і глядачам неймовірною злагоженістю, згуртованістю і готовністю змагатися із будь-яким суперником.



Ба більше, саме представниця Романова Альона Башинська отримала відзнаку у вигляді звання «Кращий спікер чемпіонату з дебатів». Словом, Романів і романівчани зуміли показати гарний рівень командної ерудиції, вміння зосереджувати зусилля на пошуку найточніших аргументів, що дозволило команді «Ехо епох» отримувати зриму перевагу над своїми візаві у ході поєдинків чемпіонату зі шкільних дебатів. Ще одна деталь, на яку звернули увагу члени журі, стосується психоло-

гічної стійкості юних романівчан, що мало велике значення у момент найбільшої напруги того чи іншого ігрового поєдинку.

Звісно, сьогодні, коли настала пора обговорити і підбити певні підсумки чемпіонату, коли згадуються окремі епізоди або найважливіші ситуації в ході ігрових змагань, багато чого хочеться покращити, вдосконалити. Наставник команди «Ехо епох» вчитель історії і права Романівського ліцею № 1 Леся Верніцька досягла справді подвижницького результату: за

неповні два місяці її вихованці зуміли опрацювати неймовірно величезний обсяг емпіричної інформації, що стала основою для багатьох висновків. Леся Миколаївна у ході чемпіонату із дебатів взяла участь у роботі журі, яке оцінювало та оголошувало вердикти щодо результатів кількох ігрових поєдинків. Звісно, це також елемент неабиякого досвіду на майбутнє. Адже шкільний чемпіонат із дебатів планується для проведення і в наступному році, а наша команда «Ехо епох», здобувши гарний досвід у Звягелі, має наміри поліпшити цьогорічний результат. Тим паче, що у наступному році увесь склад «Ехо епох» навчатиметься у 11-му класі, а тому бажання, завзяття та наміри продовжити свою ігрову біографію у змаганнях із дебатів у наших ліцеїстів дуже велике.

Тепер про суть самого чемпіонату. Про глибинний зміст проведення дебатів як основи для вміння, бажання, творення, сприйняття та навчання. «Нова культура діалогу в українському суспільстві» – це не просто думка чи цитата із виступу освітянського міністра Оксена Лісового, який там же, у Звягелі, пообіцяв, що дебатний рух буде в Україні розвиватися в атмосфері цілковитої підтримки та сприяння вітчизняного га-



Зустріч виявилася корисною, але питання залишаються

с. 3



Алітус – це лише тренування. На обрії – світова першість!

с. 5



До уваги туристів Житомирщини – ще одна «Виспа» у селі Троща

с. 4

дузевого міністерства освіти та науки. Насправді мистецтво дебатів досі в Україні сприймається як щось чужеродне, бажане, але не обов'язкове, не завжди реально досяжне заняття.

Між тим якраз відсутність дебатів, дискусій, диспутів є яскравим свідченням кризового стану української демократії, українського місцевого самоврядування і українського парламентаризму.

Наприклад, вміння чути і реагувати, бажання слухати і ще більше бажання почути думку свого співрозмовника, чим володіє найкраща спікерка всеукраїнського шкільного чемпіонату з дебатів наша романівчанка Альона Башинська, може бути зразком для багатьох її земляків, які живуть і працюють у Романові, спілкуються і взаємодіють між собою

як депутати Романівської селищної ради або ж і як члени її виконавчого комітету. До речі, наставниця команди «Ехо епох» Л. М. Верніцька одразу після завершення чемпіонату у Звягелі зауважила, що у Романові є бажання у середовищі ліцеїстів провести шкільні дебати на рівні Романова, Романівської селищної ради, запросивши до себе у гості команди із сусідніх (насамперед Миропільської, Чуднівської, Баранівської) територіальних громад. Звісно ж, участь у таких турнірах є справою виключно добровільною, але ліцеїсти, молоді і юні вірять у те, що бажання і вміння захищати свою думку, поважаючи і враховуючи думку інших, є магістральним шляхом для досягнення злагоди, взаємодії і гармонії у будь-якому колективі, не кажучи вже про рівень громад, районів, областей чи й країни в цілому.

Продовження на стор. 2.

Слухати, чути, розуміти! І – діяти!

(враження та уроки першого шкільного чемпіонату України із дебатів)

Початок на стор. 1.

Наостанок як довідкову інформацію (аби ніхто із наших читачів не подумав, що шкільний чемпіонат із дебатів був суто дитячою забавою) наведемо приклади реальних питань, які дискутувались і обговорювались у ході з'ягельського чемпіонату. Це насамперед питання про право сильного як можливого інструменту формування нового ефективного світового порядку. Це питання про дистанційну освіту як можливу альтернати-

ву традиційній системі очного навчання. Питання про суть і природу колаборації у різні періоди історії України було в епіцентрі дебатів, і висновків та оцінок із цього приводу можна було почути напрочуд багато. У диспуті щодо того, наскільки неминучою була поразка УНР у 1917-1921 роках, учасники шкільного чемпіонату продемонстрували унікальне розмаїття думок і висновків, які були підкріплені науково достовірними фактами, статистикою і висловлюваннями історичних персонажів. Дуже

важливе і стократ актуальне питання про те, наскільки теперішня молодь живе краще, ніж молодь попередніх поколінь, також сколихнуло учасників декількох дискусійних поєдинків. І відповіді, і пропозиції у ході дебатів були настільки цікавими, оригінальними, що визначити переможця чергової гри було дуже нелегко. Адаже важко однозначно і всебічно об'єктивно відповісти, наскільки масова культура і соціальні мережі (тік-ток, фейсбук, Telegram і т. п.) заважають молоді сприймати класичне

мистецтво. Але учасники ігор змагань знаходили аргументи, висловлювали аргументацію як за, так і проти висловлених тез, гіпотез, а вершиною таких поєдинків інтелектуалів були дуже цікаві висновки. Втім, аби про все те, що прозвучало і відбулося упродовж трьох дебатних днів у З'ягелі, описати чи хоча б коротко розповісти, треба багато часу, чимало газетної чи книжкової площі або хоча б кількогодінного телефіру. Але важливіше і суттєвіше зробити висновки. Головні: подібні змагання, ігри,

дебати і диспути мають стати відмінною рисою нашого духовного життя. Бо це – важливий фактор нашого суспільного діалогу, гармонії і порядку в країні і поступу громади, країни і світу загалом. Безумовно, той факт, що Романів і романівчани в особі ліцеїстів із «Еха епох» безпосереднім чином доторкнулися до мистецтва ведення дебатів як до шедеврального прояву комунікації загалом, є фактом оптимістичним, обнадійливим і втішним. Хоча б тому, що це наші земляки, за яких нам не соромно.

Ветеранів у мирному житті чекає ще один фронт! Економічний

Наталка Рисіч

У Бердичеві захисників навчали створювати власний бізнес.

У Верховній Раді знову продовжили термін воєнного стану в Україні. Війна, яку ми змушені виграти, бо інакше зникнемо і загинемо, все ж таки продовжується. Мусимо визнати, що поки на передовій триває боротьба за кожен метр землі, у тилу триває своє життя. Ветерани, які повернулися після демобілізації за віком, а більшість – через поранення, хвороби і травми, знову поринають у вир буденних проблем. Їх багато, бо доводиться зустрічатися із формалізмом, бюрократією, а то й навіть із судовою тяганиною. Ветеранський рух, який начебто підтримує влада, уряд, адміністрації та депутати всіх рівнів, все ж таки змушений дедалі більше звикати до опори на власні сили, на свою згуртованість і на власну ініціативу.

Саме із ініціативи двох ветеранських громадських спілок у Бердичеві цими днями відбувся масштабний тренінг для ветеранів та їхніх родин. Організаторами заходу стали активісти ГО «Патріотична сила» та «Об'єднання матерів і дружин захисників України», а навчалися ветерани і члени їхніх сімей на основі підприємницької діяльності і навичкам пошуку у процесі становлення підприємця грантової підтримки. Те, що ветерани з їхньою загартованою волею, звичкою до дисципліни і відповідальності зможуть досягти певних успіхів у малому бізнесі, засвідчують вже зовсім свіжі і недавні приклади. Фахівці, які беруться за навчання ветеранів у сфері підприємництва, кажуть, що якраз військова дисципліна, вміння приймати рішення у нелегких, іноді – дуже складних ситуаціях – це ті ж самі якості, які потрібні успішному підприємцю і забезпечують бажаний бізнесовий успіх. Ветеранам неважко зрозуміти, що економічний фронт вимагає не меншої відданості, зосередженості і мобілізованості на конкретному завданні, аніж передова.



У ході тренінгового навчання його учасники – бердичівляни – вивчали не лише теорію менеджменту, а й конкретні алгоритми отримання фінансування. Основний акцент зробили на тому, як правильно структурувати грантову заявку та уникнути типових помилок при формуванні бюджету.

Чи не найбільшу цікавість учасників навчання у Бердичеві викликали конкретні, вже реалізовані історії успішного підприємництва тими хлопцями, які повернулися з війни і вирішили розпочати невеликий бізнес. Наприклад Олександр повернувся у 2023-му році додому з мінімальними заощадженнями, які зміг зібрати під час служби до того, як змушений був демобілізуватися. Він почав із маленької кав'ярні на 12 кв. м – сам варив каву, сам прибирав. Перші клієнти – побратими та місцеві жителі. Признається, що було дуже важко і кілька разів безнадія підбиралася дуже близько. Але зараз, по суті, через три роки, витрачені зусилля і небачена віра в успіх все ж таки дали реальний результат. Ветеран сьогодні маш-

табував свій бізнес до чотирьох кав'ярень, де запровадив власне обсмажування кави, а головне – допоміг із роботою своїм п'ятьом побратимам.

Ще один приклад дещо іншого напрямку, який учасники тренінгу також дослідили, як то кажуть, у деталях.

Іван після повернення з війни не зміг знайти себе у своєму звичному середовищі. Ба більше, поїхав з міста у село, де за порадою знайомого фермера почав вирощувати органічні овочі. Спочатку – суто для власних потреб. Виходило непогано, і вирішив (також за порадою друзів) прода-



вати овочі через Facebook. Також вийшло, і вже за кілька місяців ветеран збудував теплицю, потім – ще і ще. За два роки фермер-підприємець має декілька контрактів із закладами торгівлі, де особливо цінують якість продукції. Власний бренд екопродуктів потроху, але все впевненіше приносить успіх.

Про свій приклад походу у бізнес розповів ветеран Микола, який після низки бойових контузій мав проблеми з адаптацією і постійний стрес. Знадобилися навички працювати руками, і чоловік навчився самотужки робити меблі з дерева. Перші роботи – для друзів. Далі почастило в тому, що свою справу зробив Instagram. Зараз Микола має власну майстерню, навчився працювати за проектами дизайнерів, має достатню кількість індивідуальних замовлень.

Безумовно, за всіма розповідями про успішні історії ветеранів-підприємців ховається важка праця, безліч проблем, які доводиться долати, вирішувати, а буває, що й обходити різноманітними шляхами. Але військовий досвід, вміння переносити виснажливу працю, звичка не здаватися у найважчий момент у наших випадках перетворюються на економічну зброю, яка неабияк допомагає.

На фото, які зроблені під час тренінгу у Бердичеві, ми звернули увагу на очі людей, які бачили все. І сьогодні в цих очах – азарт творення. Тут обговорювали не лише цифри, а й те, як підтримувати тих, хто повертається з полону, як допомагати родинам захисників ставати на ноги.

Підприємництво, малий чи навіть середній бізнес – це також фронт, який вимагає такої ж витримки, відваги і впевненості, як і війна. Бо тут буває не простіше, аніж на передку. Але й впевненість у тому, що якраз ветерани можуть і зможуть делегувати зі свого середовища справді успішних підприємців. Які так необхідні нашій країні вже в умовах мирного відродження.

Зустріч виявилася корисною, але питання залишаються

Віктор Радчук

У п'ятницю, 1 травня 2026-го року, у Романівському ліцеї № 1 провадився День відкритих дверей.

До ліцею привозили учнів із кількох сіл Романівської селищної ради, аби ті побачили, як живе найбільший і найпотужніший навчальний заклад громади. До цього подібні заходи проводилися у Врублівському ліцеї та Романівському ліцеї № 2 (с. Романівка). Проведення подібних ознайомлень дітей із умовами навчання своїх ровесників є поширеною практикою не лише у Житомирській області, але й в Україні загалом. Проте якраз у цей день у актовій залі Романівського ліцею № 1 проходила зустріч педагогічного колективу закладу із виконуючим обов'язки Романівського селищного голови Юрієм Чумаченком. Юрій Миколайович, як виявилось, вирішив зустрітися із вчителями найбільшого у громаді ліцею, аби зрозуміти логіку певних дій стосовно утворення на території Романівської селищної ради академічного ліцею профільного типу.

Загалом інформацію про умови, варіанти, можливості та значимість утворення такого закладу наша газета подавала у майже півтора десятках розлогих і різноманітних матеріалах упродовж 2024-го, 2025-го і 2026-го років. У Романові із цього приводу влаштувалися консультативні зустрічі, читалися лекції за участі провідних науковців Житомирщини, проходили зустрічі та обговорення теми профільного навчання у депутатському середовищі. Чи все зроблено для того, аби про утворення ліцею було відомо всім і всім? Однозначно – ні! Попри розголос, попри резонанс і навіть попри те, що тема із утворенням академічного ліцею потрапила до залу судових засідань, у Романові і в цілому в селах Романівської селищної ради залишилося не-

мало людей, які не знають, не розуміють і не сприймають логіки питання щодо утворення академічного ліцею у лоні Романівської територіальної громади.

На зустрічі, яка відбулася 1 травня у актовому залі Романівського ліцею № 1, знову і вкотре порушувалося питання щодо можливості створення академічного ліцею профільного типу у Романові. Якщо точніше – на базі Романівського ліцею № 1. Мовляв, Романів – центр громади, і саме тут мають навчатися учні 10, 11 і 12 класів майбутнього академічного ліцею, який має бути створений до 1 вересня 2027-го року. Про умови, вимоги, режим роботи такого навчального закладу у разі розміщення його у Романові якраз і мали говорити учасники зустрічі із Юрієм Чумаченком. Слід зауважити, що директор Романівського ліцею № 1 Олександр Войтюк у своєму виступі, який був найбільш змістовним, сповна обгрунтованим і достатньо лаконічним (тривав не більше 8-ми хвилин), назвав головні передумови для появи академічного ліцею профільного типу у Романові. Насамперед про те, що майбутній ліцей, згідно з усіма нормативами і вимогами, має бути самостійним юридичним закладом. Зі своїм директором, штатом педагогів, розкладом занять, обладнаними кабінетами та лабораторіями, із можливостями підвозу ліцеїстів та ще із низкою обов'язкових для академічного ліцею атрибутів. Наприклад, мінімальна кількість кабінетів для академічного ліцею із мінімально можливими ТРЬОМА профілями навчання повинна сягати 24-х приміщень. Обладнаних знову ж таки згідно з типовими вимогами і стандартами.

Посилання на те, що академічний ліцей профільного типу можна розмістити у приміщенні колишньої Романівської восьмирічної школи по вулиці Шевченка, навіть не потребує пояснень чи окремої аргументації. З однієї причини – це цілковитий абсурд, який не витримує жодної критики. Варіант розміщення академічного ліцею профільного типу в одному із крил нинішнього

Романівського ліцею № 1 також із розряду фантастики, бо тих же два десятки спеціально оформлених кабінетів, пристосованих для профільного навчання ліцеїстів 10-12-х класів у теперішньому Романівському ліцеї № 1, просто неможливо віднайти. Звісно, якщо виселити із приміщення майже півтора десятка початкових класів, якщо запровадити навчання учнів 5-9-х класів у другу зміну (із 13-ї до 19-ї години), то можливість появи академічного ліцею у Романові таки вимальовується. Але ж КУДИ ВИСЕЛИТИ І ДЕ РОЗМІСТИТИ УЧНІВ 1-4-Х КЛАСІВ? У Романові таких приміщень просто немає. У ході розмови під час зустрічі із Ю. М. Чумаченком лунали згадки про приміщення по вулиці Шевченка, графа Ілінського і навіть потужне приміщення районного відділення внутрішніх справ (тепер – поліції). Але ж це все на рівні реплік, бо серйозної розмови про навчання першокласників і загалом паралелей початкової школи десь поза межами нинішнього приміщення Романівського ліцею № 1 вести ніхто не спроможний. І такої розмови сьогодні не може бути апріорі. Це розуміють усі жителі Романова, чий діти ходять чи невдовзі мають піти до перших класів нинішнього ліцею № 1.

Під час зустрічі із Юрієм Чумаченком залишалося поза межами обговорення питання про створення академічного ліцею профільного типу у приміщенні Романівського ліцею № 2, що у селі Романівка. Про Романівку мало хто згадував, хоча усім присутнім було відомо, що мама одного із учнів Романівського ліцею № 2 подала позов до суду стосовно незгоди із тим, що гімназії для дітей 1-9-х класів у Романівці не буде. Це у разі, якщо із 1 вересня 2027-го року якраз у Романівці працює отой академічний ліцей профільного типу. Для якого у лоні Романівської селищної ради існують усі потрібні умови. І щодо 24 аудиторій, обладнаних як спеціалізовані кабінети та лабораторії, і щодо спортивного залу, що до ідальні і що дуже важливо – щодо вже готового безпекового укриття



для кожного ліцеїста та педагога. Зрештою, жодного іншого, реального шансу для появи академічного ліцею профільного типу на теренах Романівської громади сьогодні немає. Окрім Романівки. Так, слабким місцем у питанні створення ліцею у Романівці є ситуація навколо стану дорожнього покриття на ділянці близько п'яти кілометрів на відривку шляху між Романовом (мікрорайон ПМК) і Романівкою. Якщо чесно і точно – дороги у цивілізованому вигляді тут поки що просто не існує. І це неабияк ускладнює питання про підвезення учнів і педагогів до приміщення майбутнього ліцею у Романівці. Але це вже питання не до Юрія Чумаченка, або, якщо точніше, – не лише до Юрія Чумаченка. Це питання до влади Житомирщини. На фоні розмов і проголошених тендерів щодо облаштування доріг у Житомирській області, які обчислюються мільярдами гривень, питання про ремонт п'яти чи семи кілометрів дороги від Романова до Романівки повинно мати тільки позитивне вирішення. І то – вже найближчим часом.

Зрештою, зустріч педколективу Романівського ліцею № 1 із Ю. М. Чумаченком, яка тривала трішки більше ніж годину, виявилася корисною для усіх сторін і для більшості її учасників. Юрій Миколайович переконався у тому, що низка педагогів найбільшого і, безумовно, найкращого навчального закладу Романівської селищної ради і досі не має уяви про реалії, можливості та перспективи утворення на теренах Романівської громади академічного ліцею профільного типу. Попри те, що інформації про умови, вимоги, можливості і усі реальні альтернативи щодо створення

академічного ліцею профільного типу у Романові було вдосталь. Щоправда, вдосталь звучало і неправди, чуток, а то і відвертої брехні. Поки що за бортом уваги громадськості Романова і Романівщини загалом залишаються події навколо судових позовів, які стали найбільшим гальмом для процесу появи у Романівській селищній раді академічного ліцею профільного типу. До речі, і до сьогодні судовий розгляд справи щодо позову жительки села Романівки ще не завершений, хоча судова система України, за висловом однієї із учасниць вищезгаданої зустрічі із Юрієм Чумаченком, начебто змінилася у позитивний бік. Хлозна-хтозна, але судовий позов, від якого залежить доля сотень дітей Романівщини, розглядається у судовому порядку вкрай повільно. Можливо, навіть підозріло кволо і з навмисним зволіканням. Але це – з огляду на формальну логіку і здоровий глузд. Цілком можливо, що вже у найближчому майбутньому питання про утворення академічного ліцею профільного типу неабияк сколихне романівчан. Найпершим чином це стосується середовища депутатського корпусу Романівської селищної ради, який у масі своїй поки що не розуміє фатальних наслідків власної байдужості у ліцейному питанні. Якщо бути чесним і сповна об'єктивним, питання про утворення академічного ліцею профільного типу – це питання стратегічного порядку на даний час. І можливості для його успішного і позитивного вирішення невпинно скорочуються. Хоча шанси для створення такого ліцею (знову ж таки і тільки у селі Романівці) залишаються величезними і реалістичними. Але треба щось реально робити.

У фіналах ми – не перші, але впевнено – у призерах!

Низка змагань за участі юних футболістів Житомирщини на минулому тижні знову нагадала нам про Романівщину як своєрідний футбольний хаб, де зазвичай і традиційно більшість хлопчиків вправно грає у футбол.

Два тижні тому наша газета писала про успіх юних футболістів Старочуднівсько-гутианського ліцею на зональних змаганнях «Пліч-о-пліч. Всеукраїнські шкільні ліги». У Чуднові вихованці досвідченого педагога П. П. Гоя зайняли перше місце, очікуючи на фінальний етап змагань наймолодших учасників футбольного «пліч-о-пліч». Фінал серед учнів 1-4 класів було проведено 24 квітня у Радомишлі. Сюди, на базу місцевого спорткомплексу «Динамо», прибули переможці шести зональних груп Житомирського району. У тому числі й юні футболісти із Старочуднівського Гути. Перше



місце представникам Романівської селищної ради зайняти не вдалося, але й третє для малечі із Старочуднівсько-гутианського

ліцею є очевидним успіхом. Так що Петра Петровича Гоя і його юних футболістів із 1-4-х класів можна палко привітати!

Ще один футбольний турнір із популярною у народі назвою «Шкільний м'яч» цього року також набирає популярності не лише у хлопчиків-ліцеїстів, але й у дівчаток, які за умовами змагань мають залучатися до команди хлопців. Команда юних футболістів Романівського ліцею № 1 розпочинала змагання в одному із зональних турнірів Житомирського району, який проходив у Любарі. На стадіоні «Колос» якраз футболісти Романівського ліцею № 1 і стали переможцями зонального турніру. Звісно ж, переможець любарської зони мав потрапляти до фіналу «Шкільного м'яча», який проходив вже за два дні на майданчиках житомирської «Спартак Арени». Тут підопічні вчителя Романівського ліцею № 1 Федора Кліменчука вибороли друге місце. У складі футбольної команди хлопців із Романова вдало вписувалися і дівчатка, які лише підсилювали потужність дружини, що виборола почесне друге місце. Це дуже пристойний результат, з яким ми вітаємо наших юних спортсменів.

До уваги туристів Житомирщини – ще одна «Виспа» у селі Троща

Віктор Першко

Форум «Спадщина незалежності. Житомирщина» проходив 29 квітня 2026-го року у приміщенні Поліського національного університету.

Упродовж дня його учасники та гості мали можливість послухати виступи експертів, краєзнавців, науковців, які акцентували увагу на важливості розвитку туристичної галузі в процесі відновлення та післявоєнної відбудови економіки України. Звісно ж, в епіцентрі уваги доповідачів були питання співпраці туроператорів та громад у процесі налагодження взаємовигідної співпраці у питаннях екскурсійного обслуговування туристів. Чимало уваги було приділено безпосереднім



питанням щодо туристичного потенціалу Житомирської області та механізму їхнього залучення та

використання у процесі туристично-екскурсійного обслуговування гостей нашого краю.

Окрема частина форуму була присвячена **презентації учасників проекту «Спадщина Незалежності. Житомирщина-2026»**, які включені до співпраці із управлінням культури та туризму Житомирської ОВА у поточному році. **Таких проектів**, із якими мали можливість ознайомитись учасники форуму, було **одинадцять**. Двоє доповідачів (Ольга Бронштейн та Олена Бабушко) розповіли про особливості використання у сфері туризму деяких об'єктів краєзнавчо-культурної спадщини у місті Житомирі. Головний спеціаліст Коростенської міської ради Ірина Пасічник-Прокopenko розповіла про городище

№ 3 літописного міста Іскоростень як культурно-пізнавальний простір проекту «Спадщина Незалежності. Житомирщина-2026». Директор комунального закладу «Центр культури та дозвілля Райгородоцької сільської ради» Катерина Сачок повідомила про завдання та проекти у сфері збереження культурної спадщини та розвитку туризму на території Райгородоцької громади. Начальник відділу культури, туризму та організаційно-масової роботи Любарської селищної ради Тетяна Катанаха ознайомила учасників форуму із темою минулого та сьогодення історико-культурної спадщини Любарщини. Керівник відділу культури, туризму, сім'ї, молоді та спорту Станишівської сільської ради Наталія Білан роз-

повіла про історичну спадщину територій, що входять до Станишівської громади. Про один із туристичних магнітів сучасного Бердичева (кляштор Босих Кармелітів) поінформував начальник відділу охорони культурної спадщини Бердичівської міської ради Анатолій Горобчук. Його колега із Ружинської селищної ради Руслан Костюмінський ознайомив учасників форуму із особливостями та головними об'єктами культурної спадщини Ружинщини. Про пам'ятки національного значення Олевщини розповідала начальник відділу культури та туризму Олевської міської ради Анна Вжесінська. Вільшанська громада презентувала у ході окремого виступу тему «Урочище «Виспа» в селі Троща». Ну і завершувала програму виступів на форумі директор комунальної установи «Освітньо-творчий центр культури та туризму Житомирської облради» Марія Томашевська, яка привернула увагу аудиторії до низки туристичних об'єктів Житомирської області. Тема її виступу – «Житомирщина, яка дивує».

У ході проведення форуму «Спадщина Незалежності. Житомирщина» було вручено охоронні дошки щодо конкретних пам'яток культурної спадщини представникам п'яти громад Житомирської області. Наступне зібрання, приурочене проекту «Спадщина Незалежності. Житомирщина-2026», очікується у серпні 2026-го року. Попередній задум його організаторів – відвідування кількох громад Житомирщини із числа тих, які презентували свої проекти 29 квітня 2026-го року.



Перехрестя небезпеки чи візитівка гостинності?

Наталка Рисіч

Чергове недавнє повідомлення про автопригоду на перехресті доріг Висока Піч – Баранівка та Довбиш – Романів не набуло статусу аж **надто важливої автомобільної аварії чи навіть катастрофи**.

Ба більше, фахівці, які відстежують частоту та найбільш сприятливі (насправді – небезпечні) для автопригод ділянки автомобільних доріг Житомирщини, ледь не в один голос називають ось це перехрестя у селі Залужному традиційно небезпечним і таким, що має дурну славу у середовищі автомобілістів. Між тим ніхто у «верхах» (йдеться про управління дорогами та доглядом за інфраструктурою шляхів) навіть вусом не ворухнув, аби розглянути ситуацію навколо безпечного перетину перехрестя у Залужному. Так, з боку Романова тут існує усім знайомий, видимий і зрозумілий знак, який попереджує водія про перетин головної дороги. Що має бути зроблено ще і ще, аби автопригод у вигляді зіткнень автомобілів на перехресті не траплялося, – це сьогодні найголовніше із питань.

Якщо запитати у пересічної людини, яка на власні очі побачила ситуацію зі станом асфальтового покриття перехрестя, то відповідь була б логічно очевидною: треба



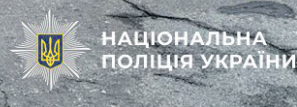
хоча б прибрати територію від уламків та залишків вже колишніх автопригод. Водії, які часто проїздять повз перехрестя чи виконують на ньому не надто хитрий, звичний та зрозумілий маневр, часто кажуть про потребу прибрати розміщені тут

ще з весни 2022-го року бетонні блоки, які певним чином заважають водіям правильно оцінити ситуацію навколо перехрестя. І загалом, суто естетичний вигляд ділянки автомобільної дороги у районі перехрестя у селі Залужному вимагає певних покращень.

Щось із того, що виявилось непотрібним (зайвим чи небезпечним з огляду тодішніх військових приготувань), досі залишається на узбіччі шляху, хоча минуло чотири роки, і зволікати із наведенням порядку на дорогах, а особливо у місцях, що вимагають особливої уваги, вже не годиться. Можна, звісно ж, посилатися на воєнний стан в Україні, дія якого щойно продовжена ще на пів року. Але можна і потрібно зважати на те, що перехрестя у Залужному є свого роду візитівкою Романівської громади. Бо ж якраз тут сходиться більшість гостьових маршрутів, якими прямують до Романова (а хтось – і далі) чимало поважних людей. Отже, питання впорядкування перехрестя – це не лише про безпеку, але й про авторитет місцевої громади.

Щоправда, ситуація така, яка у нас нерідко виникає: місцевість наша, а дорога – ні! І порядку на ній ми наводимо не маємо навіть формального права. А хтось, кому належить той порядок навести, десь далеко і не поспішає.

З огляду на війну, на складність фінансової ситуації і на інші причини, яких, на жаль, не бракує. І все ж таки хотілося б, щоб у Залужному було безпечно і гарно. А печальна слава про періодичну появу інформації про Залужне у зведеннях поліції і хроніках автопригод залишилася у минулому. Зрештою, це ж і нескладно зробити!



У FC «VIVAD» стало традицією перемагати в гостях

Віктор Єрофеев

Романівський FC «VIVAD» упродовж нинішнього чемпіонату України з футболу серед команд аматорів має відверто посередній результат, посідаючи після п'ятнадцяти турів сьоме місце у першій підгрупі.

Однак є один критерій, за яким романівчани могли б бути у лідерах чемпіонату. Йдеться про виступи у гостьових поєдинках. Раніше, ще у часи радянських чемпіонатів, існували почесні призові відзнаки, серед яких дуже цінувалося звання «Агресивний гість». Чемпіон Житомирщини у нинішньому чемпіонаті України якраз здобув статус непоступливого суперника у виїзних поєдинках. Не всі гостьові матчі FC «VIVAD» вигравав, але й нічия на полі суперника є успіхом. Тому минулий тур, який романівський клуб проводив у себе вдома, приймаючи СК Коростень/Агро-Нива, можна вважати невдалим якраз для футболістів FC «VIVAD». Бо **нічия із коростенськими футболістами – це більше успіх гостей, аніж здобуток господарів.** Тим паче жодного забитого м'яча у грі VIVADa із коростенськими футболістами глядачі на стадіоні Романівської ДЮСШ так і не побачили.

Зважаючи на такий стан речей, поїздка FC «VIVAD» до містечка Миколаїв, що на Львівщині, очікувалась як неабиякий іспит для чемпіона Житомирщини. Миколаївці прагнуть за будь-яку ціну потрапити у четвірку найсильніших команд першої групи чемпіонату України серед аматорів, і домашній матч із FC «VIVAD» був для львів'ян прекрасною нагодою зміцнити своє турнірне становище. Ну а гості змушені були налаштуватися на мінімум – хоча



б не програти. Бо ж відомо, що й нічия на полі суперника (а тим паче – очевидного фаворита) є успіхом. Слід зауважити, що якраз настрої і налаштованість команди із Романова виявились куди кращими, аніж психологічна готовність гравців FK «Миколаїв». Швидкий гол гостям вдалося забити вже на 14-й хвилині першого тайму. І гол, як кажуть футболісти, був не результатом випадковості чи щасливого рикошету, а заслуговав на гарну оцінку. Романівчани проводили стрімку контратаку, їхнього гравця зупинили недоволеним прийомом, і після розіграшу штрафного удару Іван Вигovskyй точно кладе м'яч у ворота господарів стадіону. Попереду було вдосталь часу, і господарі відверто сподівалися спочатку зрівняти рахунок, а згодом і забити переможний гол, аби заробити у турнірній таблиці такі потрібні три очки.

Переповідати усі перипетії матчу ми не будемо, бо кожен вболівальник має змогу проглянути гру між миколаївцями та романівчанами на ютуб-каналі. Але зауважимо, що до кінця гри, що проходила 3 травня у Миколаєві, господарі мали лише один голевий момент, коли поперечина врятувала ворота, які захищав Ілля Сингаївський. Можна відзначити ще одну особливість матчу: у нашого голкіпера на полі у Миколаєві особливо складних моментів у грі було небагато. Слід зауважити, що захист «вівадівського» клубу діяв дуже зібрано і помилок у грі не допускав. **У підсумку FC «VIVAD» здобув перемогу і записав до активу чергові три очки.** Але сьоме місце так і залишилось за романівською командою, оскільки сусід із шостого місця також здобув перемогу і покращив свій турнірний ужинок.

FC «VIVAD» проведе свій наступний поєдинок у суботу, 9 травня, приймаючи у себе вдома лідера першої групи – команду «Агрон» із селища Велика Гаї, що на Тернопільщині.

У гостей нині 32 турнірних очки, а у романівчан – 19. Але показники – це одне, а гра – зовсім інше. Тим паче, що романівські футболісти зрештою захочуть зламати трохи невеселу і недобру традицію програвати суперникам на домашній арені. Тим паче перед глядачами, яких на стадіон приходить всього кілька десятків, команді «VIVAD» незайве було б показати якісну гру. А ще краще – перемогти лідера, аби завершувати чемпіонат на мажорній ноті.

Алітус – це лише тренування. На обрії – світова першість!

Віктор Єрофеев

Новина із Литви, де щойно відбувся 52-й міжнародний фестиваль спортивної ходи.

Змагання мають надпотужний рівень, бо фестиваль у місті Алітус є одним із етапів серії World Race Walking Tour так званого срібного рівня. Зазвичай на змагання до Литви прибувають збірні щонайменше десяти європейських країн. В основному для того, аби проєктувати на найвищому рівні головні резерви найкращих скороходів країни. Свій бойовий склад відправила цього року до Литви і збірна України. У складі збірної – найсильніші спортсмени усіх вікових категорій (дорослі, юніори та юнаки).

Юніорську збірну очолив найпотужніший скороход України – Ілля Тишкевич. Романівчанин, розуміючи престижність змагань, мобілізував свій ресурс



і виграв змагання на своїй коронній дистанції у 5 000 метрів. Небувалий успіх спортсменів

Житомирщини і зокрема для Романова – це однозначний прорив вперед, бо змагання у Литві

за рівнем представництва значно переважають склад учасників так званих Балканських ігор, де серед юніорів не так давно (трохи більше місяця тому) одразу двоє романівчан (той же Ілля Тишкевич і його земляк-романівчанин Роман Цьомик) здобули перше і друге місце. Литовський етап серії World Race Walking Tour став місцем огляду і водночас етапом підготовки кращих скороходів України до чемпіонату світу, який відбудеться влітку цього року.

Вже 4 травня кращі скороходи зі складу збірної України вирушили на тренувальний збір у Карпати, звідкіля попрямують на матчеву зустріч кількох європейських збірних, яка відбудеться у Польщі 6 червня 2026-го року.

У складі збірної і двоє романівчан: звісно ж, Ілля Тишкевич і Роман Цьомик. Обидва спортсмени виступатимуть у Польщі, але найголовніше значення ма-

тиме Чемпіонат України з легкої атлетики, який стартує 3 липня 2026-го року у Києві. Якраз у ході фіналів всеукраїнської першості пройде остаточний відбір кращих скороходів, які ще за кілька тижнів отримають шанс змагатися на першості світу. У Києві від Іллі Тишкевича та Романа Цьомика очікують гідних і високих результатів, бо на чемпіонат світу Україна прагне делегувати справді найсильніших. Ну а Романів вперше у своїй спортивній історії має реальний шанс отримати учасника (а можливо, й двох учасників) світового чемпіонату зі спортивної ходи. Погодьтеся, це і рівень спортивної слави, це і підстава для гордості, але найголовніше – це приклад для нинішньої молоді і водночас неймовірно дієвий стимул для романівської дітвори. І знаменник для такого стимулу – системна і титанічна праця у ході тренувальних занять, віра у свого тренера А. Ц. Сушицького, який доклав (і докладатиме) неймовірних зусиль задля успіху своїх вихованців.

Ваш особистий захист: щеплення від правця для дорослих



ВАШ ОСОБИСТИЙ ЗАХИСТ: ЩЕПЛЕННЯ ВІД ПРАВЦЯ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

Правець може здаватися хворобою минулого, але це відчуття оманливе. У 2025 році на правець захворіло десятеро українців, з цих випадків три завершилися летально.

На щастя, захист від правця існує – це безоплатна вакцинація, передбачена Календарем профілактичних щеплень.

Що таке правець

Хворобу спричиняють спори бактерії *Clostridium tetani*. Вони стійкі до високих температур та більшості антисептиків і можуть зберігатися роками в зовнішньо-

му середовищі. Спори зустрічаються в ґрунті, кишківнику й фекаліях тварин та людей, на іржавих предметах, уламках деревини і навіть на поверхні шкіри. Вони можуть потрапити в організм через забруднену рану, й уже там спори перетворюються на бактерії. Бактерії виділяють токсин, який і є небезпечним для людини.

Як не заразитися

Інфікуватися правцем можна не тільки, наступивши на іржавий гвіздек. Збудник може потрапити в організм через будь-яке пошкодження шкіри: рану, поріз, прокол або опік, якщо туди потрапляє бруд, пил чи сторонні частинки. Також хвороба може передаватися через укуси тварин.

Важливо: навіть ретельна обробка рани не завжди здатна повністю знищити спори бактерії, оскільки вони дуже стійкі до зовнішніх впливів.

Від людини до людини інфекція не передається.

Які симптоми правця

Симптоми можуть з'явитися між 3 та 21 днем після інфікування. Серед них часто зустрічаються:

- стиснення щелеп, через яке важко відкривати рот;
- спазми м'язів спини, живота та кінцівок;
- проблеми з ковтанням;
- головний біль;
- лихоманка й надмірне потовиділення;
- зміна артеріального тиску та прискорене серцебиття.

Після появи перших симптомів необхідно якнайшвидше звернутися до лікаря, адже без медичного втручання шанси вижити у інфікованого мінімальні.

Правець може призвести до ускладнень, найнебезпечніші з-поміж яких:

- закупорка тромбом (тромбоемболія) легеневої артерії;
- інфекція легень, спричинена вдиханням слини або блювотиння (аспіраційна пневмонія);
- утруднене дихання;
- неконтрольоване скорочення голосових зв'язок (ларингоспазм);
- ламкість кісток.

Як захиститися від правця

Єдиний ефективний спосіб захистити себе від правця – вакцинуватися. Колек-

тивного імунітету проти цієї хвороби не існує.

В Україні щеплення проти правця включене до Календаря профілактичних щеплень і є безоплатним і для дітей, і для дорослих. Для вакцинації використовують комбіновані вакцини, які одночасно формують захист проти правця та дифтерії у дорослих і проти правця, дифтерії та кашлюку у дітей до 6 років.

Дітям щеплення роблять у 2, 4, 6 та 18 місяців із ревакцинацією у 6 та 16 років. Дорослим робити ревакцинацію треба щодесять років. Це надважливо, адже з часом захист від правця стає слабшим.

Щоб вакцинувати від правця себе або дитину, зверніться до свого сімейного лікаря, терапевта чи педіатра.

Якщо ви пропустили щеплення за календарем

Так само зверніться до свого сімейного лікаря, педіатра чи терапевта. Він складе індивідуальний графік вакцинації з урахуванням віку та інформації про попередньо отримані щеплення.

Якщо ви поранилися і з моменту останнього щеплення проти правця минуло понад 5 років – якнайшвидше зверніться до лікаря. За потреби він призначить вам імунопрофілактику правця.

Регулярно вакцинуватися потрібно, навіть якщо ви вже хворіли на правець.

Навіть у XXI столітті правець залишається хворобою, якою може інфікуватися кожен. Тож ставтеся до свого здоров'я відповідально й регулярно поновлюйте щеплення за календарем.

Джерело: Центр громадського здоров'я МОЗ України

Чисті руки – безпечна медична допомога

Гігієна рук – найпростіший і водночас найефективніший спосіб запобігання інфекціям, пов'язаним із наданням медичної допомоги.

За даними ВООЗ, саме руки є основним шляхом передавання мікроорганізмів у закладах охорони здоров'я. Контактний шлях – найпоширеніший, особливо для важкохворих пацієнтів.

ФАКТИ, ЯКІ РЯТУЮТЬ ЖИТТЯ:

- Інфікування через забруднені руки медичних працівників – одна з найчастіших причин ІПНМД.
- Обробка рук антисептиком або миття з милом знищує до 99% транзиторної мікрофлори.
- Дотримання гігієни рук дозволяє зменшити рівень ІПНМД до 70%.
- Навіть рукавички не замінюють гігієну рук – вони мають мікропори.

Щороку інфекції, пов'язані з наданням медичної допомоги, уражають сотні мільйонів пацієнтів у світі, спричиняючи тисячі смертей та сприяючи поширенню антибіотикорезистентності.



ВАЖЛИВО ДЛЯ МЕДПРАЦІВНИКІВ:

- відсутність прикрас на руках;
- короткі натуральні нігті (до 0,5 см);
- без лаку, гель-лаку та штучних нігтів;
- регулярне навчання підвищує дотримання гігієни рук на 40–50%.

Гігієна рук – найрентабельніша інвестиція в безпеку пацієнтів і медперсоналу. Це спільна відповідальність кожного, хто доглядає за пацієнтами.

Всі медичні працівники та люди, які безпосередньо або опосередковано займаються доглядом за пацієнтами, повинні турбуватися про гігієну рук і вміти виконувати її правильно, у потрібний час.

Неправильна техніка зводить ефективність навієць, тому:

- тривалість обробки антисептиком – 20–30 секунд;
- миття рук – не менше 40–60 секунд;
- особлива увага: великі пальці, кінчики пальців, міжпальцеві проміжки, тильна поверхня кистей.

Разом ми можемо зупинити інфекції, формуючи культуру безпеки і якості в охороні здоров'я. Дотримання гігієни рук керівниками, старшими медсестрами, лікарями формує поведінку всієї команди.

Гігієна рук – це не лише навичка, а професійна відповідальність і маркер якості медичної допомоги.

Пам'ятайте: особистий приклад – найсильніший інструмент.

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»

Міжнародний день без дієт

Цей день спрямований на популяризацію любові до свого тіла, відмову від виснажливих дієт та пропаганду здорового, збалансованого харчування замість тимчасових обмежень.

Термін «дієта» походить із часів Давньої Греції та первинно означав спосіб життя, що включав режим харчування, фізичну активність та загальні засади збереження здоров'я.

У сучасному суспільстві це поняття часто сприймається викривлено – переважно як короткотривалий інструмент для зниження маси тіла, що супроводжується жорсткими обмеженнями. Такий підхід не відповідає принципам доказової медицини.

На сьогодні існує значна кількість так званих дієт, які відрізняються за рівнем наукової обґрунтованості. **Водночас використання обмежувальних або незбалансованих режимів харчування без медичних показів і професійного супроводження може призводити до:**

- порушень харчової поведінки;
- психоемоційних розладів;
- дефіциту білка, незамінних жирних кислот, вітамінів та мінералів;
- підвищення ризику розвитку хронічних захворювань.

Міжнародний день без дієт покликаний привернути увагу до того, що здоров'я не визначається формою чи розміром тіла. Ключовими факторами доброго самопочуття та профілактики захворювань є збалансоване харчування, регулярна фізична активність та формування сталих здорових звичок. Харчування має бути збалансованим, різноманітним та індивідуальним.

Замість короткочасних дієт варто обирати стійкі зміни у харчуванні та способі життя. Це передбачає акцент на якісних



6 ТРАВНЯ –
МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ БЕЗ ДІЄТ

продуктах, збалансованому раціоні, регулярній помірній фізичній активності та турботному ставленні до власного тіла. Важливо навчитися прислухатися до потреб організму та забезпечувати його необхідними поживними речовинами без жорстких обмежень.

Здорове харчування має бути складовою повсякденного життя, а не тимчасовим інструментом для зниження ваги. Поступове формування корисних звичок та здорового ставлення до їжі допомагає досягати тривалих результатів без ушкодження для фізичного та психічного здоров'я.

Не менш важливою є підтримка фахівців. Кваліфіковані спеціалісти допоможуть сформуванню здорових харчових звичок, налагодити гармонійні стосунки з власним тілом і собою з урахуванням індивідуальних особливостей та способу життя. Крім цього, вони забезпечують мотиваційну та емоційну підтримку, необхідну для досягнення довгострокових змін.

Пам'ятайте: найкраща дієта – це збалансований, різноманітний, помірний раціон харчування.

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»

Гороскоп на тиждень 6 травня - 12 травня

ОВЕН
Тиждень починається з потужного викиду енергії. Наприкінці тижня з'явиться шанс вирівняти ситуацію, якщо ви виявите витримку.

ТЕЛЕЦЬ
Можливі складні розмови, особливо з керівництвом або старшими колегами. Не поспішайте реагувати – інформація може виявитися неповною.

БЛИЗНЮКИ
Зверніть вашу увагу на те, що відбувається навколо вас і в інформаційному просторі. Особливо це стосується спілкування в соцмережах.

РАК
Плутон посилює тиск у зоні партнерства: старі конфлікти можуть виплисти знову. Важливо не йти на повіді в емоцій.

ЛЕВ
Робота й обов'язки виходять на перший план. Постарайтеся розподіляти сили й не обіцяти зайвого.

ДІВА
Тиждень зачіпає теми творчості, дітей, особистих проєктів. Кінець тижня принесе більше чіткості й розуміння, куди рухатися далі.

ТЕРЕЗИ
Домашні справи, сім'я та особистий простір стають зоною напруження. Плутон порушує старі теми, які ви давно відклали.

СКОРПІОН
Цей тиждень про внутрішні трансформації. Ви зміните своє бачення ситуації.

СТРІЛЕЦЬ
Важливо стежити за словами: зараз вони мають особливу силу. Наприкінці тижня ситуація почне рухатися в потрібному напрямі.

КОЗОРІГ
Приділіть час документам: приведіть до ладу звітність, договори і фінансові папери – є ймовірність перевірок наприкінці місяця.

ВОДОЛІЙ
Тиждень минає у прихованих процесах. Наприкінці тижня з'явиться відчуття, що ви зробили важливий крок уперед.

РИБИ
Процеси, пов'язані з розширенням проєкту або новим етапом розвитку, відійдуть на другий план. Зараз ключове – зміцнювати контакти.

Джерело: TCH

Смачного!

Запіканка з кабачків і фаршу

Інгредієнти: 700 г кабачків, 400 г фаршу (асорті), 1 морквина, 1 цибулина, 2 ст. л. олії для смаження овочів, 2 яйця, 3 ст. л. панірувальних сухарів, 5 гілочок кропу, 100 г твердого сиру, 20 г масла для змащення форми, 1 ст. л. сметани, сіль та перець до смаку.

• Натріть 700 г кабачків на грубій тертці. Посоліть їх, перемішайте і викладіть в сито на 10 хв, щоб пустили сік. Після цього обов'язково дуже добре відтисніть кабачкову масу, щоб запіканка не вийшла водянистою.

• Цибулину наріжте дрібним кубиком, а моркву натріть на середній тертці. Розігрійте пательню з 2 ст. л. олії та обсмажте овочі до м'якості та легкої золотавості. Потім зніміть засмажку з вогню та охолодіть до кімнатної температури.

• У великій мисці з'єднайте відтиснуті від рідини кабачки, 400 г фаршу, засмажку (не гарячу!), 2 яйця, 3 ст. л. панірувальних сухарів та подрібнений кріп. Додайте також половину тертого твердого сиру (50 г), посоліть та поперчіть до смаку. Ретельно вимішайте масу до однорідності.

Пиріг до чаю

Інгредієнти: 250 мл кефіру, 10 г розпушувача, 350 г варення, 150 г цукру, 3 яйця, 50 мл олії, 500 г пшеничного борошна, 1 ст. л. цукрової пудри, дрібка солі.

• У глибокій мисці збийте міксером 3 яйця зі 150 г цукру до світлої піни.

• Додайте до яєчно-цукрової суміші 250 мл кефіру, 350 г варення, 50 мл олії та дрібку солі. Ретельно перемішайте вінчиком до однорідної маси. Колір тіста залежатиме від кольору варення, яке ви оберете.

• Поступово додайте до рідких інгредієнтів 500 г борошна, змішані з 10 г розпушувача та замісіть лопаткою однорідне тісто без грудочок. За консистенцією воно повинно нагадувати густу сметану.

• Форму для випікання застеліть пергаментом або змастіть шматочком масла. Викладіть тісто у



• Форму для запікання застеліть пергаментом або змастіть шматочком масла. Викладіть підготовлену масу у форму та рівномірно розподіліть її. Зверху змастіть запіканку 1 ст. л. сметани.

• Готуйте запіканку у розігрітій до 180 градусів духовці 50 хв. За 10 хв до готовності дістаньте запіканку та посипте її залишками сиру (50 г), а потім допечіть страву до кінця.



форму, розрівняйте та випікайте пиріг у розігрітій до 180 градусів духовці 50-55 хв. Потім охолодіть готовий пиріг у формі та перед подачею присипте його 1 ст. л. цукрової пудри.

Джерело: klopotenko.com

Куточок ГОРОДНИКА



Де насправді хоче рости малина та чому її не варто садити біля паркану

Чому глянцева агрономія не працює на реальних ділянках.

Ми купуємо елітні саджанці, висаджуємо їх із дотриманням усіх фаз місяця, а у результаті отримуємо три сухі гілочки і жменю кислих ягід. Водночас десь у паралельному всесвіті, а точніше за кривим сараєм сусідки, та сама малина росте суцільною стіною, як бур'ян, і гнеться від плодів.

Причина цієї несправедливості тривіальна: класична агрономія часто ігнорує реальність і кліматичні зміни. Підручники пишуть одне, а українська земля диктує зовсім інше. Спробуємо зрозуміти, куди її насправді треба посадити, щоб потім не гратися в рятувальні операції.

СОНЦЕ ЧИ ТІНЬ: ВЕЛИКА МАЛИНОВА СУПЕРЕЧКА

У будь-якому поважному довіднику чорним по білому написано, що ця рослина потребує відкритого сонця. Але якщо послухати реальних дачників, то на голому сонці листя жовтіє, а ягоди перетворюються на роздзинки ще до дозрівання. Річ у тому, що генетично малина – це лісова мешканка. Її рідний дім – просіки та узлісся, де світла вистачає, але немає прямого сонця.

СЕКРЕТ СІЛЬСЬКОГО ТУАЛЕТУ, АБО ЧОГО ХОЧЕ КОРИННЯ

У мережі часто жартують, що найжирніші кущі ростуть виключно за старою сільською вибразною. Іронія іронією, але з погляду ботаніки це чиста правда. Рослина до нестями любить пухкий ґрунт, забитий органікою вщерть.

Її коренева система розвивається на глибині якихось 10-30 сантиметрів від поверхні, тому абсолютно не витримує крайнощів. З одного боку, якщо ділянка в низині і навесні там хлюпає вода, коріння просто задихнеться від болота і згниє. У такому разі доводиться будувати високі грядки сантиметрів на тридцять-сорок. З іншого боку, на піщаних ґрунтах або в умовах посухи ці поверхневі корінці миттєво висихають. Тут рятують траншеї, щедро набиті перегноем або компостом, куди і висаджуються саджанці.

ЗОЛОТЕ ПРАВИЛО МАЛИННИКА – МУЛЬЧА

Через те саме близьке до поверхні коріння любителям постійно щось сапати доведеться зв'язати собі руки. Ніякого перекопування тут бути не може. Землю під кущами достатньо завалити товстим шаром соломи, скошеної трави або перепрілого листа. Сантиметрів десять-п'ятнадцять такого укриття

гарантують збереження вологості в спеку, блокують бур'яни і стають шикарним добривом, коли вся ця маса починає перегнивати.

СУСІДИ: З КИМ МАЛИНА ДРУЖИТЬ, А З КИМ ВОЮЄ

Навколо теми сусідства існує стільки міфів, що вистачило б на окремий серіал. Взяти хоча б страшилку про те, що не можна садити поруч ожину, бо вони переапиляються і ягоди зіпсуються. Ця байка гуляє роками, хоча переапилення має значення лише тоді, коли хтось планує вирощувати нові кущі з насіння ягід. А оскільки культура розмножується пагонами, пилок сусідньої ожини на смак, колір чи розмір поточного врожаю не вплине ніяк.

Ще один цікавий момент стосується великих дерев на кшталт яблунь чи слив. Теоретики лякають, що дерева заберуть усю воду і поживні речовини. На практиці ж під старими яблунями часто стоять розкішні малинові хащі. Секрет простий: яблуневе коріння йде вглиб, а малинове стелиться по поверхню. Головне – розміщувати кущі по периферії крони, де є мереживна тінь, а не тулитися до самого стовбура. Звісно, напувати й годувати таку спільноту доведеться за двох, але кинута крапельна стрічка і мульча знімають цю напругу.

А от де дійсно варто бути обережним, так це з родинними зв'язками. Малина належить до розоцвітих, як і полуниця, вишня, груша та яблуня. У них спільний набір шкідників та хвороб. Якщо полуниця підчепила якусь заразу, дуже ймовірно, що вона перекинеться на малинник. Тож під час планування ділянки ці культури логічно розмістити по різних кутках.

ПАРКАНИ І СУСІДИ: НЕОЧІКУВАНА НЕБЕЗПЕКА

Часто лунає ідея пустити кущі вздовж паркану. Звучить зручно: опора є, захист від холодних північних вітрів теж. Але є нюанс, про який книжки тактовно мовчать. Ця рослина має звичку агресивно і швидко захоплювати території під землею, тож її пагони неминуче вилізуть на сусідській ділянці. І якщо сусіди не зрадіють такому подарунку і вирішать проблему гербіцидом типу «Раундапу», отрута спокійно пройде по спільній кореневій системі назад і випалить весь ваш врожай. Щоб не провокувати такі хімічні драми, достатньо відступити від межі хоча б метр або ж вкопати в землю шифер чи пластик на глибину пів метра.

Джерело: UkrMedia

6 травня середа	7 травня четвер	8 травня п'ятниця	9 травня субота	10 травня неділя	11 травня понеділок	12 травня вівторок
+ 12°	+ 16°	+ 14°	+ 11°	+ 11°	+ 10°	+ 13°
+ 28°	+ 26°	+ 20°	+ 18°	+ 19°	+ 22°	+ 22°
739 ТИСК, ММ	740 ТИСК, ММ	740 ТИСК, ММ	743 ТИСК, ММ	745 ТИСК, ММ	743 ТИСК, ММ	740 ТИСК, ММ



Цікаві факти про сон

• Вплив місяця. Дослідження показують, що в дні, що передують повному місяцю, люди лягають спати пізніше і сплять менше, хоча причини цього – незрозумілі.

• Засинати занадто швидко – теж недобре. Якщо вам потрібно менше 5 хвилин, щоб заснути вночі, ви, ймовірно, недосипаєте. Зазвичай для того, щоб заснути, потрібно від 10 до 15 хвилин.

• Пік втоми буває двічі на день. Пік втоми настає двічі на день: у більшості людей приблизно о 2 годині ночі і о 2 годині дня. Ось чому після обіду ви менш уважні.

• Сон у вихідні впливає на ранок понеділка. Важко прокидатися в понеділок вранці? Звинувачуйте у цьому джетлаг через ваш змінений графік сну у вихідні.

• Люди жертвують своїм сном. Люди – єдині ссавці, які охоче відкладають сон.

• Сприятливі безсонню може дуже багато факторів. Стрес, фізичне або психічне захворювання, умови проживання або сну, сімейний анамнез, змінна робота, дієта і фізичні вправи – все це може сприяти безсонню.

• Важко вставати з ліжка вранці – не видумка. Важко встати з ліжка вранці – це справжній стан, який називають дисанією. Він може сигналізувати

про погане харчування, депресію або інші проблеми.

• Безсоння має багато наслідків. Безсоння визначається не сном, який ви втрачаєте щочас, а сонливістю, труднощами з концентрацією уваги, головним болем, дратівливістю та іншими проблемами, які воно може спричинити щодня.

• Апноє уві сні страждає тільки одна порода собак. Англійські бульдоги – єдині собаки, які страждають апноє уві сні. Ймовірно, причина в їхній незвичайній анатомії дихальних шляхів – коротка морда і прикус.

• Трохи алкоголю так само знижує працездатність, як і неспання. Неспання протягом 16 годин поспіль знижує вашу працездатність так само, як 0.5% алкоголю в крові.

• Колись вставати посеред ночі – було нормально. У XVII столітті вставати посеред ночі було нормальним явищем. Люди спали двома періодами, розділеними 1-2 годинами неспання. Це був час для читання, молитви, близькості або спілкування з іншими.

• Відсутність сну може обманути ваш мозок. Відсутність сну може викликати відчуття голоду, оскільки рівень лептину, гормону, що регулює апетит, тоді знижується.

• Більше спите – менше ДТП. Після закінчення літнього часу у вас менше шансів потрапити в дорожньо-транспортну пригоду. Статистика показує,

що додаткова година сну знижує ймовірність нещасних випадків.

• Робота, пов'язана зі сном. Одна з робіт в ранніх англійських фабричних поселеннях полягала в тому, щоб стукати у вікна людей, щоб розбудити їх на роботу.

• Десять спати на роботі – не так страшно. Сон на роботі – не проблема в Японії. Компанії можуть прийняти це як ознаку перевтоми.

• Водіям – більше спати. Деякі контракти на оренду автомобілів вимагають спати не менше шести годин, щоб сісти за кермо.

• Снодійні – не завжди корисні. Безсоння часто буває нормальною частиною горювання. Прийом снодійного може і сприяти, і шкодити сну.

• Регулярні вправи зазвичай покращують сон. Проте виснажуючі вправи перед сном можуть перешкодити вам заснути.

• Про кольорові сни. Сьогодні 75% з нас бачать кольорові сни. До появи кольорового телебачення їх бачили тільки 15% людей.

• Напівсон – реальний. Кити і дельфіни буквально впадають у напівсон. Одна половина їхнього мозку не спить, коли інша – відпочиває.

• Інтернет для сну – зло. Одне з наших найбільших відволікань від сну – це цілодобовий доступ в інтернет.

Джерело: Українська правда

РЕКЛАМА

КУРСИ ВОДИВ
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
Хоролів	097-516-12-25
Коропуть	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

БУДМАТЕРІАЛИ
м. Чуднів

- ДОШКА ПОЛОВА
- ВАГОНКА
- РЕЙКА МОНТАЖНА
- БРУС

097 745 54 59
098 410 70 17

КОПАЄМО, ЧИСТИМО ТА ПОГЛИБЛЮЄМО КРИНИЦІ

380678794357
380679759461
380663478257
Іван Васильович

В наявності круги колодязні та каналізаційні, дашки до них

Закуповуємо ВРХ ДОРОГО:

- Корів
- Телят
- Дорізи
- Лошат
- Бичків
- Телиць
- Лежачих

Працюємо ЦІЛОДОБОВО

Корів, телиць, коней - на тримання
+38 068 867 24 91

ЗАКУПОВУЄМО ВРХ за вигідними цінами

- КОРИВ
- ТЕЛЯТ
- БИЧКІВ
- ТЕЛИЦЬ

а також доріз та худобу на утримання.

Гарантуємо чесну оцінку та швидкий розрахунок.

тел.: 068 467 05 75

РОЗМІЩЕННЯ РЕКЛАМИ В ГАЗЕТІ

НАС ЧИТАЮТЬ 10 000 РОМАНІВЧАН

ВАРТІСТЬ РОЗМІЩЕННЯ ОГОЛОШЕНЬ:

- звичайне - 10 грн/тиж.
- жирним шрифтом - 15 грн/тиждень
- рекламний блок - 3 грн/см.кв

Відділ реклами: 067-412-89-81

ВТРАЧЕНИЙ ВІЙСЬКОВИЙ КВИТОК СЕРІЯ АГ № 608470, ВИДАНИЙ ВІД 18.07.2025Р., НА ІМ'Я МЕЛЬНИЧУКА АНАТОЛІЯ ВІКТОРОВИЧА, ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ.

20.ua
ДОВІДКА, СТВОРЕНА ЗА ВАШИМИ ВІДГУКАМИ

БЕЗОПЛАТНА ПРАВОВА ДОПОМОГА

ПРАВОВА ДОПОМОГА ПОРУЧ

0 800 213 103
телефонуйте до контакт-центру системи з надання безоплатної правової допомоги

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС 76001

Підтримай свободу слова!

ПЕРЕДПЛАТИТИ

- на 1 місяць - 68,00 грн,
- на 3 місяці - 164,00 грн,
- на 6 місяців - 308,00 грн

У найближчому поштовому відділенні!

СПОДОБАЛАСЬ ГАЗЕТА?