

# Громада висловила, пропозиції отримані, очікуємо рішення сесії

Віктор Радчук

Читачам нашої газети давно відомі найменші деталі тих дискусій, суперечок і навіть судових розборок, які стосуються створення у лоні Романівської громади академічного ліцею із профільним навчанням.

Згідно з реформуванням української освіти за програмами НУШ (нової української школи), діти, які пішли до 1-го класу у 2018-му році, у 2027-му році, завершивши навчання у 9-му класі нинішніх ліцеїв, отримують зовсім іншу освітню перспективу. Частина випускників-дев'ятикласників продовжуватимуть із 1 вересня 2027-го року навчання у ліцеях професійного типу (це колишні ПТУ) або ж вступатимуть до коледжів, технікумів та училищ, де згодом отримають певну професію. Інша частина випускників-дев'ятикласників продовжать навчання в академічному ліцеї з профільним навчанням, аби після завершення 10, 11 та 12 класів вступати до вузу. Таким чином, вже із наступного, 2027-го, року у громаді має запрацювати ліцей академічного типу із трирічним терміном профільного навчання. У Романові ніхто начебто й не проти такої освітньої новачки, але питання у тому, де утворювати такий ліцей. Більшість батьків із Романова кажуть, що кращим місцем, де можна утворити такий ліцей, має бути селище Романів. Місцева влада (Романівська селищна рада) враховує побажання і настрої батьківської громади, але на заваді утворення академічного ліцею із профільним навчанням у 10-12-х класах у РОМАНОВІ існує одна обставина – окремого приміщення для ліцеїстів 10-12-х класів у Романові немає.



Нинішній Романівський ліцей № 1 вже із наступного навчального року (із 1 вересня 2027-го року) стане гімназією, в якій навчатимуться учні 1-9-х класів. Іншого варіанту перетворення Романівського ліцею № 1 на Романівський ліцей академічного типу із профільним навчанням у Романові втілити неможливо. Через низку причин. Перша причина полягає у тому, що майбутній академічний ліцей із профільним навчанням повинен мати щонайменше 24 оснащені навчальні кабінети, лабораторії, які обладнані згідно з вимогами навчальних програм для ліцеїстів 10-12-х класів. Якщо такі кабінети і лабораторії розмістити у нинішньому приміщенні Романівського ліцею № 1, то учні початкових класів (їх у Романівському ліцеї майже півтора десятка) змушені будуть навчатися десь в іншому місці. Якраз у тому і полягає уся біда Романова, що окремих примі-

щень, у яких можна було б розмістити академічний ліцей із профільним навчанням і окрему гімназію для учнів 1-9-х класів, у селищі НЕМАЄ. Посилання на те, що на вулиці Шевченка є приміщення із 9-ти кімнат, яке начебто зможе вмістити ліцеїстів майбутнього ліцею або ж учнів початкових (або ж і 5-9-х класів гімназії), не витримує жодної критики і навіть не підлягає обговоренню. Із однієї причини – приміщення на вулиці Шевченка не має достатньої кількості аудиторій, безпечного укриття, спортивного залу і їдальні.

Дехто із батьків у Романові вказує ще на один резерв, який начебто можна використати для того, аби вмістити у Романові і гімназію, і майбутній академічний ліцей. Йдеться про приміщення на вулиці графа Іллінського, де свого часу також навчалися діти початкових класів. Чесно кажучи, про це приміщення мови взагалі не може бути, бо

там сьогодні живуть переселенці зі східних регіонів України, а якщо хтось все ж таки вирішить відновити у ньому шкільне навчання, то грошей на таке відновлення піде аж дуже багато (не менше 4-5 млн грн).

**Школи не закривають, бо замість ліцеїв з'являться гімназії**

Отже, переходимо до головного питання, яке постало у ході громад-



І Ленінград, і Одеса звучали гарно, але Ємільчине – правдивіше

с. 3



Врятувати людину – священний обов'язок, а повернути її до життя – благородна праця

с. 4



Недавній «ЕтноВир на Виспі» досі спонукає до роздумів і висновків

с. 4

ських слухань у Романові з приводу реорганізації закладів освіти Романівської селищної ради. Громадські слухання проходили минулої п'ятниці, 17 липня, у сесійному залі Романівської селищної ради. Сюди прийшло 124 місцеві жителі, кожен із яких зареєструвався для участі в розмові у залі. Виступи, запитання, а також пропозиції учасників слухань заносились до протоколу, який також мав стати офіційним докумен-

том, що засвідчував зміст усіх висловлених думок.

Реорганізація закладів освіти у Романівській селищній раді передбачатиме створення на базі нинішніх п'яти ліцеїв чотирьох гімназій (у Романові, у Биківці, у Врублівці, у Старочуднівській Гуті) та одного академічного ліцею із профільним навчанням, який Романівська селищна рада планує відкрити у селі Романівці.

Продовження на стор. 2.

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?

# Громада висловила, пропозиції отримані, очікуємо рішення сесії

Початок на стор. 1.

Якраз тут, у нинішньому Романівському ліцеї № 2, існують потенційні умови для утворення академічного ліцею із профільним навчанням у 10-12-х класах: тут вистачає приміщень для майбутніх кабінетів та лабораторій, є спортивний зал, їдальня, безпекове сховище. За потреби розміщення ліцеїстів для проживання поряд із ліцеєм є приміщення, яке можна пристосувати під інтернат (хостел). Єдина обставина, яка нині бентежить деяких батьків із села Романівки, стосується того, що діти 1-4-х класів нинішнього Романівського ліцею № 2 (с. Романівка) у майбутньому академічному ліцеї навчатися не будуть. Цього не дозволяє законодавство, яке регламентує утворення академічних ліцеїв із профільним навчанням. Навчатимуться початкові класи із Романівки (а це діти із Хижинців, Рازیно, Раці) у Врублівській гімназії або ж (за бажанням батьків) у майбутній Романівській гімназії (селище Романів). Ось такі зміни освітньої мережі очікують на жителів Романівської селищної ради вже із 1 вересня 2027-го року.

**Але усі ці нововведення мають бути розглянуті вже за місяць під час серпневої сесії Романівської селищної ради.**

Ось тоді, коли депутати проголосують за вищеокреслену освітню мережу, і можна буде говорити про конкретні підготовчі кроки для створення (перетворення) чотирьох гімназій та академічного ліцею із профільним навчанням у 10-12 класах.



## Шанс для створення ліцею Романівської селищної ради зберігається ще місяць

Загалом процес підготовки до перетворення чотирьох нинішніх ліцеїв (Романівського № 1, Врублівського, Биківського, Старочуднівсько-гусятинського) у гімназії особливих труднощів не викликає. А ось реорганізація Романівського ліцею № 2 (с. Романівка) в академічний ліцей Романівської селищної ради вимагає значних і надпотужних фінансових ресурсів. Із тих навчальних кабінетів і лабораторій, які повинні бути обладнані для академічного ліцею із профільним навчанням, у Романівці поки що є лише один по-сучасному оснащений

і сертифікований кабінет з предмету «Захист України». Усі інші кабінети, лабораторії мають бути оснащеними за кошти держави на основі певних фінансових субвенцій, а також із залученням коштів місцевого бюджету. Зауважимо, що Романівська селищна рада не змогла потрапити у перелік пілотного проекту, де академічний ліцей із профільним навчанням мав постати вже із 1 вересня нинішнього року. За умовами такого проекту держава надає громаді майже 12 мільйонів гривень на негайне (вже до жовтня нинішнього року) оснащення навчальних кабінетів та лабораторій.

Але Романова у списку пілотних ліцеїв не виявилось. **Через усім зрозумілу і очевидну причину – через дискусії,**

**судові позови, суперечки, навіть через спроби певних осіб будь-яким чином протидіяти появі рішення про утворення академічного ліцею у селі Романівці.** А ось сусідня до Романова Миропільська громада, значно менша за кількістю населення, яка має доволі скромні показники дітей, що можуть піти до академічного ліцею з профільним навчанням, доволі швидко, за 2-3 місяці, ухвалила рішення Миропільської селищної ради про утворення академічного ліцею і тут же отримала місце серед пілотних проектів із запровадження новаторських ліцеїв. А це означало, що слідом і одразу до Мирополя пішли кошти на оснащення сучасних кабінетів, лабораторій і т. п. І вже СЗО-

ГОДНІ, коли у Романові все ще не вщухають суперечки і майже безплідні дискусії, академічний ліцей у Мирополі постане вже за місяць-два. Ось ціна конструктиву і колективної злагоженості, вміння знаходити компроміси за будь-яких обставин.

Аби завершити розповідь про те, що лякає і що бентежить противників розміщення академічного ліцею у Романівці, варто, мабуть, зауважити, що злополучна дорога від окраїни Романова до села Романівки, яка більше двох років вражає водіїв та пасажирів тотальною ямковістю і повсюдними вибоїнами, у третій декаді серпня отримує шанси на відновлення асфальтобетонного покриття. Цю подію поки що не досить гучно афішують, бо деякі деталі і аспекти майбутнього відновлення якраз сьогодні облаштовуються. Вже на початку серпня ми розповімо про те, яка підрядна організація впорядкуватиме дорогу, що завдала романівчанам велику кількість незручностей. Але сьогодні є підстави для оптимістичних сподівань, що у новому навчальному році учні та дорослі долатимуть тих 6-7 кілометрів відремонтваної дороги від Романова до Романівки за лічені хвилини. Стосовно того, що учні майбутнього академічного ліцею, який із 1 вересня 2027-го року з'явиться у Романівці, не зможуть відвідувати позашкільних закладів, гуртків, студій, то це не так. Після завершення навчання у ліцеї вже у третій годині пополуноді ліцеїсти-романівчани будуть вдома. І часу для позашкільних занять у них не поменшає.

Джерело фото: Твій Романів

# Залужне знову нагадує і вже волає про назрілу проблему

Віктор Першко

У п'ятницю, 17 липня, поки тривали освітнянські громадські слухання у приміщенні Романівської селищної ради, на перехресті двох популярних доріг у селі Залужному сталася дорожньо-транспортна пригода.

Катастрофою, як це було у березні 2025-го року тут же, у Залужному, нинішню аварію назвати не можна, бо жертв і постраждалих від аварії людей цього разу немає. Однак обмежитися лише повідомленням про те, що хтось із порушенням виїхав із другорядної дороги на головну автомагістраль, сьогодні вочевидь недостатньо. Сказати і вказати на вину ватця автопригоди – це також лише половина справи. Бо не так давно, лише весною цього ж року, наша газета писала про те, що із перехрестям доріг у Залужному треба щось робити. Навіть далекі від облаштування транспортної інфраструктури люди, побачивши вперше чи вдруге місце перетину двох доріг у селі Залужне, скажуть, що найпершим чином перехрестя варто хоча б прибрати і привести до рівня «задовільно».



Джерело фото: Твій Романів

Про те, аби аварій на вищезгаданому перехресті поменшало, мають подбати фахівці із облаштування подібних транспортних об'єктів. Сказати, що ситуація у Залужному патово складна чи невинувато проблематична, не можна. Натомість можна говорити про те, що наслідки автопригод, катастроф, аварій, які сталися упродовж минулих хоча б трьох-п'яти років, ніким і ніде не систематизовані, отже, належних заходів щодо врегулювання ситуації і покращення безпеки проїзду перехрестя у Залужному не вживалося, а ситуація стосовно статистики і наслідків усіх тутешніх автопригод аналізувалася

суто формально. Хтозна, можливо, певні служби щось таки вивчали, аналізували або ж навіть і пробували змінити ситуацію на краще, аби потенційно небезпечне місце перестало бути таким собі генератором для виникнення надзвичайних подій. Бо виходить так, що немісцеві водії, які незнайомі із трафіком руху на перехресті у Залужному, стають претендентами на головних винуватців аварій у Залужному. Фахівці дорожнього руху, які частіше бувають у країнах Європи, кажуть, що ситуацію на перехресті у Залужному неважко вирішити упродовж тижня-двох. Мова йде не тільки про встановлення світлофора, але й про

інші засоби, які допоможуть підвищити рівень безпеки руху на перехресті. Адже є низка засобів для контролю, а також для обмежень швидкості руху на обох дорогах (основній і допоміжній), що перетинають одна одну у Залужному.

Зрозуміло, що найкраще розуміють природу виниклих аварій представники поліції, які фіксують обставини та відтворюють детальний перебіг подій, що передували кожній автопригоді на перехресті у селі Залужне. Тим паче, що кількість і періодична повторюваність автопригод у селі вже давно має привертати увагу і викликати тривогу у працівників поліції, а вже вслід за ними і відповідного департаменту Житомирської обласної військової адміністрації. Відкладати вирішення питання безпеки руху на перехресті у селі Залужне із посиленням на відсутність коштів (як це робиться із необхідністю капітального ремонту дороги Висока Піч – Дубрівка) сьогодні не можна, бо кожен день зволікання із вирішенням цієї проблеми наражає на небезпеку когось із водіїв, пасажирів, а ще призводить до збитків, потрясінь і ще більше пригнічує настроїв сотень або ж і тисяч водіїв, які змушені щодня користуватися дорогами Житомирщини. Зрештою, звістки про аварії, автотрощі або ж і трагедії на перехресті у Залужному мали вже добряче набриднути усім тим, хто може і зобов'язаний навести тут порядок. Хоча б елементарний!

# І Ленінград, і Одеса звучали гарно, але Ємільчине – правдивіше

Віктор Радчук

Цей матеріал, який можна віднести до проблематики краєзнавчого характеру, народився після перегляду чергової краєзнавчої подорожі романівського краєзнавця Романа Лотиша.



Цього разу в поле зору пана Романа, який подорожував разом зі своєю дружиною, потрапив шматок дороги, яку було названо «Ленінград – Одеса». Потім, вже у ході репортажу, неодноразово звучала інформація про те, що дорога вела не те щоб до Одеси, а лише до Могилева-Подільського. Особливу цікавість у глядачів, які стежили за подорожами Романа Лотиша по трасі «Ленінград – Одеса», викликав епізод, коли пан Роман зателефонував автору солідного дослідження про Новоград-Волинський укріплений район киянину Олександру Крещанову. Олександр засвідчив, що дорога, про яку розповідає Роман Лотиш, називалася рокадною і була збудована для підвезення та постачання дотів та ліній укріплення Новоград-Волинського, а далі й Летичівського укріплених районів, збудованих у 1932-1939 роках. Про траєкторію і конкретну прив'язку траси до місцевості п. Крещанов не говорив, оскільки він і очолюваний ним колектив дослідників детально і предметно займався вивченням лише споруд ліній укріплень кількох укріплених районів, збудованих в УРСР у 1932-1939 роках, що входили до так званої лінії Сталіна.

Зауважу, що про рокадну дорогу «Ленінград – Одеса» стали відкрито і голосно говорити вже у часи радянської перебудови, хоча ще раніше хтось із знавців того, про що не можна було згадувати, розповідав про те, що у лісах і болотах Житомирщини напедеродні війни будувалася таємничав автотраса. На початку 80-х років у селі Мар'янівка Баранівського району вдалося почути про дорогу в лісі, яка будувалася із Ленінграда у напрямку на Одесу. Почути ті сенсації довелося начебто від поважних людей, і особливих питань стосовно того, звідкіля на Житомирщину «прорвалася» дорога із Ленінграда, тоді не виникало. І лише у Житомирі вже на початку 2000-х років керівник групи «Пошук» житомирянин Павло Шмуневський розповів про рокадну дорогу, яку будували у 30-х роках для забезпечення вій-



ськових підрозділів, що дислокувалися в оборонних спорудах декількох «урів» (укріплених районів), споруджених у 1932-1939 роках вздовж західного кордону тодішньої УРСР.

Але про те, чому та напів-легендарна дорога називалася «Ленінград – Одеса», достеменно ніхто не пояснював. Як виявилось, через дуже прозаїчну причину: військова історія, картографія, елементи військової логістики вважалися безперспективними історичними дослідженнями, і ними ніхто із науковців не займався. І лише аматори-краєзнавці періодично натикалися на згадку про рокадну дорогу, яку певний час (у 1938-39 рр.) називали «сталінкою». І тільки не так давно стало відомо, що автомобільна рокадна дорога почала будуватися у 1938-му році, а маршрут цієї автомагістралі не був пов'язаний ні з Ленінградом, ні з Одесою. Магістраль мала розпочинатися від Ємільчиного і, пролягаючи вздовж укріплень та оборонних споруд кількох «урів» (Новоград-Волинського, Летичівського), завершувалася біля міста Могилів-Подільський (сьогодні райцентр Вінницької області), яке розміщувалося тоді на кордоні із Румунією.

**Чому рокадна дорога починалася від Ємільчиного?** На це питання немає відповіді у пояснювальних записках чи у протокольних звітах нарад штабів КОВО (Київського особливого військового округу). Але у квітні 1938-го року питання про готовність укріплених районів, які почали будуватися вздовж радянсько-польського кордону ще із 1932 року, було поставлене, як кажуть, руба, оскільки з'ясувалося, що чимало дотів, дзотів, капонірів і напівкапонірів, які були збудовані у 1932-1938 роках, заросли кущами, лісовими деревцями і для приведення «урів» до бойового стану треба було провести розчистку кущів та дерев. Завдання було не з простих, оскільки силами гарнізонів дзотів і всіляких пульбатів (кулеметних батальйонів) треба було за лічені місяці оголити і звільнити сектори для обстрілу

кулеметів із амбразур дотів. Мова йшла про розчистку сотень гектарів, по суті, молодого лісу. І ось тут, якраз під час Військової ради КОВО, виявилось: «правий фланг Новоград-Волинського укріпленого району (це територія між селами колишнього Ємільчинського району Вересівка, Катеринівка, Вільшанка) має слабку систему кулеметного воєну. Тут зовсім відсутні артилерійські напівкапоніри. Але найголовніше – між правим флангом НОВУРА і Ємільчинським батраїоном, який входить до складу Коростенського укріпленого району, існує розрив довжиною у 22 кілометри. Таким чином, Ємільчинський батраїон опинився в очевидній ізоляції, а найголовніше – він не забезпечує правий фланг Новоград-Волинського УР від оточень і обхідних маневрів противника». І тут же пролунала заувага про те, що рокадна залізниця (!) Коростень – Новоград-Волинський також нічим не прикрита. Ось тут командування КОВО навесні 1938-го року запропонувало для зміцнення оборони на ділянці між Ємільчиною і Чижівка, а також для прикриття рокадної залізниці Коростень – Новоград-Волинський «збудувати в районі села Серби (!) вузол спротиву вартістю в 5-6 мільйонів рублів». Скажемо одразу – ніхто й нічого у Сербі і навколо села вже не будували. Тоді у частинах РККА часто виникали ситуації, коли на одних нарадах говорили одні начальники, а вже за три – чотири місяці їх арештовували як шпигунів польської чи німецької розвідки. Отож влітку 1938-го року на нараді КОВО з'явилася нова ідея – **збудувати автомобільну рокадну дорогу** вздовж прикордонних укріплень від Ємільчиного аж до Могилева-Подільського. А вже у серпні 1938-го року будівництво розпочалося. Найбільш ймовірним місцем старту нової рокадної дороги була територія на схід від сучасного місцезнаходження КНП «Ємільчинська лікарня». Далі будівництво 211 проводилося силами в'язнів кількох виправно-трудових таборів. Першим

осередком таких будівельників став табір у селі Хутір-Мокляки, звідки ув'язнені будівельники їздили (реально – ходили пішки) на роботу зі спорудження військового аеродрому під селом Середи, а також насипали основу для майбутньої автомагістралі «Ємільчине – Могилів-Подільський». Де саме пролягав той насип, сказати важко, хоча ще у 70-х і на початку 80-х років минулого століття залишки насипу зберігалися і проглядалися на відстані поміж селами Андріївчів та Рихальське. Далі насип можна було помітити вже аж поблизу села Вершини, а ще далі рокадна дорога мала перетинати річку Тня поблизу села Кропивня і так само неподалік від села Тупольці (сьогодні Брониківська громада неподалік міста Звягеля). Елементом цієї дороги став величезний, просто грандіозний за розмірами міст, який будувалася упродовж двох років (1939 і 1940), але так і не був побудований. Він і сьогодні зберігав у тодішньому вигляді і досі вражає велетенськими розмірами, якими можуть хизуватися мости через найбільші ріки України. Найкращий і майже близький до готовності вигляд рокадна автомагістраль «Ємільчине – Могилів-Подільський» має на території колишнього Романівського району. Тут, на перетині із сучасною автомагістраллю Бердичів–Шепетівка в районі сіл Врублівка і Камінь зустрічаються ділянки рокадної

дороги із вкладеними плитами із бетону. Причому ті плити і бетонне покриття дороги збереглися і донині, що іноді радує місцевих водіїв, трактористів, які ще й до сьогодні вірять, що їдучи на оранку чи сівбу, користуються трасою «Ленінград – Одеса». У перші роки будівництва цієї автомагістралі її називали «сталінкою». Тут, поблизу села Врублівки, як і біля Хутора-Мокляків, також існував табір, в якому відбували покарання в'язні, засуджені за шпигунство на користь Польщі. Це були в основному жителі колишнього Мархлевського польського національного району та Дзержинського району. Ставлення до в'язнів, що за допомогою тачок і гарб насипали дорожню основу, було напрочуд жорстоким. Тих, хто не витримував і часто помирав на робочому місці, наглядачі і охоронці наказували ховати тут же – під бетонними плитами чи у товщі землі, насипаної під майбутню дорогу. Якщо спробувати простежити чи хоча б лише уявити ступінь готовності рокадної автодороги «Ємільчине – Могилів-Подільський», то чогось цілісного із задуму радянських військових стратегів так і не вийшло. Дорога поглинула здоров'я (і життя) десятків тисяч поліс'ян, які змушені були також відбувати невеликі терміни ув'язнення за кримінальні злочини, прокладаючи ту злощасну магістраль, будівництво якої ніхто так і не закінчив. Вже у 1940-му році, коли кордон між СРСР і Німеччиною опинився далеко як від Ємільчиного, так і від Могилева-Подільського, роботи на рокадній магістралі припинилися. Як даремна і безперспективна спроба підвищити яку-небудь боєздатність радянського війська.

Ще одна цікавинка нашої історії стосується подальшої долі як споруд Новоград-Волинського укріпленого району, так і елементів рокадної дороги Ємільчине – Могилів-Подільський. Доти і дзоти Новоград-Волинського УР німецькі сапери намагалися вивести із ладу ледь не одразу після окупації Житомирщини. У переважній більшості випадків це їм вдалося. А про дорогу, яка мало чим нагадувала рокадну магістраль, поступово всі й забули. Тільки й того, що іноді у чутках і переказах спливають легенди про начебто автошлях від Ленінграда до Одеси, який тоді збудувати не вдалося, а в подальшому він нікому не знадобився. А сьогодні – тим паче він нікому й досі не потрібен. Хоча пам'ять про нього є символічною.

**P.S.** Повертаючись до репортажу Романа Лотиша, розуміючи, наскільки міцним і стійким у пам'яті людей виявився міф про рокадну дорогу «Ленінград – Одеса», можу внести пропозицію організувати таку собі краєзнавчу подорож вздовж тієї «рокадки» від Ємільчиного і, наприклад, до села Гордіївки, яке нині входить до Романівської територіальної громади. Це – лише частина всієї протяжності тієї рокадної магістралі, яку збиралися збудувати радянські військові стратеги. Але така подорож дозволить уявити масштаби задумів, як і потужності військових приготувань, якими опікувалася начебто народна радянсько-більшовицька влада. Звісно ж, питання про будівництво рокадної дороги «Ємільчине – Могилів-Подільський» поки ще чекає свого справді ґрунтового вивчення. На основі документальних, матеріальних, мемуарних та інших джерел і свідчень. У нашому випадку Роману Лотишу залишається лише подякувати за те, що він активно і системно порушує актуальні питання історично-краєзнавчої спадщини нашого краю.

# Недавній «ЕтноВир на Виспі» досі спонукає до роздумів і висновків

Наталка Рисіч

З-поміж відгуків від учасників та гостей цьогорічного фестивалю «ЕтноВир на Виспі» пролунало чимало схвальних слів стосовно вдалої, а насправді розкішно різноманітної програми виступів учасників поетичної локації.

Хтось назвав фестивальне місце на початку центральної алеї Романівського парку ім. Шевченка літературною резиденцією і, як кажуть, влучив у яблучко. Бо насправді у парку селища Романів вирувала справжня поетична рапсодія, учасниками якої стали як початкуючі, так і маститі майстри поетичного слова. Насамперед хотілося б наголосити на тому, що колектив комунальної установи «Романівська публічна бібліотека з філіями» доклав неабияких зусиль, аби місце літературної резиденції, яка опинилася на стартовій точці подальших фестивальних локацій, приваблювало б людей. Тому кожен, хто любить книжки, одразу після урочистого відкриття фестивалю неодмінно затримував свою увагу на величезній книжковій збірці, кожна книжка якої так чи інакше стосувалася життя та історії Романівщини. Загалом книжок було вдосталь, а першою про свої результати краєзнавчих досліджень розповіла гостям фестивалю у Романові Олена Тунік-Мозговенко. До Романова вона прибула із метою популяризації народних ремесел, проте найпершим чином талановита жителька Коростишева познайомила романівчан із нещодавно написаною нею книгою «Як



жили на Поліссі 150 років тому». Книга Олени Тунік-Мозговенко загалом призначена для дітей, проте неабияку цікавість і непідробний інтерес до неї виявили якраз дорослі люди.

Щодо поетичної частини святкової програми «ЕтноВир», то тут утворилося ціле суцвіття винятково талановитих декламаторів, а також і самих авторів поетичних творів. Наприклад вірш романівчанки, заслуженої діячки естрадного мистецтва України Тетяни Левицької «Материнський оберіг» гарно прочитала працівниця клубу із села Прутівки Людмила Терещук.

«Кожна людина має свій, лише їй притаманний талант, лише свої здібності, які не позициш та не підробиш», – один із меседжів житомирської літераторки Вікторії Краснопір, який вона вже не перший рік переконливо і правдиво доносить своєму



читачеві. У Романові минулорічний дебют Вікторії Краснопір як поетки виявився тріумфальним, і відтоді «ЕтноВир на Виспі» без присутності пані Краснопір складно й уявити. Виступ романівської поетеси, вчительки і депутатки Романівської селищної ради Ірини Топінко також налаштував на особливу ліричність і генерував у слухача особливий, схвилюваний настрій. А вірші Людмили Коваль, які вона адресує дітворі, є прикладом мотивації нашої малечі до читання і розмірковування над прочитаним.

Не зраджує поезію і художнє слово ще одна романівчанка – Ліна Масляна. Її виступ, як і її активна життєва позиція, спрямовані на розвиток нашої громади, надихає та об'єднує, зберігає силу нашого роду. Ну а виступ ще однієї гості Романова – Божени Суворової із Станишівки – просто випромінював потоки хвилювання самої авторки, щемливо торкаючись душі кожного, хто

на цей момент вирішив приділити хоча б кілька хвилин із мережива фестивальних заходів.

Завідувачка бібліотеки із села Врублівки Лідія Зінчук познайомила учасників та відвідувачів святково-поетичної локації фестивалю «ЕтноВир на Виспі» із поетичними доробками учасників літературного товариства «Світот», яке вже не перший рік діє у Врублівці.

Особливі емоції у колі учасників літературної локації свята створив виступ осередку талановитої активної молоді, яка сьогодні говорить потужно, творчо, креативно. Свої перші поетичні спроби продемонстрував землякам-романівчанам Максим Купан – недавній воїн ЗСУ, а нині підприємець-початківець, який упродовж року написав і видав свою першу збірку «Різним почерком». Особливого піднесення, урочистої святковості фестивальному дійству у Романові додали вірші у виконанні Анни Корнійчук, Андрія Тополюка, Вікторії Присяжнюк, Софії Стегайло і Маргарити Ренчківської. Усі вони є учасниками молодіжної студії «Крила», якою керує творча обдарований Назарій Савчук.

Враження від фестивалю ще живуть, хоча вже сьогодні лунає чимало пропозицій щодо майбутнього облаштування літературної резиденції чергового і вже традиційного для сучасного Романова «ЕтноВир на Виспі». Вже сьогодні лунають пропозиції щодо проведення окремого літературно-поетичного свята, яке передуватиме фестивалю і проводитиметься напередодні. Погодьтеся, поети – люди тонкої душевної організації і потребують більшої камерності, аудиторного інтиму, тож їхня фестивальна локація потребує відповідної окремішності, автономії, а значить куди більшої уваги. Зрештою – це ж не просто творчість, бо це – поезія.

## Врятувати людину – священний обов'язок, а повернути її до життя – благородна праця

Віктор Радчук

Не є секретом, що повномасштабна війна з росією спричинила в нашії країні дуже відчутне зростання осіб, що потребують реабілітаційної допомоги.



Характер травм і поранень, рівень напруги у ході мілітарного протистояння і ведення бойових дій вимагає від сучасної медицини досі не звіданих і раніше не затребуваних методик, способів лікування хворих, але найбільший наголос у процесі допомоги постраждалим від війни людям припадає на процес реабілітації. Тому нашу увагу серед усіх підрозділів, відділень КНП «Романівська лікарня» найпершим чином і привернуло відділення медичної реабілітації. За словами директорки КНП «Романівська лікарня» Ірини Серт, це відділення й досі вважається наймолодшим серед інших підрозділів закладу, однак той шлях, який довелося пройти упродовж кількох років колективу відділення медичної реабілітації, гідний порівняння із десятиліттями. Ну а про теперішні будні відділення нам розповіла його завідувачка Наталія Біла. Ми не стали зачіпати питання щодо моменту започаткування діяльності відділення, бо проблематика теперішнього сьогодення виявилася куди багатішою порівняно із попередніми роками.

– Справді навіть три роки тому багато чого мало вигляд і уявлялося у нашої роботи по-іншому, – каже Наталія Євгенівна. – Хоча колектив наш сформований не одразу, бо лікарями фізичної та реабілітаційної медицини ми ставали у ході дуже інтенсивного навчання, перекваліфікації і постійного процесу її підвищення. Поступово, але все впевненіше постає фізичного терапевта та ерготерапевта ставала звичною і навіть визначальною у процесі діяльності нашого відділення. Якщо коротко про кількісні характеристики відділення медичної реабілітації нашої лікарні, то це колектив із 24-х працівників, відділення займає майже два

поверхи у приміщенні, маємо 21 ліжко для стаціонарних хворих, хоча великий відсоток пацієнтів нашого відділення лікується амбулаторно. У складі відділення багато молодих фахівців, але досвід і професіоналізм нашої колеги Людмили Яшник додає впевненості, служить певним орієнтиром для фахівців трохи молодшого покоління. Іноді це має колосальне значення у роботі моїх колег. У складі відділення двоє лікарів фізичної та реабілітаційної медицини, фізичні терапевти, ерготерапевти, клінічний психолог, терапевт мови та мовлення. Якщо коротко про те, як проходить процес лікування та реабілітації у стінах нашого відділення, то у такому процесі задіяна така собі мультидисциплінарна команда, куди входить лікар фізичної та реабілітаційної медицини, фізичний терапевт, ерготерапевт, психолог клінічний, а також асистенти фізичного терапевта та ерготерапевта. Про деталі і особливості процесів медичної реабілітації треба розповідати більш розлого та детально, але важливо розуміти, що успішна реабілітація у сучасному її розумінні передбачає не лише відновлення функцій організму чи окремих його органів, але й максимально можливе повернення нашого пацієнта до соціально значимої діяльності та навіть до активної участі у житті суспільства. І взагалі, процес виникнення і становлення нашого відділення припадає на дуже непрості часи реформування і навіть переосмислення ролі галузі охорони здоров'я у житті українського суспільства. Якраз у наш час у товщі суспільної свідомості поки що лише визріває висновок про важливість не лише порятунку людини від найгіршого, але й про те, як повернути врятовану людину до реального життя.

Якщо хоча б трішечки заглибитись у щоденний плін життя нашого відділення, то на перший план можна без перебільшення віднести не лише процеси із комплексами найрізноманітніших фізичних вправ, а якраз феноменальне терпіння, професійну наполегливість, а деколи навіть і впертість наших фахівців, які мають бути передані пацієнту як естафета життєвого оптимізму, надії і сподівання на повернення до життя. Можливо, в уяві пересічних людей у цьому немає нічого особливого, адже це не нейрохірургія чи відділення з пересадки найважливіших органів людського організму. Але впровадження сучасних ерготерапевтичних моделей – це такий собі тренд сучасної медицини, і саме у такому напрямі свого вдосконалення ми сьогодні працюємо.

**Р. С. Наш матеріал про значимість і щоденну заклопотаність персоналу відділення медичної реабілітації КНП «Романівська лікарня Романівської селищної ради» вийшов у переддень професійного свята – Дня медичного працівника. Тож в особі нашої співрозмовниці Н. Є. Білої та її колег ми хочемо привітати увесь колектив Романівської лікарні.**

**Зичимо усім працівникам цього закладу гарного настрою, найбільшого розмаїття життєвих благ та гараздів, удачі, успіхів і перемог. Нехай вам щастить, шановні наші люди у білих халатах!**

# FC «VIVAD» перемагає основного суперника. І вже приймає вітання

Віктор Єрофеев

**Розпочнемо із того, що 18 липня у Романові відбувалася справді знакова для Житомирщини подія.**

Йдеться, звісно ж, про спортивне життя, а, якщо конкретніше – про футбол. Одразу відкину закиди тих, хто футбол не любить, не розуміє і не сприймає. Їм – своє робить. Однак сотні, а то й тисячі жителів Житомирщини футболу цікавляться, стежать за футбольними новинами і знають навіть про те, що чемпіонат Житомирської області, який переживає нині дуже непрості часи, все ж таки проходить і має дуже цікавий сюжет. Один із пунктів такого сюжету якраз і відбувся 18 липня на стадіоні Романівської ДЮСШ. До господарів-романівчан у гості приїхали футболісти СК «Коростень/Агро-Нива». Суперники дуже добре знають один одного, бо якраз романівський FC «VIVAD» і головний клуб Коростеня є претендентами на звання чемпіона Житомирської області 2026-го року. Чемпіонат вже незабаром фінішує, бо до його завершення залишилося зіграти ще два тури, але якраз матч у Романові багато чого вирішив.

**Поки що не все, але, на думку більшості фахівців, які стежать за ходом чемпіонату, головне питання про володаря титулу чемпіона Житомирщини-2026 вже вирішене.**

Аби не кривити душою, зауважимо, що якраз матч у Романові 18 липня і був доленосним для визначення долі переможця чемпіонату. До цього обидві команди (і «VIVAD», і СК «Коростень/Агро-Нива») набрали однакову кількість турнірних очок, і лише різниця між забитими і пропущеними у ході чемпіонату голами у романівчан була кращою. Якщо точніше – FC «VIVAD» досяг такої переваги у матчі попереднього туру, коли забив овруцькому «Полісся» одинадцять «сухих» голів. А тепер, коли обидва лідери зустрічалися в очному поєдинку, коростенські футболісти сподівалися завершити матч у Романові хоча б нічиєю. Тоді б, звичайно, «VIVAD» залишився на першому місці турнірної таблиці чемпіонату, але у СК «Коростень» залишався шанс на зміну показника різниці забитих і пропущених м'ячів у бік покращення на свою користь. Але головним документом, який регламентує проведення чемпіонату Житомирської області, не визначено ситуації стосовно того, як діяти, коли дві чи три команди прийшли до фінішу із однаковими результатами. Що тоді, проводити вирішальний «золотий» матч із додатковим часом і можливістю пробивання пенальті? Таке вже було, і щоб такого більше не сталося, футболісти FC «VIVAD» прагнули на домашній арені все ж таки перемогти своїх головних суперників. Хоча б із мінімальною перевагою, але – щоб перемогти. Тоді «VIVAD» стає одноосібним лідером, і до фінішу чемпіонату ніхто (будемо оптимістично сподіватися) романівчан звідти не змістить. Такий прогноз зробити дуже неважко, знаючи, що головний наші (романівський) суперник – це СК «Коростень».

Отже, до перебігу подій у матчі. Вже наприкінці першої десятихвилинки романівчани забили свій перший гол. Він став підсумком нехитрої комбінації, коли «вівадівський» нападник Роман Мазуренко здійснив чудовий сольний прохід по своєму флангу і віддав передачу на свого колегу по нападу Валерія Скидана. Той перебував за 5-6 метрів від воріт суперника, одразу ж і вистрілював у ближній до себе кут воріт. Рахунок став 1:0, і це означало, що завдання для гостей ставало складнішим, хоча настрою досягти хоча б нічиєї забитий у «коростенські» ворота м'яч гостей не позбавив. Але (до честі гравців FC «VIVAD») вони не зупинилися і не стали грати на утримання рахунку, а продовжували атакувати. І вже на 34-й хвилині нападник романівчан Ілля Поліщук завдяки своїй наполегливості та індивідуальній майстерності зумів подвоїти перевагу романівчан. 2:0 – це вже була серйозна заявка на успіх у матчі, хоча СК «Коростень/Агро-Нива» і не думав здаватися на милість переможців. За кілька хвилин у ході затяжної і дещо хаотичної атаки футболісти із Коростеня забивають м'яч і таким чином скорочують перевагу господарів.

Попереду у гравців обох команд був ще цілий тайм, а тому про перемогу господарів говорити було дуже зарано. Другий тайм пройшов у рівній боротьбі, хоча коростенські футболісти вже на 50-й хвилині опинилися у меншості, оскільки один із гравців (А. Гриб) отримав другу жовту картку про попередження, що автоматично призводило до його вилучення із поля. Слід зауважити, що вилучення і гра у меншості лише на п'ять хвилин позбавили



гостей психологічної рівноваги. Далі їхній тренер вчинив низку дуже вдаливих замінів і посилив склад свіжими нападниками. Дивовижно, але гості, граючи у меншості, тиснули на ворота О. Дворніна все дужче і дужче. Романівчани довели матч до перемоги (2:1) і тепер стали одноосібними лідерами чемпіонату Житомирської області. Якщо реальніше – то фактично нині діючий чемпіон Житомирської області забезпечив собі черговий чемпіонський титул. Хоча говорити про чемпіонство поки що зарано. Черговий тур FC «VIVAD» пропускає через те, що один із учасників чемпіонату СК «Гладковичі» не зміг продовжувати турнірну ходу і офіційно відмовився від подальшої участі у ході обласної першості. І якраз із футболістами із Гладковичів романівчани мали грати 25 липня. Відтепер «VIVAD» зосередить свою увагу на підготовці до заключного матчу чемпіонату із ФК «Бердичів». Матч відбудеться 1 серпня на стадіоні Романівської ДЮСШ, і якраз тут романівські футболісти зможуть остаточно оформити своє чергове чемпіонство. Отже, треба трішечки почекати.



## Під відкритим небом Романів дивиться на «Довбуша»

Віктор Першко

**Лідія Мумрик, яка стала ініціатором проведення вечорів родинного перегляду кінофільмів, насправді виявилась піонером і зачинателем дуже гарної традиції вже у межах всієї Романівської громади.**

Після того, як кіно під відкритим небом сподобалося жителям Великої Козари, мікроколектив на чолі із Л. М. Мумрик відгукнувся на запрошення голови Камінського старостинського округу Любові Грінчук, і вже 18 липня жителі Каменя також зібралися для колективного кіноперегляду. До того ж така гарна і справді новаторська ініціатива у Камені була ознаменована збором коштів для потреб ЗСУ. Підсумок чудового вечора під відкритим небом – гарні і оптимістичні враження для громади села

Камінь, а ще й 4550 грн знаково символічної підтримки наших захисників і захисниць.

Але ініціатива поширюється і далі. Вже 24 липня кіно під відкритим небом завітає до алеї під липами. Саме тут, у центрі Романова, має відбутися кіноперегляд фільму «Довбуш». Ініціатори події вже зараз називають це дійство родинним переглядом, і це справді чудове і дуже бажане явище. Відчуття громади як єдиної родини – це не високопарні слова, а давно існуюча традиція, яку подекуди ми просто забули. Насправді у кожного із нас є своя сім'я, є близькі і родичі. Але ж ми маємо розуміти значимість відчуття великої родини у масштабах всієї нашої громади, так само, як і відчуття ще більшої нашої спорідненості у єдиній родині Української держави. Тож як тільки сонечко почне заходити за обрій, до алеї під липами збирається Романів. На кіно, на «Довбуша»! З відкритим серцем і – під відкритим небом!

## Курс валют наприкінці липня: чи варто чекати долар по 45 гривень і чому експерти не радять продавати євро



**Чи може долар зрости до 45 гривень і що буде з євро до кінця липня? Попри відносну стабільність валютного ринку, фінансисти радять уважно стежити за кількома чинниками, які можуть вплинути на курс найближчим часом. Про що саме йдеться – з'ясовував Центр громадського моніторингу та контролю.**

### Ціни у липні

Ознаки стабільності, про які нині говорять аналітики, зберігаються до кінця липня. Зокрема, за прогнозом директора департаменту фінансових ринків та інвестиційної діяльності «ГЛОБУС БАНКУ» Тараса Лесового, цього тижня ціна долара США сягатиме 45 гривень, а от вартість євро коливатиметься від 50,5 до 52,5 гривні. Експерт наголошує, що стабільна ситуація, найімовірніше, збережеться до кінця місяця. «Після кількох тижнів помірної динаміки немає підстав очікувати різкого виходу курсів за межі поточних орієнтирів», – зазначає у коментарі виданню «Фокус» банкір.

Вартість євро залежить ще й від коливань курсу американської валюти. Нинішня ситуація не свідчить про надмірний попит, запевняє експерт. «Курс може змінюватися залежно від поточного попиту, пропозиції, новинного фонду та поведінки великих учасників ринку. Проте сам факт таких коливань не є проблемою, якщо вони не виходять за межі прогнозованого діапазону», – каже Тарас Лесовий.

### Коливання курсу

Втім, ситуація у світі може суттєво вплинути на вартість американської валюти. Цю картину українці вже спостерігали кілька місяців тому, коли президент США почав війну на Близькому Сході. «Якщо розпочнеться новий виток ескалації, нафта знову подорожчає, долар також, відповідно гривня слабшатиме, наближучись до готівкового ринку до 45,5 гривні за долар, а офіційний курс перетне позначку у 45 гривень за долар», – каже у коментарі «ТСН.юа» експерт Економічного дискусійного клубу Олег Пендзин.

Водночас член Українського товариства фінансових аналітиків Андрій Шевчишин говорить і про внутрішні фактори зміни курсу валют. «Це і презентація Нацбанком банкноти у 2000 гривень, і відставка Кабміну, і війна без кінця, і численні заяви деяких посадовців, публічних осіб про найстрашнішу зиму, яка чекає на українців. І навіть подорожчання проїзду в Києві з

8 до 30 гривень. У підсумку вже маємо на готівковому ринку стрибок курсу долара вище за 45 гривень», – зазначає він.

### Попит на євро

Експерти нагадують, що минулого місяця в Україні все більше зростає попит на євро. Він навіть сягнув рекордної частки у готівкових операціях: 28,2%, що стало історичним максимумом. Частково такий попит пов'язують із сезоном відпусток: чимало українців використовують саме цю валюту для розрахунків за кордоном. «В абсолютних цифрах за шість місяців 2026 року чиста купівля готівкового євро населенням сягнула 1,8 мільярда доларів. Це на 18,2% більше, ніж за аналогічний період минулого року. Доларів купили на 1,6 мільярда більше, ніж продали, що на 20,1% менше, ніж торік», – пояснив член Українського товариства фінансових аналітиків Андрій Шевчишин.

Втім, експерт радить використовувати європейську валюту саме для готівкових розрахунків, аби не втратити на курсі. А от готівковий долар пропонує продовжувати використовувати як інструмент довгострокового заощадження. Водночас голова секретаріату Ради підприємців при Кабміні економіст Андрій Забловський радить не забувати диверсифікувати заощадження: зберігати як в іноземних валютах, так і в державних облігаціях.

# Сезон кавунів: чим корисна ця ягода та як запобігти отруєнню

Цю соковиту ягоду полюбують багато людей, адже вона не лише смачна, але й корисна.

Та обирати смугасті потрібно обережно, щоб не отруїтися. Розповідаємо про корисні властивості кавунів та попереджаємо про небезпеку нітратів.

Ці баштанні приблизно на 90% складаються з води, тому вважаються продуктом, який запобігає зневодненню організму.

Крім того, кавун містить антиоксиданти:

- лікопен, каротиноїди, які зміцнюють здоров'я серця, зменшують ризик захворювання на рак та знижують рівень «поганого» холестерину, допомагають контролювати артеріальний тиск та діабет, покращують статеву функцію;
- холін потрібен мозку та нервовій системі для регулювання пам'яті, настрою, контролю м'язів, здоров'я клітин тощо.

Не забувайте також, що кавун – потужне джерело вітамінів А, С, К та важливих мінеральних елементів – міді, калію та магнію. А ще в кавунах є речовини, що відповідають за гострий зір.

Крім того, ця ягода містить



харчові волокна, що допомагають нормалізувати роботу кишечника, полегшують контроль цукру при діабеті, позитивно впливають на серцево-судинну систему.

## В яких випадках вживання кавунів може шкодити?

1. Причиною отруєння кавунами можуть стати бактеріальні збудники. Йдеться насамперед про надбиті, надрізані кавуни або ж придбані в місцях, де не дотримуються санітарно-гігієнічних норм. Тож дуже важливо

ретельно помити ягоду під проточною водою перед споживанням й загалом не купувати її на стихійних ринках, біля трас. Розрізані кавуни зберігайте лише в холодильнику.

2. Якщо у людини гіперкаліємія (надлишок калію в крові), варто обережно вживати смугасту ягоду, адже це може призвести до аритмії чи спазмів м'язів.

3. Вагітним жінкам не можна зловживати м'якоттю кавуна, адже це може призвести до надмірного навантаження на нирки.

Людам із захворюваннями сечостатевої системи теж необхідно дозувати споживання цієї ягоди, особливо якщо ці хвороби ускладнені наявністю каменів у нирках, адже можна спровокувати їхнє відходження.

**Отруєння кавунами – досить поширене явище влітку, особливо серед дітей. Є три основні причини, які до цього призводять.**

**- Вживання кавунів не в сезон.**

Один із головних ризиків – купівля та споживання кавунів надто рано, коли вони ще не дозріли природним шляхом. Недозрілі ягоди, крім того, можуть містити залишки хімікатів, які не встигли розкластися, а також бути жорсткими й важкими для травлення.

**- Підвищений вміст нітратів.**

Нітрати – це солі азотної кислоти, які використовуються як добрива у сільському господарстві. У помірних дозах вони нешкідливі, проте при перевищенні норми накопичуються в м'якоті кавуна й можуть спричинити гостре харчове отруєння. Особливо це небезпечно для дітей, літніх людей та осіб з ослабленим імунітетом.

Перші симптоми нітратного отруєння можуть з'явитися вже

через 2–6 годин після споживання: нудота, блювання, біль у животі, пронос, слабкість, головний біль. У тяжких випадках – порушення дихання, посиніння губ, судоми.

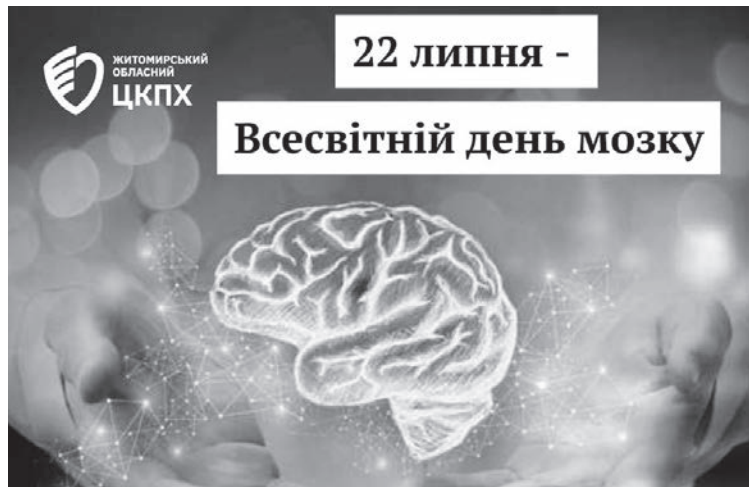
**- Надмірне споживання.**

Навіть найсвіжіший і найекологічніший кавун може стати причиною дискомфорту, якщо зловживати його кількістю. У кавуні дуже багато води (близько 90%), клітковини та фруктози. Надмірне вживання – особливо у вечірній час або натщесерце – здатне спричинити здуття живота, діарею, спазми в кишківнику. У поєднанні з іншими продуктами, особливо молочними, жирними або алкоголем, кавун може викликати бродіння у шлунку. Тому лікарі радять їсти кавуни окремо – як самостійну страву, й не переїдати: достатньо 200–300 г за один прийом, особливо для дітей.

**Пам'ятайте: безпечне споживання кавунів починається з правильного вибору та помірності. Дотримання простих рекомендацій допоможе уникнути отруєнь і отримати від цієї ягоди лише користь. Бажаємо вам смачного та безпечного літнього сезону!**

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»

## Всесвітній день мозку: як зберегти ясність думок і активність на роки



22 липня у світі відзначають Всесвітній день мозку – нагоду замислитися про один із найскладніших і найцінніших органів нашого тіла.

Мозок – це не просто «центр управління». Це наша пам'ять, емоції, рішення, характер і навіть здатність мріяти. У ньому близько 86 мільярдів нейронів, які щосекунди передають сигнали, формуючи наш досвід і поведінку.

**Цікаві факти про мозок:**

- мозок генерує достатню електричну активність, щоб запалити лампочку;
- інформація в ньому передається зі швидкістю до 400 км/год;
- він не відчуває болю, хоча обробляє больові сигнали;
- навіть у стані спокою мозок активно працює.

**ЧОМУ ВАРТО ПІКЛУВАТИСЯ ПРО МОЗОК УЖЕ СЬОГОДНІ?**

За даними фахівців, значна частина випадків інсульту та деменції пов'язана з факторами способу життя. Це означає, що профілактика – у наших руках.

**Найпоширеніші фактори ризику:**

- підвищений артеріальний тиск;
- малорухливий спосіб життя;
- незбалансоване харчування;
- хронічний стрес;
- куріння та зловживання алкоголем;
- порушення сну.

**ЯК РЕАЛЬНО ДОПОМОГТИ СВОЄМУ МОЗКУ**

1. Рух – це не лише про тіло. Регулярна фізична активність (навіть 30 хвилин швидкої ходьби) покращує пам'ять і знижує ризик когнітивних порушень.

2. Вчіться новому.

Мови, музика, нові навички – усе це формує нові нейронні зв'язки. Мозок любить виклики.

3. Спілкуйтеся.

Соціальна активність – один із найсильніших факторів захисту від деменції.

4. Дбайте про сон.

Під час сну мозок «очищається» від токсинів і обробляє інформацію, отриману за день.

5. Харчуйтеся для мозку.

Омега-3 жирні кислоти (риба), антиоксиданти (ягоди), вітаміни групи В – усе це підтримує роботу нервової системи.

6. Керуйте стресом.

Постійний стрес буквально виснажує мозок. Допомагають дихальні практики, прогулянки, відпочинок.

7. Контролюйте здоров'я.

Регулярно перевіряйте тиск, рівень глюкози та холестерину – це ключ до профілактики інсульту.

**МОЗОК У РІЗНОМУ ВІЦІ:**

- у дітей він активно формується – це важливі навчання і безпечне середовище;
- у дорослих – потребує балансу між роботою та відпочинком;
- у старшому віці – особливо важливі активність і соціальні зв'язки.

**СИМПТОМИ, ЯКІ НЕ ВАРТО ІГНОРУВАТИ:**

- раптовий сильний головний біль;
- порушення мовлення;
- слабкість або оніміння в кінцівках;
- різке погіршення пам'яті;
- втрата координації.

У таких випадках важливо негайно звернутися по медичну допомогу.

Пам'ятайте: здоров'я мозку – це не лише про медицину. Це про щоденний вибір: що ми їмо, як рухаємось, як відпочиваємо і як ставимось до себе.

**І хороша новина – мозок має здатність змінюватися і відновлюватися протягом усього життя. Дайте йому цю можливість.**

Бережіть свій мозок – він формує ваше майбутнє.

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»

## До Всесвітнього дня запобігання утопленням

Щороку 25 липня відзначається Всесвітній день запобігання утопленню.



Цей день має на меті привернути увагу до проблеми утоплення, підвищити обізнаність про безпеку, пов'язані з водою, і навчити людей безпечній поведінці на воді.

За останнє десятиліття утоплення стало причиною понад 2,5 мільйона смертей, яким можна було запобігти. Україна входить до переліку держав з високим рівнем смертності: 5,85 смертельних утоплень на 100 000 осіб.

Відзначаючи Всесвітній день запобігання утопленням, насамперед зосереджуються на підвищенні обізнаності про утоплення як проблему громадського здоров'я, нагадуючи людям про ризики утоплення і про правила, що запобігають утопленню.

**Надаємо рекомендації, яких слід дотримуватися:**

- **Купайтесь тільки в дозволених місцях.** Обирайте для купання спеціально обладнані та дозволені місця, де працюють рятувальники. Уникайте купання в незнайомих або забруднених водоймах.

- **Ніколи не плавайте наодинці.** Завжди плавайте в компанії друзів або родичів. Якщо виникнуть проблеми, хтось поруч зможе надати допомогу або поклакати на допомогу.

- **Наглядайте за дітьми.** Діти повинні бути постійно під наглядом дорослих біля води. Використовуйте рятувальні жилети для дітей, навіть якщо вони вміють плавати.

- **Уникайте вживання алкоголю.** Вживання алкоголю значно знижує координацію та здатність до швидкого реагування. Не пийте алкоголь перед купанням або під час перебування біля води.

- **Дотримуйтеся правил плавання.** Не плавайте за буйками, які обмежують безпечну зону купання. Уникайте плавання в місцях з сильною течією або великими хвилями.

- **Використовуйте рятувальні засоби.** На човнах, катерах та інших водних транспортних засобах завжди використовуйте рятувальні жилети. Використовуйте надувні засоби, такі як круги або жилети, для додаткової безпеки.

- **Будьте уважні до сигналів організму.** Якщо відчуваєте втоми, судоми або інші незручності, негайно виходьте з води. Плавайте вздовж берега, а не в глибину, щоб у разі потреби можна було швидко вийти на сушу.

- **Навчітьесь надавати першу допомогу.** Пройдіть курси першої допомоги, щоб знати, як діяти у разі утоплення або іншого нещасного випадку. Вмійте надати допомогу при судомі, переохолодженні та інших проблемах, які можуть виникнути у воді.

**Будьте пильними, бережіть себе та своїх близьких!**

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»





## Цікаві факти про собак

• На землі близько 400 мільйонів собак.

• Люди мають унікальні відбитки пальців, а собаки мають унікальні відбитки носа. Це один із способів ідентифікації собак у разі потреби.

• У дорослих собак 42 зуби.

• Середня швидкість собаки складає близько 30 км/год. Найшвидшою собакою є грейхаунд (швидкість 72 км/год).

• Собаки потіють лише через подушечки лап.

• Собаки мають три пари повік! Третя пара захищає і змашує очі, наприклад, від пилу, який може потрапити в око при бігу.

• В Ірані забороняється утримувати собаку в будинку як домашнього улюбленця. Щоб завести собаку в цій країні, господар повинен довести, що вона використовується як мисливська або як охоронець господаря або майна.

А зробити це досить проблематично, тому там рідко де можна побачити собаку. Можливо, такі суворі закони пояснюються тим, що раніше на Сході дуже часто собаки переносили сказ, яким заражали людей.

• Собаки набагато швидше вчаться голосовим командам, якщо вони дані в поєднанні з жестами рук.

• Лопатки собак не прив'язані до іншої частини скелета, тому вони забезпечують більше гнучкості при русі.

• Собаки із загостреним і довгим обличчям, як правило, живуть довше, ніж собаки з більш плоским обличчям, наприклад, мопси.

• Собаки, які живуть у місті, зазвичай живуть довше, ніж ті, хто живе в селі. В середньому сільські со-

баки помруть на три роки раніше, ніж ті, що живуть у містах.

• Найстаріший пес у світі дожив до глибокої старості – 29 років і 5 місяців.

• Коли собаки сплять, вони згортаються калачиком, щоб зігрітися та захиститися від хижаків. Навіть одомашнені собаки роблять це, інстинктивно захищаючи свій живіт і органи.

• Мокрий ніс у собак потрібен для того, щоб добре розрізняти запахи, він є своєрідним радаром.

• Собаки п'ють, згортаючи язик у трубочку.

• У собак 1700 смакових рецепторів.

• Серцебиття дорослої особини становить 60-100 ударів на хвилину, як у дорослої людини.

• Собаки у 100 000 разів краще відчувають запахи, ніж люди.

• Найголовнішою проблемою зі здоров'ям у собак є ожиріння. Тому обов'язково потрібно контролювати їхні фізичні навантаження.

• Власники собак на 66% рухаються більше, ніж решта людей. Тому якщо ви хочете схуднути, заведіть собаку.

• Собаки – це єдині тварини, які можуть визначати емоції людини по одному погляду. Їм не потрібно нічого говорити, вони відразу розуміють, як почувається людина.

• Собаки можуть вивчити від 200 до 500 слів, розрізняти їхнє значення та розуміти, що їм кажуть.

• Найбільший собака народився 1981 року. Його довжина від кінчика носа до кінчика хвоста становила 2,5 м, а вага 155 кг.

• Собаки часто схожі на своїх господарів. Хоча кінологи вважають інакше.

Саме людина вибирає пса на свій власний образ.

• Цуценята собак народжуються сліпими, глухими і беззубими.

• Коли цуценята народжуються, вони сплять приблизно 90% часу. Дорослим же собакам потрібно лише 10 годин сну на день.

• Однорічне щеня, за своїм фізичним розвитком, таке саме, як і 15-річний підліток.

• У Великобританії щороку вирощують понад 1300 цуценят, які стають собаками-поводирями. Ці собаки навчаються професіоналами, а потім все життя направляють і заспокоюють своїх сліпих господарів.

• Собаки-поводирі при переведенні людини через дорогу орієнтуються не на кольори світлофора. Вони дивляться, як поведуться перехожі, а також авто-транспорт.

• Першою собакою-космонавтом була Лайка, яка вийшла на орбіту Землі у 1957 році.

• Коли «Титанік» затону в 1912 році, вижили три собаки. Усі вони подорожували зі своїми власниками в каютах першого класу.

• Джордж Вашингтон дуже любив собак. Загалом їх у нього було 36, і всі вони були гончими.

• Далматинці народжуються абсолютно білими.

• Німецький дог є найвищою собакою у світі, тоді як сенбернар є найважчим, вага якого досягає 120 кг.

• Чихуахуа – найменша порода собак у світі. Її назва походить від штату Чіуауа в Мексиці. Її вага приблизно 900 г, розмір як у банки з-під кока-коли.

Джерело: [dovidka.biz.ua](http://dovidka.biz.ua)

### 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.**

**БУДМАТЕРІАЛИ**  
м. Чуднів

- ДОШКА ПОЛОВА
- ВАГОНКА
- РЕЙКА МОНТАЖНА
- БРУС

**097 745 54 59**  
**098 410 70 17**

**ЗАКУПОВУЄМО ВРХ**  
за вигідними цінами

- КОРІВ
- ТЕЛЯТ
- БИЧКІВ
- ТЕЛИЦЬ

а також доріз та худобу на утримання.

Гарантуємо чесну оцінку та швидкий розрахунок.

**тел.: 068 467 05 75**

**КОПАЄМО, ЧИСТИМО ТА ПОГЛИБЛЮЄМО КРИНИЦІ**

380678794357  
380679759461  
380663478257

Іван Васильович

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

**Закупуємо ВРХ ДОРОГО:**

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

Працюємо ЦІЛОДОБОВО

Корів, телиць, коней - на тримання

**+38 068 867 24 91**

ВТРАЧЕНО СВИДОЦТВО ПРО ПРАВО ВЛАСНОСТІ НА КВАРТИРУ № 16 В БУДИНКУ № 4 ПО ПРОВУЛКУ СІКОРСЬКОГО В М. ЖИТОМИРІ № 16005 ВІД 11 СІЧНЯ 1995 РОКУ, ВИДАНЕ НА ІМ'Я НОСЕНКО НАТАЛІЇ ЮРІЇВНИ, НОСЕНКО КАТЕРИНИ ВІКТОРІВНИ, ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ.

**20.ua** ДОВІДКА, СТВОРЕНА ЗА ВАШИМИ ВІДГУКАМИ

**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

**0 800 213 103**

телефонуйте до контакт-центру системи з надання безоплатної правової допомоги

**ПРАВОВА ДОПОМОГА ПОРУЧ**