



# Романів знову вирував. І це вже – традиція!

Віктор Радчук

**Вже втретє у Романові пройшов фестиваль «Етно-Вир на Виспі».**

Від того часу, коли вперше про «ЕтноВир...» заговорили на теренах всієї Житомирської області, минуло два роки, і тепер третій фестиваль у Романові вже також став історією. Цього разу він зібрав найбільше коло учасників, а фестивальний апогей співпав із давно не баченою у Романові грозовою зливою. Втім, враження від фестивального дня всуціль позитивні, хоча підстав для висновків та пропозицій на майбутнє сьогодні, як ніколи, багато.

**Третя сходинка «Етно-Вир» до вершин досконалості**

Загалом про Романів, мальовничий острів Виспа у Романові відтепер знає

чимало людей не лише із багатьох куточків та місцевостей Житомирщини, але й із Івано-Франківська, Хмельниччини, Рівного, Київщини та Черкащини. Виявилось, що дорога до Романова зручна логістично ледь не з усіх усяд нашої держави, а участь у фестивалі для багатьох його учасників стає гарною нагодою для вдалого, успішного і пам'ятного дебюту у творчій кар'єрі самодіяльних етноансамблів, фольк-гуртів, народних хорових колективів та солістів-етноспіваків.

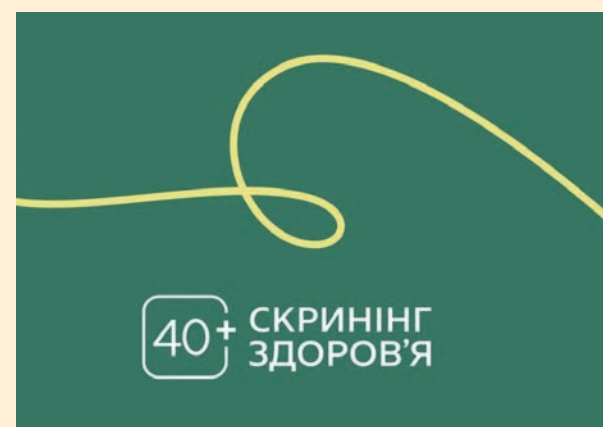
Організатори фестивалю «ЕтноВир на Виспі» вже встигли засвоїти висновки та уроки із організації мистецьких дійств великих чи навіть і грандіозних масштабів. Насамперед це стосується певних сценарних родинок, запрошення та залучення для участі у фестивалі ході віп-гостей. Навіть піарівські гасла для кожного фестивального дійства вимагають роботи із осмислення нових пластів та проявів несамоовито багатой народної творчості України.

**Цьогоріч меседж заходу – «Сила роду», і такий фестивальний вектор сьогодні має неабиякий змістовно-творчий потенціал.**

Адже родинна пам'ять, як і загалом історична пам'ять суспільства в Україні, поки що лише спинається на тверду опору самодіяльної ініціативи. Проте є всі сподівання, що такі фестивальні порухи стануть для нашої держави могутніми гуманітарними орієнтирами вже у найближчі часи. Бо якраз наша сила у тому й полягає, аби родинна пам'ять, заглибленість у наше бодай столітнього масштабу минуле стали для нас дороговказом, колискою, у якій плекалась наша українська ідентичність.

У Романові історична канва для фестивалю має глибоко символічну основу, бо якраз у витоках тутешніх подій кінця 18-го і початку 19-го століть криється багато ще й досі не звіданих

звичок, традицій і ментальних установок, про сутність і непереборну присутність яких ми поки що не маємо належного розуміння. Тож фестиваль у Романові «Етно-Вир на Виспі» розпочинається вже другий рік поспіль задовго до другої суботи липня, коли у Романові замирає традиційне життя, а фестивальне серце на цілий день перекочує на Виспу. У цьому зв'язку ми маємо неодмінно згадати нещодавно проведені у Романові «Ллінські читання» як спробу вже навіть колективного осмислення певних сторінок романівської минулщини у форматі фольклору, колишніх і теперішніх традицій, наукових та краєзнавчих розвідок та досліджень. Отже, фестивальному святу і «ЕтноВир» на Виспі» передую певна наукова, мистецька і обов'язково потужна організаційно-господарча підготовка, яка із кожним роком зачіпає і залучає все більшу кількість романівчан. Але й тут, як показує практика, меж для досконалості немає.



**«Скринінг здоров'я 40 +»**  
– це не боляче і швидко

с. 3



**Віктору Чорному – лише 50! Вітаємо із ювілеєм!**

с. 5



**Освіта для дорослих у Романові: актуально, потрібно чи все ще не на часі?**

с. 4

**«Сила роду» – фестивальне гасло «ЕтноВир»**

А тепер до конкретики 11 липня 2026-го року. Чудовий літній день став прологом до потужного фестивального свята за участі 140-ка учасників із п'яти областей України. Цьому сприяла активна робота підготовчого комітету фестивалю, його наполегливість і націленість на креатив, пошук

та експеримент із новими формами сценарних і режисерських рішень. «Сила роду», як головний меседж нинішнього фестивалю, першочергово концентрувалася навколо родинного дерева, що мало б символізувати сталість родинних династій, тяглість поколінь романівчан, вдячність нинішньої громади Романівської селищної ради своїм предкам у далекому і не зовсім далекому минулому.

Продовження на стор. 2.



# Романів знову вирував. І це вже – традиція!

Початок на стор. 1.

Хтозна наскільки зачепила романівчан увага і символічна загостреність, а також відчутна орієнтація нинішньої фестивальної програми на силу роду, яка може стати запорукою могутності і стійкості цілої держави. Але це незаперечно правильний орієнтир, який треба сповідувати, плекати і якого варто вперто триматись і дотримуватись. Втім, вже сама церемонія відкриття фестивалю на вході до парку ім. Шевченка знову, як і в минулі роки, налаштувала громаду на урочисто піднесений рівень. Вшанування пам'яті героїв, що полягли у боротьбі за нашу свободу, незалежність і суверенітет, частування запашного короваю як символу гостинності романівчан, зрештою, величю патетичні і завжди зворушливі слова шевченківської пісні у виконанні славетного романівського кобзаря Бориса Дьожина не можуть залишити у спокої душу жодної людини, яка прийшла на фестивальне свято як на торжество громадянського духу, як на свято єдності людей у годину незгод і випробувань. Це ще й аргумент для зауваг чи застережень щодо невчасності і невідповідності фестивальних настроїв нинішній ситуації воєнного стану, трагізму втрат у наших сім'ях, серед наших героїв-земляків. Ні, фестиваль має право на існування, на ходу і на подальший розвиток як вияв життєздатності, спроможності і волі до боротьби.

## Дещо про серце «ЕтноВиру» та інші фестивальні локації

Однозначно велич «ЕтноВиру на Виспії» розпочинається не лише в епіцентрі фестивального острова, а якраз набагато раніше. Багато гостей фестивалю ще за годину до його відкриття, а потім неодноразово ще і ще скористалися можливістю відвідати краєзнавчий музей Романівщини як одну із фестивальних локацій. Тим паче, що більшість із гостей, які вже були у Романові, але до головного музею громади завітали вперше, не приховували свого захоплення, хвилювання і цілої феєрії вражень від побаченого і почутого з вуст господаря музейної установи, уважного і гостинного до відвідувачів Юрія Кондратюка. Все це створює настрої, множить враження і налаштовує на свято звияжної пам'яті, на велич і довершеність народного співу, вправність іскрометного танку та гармонію усіх почутих на фестивальному концерті мелодій. Звісно ж, і тут організатори фесту на Виспії зуміли створити і подарувати на показ і на захоплення величезної аудиторії справжню майстриню народного співу. Галина Куришко, знана в Україні і вже у багатьох країнах закордону етноспівачка із Рівного, не лише ділилася на галавині романівського парку прийомами опанування секретами автентично народного співу, але й чарувала велетенське зібрання людей божественним звучанням своїх пісень. Такі миттєвості зустрічей із безмірно талановитою мисткинею якраз і здатні підняти фестивальні настрої до висот, які для кожної людини мають свій вимір і однозначно камерно-особистий формат сприйняття.



**Задля повноти суто естетичних вражень від почутого зі сцени фестивалю співу варто наголосити і вклонитися талантам нашого романівського походження.**

Безумовно, виступи тріо «Фольк» із Романова, так само, як іще одного уславленого ансамблю із Каменя «Червоні маки», можуть служити зразками досконалості і мистецької любові до народної пісні, здатної передати будь-який порух духу і багату мозаїку переживань і поривів людської душі. Втім, фестивальною сценою «ЕтноВиру на Виспії» побачила не лише виступи кумирів всеукраїнського масштабу. «Бовсунівські бабусі» із Лугин, народний хор «Надвечір'я» із Довбиша, народні етнофольклорні ансамблі із Вишевичів, Червоного радували слух сотень людей, заслуговуючи на емоції вдячності та хвилі глядацьких оплесків. Сімейний дует із Київщини у складі Миколи та Надії Груші заслуговує на звання почесних гостей «ЕтноВиру на Виспії», а то й усієї громади Романівщини. Щирість, досконала техніка співу і фактурність сценічної поведінки цього сімейного дуету не залишили без уваги жодної людини, що перебувала на фестивальному острові.

**Ще один фестивальний аспект «ЕтноВиру» не можна обминати без висловленого захоплення, без похвали гастрономічного здобутку, який видався калейдоскопічно різноманітним і невимовно смачним.**

Звісно, здивувати українську громаду, як і будь-яку родину у Романові, довершеним смаком, принадами запахів і зовнішнім оформленням страв і приготувань дуже важко, якщо взагалі можливо. Але тут, на оксамитових пейзажах Виспи, панував і розкошував гастрономічний фест. Навряд чи можна описати словами його принади і смаколики, але ж цього, можливо, й не треба робити. Бо народ вже давно дав вичерпну і однозначно найвищу оцінку гастрономічній довершеності щойно завершеного фестивалю.

## Дещо про висновки, або Замість епілогу

І наостанок нашої розповіді про певні підсумки фестивалю, а також про його висновки та пропозиції, які важливо зробити одразу ж після завершення будь-якого заходу подібного масштабу. Безумовно, подібні фестивалі мають однозначно позитивний

вплив на життя громади. Вони її пробуджують. Вони об'єднують людей різних поколінь, спонукають до пошуків нового, кращого, ефективнішого. Вони однозначно надихають на нові ідеї і підсилюють надії та сподівання. І зокрема наш романівський «ЕтноВир на Виспії» вже став традицією, справжнім мостом між історією та сучасністю, між майстрами і відвідувачами, між нашою громадою та всією Україною.

Цього року ми вкотре побачили, як розширюються можливості і горизонти зв'язків та співпраці. Презентації виробів у локаціях «Місто майстрів», «Ярмарок щедрості», цікаві майстер-класи з глини, сухоцвітів, вишивки, миловаріння, бісероплетіння та багатьох інших ремесел неабияк збагатили програмний зміст «ЕтноВиру на Виспії».

**Така палітра досконалих майстрів народної творчості, як і поєднання професійних та аматорських фольклорних колективів з різних куточків країни, зробили фестиваль ще яскравішим і професійнішим.**

Підписання під час фестивалю меморандуму про співпрацю із громадською організацією «Академія спеціальної освіти» стало ще одним кроком до зміцнення

партнерства у сфері розвитку інклюзивної освіти, у напрямі методичної підтримки наших фахівців та створення комфортного середовища для дітей з особливими освітніми потребами.

Звісно, кожен проведений фестиваль спонукає до пошуків шляхів подальших вдосконалень. Адже традиційною має стати не лише щорічна періодичність проведення «ЕтноВиру на Виспії», але й зразковий чи хоча б прийнятно задовільний стан шляхового покриття на дорогах до Романова. Тоді б у нас і гостей побільшало б, і статусність фестивалю підвищилася б на суттєві позначки. До Романова на гостину варто було б запрошувати не лише видатних земляків і представників обласної або ж навіть і столичної влади, але й знаних у народі майстрів мистецтва, літераторів, мистецтвенів, ветеранів ЗСУ, громадських активістів тощо. І Романів гідний такої уваги, такої шани і такої поважної публіки. Тому у розділі побажань на майбутнє є чималий перелік завдань навіть суто побутового рівня. Адже гроза і злива, яка навіть змусила призупинити виступи учасників фестивалю, влітку таки трапляється і прихід дощу на Виспу має бути очікуваним. Тож класично фестивальною сценою на четвертому «ЕтноВирі» нам таки знадобиться. А ще бажаніше продовжувати нашу фестивальну традицію вже у мирний час.

# «Скринінг здоров'я 40 +» – це не боляче і швидко

Віктор Першко

**Можна що завгодно казати про ініціативи та започаткування найвищої виконавчої влади України упродовж кількох минулих років.**

Програми, які часто виникали та поширювалися із обов'язковим додаванням зауваження на кшталт «за підтримки прем'єра чи першої леді», оголошувалися і втілювалися в життя з усіма належними у таких випадках звітами, рапортами і т. п. Але започаткована на старті 2026-го року національна програма «Скринінг здоров'я 40+», на відміну від раніше запроваджених, але суто формальних ініціатив та починів, викликала чималий інтерес у населення України. У Романові про цю програму повідомились, як і скрізь в Україні, ще напередодні її старту, однак належного поширення і розуміння у середовищі наших співгромадян ця програма від початку 2026-го року так і не набрала. Станом на кінець червня 2026-го року послугами і коштами національної програми «Скринінг здоров'я 40+» у межах Романівської громади скористалося трішки більше як 200 людей. Ми звернулися за консультаційним коментарем з приводу впровадження заходів програми «Скринінг здоров'я 40+» у межах Романівської селищної ради до **Світлани Гижинської** – директорки і сімейної лікарки КНП «Центр первинної медико-санітарної допомоги» Романівської селищної ради.

- Про національну програму «Скринінг здоров'я 40+» в Україні говорять багато, хоча знати про її існування та запровадження мали б усі або ж більшість населення України, – каже Світлана Павлівна. – Стосується вона громадян України, яким станом на даний момент є 40 і більше років. Програма дозволяє безоплатно пройти комплексне обстеження з метою можливого виявлення ризиків захворювання на серцево-судинні діагнози, цукрового діабету та розладів психічного здоров'я. Для потреб скринінгового обстеження держава виділяє на кожну людину, яка підпадає під дію програми, 2000 гривень.



Не пропустіть важливе. Пройдіть скринінг здоров'я 40+

безоплатно

де вам зручно

за один візит

Послугу, яку держава оплачує за кожну людину, старшу за 40 років, можна отримати у передбачених для цього лікарняних закладах, установах і організаціях різного типу власності. У Романові, наприклад, такі послуги виконує КНП «Центр ПСМД» Романівської селищної ради. Як правило, послуга передбачає огляд сімейного лікаря із обов'язковим вимірюванням артеріального тиску, пульсу, зважуванням, вимірюванням зросту, об'ємів грудної клітки та розрахунком індексу маси тіла. Увесь огляд займає у пацієнта 60-90 хвилин і покриває базовий набір обстежень, який зазвичай триває упродовж лише одного візиту до лікаря державної, комунальної чи приватної медичної установи. До програми «Скринінг здоров'я 40+» входить і опитування щодо способу життя пацієнта (нааявність шкідливих звичок: куріння, алкоголю тощо).

Надалі громадянин, який має право скористатися програмою «Скринінг здоров'я 40+», отримує направлення на

аналізи (ліпідограма, глікований гемоглобін для виявлення ознак захворювання на діабет та інші лабораторні дослідження).

**- Яким чином людина, якій виповнилося 40 років і старша, може скористатися програмою «Скринінг здоров'я 40+»?**

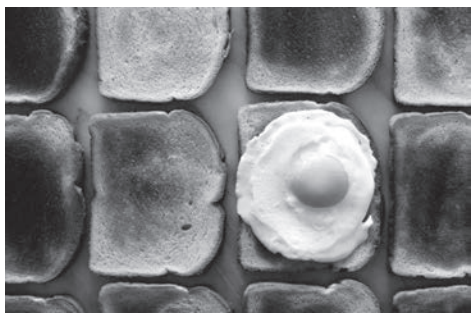
- Для початку усіх кроків із реалізації заходів реалізації національної програми «Скринінг здоров'я 40+» людина має чітко розуміти, що стосується програма лише тих людей, яким у цьому році минає 40 і більше років. Через застосунок «Дія» у телефонах громадянин чи громадянка подають і заповнюють заяву на участь у програмі «Скринінг здоров'я 40+». Якщо людина не має такого телефону і не може самостійно подати заявку на участь у програмі, вона має можливість звернутися до ЦНАПУ, розташованого на першому поверсі адміністративного корпусу Романівської селищної ради. За допомогою додатку ДІЯ людина оформляє Дія. Картку, на яку упродовж 7-ми днів надійдуть 2000 гривень для

оплати послуг згідно з програмою «Скринінг здоров'я 40+». Так само після відвідин ЦНАПУ людина звертається до банківської установи (у ЦНАПі розкажуть і дадуть її адресу) з метою отримання коштів для скринінгу. Далі людина обирає зручний (як правило, найближчий) для неї медичний заклад, який має відповідний дозвіл на участь у програмі зі скринінгу здоров'я. У закладі людина записується на прийом, оплачує коштами із застосунку ДІЯ (банківською картою) за послуги скринінгу. Єдиним зауваженням для людей, які зібралися пройти скринінг, має бути термін: обстеження можна пройти упродовж 2-х місяців з моменту надходження коштів на банківську картку.

Олена Гижинська зауважила, що скринінг здоров'я можуть провести люди з інвалідністю, які не можуть самостійно пересуватися (рухатися). У такому разі їм можуть допомогти їхні родичі (близькі чи знайомі), які мають отримати довідку і оформити картку у ЦНАПі (якщо людина не може скористатися застосунком «Дія»). Далі, вже після надходження на картку грошей (2 000 грн), до пацієнта, який потребує послуг зі скринінгу здоров'я: виїздять лікарі та фахівці Центру ПСМД. Олена Павлівна зазначає, що досі програму «Скринінг здоров'я 40+» у Романівській селищній раді знають небагато людей. Свідчення цьому – 200 осіб, які скористалися програмою, хоча на території Романівської селищної ради людей віком від 40 років і старших проживає аж 4 тисячі осіб. І кожен із них має право на обстеження згідно з національною програмою. Люди часто легковажать, посилаючись на додатковий клопіт на те, щоб увійти в застосунок «ДІЯ» або ж поїхати (піти) у приміщення ЦНАПУ. Дехто вважає, що обстеження на основі врахування аналізів, виміру тиску нічого не дає, і... дуже помиляється. Якраз практика звернень людей до медичних установ для проходження скринінгу здоров'я засвідчує, що у третини пацієнтів знаходять підстави для звернення до фахівців певного профілю. Звісно ж, для того, щоб отримати детальну медичну консультацію стосовно виявлених відхилень чи порушень стану медичного здоров'я. І нехтувати такою можливістю профілактичного огляду, який забезпечує держава, не варто.

## Ціни на продукти в Україні: яйця дешевшають, хліб може подорожжати

**У червні в Україні подешевшали яйця, картопля, капуста та низка інших продуктів.**



Водночас експерти прогнозують подорожчання хліба, а деякі сезонні овочі досі коштують дорожче, ніж торік. Центр громадського моніторингу та контролю розповідає, як змінюються ціни на продукти та чого очікувати найближчим часом.

### Тенденції червня

Ціни на продукти та безалкогольні напої у червні знизилися на 0,8%. Про це свідчать дані Державної служби статистики. Найбільше – на 27,8% – подешевшали яйця. Також на 0,6–3,7% знизилися ціни на овочі, продукти переробки зернових, сало, фрукти, цукор, рис і м'ясо птиці. Водночас на 1–1,7% подорожчали соняшникова олія, риба,

макаронні вироби. Ціни на алкогольні напої та тютюнові вироби підвищилися на 1,4%.

Базова інфляція у червні цього року, порівняно з травнем, становила 0,5%, а порівняно з червнем 2025 року – 8,1%.

### Подорожчання хліба

На 5–6% за літо може подорожжати хліб. Такий прогноз озвучив заступник голови Всеукраїнської аграрної ради Денис Марчук в коментарі УНІАН. За його словами, хліб в Україні росте в ціні майже щомісяця. Цього літа на його вартість впливатимуть не лише інфляція та зростання витрат на енергоносії, а й нові вимоги до бронювання працівників, які передбачають підвищення зарплат. Оскільки витрати на оплату праці становлять понад 20% собівартості хлібобулочних виробів, виробники можуть закласти їх у вартість продукції.

### Картопля продовжує дешевшати

Нині українські виробники продають картоплю по 12–20 грн/кг, що в середньому на 15% дешевше, ніж тиждень тому. Головна причина здешевлення – сезонне збільшення пропозиції. Щодня на ринку з'являється дедалі більше картоплі, водночас її якість часто залишається невисокою, що також сприяє зниженню цін. Аналітики не виключають, що ціни й надалі знижуватимуться, адже урожаю стає все більше.

У цей самий період минулого року картопля в Україні коштувала в середньому на 16% дорожче, ніж зараз.

### Йдуть донизу ціни на капусту

Почали знижуватися і ціни на білокачанну капусту. За даними аналітиків EastFruit, від кінця минулого тижня вона подешевшала в середньому на 16% і зараз коштує 13–22 грн/кг. Причиною здешевлення стало збільшення обсягів продукції та невисокий попит. Щоправда, цьогоріч капуста все ще залишається на 20% дорожчою, ніж на початку липня 2025 року.

### Тепличні томати досі дорогі

Попри сезонне збільшення пропозиції овочів, ціни на тепличні томати в Україні залишаються значно вищими, ніж торік. Все через скорочення площ вирощування.

Нині тепличні томати продають по 80–120 грн/кг. Для порівняння, рік тому їхня вартість становила 60–75 грн/кг.

### Україна втратила понад 70% вирощування кавунів

Через повномасштабну війну та окупацію частини південних територій Україна втратила понад 70% довоєнного вирощування кавунів. Про це в коментарі «Коммерсант Український» повідомив експерт аграрного ринку Олександр Хорев.

За його словами, найбільших втрат зазнала Херсонщина, де до повномасштабного вторгнення були зосереджені основні площі баштанних культур. «З початку війни нічого не змінилося. Миколаївщина – частина територій втрачено, і не відновили роботи навіть там, де пройшла деокупація, бо там є свої нюанси. Херсонщина – основні всі масиви, де вирощувалися баштанні, зараз не підконтрольна Україні територія», – розповів Олександр Хорев.

Водночас, за його словами, українським аграріям вдалося компенсувати втрати для внутрішнього ринку, розширивши вирощування кавунів у інших областях країни. Тому дефіциту продукції цього сезону не очікується.

«Кавуни – така культура, що її непогано вирощувати в усіх регіонах України, навіть і на заході. Супер вирощують на Кіровоградщині, в центрі, по всіх регіонах буквально. Ну, можливо, не буде того, прямого присмаку солодкого, бо Херсонський – він дійсно бомбезний був. Але українські кавуни будуть. Це точно. І достатньо буде», – певен експерт.

За оцінкою Хорева, після початку масового збору врожаю торговельні мережі поступово замінять імпорتنу продукцію українською, адже вона буде доступнішою завдяки нижчим логістичним витратам.

# Освіта для дорослих у Романові: актуально, потрібно чи все ще не на часі?

Віктор Першко

**Чи варто навчати дорослих людей? І взагалі, до якого часу людина має вчитися?**

Наскільки актуальною є тема навчання у середовищі дорослих (чи й навіть літніх) людей? Відповіді на ці запитання часто називають філософськими або такими, що передбачають багато варіантів.

Те, що дорослі люди потребують навчання або ж іноді просто змушені навчатися, не є секретом. Достатньо лише поглянути на віковий склад курсантів всіляких курсів, автошкіл, які прагнуть отримати права автомобіліста для можливості управління автомобілем. Як кажуть, від 17-ти до 70-ти років, а то й більше. Ще один аргумент на користь необхідності навчання у дорослому віці – віковий склад студентів-заочників у низці навчальних закладів Житомирщини. Знову ж такі люди від 25-ти років і більше, аж до 60-ти років, намагаються отримати освітній рівень бакалавра, а часто й магістерського рівня у певній сфері діяльності. Звісно, навчання у вищій частіше зумовлене тим, що працівник певного закладу займає (або ж прагне займати) посаду, яка передбачає певний освітній рівень. Далі людина вступає, платить гроші і навчається.

Але щоденне життя, сучасний побут розвивається настільки динамічно, що мова йде не про навчання задля диплома. Ось маємо приклад: Романівська селищна рада збирає нараду із людьми, які обробляють людські паї на умовах оренди. Необхідність обговорення питань на тему податків усім очевидна: тут питання стоїть трохи ширше, бо йдеться про фінансову грамотність (хоча б на мінімальному рівні) для найширших верств



населення. Наприклад, сьогодні особисте селянське господарство розростається до рівня, коли індивідуальна трудова діяльність потроху, але все очевидніше перетворюється на мале підприємництво. Чи існує межа, певний рубіж між окремими видами господарської, а потім і підприємницької діяльності, люди також не знають. Але більшість наших співгромадян-земляків не проти навчитися цьому, аби орієнтуватися у важливих питаннях свого щоденного життя і побуту. І тут знову постає питання про освіту для дорослих. Адже для того, щоб розуміти, знати і дотримуватися основних вимог податкового законодавства, аби знати і розуміти вимоги Адміністративного кодексу стосовно поводження із побутовими відходами (сміттям), не обов'язково вступати на заочне відділення коледжу або ж університету. А ось курси упродовж двох-трьох місяців на зразок «Основи підприємництва» або «Що таке зелений (аграрний) сільський туризм» чи будь-які інші навчальні кейси із популярних нині занять виготовлення виробів із лози, вишиванки, бісероплетіння і т. п. можуть стати варіантом для заняття десятків або ж і сотень бажаючих романівчан. Недавнім приклад річної давності у Мирополі, коли у громаді упродовж кількох місяців діяли курси «Се-

крети твого смартфона», «Основи комп'ютерної грамотності», «Історія України: доступно і просто». Миропільчани зуміли виграти грантовий проект, який оплачував роботу педагогів, що проводили двічі на тиждень упродовж восьми тижнів заняття і практичні вправи для дорослого населення. Як показав досвід, бажаючих отримати курс сучасних знань щодо поводження і користування можливостями сучасного смартфона було набагато більше, ніж можливостей для задоволення потреб усіх і кожного, хто цього забажав. Інші курси користувалися у Мирополі не меншою популярністю.

Отже, питання про необхідність навчання для дорослих хоча б на рівні короткострокових курсів, семінарів, тренінгів сьогодні більше ніж актуальне. Ситуацій, коли людина прагне отримати професійні знання чи навички у галузі садівництва, бджолярства, квітництва, тепличного господарювання, зеленого туризму і т. п. сьогодні виникає дуже багато. І, як не дивно, осторонь таких процесів залишається влада. Тут ми маємо також дуже дивну ситуацію із законодавчою невизначеністю вищезначеної проблематики. Йдеться про законопроект «Про освіту дорослих в Україні». Він давно перебуває у Верховній Раді України. Законопроект не просто внесений, але входить до переліку

тих законодавчих документів, які передбачені ОБОВ'ЯЗКОВИМИ вимогами процедури вступу України до складу ЄС. Отже, він обов'язковий для якнайшвидшого доопрацювання і прийняття на парламентському рівні. За словами фахівців (серед розробників проекту Закону «Про освіту для дорослих в Україні» є добре відомі романівчанам житомир'яни), які працювали над законопроектом, сам по собі він не викликає багато запитань чи заперечень. Навпаки, він вимагає законодавчих уточнень, яких досі законодавство України не передбачало. Наприклад, що таке доросле населення, законодавство України відповіді не дає. Є законодавчі визначення вікових рамок для дітей, для молоді, а от **про дорослих** таких юридичних дефініцій і визначень поки що немає.

Звісно ж, є опоненти, які досить песимістично оцінюють саму потребу в Україні освіти для дорослих. Мовляв, а навіщо нам новий закон, коли у нас давно діють дуже потужні і гарно виписані закони України «Про освіту», «Про вищу освіту». Але ж є нюанси, про які ми казали вище, коли, наприклад, 50-літній житель будь-якого села Романівської селищної ради просто-напросто не потягне курсу заочного навчання у будь-якому коледжі Житомира, аби отримати освіту зоотехніка, різьбяр по дереву, майстра із лозоплетіння, садівника-дизайнера і т. п. А головне питання у тому, що така освіта у колишньому варіанті із отриманням диплома сьогодні вже давно не відповідає вимогам сьогодення. Щодня і щохвилини життя визначає все нові й нові проблеми, вирішувати які вузи поки що не навчають. Скажімо, чи потрібна сьогодні пересічним жителям Романівської селищної ради школа електорального досвіду. Іншими словами, чи зацікавила б наших співгромадян короткострокова (терміном на

місяць чи два) школа виборця, де людей ознайомили б із основами законодавства про вибори. Те ж саме стосується і проблематики вибору майбутніх депутатів селищної, районної чи навіть обласної рад. «Школа майбутнього депутата» чи «Школа молодого депутата» могла б хоча б на рівні загальної уяви із конкретизацією завдань і алгоритмів депутатської діяльності ознайомити широку громадськість із роботою, правами і обов'язками депутатів місцевих рад. Адже досі це питання у Романові залишається проблематичним, чи, можливо, ні?

Ось така нині ситуація у сфері, яку поки що не охоплено законодавчою опікою, але яка вже давно перебуває у полі зору управлінців місцевої влади, політологів, соціологів, педагогів і фахівців різних галузей господарської діяльності в Україні. Скажімо так: освіта для дорослих актуальна не лише в Україні і зокрема не тільки для жителів Романівської, Миропільської, Довбиської (і т. д.) селищних рад. Це питання актуальне для жителів багатьох країн, де дорослих треба навчати, перенавчати, кому важливо вчитися і не відставати від потреб та вимог повсякденного життя. Але у низці країн для його реалізації існує розгалужена практика варіантів, можливостей на рівні грантових проектів, сприяння та заохочення благодійної діяльності певних установ і організацій, яких держава спонукає до того, аби навчати населення певним видам діяльності, професійним навичкам і т. п. У низці європейських країн питаннями освітньої досконалості у середовищі дорослих активно займається і місцева влада. Бо якраз на рівні місцевих рад, гмін, муніципалітетів найкраще визначаються і уявляються освітні потреби людей. У нас, в Україні, це здається, ще попереду. Але вже – зовсім скоро. І про це варто пам'ятати.

## Банкнота 2 000 гривень: навіщо її вводять та коли надійде в обіг

**Уже восени в Україні з'явиться нова банкнота номіналом 2 000 гривень.**



Це перше поповнення банкнотного ряду за останні сім років. Чому Національний банк ухвалив таке рішення та як вигляд матиме купюра – розповідає Центр громадського моніторингу та контролю.

### Кому присвячена купюра

На лицьовому боці нової банкноти розмістили портрет поета-шістдесятника Василя Стуса, а на зворотному – будівлю філологічного факультету Донецького національного університету, де він навчався.

«Нова банкнота вшановує не лише життєвий шлях Василя Стуса, а й усіх його однодумців та дух тогочасної епохи українського морального спротиву. На ній немає жодного випадкового елемента, її можна читати як книгу. Ви побачите елементи, натхненні мозаїками Алли Горської. Наприклад образ сокола-боривітра, взятого із її легендарного маріупольського панно», – розповів голова НБУ Андрій Пишний.

Також на банкноті використано рядок із поезії Стуса, написаної в ув'язненні: «І свічка тріпотить світанком, котрий наш правнук днем назве».

### Коли з'явиться в гаманцях українців

Нова банкнота надійде в обіг 4 вересня 2026 року. «Саме 4 вересня 1965 року під час прем'єри фільму «Тіні забутих предків» у київському кінотеатрі «Україна» Василь Стус разом із Вячеславом Чорноволом та Іваном Дзюбою провів перший в сср відкритий публічний протест проти масових політичних репресій української інтелігенції. А 4 вересня 1985 року Василь Стус загинув в ув'язненні у таборі особливого режиму», – пояснив Андрій Пишний.

### Зміни в економіці

Як пояснюють у Національному банку, банкнотний ряд оновлюють через зміни в економіці країни. За сім років, що минули після введення банкноти номіналом 1 000 гривень, середньомісячна зарплата в Україні зросла втричі, а рівень цін, за індексом інфляції, – удвічі. Якщо у 2019 році для виплати середньомісячної зарплати було достатньо 10 банкнот номіналом 1 000 гривень, то у 2026-му для цього потрібно вже понад 30 таких купюр.

Ще одна причина – значне зростання обсягу готівки в обігу. Якщо у 2019 році він становив майже 390 млрд гривень, то станом на 1 липня 2026 року перевищив 970 млрд гривень. Попит на готівку зріс, зокрема, через потреби воєнного часу. А її доступність особливо важлива для жителів прифронтових громад. Адже через відсутність стабільного зв'язку там не завжди можна розрахуватися картою.

Крім того, нині понад 55% гривневої маси припадає на банкноти номіналом 1 000. У НБУ зазначають, що у світовій практиці центральних банків це є одним із показників, що настав час вводити банкноту вищого номіналу.

### Зручність у користуванні

Регулятор наголошує, що нова банкнота матиме переваги як для держави, так і для банків, бізнесу та людей. Для держави це – менші витрати на виготовлення, транспортну логістику, інкасацію, оброблення та зберігання готівки, адже для проведення тих самих операцій знадобиться менше банкнот.

Банки зможуть швидше забезпечувати клієнтів готівкою та оптимізувати касові процеси. Для торгівлі й бізнесу нова купюра має спростити розрахунки та зменшити навантаження на працівників. А людям обіцяють зручність у використанні та зберіганні коштів.

### Посилений захист від підробок

Банкнота 2 000 гривень виконана в дизайні модифікованої серії зразка 2014–2019 років. Вона відрізнятиметься від інших купюр за розміром і кольором, що допоможе легко визначити її номінал. Крім того, має понад 20 ступенів захисту – від спеціальних елементів паперу до сучасних поліграфічних технологій, які ускладнюють підроблення.

# Найголовніше станеться рівно за тиждень! І також – у Романові

Віктор Єрофєєв

Низка подій, які сталися у футбольному житті Житомирщини 11 і 12 липня, певним чином додає ваги значимості футболу у житті громад і районів Житомирщини, адже так званий великий футбол переживає у нашій області чи не найважчі часи.



І йдеться, звісно ж, не про футбольний клуб «Полісся» (Житомир), який досяг нехай і скромних, але вже європейських рівнів. Те, що Геннадій Буткевич зумів створити клуб, який на рівних змагається із колишніми елітними «Динамо», «Шахтарем», «Зорею» чи «Кривбасом», додає значимості Житомиру, бо у місті жита й миру успішно працює футбольна академія, будуються футбольні поля, тренувальні майданчики і росте талановита молодь. Однак вже за межами Житомира, а тим паче у селах і містах, де футбол свого часу був на піку популярності (Чуднів, Малин, Баранівка, Радомишль, Коростишів, Городниця), сьогодні про найпопулярніший вид спорту ледь згадують. Бо реального футбольного життя у регіонах області вже немає. Скажемо так: є окремі острови футболу, де ще вирує футбольне життя. Де збираються вболівальники, де радіють чи сумують з приводу чергових успіхів або ж – позачергових невдач. Безумовно, до осередків і територій, де люблять і досі поважають великий футбол, де проходять запеклі і цікаві поєдинки, де із повагою та навіть із любов'ю ставляться до футбольних полів, належить Романівська громада.

11 липня на стадіоні Романівської ДЮСШ проводився черговий матч чемпіонату Житомирської області. У гості до FC «VIVAD» прибули футболісти овруцького «Полісся». Звісно ж, клуби перебувають на різних полюсах турнірної таблиці обласного чемпіонату, але все одно на початку гри існувало і залишалося актуальним питання про те, наскільки впертий опір чинитиме чинному чемпіону Житомирської області суперник із півночі Житомирщини.

У першому таймі, коли над стадіоном у Романові лише згущувалися грозові хмари, господарі стадіону проводили масовані атаки на ворота овручан. Досить швидко нападник романівської команди Валерій

Скидан відкрив рахунок, але «Полісся» не збиралося йти у глуху оборону. Атаки овруцької команди не відзначалися швидкістю (а значить і гостротою), але гості тим самим не давали нападу і атакам господарів цілковитої свободи і всюдозволеності. Перший тайм завершився перемогою FC «VIVAD» із перевагою у три м'ячі (3:0), і на перерву футболісти йшли під супровід грозової зливи. Зрозуміло, що після перерви газон стане важчим, а удари здалеку для воротарів обох команд стануть небезпечнішими. Але навіть найсміливіший провідець не зміг би передбачити, що господарі до забитих у першому таймі трьох голів додадуть ще вісім. Ну ще два-три м'ячі у ворота гостей романівчани могли забити за будь-яких обставин. Уболівальники на трибунах стадіону Романівської ДЮСШ під час перерви між таймами сперечалися, чи зможуть гості забити у «вівадівські» ворота бодай один м'яч так званого престижу.

Вийшло так, що у другому таймі забивали лише господарі. Десь із початку 50-ї хвилини матчу у діях «Полісся» щось таки зламалося, і ледь не кожна друга атака господарів завершувалась взяттям воріт овручан. Найбільше забити (чотири голи за одну гру) вдалося Олександрову Ялікову, який виступає у FC «VIVAD» під № 7. Зрештою, матч у Романові завершився перемогою господарів із результатом 11:0. Це приголомшливий результат, і хтось із вболівальників вже встиг засудити гравців «VIVADa» за знущання над суперником. Мовляв, забити 5 чи 6 голів, та й було б досить. А то не дивись Боже «Полісся», дивлячись на своїх сусідів із ФК «Гладковичі», також відмовиться від подальшої участі у чемпіонаті області. Якраз через відмову клубу із села Гладковичі продовжувати участь у чемпіонаті області 11 липня не відбулася його зустріч із СК «Коростень/Агро-Нива», який формально вважався

лідером чемпіонату. Відтепер, після перемоги над «Поліссям» (Овруч) із рекордним рахунком, лідером чемпіонату стає романівський клуб. Попереду, вже 18 липня, відбудеться центральний і вирішальний матч нинішнього обласного чемпіонату. До Романова на побачення із чемпіоном Житомирщини приїздить головний його суперник із СК «Коростень/Агро-Нива». Перемога FC «VIVAD» над командою із Коростеня, по суті, поставитиме усі крапки над «і» у ході чемпіонату. Ба більше, навіть нічия у Романові 18 липня нічого вже не змінить. До фінішу чемпіонату залишиться один тур, і напевно чи зможе клуб із Коростеня покращити і поліпшити свою перевагу за показником «різниця забитих і пропущених голів».

Але то все – лише прогнози, варіанти, можливі сюжети, які можуть бути. Безумовно, увага до гри у Романові 18 липня буде всезагальною. До селища на підтримку своїх улюбленців прибуде щонайменше автобус із коростенськими фанатами, які іноді прагнуть створити собі славу буйних англійських фанатів. На гри у Романові будуть присутніми чимало гостей із міст та сіл Житомирщини. На гру, яка може вирішити долю чемпіонату, прибудуть і найбільші футбольні спеці із обласного центру.

**Отже, найближча субота у Романові буде не менш славетною, аніж та, якою стала фестивална субота 11 липня. І це – не перебільшення! Тому кожного, хто захоче побачити, почути і відчутти смак справжньої футбольної баталії, запрошуємо на побачення із справжнім великим футболом. Є всі підстави сподіватися, що Романів покаже велике футбольне дійство.**

## Віктору Чорному – лише 50! Вітаємо із ювілеєм!

Віктор Єрофєєв

Тренеру і наставнику команди FC «VIVAD» Віктору Чорному зовсім нещодавно виповнилося 50 років.

Свій півстолітній ювілей дуже самотній спортсмен, фанатично відданий футболу чоловік зустрічає на тренерському посту романівського клубу «VIVAD». Дехто вважає, що бути тренером у клубній команді із президентом Ігорем Ходаком зовсім неважко, нескладно, бо усі вимоги та передумови для футболістів президент клубу забезпечує сповна і жодних нарікань стосовно ресурсних можливостей у таборі FC «VIVAD» ніколи не було. Але треба віддати належне і тренеру романівської команди. Підбір гравців, тренувальний процес, міжсезоння та готовність футболістів до найвідповідальніших стартів одразу двох чемпіонатів – обласного і аматорського у масштабах всієї України – усі ці питання зосереджені у руках і в турботах саме Віктора Миколайовича Чорного.

Власне кажучи, Віктором Миколайовичем найчастіше називають його діти у школі, де й донині Віктор Чорний викладає фізичну культуру. Своє най-



більше і найважливіше життєве хоббі – футбол – В. М. Чорний не полишає вже більше 40 років, і жодного року він не залишався поза увагою фахівців, вболівальників, шанувальників футболу. Так, він має складний характер, у футболі завжди і за будь-яких обставин вимагає від своїх підопічних максимальних показників і результатів. Як, зрештою, і від

себе, бо хто пам'ятає Віктора Чорного на футбольному полі, той одразу ж і згадає, що цей нападник ніколи себе у боротьбі не жалів і на травми не скаржився. Усі тренери і наставники, під егідою яких Віктор Чорний тренувався, грав і працював, ледь не в один голос кажуть, що ігрова дисципліна і настанови тренера для нього була категоричним імперативом, який

завжди виконувався. Цього зрештою Віктор Миколайович вимагає і від своїх теперішніх підопічних у FC «VIVAD». Про це всі знають, це всі бачать і найчастіше чують, бо під час матчів Віктор Чорний зазвичай імпульсивний, іноді занадто гарячий, але це його стиль керівництва командою, перед якою завжди стоять найвищі турнірні орієнтири.

У 2022-му році на чолі тоді ще романівської «Зорі» Віктор Чорний вперше привів своїх підопічних до чемпіонського титулу, і з того часу ніхто так і не зміг відібрати у романівчан звання чемпіона Житомирської області. Хтось скаже, що чемпіонати Житомирщини під час війни вже не ті, що були колись. Але якщо бути відвертим і об'єктивним, свої титули і звання «VIVAD» здобуває у чесній, безкомпромісній і винятково гострій боротьбі. Адже вже із 2023-го року у романівчан чемпіонське звання намагалися відібрати за будь-яку ціну. Не вийшло ні в 2023-му, ні в 2024-му, ні в 2025-му. І сьогодні FC «VIVAD» грає впевнено, самотньо і дисципліновано. Не залишаючи суперникам жодного шансу на перемогу. Втім, до завершення нинішнього чемпіонату ще є трохи часу, тому найпершим побажанням для тренера «VIVADa» у пору його півстолітнього ювілею буде гарна усмішка пані удачі, неодмінне бажання вдосконалюватись і перемагати. А ще побажаємо тренеру і педагогу Віктору Чорному життєвих гараздів, щастя і довгих років плідної праці на поприщі футболу. Зрештою, 50 років для футбольного тренера – це ще зовсім не вечір, а лише чудова пора для чергових і вагомих здобутків. Звісно ж, разом із FC «VIVAD».

# Предіабет: тихий сигнал організму, який варто почути вчасно

**Предіабет – це стан, при якому рівень глюкози в крові вже підвищений, але ще не настільки, щоб діагностувати діабет.**

Він розвивається непомітно, саме тому його часто недооцінюють. Багато людей почуваються нормально і не звертаються до лікаря, хоча в цей момент організм уже подає перші сигнали про порушення обміну речовин.

## ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В ОРГАНІЗМІ?

Клітини поступово стають менш чутливими до інсуліну – гормону, який допомагає глюкозі потрапляти в клітини та використовуватися як енергія. У результаті цукор накопичується в крові, а підшлункова залоза змушена працювати інтенсивніше. З часом її ресурси виснажуються.

## ЧОМУ ПРЕДІАБЕТ НЕБЕЗПЕЧНИЙ?

Навіть без переходу в діабет цей стан уже підвищує ризики

серцево-судинних захворювань, проблем із судинами, зором і нервовою системою. Але найголовніше – без змін способу життя він часто переходить у діабет 2 типу.

## ЩО ЗМІНЮЄТЬСЯ ПІСЛЯ 40 РОКІВ?

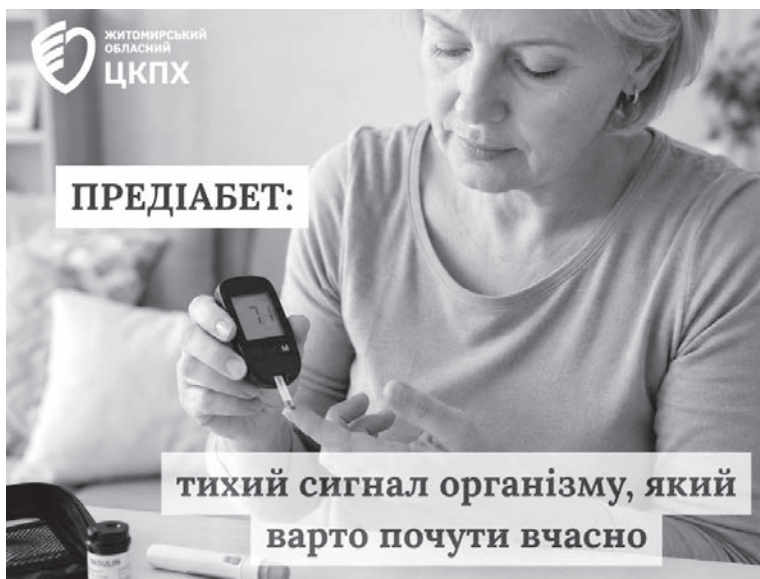
З віком організм природно змінюється: сповільнюється обмін речовин, зменшується м'язова маса, зростає частка жирової тканини, а клітини стають менш чутливими до інсуліну. Навіть якщо спосіб життя не змінився, ризики поступово підвищуються.

Додайте до цього сучасний ритм життя – менше руху, більше стресу, нерегулярне харчування – і отримаєте ідеальні умови для розвитку предіабету.

## СКРИНІНГ 40+ – ЦЕ ВАША ТОЧКА КОНТРОЛЮ.

Це не про пошук проблем, а про можливість їх попередити. Кілька простих аналізів можуть показати те, що ще не відчувається:

- глюкоза крові натще;
- глікований гемоглобін (HbA1c);
- за потреби – тест толерантності до глюкози.



Ці показники дають чітке розуміння, чи є ризик і чи потрібно діяти вже зараз.

## ЧОМУ ПРЕДІАБЕТ ЧАСТО ПРОПУСКАЮТЬ?

Бо нічого не болить. Люди відкладають обстеження, орієнтуючись лише на самопочуття. Але саме предіабет – приклад стану,

коли лабораторні показники важливіші за відчуття.

## КОМУ ОСОБЛИВО ВАРТО ПРОЙТИ СКРИНІНГ?

- якщо вам 40+;
- якщо є зайва вага;
- якщо у родині був діабет;
- якщо маєте підвищений тиск або холестерин;

- якщо ведете малорухливий спосіб життя.

Але на цьому етапі все ще можна змінити. Предіабет – це не діагноз назавжди. Це шанс:

- змінити харчування без жорстких дієт;
- додати регулярну фізичну активність;
- нормалізувати вагу;
- покращити сон і знизити рівень стресу.

Навіть невеликі зміни можуть суттєво знизити ризик переходу в діабет.

Регулярний скринінг після 40 – це про відповідальність перед собою. Це можливість жити активно, мати енергію, уникнути складного лікування в майбутньому.

Предіабет можна зупинити і навіть повернути назад. Це той випадок, коли невеликі щоденні звички формують велике майбутнє для вашого здоров'я.

Подбайте про себе сьогодні, щоб завтра не довелося лікувати наслідки.

# Профілактика сонячних опіків



Останнім часом спостерігається підвищена сонячна активність, а це означає більше ультрафіолетового (UV) випромінювання, яке впливає на нашу шкіру навіть у прохолодні чи хмарні дні.

З настанням теплих днів ми все більше часу проводимо на сонці. Але надмірне ультрафіолетове випромінювання може призвести до сонячних опіків і підвищити ризик серйозних захворювань шкіри.

Сонячні опіки – це не лише тимчасовий дискомфорт, а й серйозний ризик для здоров'я: передчасне старіння шкіри, пігментація та підвищений ризик онкологічних захворювань.

Важливо розуміти: навіть якщо сонце не пече або небо затягнуте хмарами, до 80% UV-променів усе одно досягають поверхні землі. Тобто опік можна отримати непомітно – без відчуття перегріву.

Ультрафіолетове випромінювання проникає в шкіру і пошкоджує клітини. Організм реагує на це виробленням меланіну – пігменту, який ми бачимо як засмагу. Але насправді це сигнал про те, що шкіра вже зазнала стресу.

## Ознаки сонячного опіку:

- почервоніння шкіри;
- біль або печіння;
- поява пухирів (у важких випадках);
- підвищення температури тіла.

## Як захиститися?

- Уникайте перебування на сонці з 11:00 до 16:00.
- Носіть легкий одяг, капелюх та сонцезахисні окуляри.
- Використовуйте сонцезахисний крем із SPF 30+ (оновлюйте кожні 2 години).
- Пийте достатньо води, щоб уникнути зневоднення.
- Особливо бережіть дітей – їхня шкіра більш чутлива.

Окрім базових правил захисту, є ще кілька важливих нюансів, про які часто забувають, а саме вони можуть вирішувати, чи отримаєте ви опік.

## 1. UV-індекс – ваш орієнтир.

Звертайте увагу не лише на температуру, а й на UV-індекс у прогнозі погоди. Якщо він 6 і вище – захист обов'язковий, навіть якщо не спекотно. При значеннях 8–10, ризик опіків дуже високий уже за 10–20 хвилин перебування на сонці.

## 2. Ліки та сонце.

Деякі препарати можуть підвищувати чутливість шкіри до сонця (антибіотики, ретиноїди, певні знеболювальні). У та-

кому разі опік виникає швидше й може бути сильнішим. Завжди перевіряйте інструкцію.

3. Догляд після сонця – не менш важливий.

Навіть без опіку шкіра після сонця втрачає вологу. Використовуйте зволожуючі засоби, гелі з алое, пантенолом – це допоможе відновити бар'єр шкіри.

## Що робити, якщо опік уже стався?

Якщо шкіра почервоніла, пече або бо-

- охолодіть уражену ділянку (прохолодний душ або компрес);
- використовуйте заспокійливі засоби (наприклад з алое вера);
- пийте більше води;
- уникайте повторного сонячного впливу;
- у разі сильного опіку або появи пухирів – зверніться до лікаря.

**Пам'ятайте: засмага – це не ознака здоров'я, а реакція шкіри на пошкодження. Дбайте про себе і насолоджуйтесь сонцем безпечно.**

# Легіонельоз (хвороба легіонерів): що потрібно знати



Ви коли-небудь замислювалися, що звичайний душ, кондиціонер або фонтан можуть бути джерелом небезпечної інфекції?

Легіонельоз – інфекційне захворювання, що спричиняється бактеріями роду *Legionella* (найчастіше *Legionella pneumophila*), які поширюються не від людини до людини, а через воду. Хвороба може вражати легені та призводити до тяжкої пневмонії, яка потребує своєчасної медичної допомоги.

## Як це працює

Бактерії живуть у воді, особливо якщо вона:

- застоюється в трубах;
- нагрівається до 20–45 °C;
- рідко дезінфікується.

Коли така вода перетворюється на аерозоль (мікроскопічні краплі), ми можемо вдихнути бактерії – через душ, кондиціонер, зволожувач, фонтан чи басейн.

## Хто в групі ризику

- Люди 50+;
- Курці;

- Ті, хто має хронічні хвороби або ослаблений імунітет.

У них хвороба перебігає важче і частіше дає ускладнення.

## Що відбувається у світі

У 2024 році спалахи легіонельозу фіксували у США та Європі. В Україні випадки поодинокі, але вони є – останні зареєстровані у 2024–2025 роках у Черкаській, Чернігівській та Вінницькій областях.

## Як захиститися

### Вдома:

- Періодично промивайте душові насадки та крани;
  - Не залишайте воду застоюною в бойлері;
  - Прочищайте зволожувачі згідно з інструкцією;
  - Після відпустки пролийте крани гарячою водою.
- У громадських місцях:**
- Звертайте увагу, чи обслуговуються систе-

- ми кондиціонування та водопостачання;
- Не соромтеся запитати адміністрацію готелю чи офісу про профілактичні заходи.

## Коли бити на сполох?

Якщо після перебування в готелі, на круїзному лайнері або в іншому місці зі складними водними системами у вас:

- різко піднялася температура;
- з'явився сухий кашель, задишка;
- болить голова, м'язи, є нудота.

Негайно зверніться до лікаря і обов'язково повідомте, де ви були. Це допоможе швидше поставити правильний діагноз!

**Пам'ятайте: легіонельоз – рідкісний, але серйозний. Легіонельозом НЕ можна заразитися від іншої людини. Профілактика проста: чиста вода + регулярне обслуговування систем = ваша безпека.**

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»

## Гороскоп на тиждень 15 липня - 21 липня



## ОВЕН

Настав час зосередитися на справах, які вимагають зібраності та чіткого підходу. Ви можете спокійно завершити те, що давно відклали.



## ТЕЛЕЦЬ

Цей тиждень сприяє звільненню від зайвих зобов'язань і допомагає завершити справи, які вже давно втратили актуальність.



## БЛИЗНЮКИ

Вам потрібно розставити пріоритети та зосередитися на завданнях, які потребують уваги. Гарний час для планування.



## РАК

Присвятіть час оновленню чуттєво-емоційної сфери та зміцненню того, що ви вважаєте своїм. Домашні справи йдуть легше.



## ЛЕВ

Ви відчуваєте, що настав час уточнити плани та відмовитися від того, що більше не приносить користі. У стосунках варто виявити зрілість.



## ДІВА

У роботі та інших напрямках соціальної сфери настає період, коли можна зміцнити професійні напрями та обрати стратегію, яка забезпечує стабільність.



## ТЕРЕЗИ

Ви маєте знайти баланс між особистими завданнями та зовнішніми зобов'язаннями. Гарний час для планування.



## СКОРПІОН

Гарний час для зміцнення фінансових напрямів, роботи з документами та планування довгострокових кроків.



## СТРИЛЕЦЬ

Подбайте про уточнення планів та вибір напрямку, який дасть змогу вийти на ширшу й рівну дорогу.



## КОЗОРИГ

Цей тиждень сприяє звільненню від старих обмежень і допомагає завершити те, що давно втратило актуальність. Простір очищається від токсичних людей.



## ВОДОЛІЙ

У професійній сфері з'являються завдання, які дають можливість проявити ініціативу та перейти на новий рівень.



## РИБИ

Ви можете спокійно завершити старі справи та перейти до тих напрямів, які дають опору, а також забезпечують хороший заробіток і кар'єрне зростання.

Джерело: ТСН



## Смачного!

## Густе вишневе варення на пательні

**Інгредієнти на дві банки по 580 мл:** 1 кг вишні, 800 г цукру.

• Помийте 1 кг вишні та видаліть з плодів кісточки і хвостики. Викладіть вишні разом із соком на пательню, додайте до них 200 г цукру та доведіть масу до кипіння на сильному вогні.

• Коли вишня закипить, тримайте великий вогонь і починайте поступово додавати решту цукру (600 г) невеликими порціями – приблизно по 20 г за один раз з інтервалами у кілька хвилин. Після кожної порції цукру акуратно перемішуйте варення, щоб кристали повністю розчинилися.

• Варіть масу на великому вогні 40 хв. Уважно стежте за процесом та часто помішуйте варення, щоб не пригоріло і не витекло на плиту. Рідина повинна випаруватися, а вишнева маса загустіти.

• Готове гаряче варення викладіть в стерилізовані



банки та закрийте стерилізованими кришками. Банки обережно переверніть догори дном, закутайте в ковдру або рушники та залиште охолоджуватися до кімнатної температури.

## Тушкована з овочами спаржева квасоля на пательні

**Інгредієнти:** 500 г спаржевої квасолі, 2 томати, ½ шт. кабачка, ½ шт. баклажана, 1 цибулина, 2 зубчики часнику, 2 ст. л. олії, сіль до смаку, чорний мелений перець до смаку, ½ ч. л. копченої паприки.

• Обріжте кінчики з 400 г спаржевої квасолі та відваріть її 4–5 хвилин у киплячій підсоленій воді. Потім одразу перекладіть у холодну воду, щоб вона зберегла яскравий колір.

• Поріжте ½ шт. кабачка півкільцями завтовшки приблизно 0,5–0,7 см. Поріжте кубиками ½ шт. баклажана. Наріжте часточками середнього розміру 2 томати. За бажанням попередньо зніміть шкірку з помідорів. Кабачок та баклажан чистити необов'язково.

• Почистьте та поріжте кубиками 1 цибулину. Вичавіть через прес 2 зубчики часнику.

• На розігрітій пательні з 2 ст. л. олії обсмажте цибулю протягом 3–4 хвилин. Додайте баклажан і готуйте ще 4 хвилини. Потім викладіть кабачок і смажте ще 3–4 хвилини.



• Додайте спаржеву квасолю та томати. Посоліть і поперчіть до смаку. Додайте ½ ч. л. копченої паприки та часник.

• Тушкуйте овочі протягом 8–10 хвилин, щоб томати пустили сік, перемішайте.

Джерело: klopotenko.com

| 15<br>липня<br>середа | 16<br>липня<br>четвер | 17<br>липня<br>п'ятниця | 18<br>липня<br>субота | 19<br>липня<br>неділя | 20<br>липня<br>понеділок | 21<br>липня<br>вівторок |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
|                       |                       |                         |                       |                       |                          |                         |
| + 18°<br>+ 27°        | + 18°<br>+ 27°        | + 17°<br>+ 27°          | + 18°<br>+ 28°        | + 19°<br>+ 27°        | + 18°<br>+ 23°           | + 15°<br>+ 22°          |
| 743<br>ТИСК, ММ       | 743<br>ТИСК, ММ       | 742<br>ТИСК, ММ         | 738<br>ТИСК, ММ       | 737<br>ТИСК, ММ       | 739<br>ТИСК, ММ          | 741<br>ТИСК, ММ         |

## Куточок ГОРОДНИКА

## Для троянд як з картинки: липневий догляд для великих бутонів



## Липень для троянд – справжнє випробування на міцність.

Коли сонце палить, рослинам стає не до розкішних бутонів. Їхнє головне завдання в цей час – просто вижити. Коріння вариться у гарячій землі, а листя втрачає вологу швидше, ніж встигає її втягувати. Але якщо трохи змінити підхід до догляду, ваші кущі не лише спокійно перенесуть спеку, а й видадуть пишне цвітіння.

**Почнемо з базового – води.** Поверхневий полив влітку робить тільки гірше. Якщо ви щодня виливаєте під кущ по літру води, троянда починає відщипувати дрібні корінці у верхньому шарі ґрунту. А він на сонці пересихає миттєво. Тому поливаємо рідше, але так, щоб промочити землю глибоко. А потім даємо їй просохнути.

Щоб коріння не спеклося, землю обов'язково треба мульчувати. Можна взяти соснову кору – вона має розкішний вигляд, дихає і не злежується (тільки майте на увазі, що з роками вона трохи підкислює ґрунт, тому раз на кілька сезонів може знадобитися жменя попелу). Підійде і суха скошена трава, але кладіть її тонким шаром. Якщо навалити товсту вологу «ковдру», трава почне гнити, перекриє кисень, а вночі туди збіжаться всі місцеві слимаки на бенкет.

Коли стовпчик термометра перевищує за 30, кущі обожнюють освіжаючий душ. Але робити його треба тільки рано-вранці. Якщо листя піде в ніч мокрим, на тлі нічного зниження температури може активізуватися чорна плямистість. Зранку ж краплі води встигнуть висохнути до агресивного сонця. Також намагайтеся зволожувати саме листя, не заливаючи квітки. Якщо вода наб'ється в бутони (особливо англійських сортів), на сонці вони можуть зваритися зсередини або вкриються сірою гниллю.

**Підживлення.** Існує міф, що в липні трояндам взагалі не можна давати азот. Насправді він потрібен завжди, просто в середині літа його частка має бути мінімальною. Свіжий гній зараз тільки нашкодить. Використовуйте якісні літні комплекси від перевірених європейських або українських брендів. Якщо шукаєте дешевший, але потужний варіант для наливання бутонів і підготовки до осені – візьміть мінеральний монокалійфосфат.

Іноді в липні на листі з'являється негарна коричнева

облямівка. Багато хто одразу хапається за сульфат калію, думаючи, що це дефіцит живлення. У спеку такий крайовий опік – це майже завжди тепловий удар або нестача вологи. Якщо ви в цей момент додасте ще порцію мінеральних солей, ви доб'єте виснажену кореневу систему. Спочатку налагодьте полив, дайте рослині тінь і спокій.

Але якщо кущ відверто чахне, а пагони тонкі, можна застосувати м'яку реанімацію. Беремо 5 мілілітрів рідкого магазинного екстракту кінського гною (саме екстракту), додаємо 1/4 чайної ложки лимонної кислоти на 10 л літрів води. Це така собі мікродоза енергетики, яка не спровокує бурхливий ріст не потрібної зелені, але допоможе засвоїти підживлення.

**Окрема липнева проблема – шкідники.** Попелиця і павутинний кліщ обожнюють суху спеку. Травити їх хімією посеред літа не хочеться, тому в хід ідуть біопрепарати на кшталт «Актофіту» чи «Лепідоциду». Вони безпечні для довкілля, але врахуйте, що біопрепарати не вбивають яйця кліща. У спеку за 30 градусів кліщ проходить цикл від яйця до дорослої особини за 3–4 дні! Якщо ви чекатимете тиждень між обробками, нове покоління встигне вилупитися і відкласти нові яйця. Тому в липні інтервал між обприскуваннями має бути максимум 3–4 дні.

**Щодо грибкових болячок.** Для їхнього попередження ідеально працюють українські біофунгіциди – «Мікосан», «Триходермін» або «ФітоДоктор». Тільки не змішуйте їх одночасно, бо триходерма зжере бактерії сінної палички. І запам'ятайте головне: біопрепарати – це профілактика. Якщо на листі вже вилізли чорні плями чи білий наліт борошністої роси – хвороба вже всередині тканин. Доведеться або безжалюбно обривати хворе листя, або діставати важку артилерію у вигляді хімічних фунгіцидів.

**Також не шкодуйте відцвілі бутони.** Щойно квітка втратила вигляд і почала обсіпатися – зрізайте. Якщо цього не зробити, троянда вирішить, що її місія виконана, і почне витратити всі сили на визрівання насінневої коробочки. А нам же потрібне повторне цвітіння. Тому секатор у руки – і вперед.

За матеріалами Ukr.Media

**17 ЛИПНЯ**  
**СВІЙ ЮВІЛЕЙНИЙ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ СВЯТКУЄ**  
**ЗАВІДУВАЧ СЕКТОРУ З ПИТАНЬ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ТА**  
**ОБОРОННО-МОБІЛІЗАЦІЙНОЇ РОБОТИ,**  
**ПУШНЕНКО СВІТЛАНА ВІТАЛІЙВНА!**

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

## Цікаві факти про котів

• Кішка за своє життя може мати більше 100 котенят.

• Одна пара кішок і їхні нащадки за 7 років можуть «виробити» 420 000 котенят.

• Товариські коти ходять за вами з кімнати в кімнату, щоб контролювати ваші дії.

• У котів потіють лише подушечки лап.

• Коти можуть видавати близько 100 різних звуків. Для порівняння – собаки лише близько 10.

• Найбільш фантастичний рекорд був встановлений в Аргентині кішкою на ім'я Mincho, яка залізла на дерево і не спускалася, поки не померла через шість років.

• Падаючі коти завжди діють однаково. Спочатку вирівнюється голова, потім спина, потім ноги, а в кінці вигинається спина, щоб пом'якшити приземлення.

• Якщо кішка дере меблі, спробуйте додати цьому місцю аромат лимона або апельсина. Кішки ненавидять ці запахи.

• Чим більше ви говорите з котами, тим більше вони говорять з вами.

• Малюнок поверхні носа котів унікальний, як і відбиток пальця людини.

• Єгиптяни голили брови як ознаку трауру, коли втрачали улюблену кішку.

• Котяче вухо повертається на 180 градусів. У кожному вусі у kota 32 мускули; щоб управляти вухом, вони використовують дванадцять або більше м'язів.

• Скільки років вашій кішці за людськими мірками? Якщо вашій кішці 3 роки, це відповідає людському 21 року. Якщо 8 років, то по-людськи – 40. Якщо 14, то 70 людських років.

• Середній термін життя домашнього kota 15

років, тоді як для диких – від 3 до 5 років.

• За даними Ліонського університету, у світі близько 400 мільйонів домашніх котів. Пальму першості віддають Австралії, де на 10 жителів припадає 9 котів. На Азійському континенті перше місце за Індонезією, тут більше 30 мільйонів пухнастих звірів, а в Європі – за Францією, жителі якої мають під своєю опікою 8 мільйонів котів. В той же час є країни, наприклад Перу, Габон, де домашній кіт майже не зустрічається.

• Щороку американці витрачають чотири мільярди доларів на їжу для котів. Це на один мільярд доларів більше, ніж вони витрачають на їжу для немовлят!

• Якщо кішка біля вас і її хвіст тремтить – це найчастіше відчуття любові, яке вона може виразити. Коли хвіст починає опускатися, значить, настрої змінилися – можна відійти, вона не образиться.

• Коти махають своїми хвостами, коли стоять перед вибором, при цьому одне бажання блокує інше. Наприклад, якщо кіт стоїть в дверному отворі і хоче вийти, а на вулиці йде дощ, хвіст гойдатиметься через внутрішній конфлікт. Кіт хоче вийти, але не хоче промокнути. Як тільки він прийме рішення (залишитися удома або вийти під дощ), хвіст негайно припинить розгойдуватися.

• Коти труться об людину, щоб перебити чужі запахи.

• Якщо зіниці розширені, незважаючи на яскраве освітлення, кішка чимось дуже зацікавлена або в грайливому настрої.

• Котам, щоб бачити, вистачає 1/6 світла, необхідного людині. Їхній ніч-

ний зір дивний! У темноті очі kota використовують навіть світло, яке відбилося від сітківки.

• Коти, на відміну від собак, не можуть сфокусувати погляд на близько розташованих предметах, тобто коти далекозорі, а собаки короткозорі. Фактично краще всього кішка бачить на відстані від 75 см до 2-6 метрів.

• Чутливість кішки до гучності звуку втричі вища, ніж у людини!

• Коти сприймають звукові частоти в діапазоні від 50 до 60 кГц. Собака реагує на звук частотою близько 40 кГц. Людина здатна уловлювати звуки частотою 20 кГц.

• Коти відчувають запахи в 14 разів сильніше, ніж люди!

• Окрім носа, коти можуть уловлювати запахи за допомогою так званої трубки Якобсона, розташованої на верхньому піднебінні за передніми різцями. Кіт користується нею, коли повністю зосереджується на якомусь особливо цікавому запаку, втягуючи в себе повітря, злегка підвівши верхню губу і ніс.

• Догляд за шерстю заспокоює, нейтралізує агресивність, що зароджується. Якщо кішка не може вирішити, яку дорогу вибрати, їй слід обдумати свою поведінку. У стану невпевненості є універсальний рецепт: у сумнівних випадках – вилизуйся!

• Туалет повинен стояти у відокремленому місці, щоб кіт не соромився, і далеко від миски з їжею, оскільки коти не люблять бруднити біля того місця, де вони їдять.

• Ніколи не годуйте котів собачим кормом. Потреба котів в протеїнах вище, ніж у собак.

Джерело: cikavo-znaty.com

### РЕКЛАМА

**КУРСИ ВОДІІВ**  
**від ТОВ «Технічний ліцей»**



Категорії, які можна відкрити  
 А1, А, В1, В, С1, С, 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 |
| Хоросів       | 097-516-12-25 |
| Коростень     | 067-391-89-29 |
| Новоград-Вол. | 097-554-28-16 |
| Черняхів      | 097-253-60-24 |
| Ружин         | 097-487-88-32 |
| Бердичів      | 097-466-91-50 |
| Андрушівка    | 067-410-22-60 |
| Нова Борова   | 067-347-47-80 |
| Попільня      | 067-946-49-66 |
| Бердичів      | 097-466-91-50 |

**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 дорізі 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**

**Закуповуємо ВРХ ДОРОГО:**

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

Працюємо ЦІЛОДОБОВО

Корів, телиць, коней - на тримання

**+38 068 867 24 91**

ВТРАЧЕНА КАРТА ВОДІЯ ДЛЯ ЦИФРОВОГО ТАХОГРАФА UAD0000006G5N001 ДАТА ЗАКІНЧЕННЯ 05.10.30, ВИДАНА НА ІМ'Я ДЕМ'ЯНЧУКА ОЛЕКСАНДРА ПЕТРОВИЧА, ВВАЖАТИ НЕДІЙСНОЮ.

ВТРАЧЕНЕ ПОСВІДЧЕННЯ УБД № 202923, ВИДАНЕ НА ІМ'Я ФАРАДЖОВА РАМІЛЯ ТАБІАТОВИЧА, 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

**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?**