

СЕРЕДА

Їдемо й біжимо, а значить – шануємо, поважаємо і пам'ятаємо



Наталка Рисіч

Цей захід вже котрий рік проводиться із бажанням його організаторів ще раз і ще раз вшанувати пам'ять тих, хто поліг у боротьбі за свободу і незалежність нашої держави, хто вважається зниклим безвісти або хто зазнав гіркоти страждань ворожого полону.

Дивно, але у побуті, у процесі спілкування дехто із наших співвітчизників вважає проведення мітингів, покладань квітів суто формальним проявом вдячності і шани на честь полеглих воїнів і на згадку про тих, кого вважають зниклим безвісти чи полоненим. Насправді це не так. Цьогорічна церемонія, влаштована на площі Єдності у Романові, відрізнялася чіткою організованістю, лаконічністю виступів і очевидним бажанням нікого не забути, виявити увагу та повагу до членів сімей загиблих захисників і захисниць України. Ми знову розширюємо Алею пам'яті, бо кількість полеглих у росій-

сько-українській війні, на жаль, знову збільшилася. Ми знову долучилися до щорічної патріотичної ініціативи – всеукраїнського забігу «Шаную воїнів, біжу за героїв України!»

Здавалося б, невелика дистанція, яка пролягла ділянками трьох вулиць селища Романова, у суто спортивному чи змагальному сенсі не варта певних порівнянь, розповідей чи навіть згадок. Але у розумінні вшанування пам'яті воїнів ЗСУ такий пробіг

у футболках із зображеннями портретів загиблих героїв має напрочуд великий вплив і навіть здобуває популярність. Адже одягти футболку із фото полеглої воїна-земляка – це не лише жест шани і пам'яті на його адресу, але й вияв честі і власної гідності людини, що вирішила пробігти невелику за обсягом, однак дуже важливу дистанцію. Тому участь у забігу «Шаную воїнів, біжу за героїв України» є дуже символічною і важливою як для самих учасників

спортивно-меморіальної акції, так і для громади земляків-співвітчизників, які бачать, підтримують, реагують вигуками і вітаннями учасників заходу, що став традиційним і популярним у середовищі громад.

Ще більшої популярності отримав цьогорічний автопробіг територією Романівської громади, приурочений до Дня пам'яті захисників України. Хтось зауважує на тому, що вартість палива для автотранспорту сьогодні дуже подорожчала, однак ініціатори автопробігу вчинили дуже правильно: було обрано оптимальний маршрут для колони автівок, які виявили бажання вшанувати подвиг воїнів – захисників України. Із Романова до Корчівки, а потім до Романівки і далі – через Врублівку, Камінь, Велику Козару із поверненням до Романова. Знову на площу



Головне своє завдання сесія виконала

с. 4



Супровід ветеранів – робота складна. Але благородна!

с. 4



Про те, куди не має заростати стежка

с. 3

Єдності, звідкіля того дня стартували усі заходи з нагоди вшанування подвигу наших земляків-співвітчизників. Важливо зауважити, що якраз колона автівок, уквітчана прапорами України, отримала велелюдну увагу у селах Романівщини. Люди зустрічали колону автомобілів, вітали її учасників вигуками радості. Звісно ж, були й хвилювання, сльози, плачі. Були й грошові донати, а скринька із по-

жертвами для потреб ЗСУ була незмінним пасажиром упродовж всього маршруту автопробігу. У підсумку 15 тисяч 690 гривень – такий внесок ініціаторів та учасників автопробігу, який став знаковою подією у масштабах значної частини території Романівської селищної ради. Ми ще раз підтвердили, що війна – річ жорстока, але наша воля і жадоба перемоги – незламні!

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?

Новий навчальний зустріли мовою гідності і словами, що об'єднують

Віктор Першко

Серпень завершується, і настає зовсім інша пора – розпочинається новий навчальний рік.

У Романівській громаді він має ті ж самі ознаки, що і в інших громадах Житомирщини. Якщо коротко і за допомогою певної статистики, то це 175 навчальних днів і 30 днів канікул, які будуть розподілені восени, взимку і весною вже наступного 2027-го року. Чимось епохальним і революційно новаторським нинішній 2026/2027-й навчальний рік не буде, але вже наступний навчальний рік буде куди знаковішим. Проте так далеко заглядати не будемо, бо йде війна, щоденна динаміка геополітичних подій є настільки стрімкою, що робити далекосяжні прогнози чи навіть говорити про сподівання та очікування не варто.

Найперша новація, яка додала новому навчальному року нових клопотів, стало запровадження у навчальних закладах України **обов'язкового безоплатного харчування для учнів 1-11-х класів**. Тобто із 1 вересня 2026-го року держава бере на себе зобов'язання годувати у ліцейх та гімназіях усіх без виключення учнів. Раніше харчуватися у шкільних їдальнях за кошти держбюджету могли лише учні початкової ланки. Від першого до четвертого класу включно. Сьогодні нагодувати майже тисячу



ліцейстів Романівського ліцею № 1 дуже непросто. Йдеться про можливість їдальні ліцею, яка разово вміщує трішки більше як 150 ліцейстів. Для того, щоб нагодувати всіх ліцейстів, треба передбачити у розкладі навчальних занять щонайменше чотири великі перерви по 20 хвилин кожна. Йдеться про те, аби на кожній із двох змін, згідно з якими проводяться заняття у Романівському ліцеї № 1, було передбачено по дві великі перерви. Якщо врахувати, що у розкладі занять кожної зі

змін передбачено по 6 уроків, то неважко порахувати, що уроки у ліцеї у вечірній час завершуються ледь не о восьмій годині вечора. Якщо додати час на довозення учнів додому (на це передбачено ще 30-40 хвилин), то нормальними умови навчання у найбільшому навчальному закладі Романівської селищної ради назвати не можна. Йдеться про негайну потребу переходу навчання в одну зміну, хоча говорити про це можна буде лише у наступному 2027/2028 навчальному році.

Стосовно самого навчального процесу, то тут новин також вистачає. Хтозна, наскільки важливими вони є в очах батьківської громади, бо **поділ дітей на групи** в класах уточнено у частині навчання учнів початкової школи (клас ділиться за умови наявності у ньому 24-х учнів). Для учнів 5-11-х класів збереглася вже існуюча норма поділу класів на групи (якщо у класі навчається 27 і більше дітей). Вчителі у новому навчальному році перейдуть виключно на електронні журнали і щоденники, тож паперу у ліцейх поменшає. Додасться роботи і працівникам Інклюзивно-ресурсного центру (ІРЦ). У новому навчальному підвищено увагу до вивчення історії України та громадянської освіти. Для учнів 5, 8 та 9 класів запроваджені **інтерактивні електронні додатки до підручників**. Міністерські чиновники вважають, що тим самим розширюються можливості традиційної навчальної літератури та покращуються можливості для подолання освітніх втрат та розвитку самостійності учнів. Є питання, які виникають у стосунках між школою та батьками. І важливу роль у цьому сенсі мають щеплення як запобігання виникненню небезпечних хвороб. Відвідувати заклади освіти у новому навчальному році не можуть діти, що не отримали обов'язкових щеплень.

Щодо першого уроку, який свого часу називали уроком миру, то цьогоріч перший урок у школах України рекомендовано провести під назвою **«Мова гідності: добрі слова об'єднують нас»**. Певна простота і навіть деяка

декларативність назви першого уроку у новому навчальному році аж ніяк не применшує значення і розуміння таких понять, як **гідність, доброзичливість, взаєморозуміння і емпатія**. Тому така собі етична спрямованість першого заняття у новому навчальному році є знаковим моментом у житті українського суспільства, яке сьогодні здає дуже складний екзаме́н на стійкість, на людяність, на гуманізм.

Безумовно, у кожному навчальному закладі напередодні і у ході підготовки до початку нового навчального року вирішувалися ще й інші, специфічні завдання, яких у сусідньому ліцеї, можливо, й не було. І так буває. Поки що не чуємо від вчительської спільноти і сигналу «SOS!» стосовно повсюдної відсутності певних педагогів-предметників. Гірше буде, коли такі сигнали розпочнуть подавати батьки учнів, які зрозуміють, що вчитель фізвиховання не зможе викладати, наприклад, хімію чи літературу у 8-му класі, бо так вийшло, що відповідного фахівця ліцей чи його філія нині не має. Ще одна проблема, з якою зустрінуться наші заклади освіти у новому навчальному році, – це **затримки із постачанням підручників**. Через відомі усім причини, коли десятки мільйонів книжок згоріли у полум'ї ракетних ударів ще на складах видавництва упродовж літа 2026-го року. Як вирішуватиметься така проблема – відповіді складно. Але без її вирішення школу не залишать. Бо знання і освіта, як виявляється, – це також фронт.

Їмо чи перекушуємо? Відповідь доведеться ще пошукати

Віктор Першко

Це буде цікава для романівчан інформація. Якраз на фініші літа, у переддень старту нового навчального року, багато наших земляків телефонують з-за кордону, куди поїхали перебути жажіття війни.

Звісно, у масі своїй люди (а особливо – діти) неабияк сумують за Україною, домівкою, шкільними друзями, за життям, яке навіть через часті тривоги і прильоти «шахедів» все ж такі кличе і вабить багатьох наших земляків. Цікавляться наші романівчани, які вже декілька років живуть за кордоном, тими новинами, які ледь не щодня трапляються у нашому повсякденні. Що найбільше здивувало наших земляків, що живуть у Данії, Польщі, Італії чи Німеччині? Дивно, але наших співвітчизників дуже здивувала нова ініціатива Кабміну України про забезпечення харчування учнів 1-11-х класів у школах, ліцейх та гімназіях України. У Європі, виявляється, питання про харчування учнів вже давно винесене поза межі клопотів керівництва школою чи освітянських органів громади. Харчі, їжа в європейських школах – це клопіт батьків. Тому їдальні на 150 місць, буфети на 30

одночасних відвідувань під час сніданків чи обідів у європейських школах вже давно перепрофільовані на навчальні аудиторії.



Замість гарячих обідів шкільної кухні пересічний учень польської школи чи німецького ліцею носить із собою ланчбокс, який йому готують батьки під час спорядження до школи.

Найчастіше у ланчбоксі європейського гімназиста – сендвіч або тост із шматочками м'яса, сиру чи ковбаси. Традиційна гастрономічна складова у ланчбоксі учня – фрукти і пляшечка води або ж пакетик із соком. У школі передбачені спеціальні перерви для перекусу чи ланчу. Зазвичай після перших двох уроків настає пора першого перекусу. Він швидкий і легкий, а учні упродовж 7-10 хвилин їдять заздалегідь нарізані батьками овочі і фрукти (яблука, груші, помідори, огірки, банани у різних пропорціях та варіаціях). Ще за дві години приходить черга великої перерви на ланч. На парті знову з'являються ланчбокси із сендвічами, бутербродами і тостами. Звісно ж, батьки враховують смаки своїх дітей, тому начинкою для сендвічів може служити м'ясо будь-якого виду, ковбаса, сир і знову ж такі – овочі. Ланч прийнято завершувати запиванням їжі соками чи звичайною питною водою.

Годі казати, їжа, їдальні, бажання полакувати чіпсами, булочками, скуштувати гаряче блюдо вже давно у школах Європи перестали сприйматися як традиційні речі. Негласне правило щодо того, що у школу ходять вчитися і працювати, але аж ніяк не їсти і відпочивати, вже давно перетворилося у безумовний закон європейської освіти. Натомість в Україні ніяк не можуть відмовитися від індустрії шкільного харчування. Запроваджені спеціальні технології (на зразок методики приготування Клопотенка) вже давно

вимагають, як мінімум, до півтори години щоденного часу, який витрачається у школах, гімназіях, ліцейх України для сніданків та обідів. **Цьогорічна ініціатива Кабміну України поки що викликає в Європі більше подиву, аніж розуміння**. Уявіть собі, посеред року уряд України знаходить сотні мільйонів коштів для того, щоб забезпечити харчуванням учнів від першого до випускного класу. Це в умовах тотального дефіциту та щоденного зменшення надходжень до бюджетів усіх рівнів через руйнування, пожежі, тривоги і т. п. Ба більше, завдання і орієнтація на те, аби у новому навчальному році харчувати всіх школярів від 1-го до 11-го класів, створила у багатьох навчальних закладах значні проблеми, які неабияк ускладнюють навчальний процес. Адже освітянам у пожежному порядку доводиться оснащувати їдальні новим і зовсім недешевим кухонним обладнанням. Доводиться збільшувати штат кухарів шкільних їдалень. А це вже клопіт для місцевих бюджетів, для громад, які ще не зовсім впевнені у тому, чи потягне місцевий бюджет вартість бензинів та іншого палива для шкільних автобусів.

Тому перш аніж запроваджувати певні проекти у школах України, варто не лише порахувати їхню вартість, але й передбачити їхній вплив на алгоритм шкільного життя. Правило не таке вже й складне, але виконувати його у щоденному житті ми чомусь не звикли. А було би вже пора!

Про те, куди не має заростати стежка

Віктор Першко

Коли заходить мова про благоустрій і порядок на території села, селища чи навіть міста, найчастіше згадують про прибирання та виіз сміття.

Щоправда, у селах, де комунальне господарство поки що перебуває у стані рідкісного гостя, благоустрій і елементарний санітарний порядок оцінюють, як правило, за тим, наскільки ретельно і систематично скошуються бур'яни обабіч шляху. Але головну увагу в селі приділяють його центральній частині. Порядок навколо школи, адміністративного приміщення старостинського округу, охайний стан приміщення клубу чи Будинку культури, доглянуті пам'ятники чи меморіали на честь захисників України – ось складові орієнтири для оцінки сільського благоустрою.

Хоча, наприклад, століття-півтора тому в Україні, яка входила тоді до складу Російської та Австро-Угорської імперій, існувало правило-орієнтир для визначення рівня благоустрою будь-якого міста, містечка або ж навіть і села. Суть його була досить простою: якщо хочеш визначити рівень господарської культури місцевого населення, відвідай у незнайомому місті всього лише



дві локації – ринок і кладовище. Сьогодні у європейських містах ринок як головний торговельний осередок втратив свою колишню важливість і значення, але кладовища, як і раніше, свідчать про рівень культури місцевого люду. У нас, в Україні, з цим поки що існують проблеми. У містах, де порядок на кладовищах забезпечують комунальні служби і підприємства, проблем із прибиранням їхньої території або ж утримання стану огорожі майже не виникає. У селах, де бюджет громад значно скромніший, а можливості комунальників ще менші, до впорядкування кладовищ у влади руки не доходять. Тоді – сподівання на ініціативу голови старостинського округу, згуртованість і солідарність жи-

телів села, а ще – на добродіїв, спонсорів з числа підприємців, власників бізнесів і т. п.

На території Романівської селищної ради щодо підтримки порядку і благоустрою на території кладовищ найбільше поталанило Врублівському старостинському округу. Генеральний директор ТОВ «ВІВАД 09» Ігор Ходек, який народився і виріс у Врублівці, де на місцевому кладовищі спочивають його батьки, неодноразово допомагав наводити порядок на сільському кладовищі. Упродовж кількох минулих років Ігор Євгенович знайшов у Врублівці відповідальних людей, які погодилися допомагати сільській громаді підтримувати належний порядок на території кладовища. Слід зазначити, що подружжя



пенсіонерів Шпонарських взялося за доручену справу із належною відповідальністю, і тепер на кладовищі у Врублівці панують охайність, чистота і справді зразковий порядок. Валентин Цезарович і Надія Михайлівна вважають свою роботу із підтримки порядку та чистоти території врублівського кладовища вкрай важливою і прагнуть свою дбайливість і навіть скрупульозність прищепити усім, хто навідується до могили своїх родичів, близьких чи друзів.

А загалом кладовище у Врублівці сьогодні вигідно відрізняється від деяких сільських погостів на теренах Романівської громади. У Врублівці кладовище можна без перебільшення вважати часткою культурного ландшафту місцевої громади. Це

вкрай важливо, бо ж кладовища за всіх часів і суспільств були і залишаються не просто місцем поховання спочилих людей. Це ще й важливі джерела інформації про людей, родини і спільноти, які свого часу були творцями історії села, району, громади. Тому благоустрій і наведення елементарного санітарного порядку, очищення території кладовищ від чагарників та бур'янів-самосівів має бути і залишатися у полі зору всієї громади. Не забуваймо, що повага до поховань, збереження певної автентики надписів, фото, інших елементів поховального обряду є водночас важливою складовою нашої історичної пам'яті. Як кажуть – не більше, але й не менше. І ми маємо це розуміти і усвідомлювати.

Річки міліють до історичних мінімумів: чи загрожує Україні нестача води

Український гідрометцентр оголосив III, найвищий, рівень небезпеки для річок басейну Дністра, суббасейнів Сяну та Західно-го Бугу.

Впродовж літа рівень води в наших річках значно знизився, а подекуди досяг історичного мінімуму. Частина малих річок пересохла повністю. Як маловоддя б'є по українській економіці та чи загрожує нашій країні дефіцит води, з'ясовував Центр громадського моніторингу та контролю.

Проблема по всій країні

Попередження Укргідрометцентру стосується басейну Дністра у Львівській, Івано-Франківській, Тернопільській та Хмельницькій областях, а також суббасейнів Сяну на Львівщині та Західного Бугу на Львівщині й Волині. Упродовж 26–31 серпня рівні води у цих річках продовжують знижуватися до найнижчих позначок за весь період спостережень.

Про стійке маловоддя на більшості річок країни Укргідрометцентр повідомляв ще на початку серпня. Найскладнішою була ситуація у Карпатському регіоні, на притоках Середнього Дніпра, Прип'яті та Південному Бугу. На



окремих постах Дністра, Орави, Вічі, Тур'ї, Західного Бугу, Стиру та Південного Бугу рівні опустилися нижче мінімальних значень за весь період спостережень.

На деяких малих річках ситуація ще складніша. Зокрема, на Київщині біля Здорівки повністю пересохло русло Стугни, а на Черкащині біля села Балаклея висохла Сріблянка. На багатьох рівнинних річках спостерігається стояча вода. На Київщині це, зокрема, Гуява, Ірпінь, Недра, Росава, Супій та Вільшанка.

Спека та відсутність дощів

Укргідрометцентр зазначає, що в басейні Дністра в липні опадів випало лише 46–75% від норми, а в гірській частині – 42–57%. Через виснаження ґрунтового покриву вологість метрового шару ґрунту за місяць зменшилася в середньо-

му на 17–22%. Це скоротило надходження води до річок.

Від посухи цього року потерпає не лише Україна. За даними Європейської комісії, брак дощів і високі температури у липні-серпні призвели до рекордно низьких рівнів одразу чотирьох великих річок Європи – Луари, По, Рейну та Дунаю. Знову оголилися так звані голодні камені, на яких у минулі століття позначали надзвичайно низькі рівні води.

Життя без води

Тривале маловоддя впливає на енергетичну систему: зменшується виробництво електроенергії на гідроелектростанціях, ускладнюється охолодження атомних електростанцій. Також обміління робить неможливим використання рік для вантажних перевезень. А ще – підвищує концентрацію хімічних

забруднювачів та провокує цвітіння води, що суттєво ускладнює її очищення для використання.

За даними Об'єднаного дослідницького центру Єврокомісії, через тривалу спеку та брак вологі прогноз урожайності в ЄС для всіх літніх культур опустився нижче середнього за п'ять років. В Україні засуха також створила ризики для аграріїв. Так на Одещині через обміління Дунаю довелося використовувати насосну станцію для наповнення Катлабухського водосховища, оскільки низький рівень створив загрозу для потреб агросектору.

Невтішні прогнози

За рівнем забезпеченості водними ресурсами серед 20 європейських країн Україна посідає 17-те місце. Значна частина наших територій класифікується як малозабезпечена або критично мало-забезпечена. На одного жителя України припадає лише близько 1 тис. м³ місцевого стоку на рік. Для порівняння, цей показник становить 94,3 тис. м³ у Канаді, 7,4 тис. м³ у США та 1,9 тис. м³ у Німеччині.

Ситуацію значно погіршує війна. Руйнація гідротехнічних споруд внаслідок російських атак призвела до зменшення запасів води більш ніж на 18000 млн м³.

«Упродовж XXI століття в Україні очікується значне скорочення водного стоку – на 25–50% у більшості регіонів країни. Найбільш відчутне зменшення вод-

них ресурсів прогнозується для рівнинних територій, зокрема на південному сході, де обсяги водного стоку можуть скоротитися до 70%. Винятком залишаються лише річкові басейни Українських Карпат і Закарпаття, де ситуація буде більш стабільною», – зауважує керівниця напряму «Вода» WWF-Україна Оксана Коноваленко.

Маловоддя – нова норма?

Маловоддя може стати українською реальністю. Про таке у своєму блозі на «Lb.ua» написала заступниця Міністра економіки та довкілля України Ірина Овчаренко. За її словами, в нашій країні воно вже змінило статус з «сезонного явища» на «виклик для національної безпеки». «Ми дедалі частіше говоримо вже не про літню межу – природну фазу життя річки, коли вона переходить у спокійніший режим, а про маловоддя. Це вже екстремальне гідрологічне явище, коли природних водних ресурсів стає недостатньо для задоволення потреб людей, економіки та довкілля. І головне – це більше не виняток. Це тенденція. Саме тому міністерством підготовлено новий законопроект про водне регулювання. І це не зміна термінології, а нова модель управління водними ресурсами! – заявила чиновниця.

Вона додала, що вода більше не розглядається лише як ресурс для використання – вона стає стратегічним елементом державної політики.

Головне своє завдання сесія виконала

Віктор Радчук

Можливо, ті наші земляки-співвітчизники, які не звикли читати новини із сесійного залу будь-якої місцевої ради, скажуть, що нічого цікавого на тих сесіях не відбувається.

Можливо, хтось так і думає. Але насправді сесії рад у будь-якій громаді мають цікавити всіх без винятку громадян. Наприклад, 84-а сесія Романівської селищної ради, яка відбувалася 27 серпня, повинна була привернути уваги сотень жителів Романівської селищної ради. І не лише тому, що відгомін щодо головного питання, яке розглядалося на сесії, був надто потужним і ще напередодні сесії люди в Романові вже брались за його обговорення. Не будемо інтригувати нашого читача і скажемо, що найважливішим питанням, яке було запропоноване для обговорення під час сесії, став пункт **про реорганізацію закладів загальної середньої освіти Романівської селищної ради**. Якщо ще конкретніше і зрозуміліше для будь-кого із наших читачів, то йшлося про те, що депутати мають ухвалити рішення про перетворення із 1 вересня 2027-го року Романівського ліцею № 1, Биківського, Старочуднівського-гунського та Врублівського ліцеїв у гімназії, де (також із 1 вересня 2027-го року) будуть навчатися учні лише 1-9-х класів. Романівський ліцей № 2 (село Романівка) мав бути перетворений на ліцей із профільним навчанням Романівської селищної ради. Також із 1 вересня 2027-го року.

Інтрига 84-ї сесії Романівської селищної ради, про яку знали, говорили, попереджали вже багато разів, полягала у тому, що пропозиція щодо утворення ліцею у селі Романівці досі викликає нега-



Джерело фото: Твій Романів

тивну реакцію у багатьох жителів Романова. Начебто рішення про утворення багатопрофільного академічного ліцею у селі за 7 кілометрів від адміністративного центру громади призведе до занепаду Романова у всіх стосунках, а до ліцею у селі ніхто навчатися не поїде. Те, що це абсолютно нелогічне, нічим не аргументоване твердження, для багатьох, як кажуть, нічого не міняє. Але у ситуації із необхідністю створення академічного ліцею у Романівській громаді виявилось, що у Романові для створення такого навчального закладу рівня старшої школи немає найголовнішого – приміщення. Хтось, що правда, невтомно говорить, що у Романові є кілька будівель, які раніше використовувалися для освітніх потреб, а сьогодні тут начебто можна розмістити ліцей із профільним навчанням. Хоча такі зауваження та пропозиції не витримують жодної критики. Бо ні приміщення колишньої школи по вулиці Шевченка, ні одноповерхове приміщення по вулиці графа Ілінського (де сьогодні живуть біженці-переселенці зі сходу України) не підходять і не можуть бути пристосованими для розміщення ліцею із профільним навчанням у 10-12-х класах. Про це неоднора-

зово говорилося, і з цим, здавалося б, усі погоджуються. Але як тільки мова заходить про рішення сесії, яке необхідне для того, аби у приміщенні майбутнього академічного ліцею розпочати грандіозні роботи зі створення навчальних спеціалізованих кабінетів, так одразу, наче за помахом чарівної палички, виринає незгода і галасливо категорична вимога: ліцей з профільним навчанням має бути у Романові. І – крапка. Натомість має бути зрозумілою ситуація, якщо у середовищі депутатів Романівської селищної ради консенсусу не буде знайдено і депутати до початку нинішнього навчального року НЕ УХВАЛЯТЬ позитивного рішення, то це означатиме, що академічного ліцею із 1 вересня 2027-го року у Романівській громаді НЕ БУДЕ ЗОВСІМ. І наслідки відсутності такого ліцею для навчання у 10-12-х класах для Романівської громади будуть плачевними. Насамперед діти, що мають здібності, які відзначились упродовж дев'яти років навчання успішними результатами, не матимуть змоги продовжувати навчання у МІСЦЕВОМУ закладі, який готує своїх випускників до університетської освіти. При цьому щонайменше 60, а то й 70

кращих педагогів Романівщини (найпершим чином це педагоги із Романова) також втратять шанс на роботу у закладі, де кваліфікація вчителя-викладача має винятково важливе значення і буде відповідним чином оплачуватися. І загалом, діяльність академічного ліцею із профільним навчанням матиме суто економічний вимір для Романівської громади у вигляді щорічних 3-х мільйонів податків до місцевого бюджету. Думаю, усім зрозуміло, що у разі відсутності такого ліцею – цих податків не буде, а громада здобуде черговий «мінус» у доходах місцевого бюджету.

Хтосьна, чи розуміли сповна депутати Романівської селищної ради значимість ухваленого рішення у частині створення ліцею у селі Романівці із 1 вересня 2027-го року, чи проголосували тому, що так треба, **але рішення щодо появи такого ліцею у Романівці все ж таки прийнято**. Це однозначний позитив, досягнутий із другої спроби, вже після того, як виконуючий обов'язки Романівської селищної ради Юрій Чумаченко із лікарняної палати, куди він потрапив прямо із сесійної зали, попросив депутатів врахувати в онлайн-режимі і його голос. Цікаво, що коли депутат Олександр Мичківський вніс пропозицію, аби ті депутати, які під час першого голосування не підтримали створення ліцею у Романівці (таких депутатів було аж 4: двоє – проти, а двоє – утримались), пояснили причину такої позиції, ніхто із 4-х «опозиціонерів» аргументувати своє рішення не зміг. Або, можливо, не зумів. І не в останню чергу через те, що досконало вивчити, знати і детально розумітися у всіх аспектах процесу створення ліцею із профільним навчанням депутати у масі своїй так і не спромоглися. За майже два-три роки розмов чи дискусій. Погоджуємось, це складно, це вимагає врахування багатьох моментів, аспектів і показників. Але має бути таке, про що депутат повинен думати

і дбати завжди: громада внаслідок сесійних рішень має здобувати, а не втрачати.

Відтепер підготовка до створення ліцею у Романівці має набрати реальних обрисів: у приміщенні майбутнього ліцею має кардинальним чином поліпшитись навчально-матеріальна база для забезпечення навчального процесу майбутніх ліцеїстів. Вже ближче до фінішу 2026/2027 навчального року має бути вирішене питання із призначенням директора ліцею Романівської селищної ради, який розпочне свою діяльність із 1 вересня 2027-го року у зовсім іншому статусі.

Таким чином, головне своє завдання 84-а сесія Романівської селищної ради виконала: у ситуації зі створенням академічного ліцею Романівська селищна рада, по суті, вскопила в останній вагон і поки що не втратила шансу на появу на своїй території справді новітнього навчального закладу. Так, нас, романівчан, зовсім несподівано у процесі створення академічного ліцею випередила сусідня Миропільська селищна рада, яка замість суперечок і абсолютно безглузвих дискусій, блискавично швидко, без галасу і судової тяганини ухвалила рішення про створення ліцею і одразу ж спрямувала усі сили на те, що потрапити у число закладів, які вже у поточному році стали академічним ліцеєм у пілотному варіанті. А це означає, що фінансування процесу оснащення академічного ліцею у Мирополі було максимально пришвидшеним, і вже влітку 2026-го року миропільчани отримали кошти на те, що романівчанам доведеться робити у Романівці упродовж всього, щойно розпочатого навчального року. А хто знає, як нелегко суміщати нормальний навчальний процес із всілякими ремонтами і реконструкціями, той зрозуміє, що Романову знову не пощастило. Втім, рішення є, завдання очевидні, бачення і розуміння є. Тому час розмов залишився у минулому. А зараз – за роботу!

Супровід ветеранів – робота складна. Але благородна!

Віктор Радчук

Одним із проявів турботи держави про ветеранів російсько-української війни є поява і налагодження системної роботи фахівців із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб.

Ми неодноразово згадували і розповідали про робочі будні Наталії Воронової, яка за доволі короткий час здобула неабиякий авторитет у середовищі ветеранів, що живуть на теренах Романівської селищної ради. Віднедавна у Романові розпочала свою роботу фахівець також із супроводу ветеранів війни та демобілізованих воїнів, яка працює із пацієнтами КНП «Романівська лікарня». У Романові її добре знають, це Олена Іванівна Кадлубовська, педагог за

освітою, яка тривалий час працювала на відповідальних посадах у Романівській районній державній адміністрації.

Сьогодні Олена Іванівна поринула у нелегкий світ турбот і проблем, з якими зустрічаються ветерани війни та демобілізовані із підрозділів ЗСУ воїни. Її місце роботи – Романівська лікарня, де вона спілкується із пацієнтами-військовослужбовцями, із ветеранами, які проходять лікування у кількох відділеннях Романівської лікарні. Звісно ж, спілкування, консультації, допомога в оформленні певних документів, налагодження взаємодії із соціальними службами, куди найчастіше звертаються демобілізовані ветерани російсько-української війни – ось далеко не повний перелік тих дій, які у роботі Олени Іванівни щоразу набувають все більшого значення і увага до яких стає змістом її щоденного перебування у лікарняних кабінетах і палатах. Не секрет, що лікарні, госпіталі, центри реабілітації для багатьох ветеранів і демобілізованих осіб стають сьогодні не лише при-

хистком для відновлення багатьох життєво важливих функцій організму, але й установами, де їх намагаються сповна і найбільш адекватно зрозуміти і вже після цього – допомогти.

Можна не сумніватися, що життєвий досвід і професійні навички комунікації із людьми, якими володіє О. І. Кадлубовська, допоможуть їй доволі швидко налагодити також системну і важливу для кожного ветерана взаємодію, контакт і співпрацю.

Супровід ветеранів – нелегка, але дуже почесна робота, і нинішні трудові будні Олени Кадлубовської неодмінно стануть окрасою її трудової біографії. Звісно ж, ми бажаємо плідної праці Олені Іванівні, ми зичимо гарного настрою, оптимізму і гарних сподівань усім її пацієнтам. Адже, попри усі складнощі і загрози війни, попереду у нас – перемога, мирне життя і налаштування на працю.



Той, хто прийшов на матч із Луцьком, – не пожалкував

Віктор Єрофєєв

Тепер вже однозначно можна сказати, що сценарій подій у нинішньому чемпіонаті України з футболу серед аматорських команд розпочинає набирати ознак драматичного дійства.

Для романівського FC «VIVAD» то це вже точно. У кого добре із пам'яттю, той може згадати, як у минулому році романівська команда дуже хвацько рвонула на старті чемпіонату, і вже після п'ятого туру «VIVAD» очолював турнірну таблицю у своїй групі. Однак згодом FC «VIVAD» стипшив ходу, а ще пізніше зазнав низки абсолютно нелогічних поразок, і свого звичного завдання (потрапити у чільну четвірку команд своєї групи) романівчани вкотре не виконали. У нинішньому сезоні старт чемпіона Житомирщини у чемпіонаті аматорів виявився ще слабшим, аніж весняний фініш. Романівчани зазнали також нелогічної поразки (0:1) від костопільської команди із Рівненщини і у першому матчі на своєму полі були налаштовані на перемогу.

Однак налаштувати себе на перемогу можна, але як саме складеться картинка гри із колективом, який презентує футбол обласного центру, де ще теплою залишається ностальгія за великим футболом? На це запитання мала відповісти гра у Романові, яка розпочалася у суботу, 29 серпня. У складі луцької команди «Луцьксантехмонтаж № 356» (надалі називатимемо лучан скороченою аббревіатурою – ЛСТМ) не було супердосвідченого і уславленого Артема Федецького, однак у другому таймі на поле



вийшов ще більш поважний (за віком) граючий тренер Тарас Кабанов.

Слід зауважити, що гості на той час програвали романівській команді 0:2, і малюнок та характер гри не віщували луцьким футболістам жодних перспектив на те, щоби хоча б зрівняти рахунок і повезти додому одне очко, відняте у Романові. Отже вихід Кабанова сприймався, найімовірніше, як шанс врятувати результат гри. На початку другого тайму футболісти FC «VIVAD» не збиралися зменшувати темп гри і на зростлу активність гостей відповіли активізацією своєї ініціативи. Фортуна знову опинилася на боці господарів, і на 63-й хвилині Роман Гаджієв забиває ще один, вже третій, гол у ворота «ЛСТМ». Рахунок стає переможно переконалим, хоча до перемоги, як виявилось, було ще далеко. Майже одразу після вже третього

пропущеного гола граючий тренер лучан Тарас Кабанов зумів-таки своїми впевненими діями завести своїх футболістів на загострення гри, і спочатку гості зуміли забити так званий гол престижу, а ще за три хвилини вже другий м'яч влетів у ворота FC «VIVAD».

До фінального свистка залишалось, як мінімум, 15-17 хвилин, і тут на полі розпочалася справжня війна нервів. Гості тут же підсилили свій склад за допомогою замінів і прагнули за будь-яку ціну зрівняти рахунок матчу, аби отримати у Романові хоча б одне турнірне очко. Але романівчани грали зібрано, не допускаючи промахів та помилок. Зрештою, матч так і завершився із рахунком 3:2 на користь господарів, і «VIVAD» таки запише три переможні очки до своєї турнірної скарбнички. І це приємно, бо гра романівчан хоча б

епізодично мала куди якісніший вигляд, аніж це було у попередніх матчах. Обидва голи, які «VIVAD» забив у першому таймі (на 14-хвилині гри відзначився В. Шевчук, а на 34-й Р.Мосійчук подвоїв рахунок), стали наслідком чудових атак, схожих за своїм сценарієм і особливо – за рівнем виконавської дисципліни.

Після обох пропущених всередині другого тайму швидких голів господарі стадіону змогли грати зібрано, і саме вони мали реальні шанси ще двічі забити у ворота гостей. Проте перемога «вівадівців» із перевагою в один гол стала логічним підсумком цікавої, у чомусь навіть драматичної гри, яка привернула увагу багатьох фахівців і ще більшої кількості вболівальників. До речі, вболівальників 29 серпня на стадіоні Романівської ДЮСШ було куди більше, аніж раніше. Ми про це вже писали, але сьогодні ще раз нагадаємо нашим читачам, що за грою і виступами FC «VIVAD» у чемпіонаті України серед аматорів уважно стежать кілька тисяч вболівальників із усієї Житомирщини. На щастя, слідувати за перебігом подій у матчах аматорської першості можна у ході трансляції на ютуб-каналі у будь-якому режимі, і кількість глядачів таких ігор нині тільки зростає.

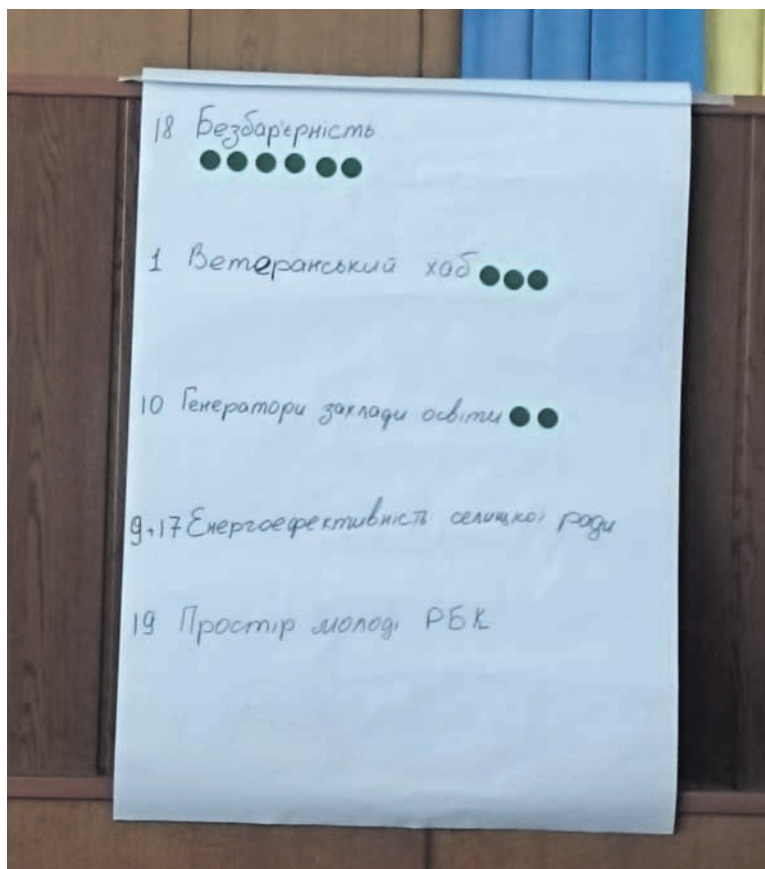
Найближчим часом, у неділю, 6 вересня, романівський клуб їде на гостюве побачення із «Агрономом» із селища Великі Гаї, що на Тернопільщині. Про силу та авторитет «Агрона» наші хлопці та їхній тренер Віктор Чорний прекрасно поінформовані, а тому певних несподіванок для футболістів «VIVADa» у Великих Гаях бути не може. Але це не означає, що гра буде легкою чи, навпаки, – ми їдемо на Тернопільщину із песимістичним відчуттям. Ні, чемпіон Житомирської області має цілком заслужений авторитет команди із характером. На цьому і стоїмо!

Перший підсумок співпраці – перемогла безбар'єрність!

Наталія Рисіч

Ми неодноразово розповідали про співпрацю Романівської селищної ради із проектом U-RESTORE, який у народі ще називають канадським проектом, оскільки всі ініціативи та пропозиції, що надходять, створюються і виникають у ході такої співпраці, реалізуються за фінансової підтримки Міністерства міжнародних справ Канади.

У ході налагодження співпраці і партнерства Романівської громади з проектом U-RESTORE у Романові було створено робочу групу з інклюзивного відновлення та розвитку територій Романівської селищної ради. Головою цієї групи було обрано депутата селищної ради Олексія Капінуса, його заступником стала Марина Беркута-Гринчук, а обов'язки секретаря групи доручено виконувати начальнику гуманітарного



відділу Романівської селищної ради Оксані Гавриловій.

Майже одразу після свого створення робоча група взялася

за розгляд пропозицій та ідей жителів громади. Важливо було, аби пропозиції, ідеї, які надходять від людей, ставали конкретними

рішеннями, що спонукають до конкретики і видимих результатів. В результаті опитування, а потім вже й проведеного аналізу збору ідей та пропозицій можна сказати, що Романівська громада таки проявила неабияку активність, запропонувавши майже сім десятків варіантів ідей та пропозицій, що стосувалися підтримки ветеранів, розвитку освіти, енергетики та вдосконалення адміністративних послуг.

У підсумку своєї діяльності робоча група відібрала і визначила перший мініпроект, який вже невдовзі має бути реалізований у Романівській громаді. Проект чітко і категорично відповідає вимогам вдосконалення заходів інклюзії у Романівській громаді. Під час визначення було взято до уваги актуальність проблеми, готовність і здатність громади (селищної ради) утримувати результати втіленого проекту і підтримувати його в майбутньому. Ну й важливим критерієм для вибору проекту була конкретна готовність місця його реалізації. У підсумку після обговорення та проведеного голосування найбільшу кількість голосів отримала ідея встановлення підйомника в адміністративному приміщенні Романівської селищної ради та облаштування

комплексу пандусів до приміщення ЦНАПу, що розміщений також у адміністративному приміщенні селищної ради. Таким чином, проект «Безбар'єрність у приміщенні селищної ради» має найкращі шанси на реалізацію у ході співпраці нашої громади із фондом-проектом U-RESTORE. Зауважимо, що проблема безбар'єрного доступу до адміністративного приміщення Романівської селищної ради існує вже не перший рік, і тривалий час її вирішенням заважали справді непередбачувані обставини. Тому у нинішній ситуації, коли з'явилася така можливість нарешті позбутися прикрої ситуації, коли люди із особливими потребами не можуть навіть звернутися до чиновників, до влади і т. п., її треба зреалізувати. Отже, перший приклад співпраці Романівської громади із проектом U-RESTORE має послужити вирішенню давньої, але дуже важливої для романівчан проблеми. Висновок про те, що у першому конкурсному відборі ідей та пропозицій у Романові перемогла безбар'єрність, є гарним підсумком співпраці романівчан із вищезгаданим канадським проектом. Ну а оптимізм і сподівання щодо продовження такої співпраці також нікуди не поділися.

Скільки фізичної активності потрібно дітям, дорослим та літнім людям

Будь-яка фізична активність краща для вашого здоров'я, ніж її відсутність.

Пробіжка, їзда на велосипеді, звичайна ходьба або силові вправи можуть знизити ризик розвитку цукрового діабету II типу, гіпертонії та серцево-судинних хвороб, а також ризик смерті від інсульту й поліпшити психічне здоров'я, когнітивні функції й сон.

Розповідаємо, скільки фізичної активності треба та якою вона має бути, залежно від віку людини.

Якою може бути фізична активність

Фізична активність може включати різні види вправ, зокрема:

- аеробні вправи (кардіо): біг, стрибки зі скалкою, плавання, танці, їзда на велосипеді тощо. Аеробні вправи покращують роботу серця та легень;
- силові вправи: вправи з гантелями, вправи з обтяженнями, тренування з еластичними стрічками, а також вправи

СКІЛЬКИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПОТРІБНО ДІТЯМ, ДОРΟΣЛИМ ТА ЛІТНІМ ЛЮДЯМ



з використанням ваги власного тіла: віджимання, підтягування, планка;

- вправи для зміцнення кісток: біг, стрибки зі скалкою, баскетбол, теніс, гра в «класики». Такі вправи створюють навантаження на кістки, що стимулює їхній ріст (в дитячому віці) і підтримує міцність;
- вправи на покращення гнучкості: розтяжка. Гнучкість полегшує виконання повсякденних рухів та знижує ризик травм;
- тренування балансу: ходьба «з п'ятки на носок», вставання з сидячого положення, використання

балансувальної дошки. Зміцнення м'язів спини, живота та ніг також покращує рівновагу. Такі вправи зокрема допомагають запобігти падінням.

Фізична активність може мати помірну або високу інтенсивність. Відрізнити їх допоможе розмовний тест:

- помірної інтенсивності: під час виконання вправи ви можете говорити повними реченнями, але не можете, наприклад, співати;
- високої інтенсивності: під час виконання вправи можете сказати лише кілька слів, перш ніж робите вдих.

Скільки потрібно займатися

Дітям та підліткам від 5 до 17 років:

- аеробна фізична активність помірно або високої інтенсивності – щонайменше 60 хвилин на день;
- силові вправи на всі групи м'язів – щонайменше тричі на тиждень;
- вправи для зміцнення кісток – щонайменше тричі на тиждень.

Дорослим від 18 до 64 років:

- аеробна фізична активність помірно або високої інтенсивності – принаймні 150 хвилин на тиждень або аеробна фізична активність високої інтенсивності – щонайменше 75 хвилин на тиждень;
- силові вправи на всі групи м'язів – щонайменше двічі на тиждень.

За даними ВООЗ, збільшення тривалості фізичної активності помірно інтенсивності до 300 хвилин на тиждень дає додаткові переваги для здоров'я.

Дорослим від 65 років

Окрім аеробної фізичної активності помірно (150-300 хвилин на тиждень) або високої (75 хвилин на тиждень) інтенсивності та

силових вправ двічі на тиждень, людям з цієї вікової групи також варто додати вправи на рівновагу та координацію (три або більше днів на тиждень) для профілактики падінь.

Підхід «все або нічого» не працює

Якщо ви займаєтеся менше рекомендованого рівня активності – це краще, ніж не займатися зовсім. Пам'ятайте: будь-який рух корисний для здоров'я.

Фізична активність може бути частиною рутини або дозволяти, зокрема, якщо ви:

- користуєтеся сходами замість ліфта;
- пересуваєтеся на велосипеді або пішки (наприклад добираєтеся на роботу);
- відпочиваєте активно (піші або велосипедні прогулянки, активний туризм);
- займаєтеся спортом як хобі (волейбол, футбол, теніс, танці тощо).

Почніть з невеликих кроків і поступово нарощуйте частоту, інтенсивність та тривалість.

Джерело: Центр громадського здоров'я МОЗ України

Мікрофлора і пробіотики: коли насправді їх потрібно приймати

Трильйони мікроорганізмів нашої мікрофлори щодня допомагають організму впоратися з безліччю функцій: від травлення до захисту від інфекцій.

Але прийом антибіотиків, навіть за призначенням лікаря, може порушити баланс мікробіоти і викликати дисбіоз. У цьому матеріалі розповідаємо, як допомогти мікрофлорі якнайшвидше відновитися й чому пробіотики не завжди можуть цьому зарадити.

ЧОМУ ПРОБІОТИКИ НЕ ЗАВЖДИ ЕФЕКТИВНІ

Антибіотики потрібні для знищення бактерій – збудників небезпечних інфекцій. Проте разом з «поганими» бактеріями препарати діють на частину «хороших», які входять до складу нашої мікрофлори, особливо якщо приймати антибіотики не за призначенням лікаря. Однак вони не знищують мікробіоту повністю. Вона має високу стійкість і здатність до самовідновлення, а частина мікроорганізмів захищена, адже перебуває у складках кишківника.

Здається логічним, що пробіотики – засоби, що містять корисні бактерії, – можуть допомогти із відновленням, але це не так. Не всі пробіотичні мікроорганізми однаково ефективні й можуть «прижитися» в кишківнику. Мікрофлора кожної людини унікальна і складається із комплексного балансу сотень і тисяч видів різних мікроорганізмів. Замінити їх іншими видами бактерій із пробіотика неможливо.



ЩО НАСПРАВДІ ПОТРІБНО ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ МІКРОФЛОРИ

Необґрунтоване використання пробіотиків може, навпаки, сповільнити процеси нормального відновлення мікрофлори, займаючи місце приналежності конкретної людини мікроорганізмів.

КОЛИ ПРОБІОТИКИ ДІЙСНО ПОТРІБНІ

Пробіотики мають доведену ефективність лише у конкретних випадках, зокрема:

- деякі пробіотики можуть допомогти знизити частоту розвитку антибіотико-асоційованої діареї у пацієнтів стаціонарів;
- при синдромі подразненого кишківника (СПК).

Тільки лікар може визначити потребу в пробіотику.

ЩО НАСПРАВДІ ПОТРІБНО ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ МІКРОФЛОРИ

Навіть попри здатність мікрофлори до самовідновлення, саме безконтрольний прийом



антибіотиків залишається головним фактором, що завдає їй шкоду. Тому важливо не приймати антибіотики без призначення лікаря.

Найкращий спосіб підтримати мікробіоту – різноманітне харчування, багате на клітковину (пребіотики) та ферментовану їжу (пробіотики). Клітковина – це пожива для корисних мікроорганізмів, а ферментовані продукти – джерело живих культур бактерій. Варто додати в раціон:

- свіжі овочі та фрукти;
- горіхи та насіння;
- цільозернові продукти;
- ферментовані продукти: квашені овочі (капуста, огірки, морква тощо);
- натуральний йогурт, кефір та інші кисломолочні продукти без доданого цукру.

Віддавайте перевагу квашеним продуктам, виготовленим без оцту. Саме в них процес ферментації відбувається завдяки природній діяльності корисних мікроорганізмів.

Джерело: Центр громадського здоров'я МОЗ України

Техніка «поведінкова активація»: як вийти із замкненого кола тривоги та апатії



Якщо вам складно змусити себе щось робити, навіть речі, які раніше приносили задоволення, і при цьому ви відчуваєте тривогу або пригнічення – це сигнал, що треба зробити паузу й прислухатися до своїх потреб.

У цьому матеріалі ділимося дієвою технікою поведінкової активації від всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яка може допомогти м'яко та поступово відновити зв'язок із собою та навколишнім світом.

ЯК ПРАЦЮЄ ПОВЕДІНКОВА АКТИВАЦІЯ

Підхід «просто візьми себе в руки й зроби» не працює й може тільки погіршити відчуття пригнічення й апатії. Що натомість пропонує поведінкова активація:

- знизьте планку вимог та очікувань до себе;
- сфокусуйтеся на маленьких кроках та діях, які можна виконати тут і зараз, а не на масштабних задачах.

Важливо, щоб заплановану дію можна було виконати одразу й вона не зайняла багато часу. На практиці це може мати такий вигляд:

- «помити одну чашку», а не «перемити весь посуд»;

- «відповісти на одне повідомлення», а не «зустрітися з друзями».

Спробуйте запланувати 1-3 маленькі справи на день. Такі невеликі дії повертають відчуття контролю – натхнення та потрібний настрій можуть з'явитися вже в процесі їхнього виконання.

ПЛАНУЙТЕ ЗА ПРІНЦИПОМ PLAN:

1. P (Prepare): попередньо визначте, які саме невеликі задачі ви сьогодні зробите і коли.
2. L (List): складіть список конкретних справ (грёх або менше) і запишіть його, наприклад, у нотатках на телефоні.
3. A (Action): оберіть одну дію зі списку і одразу виконайте її.
4. N (Notice): зверніть увагу на те, як ви почуваетесь та як виконання дії впливає на ваш стан.

ЯК РОБИТИ НЕ ТРЕБА:

- Не плануйте забагато: якщо ваші сили закінчаться раніше, ніж список справ, це може погіршити ваш стан, а не допомогти.
- Не порівнюйте себе з іншими: думки на кшталт «хтось все встигає», «комусь зараз гірше» не дають розради, а заганняють тільки глибше у цикл апатії та тривоги.
- Не зупиняйтеся: легше стане не одразу, головне – продовжуйте рухатися за планом, виконувати маленькі дії й спостерігати за своїм станом.
- Не знецінюйте маленьких успіхів: саме вони поступово повертають відчуття руху вперед.

Пам'ятайте: якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися самотійно, – звертайтеся по допомогу до сімейного лікаря, лікаря-психіатра або до центрів ментального здоров'я.

Джерело: Центр громадського здоров'я МОЗ України

Гороскоп на тиждень 2 вересня - 8 вересня



ОВЕН

Вам доведеться трохи сповільнити темп і переглянути спосіб досягнення мети. Обставини можуть затримувати реалізацію планів.



ТЕЛЕЦЬ

Робочі та фінансові питання вимагатимуть ретельного розрахунку. Не виключені додаткові витрати або повернення до раніше ухвалених рішень.



БЛИЗНЮКИ

Цей тиждень змусть вас уважніше ставитися до інформації, але й допоможе знайти те, що вам справді потрібно.



РАК

Сімейні обставини можуть вимагати більше часу та уваги. Можливі суперечки через побутові питання, розподіл обов'язків або особистий простір.



ЛЕВ

Ваші плани потребують більш реалістичної оцінки. Бажання досягти багато чого одразу може зіткнутися з браком часу, грошей або підтримки.



ДІВА

Ви опинитесь в сильній позиції там, де потрібні порядок, розважливості та увага до деталей. Якщо оточення квапить вас, не піддавайтеся цьому тиску.



ТЕРЕЗИ

Деякі питання потребуватимуть повторного обговорення. Не виключено, що попередні домовленості доведеться уточнювати або змінювати.



СКОРПІОН

Вам доведеться розібратися із завданням, яке раніше вдавалося оминати. Воно може стосуватися роботи, грошей або професійних зобов'язань.



СТРІЛЕЦЬ

Цей тиждень змусть вас зіставити амбіції з реальними можливостями. Особливо уважно поставтеся до професійних обіцянок і фінансових умов.



КОЗОРІГ

Ваші кар'єрні плани мають шанс перейти з площини намірів у практичну площину. Не беріть на себе більше, ніж зможете виконати.



ВОДОЛІЙ

Важливу роль відіграватимуть знання, документи та професійні контакти. Може з'явитися інформація, яка змусить скоригувати плани.



РИБИ

Фінансові зобов'язання та спільні ресурси вимагають особливої уваги. Не варто погоджуватися на незрозумілі фінансові схеми.

Джерело: TCH



Смачного!

Заливний пиріг з м'ясом і сиром

Для тіста: 4 яйця, 250 г сметани 15 %, 200 г пшеничного борошна, ½ ч. л. солі, 1 ч. л. розпушувача.

Для начинки: 500 г свинини (задньої частини), 6 гілочок кропу, 100 г твердого сиру, 1 цибулина, сіль та перець до смаку, 1 ч. л. насіння льону або кунжуту, 2 ст. л. олії для смаження, 1 ст. л. олії для змащування форми.

- Наріжте 500 г свинини великими кубиками, покладіть у каструлю, залийте холодною водою та відваріть до готовності (приблизно 40–60 хвилин після закипання). Дайте м'ясу охолонути, а потім розберіть його на волокна або наріжте дрібними кубиками.
- Цибулину очистьте, наріжте дрібними кубиками та обсмажте з 2 ст. л. олії до рум'яності 5 хвилин.
- У мисці змішайте відварну та подрібнену свинину з обсмаженою цибулею. Додайте сіль і перець до смаку, перемішайте. Натріть



КЛОПОТЕНКО®

на крупній терці 100 г твердого сиру. Помийте, просушіть та дрібно наштакуйте 6 гілочок кропу.

У глибоку миску розбийте 4 яйця, додайте ½ ч. л. солі та збийте інгредієнти вінчиком до однорідності. Додайте 250 г сметани й знову перемішайте. Всипте 200 г просіяного борошна з 1 ч. л. розпушувача і замісіть однорідне тісто без гру-

дочок, за консистенцією як на оладки.

• Дно форми для запікання застеліть пергаментним папером та злегка змастіть олією. Вилийте у форму половину приготованого тіста й розрівняйте його. Рівномірно викладіть м'ясну начинку з цибулею, зверху посипте подрібненим кропом та тертим сиром.

• Залийте начинку другою половиною тіста,

акуратно розрівнюючи поверхню лопаткою.

• За бажанням посипте зверху 1 ч. л. насіння льону або кунжуту. Випікайте пиріг у розігрітій до 180 градусів духовці 40 хвилин. Готовий пиріг залиште постояти у формі на 10–15 хвилин, щоб він трохи охолонув та стабілізувався. Потім вийміть пиріг з форми, наріжте та подавайте.

Джерело: klopotenko.com

Куточок ГОРОДНИКА

Чи варто мити моркву перед зберіганням?



Останнім часом дедалі частіше можна почути, що моркву перед зберіганням потрібно обов'язково мити.

От тільки я слабо уявляю, щоб селяни, зібравши врожай, гріли воду в чавунцях на печі й мили цю саму моркву! Ніколи було. Зібрали, перебрали, відкинули дріб'язок худобі та заховали на погребі.

Скільки б скептики не казали, що все можна недорого купити, свої овочі – найкращі! Чи то для заготівель, чи то для щоденної їжі. З цим, думаю, погодяться всі, хто вирощує моркву.

Аргументи прихильників миття моркви після збору такі:

- після миття на коренеплоді видно всі вади. Хворі та пошкоджені одразу відбраковуються;
- усі хвороботворні мікроби змиваються;
- мита морква краще зберігається.

Якщо викопувати моркву в суху погоду, то й мити не потрібно: усі вади й так чудово видно.

1. У митої моркви краще видно пошкодження. Але є нюанс. Якщо ви вирощуєте овочі на важкому глинистому ґрунті або збирали врожай під дощ, миття – цілком ефективний спосіб підготовки. Проте в процесі миття можна ненароком залишити травми на здоровій моркві. Перед закладанням на зберігання моркву потрібно ґрунтовно просушити.

2. Хвороботворні мікроби з моркви змиваються лише в тому разі, якщо кожну мити в окремій воді. В іншому разі, миючи все підряд в одному тазу, ми просто розносимо заразу, бактерії та спори грибків з одного хворого коренеплоду осадять на всіх здорових. Є варіант мити в дезрозчині (наприклад у марганцівці). Але це вже занадто...

Отже, миття моркви – просто зайва праця. Так, пам'ятаю, був один рік, коли ми взяли мити врожай. Чоловік носив відрами теплу воду, а я на вулиці її мила (не тягти ж у хату). Ми перебрали всю моркву і відібрали пошкоджену (її справді добре видно після миття). Після цього довго сушили спочатку на вулиці, потім у сараї.

Але, попри це, вся перебрана морква зіпсувалася, не доживши до Нового року. А знаєте чому? Тому що ми порушили головні умови зберігання: тримали моркву в теплому підпіллі (близько +8 °C). Іншого місця в нас тоді просто не було. Якби температура була правильною, мита й ідеально висушена морк-

ва лежала б чудово, адже на ній не залишилося б збудників гнилі з ґрунту.

Знаю, є прекрасний спосіб зберігання моркви в піску. Але тут є одне АЛЕ (точніше, два):

1. Пісок має бути не сухим, а трохи вологим. Його вологість повинна бути такою, щоб при стисканні в кулаці він тримав форму, але з нього не капала вода. Якщо покласти моркву в абсолютно сухий пісок, він почне витягувати вологу з самих коренеплодів, і врожай швидко зів'яне.

2. Усю цю прорву піску щороку потрібно викидати й брати новий, адже в торішньому залишаються спори хвороб. Окрім того, що це клопітно, пісок ще й дуже важкий.

Моркву на зберігання викопуємо не раніше, ніж пожовкнуть нижні листочки (до моркви на їжу це не стосується). Недостигла морква, яка не накопичила достатньо цукрів і не вкрилася щільною шкіркою, зберігатися не буде.

Ми моркву не миємо. Просто викопуємо її в сухий погожий день. Потім просушуємо в тіні, перебираємо (навіть дрібна подрипина може стати осередком гнилі для всього мішка), зрізаємо бадилля, захоплюючи буквально 1-2 мм самої головки коренеплоду. Це важливо, так ми видаляємо точку росту, і морква не почне проростати навесні.

Складаємо врожай у мішки з-під цукру (поліпропіленові). У кожен мішок кладемо не більше пів відра. Мішки не зав'язуємо, морква повинна дихати, вони утримують необхідний мікроклімат і не дають овочам пересихати. Зберігаємо на полицях у погребі. Усе.

А тепер розкрию простий секрет зберігання моркви, щоб вона була міцна, як шойно з грядки. Усе дуже просто і незалежно від того, миєте ви її чи ні.

Головне – правильна температура й вологість. Морква найкраще зберігається при температурі близько нуля (0...+3 °C) і вологості близько 90% плюс хороша вентиляція. Якщо температура підніметься вище +4...+5 °C, морква почне проростати і гнити.

Якщо зможете забезпечити такі умови, вона зберігатиметься хоч до нового врожаю. Ні? Морква або зів'яне й стане млявою, або проросте, або почне гнити.

Саме тому так добре зберігається мита морква в холодильнику в поліетиленових пакетах (там ідеальні умови температури та вологості).

За матеріалами: Ukr.Media

2 вересня середа	3 вересня четвер	4 вересня п'ятниця	5 вересня субота	6 вересня неділя	7 вересня понеділок	8 вересня вівторок
+ 13° + 24°	+ 14° + 23°	+ 14° + 22°	+ 15° + 26°	+ 12° + 18°	+ 11° + 19°	+ 10° + 24°
743 ТИСК, ММ	742 ТИСК, ММ	741 ТИСК, ММ	738 ТИСК, ММ	742 ТИСК, ММ	746 ТИСК, ММ	742 ТИСК, ММ



Факти про перець

• Колись лікарі вважали, що нібито пекучі сорти перцю каєнського або чилі здатні стати причиною виразки. Як показали пізніші дослідження, це не так, і цей перець навпаки вбиває бактерії, що викликають виразку. Хоча зловживати гострою їжею все одно не варто.

• Коли в рот потрапляє гострий перець, мозок людини починає виробляти ендорфіни, слабке природне безпечне заспокійливе. Це викликає легке відчуття ейфорії. Тому багато людей і люблять гостру їжу.

• У дикій природі пекучі сорти перцю ростуть тільки в тропічному кліматі. В Європу вони потрапили після відкриття нових земель колонізаторами.

• На Русі гострий перець був невідомий аж до XVI століття, поки купці не привезли цю заморську дивину.

• Рожевий перець, який досить популярний в ряді країн, насправді токсичний. Тому його можна, але лише в невеликих кількостях.

• У Південній Америці росте дерево ксипопія, яке приносить пекучі плоди, на смак дуже схожі на

гострий перець. І хоча це дерево, що виростає до 20 метрів у висоту, перцем взагалі ніяк не є, все одно там, де воно росте, його називають «гвінейський перець».

• Найбільше в світі чорного перцю виробляється у В'єтнамі.

• Батьківщиною вищезазначеного чорного перцю є Індія. У старовину її неадарма називали країною прянощів.

• Колись спеції були такі дорогі, що чорний перець продавався за золото, причому за коефіцієнтом один до одного – кілограм спецій за кілограм золота.

• Запашний перець насправді є плодами, що ростуть на дереві.

• З олії, що міститься в деяких видах цих рослин, виготовляють мило і навіть парфумерію.

• Ступінь пекучості перцю вимірюється за особливою шкалою. Найпекучішим сортом з усіх є хабанера.

• Оперення деяких видів птахів може набувати червоного відтінку, якщо вони поїдають багато каєнського перцю.

• Різні види цих рослин використовуються в

медицині. З них виготовляють мазі, пластирі та лікарські настоянки.

• Червоний перець невибагливий, і його нескладно виростити хоч у себе вдома, було б бажання.

• Найбільш гострою частиною пекучих перчиків є насіння і борошнисті внутрішні перегородки.

• Намагатися збити жар у роті після поїдання гострої їжі ковтком води не варто, це не допоможе. А ось трохи холодного молока – дуже навіть допоможе.

• Через екстремальну пекучість до деяких сортів перцю навіть торкатися не варто, тому що можна опалити шкіру. Їх готують, надягаючи рукавички.

• Слово «чилі» в перекладі з мови ацтеків означає «червоний». І перчиками чилі називають саме пекучі червоні сорти цієї рослини, причому різні.

• Вперше в історії культивування перцю стали південноамериканські корінні жителі, майя та ацтеки. Вирощували вони і гострі сорти, і солодкі.

Джерела: tsikavi-fakty.com

РЕКЛАМА

КУРСИ ВОДІІВ від ТОВ «Технічний ліцей»



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

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

БУДМАТЕРІАЛИ

м. Чуднів

- ДОШКА ПОЛОВА
- ВАГОНКА
- РЕЙКА МОНТАЖНА
- БРУС

097 745 54 59
098 410 70 17

КОПАЄМО, ЧИСТИМО ТА ПОГЛИБЛЮЄМО КРИНИЦІ



380678794357
380679759461
380663478257

Іван Васильович

В наявності круги колодязні та каналізаційні, дашки до них

ЗАКУПОВУЄМО ВРХ за вигідними цінами



- КОРІВ
- ТЕЛЯТ
- БИЧКІВ
- ТЕЛИЦЬ

Гарантуємо чесну оцінку та швидкий розрахунок.

тел.: 068 467 05 75

Закуповуємо ВРХ ДОРОГО:

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

Працюємо
цілодобово



Корів, телиць, коней - на тримання

+38 068 867 24 91

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



Житомирський районний ТЦК та СП запрошує на службу за контрактом

Для проходження військової служби за контрактом в ЗСУ звертайтеся до Житомирського районного ТЦК та СП за адресою: м. Житомир, вул. Тараса Бульби-Боровця, 21, тел.: 093 868 52 30.

