

Якщо бажання і покликання допомагати співпадають, то це – СОЦІАЛЬНИЙ ПРАЦІВНИК!

Віктор Першко

Щороку у першу
неділю листопада
в Україні відзна-
чають День пра-
цівника соціальної
сфери.

Якщо хтось був не знає, чим займаються соціальні працівники, то варто зауважити, що ці люди виконують чи не найважчу і водночас найвідповідальнішу у суспільстві роботу: вони опікуються літніми людьми. Причому не просто тими, хто досяг рубежу восьми чи, можливо, й дев'яти десятиків років. А тим, кому випало жити у літньому віці одноосібно чи на чималій відстані від дітей або ж найближчих родичів. У народі не дарма кажуть, що гіршої перспективи, як доживати віку самотнім, у людини немає. Тому соціальні працівники мають певним чином компенсувати літнім людям їхню самотність, їхню вразливість і певним чином задовольнити їхню потребу у спілкуванні.

Таких відділень, як у Романові, в Україні – не густо

І якраз тому робота колективу КНТ «Територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Романівської селищної ради» має не просто важливе значення. Для багатьох сотень літніх, а особливо – в очах самотніх людей вона є життєво важливою установою, яку не можна порівняти із жодною бюджетною службою, установою чи організацією. Відповідною має бути і відповідальність тих людей, які щодня спілкуються, турбуються і виконують десятки видів допомоги для літніх людей. Романівська територіальна громада щодо спроможності і здатності соціального обслуговування вразливих категорій пенсіонерів має неабиякий потенціал, який наразі мають лише декілька громад Житомирщини.



На фото: **Марія Бабійчук**

Йдеться про відділення стаціонарного догляду, що працює у структурі Територіального центру соціального обслуговування Романівської селищної ради.

Станом на сьогодні у відділенні, яке територіально розташоване у селі Камінь, під опікою колективу із десяти соціальних робітників перебувають три десятки пенсіонерів.

Очолює відділення Марія Леонідівна Бабійчук, дуже досвідчена фахівчиня, яка прийшла сюди працювати ще у березні 2008-го року. Розпочинала свою роботу як медична сестра, а вже з роками досконало вивчила всі аспекти і проблеми, які доводиться вирішувати колективу відділення стаціонарного догляду. Зовсім незабаром виповниться вже три роки, як Марія Леонідівна була призначена завідувачкою відділення, а тому вже й на цьому поприщі вона здобула пристойний досвід. Відповідаючи на звичні запитання про режим і характер

роботи очолюваного нею колективу, Марія Бабійчук зазначає, що специфіка закладу, яким вона керує, вимагає чіткого знання усіх нормативних положень стосовно підопічних, які перебувають у відділенні стаціонарного догляду. Але куди важливіше розуміти головну особливість соціального працівника ось такого закладу. Вона полягає у тому, аби відчувати найглибші почуття людини, що живе у відділенні багато років. Марія Леонідівна каже, що той контингент людей, який потрапляє до відділення стаціонарного догляду, потребує не лише уваги, а й душевного співпереживання у будь-яку хвилину чи момент, коли підопічному важко.

Певного рецепту, який хос професійних лекал, за якими можна вимірювати успішність роботи кожного члена колективу відділення, ще ніхто не придумав. Куди важливішим показником надійності і успішності роботи відділення є згуртованість його працівників, вміння і бажання допомогти не лише підопічним, але й один одному. Бо працю-

вати доводиться так, щоб підопічні відчували щонайперше побутовий комфорт. Слід зауважити, що відділення стаціонарного догляду відчуває належну і системну турботу з боку Романівської селищної ради. Ремонти приміщень, оснащення відділення новими меблями, приладами та механізмами, забезпечення транспортом, взаємозв'язок із сімейними лікарями, які приділяють належну увагу підопічним відділення стаціонарного догляду, – все це перебуває під постійною опікою не лише завідувачки відділення стаціонарного догляду, але й директорки Територіального центру соціального обслуговування Романівської селищної ради Тетяни Антонової. За нинішніх умов, коли раз по раз виникають перебої із енергопостачанням, відділення стаціонарного догляду повинно бути оснащене генератором, а в перерві на допомогу генерації приходить зарядна станція. Котел на твердому паливі (на дровах) також має забезпечувати велике приміщення теплом за будь-яких умов. Все це, звісно, тут, у Каміні, у відділенні стаціонарного догляду, є, діє і готове до роботи за найпершої необхідності.

Марія Леонідівна Бабійчук, розповідаючи про свій робочий графік завідувачки відділенням, підсумовує все сказане: «Як тільки обставини чи ситуація у відділенні потребують ледь не щогодинного втручання чи контролю, працюємо цілодобово, у режимі 24 на 7 і в кожен мить готові фактично до будь-якого розвитку подій. Люди у нас



Головний підсумок сесії – ухвалення важливих рішень

с. 4



Війна війною, а марафонці своїх стартів не оминають

с. 5



З'явився збірник, і це імпульс для наступних кроків

с. 3

старенькі, буває – із букетом складних захворювань, трапляється, що потребують візочків, всілякої іншої, а реально – будь-якої допомоги. Але можу зі спокійною душею, із чистим серцем зазначити, що і я, і мої колеги-працівники робимо все можливе, аби ці люди, що волею долі опинилися у справді складних життєвих обставинах, почувалися добре, відчували турботу, спо-

кій і затишок. Прекрасно знаємо ціну тієї душевної енергії, яку треба випромінювати фактично щодня. І ми робимо це свідомо, радо і з почуттям виконаного обов'язку. З висоти свого, вже чималого, досвіду роботи, мабуть-таки, можу сказати, що своєю роботою у відділенні стаціонарного догляду ми можемо і гордитися».

Продовження на стор. 2.

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС 76001

Підтримай свободу слова!

ПЕРЕДПЛАТИТИ

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

У найближчому поштовому відділенні!

**СПОДОБАЛАСЬ
ГАЗЕТА?**

Якщо бажання і покликання допомагати співпадають, то це – СОЦІАЛЬНИЙ ПРАЦІВНИК!

Початок на стор. 1.

Якраз тут «гарна й добра» є мірилом професіоналізму

Коли заходить мова про соціальних робітників, які обслуговують самотніх громадян похилого віку, то в уяві багатьох постає жінка неабиякого життєвого досвіду, авторитетна і вміла господиня, яка може і вміє налагодити контакт із будь-якою людиною пенсійного віку. Адже не секрет, що далеко не кожна людина, яка гарно орієнтується у будь-яких життєво-побутових питаннях, зможе успішно працювати, контактувати, спілкуватися і знаходити спільну мову із самотніми пенсіонерами. Бо принести, підмести, прибрати, почистити – це одне, а стати порадицею і навіть другом у хаті чи квартирі пенсіонера – це вже інший рівень. Для багатьох він майже недосягний. А ось романівчанка Наталка Добровольська вирішила спробувати себе якраз у соціальній роботі. Вже зовсім скоро минає півтора року, як Наталія Дмитрівна Добровольська працює на посаді соціального робітника. У свої 24 роки ця дівчина виявилася напрочуд вмілою, здібною і здатною впоратися з будь-якими труднощами. Раніше Наталка вчилася, а потім працювала. Як кажуть, пробувала себе. Навчалася професії закрійника, бо відчувала потяг до швейного ремесла, до мистецтва моделювання



На фото: Наталка Добровольська

одягу, який би міг задовольнити потреби людини. Але життя – рідко доволі грайлива і навіть оманлива. За нинішніх реалій в Україні швейне виробництво, а тим паче індивідуальний пошив одягу перетворилися в унікально рідкісні

епізоди, які заробітку людям не приносять. Тому випускниця із дипломом закрійника змушена була шукати роботу у магазині нині популярної торгової мережі «Аврора». Втім, особливого сенсу у роботі з продажу товарів

ширшій Наталка не побачила, і пропозиція спробувати себе у соціальній роботі сприймалася спочатку як варіант більш-менш змістовної і значимої діяльності. Наталія каже, що пам'ятає свою двоюрідну бабцю, яка свого часу була пацієнтом територіального центру із обслуговування населення і завжди із захопленням і вдячністю розповідала про відвідини соціальної робітниці, яку вважала ледь не членом своєї сім'ї. Тому вже перші спроби і відвідування підопічних засвідчили, що робота соціального робітника потребує неабияких фізичних зусиль, але ж таки цікава, і нудувати тут не доведеться. Доволі швидко Наталка Добровольська зуміла налагодити належні контакти і взаєморозуміння із півтора десятком своїх підопічних. Її доброзичливість, щирість у спілкуванні і неодмінне бажання допомогти літній людині доволі швидко отримали визнання і навіть певну популярність.

Наталка каже, що на початку своєї кар'єри соціального робітника доводилося всьому вчитися і бути гранично уважною. Адже соціальний супровід самотніх пенсіонерів – це ціла мозаїка знань, умінь та навичок, які стосуються Пенсійного фонду, енерго- та газопостачання, знання нормативної бази із призначення субсидій на комунальні платежі, контакти у лікарні та центрі ПСМД. Наталія Добровольська й сьогодні вчиться, а якщо точніше – уважно вивчає бажання, особливості своїх під-

опічних, аби краще орієнтуватися у їхніх потребах і проблематиці їхнього пенсійного статусу. Звісно ж, кожен із півтора десятка її підопічних має свою вдачу, характер, звички та вподобання. А наскільки важливо врахувати вік людини, якій сьогодні важлива не тільки звичайна і буденно звична побутова послуга, а добре слово, доречний жарт, цікава історія, підбірка місцевих новин. Наталка каже, що новинами селища, громади, Житомирської області загалом її бабусі цікавляться із неперервним інтересом. Зрештою, це цікаво розповідати, пояснювати, тлумачити і навіть радити людині щось вчинити чи вдіяти саме таким чином. Їй насправді імпонує посада соціальної робітниці. Якщо точніше, то Наталка вже сьогодні заслуговує на звання дещо іншого звучання – вона гідна бути і називатися соціальною помічницею. До речі, під час розмов чи обговорення ступеня професіоналізму певного фахівця, працівника чи колеги по роботі ми чуємо часто вживані слова: «Так, він гарний і добрий чоловік, але ж це не професія». Але якраз у випадку із молодістю, завзятою і відповідальною соціальною робітницею Наталкою Добровольською слова «гарна і добра» є найвищим мірилом професійної майстерності. І наостанок нашої розповіді, мабуть, варто було б зауважити, що тим п'ятнадцятьом підлеглим Наталії Добровольської неабияк повезло. З чим ми їх і вітаємо.

Відключення світла взимку: чого чекати українцям

Опалювальний сезон в Україні починається в умовах складної ситуації в енергетиці.

росія посилює удари по інфраструктурі, пошкоджує підстанції та високовольтні лінії. Експерти прогнозують, що за сильних морозів світла може не бути по 10–12 годин на добу. Від чого залежатиме стабільність електропостачання, дізнавався Центр громадського моніторингу та контролю.

Атаки на енергетику

Росіяни б'ють по енергетиці від початку повномасштабного вторгнення, а з липня цього року атаки стали щоденними. Під ударами перебували різні об'єкти: від газодобувної інфраструктури та сховищ до електростанцій, підстанцій і ліній електропередачі.

Саме обмежена здатність передати електроенергію до дефіцитних областей наразі є найсерйознішою проблемою України, йдеться у матеріалі «LB.ua». За оцінкою директора енергетичних програм Центру Разумкова Володимира Омелченка, росіяни намагаються пошкодити лінії та підстанції на заході України, через які електроенергія передається до центральних і східних регіонів.

Київ – головна ціль

Наразі головна ціль ударів – Київ. Впродовж жовтня уражень зазнали всі ключові об'єкти електрогенерації в столиці. Паралельно росіяни обстрілюють систему передавання київського енерговузла. Вони намагаються вивести з ладу підстанції Укренерго докола столиці. Власну генерацію

Київ втратив ще минулої зими. Разом із новими влучаннями це призводить до тривалих знеструмлень у місті.

Ситуація в регіонах

Але потерпають і інші обласні центри, зокрема, вже і на заході України. «У росіян зараз вистачає ресурсу атакувати окремі відносно невеликі міста. Умовний Луцьк: дві станції 110 кВ вилетіли, і все – місто без світла. А там ще й захист не сильно був. На жаль, міста заходу та центру цього не виконали. У них і грошей, мабуть, не було. Ми ж пам'ятаємо, що в плані стійкості закладали 80% державного фінансування, і воно не надійшло», – розповідає директор Центру досліджень енергетики Олександр Харченко.

Що з генерацією?

Минулого тижня українська енергосистема отримала суттєве підсилення: після ремонту до роботи повернувся черговий атомний блок. Наразі в системі працюють уже вісім енергоблоків АЕС, а останній, дев'ятий, досі перебуває на плановому оновленні. Українська атомна генерація також залишається мішенню ворога. Росіяни прагнуть повністю погасити українські АЕС – від початку осені вже здійснили кілька спроб, б'ючи по критично важливих підстанціях довкола атомних станцій. Тим часом виробництво електроенергії сонячними станціями поступово скорочується через зменшення світлового дня та похмуру погоду. Теплоелектроцентрали виробляють мало електроенергії через пошкодження внаслідок російських ударів. А рівень води у Дніпрі та Дністрі досі дуже низький, тому гідро-



електростанції України також працюють на мінімальному рівні генерації.

Імпорт

Ліміти на закупівлю електроенергії в Єврозоні поки збільшити не вдалося. Утім, незабаром ситуація може поліпшитися. «Очікується, що найближчим часом буде прийнята в експлуатацію нова лінія 400 кВ між Румунією та Молдовою, що значно підвищить надійність постачання як Молдови, так і півдня України», – пише фахівець галузі енергетики Віктор Відзівоський.

Головне – швидкість ремонтів

Одним із ключових викликів для України взимку 2026–2027 років стане швидкість відновлення енергосистеми після російських ударів. Від цього залежатиме, наскільки оперативно вдаватиметься компенсувати наслідки атак. Водночас Україні потрібно не лише ремонтувати пошкоджені

об'єкти, а й поступово перебудовувати енергосистему, щоб підвищити її стійкість у наступні роки. На цьому наголошують аналітики Ukraine Facility Platform (UAFP) у свіжому звіті. Серед іншого, аналітики рекомендують поступово подолати боргову кризу на енергетичному ринку. Водночас відзначають, що повністю розв'язати її за один сезон буде практично неможливо.

На скільки вимикатимуть світло?

За словами Олександра Харченка, якщо температура повітря взимку опуститься до -10°C, тривалість планових відключень електроенергії може становити 10–12 годин.

Особливо довгими обмеження можуть бути в регіонах із дефіцитом електроенергії, зокрема у Києві, Одесі, а також частинах Сумської та Чернігівської областей. За м'якшої погоди ситуація буде кращою, а обмеження електропостачання – менш жорсткими.

З'явився збірник, і це імпульс для наступних кроків

Віктор Радчук

Ця новина про вихід з друку збірника матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Лінські читання: історико-педагогічні краєзнавчі студії» заслуговує на увагу достатньо великої аудиторії.

Йдеться про матеріали конференції, яка відбулася 29 травня 2026-го року у Романові. Конференція була присвячена 260-річчю від дня народження мецената, громадського діяча, просвітника графа Юзефа-Августа Лінського. Учасниками конференції стали відомі науковці, що представляли вітчизняні наукові заклади та вузи України. До участі у конференції долучилися представники низки музеїв Житомирщини, краєзнавці з числа вчительсько-викладацького загалу освітніх закладів Житомирської області. Низка публікацій була підготовлена аматорами-практиками та дослідниками-популяризаторами вітчизняної науки та місцевого краєзнавства.

Всеукраїнська науково-практична конференція «Лінські читання: історико-педагогічні краєзнавчі студії» започаткувала традицію проведення щорічних конференцій у Романові як складової частини із проведення також щорічних фестивалів у Романові «ЕтноВир на Виспії». Слід зазначити, що перша спроба теоретичного узагальнення стану дослідницької спадщини з історії Волині, Романівщини та родини Лінських була здійснена торік, у червні 2025-го року, коли було проведено круглий стіл «Романів. Лінські». Якщо торік учасниками-спікерами круглого столу були п'ятеро краєзнавців, педагогів-дослідників та музейних працівників, то вже під час «Лінських читань-2026» у п'яти секціях, де проходила основна частина роботи конференції, виступили 33 науковці, ентузіасти-аматори, музеєз-



Джерело фото: Твій Романів

навці, вчителі-краєзнавці освітніх закладів Романівщини і представники вузівської та академічної науки.

Цьогорічна Всеукраїнська науково-практична конференція «Лінські читання: історико-педагогічні краєзнавчі студії», яка працювала на базі Романівського ліцею № 1, стала платформою для міждисциплінарного діалогу, що вдало поєднав наукові дослідження, освітню практику та громадські ініціативи. У цьому, власне, й проявився найбільший новаторський вплив наукового зібрання у Романові. Водночас наукова конференція, організована та проведена у переддень підготовки до проведення традиційного фестивалю у Романові «ЕтноВир на Виспії», стала важливим елементом популяризації вітчизняної історії, архівознавства, культурології, туризмознавства та інших галузей знань, які безпосереднім чином стосуються минулщини та старожитностей Романівщини.

Ще один аспект значення і важливості проведення науково-практичної конференції у Романові стосується питань з організації системної роботи із популяризації наукових здобутків місцевих краєзнавців,

аматорів-активістів, що долучилися до пропаганди та просвітницької агітації матеріалів, залучених до наукового обігору. Поява у житомирському видавництві «Рута» друкованого накладу збірників матеріалів конференції «Лінські читання: історико-педагогічні краєзнавчі студії» має стати не лише підсумковим рубежем з проведення комплексу заходів з метою популяризації історії Волині і Романівщини як її складової. **Щойно надрукований збірник «Лінські читання: історико-педагогічні краєзнавчі студії» має стати стартовим пунктом для підготовки до проведення наступного наукового форуму «Лінські читання-2027» з орієнтовним призначенням дати його проведення у травні-червні 2027-го року.** Вже зараз Романівська селищна рада має створити ініціативну групу, яка стане основою організаційного комітету науково-практичної конференції, наміченої для проведення у травні-червні 2027-го року. Лише два календарні місяці відділяють нас від фінішу 2026-го року і старту наступного року. Вже у січні оргкомітет із проведення наступної науково-практичної конференції



«Лінські читання-2027» має повідомити про початок офіційної підготовчої роботи з її проведення та визначити точну тематичну назву майбутньої конференції у Романові.

Наостанок зауважимо, що події, які співмірні за масштабами та рівнем наукової значимості Всеукраїнської науково-практичної конференції «Лінські читання-2027», на Житомирщині проводиться не так багато. Окрім обласного центру із його вузівським науковим потенціалом, із науково-музейним товариством працівників-дослідників, подібні наукові заходи проходили впродовж 2000-2026 років не більше ніж у 5-6 громадах Житомирської області. Між тим статус науково-практичної конференції суттєвим чином примножує іміджевий статус Романівської громади загалом і зокрема щорічного фестивалю «ЕтноВир на Виспії». Ось чому поява збірника матеріалів «Лінські читання: історико-педагогічні студії» є подією знаковою, символічною і такою, що закликає до наступних кроків у справі розвитку досліджень з історії Романівщини, а також із вдосконалення туристичної привабливості Романівської селищної ради у перспективі наступних років.

50 тис. грн після звільнення з полону: право на виплату отримали поліцейські та працівники служби цивільного захисту

Нещодавно уряд розширив коло осіб, які мають право на додаткову винагороду в розмірі 50 тисяч гривень на місяць після звільнення з полону.

Тепер ця норма поширюється не лише на військовослужбовців, а й на поліцейських та осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту, стосовно яких встановлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України.

Виплата передбачена для тих, хто відразу після звільнення з полону перебуває на стаціонарному лікуванні понад 30 календарних днів через захворювання, травму, поранення, контузію чи каліцтво, що потребують тривалого стаціонарного лікування.

Хто виплачує кошти, які документи необхідні та коли винагорода не виплачується – розповідають юристи системи



надання безоплатної правничої допомоги (БПД).

Хто виплачує кошти

• Військовослужбовцям – військова частина (підрозділ), в якій військовослужбовець перебуває на забезпеченні.

• Поліцейським, а також особам рядового та начальницького

складу служби цивільного захисту виплати здійснюють підрозділи, в яких вони перебувають на забезпеченні.

Огляд військово-лікарської комісією для вирішення питання про потребу в тривалому стаціонарному лікуванні проводиться не пізніше ніж через 30 календарних днів з дати початку лікування.

Які документи потрібні

Висновок (постанова) ВЛК про потребу в тривалому стаціонарному лікуванні є підставою для:

- безперервного стаціонарного лікування в закладах охорони здоров'я із збереженням грошового та матеріального забезпечення,
- та виплати додаткової винагороди на строк, визначений у такому висновку, але не більше ніж на 12 місяців.

Документами, що підтверджують факт завершення безперервного стаціонарного лікування, є:

- виписки з медичної карти стаціонарного хворого,
- або іменний список військово-службовців, які вибули із стаціонарного лікування в закладі охорони здоров'я.

Коли не виплачується додаткова винагорода

Якщо після звільнення з полону військовослужбовцю повідомили про підозру у вчиненні злочинів проти основ національної безпеки України або військових кримінальних правопорушень,

виплату тимчасово припиняють з дня повідомлення йому про підозру.

Якщо обвинувальний вирок за одне із зазначених кримінальних правопорушень набрав законної сили, виплату 50 000 грн не здійснюють.

Виплату поновлюють, якщо:

- повідомлення про підозру скасовано
- кримінальне провадження зупинено (закрито)
- суд визнав повідомлення про підозру незаконним.

У яких ще випадках додаткову винагороду не виплачують

Рішення про припинення або поновлення виплати оформлюється наказом командира (начальника) військової частини (підрозділу).

Ці правила також поширюються на поліцейських та працівників служби цивільного захисту, які були позбавлені особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України.

Головний підсумок сесії – ухвалення важливих рішень

Віктор Першко

Минулої п'ятниці, 23 жовтня, у Романові відбулася 86-а сесія Романівської селищної ради.

Депутати розглянули усі запропоновані для розгляду питання і ухвалили відповідні рішення. Однак на певних рішеннях, як і загалом на певних епізодах сесійного засідання, варто зупинитися конкретніше.

Вже на самому початку сесійного засідання пролунала інформація про зміни у складі Романівського осередку Консультативної ради у справах ветеранів, сімей загиблих (померлих) військовослужбовців, безвісти зниклих захисників України при Житомирській ОВА. Виконуючий обов'язки Романівського селищного голови Юрій Чумаченко зачитав список прізвищ романівчан, які увійшли до складу вищезгаданого осередку. Депутати взяли інформацію до відома, і жодних запитань стосовно діяльності такого осередку під час сесії не виникало. Нічого незвичайного чи дивного у тому немає, оскільки про діяльність самого осередку у Романові відомо небагато. Поки що члени Романівського осередку Консультативної ради при Житомирській ОВА сприяють та допомагають доставляти і розподіляти у середовищі ветеранів гуманітарну допомогу, яка періодично прибуває до Романова.

Під час сесії слово для виступу попросив представник Консультативної ради при Житомирській ОВА Микола Петрук. Він зазначив, що Романівський осередок робить свої перші кроки становлення, а це завжди доволі клопітка і в чомусь навіть складна робота. Водночас громадський активіст-ветеран звернувся до депутатського загалу Романівської селищної ради, до чиновників адміністративного апарату селищної ради і так само – до представників громадськості із застереженнями і проханнями звернути додаткову увагу на роботу, спілкування та комунікацію із ветеранами. Річ у тім, що дехто із чиновників адміністративного



апарату має зауваження щодо недопустимості зневажливого ставлення до людей, які звертаються до місцевої влади із наболілими питаннями. Микола Петрук зазначив, що ветерани справді потребують належної уваги хоча б на рівні спілкування, комунікації, консультування і т. п. Будь-яка неповага, елементарні порушення чинницької етики неодмінно будуть викликати у середовищі ветеранів негативну реакцію. Виконуючий обов'язки Романівського селищного голови Юрій Чумаченко запевнив аудиторію у тому, що будь-які негаразди, зауваження чи порушення з боку працівників виконавчого апарату будуть мати належну оцінку і однозначно адекватне реагування з боку керівництва селищної ради. Тепер, як кажуть, черга за чиновниками, які мають зробити певні висновки, аби подібні попередження, які надійшли із ветеранського середовища, звучали рідше або ж і взагалі не мали місця.

Надалі депутати ухвалили низку важливих рішень, які особливих зауважень чи заперечень у сесійному залі не мали. Наприклад, із 1 листопада Гордівський заклад дошкільної освіти «Барвінок» матиме дещо змінений режим роботи. Заклад, як і ра-

ніше, працюватиме п'ять днів на тиждень, але тут відтепер запроваджується короткотривале (упродовж 4-х годин) перебування дітей. Такі зміни запроваджені у зв'язку із реальним режимом наповнення дошкільного закладу дітьми, бо насправді «Барвінок» відвідує лише п'ятеро дошкільнят. Водночас у Романівському центрі розвитку дитини «Берізка», а також у Романівському закладі дошкільної освіти № 1 «Сонечко» із 1 листопада відкрито інклюзивні групи із введенням до штату дошкільних закладів посади асистентів вихователя інклюзивної групи.

Депутати ухвалили рішення про введення двох штатних одиниць (посад) водія шкільного автобуса. Станом на сьогодні ці посади не вводяться, але сесія погодила запровадження таких посад з моменту взяття нових автобусів на баланс Романівської селищної ради. Трохи довше тривало обговорення питання щодо введення до штату гуманітарного відділу Романівської селищної ради фахівця з публічних закупівель. У сесійному залі пролунали зауваження, що реагувати на висновки аудиторів і ревізорів щодо реальної потреби у запровадженні посади фахівця з публічних закупівель

не варто. Хоча б із тієї причини, що такий фахівець у відділі вже є. Однак ніхто із депутатів не звернув уваги на те, який обсяг робіт виконує вже існуючий фахівець з публічних закупівель, враховуючи навіть той факт, що обсяги таких закупівель у гуманітарному відділі найбільші і весь час вони лише зростають. У залі пролунала пропозиція покласти функціональні обов'язки фахівця з публічних закупівель на одного із бухгалтерів або ж на працівників юридичного відділу селищної ради. Однак жодна із таких пропозицій депутатів не задовольнила. Зрештою, депутати таки ухвалили рішення про запровадження посади фахівця з публічних закупівель, а додаткову аргументацію для такого позитивного голосування додав депутат селищної ради Олексій Капінус. Він дуже влучно і вчасно зауважив про те, що депутати майже автоматично і без будь-якого обговорення ухвалили рішення щодо Програми забезпечення покращення доступу до правосуддя жителів Романівської громади, виділивши з місцевого бюджету 100 тис. грн на закупівлю системи безперебійного живлення для потреб Романівського районного суду, який, до речі, має відповідне фінансування із Державного бюджету. Тому запровадження посади фахівця з публічних закупівель, яка значно покращить роботу не лише гуманітарного відділу, а й селищної ради загалом, є раціональною пропозицією, за що депутати і проголосували більшістю голосів.

Ще одне рішення сесія Романівської селищної ради від 23 жовтня ухвалила стосовно заяви свого колеги-депутата Юрія Остапенка. Юрій Васильович вже тривалий час проживає в одному із сіл Шепетівського району Хмельницької області, і працювати у статусі депутата Романівської селищної ради йому наразі важко, а подекуди й неможливо. Тому Ю. В. Остапенко написав заяву про складання своїх депутатських повноважень, яку депутати задовольнили. Цілком вірогідно, що вже наступна сесія Романівської селищної ради розгляне і ухвалить рішення про вхідження до загалу депутатського корпусу нового депутата.

У нас суперподія: у Романові – дебати!

Наталія Рисиць

Вчені-суспільствознавці, педагоги усіх освітніх закладів і навіть лікарська спільнота б'є тривогу з причини ослаблення соціальних контактів між людьми.

Йдеться про примітивізацію комунікації, спрощення і замислення спілкування між людьми. Натомість люди, починаючи від дитини дворічного віку, поринають у світ гаджетів (телефонів, планшетів, ноутбуків тощо), де намагаються віднайти правду життя. На допомогу людям хтось покликав ще одного помічника, яким виявився так званий штучний інтелект. Але й тут, як з'ясувалося, більше проблем, аніж підстав для обережного оптимізму. Проте повернення, або ж, іншими словами, реанімація вже випробуваних форм і методів спілкування дарує нехай і обмежені порції, але ж очевидного для людей оптимізму.



Це лекції, зустрічі-обговорення у форматі круглого столу, але найпопулярнішими формами спілкування по-новому сьогодні стають дискусії-дебати.

В Україні зокрема вже не вперше проводиться шкільний чемпіонат з дебатів. Весною нинішнього року у такому чемпіонаті, який відбувався на Житомирщині (у місті Звягелі) успішно засвітилася і команда Романівського ліцею № 1. Сьогодні дебати набувають подальшого поширення якраз у шкільному та студентсько-

му середовищах, а у Романові вже 16 листопада відбудеться чемпіонат Романівської громади із дебатів серед команд навчальних закладів Романівської селищної ради. Наразі тривають останні приготування, реєстрації, підготовка команди суддів чи то членів журі. Водночас триває робота над остаточним затвердженням можливих тем та проблем, які стануть предметом обговорення, дискусій у ході шкільного чемпіонату з дебатів у Романівській селищній раді. Організатори чемпіонату

запропонують для учасників шкільних дебатів десяток тематичних проблем, які постануть у виступах, повідомленнях, запереченнях, запитаннях і відповідях учасників дискусійної битви, яка вже зараз, на етапі підготовки до чемпіонату, викликає неабиякий інтерес. Зрештою, навіть визнані фахівці-суспільствознавці, бувалі політтехнологи, а також експерти із проблематики комунікації та зв'язків із громадськістю (так званого піару) напрочуд уважно і навіть шанобливо ставляться до кожного такого чемпіонату із дебатів, оскільки мають на рівні однієї громади навіть прозвучати досі невідомі аргументи, можуть бути запропоновані раніше вживані, але тепер вже забуті форми і методи дискусійно-проблемного спілкування. Якщо простіше і конкретніше – очікування від зустрічі команд-дискутантів, що відбудеться 16 листопада у Романові, напрочуд великі і так само оптимістично перспективні. Але головне у тому, що кожен новий тур, чемпіонат, зустріч команд під час дебатів дарують і відкривають нові обличчя, нові імена і нові таланти. Тому очікуємо на відкриття.

Примірний перелік тих питань, які будуть запропоновані для учасників чемпіонату зі шкільних дебатів у Романові 16 листопада 2026-го року.

1. Школа має готувати насамперед до життя, а не до вступу у заклади вищої освіти.
2. Використання штучного інтелекту в освіті має бути максимально відкритим і дозволеним.
3. Масове використання гаджетів шкодить якості міжособистісного спілкування.
4. Молоді люди легше реалізувати свій потенціал у невеликій громаді, ніж у великому місті.
5. Важливі суспільні зміни насамперед формуються та реалізуються на рівні громад, а не держави.
6. Спортивні та творчі досягнення учнів повинні враховуватися нарівні з академічними.
7. Покарання є менш ефективним способом виховання, ніж заохочення.
8. Хороший виконавець приносить команді більше користі, ніж харизматичний лідер.

Матч року у Романові – це якраз із «Колосом»!

Віктор Єрофєєв

У минулому виході нашої газети ми розповідали про перебіг подій у ході футбольних чемпіонатів Житомирської області і аматорського чемпіонату України, в яких грає романівський FC «VIVAD».

Напередодні матчу 8-го туру аматорської першості України ми побажали нашим землякам-романівчанам успіху у матчі із клубом «КОРМІЛ» із міста Яворів, що на Львівщині. Розуміючи, що львів'яни вдома звикли лише перемагати, ми висловили побажання гравцям «VIVADу» хоча б здобути нічию на чужому полі.

Виявилося, що наше побажання стало пророчим. У неділю, 25 жовтня, чемпіон Житомирської області дуже гідно тримався на стадіоні у місті Яворів. Після першого тайму, коли команди пішли на перерву, рахунок був 2:1 на користь «вівадівців». Зро-



зумило, жодної ейфорії з приводу переваги в один м'яч ні у гравців FC «VIVAD», ні у тих людей, які вболівали за романівчан у ході прямої трансляції поєдинку на каналі YouTube, не було. Попереду був другий тайм, і ніхто не сумнівався у тому, що господарі стадіону зроблять все можливе, аби забити у ворота нашого кіпера І. Сингаївського якщо не два-три, то один м'яч напевне. Звісно, були сподівання на те, що «VIVAD» таки зможе зберегти вигідний для себе переможний рахунок.

Другий тайм для романівчан був справді неабияким випробу-

ванням. Господарі стадіону доволі переконливо зрівняли рахунок всередині другої половини – 2:2. Ніхто із місцевих вболівальників навіть не сумнівався у тому, що «КОРМІЛ» згодом переможе. Проте у лавах FC «VIVAD» панувала гранична зібраність, а увага та взаємопідтримка мали такий бездоганний вигляд, що здавалося, наче оборона романівчан зможе втримати у той день напад будь-якої іменитої команди. Як не атакували яворівчани ворота FC «VIVAD», але нічого суттєвого для стовідсотко-

вого шансу забити переможний гол «КОРМІЛ» так і не створив. Навіть ті шість хвилин, додані до основного часу, не дали господарям навіть натяку на перемогу. У підсумку нічия, і романівський клуб вже вкотре підкріпив кількарічну традицію не програвати у Яворіві.

Після чергової нічиєї у Яворіві наша команда посідає у турнірній таблиці вже майже магічне для себе сьоме місце, маючи в активі 10 турнірних очок. «VIVAD» міг сподіватися і на шосту сходинку, якби не феєрична перемога сарненського «Маяка» над футболістами із Тростянця, які тиждень тому здобули у Романові нічию, вкравши у наших земляків таке потрібне турнірне очко.

Маємо за честь анонсувати поєдинок між FC «VIVAD» і «Колосом» із Полонного, який відбудеться у суботу, 31 жовтня, на стадіоні Романівської ДЮСШ.

Зазвичай романівчани грають із «Колосом» доволі успішно. Скажемо так, клуб із Полонного здебільшого думав про те, як

у Романові не програти. Але це було колись. Навіть торік. А напередодні нинішнього чемпіонату «Колос» дуже потужно зміцнив свій склад, і упродовж усього першого кола аматорського чемпіонату України з футболу 2026/2027-го років найближча до Романова команда-сусід впевнено лідирує у першій (західній) групі аматорського чемпіонату. Лише на фініші першого кола футболісти із Полонного дещо припальмували у процесі здобування турнірних очок. Свій матч 8-го туру «Колос» несподівано програв на домашньому стадіоні «Полонь». Отже, 31 жовтня футболісти із Хмельниччини прийдуть до Романова із намірами покращити своє турнірне становище. З іншого боку, наші футболісти, які нині посідають лише сьому сходинку турнірної таблиці, у разі перемоги над лідером західної групи, мають шанс набрати 13 очок і відставати від «Колоса» всього на два турнірних бали. Отже, мета у гравців «VIVADа» у суботньому поєдинку велична, амбіційна і цілком реалістична. Що треба – зловити свою гру і забити хоча б двійко голів. **А вболівальники Романівщини у суботу, 31 жовтня – усі на стадіон!**

Війна війною, а марафонці своїх стартів не оминають

Віктор Єрофєєв

Житомир вирішив не відставати від багатьох міст України, і 24 та 25 жовтня тут було облаштовано змагання із напівмарафону.

Офіційна його назва «Поліський напівмарафон», і проводився такий потужний захід у Житомирі після 5-річної перерви. Щоправда, нинішні організатори назвали дійство поліським зі зрозумілих причин. Бо, наприклад, у 2017/2018 роках такий напівмарафон проводився під назвою «космічний», що завжди бентежило багатьох людей. Бо у Житомирі (а тим паче – у житомирському спорті) нічого космічного справді ніколи не було.

Організатори спортивного заходу змінили не лише його назву, але й колись традиційну дату проведення. Напівмарафон у Житомирі зазвичай проходив на початку вересня, під час відзначення чергової річниці Дня Житомира. Бігати у День Житомира завжди приємніше, бо тепліше, а ще одна особливість колишніх житомирських напівмарафонів полягала у тому, що маршрути дистанцій для бігунів обиралися так, аби не заважати нормальному плину міського життя. Цього разу, на початку жовтня, коли міськвиконком розглядав питання про облаштування напівмарафону, про те, який вигляд воно матиме для міста і містян, особливо ніхто не заморочувався. Проблем у організаторів не було, бо були щедрі і потужні спонсори свята, а про те, що пів дня Житомир буде мати грандіозні логістичні проблеми, ніхто не подумав.

До Житомира для участі у змаганнях прибуло справді багато учасників. 1547 бігунів від 6 до 70-ти років змагалися не лише

у напівмарафоні (це дистанція у 21,0975 км). У програмі змагань були забіги на дистанції у п'ять, десять кілометрів, а ще один марафон довжиною в 1 кілометр назвали благодійним і гроші від нього переказали на рахунки ЗСУ. Якщо взяти до уваги, що дійство за участі півтори тисячі учасників-бігунів, яких підтримували, вболівали і за якими просто спостерігали **десятки тисяч житомир'ян**, то 100 тисяч гривень на потреби ЗСУ – сума не така вже й вражаюча. Бо, для порівняння, у невеличкому селі Велика Козара (Романівська територіальна громада) на підтримку ЗСУ люди під час святкування Дня села збирали по 80 тисяч гривень. А Житомир, який зібрав навколо змагань велику частину міста (а це щонайменше 30-40 тисяч), спромігся переказати для підрозділів ЗСУ 100 тисяч. Але, як кажуть, **і за це – спасибі!**

Загалом Поліський напівмарафон справив гарне враження з точки зору організації спортивного дійства. Справді, змагання мали грандіозний вигляд, бо у кожному із забігів брали участь по 400-500 спортсменів. І потім, коли увесь пелетон учасників забігу простягався на дистанції, то видовище мало вражаючий вигляд. Загалом під час проведення напівмарафону було враховано усі деталі в організації подібних дійств. Були залучені сотні волонтерів, усі тренери спортивних шкіл, школи олімпійського резерву, чиновники Житомирської міської ради і т. п. Словом, організатори змагань попрацювали на славу. Якщо зважити, що спонсорами свята виступили такі відомі структури, як благодійний фонд Геннадія Буткевича та ФК «Полісся», то жодних фінансових проблем напередодні чи під час спортивного дійства не було. Натомість вирували емоції, здебільшого і в основному – позитивні.

Але без ложки дьогтю таки не обійшлося. Не знаю, як було у

суботу, 24 жовтня, коли проходив перший день напівмарафону, до якого було залучено міську дівтуру, що змагалася на дитячих дистанціях. Але у неділю, 25 жовтня, коли Поліський напівмарафон стартував за участі дорослих учасників, головні транспортні артерії міста Житомира отримали небажане раніше перевантаження. Ще ніколи у Житомирі не перекривали транспортний рух по обох магістральних вулицях із 8-ї до 14-ї години. До центральної частини міста, у тому числі до всіх лікувальних установ (міська лікарня № 1 і міська дитяча лікарня, обласна лікарня, військовий госпіталь, онкодиспансер), проїзд був перекритий. Навіть на таксі дістатися до вищезначених установ було важко. А люди, що прибули до Житомира із передмістя, із усіх інших куточків та регіонів Житомирщини, натерпілися за пів дня неділі 25 жовтня дуже багато чого. В основному – транспортних негараздів. При цьому посилання на те, що Житомир зібрав легкоатлетів із усіх українських усюд, не могли нічим вразити, наприклад, людей із Лугин, із Романова, Любара, Яруна, Барашів, Баранівки, Ємільчиного чи Андрушівки, які прибули до Житомира провідати хворого пацієнта, який опинився на лікарняному ліжку. Або у гості до родичів, дітей, задля інших справ. Переконали людей у тому, що були попередження у СОЦМЕРЕЖАХ стосовно транспортно-логістичних складнощів у неділю в обласному центрі, дуже важко, бо ж далеко не всі жителі сіл і міст Житомирщини тільки те й роблять, що стежать за публікаціями у тік-токах, телеграмах чи фейсбуках. Звісно, мали бути і перестороги суто безпекового характеру. Адже у разі оголошеного сигналу повітряної тривоги жодне укриття у центрі Житомира не змогло б вмістити і сотої частини тих людей, які зібралися бігати, спостерігати, підтримати учасників напівмарафону.



Наостанок зауважимо, що у змаганнях «Поліський напівмарафон» 25 жовтня 2026 року брали участь і наші романівські марафонці. Миколу Олександровича Присяжнюка знають не лише у Романові чи Житомирі, бо він вже декілька років поспіль є учасником найбільших і найпопулярніших змагань на дистанції напівмарафону у багатьох містах України. Відтепер у скарбничці медалей і відзнак М. О. Присяжнюка буде ще одна нагорода за участь у Поліському напівмарафоні від 25 жовтня 2026 р. Ще одна заслуга Миколи Олександровича полягає у тому, що для участі у забігу на 21,0975 км він залучив і запросив ще одного романівчанина – 35-річного бігуна-аматора **Володимира Паренюка. Володимир займається бігом зовсім недавно, але відчутно прогресує. «Поліський напівмарафон»–2026 – це перший потужний і грандіозний старт у спортивній кар'єрі нашого земляка. Він, до речі, дуже мужньо тримався на дистанції напівмарафону, намагаючись принаймні не відставати від досвідчених стаєрів із професійною підготовкою. Тому Володимира Паренюка, який був достойним представником спортивної Романівщини, ми також вітаємо і зичимо на досягнутому не зупинятися.**

Щеплення від правця – ваш особистий захист

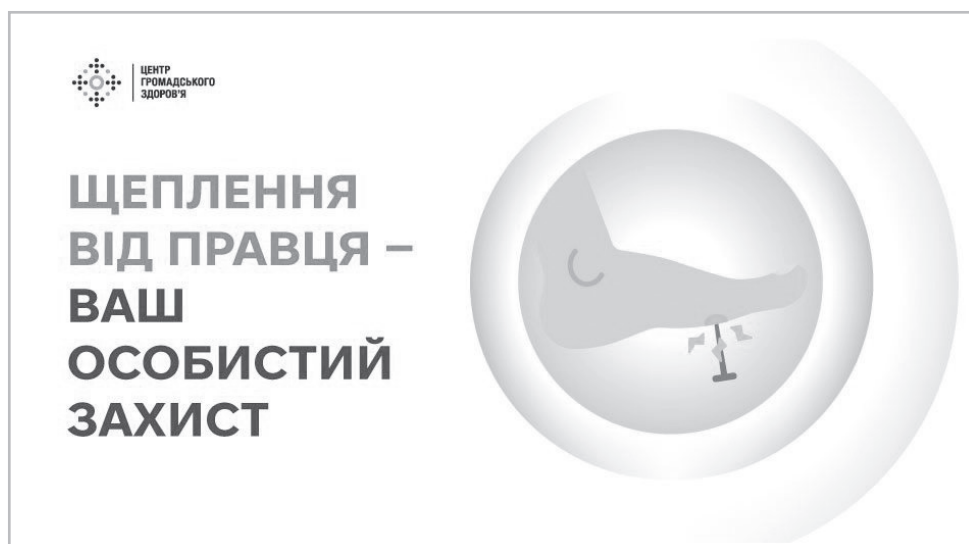
Зазвичай чим більше людей мають щеплення від певної інфекційної хвороби, тим менше у неї шансів поширюватися.

Так працює колективний імунітет. Однак він не врятує від правця, адже ця хвороба не передається від людини до людини. Захист від нього – це індивідуальна відповідальність, а єдиний надійний спосіб убезпечити себе від зараження – вакцинація.

Де є ризик інфікуватися правцем

Спори збудника правця (бактерії *Clostridium tetani*) можуть перебувати в ґрунті, кишківнику й фекаліях тварин та людей, на іржавих предметах, уламках деревини і навіть на поверхні шкіри. Вони потрапляють в організм людини через рани, порізи, укуси, подрапини, опіки тощо.

За 9 місяців 2026 року в Україні було зареєстровано 5 випадків правця, а за весь минулий рік – 10 випадків, з яких 3 були летальними. В умовах війни ризик інфіку-



ватися вищий, тому важливо подбати про свій захист і вчасно зробити щеплення.

Чим небезпечний правець

Правець уражає нервову систему: спричиняє сильні спазми м'язів, судоми, по-

рушення ковтання та дихання. За даними ВООЗ, без належного медичного втручання правець може призвести до смерті майже в 100% випадків. Навіть за умови інтенсивної терапії летальність залишається високою – 10–20%.

Імунітет від правця не формується після перенесеної хвороби – захищена лише та людина, яка отримала щеплення. Також захист слабшає з часом, тому дорослим потрібно поновлювати щеплення кожні 10 років.

Єдиний захист від правця – щеплення

В Україні щеплення проти правця включене до Календаря профілактичних щеплень і є безоплатним для дітей і дорослих:

- дітям щеплення роблять у 2, 4, 6 та 18 місяців із ревакцинацією у 6 та 16 років;
- дорослим ревакцинацію треба робити кожні десять років.

Убезпечте себе від правця: проконсультуйтеся з сімейним лікарем, який перевірить ваш вакцинальний статус і за потреби призначить щеплення проти правця.

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»

Інсульт: час, який рятує життя

Щороку інсульт уражає мільйони людей у світі.

Багато хто вважає, що це проблема лише літніх людей, проте інсульт може статися у будь-якому віці. Найголовніше – вчасно його розпізнати та негайно звернутися по медичну допомогу.

Інсульт виникає, коли кров перестає надходити до певної ділянки головного мозку через закупорку або розрив судини. Без кисню клітини мозку починають гинути вже через кілька хвилин. Саме тому лікарі кажуть: «Час – це мозок». Кожна втрачена хвилина зменшує шанси на повне відновлення.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку у світі інсульт переносять близько 12 мільйонів людей, а майже 6,5 мільйона помирають від його наслідків. Це одна з провідних причин смертності та інвалідності у світі.

В Україні щороку реєструють близько 130 тисяч випадків інсульту, причому майже 35% пацієнтів – люди працездатного віку. Лише близько третини людей після інсульту повертаються до повноцінного життя без значних обмежень.



За даними НСЗУ, у 2024 році інсульт діагностували 128 075 пацієнтам, у 2025 році було зафіксовано понад 132 000 випадків інсульту, що ще раз підкреслює масштаб проблеми для системи охорони здоров'я України. Водночас фахівці наголошують: значній частині випадків можна запобігти завдяки контролю артеріального тиску, відмові від куріння, фізичній активності,

здоровому харчуванню та своєчасному лікуванню серцево-судинних захворювань.

ЯК ШВИДКО РОЗПІЗНАТИ ІНСУЛЬТ

Запам'ятайте просте правило «МО-ЗОК», яке рекомендує МОЗ України:

М – Мовлення. Людина говорить невразно, плутає слова або не розуміє звернену мову.

О – Обличчя. Посмішка стає асиметричною, один кутік рота опускається.

З – Запаморочення. Раптове порушення рівноваги, сильний головний біль, хитка хода.

О – Очі. Раптове погіршення або втрата зору, двоїння в очах.

К – Кінцівки. Слабкість або оніміння руки чи ноги, найчастіше з одного боку тіла.

Якщо ви помітили хоча б один із цих симптомів – негайно телефонуйте 103. Не чекайте, що стан покращиться самостійно.

ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО ІНСУЛЬТ

Близько 85% усіх інсультів є ішемічними – вони виникають через закупорку судини тромбом. Решта випадків пов'язані з крововиливом у мозок.

Високий артеріальний тиск є одним із найважливіших факторів ризику розвитку інсульту. Регулярний контроль

тиску допомагає значно знизити ризик захворювання.

Фахівці зазначають, що значну частину випадків інсульту можна попередити завдяки здоровому способу життя та контролю факторів ризику.

ЯК ЗМЕНШИТИ РИЗИК:

- контролюйте артеріальний тиск;
- підтримуйте здорову масу тіла;
- відмовтеся від куріння;
- будьте фізично активними;
- збалансовано харчуйтеся;
- контролюйте рівень холестерину та глюкози в крові;
- проходите профілактичні медичні огляди.

Пам'ятайте: інсульт – це невідкладний стан. Швидке розпізнавання симптомів, своєчасний виклик екстреної медичної допомоги та відповідальне ставлення до власного здоров'я можуть врятувати життя та допомогти уникнути тяжких наслідків.

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»

«Я не вірю у щеплення», або 5 міфів, які заважають нам захистити себе від грипу

Скільки разів ви чули ці фрази? Від колег на роботі, сусідів, родичів, а може... і від себе самих?

«Від вакцини можна захворіти», «Грип – це просто застуда», «Я минулого року вже хворів, тепер маю імунітет»... Звучить переконливо, правда? Але давайте розберемося, що з цього правда, а що – небезпечні ілюзії.

Ми щодня стикаємося з наслідками цих міфів. Люди потрапляють до лікарень із тяжкими ускладненнями, яким можна було б запобігти. Тож сьогодні – чесна розмова без зайвих слів.

МІФ № 1: «ВІД ВАКЦИНИ МОЖНА ЗАХВОРИТИ НА ГРИП»

Ні. Вакцина проти грипу не містить живого вірусу і фізично не може викликати захворювання.

Так, після щеплення може трохи піднятися температура, боліти місце ін'єкції або з'явитися легка втома. Це нормальна реакція організму – він вчиться захищати-



ся. Це не грип, а ознака того, що імунітет працює.

МІФ № 2: «ЯКЩО ВАКЦИНУЮСЯ – ТОЧНО НЕ ЗАХВОРИЮ»

Будемо чесними: жодна вакцина у світі не дає 100% гарантії. Але це і не її головне завдання!

Вакцинація – це не щит від будь-якої інфекції. Це страховка від тяжкого перебігу, госпіталізації та небезпечних ускладнень. Вакцинована людина, якщо й захворіє, перенесе грип значно легше. А літнім людям, дітям та людям із хронічними хворобами це може врятувати життя.

МІФ № 3: «ГРИП – ЦЕ ПРОСТО ЗАСТУДА»

Ой, якби ж то... Застуда – це коли трохи нежить і горло першить. Грип – це коли вранці прокидаєшся, і тебе збиває з ніг: температура 39–40°C, сильний головний біль, ломота в м'язах, слабкість, від якої важко встати з ліжка.

Грип може призвести до пневмонії, проблем із серцем, загострення хронічних захворювань. Це серйозна хвороба, а не покашляв і забув.

МІФ № 4: «Я МИНУЛОГО РОКУ ПЕРЕХВОРИВ – ТЕПЕР МАЮ ІМУНІТЕТ»

Віруси грипу хитрі. Вони постійно змінюються. Те, що циркулювало минулого року, цього року може бути зовсім

іншим. Та й імунітет після хвороби з часом слабшає.

Саме тому склад вакцин оновлюють щороку, і саме тому вакцинуватися треба щороку. Це як оновлювати антивірус на телефоні – старі бази вже не працюють проти нових загроз.

МІФ № 5: «СЕЗОН УЖЕ ПОЧАВСЯ – ВАКЦИНУВАТИСЯ ПІЗНО»

Ніколи не пізно захистити себе! Так, ідеально щепитися за 2–3 тижні до початку епідемії (зазвичай це жовтень–листопад). Але ВООЗ чітко каже: вакцинуватися можна і під час сезону грипу, поки вірус циркулює.

Навіть якщо ви зробите щеплення в грудні чи січні – воно все одно дасть захист на решту сезону.

ГОЛОВНЕ, ЩО ВАРТО ЗАПАМ'ЯТАТИ:

Грип – це не жарт. І міфи про вакцинацію – це не нешкідливі забобони, а реальна загроза вашому здоров'ю.

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»

Гороскоп на тиждень 28 жовтня - 3 листопада



ОВЕН

Можливі доленосні зустрічі, повернення колишніх партнерів або важливі розмови, здатні змінити подальший розвиток стосунків.



ТЕЛЕЦЬ

Багато хто відчує необхідність переглянути свої бажання та зрозуміти, що насправді приносить задоволення.



БЛИЗНЮКИ

Цей тиждень більше підходить для переоцінки, усвідомлення та завершення старих справ, ніж для активного старту нових проєктів.



РАК

Цей тиждень допоможе побачити справжню цінність стосунків, фінансових питань та власних бажань.



ЛЕВ

Можливі важливі усвідомлення у сфері стосунків та фінансів, навіть якщо спочатку не хочеться їх сприймати.



ДІВА

Деякі ситуації розкриють свою справжню суть, а відповіді на питання, що вас хвилюють, стануть більш очевидними.



ТЕРЕЗИ

У багатьох стосунках настане момент істини, і не завжди прийнятний. Тиждень змусить звернути увагу на робочі процеси та звичний розпорядок життя.



СКОРПІОН

Після 23 жовтня романтичний настрій посилюється – можливе виникнення яскравих почуттів до людини, яку знаєте давно.



СТРІЛЕЦЬ

Головними стануть питання, пов'язані з домом, родиною та внутрішньою стабільністю. Деякі відповіді з'являться не одразу.



КОЗОРИГ

Емоційна сфера буде особливо насиченою. Ви можете несподівано змінити думку про людину чи ситуацію.



ВОДОЛІЙ

Деякі процеси розвиватимуться за лапштунками, а важливі відповіді придуть через інтуїцію та спостереження.



РИБИ

Цей тиждень акцентує увагу на сфері кар'єри та суспільному статусі. Деякі події можуть стати випробуванням для ваших амбіцій та стійкості.

Джерело: TCH



Смачного!

Курячі котлетки в духовці

Інгредієнти на 8 котлет:

500 г філе курячих стегон, 1 картоплина середнього розміру, 1 цибулина, 2 ст. л. манної крупи, сіль до смаку, чорний мелений перець до смаку, 50 г панірувальних сухарів.

• Додайте у чашу блендера 500 г філе курячих стегон, 1 сиру очищену картоплину та 1 очищену цибулину, нарізані кубиками. Перебийте інгредієнти до однорідності. Замість блендера можна використати кухонний комбайн або м'ясорубку.

• Додайте в масу 2 ст. л. манної крупи, сіль та чорний мелений перець до смаку. Вимішайте фарш та залиште його на 10–15 хвилин. Далі сформуйте з нього 8 котлет середнього розміру. Запаніруйте котлетки в панірувальних сухарях. Усього знадобиться до 50 г сухарів.

• Викладіть котлетки на деко з пергаментом та готуйте у духовці за температури 180 градусів близько 20–25 хвилин. Духовку заздалегідь розігрійте.

• Подавайте готові котлетки з картопляним пюре чи будь-яким іншим гарніром на власний смак.



ПОРАДИ.

– Для цього рецепта мені подобається використовувати філе курячих стегон. У ньому більше жиру, ніж у грудці, тому котлетки виходять ніжнішими. Якщо маєте лише куряче філе грудки, його теж можна використати, але фарш буде піснішим. А з фаршем асорті котлетки вийдуть ще соковитішими. Якби котлетки ви не готували, не запікайте їх довше, ніж потрібно, адже вони можуть вийти сухими.

– Після додавання манної крупи залиште фарш на 10–15 хвилин, щоб вона встигла увібрати зайву вологу й маса

стала зручнішою для формування. Якщо фарш надто липкий, злегка змочіть руки водою перед формуванням котлет. Панірувальні сухарі допоможуть отримати апетитну скоринку, а пергамент не дасть котлетам прилипнути до дека.

– Для рівномірного запікання формуйте котлетки приблизно однакового розміру та викладайте їх на невеликій відстані одна від одної. Якщо у вас немає панірувальних сухарів, котлетки можна приготувати і без них. Але, звісно, вони матимуть дещо інший зовнішній вигляд.

Джерело: klopotenko.com

Куточок ГОРОДНИКА

Підзимове висаджування цибулі: коли садити та як доглядати



Орієнтир – погода за вікном.

Цибулю під зиму садять, коли середньодобова температура кілька днів тримається близько +5 °С. На півночі та сході України це зазвичай друга половина жовтня, у центрі та на заході кінець жовтня – початок листопада, на півдні – листопад.

Головне – щоб до морозів цибулина встигла пустити коріння, але не встигла випустити перо. Посадите занадто рано, в тепло – цибуля почне рости, зелень підмерзне, а навесні така цибуля частіше стрілкується. Посадите занадто пізно – коріння не встигне зміцніти, і зимуватиме цибуля гірше.

КОЛИ САДИТИ

Після висаджування до стійких морозів має залишитися від двох-трьох тижнів до місяця – стільки цибулі потрібно, щоб укоренитися. Тому дивіться на прогноз, а не на календар: осінь останніми роками затягується, і буває, що середньодобова температура опускається до +5 °С на два-три тижні пізніше, ніж зазвичай. Тоді й садити можна пізніше.

ЯКУ СІЯНКУ САДИТИ

Під зиму беруть дрібну сіянку – цибулинки до 1,5-2 см. Що більша цибулина, то охочіше вона навесні стрілкується і не дає нормальної ріпки. Велику сіянку восени можна посадити на зелень – навесні буде раннє перо. З дрібною сіянкою до того ж складно дотягнути до весни: у теплій квартирі вона підсихає і пропадає, а якщо тримати її в холоді, після посадки вона стрілкується. Тому її вигідно посадити восени.

Краще взяти сіянку озимого сорту: такі сорти менше реагують на холод, від якого звичайна цибуля навесні стрілкується. З озимих сортів у нас продають, наприклад, «Радар».

ЧИМ ПІДЗИМОВА ЦИБУЛЯ КРАЩА ЗА ВЕСНЯНУ – І ЧИМ ГІРША

Головне те, що врожай збирають раніше, підзимову цибулю збирають у червні, приблизно на місяць раніше за весняну. Грядку звільняється на початку літа, і на ній ще можна посадити щось скоростигле. Навесні на одне висаджування менше, та й поливати зазвичай доводиться менше: цибулина наливається раніше, поки в землі ще є весняна волога.

Мінуси теж є. У морозну безсніжну зиму частина цибулин вимерзає. Озима цибуля частіше пускає стрілки, ніж весняна – тому й важливі дрібна сіянка та озимий сорт. І зберігається вона

недовго – кілька місяців, тому її їдять влітку та восени, а цибулю на зиму все одно садять навесні.

ДЕ САДИТИ

Потрібне сонячне місце, де восени та взимку не стоїть вода. На важкій вогкій землі сіянка за зиму може згнити. Якщо ґрунт глинистий, краще зробити високу грядку.

Добре садити цибулю після капусти, огірків, кабачків, гороху, квасолі або томатів. Після цибулі, часнику, петрушки, селери та картоплі – не варто: у землі накопичується стебловий нематод – крихітний черв'як-шкідник, який уражає і цибулю. На попереднє місце цибулю повертають не раніше ніж через чотири роки.

Свіжий гній під цибулю не вносять. Якщо земля бідна, перекопайте її з добре перепрілим компостом або перегноем за кілька тижнів до висаджування.

ЯК САДИТИ

Переберіть сіянку: залишіть тугі цибулинки без цвілі, м'яких місць і пророслих корінців. Садять її сухою, не замочуючи, – інакше вона може загнити.

Під зиму сіянку садять на глибину приблизно 3-5 см, так, щоб цибулину повністю прикривала земля, – навесні її садять мілкіше, так, щоб кінчик трохи виглядав із землі. Між цибулинками залишіть 5-7 см (найдрібніші садять трохи густіше: частина може не перезимувати), між рядами – 20-25 см. Кожну цибулину ставлять дінцем донизу, присипають землею і злегка притискають долонею.

Оразу після висаджування грядку не поливають: від зайвої води сіянка загниває. Якщо після висаджування два тижні немає дощів, злегка полийте.

КОЛИ І ЧИМ УКРИТИ

Мульча потрібна, щоб земля менше промерзала і не так різко відтавала під час відлиг. Найкраще укриття – сніг, а мульча виручає, коли його немає. Кладуть її, коли почнуться перші стійкі заморозки: занадто раннє укриття заважає цибулі перезимувати. Якщо посадили пізно, перед самими морозами, мульча потрібна: під нею земля довше не промерзає, і цибуля встигає пустити коріння.

Підійдуть сухе листя, солома, хвойне гілля. Сіно не беріть: у ньому насіння бур'янів. Вистачить шару в кілька сантиметрів, щільно утрамбовувати і накладати товстим шаром не потрібно – навесні перо має пробитися. Якщо зими у вас часто безсніжні, поверх мульчі можна накинути білий спанбонд.

За матеріалами ukr.media

28 ЖОВТНЯ середа	29 ЖОВТНЯ четвер	30 ЖОВТНЯ п'ятниця	31 ЖОВТНЯ субота	1 листопада неділя	2 листопада понеділок	3 листопада вівторок
+ 8° + 9°	+ 6° + 11°	+ 5° + 10°	+ 6° + 10°	+ 5° + 7°	+ 4° + 7°	+ 4° + 6°
747 ТИСК, ММ	746 ТИСК, ММ	746 ТИСК, ММ	748 ТИСК, ММ	751 ТИСК, ММ	749 ТИСК, ММ	749 ТИСК, ММ

Цікаві факти про ворон



• Ворони належать до родини воронових, яка включає понад 120 видів, серед яких грак, сойка, галка та сорока. Найбільшим представником є крук, який може досягати 65 сантиметрів у довжину з розмахом крил понад метр та вагою до 1,5 кілограма.

• Мозок ворона відносно розміру тіла є одним з найбільших серед усіх птахів та порівняний з мозком людиноподібних мавп. Співвідношення мозку до тіла у воронів таке саме, як у дельфінів, що пояснює їхні виняткові когнітивні здібності.

• Ворони можуть виготовляти та використовувати інструменти, що вважалося унікальною здібністю приматів до відкриття цієї поведінки у птахів. Новокаледонські ворони створюють гачки з гілок для виїмання комах з тріщин дерев та навіть передають ці навички наступним поколінням.

• Дослідження показали, що ворони можуть впізнавати людські обличчя та запам'ятовувати їх протягом років. Якщо людина поводитися агресивно з вороною, птах не лише запам'ятає цю людину, а й навчить інших воронів остерігатися цієї конкретної особи.

• Ворони мають складну вокальну систему з понад 30 різними категоріями звуків та можуть імітувати людську мову та інші звуки навколишнього середовища. Деякі ворони в неволі навчилися повторювати слова навіть краще за папуг, хоча в дикій природі це трапляється рідше.

• Ворони проводять своєрідний похорон, коли знаходять мертву ворону, збираючись навколо тіла та галасуючи протягом 15-20 хвилин. Вчені вважають, що це не прояв жалоби, а спосіб дізнатися про

потенційні небезпеки в районі та передати цю інформацію іншим членам зграї.

• Ворони демонструють здатність до планування майбутнього, що раніше вважалося унікальною рисою людини. В експериментах ворони відмовлялися від негайної невеликої винагороди заради більшої винагороди в майбутньому, що свідчить про розуміння концепції відкладеного задоволення.

• Деякі види воронів вступають у симбіотичні стосунки з вовками та іншими хижаками, вказуючи на здобич та отримуючи частку від вбитої тварини. Ворони навмисно кличуть вовків до туш великих тварин, яких птахи не можуть самостійно розірвати.

• Ворони мають відмінну пам'ять та можуть пам'ятати місця, де вони заховали їжу, протягом місяців, навіть якщо заховків сотні. Вони також спостерігають за іншими воронами та запам'ятовують, де ті ховають їжу, щоб пізніше вкрасти її.

• Експерименти показали, що ворони розуміють концепцію об'єму рідини та можуть розв'язувати головоломки на рівні семирічної дитини. В тесті, схожому на байку Езопа, ворони кидали каміння в посудину з водою, щоб підняти рівень рідини та дістатися до плаваючої їжі.

• Дослідники виявили, що ворони можуть передавати культурні знання між поколіннями, створюючи унікальні традиції в різних популяціях. Техніки використання інструментів, які не є інстинктивними, передаються через навчання та спостереження.

• Ворони можуть розпізнавати себе в дзеркалі після короткого періоду навчання, що є показни-

ком самосвідомості. Лише небагато видів тварин здатні впізнавати своє відображення, включаючи приматів, слонів, дельфінів та деяких птахів.

• Під час розмноження ворони будують міцні гнізда з гілок, вистелених м'якими матеріалами, включаючи шерсть тварин, мох та навіть знайдені людські предмети. Будівництво гнізда може зайняти до двох тижнів, і обидва партнери беруть участь у процесі.

• Ворони мають складну ієрархію всередині зграї з домінуючими та підлеглими особинами, яка встановлюється через ритуалізовані демонстрації та рідко через фізичні сутички. Молоді птахи вивчають своє місце в ієрархії через спостереження та взаємодію зі старшими воронами.

• Деякі популяції воронів мігрують на значні відстані залежно від сезону та наявності їжі, тоді як інші залишаються осілими протягом усього року. Рішення мігрувати чи залишитися може відрізнятися навіть між особинами однієї популяції.

• Ворони можуть адаптуватися до найрізноманітніших середовищ, від арктичної тундри до пустель та густонаселених міст. Їхня всеїдність та виживальність дозволяють їм процвітати практично в будь-яких умовах, де є джерело їжі.

• Експерименти показали, що ворони розуміють причинно-наслідкові зв'язки та можуть розв'язувати багаторівневі головоломки, де потрібно використати один інструмент для отримання іншого, щоб врешті-решт дістатися до винагороди. Це демонструє здатність до послідовного планування дій.

Джерело: faktypro.com.ua

РЕКЛАМА

ТОВ ТЕХНІЧНИЙ ЛІЦЕЙ
постійно проводить індивідуальне навчання
та підвищення кваліфікації
ТРАКТОРИСТІВ-МАШИНІСТІВ С/Г ВИРОБНИЦТВА.

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

ПОЧАТОК ЗАНЯТЬ З МОМЕНТУ УКЛАДАННЯ ДОГОВОРУ НА НАВЧАННЯ.

БУДМАТЕРІАЛИ
м. Чуднів

- ДОШКА ПОЛОВА
- ВАГОНКА
- РЕЙКА МОНТАЖНА
- БРУС

097 745 54 59
098 410 70 17

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

а також доріз та худобу на утримання.

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

0 800 213 103

телефонуйте до контакт-центру системи з надання безоплатної правової допомоги

ПРАВОВА ДОПОМОГА ПОРУЧ

ВТРАЧЕНЕ ПОСВІДЧЕННЯ БАГАТОДІТНОЇ СІМ'Ї СЕРІЇ БС № 259419, ВИДАНЕ НА ІМ'Я ВОРОН ОЛЬГИ СЕРГІЙВНИ ТА ВОРОН ІЛЛІ ВАЛЕРІЙОВИЧА, ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ.

РОЗМІЩЕННЯ РЕКЛАМИ В ГАЗЕТІ

НАС ЧИТАЮТЬ 10 000 РОМАНІВЧАН

Відділ реклами:
067 412-89-81

АРМІЯ ПОТРЕБУЄ ТЕБЕ!

Тисячі підписують контракт, тому що Збройні Сили України - це середовище для найсміливіших та найпатріотичніших!

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.