

Крос провели і традицію започаткували

Віктор Єрофєєв

Минулий тиждень був ознаменований подією, яку варто виділити окремою стрічкою, а саму подію вже із наступного року варто перевести у ранг традиційних.

Йдеться про легкоатлетичний крос пам'яті героя України Назара Самчука. Його проводили вперше, а дата проведення визначалася двома факторами: саме у цей день Назар Самчук народився і якраз у цей день, 7 жовтня 2025-го року, він і загинув. Тому 7 жовтня 2026-го року у Романові була реалізована ініціатива з проведення легкоатлетичного кросу пам'яті Назара Самчука. Вже як полеглого воїна, як героя України, який загинув на полі бою лише у 24 роки.

Чому пам'ять про Назара Самчука було вирішено відзначити легкоатлетичним кросом? Найпершим чином тому, що якраз Назар Володимирович Самчук свого часу належав до когорти уславлених і навіть видатних спортсменів-легкоатлетів Романівського району Житомирської області. Він виявив бажання займатися легкою атлетикою ще змалечку, а коли у Ясногородській школі з'явився викладач фізичної культури Анатолій Сушицький, Назар Самчук долучився до занять у секції легкої атлетики. Чимало учнів колишньої Ясногородської школи виявили бажання займатися легкою атлетикою. Проте лише кілька з них досягли у спорті дуже визначних результатів. І найпершим і найкращим легкоатлетом-стаєром якраз і був Назар Самчук.

Анатолій Сушицький нещодавно зауважив, що такої ретельності, обов'язковості, виняткової уваги і наполегливості, як у Назара Самчука, не було у жодного із його вихованців. Молодший від Назара на рік Максим Кудан також



свого часу долучився до занять легкою атлетикою у тренера Анатолія Сушицького. Сьогодні Максим згадує про те, що за будь-якої негоди, за будь-яких обставин Назар дотримався (як правило, на велосипеді) до Романова, де проходили спортивні тренування, де пролягала траса легкоатлетичного кросу, яка для вихованців Анатолія Сушицького стала академією з легкої атлетики. Максим Кудан також зауважує, що Назар Самчук був ще й дуже талановитим спортсменом, оскільки умів гранично зі-

братися і мобілізувати усі свої зусилля на перемогу під час забігу. За словами А. Ц. Сушицького, якраз Назар Самчук у кошику своїх досягнень мав найбільше здобутків, медалей, грамот та інших відзнак за гарні та успішні виступи у чемпіонатах України. Найчастіше йому вдавалося посідати другі чи треті місця, але за кількістю відзнак і нагород Назар не мав тоді у Романові рівних. Максим Кудан каже про те, що Назар дуже уважно стежив за подіями, які тоді розгорталися на Донбасі, а тому мріяв, а потім і твердо

вирішив стати офіцером-десантником. Одразу ж після завершення навчання у школі він вступає до Одеської академії сухопутних військ. У лютому 2022 року він вже навчався на третьому курсі військового навчального закладу. А ще за рік, навесні 2023-го року, Назарій Самчук отримав офіцерські погони і свою першу військову посаду командира взводу. Потім пішов на підвищення і разом із військовим званням старшого лейтенанта отримав і нову посаду – командира роти розвідки. Цікаво, що родина Самчуків на початку масованого вторгнення в Україну військ рашистського агресора відрядилася до лав ЗСУ одразу трьох чоловіків. У числі воїнів-добровольців пішов служити глава сімейства Володимир Самчук, який разом зі своїм старшим сином Денисом служив у 2022-2025 роках у лавах 30-ї Зв'язельської моторизованої бригади.

Для участі у стартах легкоатлетичного кросу пам'яті Назара Самчука запрошувалося чимало прихильників спортивного бігу. Бажання взяти участь у змаганнях виявило чимало ветеранів легкої атлетики Романівщини. Очікувалося, що змагання із кросу, які проводились на базі стадіону Романівської ДЮСШ, привернуть увагу спортсменів-легкоатлетів із інших громад, які при-



**У Чижівку –
за враженнями,
до Ємільчиного –
за досвідом!**

с. 2



**У Мирополі працюють
над стратегією з фокусом
на освіту**

с. 3



**Навіть у теплу зиму влада
має бути у всеозброєнні**

с. 4

наймні розташовані по сусідству із Романовим. Зрештою, масовості забігу додали юні спортсмени, які прибули до Романова практично від усіх навчальних закладів Романівської селищної ради.

**І легкоатлетичні
старту 7 жовтня на-
справді стали ма-
совим заходом, що
символізує повагу і
пошану до життєвого
подвигу свого зем-
ляка – героя Назара
Самчука.**

Звісно ж, на урочистостях, які передували початку легкоатлетичного кросу, виступили люди, які безпосередньо знали Назара. Батько Володимир і мама Лариса були того дня у центрі уваги кількох сотень людей, які прибули на стадіон. Віктор Капінус, Анатолій Сушицький поділилися спогадами про

Назара Самчука як талановитого спортсмена, який може і повинен бути прикладом для нинішніх юнаків та дівчат Романівщини. Неодноразово лунали слова про те, що легкоатлетичний крос, приурочений пам'яті Назара Самчука, має стати традиційним. А дата його проведення вже відома: кожного року 7 жовтня, у день народження і день загибелі Назара Самчука, на стадіоні Романівської ДЮСШ мають пройти старту пам'яті воїна, спортсмена, мужнього чоловіка, який у 24 роки став символом вірності своїй землі, своєму краю і своїй державі – Україні. Тому шана та пам'ять про героя України капітана ЗСУ Назара Самчука має бути дуже символічною, тривалою і міцною. А участь у таких змаганнях має бути ще й почесною для кожного спортсмена-легкоатлета.

У Чижівку – за враженнями, до Ємільчиного – за досвідом!

Віктор Радчук

Традиція проводити наради голів територіальних громад Житомирщини нагадує про себе щонайменше раз у квартал.

Тоді до громад, які визначені як базові для проведення наради, приїзять представники територіальних громад (як правило, голови або ж їхні заступники) і вивчають певний досвід, ефективність діяльності громади у розрізі певних проектів чи напрямів діяльності. Зрештою, навіть елементарна можливість поспілкуватися між собою перетворює здавалося б звично-рядове дійство на гарний робочий майданчик, коли керівники громад мають можливість у ході безпосереднього спілкування обговорити назрілі чи виниклі проблеми, поділитися досвідом, запропонувати чи отримати певні поради, рекомендації тощо. Словом, кожна нарада дає можливість щось побачити, чомусь повчитися, зробити певні висновки для себе і, звісно ж, для своєї громади.

8 жовтня майданчиком для проведення чергової наради голів територіальних громад стали дві громади на північному заході Житомирщини. Дві різні за масштабами і розмірами громади дали їхнім учасникам неабияку поживу для роздумів, висновків і водночас стали певним стимулом для впровадження чогось нового, щойно побаченого чи вже давно задуманого. Чижівська сільська рада та Ємільчинська селищна рада упродовж всього дня презентували свої здобутки, ділилися враженнями і говорили про варіанти та можливості вирішення певних проблем. Цікаво, що нарада голів територіальних громад була за ліком 13-ю, і, знаючи магію цього числа, хтось не без іронії назвав нараду ювілейною. Нехай і так, але певна знаковість і символізм у проведенні таких заходів є очевидними, і продовжувати подібну роботу цілком доречно. Забігаючи наперед, можемо анонсувати, що вже наступна подібна нарада має відбутися, за словами голови ЖОВА Віталія Бунечка, ще до завершення нинішнього року на базі Бердичівської міської та Швайківської сільської громад.

Тринадцята нарада починалася у Сербо-Слобідці

А тепер до того, що побачили учасники наради упродовж 8 жовтня. Стартовим місцем для наради стала виробнича база приватно-орендного сільськогосподарського підприємства (ПОСП) «Колос», що базується у селі Сербо-Слобідка, яке нині є центром однойменного старостинського округу у складі Чижівської громади. Підприємство спеціалізується на вирощуванні ярих зернових, бобових та олійних сільськогосподарських культур. Ареал діяльності підприємства – Чижівська, Ємільчинська, Курненська громади Звягельського та Житомирського районів Житомирської області. Підприємство обробляє 5 429 га земельної площі на Житомирщині і входить до складу Житомирського земельного кластеру компанії-холдингу «Agricom Group». Керівник ПОСП «Колос» Руслан Прищепя привітав і ознайомив учасників наради як із роботою очолюваного ним підприємства, так і загалом агрохолдингу «Agricom Group». До слова, діяльність агрохолдингу свого часу мала величезний ареал сільськогосподарських площ у Луганській, Херсонській і Чернігівській областях. Лише на Чернігівщині збитки агрохолдингу від наслідків вторгнення та тимчасової окупації рашистських військ сягнули 18 млн євро. Але підприємства компанії і надалі невтомно працюють. Зокрема, ПОСП «Колос» сплачує до 22,5 млн грн



щорічних податків. Можна уявити рівень ефективності аграрного підприємства, де працює сім десятків працівників, а їхня середня щомісячна зарплата сягає 30-ти тисяч гривень. Звісно, одним із стратегічних напрямів діяльності підприємства значиться додаткова і дуже потужна підтримка ЗСУ, яка обчислюється десятками мільйонів гривень. Зрозуміло, що ПОСП «Колос» є потужним осердям і одним із вагомих компонентів спроможності Чижівської територіальної громади, яка має на своїй території інші потужні підприємства. Чого лише вартує добре відоме в Україні і в Європі загалом ТОВ «Церсаніт Інвест», де ще до недавня працювало до тисячі працівників. Якщо врахувати економічний потенціал Рихальського заводу сухого молока, Чижівської паперової фабрики, низку інших сільськогосподарських підприємств та фермерських господарств, то неважко зробити висновок про те, що Чижівська територіальна громада посідає нині на Житомирщині чільні місця у переліку найспроможніших громад області. Втім, не можна сказати, що економічне і фінансове благополуччя громади позбавляє її від певних проблем, які виринають у ході втілення реформуваль загальнодержавного масштабу. Чижівський сільський голова Аркадій Ратушнюк зауважив, що, наприклад, реформа старшої школи в Україні, яка нині проходить заключний підготовчий етап перед стартом у 2027-му році, не врахувала особливостей невеликих громад, які виявилися неспроможними самостійно утворити академічні ліцеї з профільним навчанням. Причина банальна – у малих громадах не вистачає дітей, аби майбутній ліцей мав три мінімально можливі напрями профільного навчання. У підсумку дев'ятикласники навчальних закладів Чижівської громади вже влітку 2027-го року змушені будуть орієнтуватися на продовження навчання у 10-12-х класах академічного ліцею або ж у Ємільчині, або ж у Звягелі. А це – додаткові клопоти і чимало суто батьківських проблем, які доведеться вирішувати здебільшого на рівні окремої родини.

В гостях у найбільшій громаді Звягельського району

У Ємільчинській селищній раді питань щодо утворення майбутнього ліцею із профільним навчанням взагалі не виникає. Щонайперше тут є гарні і типові шкільні приміщення, спроможні забезпечити найсучасніші вимоги та стандарти, яким має відповідати ліцей із профільним навчанням. Щоправда, у Ємільчинській громаді діти до майбутнього ліцею діставатимуться

з-понад пів сотні сіл громади, а це створює додаткові вимоги стосовно налагодження потужної системи підвезення ліцеїстів. Вже сьогодні у Ємільчинській селищній раді учні підвозяться до навчальних закладів за 18-ма маршрутами, які становлять справді потужну і гармонійно діючу логістичну систему. Слід зауважити, що один із 16-ти шкільних автобусів, які у ході наради вручалися представникам громад Звягельського району, якраз і отримала Ємільчинська громада. Якщо зважити на те, у якому зразковому стані утримується тут спортивний комплекс Ємільчинської ДЮСШ, то можна не сумніватися у тому, що керівництво Ємільчинської селищної ради зможе вирішити питання із налагодження логістичної схеми з підвозу дітей до ліцею Ємільчинської селищної ради. Більшість учасників наради відзначили також процес взаємодії керівництва Ємільчинської селищної ради із колективом КНП «Ємільчинська лікарня». Учасники наради мали змогу відвідати лише два із шести відділень Ємільчинської лікарні, а загалом установа, яка, по суті, обслуговує населення аж трьох громад (Ємільчинської, Барашівської і значною мірою Чижівської), надає пацієнтам послуги за 15-ма пакетами НСЗУ. Це дуже потужний показник, який вимагає від керівництва КНП «Ємільчинська лікарня» граничної і системної діяльності. Про те, що ємільчинська медицина не лише не стоїть на місці, але й розвивається, засвідчує ціла низка показників. Наприклад, операції із заміни суглобів, які виконувалися у найбільших і суто спеціалізованих відділеннях лікарень Житомирщини, віднедавна проводяться і тут, у Ємільчині. Звісно, для цього залучаються фахові хірурги-ортопеди, але для цього тут створюються відповідні умови, закуповується відповідне обладнання і устаткування. 9 мільйонів гривень, які Ємільчинська селищна рада виділяє зі свого бюджету на потреби лікарні, – це дуже вагомий показник, який засвідчує розуміння депутатським корпусом і особисто селищним головою Сергієм Волощуком значимості і важливості комунальної установи для життєдіяльності та самопочуття населення громади.

Звісно ж, порівнювати показники економічної спроможності Ємільчинської селищної ради із аналогічними показниками сусідньої Чижівської сільської ради дуже нелегко. З одного боку, Чижівці поталанило із потужними підприємствами, які щедро і стабільно наповнюють бюджетну скарбничку громади, на території якої вони розташовані. З іншого боку, вправний менеджмент і гранично адресні, професійно виврені точки дотику керівництва

Ємільчинської селищної ради дозволяють досягати дуже пристойних показників у громаді, яка є територіально найбільшою серед усіх громад Звягельського району. Ось тут якраз і джерело досвіду, ось тут, у Ємільчині, можна і варто повчитися вирішувати найскладніші економічні (а ще більше – соціальні) проблеми в умовах, які відчутно скромніші порівняно із можливостями щонайменше двох десятків громад Житомирщини. Адже чого гріха таїти: у громадах, які здавна мають на своїх територіях іноді не одне і навіть не два успішно працюючі потужні підприємства, значно легше наповнювати місцевий бюджет, який і визначає спроможність громади не просто виживати, але й розвиватися. Аби сміливо, впевнено і врівноважено діяти на перспективу майбутнього. Втім, як показує досвід і певні напрацювання, з якими учасники наради познайомились у Ємільчині, успіхів можна досягати навіть у складних ситуаціях, навіть там, де раніше існував песимізм, де не було нашої справді потужних інвесторів, але є інше – бажання, віра у свої сили і орієнтація лише на успіх.

Що то за нарада без висновків та пропозицій?

І наостанок ще раз про уроки, а можливо, й про пропозиції, які варто було б виокремити як підсумкові після проведеної 8 жовтня наради голів територіальних громад Житомирщини. Безумовно, кожна із таких нарад мала б бути каталізатором процесу міжмуніципальної співпраці між громадами Житомирської області. Адже з поміж 66-ти громад Житомирщини однозначно можна віднайти такі, які мають ледь не тотожно схожі проблеми, які можна вирішувати або ж самотужки, або ж – об'єднуючи чи консолідує певним чином свої зусилля з іншою громадою Житомирщини. Ще один аспект, який варто відзначити після проведення подібних нарад, стосується перспектив обміну досвідом між депутатами окремих громад Житомирщини. Звісно, зустрічі, спілкування сільських, селищних та міських голів – річ однозначно потрібна і завжди актуальна. Але це аж ніяк не заперечує потреби у навчанні, спілкуванні між собою депутатів окремих громад, яких цікавить досвід чи здобутки своїх колег з інших громад Житомирщини. І тут не потрібен голова Житомирської військової адміністрації як вмілий організатор і такий собі диригент у процесі взаємодії лідерів громад Житомирщини. Тут потрібна ініціатива і бажання вчитися. І цього може бути цілком достатньо!

Краще вчитися запобігати, аніж вправлятися у гасінні

Наталка Риси́ч

Де́кілька днів тому у селищі Мар'янівці (Довбиська громада) стала страшна пожежа.

На обійсті місцевого жителя, вже літньої людини, спалахнуло житлове приміщення, і досить швидко вогонь охопив розташовані поруч (за 4–5 метрів) господарські споруди. Словом, гасити пожежу і приборкувати вогонь на великій площі сільської садиби довелося одразу трьом екіпажам пожежних автомобілів. Звісно ж, головну роль у цьому процесі взяла на себе команда пожежної дружини із Биківки. Хоча до гасіння пожежі долучилися екіпажі підрозділів ДСНС із Довбиша, а ще згодом – із Баранівки, найпершими прибули добровольці із Биківки. Саме їм і довелося виконати найбільший обсяг робіт із приборкування пожежі. Проте масштаби збитків і вартість знищеного майна у Мар'янівці справді вражають, бо від вогню постраждали як житлові, так і господарські приміщення (збудовані виключно із дерев'яних матеріалів), де зберігалося легкозаймисте сіно. Слід зауважити, що допомога прибулих пожежних екіпажів хоча й не змогла запобігти порятунку житла і господарських споруд, які опинилися в епіцентрі вогню, однак пожежні змогли запобігти поширенню вогню на сусідні будівлі і навіть – на чималу площу прилеглої території. Тим паче потенціалу одного екіпажу пожежних вочевидь не вистачило б для того, аби приборкувати вогонь на всій площі загоряння. Тут якраз слід зауважити, що якраз восени 2026-го року з'ясувалися справжні обриси проблеми дозправки пожежних екіпажів додатковими (повторними) обсягами води. Ні у водоймах, ні, тим паче, у колодязях місцевих жителів води



сьогодні немає. Тому злагоджена робота усіх екіпажів, які поспішали до Мар'янівки, запобігла більш масштабній пожежі.

Окрім висновків, нагадувань і пересторог стосовно обережного поводження із вогнем та електропобутовими приладами, важливо наголосити і на тому, що громади, розташовані по сусідству, мають укладати між собою угоди, меморандуми та інші види координаційних документів, що регулюють і консолідують діяльність пожежних у разі критичних ситуацій. Це не вигадка бюрократії, а запорука чіткості, злагодженості і швидкості дій пожежних у найважчих випадках.

Ще одна новина, якою поділилися представники громадської організації «Биківська добровільна пожежна дружина», стосується нового грантового проекту, який розпочнеться 20 жовтня 2026-го року. Згідно з проектом, який биківські пожежні реалізують у ході кількарічної співпраці із польською спільнотою «Solidarity Fund PL in Ukraine», упродовж місяця (від 20 жовтня до 20 листопада 2026-го року)

биківські пожежні, залучаючи юних вогнеборців Биківського ліцею, проведуть у навчальних закладах Романівської селищної ради 10 навчально-показових занять із техніки протидії пожежам, оволодіння навичками першої домедичної допомоги постраждалим від пожежі (від вибуху, повені і т. п.) людям.



Справді, запобігати біді все ж таки краще, аніж намагатися ліквідувати наслідки стихії вже у ході її активної фази. І пам'ятати про те, що навіть така невинна господарська операція, як сушіння грибів (як це було у Мар'янівці), може призвести до дуже плачевних наслідків.

У Мирополі працюють над стратегією з фокусом на освіту

Заступник Миропільського селищного голови із гуманітарних питань Ірина Яцкова минулого тижня перебувала на Львівщині, де взяла участь в установчій сесії «Розвиток територіальних громад з фокусом на освіту».

Миропільська селищна рада разом із трьома громадами Житомирщини (Бердичівська, Брусилівська і Коростишівська) задіяні у новому проекті DECIDE, який передбачає розробку стратегії розвитку освіти у громадах на період до 2030-го року. У Львові голови та заступники голів громад-партнерок зібралися разом із командою проекту DECIDE, аби обговорити ключові питання розвитку освіти на місцевому рівні, визначити актуальні потреби громад у підтримці розвитку системи освіти, окреслити основні напрями співпраці з DECIDE, а також спланувати перші кроки спільної роботи.

Під час сесії команда експертів проекту DECIDE разом із представниками громад зосередилася на важливості спільної



роботи задля розвитку освіти та місцевого самоврядування, а також підтримки впровадження реформ у сфері освіти. У центрі обговорень були ініціативи, які будуть реалізовані у громадах-партнерах проекту DECIDE впродовж 2026-2030 років. Зокрема вже до травня 2027-го року у Мирополі має бути напрацьована стратегія розвитку освіти у громаді, яка передбачатиме особливості реформування ланки старшої школи в умовах вдосконалення діяльності ліцею академічного типу із профільним навчанням. Такий ліцей у

статусі пілотного проекту вже працює у Мирополі із 1 вересня 2026-го року.

Ще один аспект реформування української освітньої галузі – вдосконалення системи профорієнтації дітей та підлітків. Учасники установчої сесії нового проекту DECIDE ознайомилися з практичними рішеннями щодо розвитку освіти у громадах, що вже мають успішно втілені варіанти і методики налагодження співпраці із бізнесом якраз для підтримки системи профорієнтації шкільної молоді.

Україна збирає врожай, але чи вдасться його зберегти?



Українські аграрії обмолотили більшу частину врожаю.

Однак через російські атаки на чорноморські порти країна ризикує втратити третину вже зібраного збіжжя. Центр громадського моніторингу та контролю розповідає детальніше.

35 МЛН ТОНН ЗЕРНОВИХ ТА 11 МЛН ТОНН ОЛІЙНИХ

В Україні обмолотили майже 63% повільних площ та збирали 35 млн тонн зернових та зернобобових культур і 11 млн тонн

олійних. Середня врожайність становила 48,4 центнера з гектара. Про це повідомило Міністерство аграрної політики та продовольства.

Зокрема, вже повністю зібрали пшеницю, ячмінь, горох та ріпак (ярий та озимий). За урожайністю зернових лідирують Хмельниччина (70,2 ц/га), Сумщина (62,6 ц/га), Івано-Франківщина (60,1 ц/га) та Вінниччина (59,3 ц/га). А найбільші обсяги зернових зібрали аграрії Одеської, Дніпропетровської та Миколаївської областей.

У полях ще залишаються просо, гречка, кукурудза, соняшник та цукрові буряки.

За попередніми оцінками Мінекономіки, загальний урожай зернових та олійних культур у 2026 році очікується на рівні 81-83 млн тонн. Зокрема, виробництво зернових прогнозують обсягом 60-61 млн тонн, що відповідає показникам минулого року.

ТРЕТИНА ВРОЖАЮ ПІД ЗАГРОЗОЮ

Третина українського врожаю нині під загрозою псування, адже морський експорт заблокований через атаки росії на чорноморські порти. Про це заявив федеральний міністр закордонних справ Німеччини Йоганн Вадефуль на відкритті

8-ї німецько-української конференції муніципальних партнерств у Берліні, повідомляє Укрінформ.

Вадефуль назвав це ще однією формою дестабілізації, яку Росія просуває своєю «безжалюбною експансіоністською агресією». «Якщо поставки найближчим часом не вирушать у дорогу, існує загроза голоду. І саме в регіонах, які й без того вже є нестабільними, що може знову спричинити нові потоки біженців», — попередив міністр.

Як йдеться в матеріалі «Радіо Свобода», від українського зерна критично залежать країни, які ледь не постійно перебувають на межі гуманітарної кризи або голоду — як-от Сомалі, Судан, Південний Судан, Ємен та інші. Також українське зерно йде до Єгипту, Алжиру, інших країн Близького Сходу, Африки та Азії.

За даними міністра аграрної політики та продовольства України Тараса Висоцького, альтернативні сухопутні маршрути наразі забезпечують можливість експортувати орієнтовно 45-50% необхідних обсягів, або до 2,5 млн тонн на місяць і залишаються дорожчими за глибоководні морські порти — додатково щонайменше на 50 доларів на тунну.

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗЕРНО?

Наразі Україна потребує додаткових потужностей для зберігання близько 11 млн тонн збіжжя.

За словами Висоцького, частково питання вирішують спеціальні рукави, які Україна придбала за допомоги партнерів. «Такий рукав може вміщувати до 250 тонн зерна та встановлюватися безпосередньо на полях, токах або промислових майданчиках агровиробників. За належних умов зерно в них може зберігатися до року, а за потреби — два без суттєвого зниження якості. Одна з головних переваг — безпекова. Рукави можна розміщувати розгалужено і децентралізовано, не концентруючи великі обсяги продукції в одному місці. Це зменшує ризики втрати значної кількості врожаю внаслідок атак», — пояснив міністр.

Від того, чи зможе Україна експортувати морем власне зерно, залежить і майбутня посівна кампанія. Остаточні рішення щодо обсягів майбутніх посівів агровиробники ухвалюватимуть ближче до лютого 2027 року.

Джерело: Центр громадського моніторингу та контролю

Навіть у теплу зиму влада має бути у всеозброєнні

Віктор Радчук

Попри погіршення стану здоров'я, через що виконуючий обов'язки Романівського селищного голови Юрій Чумаченко перебував у вимушеній відпустці більше як місяць, тонус щоденного життя Романівської громади він тримав у полі своєї уваги.



Тепер, 12 жовтня, коли в. о. селищного голови офіційно повернувся на своє робоче місце, ми вирішили запитати його про ті найперші і найголовніші завдання, які на його думку, потребують сьогодні найголовнішої уваги і особливих зусиль.

— Якщо спробувати назвати певну проблему, яка заважає Романівській селищній раді вирішувати в обстановці відносного комфорту свої щоденні проблеми, то насправді сказати про щось особливе я б не наважився, — сказав Ю. М. Чумаченко на початку нашої розмови. — Проблему із ремонтом дороги від Романова до Романівки ми не вирішуємо через належність відання дорожнього питання до компетенції обласної влади. А це, за відгуками

людей, сьогодні найголовніша проблема нашої громади. Аналогічна ситуація і на ділянці дороги до села Залужного, яку також мають ремонтувати чи належним чином обслуговувати ті ж обласні служби. Щодо суто наших питань, які громада має вирішувати самотужки і якомога швидше, то тут проблем, як у калейдоскопі. Ось, до прикладу, питання, яке ми мали вирішувати значно раніше, але тепер, коли проблема увійшла до висновків недавно проведеного аудиту, мусимо братися за роботу негайно і працювати максимально ефективно. Йдеться про функціонування закладів культури на теренах усієї Романівської селищної ради. Не буду окреслювати суть і зміст проблемності цього питання, однак депутатський

корпус разом із працівниками гуманітарного відділу селищної ради мають у найкоротший час ще раз проаналізувати ситуацію із тим, наскільки ефективно є діяльність всієї мережі закладів культури Романівської селищної ради і кожної її ланки. Попереду сесія селищної ради, намічена на 23 жовтня, і вже напередодні її проведення ми маємо розуміти і реально уявляти ефективність роботи закладів культури у кожному селі, у кожному старостинському окрузі.

— Зазвичай всередині жовтня органи місцевої влади реально оцінюють рівень готовності закладів та установ комунального підпорядкування до роботи у зимовий період.

— Якщо простіше, то йдеться про готовність наших підприємств, установ та організацій до опалювального сезону. Найперша увага до закладів освіти, охорони здоров'я, установ соцзахисту і соціального забезпечення. І, звісно ж, про опалення закладів культури у селах громади. Скажу відверто: певний обсяг роботи у цьому напрямі ми виконали. Якщо конкретизувати ситуацію у певних рівнях, показниках та цифрах, то можна сказати, що 60% палива для забезпечення проходження установами комунального підпорядкування опалювального сезону ми вже маємо. Змушений визнати, що ситуація із проведення тендерних конкурсів із закупівлі палива залишається

недосконалою, як і рік чи два тому. Переможці тендерів ведуть себе неадекватно і після проведення тендерів або ж серйозно зволікають із постачанням палива, або ж і взагалі зникають із поля нашого зору не просто на дні чи два-три тижні, а на місяці. Втім, у нас ще є щонайменше місяць часу, аби суттєво покращити паливний потенціал наших бюджетних установ.

— До числа складнощів та проблем, які найбільше болять органам місцевого самоврядування, у багатьох громадах Житомирщини називають процес організації дитячого харчування. У нас, у Романівській громаді, з чим проблеми є?

— Перебуваючи у відпустці, навіть проходячи курс лікування, уважно стежив за тим, як проходить адаптивний період у налагодженні харчування учнів усіх без винятку класів наших ліцеїв. Скажу прямо: найбільше побоювань було щодо Романівського ліцею № 1, де харчувати доводиться більше 900 ліцеїстів. Проте як би складно нам не було, харчування у нас налагоджене, і таких нарікань, які ми чули від батьків в інших громадах Житомирщини, у нас не було. Сподіваюсь, що й не буде. Хоча сам процес харчування вимагав і вимагає граничної уваги, швидких управлінських рішень, вчасних вказівок керівників навчальних закладів. Проте й тут ми змогли налагодити процес харчування із найменшими складнощами,

а головне — ми зробили належні висновки з метою уникнути можливих складнощів чи збоїв у цьому непростому процесі.

— У середовищі керівників навчальних закладів у громаді щойно з'явився новий директор.

— Для участі у конкурсі на посаду директора Романівського ліцею № 2 згодилася лише одна кандидатка. Конкурс проходив на початку жовтня і проходив максимально прозоро, аби кожен небайдужий до освіти житель нашої громади міг побачити, оцінити, зробити певні висновки щодо учасниці, а потім і переможниці конкурсу. Трохи згодом із нею було укладено контракт терміном на два роки, і сьогодні Романівський ліцей № 2 вже другий тиждень працює на чолі із новим директором. Сподіваюсь, вона досить швидко і досконало опанує коло своїх посадових обов'язків, аби працювати на перспективу, яка у цього навчального закладу має достатньо потужний вигляд і водночас вимагатиме неабиякої вправності та компетенції керівника навчального закладу. Втім, про конкретику у цьому напрямі роботи, як і про перспективи Романівського ліцею № 2, ми поговоримо трохи пізніше. Приблизно — за місяць-півтора. Сподіваюсь, за цей час ми зможемо більш рельєфно і чітко визначити свої тактичні кроки у процесі реформування старшої ланки наших освітніх закладів.

Футбольна ліга «Полісся» завітала і до Романова

Віктор Єрофеев

У п'ятницю, 9 жовтня, на спортивному майданчику у селі Глибочиця (за кілометр від Житомира) відбулася церемонія урочистого відкриття змагань шкільної футбольної ліги «Полісся».



Торік матчі ліги проходили вперше, а тому нинішній рік стане часом народження ще однієї традиції у футбольно-спортивному житті Житомирщини. Звісно, на урочистостях був голова Житомирської ОВА Віталій Бунечко, гендиректор ФК «Полісся» Володимир Загурський, керівник програм бізнес-холдингу BGV Group Management Віктор Євдокимов, директор Академії футболу «Полісся» Володимир Дорошенко, голова Житомирської обласної асоціації футболу Руслан Павлюк та голова Глибочицької територіальної громади Сергій Сокальський. Вже згодом, у суботу, неділю і понеділок у



різних містах і селищах Житомирщини відбулися зональні змагання футбольної ліги «Полісся». Загалом у змаганнях в масштабах усієї Житомирщини візьмуть участь 150 команд із 40-ка громад Житомирщини, а кількість учасників змагань сягає 1800 юних футболістів.

12 жовтня змагання футбольної ліги «Полісся» завітала і до Романова. Загалом футбольна ліга «Полісся» — це такий собі

дитячий чемпіонат Житомирської області, в якому грають хлопчики 2015-2017 років народження. Згідно з правилами і умовами участі команд у змаганнях футбольної ліги «Полісся», до складу команд зараховуються хлопчики 9-11 років, які грають у футбол на шкільних уроках. Згідно з положенням про лігу «Полісся», до складу команд можуть бути залучені не більше 3-х юних футболістів, які відвідують

футбольні секції ДЮСШ чи приватних футбольних шкіл. Вже під час змагань, у ході проведення футбольних поєдинків, у складі кожної із футбольних команд має бути не більше одного футболіста, який навчається у секціях ДЮСШ. Зрозуміло, все це передбачено для того, аби команди із навчальних закладів сіл і селищ, де немає секцій ДЮСШ з футболу, були в однакових умовах із тими колективами, що представляють ліцеї, в яких навчаються юні футболісти із ДЮСШ.

Чим ще приваблює дітвору участь у змаганнях футбольної ліги «Полісся»? По-перше, можливістю позмагатися зі своїми ровесниками із інших міст, селищ та громад Житомирщини. Організатори змагань подбали про те, аби кожна із команд отримала в ході участі у матчах дитячої футбольної ліги «Полісся» певну спортивну атрибутику, інвентар та оснащення для проведення тренувальних занять із футболу. Ну а переможців дитячої футбольної ліги «Полісся», які визначаться вже навесні 2027-го року, очікує просто величезний і щедрий призовий фонд розміром у 250 тисяч гривень. Тобто команди, які потраплять до фінальної пухляки змагань, отримають від спонсорів ліги (BGV Group Management) набори спортивної форми, тренувальні комплекси, подарунки та відзнаки. Але то все — ще попереду.

Вже у наступному виході нашої газети ми розповімо про перший день проведення футбольної ліги «Полісся» у Романові. Поєдинки ліги проводилися на майданчику Романівського ліцею № 1, а про конкретні результати кожного футбольного матчу ми розповімо вже за тиждень.

Ситуація невтішна, але чемпіонат триває

Віктор Єрофєєв

Попри складнощі із тривогами, динамічні загострення ситуації в Україні, спорт і, зокрема, футбол продовжують бути тими факторами, які певним чином компенсують психологічну напругу у суспільстві.

І нинішній чемпіонат Житомирської області, який вперше проводиться за формулою «осінь-весна», не став виключенням у перебігу подій у житті Романівської громади. Ба більше, у Романові спостерігається і відчувається підвищений інтерес до гри команди FC «VIVAD», а у ті дні, коли «вівадівці» грають у Романові, на стадіон Романівської ДЮСШ приходить все більша кількість вболівальників.

Черговий матч чемпіонату Житомирської області зразка 2026/2027 років відбувся у Романові 10 жовтня. У гості до чемпіона Житомирщини цього дня прибула «Смолка» зі Звягеля. Так вийшло, що минула першість Житомирської області пройшла без участі представника Звягельського району. Цей факт викликав неабияке здивування у середовищі вболівальників, які здавна пам'ятають традиційне правило: без участі команд Бердичева, Коростеня і Звягеля чемпіонати Житомирської області НІКОЛИ не проходили. А весною і влітку 2026-го року Звягель опинився поза межами футбольного чемпіонату Житомирщини, що викликало у середовищі шанувальників і ветеранів Звягельщини певне невдоволення. І ось восени 2026-го Звягель відгукнувся на пропозицію Асоціації футболу Житомирської області і заявив для участі в обласному чемпіонаті найсильнішу у Звягелі команду – ФК «Смолка».

Слід зауважити, що певний час у Звягелі існувала пересторога стосовно того, що їхня команда нині перебуває не у найкращих кондиціях, а тому, мовляв, погоджуватися зі статусом слабачки і аутсайдера у Звягелі не хочуть. Хтозна, яких аргументів було знайдено, аби переконати функціонерів звягельського футболу у тому, що участь «Смолки» у чемпіонаті області



лише зміцнить силу і збагатить турнірний досвід місцевих футболістів. Якщо простежити стартові поєдинки «Смолки», то вони видалися складними і двічі «Смолка» програвала домашні поєдинки з мінімальною перевагою суперників. Тим паче, що двох домашніх поразок звягельчани зазнали від ФК «Бердичів» і СК «Коростень/Агро-Нива». Однак той, хто уважно стежив за поєдинками на звягельському стадіоні «Авангард», міг зробити однозначний висновок: «Смолка» має непоганий склад гравців, де ветеранський досвід дуже вдало поєднується із енергією групи молодих вихованців Звягельської ДЮСШ. І тому прогнози деяких фахівців стосовно одного з матчів підсумку гри між FC «VIVAD» та ФК «Смолка», які висловлювалися напередодні матчу у Романові, виявилися, як мінімум, перебільшеними. «Смолка» із самого початку гри у Романові обрала відверто оборонну тактику, розуміючи, що господарі стадіону грають розкуто і легко тоді, коли забивають так званий швидкий гол. У суботу на стадіоні Романівської ДЮСШ цього не сталося. Ні упродовж перших 15 хвилин гри, ні упродовж всього першого тайму забитих голів глядачі так і не побачили. Цілком можливо, що ігровий ритм і настрій на атаку збивали непередбачувані перерви, викликані сигналами повітряної тривоги. Гра у Романові переривалася тричі, і навіть жвава підтримка трибун стадіону не змогла допомогти господарям переграти суперника, як кажуть, на класі. У другому таймі нападник «VIVADa» Ілля Поліщук, щойно вийшовши

на поле стадіону, одразу ж долучився до атаки і забив гол у ворота «Смолки». Однак закріпити певну територіальну перевагу господарі не змогли. А за двадцять хвилин одна із нечисленних атак «Смолки» завершилася взяттям воріт FC «VIVAD». Капітан звягельчан Артем Городницький (один із ветеранів колективу), отримавши м'яч на межі карного майданчика, невідпорно пробив у дальній від воротаря кут і тим самим зрівняв рахунок. Після цього команди знову і вкотре пішли на перерву, але після відновлення гри жодній із команд більше не вдалося забити бодай один м'яч.

У підсумку – нічия (1:1), і «Смолка» таким чином виборола перше турнірне очко у чемпіонаті. Романівчани відтепер мають у своєму активі перемогу і дві нічиїх. Ну а лідирує у чемпіонаті Житомирської області станом на 11 жовтня команда із Бердичева. 10 жовтня, коли «VIVAD» зустрічався зі «Смолкою», ФК «Бердичів» грав у Коростені. Звісно ж, місцевий СК «Коростень/Агро-Нива» прагнув за будь-яку ціну здобути домашню перемогу над колективом із Бердичева, однак гості не збиралися просто так складати зброю із одним із фаворитів чемпіонату. Ба більше, бердичівляни першими відкрили рахунок (відзначився іменитий ветеран Д. Вакула), але коростенські футболісти доволі швидко зрівняли рахунок у грі. За участі свого найтитованішого футболіста Андрія Шевчука, який забив бердичівлянам гол у відповідь. Надалі гра проходила у обопільній боротьбі, але матч так і завершився нічийним результатом – 1:1.

Таким чином, бердичівляни, вигравши матчі із ФК «Станишівка» та із ФК «Смолка», маючи дві нічиї у іграх із FC «VIVAD» та СК «Коростень/Агро-Нива», опинилися на чолі турнірної таблиці, маючи 8 турнірних балів. Романівчани, маючи перемогу та дві нічиї, посідають із 5-ма очками другу сходинку турнірної таблиці. Ну а коростенський клуб, зазнавши поразки у Станишівці, вигравши гру у «Смолки» і зігравши вничію із ФК «Бердичів», перебуває із 4-ма балами на третій позиції у таблиці чемпіонату. Четвертими йдуть футболісти зі Станишівки, а на 5-му місці – ФК «Смолка» (Звягель). Вже у середу, 14 жовтня, відбудеться гра між FC «VIVAD» і СК «Коростень/Агро-Нива». Гра пройде у Коростені і певним чином може вплинути на розстановку команд на чолі турнірної таблиці. Однак вже сьогодні зрозуміло, що у нинішньому чемпіонаті, попри невелику кількість його учасників, очевидних аутсайдерів і явних фаворитів поки що не проглядається. Ледь не у кожному матчі спостерігається напружена гра, і робити прогнози на те, хто стане переможцем першості, а хто спроможеться лише на роль статиста-спостерігача, сьогодні дуже ризиковано. Дивовижно швидко, ледь не на ходу, команди із Бердичева, Станишівки, так само як і звягельська «Смолка», змогли суттєво зміцнити склади своїх колективів, і відтепер чемпіонат Житомирської області перетворюється на турнір, де прохідних матчів, коли заздалегідь відомий результат боротьби, просто не буває. Якби ще один колектив (а краще ще три) долучився до участі у чемпіонаті, тоді Житомирщина нічим не поступалася б чемпіонатам у Тернопільській, Львівській чи Рівненській областях, де зазвичай учасниками обласних першостей стають щонайменше 8–10 колективів. Втім, сьогодні всі розуміють, що навіть такий невеликий за кількістю учасників чемпіонат Житомирської області із футболу перебуває під загрозою свого припинення. Через усім зрозумілу і очевидну фазу загострення і погіршення безпекової ситуації в усіх регіонах Житомирщини. Нам залишається лише сподіватися на те, що найгірші часи так і не настануть, а в подальшому ми обов'язково переживемо нинішню драматичну ситуацію. І будемо сильнішими, навчимося перемагати або ж принаймні – нічим не поступатися.

Для початків великого тенісу підійде і «матч-пойнт», а далі – побачимо?

Віктор Єрофєєв

Подія, яка нещодавно відбулася у Романові, промайнула у мереживі щоденно-побутових новин під назвою «Шкільний матч-пойнт».

Йшлося про проведену на базі Романівського ліцею № 1 презентацію проекту, започаткованого Благодійним фондом відомої української тенісистки Марти Костюк. Ім'я цієї спортсменки вже декілька років майорить у стрічках та зведеннях спортивних новин та репортажах із турнірів великого тенісу. Марта Костюк разом зі своєю колежанкою по збірній України Еліною Світоліною входить нині до десятки найтитованіших тенісисток світу. Але якраз киянка М. Костюк, започаткувавши в Україні проект «Шкільний матч-пойнт», стала символом уваги і поширення популярності великого тенісу в Україні.

Поки що проект визначної і справді популярної в народі української спортсменки шириться в окремих областях України. Приємно, що до їхнього переліку потрапи-

ла і Житомирська область. Ще приємніший вигляд має той факт, що з-поміж 14-ти навчальних закладів, які представники благодійного фонду Марти Костюк обрали для впровадження «Шкільного матч-пойнту» на Житомирщині, знайшлося місце і представникам Романівського ліцею № 1. Відтепер, після відповідної презентації проекту, яка відбулася на базі найбільшого у Романівській територіальній громаді навчального закладу, великий теніс матиме шанси закріпитися на інших майданчиках Романівщини. Те, що учні Романівського ліцею № 1 зможуть долучитися до вивчення і опанування асів техніки занять із великого тенісу, зрештою, навіть той факт, що юні романівчани у масі своїй матимуть розуміння правил гри у великий теніс – це великий крок у царині спортивного розвитку нашої громади. Мова не лише про те, що ліцеїсти, а в майбутньому гімназисти Романова першими зможуть культивувати у селищі Романів, а потім у інших селищах та селах громади відносно новий і досі мало відомий і так само популярний вид спорту.

Найпершим чином і вже невдовзі постане питання про те, де, в яких умовах розвивати у Романові великий теніс. Умови для таких занять у Романові існують суто символічні. Йдеться про майданчик для

гри у великий теніс, розташований на території стадіону Романівської ДЮСШ. Для того, аби великий теніс міг поселитися на першому у Романові відкритому тенісному корті, слід виконати певні ремонтні роботи. І це вже завдання для влади, це питання до керівників ДЮСШ, бо «Шкільний матч-пойнт» має за мету привнести у лоно громади ще один вид спорту, який має у світі неабияку популярність. В Україні, як зрештою і на теренах колишнього радянсько-союзного простору, увага і престиж занять із великого тенісу були мінімальними. Виключно через одну причину – через відсутність тенісних кортів із належною оснасткою та відповідним покриттям поверхні майданчика для занять. Ще більшою проблемою навіть у наш час є відсутність закритих тенісних кортів, які дозволяли б спортсменам проводити повноцінні тренування у холодну пору року. Якщо врахувати, що для великого тенісу холодна пора року в українських широтах – це, як мінімум, п'ять місяців, то стає зрозумілим, чому великий теніс і досі називається елітним видом спорту. Особливо якщо врахувати вартість обладнання та екіпіровки навіть для спортсмена-початківця, яка обчислюється тисячами гривень.



Проте «Шкільний матч-пойнт» все ж таки може стати поштовхом для розвитку великого тенісу як популярного у народі виду спорту. Але як тільки мова зайде трохи далі, аніж первинні знайомства із будовою тенісної ракетки, як тільки юні тенісисти намагатимуться оволодіти найпростішими техніками гри у великий теніс, потрібно буде вдосконалювати матеріальну базу. Якщо простіше – її доведеться будувати. Звісно ж, зал для великого тенісу – це все ж таки не басейн, але гроші для його побудови будуть потрібні. Причому – немало!

Артрит: чому важливо не терпіти біль у суглобах?

«Це просто вік», «Змінилася погода», «Перевтомився – міне»...

Саме так багато людей пояснюють біль у суглобах, відкладаючи візит до лікаря.

Проте іноді за цими, на перший погляд, звичайними симптомами може приховуватися артрит – захворювання, яке без своєчасного лікування здатне призвести до незворотних змін у суглобах, втрати їхньої рухливості та значного погіршення якості життя.

Артрит – це загальна назва для великої групи захворювань, що супроводжуються запаленням суглобів. Сьогодні відомо понад 100 його різновидів. Найпоширенішими є ревматоїдний артрит, псоріатичний артрит, реактивний артрит, подагричний артрит та інфекційні ураження суглобів.

Хвороба може вражати один або декілька суглобів, а іноді й інші органи та системи організму.

Чому виникає артрит?

Причини можуть бути різними:

- аутоімунні процеси, коли імунна система помилково атакує власні тканини;
- перенесені бактеріальні чи вірусні інфекції;
- порушення обміну речовин;



Всесвітній день боротьби з артритом

Артрит: чому важливо не терпіти біль у суглобах?



Своечасна діагностика



Активність і рух



Збалансоване харчування



Профілактика ускладнень

- травми суглобів;
- спадкова схильність;
- надмірна маса тіла;
- вікові зміни.

Іноді захворювання розвивається поступово, а інколи – дуже швидко, тому важливо не ігнорувати навіть незначний дискомфорт.

На які симптоми варто звернути увагу:

- Біль у суглобах, який повторюється або не минає.
- Ранкова скутість, що триває понад 30 хвилин.
- набряк, почервоніння чи від-

чуття тепла в ділянці суглоба.

- Обмеження рухів.
- Хрускіт під час руху.
- Загальна слабкість, швидка втомлюваність.
- Підвищення температури тіла без очевидної причини.

Якщо симптоми тривають більше двох тижнів або посилюються, необхідно звернутися до сімейного лікаря або ревматолога.

Чому не можна відкладати лікування

Запалення поступово руйнує хрящову тканину, зв'язки та

кістки. Без лікування це може призвести до деформації суглобів, постійного болю та втрати працездатності.

Водночас сучасна медицина має ефективні методи лікування, які допомагають контролювати захворювання, зменшувати запалення, полегшувати біль і зберігати активність людини.

Не всі форми артриту можна попередити, однак кожен із нас може зменшити ризик його розвитку та уповільнити прогресування захворювання. Для цього важливо:

1. Харчуватися збалансовано. Раціон має містити достатню кількість овочів, фруктів, цільнозернових продуктів, риби, бобових, горіхів. Варто обмежити надмірне споживання солі, цукру, жирної та ультраобробленої їжі.

2. Бути фізично активними. Регулярна помірна фізична активність допомагає зміцнювати м'язи, підтримувати рухливість суглобів і контролювати масу тіла. Корисними є ходьба, плавання, їзда на велосипеді, лікувальна фізкультура та вправи на розтягування.

3. Контролювати масу тіла. Кожен зайвий кілограм створює додаткове навантаження на колінні, кульшові та гомілковостопні суглоби.

4. Відмовитися від куріння. Куріння є одним із факторів ризику розвитку ревматоїдного артриту та може погіршувати перебіг захворювання.

5. Своєчасно лікувати інфекційні захворювання. Деякі інфекції можуть стати пусковим механізмом розвитку окремих форм артриту.

6. Не забувати про відпочинок. Повноцінний сон і відновлення допомагають організму краще справлятися із запальними процесами.

Міфи про артрит

Міф: артрит буває лише у людей похилого віку.

Правда: захворювання може виникнути у будь-якому віці, навіть у дітей.

Міф: якщо болить суглоб, потрібно менше рухатися.

Правда: правильно підібрана фізична активність допомагає підтримувати функцію суглобів і зменшує біль.

Міф: біль у суглобах – це нормально.

Правда: біль – це сигнал організму про проблему, яку не варто ігнорувати.

Пам'ятайте: артрит – це не вирок. Своєчасне звернення до лікаря, правильне лікування та здоровий спосіб життя допомагають багатьом людям жити активно, працювати, подорожувати й займатися улюбленими справами. Не чекайте, поки біль стане звичкою. Бережіть свої суглоби вже сьогодні, адже свобода руху – одна з найбільш цінностей нашого життя.

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»

Здорове харчування: інвестиція у власне здоров'я щодня

Ми їмо щодня. Але чи завжди замислюємося, що саме потрапляє на нашу тарілку і як це впливає на наше самопочуття?



Харчування – це не лише про втамування голоду. Це джерело енергії, будівельний матеріал для клітин і важливий фактор, який впливає на роботу серця, імунної системи, мозку та всього організму.

Здорове харчування – це не суворі дієти та постійні обмеження. Це збалансований раціон, у якому є місце для різноманітних продуктів, помірності та корисних звичок.

ЩО ОЗНАЧАЄ ХАРЧУВАТИСЯ ПРАВИЛЬНО

Здоровий раціон має бути різноманітним і включати:

- Овочі та фрукти – джерело вітамінів, мінералів, клітковини та антиоксидантів. Намагайтеся, щоб вони щодня були у вашому меню.
- Цільнозернові продукти – каші, хліб із цільного зерна, крупи. Вони забезпечують організм енергією та допомагають підтримувати здорову роботу травної системи.
- Білкові продукти – риба, яйця, м'ясо, бобові, горіхи. Білок необхідний для відновлення тканин і нормальної роботи організму.

- Молочні або альтернативні продукти – джерела кальцію, який важливий для здоров'я кісток і зубів.
- Достатня кількість води – важлива умова нормального обміну речовин.

Основні принципи здорового харчування:

- Їжте регулярно та не пропускайте основні прийоми їжі.
- Віддавайте перевагу домашнім стравам із простих продуктів.
- Обмежуйте кількість солі, цукру та насичених жирів.
- Частіше обирайте запікання, тушкування або приготування на парі замість смаження.
- Читайте склад продуктів перед покупкою.
- Намагайтеся харчуватися різноманітно, а не однаково щодня.

ЧОГО ВАРТО СПОЖИВАТИ МЕНШЕ

Надмірне вживання: фастфуду, солодких газованих напоїв, продуктів із великою кількістю доданого цукру, ковбасних виробів та надмірно оброблених продуктів, надлишку солі може підвищувати ризик розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, цукрового діабету та інших хронічних хвороб.

Здорові харчові звички формуються з дитинства. Діти наслідують поведінку дорослих. Якщо у родині є звичка їсти овочі, пити достатньо води, готувати разом і ставитися до їжі усвідомлено – дитині легше зберегти ці навички на все життя.

Не потрібно змінювати все за один день. Почніть із маленьких кроків:

- додайте більше овочів до кожного прийому їжі;
- замініть солодкі напої водою;
- спробуйте нові корисні продукти;
- поєднуйте збалансоване харчування з фізичною активністю.

Ваше здоров'я формується із щоденних рішень. І кожна корисна звичка – це внесок у краще самопочуття сьогодні та профілактику хвороб у майбутньому.

Їжте свідомо. Дбайте про себе.

Всесвітній день миття рук: проста звичка, яка рятує здоров'я

Цей день нагадує нам про просту, але надзвичайно важливу дію – миття рук із милом.



Здавалося б, що може бути простішим? Проте саме ця щоденна звичка допомагає захистити себе та оточення від багатьох інфекцій.

Наші руки щодня контактують із тисячами поверхонь: дверними ручками, телефонами, банківськими картками, візками в магазинах, поручнями у транспорті, клавіатурами та іншими предметами.

Ми не завжди можемо побачити мікроорганізми, але вони можуть залишатися на руках і потрапляти до організму, коли ми торкаємося очей, носа чи рота.

ЧОМУ МИТТЯ РУК ТАКЕ ВАЖЛИВЕ

Чисті руки допомагають зменшити ризик поширення:

- гострих респіраторних інфекцій;
- кишкових інфекцій;
- деяких паразитарних захворювань;
- харчових отруєнь.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, правильна гігієна рук є одним із найефективніших заходів профілактики поширення інфекцій.

ЯК ПРАВИЛЬНО МИТИ РУКИ

Не поспішайте. Важлива не лише вода, а й правильна техніка:

1. Намочіть руки чистою проточною водою.
2. Нанесіть мило.
3. Намильте руки щонайменше 20 секунд.
4. Промийте водою.
5. Витріть руки чистим рушником або одноразовою серветкою.

Не забувайте очистити:

- долоні;
- тильну сторону кистей;
- простір між пальцями;
- великі пальці;
- кінчики пальців і нігті;
- зап'ястя.

КОЛИ ОБОВ'ЯЗКОВО ПОТРІБНО МИТИ РУКИ:

- перед приготуванням їжі;
- перед прийомом їжі;
- після відвідування туалету;
- після повернення з вулиці;
- після контакту з тваринами;
- після кашлю, чхання або сякання;
- після догляду за хворою людиною;
- після прибирання;
- перед контактом із дітьми.

ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО РУКИ

Людина протягом дня торкається об'єктів безліч разів, часто навіть не помічаючи цього.

Смартфон, яким ми користуємося щодня, може накопичувати мікроорганізми з різних поверхонь.

Діти швидше формують гігієнічні навички, коли бачать приклад дорослих.

Чисті руки – це маленька дія, яка має велике значення. Вона займає лише кілька секунд, але допомагає захистити не тільки вас, а й ваших рідних, колег та друзів.

Сьогодні – гарний день, щоб нагадати собі та близьким: мийте руки правильно. Бережіть здоров'я щодня!

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»

Гороскоп на тиждень 14 жовтня - 20 жовтня



ОВЕН

Напруженість, яка раніше заважала діалогу, поступово зникає, і ви починаєте краще чути інших, ніж раніше. З'являються нові варіанти співпраці.



ТЕЛЕЦЬ

Цей тиждень допомагає навести лад у повсякденних справах, повернути гармонію та спокій. Сприятливий час для планування бюджету.



БЛИЗНЮКИ

Енергія тижня надирає на творчість, невимушене спілкування та нові ідеї. Натхнення перетворюється на реальні проекти.



РАК

Цей тиждень робить атмосферу вдома затишнішою та приносить більше тепла, підтримки й турботи з боку інших людей.



ЛЕВ

Кожен день тижня приносить розмови, важливі новини та відчуття, що спілкування стає м'якшим і дипломатичнішим.



ДІВА

Період, коли можна налагодити фінансові справи та повернути впевненість. Побутові та робочі справи складаються якнайкраще.



ТЕРЕЗИ

Люди навколо виявляють увагу, підтримують ваші ідеї, і будь-яке спілкування проходить м'яко та наснажливо. Усередині з'являється впевненість.



СКОРПІОН

Цей період проходить під знаком внутрішнього очищення та завершення тих питань, які вже давно просилися назовні.



СТРІЛЕЦЬ

Цей тиждень наповнює ваше соціальне життя жвавістю та теплом. Люди, з якими вам справді добре, самі запрошують до діалогу.



КОЗОРИГ

Справи, які довго стояли на місці, починають рухатися, і ви бачите перші результати своїх зусиль. Ваші ініціативи знаходять відгук.



ВОДОЛІЙ

Ваші дії набувають впевненого ритму. З'являється чітке розуміння того, куди ви хочете рухатися, і це відчуття зв'язку з майбутнім стає особливо сильним.



РИБИ

Тиждень допоможе повернути гармонію та відчуття, що ви рухаєтеся в напрямі, який дарує спокій і комфорт. Можливі приємні надходження.

Джерело: TCH



Смачного!

Салат з капусти на зиму

Інгредієнти на 1,5 літра консервації: 1 кг білокачанної капусти, 250 г моркви, 200 г цибулі, 300 г солодкого перцю, 30 г солі (приблизно 1 ст. л. з гіркою), 50 мл оцту столового 9%, 50 г цукру, 100 мл олії, 5 горошин чорного перцю, 5 горошин духмяного перцю, 1–2 лаврові листки.

• Помийте та просушіть овочі. З капусти видаліть качан та тонко наштаткуйте 1 кг капусти зручним для вас способом. Натріть 250 г моркви на крупну терку або терку для корейської моркви, наріжте 200 г цибулі півкільцями. Видаліть насіннєву коробочку із солодкого перцю та наріжте його соломкою.

• У велику каструлю або сотейник влийте 100 мл олії, додайте 1–2 лаврові листки, розігрійте на помірному вогні 1–2 хвилини і зніміть з вогню.

• Перекладіть усі підготовлені овочі у велику миску або емальовану каструлю. Додайте 30 г солі, 50 г цукру, по 5 горошин чорного та духмяного перцю, 50 мл оцту і влийте теплу олію (підготовлену в попередньому кроці). Ретельно перемішайте салат руками, злегка обминаючи капусту, щоб вона виділила сік. Залиште масу настоятися за кімнатної температури 1 годину.



• Розкладіть салат разом із соком у чисті банки об'ємом 500 мл, злегка утрамбовуючи. Накрийте банки чистими металевими кришками (але поки не закручуєте).

• Дно великої широкої каструлі застеліть рушником. Поставте на рушник банки із салатом на відстані хоча б 2–3 см одна від одної. Залийте в каструлю теплу воду так, щоб вона покривала банки більше ніж наполовину (приблизно по плічка). Поставте всю конструкцію на вогонь та доведіть воду до кипіння. Після закипання води стерилізуйте банки 30 хвилин на помірному вогні.

• Обережно дістаньте банки з каструлі, щільно закрийте кришками. Переверніть банки догори дном, накрийте ковдрою або рушником і залиште охолоджуватися за кімнатної температури.

Джерело: klopotenko.com

ПОРАДА. Для цього рецепту найкраще підійде пізня або середньостигла білокачанна капуста. Її щільні білі головки із пружними листками чудово перенесуть тривалу стерилізацію та залишаться пружними і смачними навіть після процесу консервування.

Куточок ГОРОДНИКА

Осінь чи весна? Коли краще садити дерева

Залежить від дерева і від того, де ви живете.



ЧОМУ ВОСЕНИ ДЕРЕВА ПРИЖИВАЮТЬСЯ

Восени повітря холодне швидше за землю. Пагони вже не ростуть, а корені продовжують рости, доки ґрунт не охолоне приблизно до +4...5 °C. Дощі та прохолода допомагають: земля довше залишається вологою, а голі гілки майже не випаровують воду. І навесні такий саджанець рушає в ріст раніше за свого весняного ровесника.

Ризик осіннього садіння теж є: дерево, яке не встигло вкоренитися, легше мерзне, а голу кору взимку гризуть миші та зайці.

ПРО ЦЕ СПЕРЕЧАЛИСЯ ПОНАД СТО РОКІВ ТОМУ

У 1909 році садівничий журнал розповів про досвід інструктора. Місцеві садівники запевняли, що посаджені восени дерева гинуть у першу ж зиму. Він посадив у вересні два сади яблунь і груш – майже всі дерева перезимували. А у сусідів, які садили навесні саджанці з того самого розсадника, до літа здоровою була приблизно половина, хоча весна видалася сприятливою.

ЩО САДИТИ ВОСЕНИ, А ЩО НАВЕСНІ

Яблуня та груша зимостійких сортів добре переносять осіннє садіння. Виняток – яблуні на карликовій та напівкарликовій підщепі (на бірці М9 або М7): у них корені мерзнуть легше, їх садять навесні.

Персик, нектарин та абрикос теплолюбні й чутливі до зимових морозів – їх, як і черешню, надійніше садити навесні, особливо на півночі та в центрі.

Слива та вишня – залежно від місця: на півдні восени вони приживаються, північніше їх частіше залишають до весни.

Саджанці в контейнері можна садити весь сезон. Не садіть їх лише в спеку та посуху.

Місце теж вирішує. На сирій, холодній, глинистій землі, де після дощу стоїть вода, корені загнивають – там садять навесні або на насипний пагорб. А де весна коротка, суха й спекотна, весняний саджанець без частого поливу пересихає, і виграє осінь.

ДО ЯКОГО ЧИСЛА МОЖНА САДИТИ

Саджанець із голим корінням садять лише тоді, коли дерево «спить»: восени – після листопаду, навесні – до того, як розпустилися бруньки. Терміни

по Україні приблизно такі:

- Полісся, Волинь, Львівщина – з кінця вересня до середини жовтня.
- Центр – з початку жовтня до перших днів листопада.
- Південь – до кінця листопада, а в теплу осінь і довше. Тут осінь навіть краща.

Точніше за будь-яку дату підкаже погода: від листопаду до промерзання землі в саджанця має залишитися хоча б 3–4 тижні.

ЯКЩО САДИТЕ ЗАРАЗ

Якщо на купленому саджанці ще залишилося листя, обережно обірвіть його руками: через листя дерево втрачає воду, а нових коренів у нього поки що немає.

Місце щеплення (потовщення на стовбурі) залиште на кілька сантиметрів вище землі. Інакше сортова частина пустить власні корені, і дерево виросте не таким, як обіцяно на бірці. Азотних добрив восени не давайте – дерево знову рушить у ріст і не встигне підготуватися до зими. Сухі мінеральні добрива в яму теж не кладіть: вони можуть пошкодити молоде коріння.

Оразу після садіння вилийте одне-два відра води, навіть якщо йде дощ: вода ущільнює землю навколо коренів. Якщо осінь суха, поливайте раз на тиждень до холодів. Вбийте кілочок і прив'яжіть до нього саджанець, щоб вітер його не розхилював.

Перед морозами підгорніть стовбур пагорбком землі та надягніть на нього сітку: від мишей достатньо близько 45 см, від зайців потрібна висота до метра. Солому та сіно до стовбура не підкладайте – у них зимують миші. Обрізку осіннього саджанця залиште на ранню весну, до розпускання бруньок: свіжі зрізи взимку легше підмерзають.

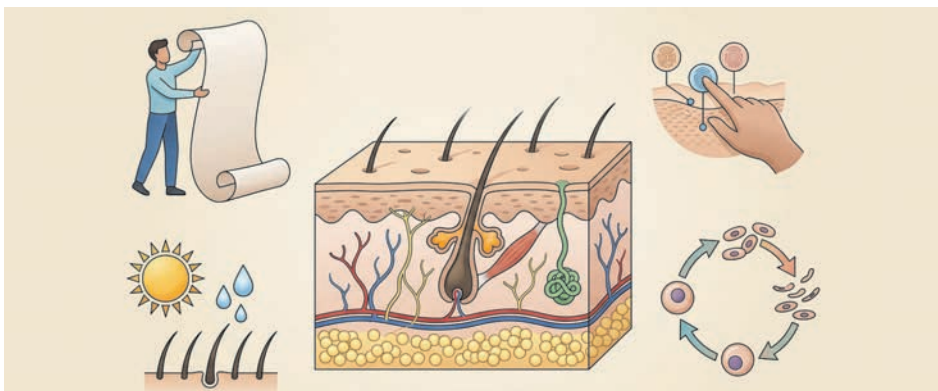
КУПИЛИ ПІЗНО – ПРИКОПАЙТЕ ДО ВЕСНИ

Якщо земля вже замерзла або саджанець дістався пізніше термінів для вашого регіону, його не садять, а прикопують. На сухому місці, куди не стікає тала вода, викопайте канаву глибиною близько 50 см: північну стінку зробить стрімкою, південну – пологою. Покладіть саджанці похило, корінням на північ, кронами на південь – так їх менше дістануть північний вітер і сонячні опіки. Зніміть листя, засипте корені шаром землі сантиметрів у двадцять і пролийте водою.

Коли прийдуть стійкі морози, засипте саджанці землею майже до верхівки, зверху покладіть колючі гілки від гризунів, а взимку накидайте снігу. Солому, тирсу та хвою не використовуйте – у них заведуться миші. Плівку та агроволокно не треба: під ними бруньки прокидаються раніше строку. У теплій квартирі саджанець до весни теж не тримають – прокинеться раніше часу.

Джерело: ukr.media

14 ЖОВТНЯ середа	15 ЖОВТНЯ четвер	16 ЖОВТНЯ п'ятниця	17 ЖОВТНЯ субота	18 ЖОВТНЯ неділя	19 ЖОВТНЯ понеділок	20 ЖОВТНЯ вівторок
+ 2° + 12°	+ 5° + 10°	+ 4° + 11°	+ 5° + 10°	+ 8° + 11°	+ 7° + 9°	+ 6° + 10°
747 ТИСК, ММ	746 ТИСК, ММ	745 ТИСК, ММ	740 ТИСК, ММ	743 ТИСК, ММ	746 ТИСК, ММ	747 ТИСК, ММ



Цікаві факти про шкіру людини

• Завдяки підшкірному жировому шару наша шкіра – це не тільки найбільший, але і найбільш важкий орган людського тіла. Без нього шкіра важила б всього кілограма три, а з ним – до 20 кг.

• Складається шкіра людини з трьох шарів – епідерміс (зовнішній шар), дерма (внутрішній шар) і жирова клітковина. Від механічних ушкоджень на кшталт подрипін нас захищає саме епідерміс.

• Близько 70% дерми, що складається з двох менших шарів, припадає на колагенові волокна. Але з віком колагену в дермі стає все менше, в середньому ми втрачаємо близько 1% на рік.

• Засіб по догляду за шкірою здатен потрапити в кров через 26 секунд. Вбирається все в неї дійсно швидко.

• Якщо уявити шкіру людини у вигляді одного шматка, то площа його становитиме близько двох квадратних метрів. Однак це далеко не найбільший орган – людські легені, наприклад, в розкладеному вигляді були б у багато разів більше.

• Кожну хвилину зі шкіри середньостатистичної дорослої людини відпадає близько сорока тисяч відмерлих клітин. Це нормальний і природний процес.

• Велика частина пилу, якого вистачає в будь-якому будинку, складається саме з відмерлих частинок людської шкіри.

• Потові залози на шкірі грають роль регуляторів температури тіла. Цікавий факт: найбільше потових залоз розташовано у нас на

ступнях, долонях і на лобі, а зовсім не під пахвами.

• Генетика в цьому питанні має певне значення. Так, у корінних африканців і європейців в середньому більше потових залоз, ніж у представників корінних народів Азії.

• З усіх органів людського тіла саме шкіра є найважчим. В середньому на неї припадає близько 16% від всієї нашої маси.

• Повне оновлення клітин шкіри у дорослої людини відбувається за 26-30 днів, а у новонароджених вона оновлюється всього за три доби.

• Шкіра має інший колір при народженні. Навіть у темношкірих людей діти народжуються світліше дорослих і темніють в перші кілька днів після пологів, коли кровообіг рознесе по шкірі пігменти.

• Найтонша шкіра розташована у нас на повіках, там її товщина вимірюється сотими частками міліметра. А найтовстіша – на ступнях, у деяких людей на п'ятах вона майже 0,5 см завтовшки.

• Шкірне сало – аж ніяк не погана річ, як звикли думати власники жирної шкіри. Воно діє на шкіру як природний крем, тобто воно захищає її і бореться з поширенням бактерій.

• У спекотний день ви можете втратити через піт до 13 літрів рідини. У таких умовах потрібно багато пити, тому що зневоднення може бути шкідливим і навіть небезпечним для організму.

• Спочатку все людство було більш темношкірим, ніж зараз. І лише приблизно 50 тисяч років тому

під час міграції в північні широти було еволюційно знижено рівень пігменту меланіну.

• Сумарна вага всіх частинок шкіри, які скидаються людиною протягом життя середньої тривалості, становить 16–18 кг.

• Шкіра за весь час життя людини оновлюється близько тисячі разів.

• За добу сальні залози виділяють до 20 г шкірного сала, яке змішується з потом і тим самим створює захисну плівку.

• Близько 70% маси здорової шкіри у нормальному стані становить вода. Тому різні зволожуючі засоби для неї такі популярні.

• Повноцінний сон допомагає шкірі довше залишатися молодою. Цікаво, що головну роль у цьому грає гормон сну під назвою мелатонін.

• На шкірі кожної людини існують невидимі смуги, називаються вони «лінії Блашко» на честь дерматолога Альфреда Блашко, що відкрив їх у 1901 р. У звичайних умовах ці лінії побачити неможливо, вони стають видимими тільки при певних шкірних захворюваннях.

• Вмиваючись, ми щоразу видаляємо з поверхні шкіри себум – захисну плівку. Тому вмиватися, звичайно, потрібно, але не кожні пів години чи годину.

• Ластовиння на шкірі говорить про те, що в організмі знижений рівень меланіну і вона надзвичайно вразлива до ультрафіолету. Цікаво, що з віком ластовиння у багатьох людей проходить.

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
- БРҮС

097 745 54 59
098 410 70 17

ЗАКУПОВУЄМО ВРХ
за вигідними цінами

- КОРІВ
- ТЕЛЯТ
- БИЧКІВ
- ТЕЛИЦЬ

а також доріз та худобу на утримання.

Гарантуємо чесну оцінку та швидкий розрахунок.

тел.: 068 467 05 75

Закуповуємо ВРХ ДОРОГО:

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

Працюємо ЦІЛОДОБОВО

Корів, телиць, коней - на тримання

+38 068 867 24 91

КОПАЄМО, ЧИСТИМО ТА ПОГЛИБЛЮЄМО КРИНИЦІ

380678794357
380679759461
380663478257

Іван Васильович

В наявності круги колодязні та каналізаційні, дашки до них

ВТРАЧЕНИЙ ДИПЛОМ ПРО ПОВНУ ВИЩУ ОСВІТУ СЕРІЯ ТМ № 30727934, ВИДАНИЙ 31.01.2007 РОКУ ЖИТОМИРСЬКИМ ДЕРЖАВНИМ ТЕХНОЛОГІЧНИМ УНІВЕРСИТЕТОМ НА ІМ'Я ЧАЙКОВСЬКОЇ ОЛЕНИ ОЛЕГІВНИ, ВВАЖАТИ НЕДІЙНИМ

ВТРАЧЕНИЙ ДОКУМЕНТ ПРО БАЗОВУ ВИЩУ ОСВІТУ СЕРІЯ ТМ № 28330615, ВИДАНИЙ 31.01.2006 РОКУ ЖИТОМИРСЬКИМ ДЕРЖАВНИМ ТЕХНОЛОГІЧНИМ УНІВЕРСИТЕТОМ НА ІМ'Я ЧАЙКОВСЬКОЇ ОЛЕНИ ОЛЕГІВНИ, ВВАЖАТИ НЕДІЙНИМ

РОЗМІЩЕННЯ РЕКЛАМИ В ГАЗЕТІ

НАС ЧИТАЮТЬ
10 000 РОМАНІВЧАН

Відділ реклами:
067 412-89-81

20.ua ДОВІДКА, СТВОРЕНА ЗА ВАШИМИ ВІДГУКАМИ

(0 800 213 103

телефонуйте до контакт-центру системи з надання безоплатної правової допомоги

ПРАВОВА ДОПОМОГА ПОРУЧ

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?



14 жовтня 2026 р.
№ 34 (357)



Газета є членом
Всесвітньої газетної
Асоціації

Ідентифікатор медіа R30-02941.

Видавець – ПП "Медіа Ресурс";
адреса: 10014, м. Житомир,
вул. Рильського, 9, каб. 407

Адреса редакції: м. Житомир,
вул. Рильського, 9, 4й пов., каб. 407

Тел.: (0412) 418-189

Директор:
Олександр Васильковський,
тел.: 0 (67) 510-50-75
alex.vasilykovskiy@gmail.com

Головний редактор:
Ольга Сидлецька,
тел.: 0 (97) 470-60-17

Рекламний відділ:
Людмила Павлюк
тел.: 0 (67) 412-89-81

Редакція не несе
відповідальності за зміст
реklamних матеріалів.
Редакція може не
поділяти думку авторів
матеріалів. Передрук
матеріалів видання
повинен бути узгодже-
ний з редакцією.

Віддруковано
в друкарні «Від і До»,
м. Чернівці, вул. Заводська, 37-В.
Тел.: (050) 3763347.
Зам. наклад: 5000 прим.
Замовлення №
Частина тиражу
розповсюджується
безкоштовно.



9 786177 234110