

«За військову службу Україні» – це почесно, заслужено і справедливо

Віктор Першко

Коли заходить мова про нинішню війну, народ висловлює різні думки.

Хтось розуміє справжні причини ненависті імперської росії стосовно України і українців. Дехто й досі живе у тенетах старих догматів про якусь таку спорідненість народів і навіть братство росіян та українців. Хоча таких, які й досі вірять, що українці із росіянами «адін народ», знайти дуже важко. Проте є серед нас люди, які бачили війну в обличчя, які відчували її смертельний подих і які точно знають про те, чому на нас напали і чому нас нищать, а ще ж намагаються поставити на коліна. Івану Щавлінському із Прутівки щойно виповнилося 24 роки, але у його життєвому багажі є війна із її найжорстокішим оскалом, із безліччю поневірянь, із болем, із стражданнями і втратами.

Іван Олегович Щавлінський належить до тих українців, які від самого початку масованого вторгнення рашистів в Україну пішли служити до ЗСУ, хоча на початку своєї військової біографії він був у роті охорони. Здавалося б, служба відповідальна, вимагає певних навичок, дисципліни, професіоналізму, але підрозділ охорони – це все ж таки не штурмові війська, не лінія розмежування, не фронт. Можливо, саме тому Іван Щавлінський і вирішив обрати більш сувору і серйозну військову професію і потрапив на навчання аж за кордон. У Польщі упродовж одного навчального курсу Іван вивчав мінно-саперну справу і вже після цього потрапив до одного із підрозділів 71-ї окремої егерської бригади. Бригади, яка невдовзі після свого формування потрапила до складу десантно-штурмових військ ЗСУ і відтоді брала участь на багатьох ділянках бойо-



Джерело фото: Твій Романів

вих дій вздовж так званої лінії зіткнення. Бригади, яка виконувала завдання на найскладніших ділянках російсько-українського бойового зіткнення. Іван Щавлінський потрапив до розвідувального відділення інженерно-саперної роти, часто опинявся у найважчих ситуаціях, коли завдання сягали найвищих рівнів складності.

Усім відоме правило, яке здавна закріпилося за саперами, про те, що сапер помиляється лише один раз. Іван Щавлінський також знає цей популярний серед саперів вислів і, можливо, тому мав авторитет дуже зваженого, вдумливого і не по роках серйозного воїна. Однак сучасна війна внесла свої корективи і в тактику саперних військ. Мова йде про тотальний контроль місцевості безпілотниками ворога. І якраз у такій ситуації опинився сапер Іван Щавлінський, коли ворожий БПЛА атакував нашого воїна у відкритому полі, де фактично було відсутнє будь-яке укриття і уникнути враження від удару безпілотною було неможливо.

У підсумку – тяжке поранення, виняткова сила волі і надлюдські зусилля допомогли тяжкопораненому саперу самостійно зупинити кровотечу і через десять годин безнадійно-



го очікування дочекався своїх однополчан, які евакуювали його до госпіталю. Потім було провалля із втратою свідомості і боротьба за життя. На щастя, молодий організм воїна-сапера зумів перебороти наслідки поранення, хоча зберегти ногу, пошкоджену вибухом дрона, лікарі виявилися вже не в силі.

Сьогодні Іван Щавлінський потроху оговтується від поранень і поволі звикає до життя у тилу. У нього – сім'я, дружина, донечка і чимало планів на майбутнє. Іван не каже, що жалкує, або що йому й досі болять отримані поранення, але його рідні

певним чином відчують, що він подумки часто лине до своїх бійців-побратимів. Він вважає, що його досвід, здобутий у районі Курахово, під час сутичок із ворогом у районі Вовчанських хуторів, під час кількох дуже небезпечних вилазок біля самого епіцентру бойових сутичок, ще може знадобитися. Він насправді має гарну інженерно-саперну підготовку, непогано розуміється на принципах роботи найтиповіших моделей БПЛА, за допомогою яких можна дуже швидко і напроцуд ефективно мінувати певну територію для протидії ворожим просуванням. Мабуть, саме тому Іван Щавлінський й досі вважає, що навіть сьогодні при своїх складнощах зі здоров'ям він може бути в нагоді більше там, аніж тут, вдома.



3 нагоди свята – шана і подяка. І високі відзнаки!

с. 4



Першою на «Стежці незламних» виявилася «Воля»

с. 2



Бруківка – це складно, але не перешкода

с. 4

Тут важливо зауважити, що сім'я Щавлінських делегувала справді потужний чоловічий десант для служби у підрозділах ЗСУ. Брат Івана Щавлінського Олег і досі воює, так само, як і чоловіки обох його сестер. Їхній сумарний сімейний досвід промовисто говорить, що війна ще не завершена і думати про мирне життя поки що рано. Іван Щавлінський цього вголос

не говорить, але саме так думає. Та бойова нагорода «За військову службу Україні» напроцуд точно визнає заслуги Івана Олеговича. Як справжнього солдата, як патріота своєї країни, як людини, що змогла доволі швидко і ще замолоду зрозуміти сенс людського життя. Не секрет, дехто не може і не хоче цього зрозуміти упродовж довгого життя.

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?

Традицію свята утверджуємо урочистою церемонією

Наталія Риси́ч

День захисників і захисниць України поступово, але все переконливіше входить у традицію відзначення загальнодержавних свят.

Починаючи із 2023-го року цей день щороку відзначають 1 жовтня. У роки, коли Україна веде важку, кровопролитну війну за право на своє існування, це свято набуває особливого значення і має відповідне ставлення у народі України. Сьогодні можна переконливо стверджувати про те, що День захисників і захисниць України відчутно відрізняється від колишнього Дня захисника Вітчизни, яке до 2013-го року щороку відзначали 23 лютого. Стереотип від радянських часів, коли жінки напередодні 23-го лютого готувалися вітати усіх чоловіків, сьогодні втратив сенс і не має важливої аргументації.

Натомість сьогодні все українське суспільство бачить і розуміє ту велику і значну присутність у лавах ЗСУ українських жінок. Це і військовослужбовиці, це і службовиці підрозділів територіальної оборони, це військові медиків і величезна когорта жінок-волонтерів. Тобто в Україні жінки



Джерело фото: Твій Романів

нарівні із чоловіками несуть важку, почесну і відповідальну ношу захисту своєї країни і держави від агресії рашистської росії. Тому вшановують 1 жовтня в Україні не лише полеглих на полі бою воїнів, не лише тих, хто втратив здоров'я під час бойових дій, але й тих ветеранів, які повернулися чи повертаються до мирного життя, хоча таким поки що його важко назвати.

У цей день, який символізує зв'язку воїнів ЗСУ, який зобов'язує нас вшанувати пам'ять кожного загиблого воїна, суспільство має розуміти і нарешті зрозуміти, що Збройні сили нашої держави перетвори-

лись на одну із найсильніших армій світу. Це факт, про це кажуть не лише наші союзники, але й визнають вороги. Водночас тилова частина країни навіть на п'ятому році масштабної війни все ще демонструє очевидне відставання від завдань і вимог воєнної доби. Йдеться, звісно ж, про ефективність влади, про корупцію, хабарництво та інші рецидиви, яких воююча держава давно була зобов'язана позбутися. Розрахунок на те, що славні і загартовані у боях ЗСУ здобудуть перемогу на фронтах протистояння із рашистами – не більше, аніж ілюзія, якщо тил, якщо кожне село і

місто не налаштуються на переможний лад, аби державний механізм України працював цілковито на перемогу. Тільки таким чином ми зможемо перемогти і зберегти нашу волю і незалежність.

У Романові 1 жовтня було проведено урочистості з нагоди державного свята. Звісно ж, церемонія вшанування полеглих героїв-земляків відбувалася на центральній площі, адже якраз тут розміщене найсвятіше для романівчан місце – Алея пам'яті, вздовж якої встановлені банери із портретами усіх тих, хто віддав своє життя за волю і незалежність нашої держави. Урочистості проходили за вже усталеним сценарієм, коли керівництво громади (цьогоріч нагороди та відзнаки ветеранам російсько-української війни вручав заступник Романівського селищного голови Василь Ходюк) привітало велике зібрання романівчан, а самодіяльні артисти із селища Биківки підготували для учасників святково-урочистого дійства пісенні вітання. Звісно ж, урочистості продовжила церемонія покладання квітів, як до банерів із портретами загиблих героїв, так і до стенду із фотографіями тих, хто пропав безвісти під час боїв російсько-української війни. Завершувалася церемонія відзначення Дня захисників і захисниць урочистою маршевою ходою роїв юних джур, які того дня проводили одноденні змагання за програмою військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»).

Першою на «Стежці незламних» виявилася «Воля»

Віктор Першко

День захисників та захисниць України у Романівській громаді був ознаменований не лише урочистостями біля Алеї пам'яті.

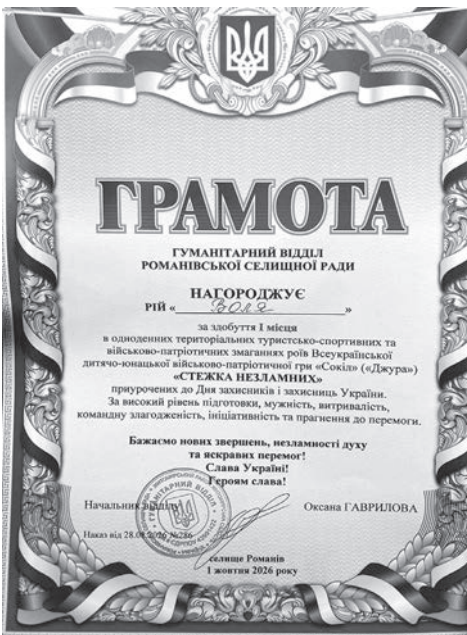
Одразу після завершення мітингу і церемонії вшанування пам'яті полеглих земляків-героїв у Романові стартували одноденні територіальні туристично-спортивні та військово-патріотичні змагання роїв всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») – «Стежка незламних». До програми «Стежки незламних» увійшов багатоступеневий маршрут із низкою випробувань, завдань, змагальних вправ, під час яких сім команд-роїв, сформовані у п'яти навчальних закладах (ліцейх) Романівської селищної ради, мали продемонструвати навички орієнтування на місцевості, туристичної техніки, уміння надавати першу домедичну допомогу, стрілецьку підготовку, а також показати знання історії України і злагодженість рою.

Все це мало ґрунтуватися на відмінній фізичній підготовленості учасників змагань, адже подолання семи етапів змагань виявилось доволі непростим завданням навіть для бувалих і загартованих команд юних джур. Одні лише назви етапів красномовно свідчили про складність маршруту. «Стежка розвідника», «Туристичний рубіж пам'яті Павла Садурського», «Майстер мотузки», «Рятувальник», «Влачний стрілець», «Пам'ять і честь», «Єдиний рій» вимагали від учасників змагань універсально-всесвітньої підготовленості. І таку підготовку команди-рої упродовж трьох годин продемонстрували на всіх етапах «Стежки незламних».

Рої «Воля» (Романівський ліцей № 1), «Соколята» (Романівський ліцей № 2), «Спартанці» (Врублівський ліцей), «Воїни світла» (Биківський ліцей), «Патріоти» (Старочуднівськогутаєвський ліцей), «Козаки» (Костянтинівська філія Биківського ліцею), «Камінська Січ» (Камінська філія Романівського ліцею № 2) вийшли на старт змагань із бажанням перемогти і



довести, що колективізм, згуртованість і вміння працювати у команді, помножені на фізичну витримку, притаманні саме їхньому колективу. Фаворитами змагань, звісно ж, називалися юні джури із Романівського ліцею № 1, оскільки саме їхній рій «Воля» мав у своєму складі учасників декількох змагань районного і обласного рівнів. Окрім того, маршрути змагальної програми «Стежки незламних» були звичними і найкраще апробованими якраз командою «Воля». Зрештою, перемогти



на етапі «Туристичний рубіж пам'яті Павла Садурського» найбільше бажали юні джури рою «Воля». Адже Павло Володимирович Садурський до того, як стати до бою із російським агресором, тренував джур-соколят якраз у Романівському ліцеї № 1. Втім, перемогти на етапі, який був присвячений вчителю-воїну, що віддав своє життя у боротьбі із ворогами України, прагнули практично всі учасники змагань.

Слід зауважити, що відмінна виучка, вміння діяти швидко і блискуче, ста-

більність у подоланні перешкод і виконанні завдань на всіх етапах гри допомогли отримати загальнокомандну перемогу якраз рою «Воля» із Романівського ліцею № 1. Одинадцять юних джур на чолі зі своєю роювою Маргаритою Примаченко виявили найкращий рівень готовності, згуртованості і зібраності, що і призвело до перемоги «Волі» за підсумками щойно проведених змагань. А переможцями етапу «Туристичний рубіж пам'яті Павла Садурського» стали учасники рою «Козаки» із Костянтинівської філії Биківського ліцею. Рій із Костянтинівки найшвидше, із найменшою кількістю помилок здолав смугу перешкод, майстерно виконавши комплекс фізичних і суто туристичних вправ. Таких, наприклад, як гусячий крок, жердини, купини, промені, підлаз, маятник. Відтепер, окрім нагороди за загальнокомандну першість, учасники рою, які перемогли на етапі «Туристичний рубіж пам'яті Павла Садурського», вручається щойно заснований перехідний кубок імені Павла Садурського, який щороку належатиме рою, що покаже найкращий результат під час проходження туристичного рубежу.

Зауважимо, що учасники змагань на етапах «Стежки незламних» були відзначені грамотами, подяками від імені організаторів змагань, а фінішував чудовий і прекрасний патріотичний захід куштуванням традиційної козацької каші, яка здавна була неодмінним атрибутом сильного, загартованого і мужнього воїна-захисника України.

«Зимова підтримка»: хто може отримати 19 400 гривень

ЗИМОВА ПІДТРИМКА
19 400 грн

на одне домогосподарство на опалювальний сезон 2026/27

Опалювальний сезон із підтримкою держави

Для вразливих категорій населення

Розмір допомоги – **19 400 грн** на одне домогосподарство

У громадах, де ведуться бойові дії

Заяви приймуть з 01 вересня 30 жовтня 2

Постанова КМУ від 03 вересня 2026 р. № 1084

*Деякі питання надання допомоги населенню протягом опалювального сезону 2026/27 року за кошти з рахунка для надання гуманітарної та іншої допомоги цивільному населенню в умовах воєнного стану в Україні і кошти міжнародних та національних організацій

До 30 жовтня українці, які живуть на прифронтових територіях, можуть подати документи на фінансову допомогу за програмою «Зимова підтримка».

Майже півтори тисячі домогосподарств уже отримали гроші. Яким критеріям треба відповідати, щоб претендувати на допомогу, розповідає Центр громадського моніторингу та контролю.

Передбачено понад 7 мільярдів

Близько 28 млн грн вже спрямували на виплати за програмою. Як розповіли в Міністерстві соціальної політики, сім'ї та єдності України, кошти призначені для 1424 домогосподарств.

Загалом на «Зимову підтримку» передбачено більше 7,4 млрд грн. Частина фінансування надходить через Гуманітарний рахунок Міністерства соціальної політики, решта – кошти міжнародних партнерів, зокрема, до програми долучилися UNICEF, Український Червоний Хрест та УВКБ ООН.

Хто може претендувати на виплати

19 400 грн мають перерахувати понад 380 тисячам сімей у прифронтових громадах. Про це повідомив прем'єр-міністр Сергій Корещук. Допомога призначена, зокрема, людям з інвалідністю, самотні пенсіонери, внутрішньо переміщеним особам, одержувачам житлових субсидій, багатодітним і прийомним сім'ям та самотні матері. Також гроші передбачені для сімей з дітьми з інвалідністю, дитячих будинків

сімейного типу та патронатних сімей.

Водночас права на «Зимову підтримку» не мають:

- ВПО, що безплатно живуть у помешканнях, за які власники вже отримують компенсацію з бюджету за комунальні послуги або паливо;

- домогосподарства, які вже отримали аналогічну виплату від інших міжнародних організацій на цей опалювальний сезон.

На що можна витратити кошти

Як йдеться в матеріалі УНІАН, гроші від держави можна витратити на дрова, вугілля, пелети, теплі речі чи оплату за опалення. Втім, цільових обмежень насправді немає – родина самотньо визначає, на які потреби спрямувати «Зимову підтримку».

Як оформити допомогу

Подати заяву потрібно особисто через сервісні центри Пенсійного фонду, ЦНАПи або органи місцевого самоврядування. Спосіб подачі залежить від того, до якого переліку входить громада. Ознайомитися з цим переліком можна на сайті Міністерства соціальної політики. Термін подачі закінчиться 30 жовтня цього року.

Жителям територіальних громад, які живуть за менш ніж 20 км від лінії фронту, кошти будуть зараховані на банківський рахунок за IBAN або їх виплатять через Укрпошту.

Люди, які живуть за 20–50 км, зможуть отримати гроші на банківський рахунок за IBAN або переказом через міжнародну платіжну систему Western Union.



Служба безпеки України закликає громадян не знімати та не поширювати фото і відео ворожих атак.

Зокрема, не публікувати контент, який фіксує удари окупантів по військових об'єктах та критичній інфраструктурі, роботу ППО тощо.

Ці записи можуть бути використані не тільки російськими пропагандистами, а й військовими РФ, які відстежують і аналізують подібні матеріали, щоб коригувати свої повторні удари.

Окремо наголошуємо, що публікація такого контенту може розглядатися правоохоронцями як злочин і передбачає суворе покарання. Залежно від супутніх обставин, такі дії можуть бути кваліфіковані за ст. 114-2 Кримінального кодексу України. Зокрема, в контексті несанкціонованого поширення інформації про переміщення ЗСУ та надання інформації державі, що здійснює збройну агресію проти України (передбачає покарання у вигляді до 12 років позбавлення волі).

Оперативні підрозділи служби системно відпрацьовують випадки поширення таких записів у мережі та притягують їхніх авторів до відповідальності.

Закликаємо українців бути відповідальними, не допомагати ворогу та не наражати на небезпеку інших громадян!

Служба безпеки України

Сезон грипу і ГРВІ розпочався: яка ситуація з вакцинами?

Центр громадського здоров'я МОЗ України офіційно повідомив про початок епідеміологічного сезону грипу та гострих респіраторно-вірусних інфекцій.

Наразі відомо про зростання захворюваності у кількох регіонах. Як медики підготувалися до сезонних хвороб – з'ясував Центр громадського моніторингу та контролю.

Початок сезону

Епідеміологічний сезон триватиме до 23 травня наступного року. У Центрі громадського здоров'я зазначають, що в цей період система нагляду стежитиме за поширенням грипу та інших респіраторних інфекцій, аби вчасно виявляти зміни епідеміологічної ситуації та реагувати на них.

Готуватися до поширення сезонних хвороб медики почали заздалегідь: влітку та на початку осені перевірили низку медичних закладів і вірусологічних лабораторій. Саме вони збиратимуть важливу інформацію про те, скільки людей хворіють і які саме штами вірусів циркулюють



у нашій державі. «Особливу увагу приділили стійкості системи в умовах війни та готовності закладів працювати навіть за несприятливих умов, адже перебої з електропостачанням, пошкодження інфраструктури, логістичні труднощі та кадрові виклики можуть впливати на безперервність лабораторної роботи та своєчасність доставки зразків», – наголошують у Центрі громадського здоров'я. Там зазначають, що провели для фахівців тренінги, щоб ті діяли швидко і злагоджено.

На що очікувати

У цьому епідеміологічному сезоні українцям загрожують два типи грипу. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, йдеться про грип А (H1N1 і H3N2) та грип В (лінія Victoria). Задля профілактики цих штамів існують вакцини.

Наразі про збільшення кількості хворих на грип та ГРВІ по-

відомили вже кілька регіонів. Зокрема, на Івано-Франківщині зафіксували зростання захворюваності на грип, ГРВІ та COVID-19 на 77%, порівняно з попереднім тижнем. А на Волині повідомляють про щотижневий приріст хворих на грип і ГРВІ на 20-40%. Загальний звіт по регіонах України у Центрі громадського здоров'я наразі готують.

Минулий епідсезон, який тривав з кінця вересня 2025 до травня цього року, медики називають одним з найлегших за останні три роки. Гострі респіраторно-вірусні інфекції зафіксували за той період у понад 4,2 мільйона українців. Серед хворих були і 2,39 мільйона дітей. Коронавірус підтвердили у 22 тисяч українців, більше трьох з половиною тисяч хворих були неповнолітніми.

Ситуація з вакцинами

Зазвичай лікарі радять зробити щеплення до початку активного епідсезону, адже кілька тижнів потрібні на те, щоби сформувався імунітет. Утім, наразі вакцини до українських клінік ще не приїхали.

Журналісти «ВВС-Україна» зателефонували до низки лікарів та поцікавилися наявністю

препаратів. «Навіть у великих мережах приватних клінік на заході України їх обіцяють не раніше середини жовтня. На прохання ВВС записатись на щеплення в одній з клінік журналіста записали, в інших порадили час від часу телефонувати і уточнювати, коли з'являться вакцини», – підсумовують свій досвід медійники.

Профілактичні заходи

У Центрі громадського здоров'я пропонують українцям зміцнювати імунітет у науково перевірені способи та наводять корисні поради. Зокрема, пропонують подбати про здорове харчування. «З доступних восени та взимку овочів вживайте, наприклад, капусту (білокачанну, квашену), буряк, моркву, цибулю, гарбуз. А от картоплю не входить до загальної кількості овочів через високий вміст крохмалю та вуглеводів», – зазначають медики. Серед фруктів радять обирати яблука, груші, цитрусові, банани та хурму. У ЦГЗ наголошують на необхідності відмовитися від алкоголю і нікотину та збільшити кількість фізичних вправ, які допомагають тримати тіло в тонусі.

3 нагоди свята – шана і подяка. І високі відзнаки!



Джерело фото: Твій Романів

Віктор Радчук

Минулий тиждень був позначений важливим для будь-якої громади святом – Днем учителя.

Як завжди, у першу неділю жовтня вчителі, педагоги-вихователі приймали вітання, побажання з нагоди свого професійного свята. Також традиційно щорічно напередодні святкового дня у громаді і так само – на обласному рівні проходили урочистості з нагоди професійного свята вчителів. Зокрема, 2 жовтня педагогів Житомирської області вшановували у

стінах Житомирської обласної філармонії ім. С. Ріхтера. На сцену для вручення нагород та відзнак запрошувались кращі вчителі Житомирщини і серед них, звісно ж, були і представники вчительської когорти із Романова.

Зокрема, логопед інклюзивно-ресурсного центру Романівської селищної ради Ірина Ткачук була нагороджена почесною подякою Міністерства освіти і науки України. Тут же, на сцені Житомирської обласної філармонії, було удостоєно нагороди (сертифікату на 5 тисяч гривень) вчительку іноземної філології Романівського ліцею № 1 Віту Карпінську. Під час урочистостей, які відбувалися 2 жовтня, але вже у залі Романівського будинку культури, подяки Міністерства освіти і науки України було вручено директору Романівського



ліцею № 1 Олександрю Войтюку та заступниці директора цього навчального закладу Ларисі Макаревич. Грамоти, подяки від імені Романівської селищної ради отримали майже два десятки кращих педагогів Романівської громади.

Учительство і освіта України переживають сьогодні дуже нелегкі часи. До складнощів воєнного лихоліття додалося чимало проблем у питаннях реформування української освіти. У Романові й досі гостро стоїть питання із утворенням академічного ліцею профільного типу як підсумкового етапу реформування у громаді ланки старшої школи. Втім, педагогічна громада Романівської селищної ради має низку інших викликів та проблем, які доводиться вирішувати у дуже непростих умовах. Адже лише запровадження без-

оплатного харчування для учнів 1-11 класів змусило педагогічні колективи вдаватися до значних коректив, змін та вирішення «харчової» проблеми в умовах знезацька оголошених тривог і перерв у навчанні. Сподіваємось, що нинішні проблеми у навчальному процесі і загалом у житті наших навчальних закладів матимуть тимчасовий і скороминущий характер.

Висловлюємо вдячність нашим педагогам за витримку, терпіння і ту величезну силу волі, яку вони демонструють ледь не щодня. Зичимо нашому вчительству гарного самопочуття, оптимізму і, звісно ж, – вдячних учнів!

Бруківка – це складно, але не перешкода

Віктор Єрофеев

У Романові про цю новину мало хто говорив.

19 вересня 2026-го року романівчанин Микола Присяжнюк вкотре у своїй спортивній кар'єрі здолав черговий змагальний бар'єр. Цього разу Микола Олександрович взяв участь у змаганнях марафонців України, які проходили у Мукачеві. Черговий старт, черговий фініш і черговий рекорд. Загалом рекордів у нашого земляка з кожним роком все більше. Хоча б тому, що його солідний вік у масштабах всієї України має дуже поважний і навіть феноменальний вигляд у середовищі кращих марафонців України. Уявіть собі: із понад 800 учасників забігу на дистанції напівмарафону, який щорічно проходив у Мукачеві, лише троє учасників (у тому числі й наш романівчанин Микола Присяжнюк) мали вік понад 65 років. Зрозуміло, до таких ветеранів увага під час змагань завжди і традиційно є особливою, а головне запитання у багатотисячному середовищі вболівальників звучало також традиційно: «А чи витримають ветерани?». Одрозд відповімо – наш витримав. Попри те, що десятки спортсменів-легкоатлетів змушені були припинити забіг на дистанції напівмарафону. Через різні причини, що також не є дивиною.



Але Микола Присяжнюк із Романова навіть не збирався припиняти боротьбу. Навпаки, він дуже наполегливо і водночас дуже впевнено почувався на дистанції. У підсумку 170-е місце із результатом 2 години 12 хвилин. **Нагадаємо, з-поміж восьми сотень учасників.** У середовищі п'ятидесятилітніх-шестидесятилітніх М. О. Присяжнюк був у числі лідерів. Вже після завершення напівмарафонської

дистанції спортсмен-ветеран зауважив, що додатковим фактором, який неабияк ускладнював біг напівмарафонською дистанцією, виявилась банальна бруківка, якою вимощена більшість вулиць Мукачева. Слід зауважити, що географічні особливості Мукачева (все ж таки поруч гори) здавна зумовлювали покриття вулиць міста бруківкою, яка має найкращі дренажні властивості у період танення снігів і особливо – у дощо-



ву погоду. Але для автомобілістів і особливо для спортсменів-легкоатлетів біг вулицею із бруківкою – додаткове ускладнення. Тому свої попередні результати, коли дистанцію напівмарафону вдавалося здолати за 1 годину 50 хвилин, у Мукачеві Миколі Присяжнюку повторити не вдалося. Втім, він добре розуміє, де і які фактори заважають спортсмену виступити краще від своїх попередніх стартів і тому знову готується. Як і раніше, двічі на тиждень Микола Олександрович тренується на стаєрських і марафонських дистанціях. І так – упродовж багатьох років. Участь у змаганнях для нього також важлива, бо під час змагань марафонські якості випробовуються найкраще. Для повноти розуміння усіх підготовчих факторів, які спортсмен має врахувати заздалегідь, слід зауважити про фінансове підґрунтя такої участі у змаганнях. Адже усі учасники напівмарафону у

Мукачеві (так само і в інших містах України) забезпечують свою участь у змаганнях самотужки. А це – кошти (більше 3-х тис. грн) на дорогу до Мукачева та у зворотньому напрямку, а також проживання у готелі, де можна було б і прохарчуватися. Все разом із всіляким побутовим дрібязком потягне сьогодні на 13-15 тисяч гривень. Погодьтеся, для ветерана-тренера це немалі гроші.

Дехто може вважати таке захоплення спортсмена ветеранського віку ледь не дивацтвом, бо ж існує думка, що пенсіонери та спорт – поняття дуже далекі. Однак якраз Микола Олександрович демонструє протилежне: спортивне довголіття залежить лише від конкретної людини. Звісно, дисципліна, самоконтроль, системність занять і тренувань – категорії дуже істотні, і нехтувати ними спортсмен поважного віку аж ніяк не може. А тим паче – легкоатлет-марафонець. Ще одна деталь: Микола Олександрович досі займається із юними борцями у секції Романівської ДЮСШ. Слід зауважити, що його вихованці щонайменше двічі на рік беруть участь у змаганнях обласного масштабу. І мають там якнайкращий вигляд. Одним із факторів тренувального успіху Миколи Присяжнюка є його особистий приклад як виявляючої принципової людини, яка має і продовжує плекати у собі залізну волю. А для спортсмена воля – найперша запорука перемог і успіхів.

Упродовж тижня – три відповідальних поєдинки

Віктор Єрофєєв

Спорт як важлива складова нашого життя неодмінно присутній поряд завжди і всюди.

Попри те, що звучать тривоги, у час, коли відбувається мобілізація, і навіть у годину найбільшої скорботи настають хвилини емоційного сплеску, і тут спорт, змагання чи навіть звичайні тренування мають дуже важливу роль у житті кожної людини. Навіть якщо вона не може або втратила можливість активно займатися спортом, напруга, драматизм поєдинків і змагань неабияк приваблюють багатьох вболівальників, яким спорт також помічний і потрібний.

Маємо зазначити, що чимало вболівальників Романівщини і загалом усієї Житомирщини сьогодні стежать за турнірною ходою багаторазового чемпіона Житомирської області з футболу команди FC «VIVAD». Окрім чемпіонату Житомирщини, команда із Романова вже декілька років грає у чемпіонаті України серед команд аматорів. Минулої суботи, 3 жовтня, вже у шостому турі аматорської першості України романівчани грали у Сарнах проти місцевого «Маяка». Звісно ж, поразка, якої зазнали футболісти «VIVADa» у минулому, п'ятому, турі, неабияк струсонула підопічних тренера FC «VIVAD» Віктора Чорного. Тому у матчі проти зіркового за складом гравців сарненського «Маяка» романівський клуб грав напролюд зібрано, дисципліновано і досить грамотно.

Поза сумнівом, господарі затишного і охайно доглянутого стадіону неабияк сподівались, що їхній «Маяк» зможе впевнено здолати романівчан і відчутно поправити своє турнірне становище. Слід зауважити, що футболісти «Маяка» грали старанно, і їхні атаки були масованими, часто швидкими і навіть красивими. Але якраз 3 жовтня футболісти FC «VIVAD» дуже пристойно і так само професійно зважено грали в обороні. Не можна було сказати, що усі футболісти романівської команди згрупувалися у могутню оборонну команду, забувши про атаку воріт суперника.

ЧЕМПІОНАТ УКРАЇНИ СЕРЕД АМАТОРІВ 2026/2027 ГРУПА 1									
6-Й ТУР									
#	КОМАНДА	І	В	Н	П	Мз	Мп	+/-	О
1	Колос (Полонне)	6	5	0	1	8	3	+5	15
2	ФК Борщів	6	3	2	1	8	7	+1	11
3	Агрон (Великогаївська ОТГ) ↑3	6	3	0	3	13	9	+4	9
4	Корміл (Яворів) ↑3	6	3	0	3	13	9	+4	9
5	ФК Миколаїв ↓2	6	2	3	1	7	4	+3	9
6	ФК Костопіль ↓2	6	2	3	1	6	5	+1	9
7	VIVAD (Романів) ↓2	6	2	2	2	6	8	-2	8
8	ФК Тростянець	6	1	2	3	5	9	-4	5
9	Маяк (Сарни)	6	0	4	2	3	9	-6	4
10	Луцьксантехмонтаж №536 (Луцьк)	6	0	2	4	9	15	-6	2

РАЗОМ РОЗВИВАЄМО
АМАТОРСЬКИЙ ФУТБОЛ



WWW.AAFU.ORG.UA

Ні, «VIVAD» періодично організовував атаки на ворота господарів, а розіграші так званих стандартних ситуацій у виконанні футболістів із Житомирщини створювали реальну небезпеку для воріт «Маяка». Втім, захист обох команд того дня був кращим за атакуючий порив. Зрештою, жодній із команд у Сарнах не вдалося відкрити рахунок, а на фініші зустрічі на табло стадіону так і залишалися два нулі. Звісно, нічия на полі суперника і здобуте одне турнірне очко звично трактуються як позитив для гостей. «VIVAD» після гри у Рівному має у своєму активі вісім турнірних очок і розташувався на сьомій сходинці турнірної таблиці у своїй підгрупі.

Наступний матч аматорського чемпіонату романівчани проведуть у суботу, 17 жовтня, у себе вдома.

На стадіоні Романівської ДЮСШ «VIVAD» прийматиме футболістів із Тростянця (Волинська область). Волиняни сьогодні посідають восьме місце і прагнутимуть перевершити самих себе. Тому матч між сусідами по турнірній таблиці обіцяє бути цікавим. Отже, на трибунах стадіону можна очікувати зібрання вболівальників романівської команди, які майже місяць не бачили у Романові матчів аматорського чемпіонату України. Тим паче, що у фанів із

Романова є шанс не лише побачити гру своїх улюбленців вдома, але й підтримати своїх у ситуації, коли усім відомий дванадцятий гравець (вболівальники) може реально допомогти. Звісно ж, футболістам FC «VIVAD» у нинішній ситуації, тим паче на домашній арені, потрібна лише перемога.

Але тепер про більш близьку перспективу зустрічі романівчан із гравцями FC «VIVAD». Вже найближчої суботи, 10 жовтня, до Романова приїздить учасник чемпіонату Житомирської області зі Звягеля. Нині у Звятелі задають футбольну моду гравці місцевої «Смолки», які у матчах проти фаворитів чемпіонату Житомирської області зазнали прикрих домашніх поразок. «Смолка» на старті обласного чемпіонату прогала у себе вдома ФК «Бердичів», а потім, знову ж таки на арені звягельського «Авангарду», звягелчани поступилися і СК «Коростень/Агро-Нива». Обидва матчі завершилися із мінімальною перевагою гостей, тому 10 жовтня «Смолка» прагнудиме зіграти у Романові якомога краще. Тобто колективу FC «VIVAD» буде протистояти дуже вмотивований суперник, і виграти у «Смолки» навіть у Романові буде непросто. Тим паче, що сьогодні «VIVAD» переживає нелегкі часи і має труднощі зі складом команди. Зрозуміло чому – напружений графік виступів призводить до накопичення втоми і травмування низки футболістів, тому гра зі «Смолкою» має бути складною у кількох вимірах. А потім, ще за три дні, романівчани вирушають до Коростеня, де 14 жовтня гратимуть зі своїм найзапеклішим конкурентом у боротьбі за чемпіонський титул обласної першості. Таким чином, із 10 по 17 жовтня гравці FC «VIVAD» проведуть три поєдинки. Це рівень навантажень провідних європейських першостей, де грають найвідоміші професіонали. Тому побажати нашим землякам-романівчанам можна удачі, сил, терпіння і граничної зібраності. А ще ми можемо допомогти нашим футболістам безпосередньою підтримкою з трибун стадіону Романівської ДЮСШ. Не забуваємо, що на трибунах команди-господаря стадіону завжди може з'явитися додатковий дванадцятий гравець. І якраз сьогодні для «вівадівців» поява такого гравця буде дуже доречною.

Легкоатлети-романівчани – знову в епіцентрі уваги!

Віктор Єрофєєв

Максим Беник, дев'ятикласник із Романова, знову став переможцем чемпіонату України з легкої атлетики серед атлетів 2009/2010 років народження.

Зауважимо, Максим виступав на своїй класично улюбленій дистанції 5000 метрів у старшій віковій категорії разом зі спортсменами, які значно старші за нього. Що ж, тим приємнішою є перемога юного романівчанина. Додамо, що учасницею цього ж чемпіонату у Львові (3–4 жовтня) стала ще одна спортсменка із Романова. Іванна Никодюк у змаганнях скороходів посіла підсумкове сьоме місце.

Найбільше інформації про виступи та результати романівських легкоатлетів ми отримаємо вже у наступному виході нашої газети. Адже вже у суботу, 17 жовтня, у місті Івано-Франківську відбудеться заключний (літній)



чемпіонат України з легкої атлетики. У ньому передбачена участь найсильніших легкоатлетів нашої держави. Отож до стартів у Івано-Франківську готуються усі романівчани.

Максим Беник ще раз матиме нагоду перевірити свої спортивні кондиції у змаганнях із найсильнішими однолітками із усіх українських усюд. Звісно ж, у Івано-Франківськ приїдуть і

старші земляки Максима – Ілля Тишкевич і Роман Цьомик. На заключному етапі нинішнього легкоатлетичного сезону планують виступити і романівські дівчата: Анна Рудик та Іванна Никодюк. Словом, вже у наступному виході нашої газети ми матимемо досталь інформації про те, з яким ужином результатів і здобутків завершують свій черговий легкоатлетичний сезон зіркові атлети Романівщини.

Минулий тиждень подарував Романову і романівчанам ще одну важливу подію спортивного життя громади. У середу, 7 жовтня, у Романові відбувся легкоатлетичний крос пам'яті героя України Назарія Самчука.

Загалом ця подія мала статус відкритого чемпіонату Романівської громади з легкоатлетичного кросу. А це означає, що для участі у змаганнях можуть долучитися спортсмени з будь-яких громад Житомирщини чи навіть з інших областей України. Нагадаємо, що герої України, офіцер-десантник

Назарій Самчук тривалий час займався у секції легкої атлетики Романівської ДЮСШ під керівництвом нині відомого тренера А. Ц. Сушицького. Назарій неодноразово виступав на змаганнях обласного, а також і всеукраїнського рівня. Тож 7 жовтня до Романова для участі у змаганнях, приурочених пам'яті полеглого героя-земляка, прибудуть чимало відомих спортсменів-ветеранів, які свого часу розпочинали свою спортивну біографію у секції під керівництвом Анатолія Сушицького. Окрім таких ветеранів, як Віктор Капінус, Максим Куцан, до Романова планує прийхати ушавлена спортсменка-легкоатлетка романівчанка Вікторія Бондарева, яка нині є студенткою одного із вищих навчальних закладів із підготовки правоохоронців. Втім, про те, хто реально приїздив для участі у відкритому чемпіонаті Романівської громади з легкоатлетичного кросу пам'яті Назарія Самчука, ми розповімо у наступному виході нашої газети. Очікується справжній калейдоскоп імен та прізвищ, які вирішили своєю участю у змаганнях вшанувати пам'ять героя України і нашого славного земляка.

Грип – не просто звичайна застуда. І вакцинація – не просто ще одне щеплення

Грип – це не просто сильна застуда. Це гостра респіраторна вірусна інфекція, яка щороку уражає мільйони людей у всьому світі.

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку реєструється близько 1 мільярда випадків сезонного грипу, з яких 3–5 мільйонів є випадками тяжкого перебігу. Щороку грип стає причиною приблизно 290–650 тисяч смертей, пов'язаних із респіраторними захворюваннями.

Тому питання профілактики – це не формальність, а важлива складова збереження здоров'я.

Вакцинація – найкращий спосіб профілактики грипу

Вакцинація є найкращим способом запобігти грипу або зменшити ризик його тяжкого перебігу.

Навіть якщо після вакцинації людина все ж інфікується, щеплення може знизити ризик тяжких наслідків, ускладнень та госпіталізації. Ефективність вакцинації може відрізнятися залежно від сезону, віку, стану здоров'я людини та відповідності вакцинних штамів вірусам, що циркулюють.

Чому вакцину потрібно оновлювати?

Віруси грипу постійно змінюються. Саме тому Всесвітня організація охорони здоров'я двічі на рік проводить консультації та визначає рекомендований склад вакцин для наступного сезону в Північній та Південній півкулях.

27 лютого 2026 року ВООЗ оприлюднила рекомендації щодо складу вакцин проти грипу для сезону 2026–2027 років у Північній півкулі.

Це складна система глобального епідеміологічного нагляду, у межах якої фахівці



аналізують, які віруси грипу циркулюють у різних країнах, як вони змінюються та які варіанти найбільш імовірно поширюватимуться протягом наступного сезону.

Отже, вакцина на новий сезон – це не просто та сама вакцина ще раз. Її склад адаптують відповідно до актуальної ситуації.

Чи потрібно вакцинуватися щороку?

Так. Причин декілька:

- віруси грипу постійно змінюються;
- склад сезонних вакцин оновлюється;
- імунний захист після вакцинації з часом може слабшати.

Саме тому щорічна вакцинація рекомендована для підтримання захисту від сезонного грипу.

Хто має вищий ризик тяжкого перебігу?

Грип може бути небезпечним для будь-кого, але особливої уваги потребують люди з підвищеним ризиком ускладнень.

ВООЗ рекомендує приділяти особливу увагу вакцинації:

- дітей раннього віку;
- людей старшого віку;
- вагітних;

- людей із хронічними захворюваннями;
- людей зі зниженим імунітетом;
- медичних працівників та інших людей, які мають підвищений ризик контакту з вірусом.

Водночас здорові молоді люди також можуть захворіти на грип і передавати вірус іншим.

Чому не варто відкладати?

Після вакцинації організму потрібен час для формування імунної відповіді – орієнтовно два тижні. Тому краще подбати про щеплення завчасно, а не чекати, поки захворюваність досягне високого рівня.

Окрім вакцинації, важливо:

- регулярно мити руки;
- дотримуватися респіраторної гігієни;
- прикривати рот і ніс під час кашлю та чхання;
- уникати близького контакту з людьми, які мають симптоми захворювання;
- залишатися вдома, якщо ви захворіли;
- за погіршення самопочуття звертатися до лікаря.

Грип може вразити будь-кого. Але ми можемо зменшити ризики.

Вакцинація – це можливість завчасно подбати про себе, своїх дітей, батьків, близьких та людей, для яких грип може бути особливо небезпечним.

Якщо плануєте вакцинацію проти грипу, зверніться до свого сімейного лікаря та уточніть актуальні рекомендації, доступність вакцини й можливість проведення щеплення.

Не чекайте на перші симптоми. Профілактика починається тоді, коли ми ще здорові. Вакцинуйтеся. Захищайте себе. Бережіть тих, хто поруч.

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»

Жовтень – місяць обізнаності про рак молочної залози

Рак молочної залози є одним із найпоширеніших онкологічних захворювань серед жінок.

За даними медичних досліджень, щороку тисячі жінок дізнаються про цей діагноз. Водночас сучасні методи діагностики та лікування дають змогу досягати високих результатів, особливо якщо захворювання виявлено на ранніх стадіях.

Саме тому надзвичайно важливо не чекати появи симптомів. На початкових етапах рак молочної залози часто не викликає болю чи інших помітних проявів. Регулярні профілактичні огляди дозволяють виявити зміни ще до появи клінічних ознак, коли лікування є найбільш ефективним.

Рожеві стрічки в жовтні нагадують про важливу річ: рак молочної залози – це захворювання, яке може виникнути у будь-якої жінки. І найкраще, що ми можемо зробити, – не боятися цієї теми, а знати, на що звертати увагу і коли проходити обстеження.

НА ЯКІ ЗМІНИ ВАРТО ЗВЕРНУТИ УВАГУ?

Зверніться до лікаря, якщо помітили:

- ушілення або грудочку в молочній залозі чи пахвовій ділянці;
- зміну розміру або форми молочної залози;
- втягнення соска або зміни його форми;
- незвичні виділення із соска, особливо кров'янисті;



- втягнення чи зміну шкіри на молочній залозі;
- почервоніння, набряк або ділянку шкіри, яка стала схожою на апельсинову кірку;
- біль чи іншу незвичну зміну, яка не минає.

Важливо: наявність таких симптомів не означає, що це рак. Але це привід не відкладати консультацію з лікарем.

А ЯКЩО НІЧОГО НЕ ТУРБУЄ?

Саме тут і полягає важливість скринінгу. Рак молочної залози на ранніх стадіях може не мати жодних симптомів.

Для виявлення змін використовують, зокрема, мамографію – рентгенологічне обстеження молочних залоз. Потреба та частота обстежень залежать від віку, факторів ризику, сімейної історії та рекомендацій лікаря. Якщо у близьких родичок був рак молочної залози або яєчників, про це обов'язково варто сказати лікарю. У деяких випадках це може впливати на тактику спостереження.

І ЩЕ КІЛЬКА ВАЖЛИВИХ РЕЧЕЙ:

1. Не потрібно чекати болю. Рак молочної залози на ранніх стадіях часто не болить.
2. Самообстеження допомагає краще знати, який вигляд мають і як відчуються ваші молочні залози, але не замінює мамографію чи огляд лікаря.
3. Якщо лікар направив на додаткове обстеження – це ще не означає діагноз «рак». Додаткові дослідження потрібні, щоб розібратися у причині змін.
4. І головне – не відкладайте звернення до лікаря через страх. Невизначеність зазвичай лякає більше, ніж конкретна відповідь.

Подбайте про себе цього жовтня: дізнайтеся, які обстеження рекомендовані саме вам, і заплануйте їх, якщо настав час.

А ще – розкажіть про це мамі, сестрі, подрузі. Іноді одне просте нагадування може спонукати людину нарешті звернутися до лікаря.

Здоров'я – це те, про що варто подбати до того, як з'явиться проблема.

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»

Гороскоп на тиждень 7 жовтня - 13 жовтня



ОВЕН

У центрі уваги опиняться стосунки та домовленості. У роботі можливі термінові завдання, що вимагають швидкої реакції.



ТЕЛЕЦЬ

Цей тиждень змусить вас уважніше поставитися до роботи, грошей та побутових обов'язків. Не перевантажуйте себе чужими завданнями.



БЛИЗНЮКИ

На вас чекає насичений період у особистому житті, спілкуванні та творчих справах. Старі почуття або незавершена розмова знову дадуть про себе знати.



РАК

Основні події будуть пов'язані з домом, родиною та особистим простором. Давні сімейні питання можуть вимагати остаточного розв'язання.



ЛЕВ

Цей тиждень принесе багато спілкування, поїздок, листування та організаційних питань. Перевіряйте інформацію.



ДІВА

Фінансові питання вимагатимуть особливої уваги. Можливий перегляд витрат, умов оплати або домовленостей щодо спільних коштів.



ТЕРЕЗИ

Для вас починається важливий етап особистих змін. Ви зможете по-новому поглянути на стосунки, власні бажання та плани на найближче майбутнє.



СКОРПІОН

Багато чого відбудеться поза увагою оточення. Може з'явитися інформація, яка змінить ваше ставлення до людини чи події.



СТРІЛЕЦЬ

Цей тиждень сприятиме зміцненню дружніх зв'язків, колективних проєктів та планів на майбутнє. Можлива несподівана зустріч або пропозиція.



КОЗОРИГ

На перший план вийдуть професійні питання. Конфлікт із керівництвом або колегою краще не переводити в особисту площину.



ВОДОЛІЙ

З'явиться бажання розширити звичні межі та зайнятися чимось новим. Деякі колишні переконання можуть змінитися після нового досвіду.



РИБИ

Особливу увагу слід приділити питанням спільних фінансів, зобов'язань та довіри. Не залишайте фінансові домовленості лише в усній формі.

Джерело: TCH

Куточок ГОРОДНИКА

Як зібрати і зберегти моркву, щоб вона долежала до весни і залишалася хрумкою



Важливі лише правильний час, акуратність та відповідні умови.

Щоб морква долежала до весни такою ж солодкою й хрумкою, ніби її щойно висмикнули з грядки, варто знати кілька тонкощів.

ЛОВИМО ПРАВИЛЬНИЙ МОМЕНТ

Для початку – визначимося зі строками. Чимало городників поспішають викопати моркву в перші ж сухі вересневі дні. Але у наших широтах у вересні середньостатистичний льох ще зберігає літнє тепло. Температура там часто тримається на рівні +10...+15 °С. Якщо опустити туди щойно викопаний урожай, він швидко почне в'янути й зморщуватися.

В ідеалі збирання варто зсунути на жовтень, аж до перших легких заморозків. За цей час і земля, і підвали встигнуть природно охолонути до потрібних +2 °С.

КОПАЄМО ОБЕРЕЖНО Й ВЛАШТОВУЄМО РЕВІЗІЮ

Викопувати вилами чи просто смикати за хвостики – справа вашої зручності. Головне – обережно дістати врожай із землі. Обтрусіть великі грудки бруду. Терти морквини одна об одну, зіскрябувати землю нігтями чи намагатися відмити їх до блиску точно не треба. Шкірка у коренеплоду вкрай ніжна, будь-яка випадкова мікротравма стає відкритою брамою для гнилі. Залиште тонкий шар землі – у льосі стерильність овочам ні до чого.

Перш ніж закладати моркву на зберігання, проведіть сортування. Відбракуйте всі коренеплоди з тріщинами, слідами від вил, слідами дротяника. У льох має потрапити лише ідеальна морква. Одна пошкоджена чи надгрижена, кинута в ящик неминуче згниє сама й заразить сусідів. Усю некондицію краще одразу пустити в діло: перевертнути на комбайні й відправити в морозилку для майбутніх засмажок або зробити закрутки для борщу.

ВИДАЛЯЄМО БАДИЛЛЯ

Щоб у підвалі морква не вирішила, ніби прийшла весна, і не викинула нові зелені паростки (які витягнуть із неї всі соки), бадилля треба видаляти повністю. Залишати пеньки в пару сантиметрів не можна.

Якщо у вас невеликий добірний урожай, чудово підійде

хірургічний метод. Агрономи радять зрізати верхівку морквини гострим ножом на 1–2 міліметри, захоплюючи саму помаранчеву м'якоть. Так ви повністю видалите точку росту. Щоб ця свіжа ранка не стала приманкою для цвілі у вологому підвалі, її одразу ж треба умочити в чисту деревну золу або товчену крейду. Зріз продезінфікується й підсохне.

Якщо ви збрали десять відер, мочати сотні морквин у крейду – виснажлива праця. Але не піддавайтеся спокусі викрутити бадилля руками. Так ви отримуватимете глибоку рвану ямку, яка гоїться значно гірше за рівний зріз. В такій ранці збирається волога й найчастіше заводиться чорна гниль. До того ж руками майже ніколи не вдається забрати всю точку росту: стебла обламуються біля основи, і в теплому льосі морква викине нові листочки. Тож навіть для великих обсягів озбройтеся гострим ножом і зрізайте верхівку рівно.

ШВИДКЕ СУШІННЯ

Моркві досить пару годин просто неба для сушіння. Максимум – доба-дві в прохолодному місці, якщо ви копали її в сиру погоду.

Залишати врожай на повітрі на тиждень чи два не можна. Морква – не картопля, вона не вміє нарощувати товсту захисну шкірку. Натомість вона швидко втрачає вологу. Якщо перетримати її на протягу, коренеплоди зів'януть.

СПУСКАЄМО В ХОЛОД

Щойно коренеплоди обсохли, їх треба прибрати в холодне місце. Щоб зупинити втрату вологи, пересипте моркву хвойною тирсою або злегка вологим піском – вони чудово підтримують потрібний мікроклімат. Перевірити ідеальну вологість піску дуже просто: стисніть жменю в кулак. Він має добре тримати форму грудки, але вода з нього капати не повинна. Якщо пісок буде надто мокрим, овочі вкриються чорною гниллю.

Якщо ви надаєте перевагу зберіганню врожаю в щільних поліетиленових мішках, обов'язково зробіть у плівці отвори для вентиляції або залиште горловину відкритою. Без доступу повітря овочі задихнуться від власного конденсату. За правильної температури (близько нуля) й високої вологості ваша морква дочекається весни, зберігши і смак, і вітаміни.

Джерело: ukr.media



Смачного!

Торт «Бите скло» з печивом

Інгредієнти: 4 види готового фруктового желе, 100 мл води, 25 г желатину, 600 мл сметани, 150 г цукру, 250 г зоологічного печива.

• Приготуйте 4 види фруктового желе за інструкцією, вказаною на пакуванні. Головне, щоб желе було різного кольору – так торт вийде красивішим. Основу для желе вилийте у скляні форми, дайте повністю застигнути в холодильнику протягом 30–40 хвилин.

• Окремо замочіть у 100 мл води 25 г желатину. Він має добре набухнути.

• Збийте 600 мл сметани та 150 г цукру за допомогою міксеру з насадкою-вінчиком. Желатин розтопіть у мікрохвильовці протягом 1–2 хвилин та введіть отриману суміш у сметанний крем, продовжуючи збивати міксером.

• Застигле фруктове желе поріжте кубиками однакового розміру.

• Застеліть глибоку миску діаметром 28–30 см харчовою плівкою з внутрішнього боку.

• Викладіть у миску половину фруктового желе різних видів урізної. Далі – 125 г зоологічного печива. Вилийте в миску половину сметанного крему з желатином.



• Зверху викладіть залишок фруктового желе та ще 125 г зоологічного печива. Вилийте залишок сметанної заливки з желатином.

• Накрийте миску харчовою плівкою та відправте торт

у холодильник на 3–4 години до повного застигання.

• Перед подачею переверніть торт на пласку тарілку та обережно зніміть харчову плівку.

Джерело: klopotenko.com

Порада. Для цього десерту необов'язково брати саме зоологічне печиво. Його можна замінити **будь-яким сухим несолодким або помірно солодким печивом, крекерами чи галетами**. А сметанну основу за бажанням можна приготувати не лише зі сметани. Натомість підійде желе з йогурту. Щоб торт було легко дістати з миски, не шкодуйте харчової плівки та добре вистеліть нею всю поверхню.

7 ЖОВТНЯ середа	8 ЖОВТНЯ четвер	9 ЖОВТНЯ п'ятниця	10 ЖОВТНЯ субота	11 ЖОВТНЯ неділя	12 ЖОВТНЯ понеділок	13 ЖОВТНЯ вівторок
+ 8° + 21°	+ 12° + 23°	+ 10° + 10°	+ 9° + 14°	+ 11° + 15°	+ 9° + 14°	+ 8° + 14°
744 ТИСК, ММ	741 ТИСК, ММ	740 ТИСК, ММ	741 ТИСК, ММ	736 ТИСК, ММ	741 ТИСК, ММ	745 ТИСК, ММ

Цікаві факти про виноград



• Пагони винограду називаються лозою. У перший же рік після проростання насіння винограду дає невеликі пагони. Плоди винограду починає приносити тільки через 4 роки після посадки насіння. Такий тривалий період необхідний, тому що кущ формується завдяки поступовому обрізанню до мінімальної кількості пагонів.

• Квіти винограду дрібні, зібрані в складну кисть або волоть.

• Плід винограду має різну форму і колір завдяки різним сортам: кольори можуть бути світло-салатовими, рожево-фіолетовими, синіми, майже чорними.

• Формою виноградинки можуть бути схожими на маленькі намістинки, кульки або овали.

• Розрізняють безнасінні сорти винограду (без кісточок) і сорти винограду з кісточками. У сукупності плоди рослини утворюють гроно. По довжині гроно винограду буває маленьким – до 10 сантиметрів, середнім – 10-20 сантиметрів, великим – понад 25 сантиметрів.

• Сорти винограду можна розбити на групи: червоний виноград, білий виноград, рожевий виноград і чорний виноград.

• Фахівці кажуть, що темні сорти винограду корисніші, ніж світлі.

• Виноград – дуже відома і популярна культура. Виноград вирощували в часи єгипетських фараонів, тобто за кілька сотень і тисяч років до нашої ери. З тих пір виноград не тільки не втратив свого значення, але і став ще популярнішим.

• Виноград росте практично скрізь, де достатньо

води і сонячного світла. Кліматичні умови дають направлення, які види винограду вирощувати: винні сорти, столові, для виробництва соку, для родзінки або просто для вживання в їжу.

• За різними оцінками, у світі налічується не менше 10 000 (а то і всі 20 000) сортів винограду. Це значно більше будь-якої іншої культури. Сортів картоплі налічується 2-4 тисячі, плодів культур – не більше 6 тисяч разом узятих, зернових (пшениця, ячмінь) – також не більше 2-4 тисяч сортів.

• Багато сортів винограду повністю загинули від філоксери (шкідник, завезений з Північної Америки) в середині 19 століття. Так, наприклад, зникли сорти, з яких виготовляли знамениту мадеру. Зараз це вино роблять з інших сортів.

• Виноградна лоза часто зустрічається у творах мистецтва і згадується у міфах. Приміром, одним із шанованих нашими предками божеств була богиня родючості, добробуту, любові і веселощів – Жива (ще її називали Лада, Пеня, Сівби). У правій руці богиня тримає яблуко, а в лівій – гроно винограду, несучи їх у кожному сім'ю як символ успіху.

• Зображення грон винограду або ж виноградної лози можна побачити на гербах багатьох міст: Білгород-Дністровський, Телаві, Ташкент, Ялта, Чугуїв та інших.

• Вірменія і взагалі вірменський народ є одними з найстаріших на планеті. А символом Вірменії і її жителів є виноград. Навіть така поважна книга, як Біблія, каже про те, що

Ной уперше почав вирощувати виноград саме в цих землях.

• Вчені ж, зі свого боку, з'ясували: виноград люди почали культивувати в Передній Азії, на території Закавказзя, Туреччини та Ірану. Іншими словами, вчені та богослови зійшлися в думках.

• Бажано ніколи не очищати ягоди винограду від шкірки, адже вона і є найбільш корисною для здоров'я людини частиною.

• Сушені ягоди винограду називаються родзинками. Як продукт родзинки мають найбільше кулінарне застосування на Близькому і Середньому Сході, а також у Середземномор'ї.

• Виноград і продукти з нього володіють хорошим жовчогінним ефектом і застосовуються при хворобах печінки.

• У Португалії та Іспанії є новорічний звичай. В останню хвилину року прийнято насолоджуватися ягодами винограду, з кожним ударом курантів з'їдаючи 12 виноградин і загадуючи 12 бажань.

• Деякі інгредієнти винограду мають омолоджуючий вплив, зокрема для шкіри. Інші відновлюють печінку і є першокласними антиоксидантами. Третє – благотворно впливають на серце. Проте якщо у вас цукровий діабет, то будьте обережніше з цією ягодою.

• Щоб виготовити одну пляшку вина, необхідно 600 виноградин.

• Щоб поліпшити урожай, виноград потрібно обрізати. Обрізання виноградної лози проводиться ранньою весною або восени. Навесні обрізку потрібно робити до того, як лоза почне випускати сік.

Джерело: tsikavi-fakty.com.ua

РЕКЛАМА

КУРСИ ВОДІІВ від ТОВ «Технічний ліцей»



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

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

БУДМАТЕРІАЛИ

м. Чуднів

- ДОШКА ПОЛОВА
- ВАГОНКА
- РЕЙКА МОНТАЖНА
- БРУС

097 745 54 59
098 410 70 17

ЗАКУПОВУЄМО ВРХ за вигідними цінами

- КОРІВ
- ТЕЛЯТ
- БИЧКІВ
- ТЕЛИЦЬ

а також 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

ВТРАЧЕНО СВІДОЦТВО ПРО ПРАВО ВЛАСНОСТІ НА КВАРТИРУ № 111 В БУДИНКУ № 14А ПО ВУЛ. КОСМОНАВТІВ В М.ЖИТОМИРІ № 22930 ВІД 15 КВІТНЯ 1997Р., ВИДАНЕ НА ІМ'Я: ІЩЕНКО НІНИ ЛЕОНТІВНИ, ІЩЕНКА ВАЛЕРІЯ ОЛЕГОВИЧА, ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ.

ВТРАЧЕНИЙ ВІЙСЬКОВИЙ КВИТОК СЕРІЯ АВ № 957193, ВИДАНИЙ НА ІМ'Я БОРЯКА ОЛЕКСАНДРА ВОЛОДИМИРОВИЧА, ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ.

РОЗМІЩЕННЯ РЕКЛАМИ В ГАЗЕТІ

НАС ЧИТАЮТЬ
10 000 РОМАНІВЧАН

ВАРТІСТЬ РОЗМІЩЕННЯ ОГОЛОШЕНЬ:

• звичайне - 10 грн/тиж.

• жирним шрифтом - 15 грн/тиждень

• рекламний блок - 3 грн/см.кв

Відділ реклами: 067-412-89-81



0 800 213 103

телефонуйте до контакт-центру системи з надання безоплатної правової допомоги



БЕЗОПЛАТНА
ПРАВОВА
ДОПОМОГА

МІНІСТЕРСТВО
ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ

ПРАВОВА ДОПОМОГА ПОРУЧ



7 жовтня 2026 р.
№ 33 (356)



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 Сидельська,
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.

