

Ірина Топінко читала поезії і задля допомоги воїнам

Віктор Першко

У п'ятницю, 20 січня 2023-го року, у актовому залі Романівської школи мистецтв було проведено вечір поезії, де поряд із обпаленими війною римами поетеси Ірини Топінко звучали надважливі слова і наміри допомогти нашим воїнам.

На заході були присутні поціновувачі творчості Ірини. Гостей творчого вечора організатори закликали долучитися до збору коштів на автомобіль для воїна ЗСУ і нашого земляка Романа Гумінського та його побратимів. Збір коштів для купівлі автомобіля ще раніше оголосила благодійна організація «Світлиця добра», однією із засновниць якої і стала поетеса-педагог, депутат Романівської селищної ради Ірина Топінко. Актова зала Романівської школи мистецтв збирала небайдужих людей. Небайдужих до творчості Ірини Миколаївни, небайдужих до її активної життєвої позиції, небайдужих до справи та ініціативи, розпочатої організацією «Світлиця добра».

У залі, де Ірина Топінко читала свою поезію, того



вечора панувала насправді чудова атмосфера. Відчуття щирості, душевності, відвертості і людяної простоти разом із довершеною естетикою святкового дійства створили неповторну ситуацію поєднання мистецтва із проявом доброти та благодійності. І справді педагог, депутат і поетеса, чарівна жінка Ірина

Топінко мала що сказати друзям, які прийшли на гостини до творчої особистості і солідаризувалися із найкращими та благородними її закличками допомогти нашим воїнам. Під час майже годинного спілкування із гостями мистецького заходу авторка поезій намагалася розповісти і про своє дитинство, родину, батьків, які, звісно ж, також були присутні у залі, аби морально підтримати свою доньку, що дуже хвилювалася, адже подібну поетичну сповідь перед людьми вчиняти завжди дуже нелегко.

Вечір поезії напрочуд вдало супроводжувався музичним оформленням Анжели Талько (фортепіано), а пісня «Ой чие ж то жито» у виконанні тріо «Червоні маки» органічно довершено доповнила гарно облаштоване мис-



День, який нас об'єднав, тепер гартує нашу міць

с. 4



Найкращий святковий подарунок для воїна – гарна пісня і музика

с. 5



Два січневих чемпіонати принесли Романову знакові перемоги

с. 4

тецьке дійство, яке принесло щедрий благодійний «врожай»: у скриньку для збору коштів на придбання автомобіля для ЗСУ того вечора, 20

січня 2023-го року, було зібрано 21 тисячу 170 гривень.

Звісно, збір коштів на автівку для ЗСУ і надалі продовжується, а жителі Романівської громади про це мають знати. Зрештою, війна і наша боротьба за визволення України сьогодні продовжується, тому нехай гривня, заощаджена на купівлі повсякденних товарів, чи відкладена на «чорний день», служить для зміцнення нашого спротиву, для посилення могутності наших захисників, наших земляків, які нищать загарбників і наближають час української перемоги.

Джерело фото: Твій Романів



ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС 76001

СПОДОБАЛАСЬ
ГАЗЕТА?

ПІДТРИМАЙ СВОБОДУ СЛОВА!

ПЕРЕДПЛАТИ

на 1 місяць - 12,50 грн,
на 3 місяці - 37,50 грн,
на 6 місяців - 75,00 грн

у найближчому поштовому відділенні!

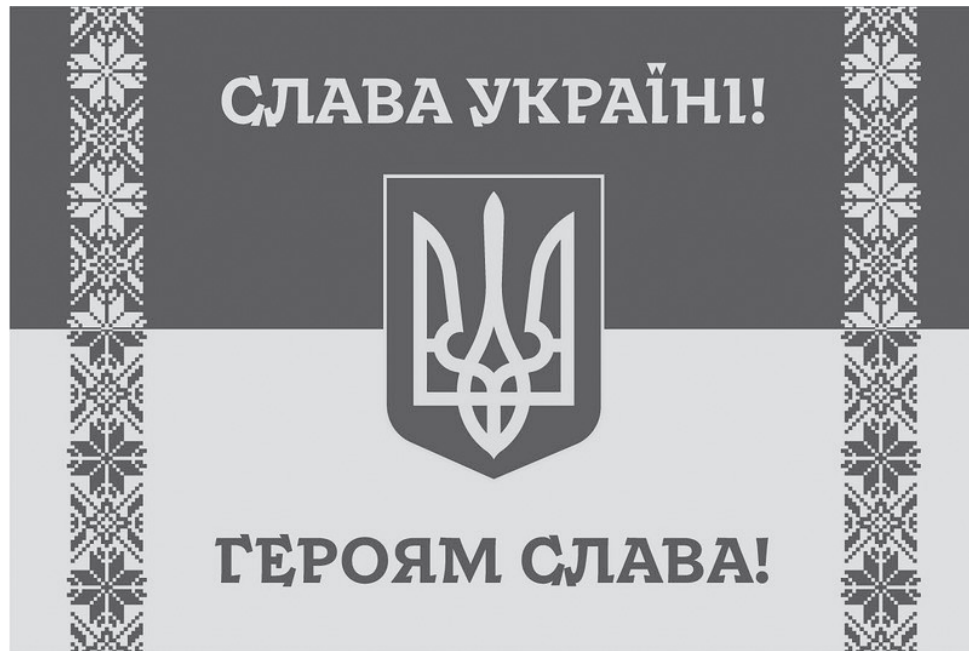


Ми вміємо оборонятись, захищати та наступати!

Віктор Першко

Нинішній тиждень, який розпочав третю січневу декаду, в Україні завжди традиційно знаковий. Завершилися різдвяно-новорічні свята і хоча для святкового настрою у людей був привід, але не було причин, все ж таки багаторічні традиції щедрого вечора, колядок і Водохреща неабияк нагадували нам про мирні і спокійні часи.

Однак сьогодні – настрої особливі. В Україні йде війна. За місяць минає рік нашого напруженого і звитяжного протистояння із ненависним ворогом. За цей рік Україна як держава і нація пройшла через неймовірні випробування. Ми звикли до щоденних сигналів повітряної тривоги, ми навчилися бити і знищувати ворога не лише на землі і в повітрі, але й на морі. Нам довелося витримати досі небачені в історії людства хвилі атак на господарську інфраструктуру країни. В Україні вперше в історії світу люди у масі своїй знають справжнє значення слова «блекаут». Щодня ми втрачаємо десятки і сотні своїх кращих синів, чоловіків, друзів і знайомих, які гинуть у ході важких та кровопролитних боїв із осатанілим ворогом.



Проте змагатися і боротися доводиться не лише із зовнішнім ворогом, але й із смертоносними суспільними болячками, які дістають Україну вже багато років. Йдеться про корупцію, яка, попри згуртованість і єдність простого люду у процесі мобілізації проти вторгнення агресора, у чиновницькому середовищі продовжує зберігатися і навіть процвітає. Тому недаремно якраз на старті нинішнього тижня Президент України В. О. Зеленський анонсував ухвалення низки відповідальних

рішень. Чи не вперше за майже 32 роки періоду новітньої незалежності України із вуст керівника держави прозвучали слова про соціальну справедливість у суспільстві як головну цеглинку соборного єднання нашого народу. «Повернення назад, до колишніх часів і ганебних традицій терпимості до суспільних негараздів, вже не буде!» – ці слова Президента держави у День Соборності України запам'ятали мільйони українців. Із – надією, із – сподіванням і все ще – із вірою!

Ми розуміємо, що заплатили дуже велику ціну, аби переконатися, що наша політична наївність дуже дорого коштує нам самим, нашій державі і може коштувати нашим дітям і онукам. Господь не лише тяжко випробує українців, а й страшно карає нас – за легковажність і безпідставні ілюзії впродовж тридцяти років незалежності. За намагання пророскочити «між крапельками» – між цивілізованим демократичним Заходом і дикою кривавою тайгою, подоївши і тих, і тих. Адже сьогодні не є секретом, що кацапська нечисть посміла вдертися на нашу землю завдяки нашій багатовекторності, через слабкість позиції «нашим і вашим», занадто тривалу толерантність до ворога, наше очевидне геополітичне засліплення.

Лише люта війна змусила нас перед прірвою знищення почати позбуватися смертельно небезпечних ілюзій. На жаль, цей процес ще далекий до свого завершення, але ми його розпочали. Ми його продовжуємо і маємо завершити Перемогою. Як у борні із агресивними орками, так із тими негідниками, що звикли плутати свою кишеню зі статками громади чи потенціалом державного бюджету. Ми йдемо у наступ проти ворога: зовнішнього і внутрішнього. І Перемога на усіх фронтах буде за нами! Слава Україні!

97% українців готові взяти ветеранів на роботу – опитування

У відповідях соціологічного опитування 97% тих, хто має свій власний бізнес або ж хотів його мати, готові взяти на роботу ветерана російсько-української війни.

Про це свідчать дані соціологічного опитування групи Рейтинг, проведеного з ініціативи Українського ветеранського фонду Мінветеранів у січні.

«Ще 93% усіх опитаних зазначили, що готові працювати в одному колективі з ветеранами. Це вказує на те, що нині немає стигми ветеранів у суспільстві й військові можуть розраховувати на повну підтримку та розуміння як з боку керівників, так і колективу. Тобто саме суспільство готує співпрацювати з ветеранами, полегшуючи їхню абілітацію після повернення з війни», – каже Руслана Величко-Трифонюк, т.в.о. виконавчої директорки Українського ветеранського фонду.

Результати другого опитування «Образ ветеранів в українському суспільстві»

Про образ ветерана

Якщо влітку 30% заявили, що під поняттям «ветеран» вони розуміють особу, яка воювала у Другій світовій війні, то зараз тенденція інша. 21% вважає, що ветерани – люди молодого віку. Ще 55% переконані, що ветерани – люди середнього віку. Рівень тих, хто вважав ветеранами учасників Другої світової, знизився до 7%.

Якщо у попередньому опитуванні молодь частіше підтримувала стереотип про те, що ветеран – це учасник Другої світової війни, то зараз образ ветерана «помолодшав» у всіх вікових групах. Й лише 6% людей віком від 18 до 35 років вважають ветерана людиною старшого віку.

Український ветеранський фонд запустив у серпні інформаційну кампанію «Так, я – ветеран», аби змінити уявлення суспільства, що це лише учасники Другої світової війни.

Ставлення суспільства до ветеранів

У новому опитуванні цікавилися, що є причиною того, що респонденти рідко або ніколи не спілкувалися з ветеранами. 75% назвали причиною відсутність ветерана у близькому оточенні. 13% не хочуть викликати у ветерана неприємні спогади. 5% бояться сказати неправильні речі. 4% вважають причиною відсутність спільних тем для обговорення. 1% бачає проблему у відмінності поглядів на життєві проблеми.

Рівень довіри до ветеранів

Загальний відсоток довіри до ветеранів за пів року зріс з 92% у серпні до 93% у січні. При цьому є незначні коливання з показником цілковитої довіри. Збільшилась кількість тих, хто скоріше довіряє. Це позитивна динаміка, яка показує поступове нарощення довіри.

Проінформованість суспільства щодо проблем ветеранів

37% опитаних дізнаються інформацію про проблеми ветеранів з телебачення. Ще 37% – з



розповідей близьких та знайомих. 34% дізнаються новини з соціальних мереж. 22% дізнаються про подібне з каналів у месенджерах Telegram або Viber, 19% – з інтернет ЗМІ, 13% – з особистого досвіду.

Дві третини опитаних зазначили, що вони зовсім або скоріше непоінформовані про проблеми ветеранів. 37% зазначили, що поінформовані. Частіше більше останніх серед жителів центру та півдня, осіб середнього віку, близьких тих, хто воював з 2014 по 2021 роки, чоловіків і тих, хто часто комунікує з ветеранами.

Проблеми ветеранів, на думку суспільства

Серед головних проблем, з якими ветерани зіштовхуються

найчастіше, відносна більшість визначили психологічні розлади (40%). Від 23% до 29% головними проблемами вважають труднощі з оформленням пільг, пошуком роботи, отриманням медичної допомоги, нерозуміння суспільства. Про конфлікти з близькими та родиною або алкогольну чи наркотичну залежність як проблеми ветеранів говорили 14% опитаних.

Щодо підтримки ветеранів державою

Зменшилася кількість тих, хто вважає, що держава виконує свої зобов'язання перед ветеранами російсько-української війни: у серпні 2022 року таких було 69%, у січні 2023 – 53%. Сьогодні тих, хто вважає інакше, – 26%. Найчастіше негативної думки про

виконання зобов'язань держави перед ветеранами дотримуються жителі західних регіонів, представники середнього та старшого покоління, близькі тих, хто воював в АТО і сьогодні не воює.

Ще трохи статистики

91% вважає, що суспільство сьогодні поважає ветеранів, лише 6% мають протилежну думку. 93% підтримують ідею надання пільг бізнесу, заснованого ветеранами російсько-української війни, лише 5% – проти цього.

Терміни проведення опитування: 14-16 січня 2023 року. Вибіркова сукупність: 1000 респондентів. Метод опитування: САПІ. Помилка репрезентативності дослідження з довірчою імовірністю 0,95: не більше 3,1%.

Влаштований росією екоцид:

якої шкоди окупанти заподіяли довкіллю і скільки заплатять за свої злочини

З початку повномасштабного вторгнення росія завдала катастрофічної шкоди українському довкіллю. Окупанти і зараз продовжують нівечити ліси, воду, повітря, моря, надра та заповідники.

Днями виконавчий віцепрезидент Єврокомісії Франс Тіммерманс заявив, що Україна має зібрати докази злочинів росії проти природи та довкілля, щоб змусити її виплатити репарації за екоцид. Скільки збитків українські екологи уже нараховували, та які природні ресурси страждають від війни найбільше – у матеріалі Центру громадського моніторингу та контролю.

Отруєне повітря і важкі метали у ґрунті

«Росіяни вдарили ракетами по промислових та інфраструктурних об'єктах» – такі повідомлення не рідкість з початку війни, але окрім смертей та руйнувань, атаки ворога негативно відбиваються на тому, що нас оточує. У Міністерстві захисту довкілля та природних ресурсів України вказують, що масштабні пожежі на такого роду об'єктах призводять до отруєння повітря особливо небезпечними речовинами, які вітер може перенести на великі відстані. А руйнування будівель і поселень призводять до забруднення довкілля будівельним сміттям та азбестом (наслідки проявляються роками).

Міни та нерозірвані вибухонебезпечні предмети – це ще один удар, нанесений природі.



За даними ДСНС, 30% території України нині заміновано. Зі свого боку міністр захисту довкілля та природних ресурсів Руслан Стрілець розповідає, що фрагменти боеприпасів вивільняють у довкілля важкі метали (хром, цинк, залізо, мідь, ртуть), що проникають у ґрунтові води та потрапляють у харчовий ланцюг людини.

У Держекоінспекції опублікували дані, що за десять місяців повномасштабного вторгнення росії в Україну забруднено небезпечними речовинами 280 132 м² ґрунтів (це навіть більше за площу Великої Британії). Також 686 168 тонн нафтопродуктів згоріло внаслідок обстрілів, забруднивши атмосферне повітря небезпечними речовинами.

Ліси і заповідники, уражені війною

Внаслідок дій країни-агресора зазнали шкоди понад 3 млн гектарів українських лісів та понад 900 тис. гектарів природоохоронних територій. Про це наприкінці минулого року повідомили у Міндовкілля.

У Держекоінспекції України зазначили, що 59 150 га лісів та інших насаджень випалено ракетами та снарядами. При цьому деякі з них можливо відновлюватимуться протягом десятка років, і це за найоптимістичніших розрахунків, а решта – втрачені назавжди.

Міністр захисту довкілля та природних ресурсів Руслан Стрілець розповів, що ліси – це одна з найбільш вразливих до мінування екосистем. «Міна детонує, займає суху траву й деревину. Виникає лісова пожежа. Якщо загоряння не сталося, уламки потрапляють у дерева. Далі – корозія та отруєння рослинності», – пояснив урядовець. На початку листопада минулого року у Всесвітньому фонді природи WWF-Україна інформували, що окупованими залишаються 8 заповідників та 10 національних природних парків.

Загроза зникнення тварин

Вибухи та пожежі, спричинені повномасштабним вторгненням росії, негативно впливають і на тваринний світ. Наприклад, налякані звірі масово покидають території, а на нових часто не знаходять умов для існування. У Міндовкілля зазначили, що 600 видів тварин та 750 видів рослин та грибів перебувають під загрозою через військові дії.

У Всесвітньому фонді природи WWF-Україна розповідають, що Україна може втратити деякі види

тварин через війну. Першочергово під загрозою зникнення рідкісні, ті, що трапляються у степовій зоні, де відбуваються найзапекліші бої та найбільші руйнування. Приміром, у зоні ризику червонокнижні тварини: перегузня, орел степовий і бабак (відомий на всю Україну «вішун» приходу весни, здебільшого мешкає на території Харківської та Луганської областей). І навіть прикрашає герб останньої).

Також раніше Президент України зазначив, що внаслідок російської агресії загинули 6 мільйонів свійських тварин.

Застосунок «ЕкоЗагроза»

Усе вищезазначене – це далеко не повний список злочинів російських військових проти довкілля і спричиненої шкоди, яка відгукуватиметься роками. Нині долучитись до фіксації злочинів окупантів може кожен охочий. Раніше Міндовкілля запустило офіційний сайт і мобільний додаток «ЕкоЗагроза». Там українці можуть повідомляти про всі факти екологічних злочинів проти довкілля, свідками яких вони стали. Та головне – отримати достовірну інформацію про стан повітря, води, ґрунту та інші довкілєві дані, щоби вберегти своє здоров'я.

Загальні збитки

Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України нині активно рахує збитки від злочинів російських окупантів. **За 2022 рік – зафіксували 2 278 фактів шкоди довкіллю на загальну суму збитків 1,69 трильйона гривень.** А правоохоронцям передали 865 матеріалів для кримінальних проваджень.

На Житомирщині знизилася захворюваність на грип та ГРВІ

Впродовж останнього тижня, за період з 16 по 22 січня 2023 року, в Житомирській області на грип та гострі респіраторні вірусні інфекції захворіло 5432 особи, що на 9% хворих менше, ніж за попередній тиждень.



Про це повідомляє Житомирський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України.

Відзначається епідемічна активність середнього рівня інтенсивності. Зниження захворюваності відбулося у всіх вікових групах дітей та дорослих.

В тому числі захворіло 2868 дітей, що на 7% менше, ніж за попередній тиждень. Питома вага дітей серед захворілих становить 52,8%.

Госпіталізовано 212 хворих, в тому числі 123 дитини. Летальних випадків не зареєстровано. В Україні зареєстровано 5 летальних випадків від грипу та його ускладнень.

У Житомирі захворіло 1449 осіб, що на 231 хворого менше, ніж за попередній тиждень. Захворіло 916 дітей – на 44 хворих менше, ніж за минулий тиждень. Госпіталізовано у Житомирі 55 хворих, в тому числі 45 дітей.

За результатами лабораторних досліджень зразків матеріалів, проведених вірусологічною лабораторією Центру контролю та профілактики хвороб за останній тиждень, у 19 хворих визначено вірус грипу А, в одного хворого вірус грипу В. Також у 3-х хворих визначено РС-вірус.

Найкращим заходом профілактики грипу є профілактичне щеплення проти грипу.

Станом на 23 січня 2023 року в області щеплено проти грипу 3509 осіб. Найбільше щеплень зробили (за колишнім адміністративним поділом) у Житомирському районі – 319, Коростишівському – 278, Хоролівському – 182, Коростені – 170, Бердичеві – 240 та Житомирі – 1113 щеплень. Серед груп ризику найбільше щеплено медичних працівників – 1999 осіб, 266 осіб з хронічними захворюваннями та 158 дітей віком до 5 років.

Цікаві факти про сало

• Багато хто вважає, що батьківщина сала – Україна. Це хибна думка. Насправді сало почали вживати в Італії 3 тис. років тому. Там його використовували як добавку до раціону рабів, які слабшали від мізерного харчування. Поступово сало почали їсти всі бідні верстви населення, а згодом – і багатії. Останні їли сало зі спеціями, травами.

• Україна славилася своїм салом, яке заготовляла масово на експорт. Смак продукту безпосередньо залежить від того, чим годують свиней. Якщо тварина харчується натуральними кормами, недоїдками – таке сало буде набагато смачнішим, ніж у промислової свині. Сало з прожилками м'яса називають грудинкою або беконом.

• Розтоплене сало зветься «смалець». У деяких країнах Європи смалець мажуть на бутерброди. У нас частіше застосовується як кулінарний жир. Є ще незвичайна страва з сала – шоколадні

цукерки з салом справді можна знайти у продажу, і ця екзотика має своїх шанувальників.

• В організмі тварини жир є запасом поживних речовин. Оскільки сало складається з жирів, головними активними речовинами у ньому є жирні кислоти і вітаміни, розчинні у такому середовищі.

• Арахідонова кислота необхідна нашому організму як одна з незамінних жирних кислот. Вона активує імунітет, що особливо проявляється у популярній страві – салі з часником. В осінньо-зимовий період така закуска допоможе протистояти застудам. Також арахідонова кислота належить до ненасичених жирних кислот, входить до складу клітинних мембран і в великій кількості корисна для серця та судин. Інші види жирних кислот у складі сала беруть участь в обміні холестерину, гормонів, допомагають виводити токсини. У салі менше холестерину, ніж у вершковому маслі, при-

чому більш різноманітний склад жирних кислот.

• Чимало в салі жиророзчинних вітамінів: А, Е, D. Достатньо у цьому продукті селену, дефіцит якого спостерігається у багатьох людей, особливо вагітних та спортсменів.

• Потовстіти від невеликого шматочка сала важко, адже воно надовго викликає почуття ситості і переїдання менш ймовірно.

• Існує думка, що сало допомагає організму впропорити з алкоголем. Як закуску до міцних спиртних напоїв сало подають, оскільки воно обволікає шлунок і не дозволяє швидко п'яніти. Також жири захищають слизову оболонку шлунково-кишкового тракту. А сам алкоголь, допоможе перетравити жири швидше.

• Зазвичай сало попередньо обробляють: засолюють, смажать, коптять чи варять. Існує безліч рецептів заготівлі сала, що дозволяє зберегти продукт на довгі місяці.

Джерело: *interes-fakti.com*

День, який нас об'єднав, тепер гартує нашу міць

Віктор Першко

День Соборності у 2023-му році проходить в обстановці надзвичайної напруги у житті України.

Ворог продовжує нищити наші міста і села, загарбницька орда ні на день не припиняє наступу і спроб загарбання все нових територій української землі. Тому свято єдності, монолітної згуртованості українського народу стало не просто подією, а справжнім явищем у житті країни, яка відчуває загрозу самому факту свого існування.

Варто зауважити, що цього-річні заходи, об'єднані лозунгом нітики єднання, створили могутній суспільний резонанс, відгомін якого почули не лише у всіх містах та селах України, але й наші друзі за кордоном. Ну а в Романові «нітку єднання» розгорнули учасники заходу, який відбувся напередодні свята, у п'ятницю, 20 січня 2023 року. Біля пам'ятника Т. Г. Шевченку відбулося відзначення 104-ї річниці від часу проголошення Акту Злуки між двома державними утвореннями (УНР і ЗУНР), які 22 січня 1919 року об'єдналися задля спільної боротьби із ворогами України. Слід зауважити, що урочистості біля пам'ятника Коб-



зареві у Романові традиційно привертають увагу педагогів та учнів, працівників органів виконавчої влади, депутатів, громадських активістів, хоча «нітики єднання» вже давно мають зачіпати кожную свідому і відповідальну людину.

Втім, у романівському ліцеї того ж таки 20 січня відбувся захід, приурочений до Дня Соборності, який відрізнявся особливою урочистістю, емоційним багатством і змістовною довершеністю. Більше години тривала «Вервичка братерства "Будьмо щедрими на любов"», до участі у якій долучилися учні та педагоги ліцею. Своєрідний із дуже оригінальним, хоча й невибагливим сценарієм патріотичний флешмоб миру й перемоги, який проходив у загиблості актового залу романівського ліцею, не залишив поза увагою гостей та учасників свята. Насправді все було просто, але довершено.



Так званий вільний мікрофон, до якого підходили учні та педагоги ліцею, став серцевиною цікавих розповідей, дуже вдалим і зручним місцем для обміну думками.



Тут же, поряд, була розміщена адміністративна карта України, і кожен, хто забажав висловитися, робив це із привязкою до певного регіону України. Одна цікава деталь робила розмову у актовому залі глибоко зворушливою і навіть символічною: кожна область України, удостоєна розповіді про себе, отримувала на карті декоративну позначку у вигляді сердечка. Вінниччина та Волинь, Харківщина та Херсонщина, Київщина та Черкащина у розповідях кожного, хто підходив до вільного мікрофону, оживали багатьма деталями місцевого колориту, побутових і географічних особливостей певного регіону. Відтак карта України



«заговорила» і зарясніла розмаїттям сердечок, які переконливо засвідчували належність певної області до єдиної, незалежної і вільної Української держави. Кожен учасник флешмобу, який підходив до вільного мікрофону, намагався творчо розповісти про той край, де він народився. Для аргументації та підсилення цікавості до своєї розповіді лунали віршовані рядки, уривки художніх творів, а хтось для наочності до своєї розповіді приготував смачну та ситну страву, яку учасники та гости свята й скуштували. Як будь-який захід, приурочений до історичної події, флешмоб до Дня Соборності України у стінах романівського ліцею було завершено розгортанням «ніток єднання» та виконанням гімну Збройних сил України. «Зродились ми великої години, з пожеж війни, із полум'я вогні» лунало у залі могутньо і злагоджено. І головне – правдиво!

Два січневих чемпіонати принесли Романову знакові перемоги

Віктор Єрофєєв

Вагомих досягнень у першому місяці 2023-го року досягли у Романові місцеві спортсмени.

Ми знаємо про успіхи романівських футболістів, які у минулому сезоні стали чемпіонами Житомирщини у найвищому дивізіоні із найкращих команд. Однак взимку, коли футболісти тільки готуються до весняно-літніх стартів, на перші ролі виходять представники інших видів спорту. Якраз посередині січня 2023-го у Житомирі проходив чемпіонат області з легкої атлетики. 3-поміж 200 спортсменів-юніорів, які прибули до обласного центру із майже 30 громад області, легкоатлети із Романова мали дуже пристойний вигляд. Вікторію Бондареву як майстра із бігу на середні дистанції знають не лише (і не стільки) у Романові, а й у Житомирі та Києві. Так само добре знають житомирські фахівці із легкої атлетики ще одного представника романівської легкоатлетичної школи. Це ще зовсім юний Роман Цьомик, який займається спортивною ходьбою. Не потребує зайвої реклами і Денис Ткачук, який спеціалізується у метанні



молота та ядра. У Житомирі 14 і 15 січня Денис зайняв серед металників спортивного ядра 1-е місце серед юнаків. До цієї ж когорти легкоатлетів-переможців слід віднести і Аню Рудик (спортивна ходьба), а також Ірину Антонюк, яка входить до числа найкращих на Житомирщині спортсменок-юніорок із стрибків у довжину.

Після завершення перших у новому році стартів обласного рівня легкоатлети поїхали до Києва, де із 20 по 22 січня проходив чемпіонат України серед юніорів. Звісно ж, Житомирщину (і Романівщину – також) пред-

ставляла Вікторія Бондарева, яка зараз навчається і тренується у столичному Олімпійському коледжі (колишня Республіканська спортивна школа-інтернат). Наша землячка в обох стартах на дистанціях 800 метрів та 1500 метрів отримала срібні медалі і виборота право виступати у складі збірної України на юніорському чемпіонаті Європи у Румунії, який відбудеться на початку лютого 2023-го року. Спортивні фахівці чудово знають потенціал Вікторії Бондаревої, яка у лютому 2022-го року, одразу після перемоги у чемпіонаті України, була змушена ра-



зом із батьками виїхати до Польщі у зв'язку із агресією росії. Звісно ж, тренувальний цикл і загалом перспективи участі у змаганнях відповідного рівня у спортсменки упродовж всього 2022-го року були дуже примарні. У листопаді 2022-го Вікторія повернулася в Україну і відтоді дуже наполегливо, напружено і системно тренується, аби відновити колишні чемпіонські кондиції. Як показали старту у Києві, Бондарева – на правильному шляху. Те ж саме можна сказати і про Романа Цьомика, який посів у заліку першості України високе сьоме місце. При цьому важливо зауважити, що наш земляк виступав у стартах, де змагалися спортсмени, старші за нього аж на два роки. Тому вже зараз до Романа пильно придивляються тренери збірної України серед юнаків.

Загалом команда легкоатлетів Житомирщини посіла у столиці (на вищезгаданому чемпіонаті України серед юніорів у закритих приміщеннях) друге місце. І внесок романівчан у скарбницю здобутків легкоатлетів Житомирщини дуже значимий. Слід зауважити, що легкоатлетичні традиції у Романові мають свою історію і на рівні обласних змагань романівські легкоатлети у багатьох позиціях вважаються фаворитами. У нинішньому році, незважаючи на воєнний стан, розклад міжнародних змагань у юнацьких та юніорських вікових групах змушує житомирчан (а також деякого із романівських спортсменів) бути у постійній спортивній готовності до стартів на всеукраїнському рівні, а також – до участі у міжнародних змаганнях. У лютому 2023-го року таких стартів буде аж два, а у березні та квітні їх ще побільшає. Отож Анатолію Цезаровичу Сушицькому як тренеру-наставнику романівських легкоатлетів доведеться докласти неймовірних зусиль, аби у нинішніх умовах підготувати своїх вихованців до відповідальних стартів. Але важливо те, що за нинішніх умов романівська легкоатлетична молодь демонструє гарні і перспективні результати. Тим самим спортсмени насправді захищають спортивну честь своєї громади і роблять це на високому рівні, демонструючи витримку, самовідданість і жагу перемоги.

Найкращий святковий подарунок для воїна – гарна пісня і музика

Гарний концерт, який послужив одночасно і привітанням до Дня Соборності України, і довершеним способом покращити настрій воїнів ЗСУ, що проходять курс реабілітації після лікування у госпіталях, влаштували музиканти військового оркестру, який в обідню пору 20 січня виступив у актовому залі КНП «Романівська лікарня».

Воїни-музиканти продемонстрували усі свої здібності та мистецький талант, аби присутні у залі побратими, які проходять курс післялікарняної реабілітації, отримали заряд оптимізму, хоча б частково відволіклися від непростих проблем та клопотів повсякденного життя. І музично-інструментальні композиції, і чудові сольні виступи вокалістів ансамблю, і слова ведучих святкового концерту звучали щиро, гарно і водночас – помітцеськи вишукано.

Чудовий настрій, гарні емоції однозначно вирували у залі, куди як глядачі прийшли не лише пацієнти



лікарні, а й медичний персонал. А й справді, військові музики упродовж години створили справжнє свято. Отримали натомість – щирі дружні оплески від глядачів та не менш численні слова подяки.

Директор КНП «Романівська лікарня» Ірина Серт від імені очолюваного нею колективу, а ще більше – від імені її нинішніх пацієнтів подякувала учасникам концерту і запросила до майбутніх виступів.

Коротко про головне

- Зеленський підписав заяву про звільнення Тимошенка.
- Естонія передала Україні усі 155 мм гаубиці.
- В адміністрації Байдена заявили, що Китай постачав росії допомогу.
- Дві українські пам'ятні монети увійшли до 10 найкращих у світі.
- Заступник Резнікова подав у відставку.
- Погода сприяла розвитку хвороб на посівах озимих зернових.
- Борис Джонсон відвідав Київ і закликав надати Україні більше зброї.
- Минулий 2022-й виявився п'ятим найтеплішим за всю історію.
- У МЗС Латвії заявили, що посол РФ за місяць має покинути країну.
- У США виявили мертвим чоловіка, який, імовірно, убив 10 людей на фестивалі в Монтерей-Парку.
- В Україні продовжується евакуація з небезпечних територій.
- У Норвегії затримали колишнього командира ПВК «Вагнер».
- Інформація ЗМІ про вартість яєць у закупівлях Міноборони не відповідає цифрам контракту, – Завітневич.
- Антикорупційний суд не став арештовувати Коболева.
- У «Дії» можна буде отримати допомогу на дітей.
- Reuters: В ЄС схвалили транш у 500 млн євро допомоги Україні.
- Україна отримає перші БМП Bradley від США найближчими тижнями, – Пентагон.
- ВАКС конфіскував частину активів російського олігарха Шелкова.
- Стартувала деклараційна кампанія-2023.
- Ілон Маск анонсував версію Twitter без реклами.

Фестиваль колядок у Миропільській громаді

Проведення фестивалю колядок та щедрівок уже стало гарною традицією у нашій громаді.

Цьогоріч святкове дійство відбулося 20 січня у Печанівському будинку культури. Зібрані кошти були спрямовані на підтримку Збройних сил України.

Другий рік поспіль працівники культури, учнівська молодь, аматори сцени, усі небайдужі долучаються до збереження, примноження славних українських традицій, збираються разом, щоб заколядувати, поспілкуватися та відчути дух єднання та взаємопідтримки. Цьогоріч усі заходи відбуваються із гирким воєнним присмаком, проте обов'язково з вірою в наших відважних захисників та в довгоочікувану перемогу.

Свято різдвяних пісень вкотре підтвердило національну ідентичність, колорит, самобутність та оригінальність величної української культури. Спів учасників проникав у саме серце глядачів та дарував усім тверде переконання, що Україна була, є і буде. Ніхто ніколи не здолає наш волелюбний український дух! Цей концерт подарував усім присутнім масу задоволення, позитивних емоцій та ще раз підкреслив, як важливо берегти традиції та звичаї нашого народу, передавати їх із покоління в покоління та нести кризь віки.

Сподіваємось, що наступного разу фестиваль зуміє зібрати ще більшу кількість учасників, які прославлятимуть народження Сина Божого та нашу славетну перемогу добра над злом. Все буде Україна!



Що робити при болю у спині

Чи не правда, кожен з нас хоча б раз у житті відчував біль у спині? Я думаю, що кожен. Як фахівець у цьому питанні, я розумію чому.

Ми – сучасні люди, то й вирішуємо проблему «по-сучасному» – наносимо знеболюючі гелі, мазі або взагалі приймаємо знеболюючі пігулки чи уколи, щоб головний мозок просто не відчував тієї проблеми у спині чи суглобі, а ми могли далі продовжувати жити своїм улюбленим життям.

Мовляв, слава богу, є ще запас міцності, ще трохи попрацюю, потім точно відпочину і полікуюсь у санаторії теж потім, бо зараз багато справ; поставлю на ноги себе, потім дітей... Звісно, шкодуємо, що вже не такі ефективні, як у 18 років, фізичні навантаження формуються звичні, одноманітні, активний відпочинок дається важко, та й інтелектуальні навантаження все важчі – не та пам'ять, увага, хронічна втома, головний біль (бо від проблем у шийі страждає мозковий кровотік). Та ми до такого режиму звикаємо і починаємо сприймати його як нормальний. Та вже коли геть погано – ідемо до лікаря (у кращому разі, бо інколи це костоправ, недосвідчений масажист чи взагалі знайомий знайомаго, який порадив банки чи конячу мазь) і починаємо йому розповідати весь свій багаж скарг. Добре, якщо в лікаря є час вислухати та вникнути... Часто, на жаль, це буває швидкий рецепт, де збільшується доза знеболюючих, протизапальних, усім відомі вітамінні групи В та неефективні хондропротектори.

Таким чином, покращуючи медикаментозно якість життя, ми забуваємо про ту опору, яка надає підтримку нам щодня, – про хребет, суглоби, м'язи, зв'язки...

Але мало хто знає, що коли цивілізація так змінила навантаження на нашу опорно-рухову систему, то паралельно вона створила лікарів, які цим займаються,



створила обладнання, яке лікує, створила нові підходи в лікуванні, спілки лікарів, наукові дискусії... Виявляється, дуже багато патологічних механізмів у м'язах, хребті чи суглобах можливо повернути у протилежний бік, або і взагалі вилікувати. Наприклад, якщо зміщений хребець – його можна вправити, якщо спазмований м'яз – його можна розслабити, якщо погіршений кровотік – його можна відновити. Грижу диска можна зменшити, а в пошкоджений суглоб можна ввести нову змазку, яка відновить його роботу.

От такою роботою і займаються лікарі-вертебрологи, ортопеди, неврологи – оцінюють вираженість процесу та максимальної компенсацією порушень. Зрозуміло, що добрим словом уже більше століття ніхто не лікує, бо нині є сучасне обладнання. Таке, як ударно-хвильова терапія, яка усуває м'язові спазми; електроміостимулятори, які відновлюють не тільки роботу м'язів, а й м'язову пам'ять; глибокі лазери, які знімають запалення без медикаментів; системи для витягання хребта, які просто розвантажують хребтовий стовп та зменшують грижі

міжхребцевих дисків. Я взагалі мовчу про класику лікування, яку ми знаємо з санаторіїв, – магнітолікування та ультразвукову терапію. Окремо хотілося б звернути увагу на принципово новий метод, який називається «плазмолікування» (PRP-терапія) і полягає в тому, що береться власна кров, готується в спеціальних пробірках, і на спеціальному обладнанні препарат зі своєї крові, безпечний, бо свій, швидко відновлює суглоб або хребтовий сегмент.

Поспілкуємося на цю тему на лікарському прийомі? Адже відтепер це все є в Житомирі, у клініці «Євромед Плюс»! Молода ефективна команда лікарів допоможе усунути причину і повернутися до якісного життя.

А записатися можна у вільний для вас час за телефонами: 0962889696, 0992889696.

Працюємо ми за адресою: м. Житомир, вул. Юрка Тютюнника (колишня Войкова), 23.



Вправи-антистрес для дітей

Нещодавно ми розповідали про те, як допомогти дитині впоратися зі стресом. Серед рекомендацій – спеціальні тілесні вправи, які фахівці радять виконувати, коли дитина потерпає від негативних наслідків стресу або для профілактики.

Але вдаватися до таких занять із самопомогі можуть і дорослі. Антистрес-вправи є простими, утім ефективними і працюють так, щоби допомогти тілу впоратися зі стресом на рівні м'язової пам'яті. Крім того, вони допомагають збалансувати психоемоційний стан.

Сьогодні ми познайомимо вас із вправами-антистрес, які рекомендує лікар-психотерапевт Сергій Мішук.

1. «Дихання животом»

- Вихідне положення – стоячи чи лежачи.
- Покладіть руки долонями на живіт.
- Починайте повільно дихати животом, спостерігаючи, як він опускається та підіймається під руками.
- Зробіть повільний вдих та одночасно несильно стримуйте живіт руками.
- Повільний видих – одночасно несильне натискання на живіт.
- Виконайте 10-12 циклів дихання у комфортному темпі.

2. «Тополя на вітрі» («Потягун»)

- Вихідне положення – стоячи, спина рівна, ноги на ширині плечей.
- Плавно підніміть праву руку вгору. Відчувайте, як тягнеться права бокова поверхня тіла.
- Тягніть праву руку догори ребром, наче намагаєтесь тиснути на небо, водночас ліву руку – донизу, в протилежному напрямі, наче намагаєтесь ребром долоні дотягнутися і втиснути її в землю.
- Вдихніть та видихніть кілька разів.
- Залишайтеся в такому положенні і, продовжуючи тягнутися водночас догори та донизу, уявіть, що ви – дерево, яке плавно розхитується від вітру.
- Похитайтеся вправо-вліво 10-15 разів.
- Під час чергового вдиху повільно вийдіть із пози і покладіть руки долонями на груди. На видиху – повільно опустіть руки донизу.

• Зробіть 2-3 цикли дихання для відпочинку та повторіть вправу в інший бік.

3. «Трясці»

- Вихідне положення – стоячи.
- По черзі рухайте ногами, ніби намагаєтесь відбрикнутися від когось або чогось, макси-

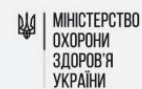
мально струшуючи розслаблену ногу.

- Спочатку виконайте рухи вперед по черзі правою та лівою ногами.
- Повторіть ті ж рухи в напрямку назад.
- Виконайте вправу по 10-15 разів для кожної ноги в задньому та передньому напрямках.

4. «Сокира» (вправа на напруження та розслаблення)

- Вихідне положення – стоячи.
- Уявіть, що у вас в руках сокира, за допомогою якої потрібно розрубати дрова.
- Зробіть глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заведіть за голову та зігніть у ліктях.
- Намагаєтесь максимально напружити руки і давити долонями одна одну.
- З сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, зробіть різкий рух вперед, ніби намагаєтесь розрубати сокирою повітря.
- Повторіть вправу 10 разів.

Антистрес-вправи для дітей



«Дихання животом»

(Стоячи чи лежачи)

- 1 Покладіть руки долонями на живіт
- 2 Повільно дихайте животом, спостерігаючи, як він опускається та підіймається під руками
- 3 Зробіть повільний вдих та одночасно несильно стримуйте живіт руками
- 4 Повільний видих – одночасно несильне натискання на живіт

Виконайте 10-12 циклів дихання у комфортному темпі



Спробуйте виконувати ці вправи самі та разом із дітьми. Вони допоможуть відновити психологічний баланс і подолати тривожні відчуття.

Публікація підготовлена в межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої першою леді України Оленою Зеленською.

Джерело: МОЗ України

Гороскоп на тиждень 25 січня - 31 січня

ОВЕН
Настав час застосувати усю накопичену енергію і показати себе світу. Будьте уважними з питаннями фінансового спрямування.

ТЕЛЕЦЬ
Вдали час змінити імідж або придбати статусні речі. Багато що на цьому тижні буде залежати від вашої впевненості.

БЛИЗНЮКИ
Можливі невеликі витрати, але зовсім скоро вони компенсуються з надлишком. Попереду – новий етап життя.

РАК
Ідеальний період розпочати щось кардинально нове. Усі ваші починання увінчаються успіхом. Тож вперед!

ЛЕВ
Насолоджуйтеся спокоєм і гарно відпочиньте. Вам потрібно акумулювати енергію, яка зовсім скоро стане у нагоді.

ДІВА
Подбайте про здоров'я – запишіться до лікаря. Час діяти ще не настав – на разі треба просто зайняти позицію спостерігача.

ТЕРЕЗИ
Робота не порадує здобутками. Але зможете згенерувати ідеї, які знадобляться у найближчому майбутньому.

СКОРПІОН
У всіх сферах життя очікуються зміни. Зможете закласти фундамент для подальших проєктів і починань.

СТРІЛЕЦЬ
Сприятливий період для професійної сфери і поїздок. Уникайте конфліктів і бережіть свою нервову систему.

КОЗЕРІГ
Не хешуйте думкою оточуючих. Зараз – хороший період для колективної праці, яку ви зможете очолити.

ВОДОЛІЙ
Ваш авторитет досягне піку, тож сміливо можете братися за складні проєкти. Але не забувайте, що ви – командний гравець.

РИБИ
Без сумніву, ви стоїте на порозі нових змін. Головне – не боятися їх, і вже зовсім скоро чекайте на плоди своєї праці.

Смачного!

Домашній майонез



Інгредієнти: 2 жовтки, 125-150 мл соняшникової олії, 10 г гірчиці, 1 ст. л. соку лимона, 1 дрібка солі.

Тісто на кефірі та вершково-медовий соус: як приготувати смачні млинці

Інгредієнти для млинців: 650 мл кефіру 2,5%, 1 яйце, 1 ст. л. цукру, 10 г ванільного цукру, 200 г пшеничного борошна, ½ ч. л. ложки соди, 5 ст. л. олії, дрібка солі. **Для соусу:** 50 г вершкового масла будь-якої жирності, 2 ст. л. меду.

• Підготуйте всі інгредієнти для приготування млинців на кефірі із соусом з меду та вершкового масла. Всі вони мають бути кімнатної температури, тому дістаньте їх з холодильника заздалегідь.

• Для тіста у велику миску всипте 200 г борошна, вбийте 1 яйце та влийте 650 мл кефіру 2,5%. Всипте ½ ч. л. ложки соди, 1 ст. л. цукру, 10 г ванільного цукру та дрібку солі.

• Ретельно перемішайте тісто вінчиком, щоб не залишилися грудочки. Якщо є бажання, процідіть його через сито, аби текстура стала більш однорідною.

• Влийте у миску до тіста 5 ст. л. олії та ще раз перемішайте, аби олія розподілилася.

• Смажте млинці на сухій розігрітій пателі приблизно 1-1,5 хвилини. Коли на поверхні з'являться



невеличкі бульбашки та краї стануть більш золотавими, можна вже перевертати. Смажте млинці з іншого боку приблизно пів хвилини.

• Для соусу на пателі розтопіть 50 г вершкового масла із 2 ст. л. меду. Перемішайте для об'єднання та полийте готові млинці.

Джерело: klopotenko.com

Куточок ГОРОДНИКА

Вся розсада розміститься на одному підвіконні: поради для дачників



Правила, які повинен знати кожен городник.

Квартири, якими б комфортними вони не були для людей, – для вирощування розсади не найкраще місце.

Через особливості міської забудови або розташування вікон щодо сторін світу рослинам може не вистачати сонця. Але це лише одна з причин.

Розберемося, як правильно розмістити розсаду на одному підвіконні, щоб викликати мінімальний стрес у рослин.

Вибираємо краще підвіконня

Для розсади краще відвести найбільш освітлене підвіконня – це південна сторона будинку. Якщо такої можливості просто немає, то заповнювати недолік сонячного світла доведеться фітолампами.

Кількість рослин

Вирахувати норму нескладно. В середньому для нормального росту і розвитку саджанців на площі 100×10 см може розміститися не більше 14 баклажанів або високорослих томатів віком 8 тижнів. Низькорослих томатних сортів вміститься 18 штук, якщо це куці віком до 6 тижнів.

Розсада капусти і перцю у віці до 8 тижнів більш компактна, а тому на тій же площі розміщуємо сміливо до 36 і 30 куців відповідно.

Можна збільшити корисну площу в 1,5-2 рази, якщо облад-

нати на підвіконні стелаж. Але другий ярус потрібно обладнати не нижче ніж на середині вікна.

Підготовка

Перш потрібно закрити всі щілини, через які може надходити холодне повітря. Сухе і жарке повітря, яке надходить від батареї, також потрібно ізолювати підручним матеріалом або періодично вкривати радіатор вологою тканиною.

Температура

До появи розсади потрібно створити умови відповідно до вирощуваних культур. Для томатів це 20-25, перців і баклажанів 25-30, для капусти 18-20, а для огірків 25-28 градусів тепла.

Світло

У сонячну погоду розсаду поливають кожні 1-2 дні, а в жаркій кімнаті до 2 разів на день. У холодному і похмурому кліматі полив скорочують.

Що стосується додаткового підсвічування, то для кожної культури воно встановлюється індивідуально. Наприклад для пасльонових – це 12-15 годин на день.

Вологість повітря

У приміщенні, де росте розсада, оптимальною вологістю є наступні показники:

• для перцю і баклажанів – 60-65%;

• для огірків, кабачків і цвітної капусти – 70-80%;

• інші культури комфортно себе почують при вологості повітря 70%.

Джерело: Ukr.Media



25 січня середа	26 січня четвер	27 січня п'ятниця	28 січня субота	29 січня неділя	30 січня понеділок	31 січня вівторок
- 2° 0°	- 3° - 1°	- 2° 0°	- 3° - 1°	- 3° - 2°	- 1° 0°	- 1° + 1°
750 ТИСК, ММ	746 ТИСК, ММ	744 ТИСК, ММ	743 ТИСК, ММ	739 ТИСК, ММ	728 ТИСК, ММ	727 ТИСК, ММ

**ПРОДАЄТЬСЯ
ТОРФОБРИКЕТ**
для опалення
Доставка
по домовленості
380673645617

БУДМАТЕРІАЛИ
ДОШКА ПОЛА, БРУС
ВАГОНКА, РЕЙКА МОНТАЖНА

**ВСЕ
НАЙКРАЩЕ
У НАС**

Тел.: (097) 74-55-459
(096) 909-34-59

Салон "Beauty room"
Перманент губ/брів
Стрілочка/міжвійка
Запис за номером
+380 (67) 187 48 36

Ламінування
Фарбування вій та брів
Запис за номером
+380(98) 266 05 40

Романів Небесної сотні 98



**ЗАКУПІВЛЯ НА ФЕРМУ ТА М'ЯСО.
ДОРОГО!**

- КОРОВИ;
- БИЧКИ;
- КОНІ;
- ТЕЛИЧКИ;
- ЛЕЖАКИ;
- ДОРІЗ.

+380(98)-40-28-886

КУРСИ ВОДИЇВ
ВІД ТОВ «Технічний лицей»

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
Хоршів	097-516-12-25
Коростень	067-391-89-29
Новоград-Вол.	097-554-28-16
Черняхів	097-253-60-24
Ружин	097-487-88-32
Бердичів	097-466-91-50
Андрушівка	067-410-22-60
Нова Борова	067-347-47-80
Попільня	067-946-49-66
Бердичів	097-466-91-50

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

ВТРАЧЕНЕ ПОСВІДЧЕННЯ ДСНС, СЕРІЯ ЖТ №002821, ВИДАНЕ НА ІМ'Я КОБРИНЧУКА МАКСИМА ВАСИЛЬОВИЧА, ВВАЖАТИ НЕДІЙНИМ.

ВТРАЧЕНЕ СВДОЦТВО ПРО СЕРЕДНЮ БАЗОВУ ОСВІТУ ТА ДОДАТОК ДО НЬОГО, ВИДАНЕ НА ІМ'Я АНТОНЄВСЬКОЇ ІЛОНИ СЕРГІЙВНИ, ВВАЖАТИ НЕДІЙНИМ

20.ua ДОВІДКА, СТВОРЕНА ЗА ВАШИМИ ВІДГУКАМИ

Що необхідно знати ВПО у разі повернення до постійного місця проживання або зміни фактичного перебування

До Бердичівського місцевого центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги пані Галина звернулася ще в червні минулого року.

Через активні бойові дії в напрямку Запоріжжя вона та її сім'я вимушені були змінити місце проживання на більш безпечне. Зупинилися на Житомирщині, оформили статус внутрішньо переміщеної особи (далі за текстом – ВПО) та незабаром виїхали на Волинь, до родичів. Однак через певний період пані Галина знову повернулася на Житомирщину, де й отримала повідомлення від органу соціального захисту населення про вимогу сплатити неправомірно отримані кошти, що стосувалися допомоги на проживання саме в цьому регіоні.

Отже, що необхідно врахувати особам зі статусом ВПО у разі зміни місця проживання, детально розкаже Бердичівський МЦ з надання БВПД.

Варто зазначити, що допомога на проживання – це державна допомога у розмірі 2000 гривень, що виплачується щомісяця на кожну особу, та 3000 гривень на особу з інвалідністю та дітей з числа тих осіб, що перемістилися з окупованої російською федерацією території України та територій, де ведуться актив-



ні бойові дії, та що визначені в переліку адміністративно-територіальних одиниць, на території яких платникам єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування, що перебувають на обліку на відповідній території, – може надаватися допомога в межах програми «єПідтримка», затвердженої розпорядженням КМУ № 204 від 06.03.2022 р.

Відповідно до Постанови КМУ № 1168 від 14.10.2022 р. «Про внесення змін до Порядку надання допомоги на проживання внутрішньо переміщеним особам», передбачено запровадження проведення перевірок ВПО за місцем фактичного проживання чи перебування задля підтвер-

дження цільового призначення таких виплат. Таким чином, для уникнення конфліктних ситуацій особа зі статусом ВПО зобов'язана повідомити про зміну свого фактичного проживання чи перебування органи соціального захисту населення, зважаючи на правову підставу отримання такої допомоги. Це також стосується тих випадків, коли особою прийнято рішення повернутися до покинутого місця проживання або виїхати за кордон.

Перевірку ВПО за фактичним місцем проживання чи перебування здійснюють територіальні органи Національної соціальної служби України відповідно до бази даних списків про внутрішньо переміщених осіб.

Така перевірка здійснюється вибірково, відповідно до рішення керівника або заступника керівника територіального органу Національної соціальної служби України.

За результатами перевірки складається відповідний акт затвердженої форми Національної соціальної служби України. У разі відсутності внутрішньо переміщеної особи за фактичним місцем проживання чи перебування під час перевірки, посадова особа зобов'язана зробити відповідний запис в акті і залишити повідомлення про необхідність з'явитися до структурного підрозділу з питань соціального захисту населення за місцем перебування на обліку протягом десяти календарних днів.

У разі, якщо внутрішньо переміщена особа не прибуде до органу соціального захисту населення протягом зазначеного терміну, вона матиме підстави для втрати права на отримання допомоги на проживання з наступного місяця. Рішення про припинення надання допомоги на проживання приймає орган соціального захисту населення.

Що стосується неправомірного отримання внутрішньо переміщеною особою допомоги на проживання за період, коли було виявлено відсутність такої особи за місцем фактичного проживання чи перебування, то сума виплаченої допомоги має повернутися особою в добровільному порядку або ж за вимогою органу

соціального захисту населення на рахунок Міністерства соціальної політики України.

Якщо внутрішньо переміщена особа прийняла рішення змінити місце проживання чи перебування, вона зобов'язана повідомити про це структурний підрозділ з питань соціального захисту населення районних, районних у місті Києві державних адміністрацій, виконавчих органів міських, районних у містах (у разі утворення) рад за новим місцем проживання протягом десяти днів з дня прибуття до нового місця проживання.

У разі повернення до покинутого постійного місця проживання внутрішньо переміщена особа зобов'язана також повідомити відповідні структури за місцем отримання довідки в термін не пізніше як за три дні до дня від'їзду.

**БЕЗОПЛАТНА
ПРАВОВА
ДОПОМОГА**

За більш детальною інформацією звертайтеся до Бердичівського місцевого центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги за адресою: м. Бердичів, вул. Чорновола, 9; тел.: (068) 291-90-18 або 0 800 213 103 (безкоштовно).