

Із чим Романівщина крокує у новий рік?

Віктор Радчук

Безумовно, найголовнішою подією минулого тижня у Романові стала чергова 75-а сесія Романівської селищної ради, яку заздалегідь назвали бюджетною.

Неважко здогадатись, що головним і найважливішим питанням сесійного засідання був пункт № 5 «Про бюджет Романівської селищної територіальної громади на 2026-й рік». Хоча й інші питання, які депутати розглянули під час сесії, мали не менш важливе значення.

Новий бюджет не гірший старого, але головне – він є!



А тепер детальніше про перебіг подій у сесійному залі. Насамперед про різвяно-колядницьке привітання депутатів та усіх присутніх у сесійному залі романівчан. Традиція давня і гарна. Ветеранський народний хор «Від душі» гарним співом привітав аудиторію і певним чином привніс до зали згадку про прийдешні різдвяно-новорічні свята. Ну а далі депутати взялися за звичну роботу із розгляду питань, запропонованих на сесію селищної ради. Звісно, найголовнішим документом наступного, 2026-го, року вважається бюджет селищної ради, який депутати мали ухвалити. Певних дискусій чи зливи запитань до начальника фінансового відділу Наталії Горобець у сесійному залі не виникло, але депутати і присутні у залі працівники селищної ради уважно слухали ар-



гументацію доповідачки стосовно тих чи інших бюджетних показників.

Як можна назвати бюджет Романівської селищної ради зразка 2026-го року? Суттєво кращим чи аж занадто досконалим життя Романівської селищної ради у новому році точно не стане хоча б із причини продовження російсько-української війни, яка наближається до свого чотирирічного рубежу. Імовіріше, це буде бюджет виживання у найскладніших умовах, яких наша країна у своїй історії ще не переживала. Можна привести як аргументацію до розмірів і параметрів бюджету Романівської громади десятки, а то й навіть сотні цифр і показників, але переважна більшість романівчан (жителів Романівської селищної ради) у тому мереживі статистичної інформації зорієнтуватися не зможуть. Це, до речі, хвороба не лише Романівської територіальної громади, але й типова ситуація в усіх громадах України. Певним

інструментом, який полегшив би орієнтацію людей у цифрах і показниках бюджету певної громади, району, області чи й усієї України мали б стати громадські обговорення. Вони передбачені законодавством і проводяться зазвичай напередодні сесій, на яких депутати ухвалюють бюджет. І головне завдання таких зустрічей полягає у тому, аби ознайомити хоча б найбільш активних громадян із основними показниками бюджету наступного року. На жаль, така традиція в Україні досі не прижилася. А тому народ у масі своїй абсолютно байдужий до того, який розмір доходної чи видаткової частини місцевого бюджету. Люди не розуміють, не знають і, зрештою, байдуже ставляться до того, чи мало або чи не забагато тих 7,8 мільйона гривень, які передбачені на галузь культури Романівської громади у 2026-му році. Або хто із майже 20 тисяч жителів Романівської територіальної громади може пояснити,

наскільки потужно чи хоча б задовільно можна розвивати фізкультуру та спорт упродовж 2026-го року у масштабах всієї Романівської селищної ради, якщо на забезпечення фізкультури та спорту бюджет передбачає лише 2,2 млн грн. Тим паче, що із 2,2 млн грн – 2 млн 60 тис. грн призначені для фінансування 200 дітей із Романівської ДЮСШ. А як бути молоді? А спорт для дорослих, ветеранів і т. п.? Таким чином, висновок, як



60-річчя письменницького гурту у Житомирі – таки славний ювілей **с. 4**



Візит Олександра Гінгізова: спроба поштовху для розвитку масового спорту? **с. 5**



Від благоустрою біля кожної оселі – до порядку у державі! **с. 2**

і раніше, однозначний: **бюджет громади формується і ухвалюється таким чином, щоб підтримати найважливіші і в той же час критично необхідні аспекти життя громади.** Той же благоустрій, комунальні потреби, утримання доріг – все це забезпечується бюджетними ресурсами на мінімальному рівні.

Зрозуміло, що за таких умов про розвиток, нове будівництво, вдосконалення інфраструктури соціальної

і так само комунальної сфери говорити не доводиться. Якщо деякі галузі життя Романівської селищної ради і матимуть змогу сподіватися на певні покращення, а можливо, й на модернізацію, то це більшою мірою залежить від трансферів, субсидій та субвенцій, які за певних обставин можуть надійти до Романова із державного бюджету чи з бюджетної скарбнички Житомирської області.

Продовження на стор. 2.

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС 76001

Підтримай свободу слова!

ПЕРЕДПЛАТИТИ

**на 1 місяць - 30,00 грн,
на 3 місяці - 90,00 грн,
на 6 місяців - 180,00 грн**

У найближчому поштовому відділенні!

**СПОДОБАЛАСЬ
ГАЗЕТА?**

Із чим Романівщина крокує у новий рік?

Початок на стор. 1.

Можна на це сподіватися, хоча під час війни увесь фінансовий і матеріальний ресурс має бути підпорядкований інтересам ЗСУ. І цей висновок суспільство розуміє у своїй більшості.

До фінішу – недовго, але повноваження складають вже зараз

Стосовно інших подій, які відбувалися 19 грудня у сесійній залі Романівської селищної ради. Найпершим чином повідомимо, що депутати прийняли до уваги заяви двох своїх колег і ухвалили рішення про позбавлення повноважень депутата селищної ради Дмитра Григор'єва і Марини Кулак. Виконуючий обов'язки Романівського селищного голови Юрій Чумаченко, який зазвичай головує під час сесії, зазначив, що депутати, які написали заяву щодо складання своїх повноважень, роблять це відкрито і у визначений законом спосіб. Стосовно тих депутатів, які системно і упродовж тривалого часу не з'являються у сесійному залі (наприклад депутат Д. Лесько чи С. Спіщина не

були на сесіях упродовж півтора року) і не складають при цьому своїх повноважень, то тут можна лише звернутися до їхньої совісті і нагадати тим партійним осередкам, які рекомендували їх на виборах восени 2020-го року. Але хто їх бачив, ті осередки і тих лідерів, які здебільшого повтікали сьогодні за кордон. Проте для виборців Романівщини це наука і вже не перший урок, який, попри все, треба вивчити. Або хоча б запам'ятати. Ну а стосовно тих депутатів, які склали свої повноваження, то вони мали б хоча б пояснити чи обґрунтувати причину такого вчинку. Це робиться не стільки для депутатського загалу, скільки для виборців, які думали, обирали і повірили певним людям. А тепер – ось так, без пояснень і без аргументів. У політиці, у публічній діяльності так не прийнято і так не роблять.

Кафе у приміщенні ради буде, але після ремонту гардеробу

Низка інших рішень 75-ї сесії Романівської селищної

ради стосувалась введення посади «вчитель-логопед» до штату працівників ліцею № 1, затвердження структури і штатної чисельності працівників апарату та виконавчих органів Романівської селищної ради на 2026-й рік. Депутати погодили умови оплати праці в. о. Романівського селищного голови із зазначеними преміями, доплатами і надбавками за стаж і за ранг, затвердили фінансовий план КНП «Центр первинної медико-санітарної допомоги Романівської селищної ради» на 2026-й рік. Окреме рішення стосується здійснення ремонту приміщення гардеробу на першому поверсі адміністративної будівлі Романівської селищної ради. Віднедавна право на його оренду отримав один із романівських підприємців, який прагне облаштувати на місці гардеробу кафе для відвідувачів і працівників Романівської селищної ради. Депутати прийняли рішення про передачу у комунальну власність Романівської територіальної громади обладнання для добровільної

пожежної дружини селища Биківка, такого ж обладнання для гуртка юних пожежних Биківського ліцею, а також автомобіля, яким буде оснащено новозбудоване за кошти фонду GLZ (Німеччина) пожежне депо у селищі Биківці.

Як завжди, депутати розглянули і ухвалили рішення стосовно півтора десятка так званих земельних питань (про право оренди земельних ділянок, затвердження технічної документації із землеустрою, інвентаризацію земельних ділянок, про їхній поділ і т. п.). На тому фінішна сесія 2025-го року свою роботу і завершила. Щоправда, може так статися, що освітня субвенція, розмір якої для Романівської селищної ради визначається у Міністерстві освіти і науки, упродовж тижня таки надійде на адресу Романівської громади, і тоді депутатам доведеться ще раз, можливо, вже перед самісіньким фінішем року, зібратися на свою позачергову сесію. Що поробиш, такі вимоги закону!



Шановні читачі!

Колектив газети
«20 хвилин Романів»
щиро вітає вас із прийдешніми новорічними та різдвяними святами!
Ми вдячні, що ви були з нами протягом цього року.

Нехай 2026-й стане роком довгоочікуваного миру, стійкості та єдності. Бажаємо вам тепла в оселях, світла в душах і лише добрих новин у стрічках.

Щасливого Різдва та переможного нового року!



Від благоустрою біля кожної оселі – до порядку у державі!

Віктор Першко

Розмова про благоустрій, а тим паче про порушників благоустрою ніколи не призводить до появи позитивних емоцій, але завжди спонукає до появи чергової порції оптимізму і сподівання на те, що люди відреагують на зауваження, побажання жити так, як треба і як належить.



Все те, як належить, виписане у правилах із благоустрою Романівської територіальної громади. Правила не взяли нізвідки, вони розроблені на основі низки нормативних документів і регламентують найочевидніші норми співжиття. Для цілковитої аргументації їхньої поважності і солідності в очах громади зауважимо, що правила ухвалені рішенням сесії Романівської селищної ради і мають на її території найвищу юридичну силу. Інспектор із благоустрою Романівської селищної ради Юрій Мусійчук працює на посаді вже не перший рік, і жителі сіл та селищ Романівської селищної ради встигли гарно запам'ятати

головні вимоги і побажання інспектора, який відзначається своєю принциповістю, рішучістю і енергійністю у роботі. При цьому Юрія Святославовича важко запідозрити у надмірному бюрократизмі чи у сліпому і бездумному ставленні до норм і вимог благоустрою, які діють у Романівській громаді. За його словами, правила із благоустрою – єдині для усіх, і вимоги для людей мають бути однаковими.

«Якщо нормативно передбачено, що зафіксоване правопорушення має бути усунути вже через три дні, то це ж не догма, – каже Юрій Мусійчук. – Розуміємо певні обставини (наприклад хвороба господаря будинку чи ще яка поважна причина) і продовжуємо термін на тиждень, а буває, що й на два. Але принциповим залишається єдине – порушення має бути усунути!».

Звісно, бувають ситуації зовсім іншого забарвлення, коли господар будинку чи його родич, почувши зауваження, отримавши чітку вимогу усунути недолік чи порушення, розпочинає сварку. У хід найчастіше йде брутальна лайка, ненормативна лексика, а буває, що інспектору ще й погрожують. І все це йде під відеозапис бодікамери, з якою інспектор зобов'язаний перебувати на своєму робочому місці під час оглядів та інспектувань. Подібні поєдинки інспектора із порушниками правил благоустрою завершуються дуже просто: складається припис чи протокол, і далі справа потрапляє на розгляд адміністративної комісії Романівської селищної ради. Комісія розглядає подібні матеріали не частіше як раз на місяць, а тому випадків, коли порушників примушують сплатити адміністративний штраф, накопичується чимало. Так, наприклад, 16 грудня 2025 року чергове засідання адміністративної комісії Романівської селищної ради завершилося рішенням про штрафні санкції щодо шести порушників правил із благоустрою. Кожен із порушників (цього разу до когорти «штрафників» потрапило декілька

жителів села Врублівки) має сплатити 340 гривень штрафу, і якщо рішення виконане не буде, матеріали передаються на виконавчу службу, де грошові суми знімаються із порушників у примусовому порядку.

Щодо планів і графіків роботи інспектора із благоустрою Романівської селищної ради, то вони складені у вигляді планового обстеження тих чи інших населених пунктів. Звісно ж, інспектор намагається опрацювати територію певного населеного пункту максимальним чином, щоб надалі відвідувати наступне село. Ну а підсумком інспекції, як правило, стають протоколи, приписи і попередження.

Важливо зазначити, що роботи у інспектора із благоустрою Ю. С. Мусійчука в межах усіх населених пунктів Романівської громади дуже багато. Адже хто б і що не казав, а Романівська громада має чималеньку територію, а пів сотні населених пунктів – це, як кажуть, показник дуже солідний. Втім, лише десяток чи півтора десятка сіл мають чимало вулиць і провулків, які вимагають уваги інспектора. У менших селах, де проживає не більше сотні жителів, відповідно, й роботи менше. Але загалом благоустрій і санітарний порядок поки що залишається таким собі неораним полем нашого побутуемого повсякдення. Якщо у чомусь ми відстаємо від європейців на відстань у декілька століть, то це якраз у питаннях благоустрою. І Романівщина у цьому є яскравим прикладом. У жодній із європейських країн інспектор, контролер під час виконання своїх щоденних обов'язків не вдається до звернень, переконань чи прохань прибрати купу щебеню чи піску на узбіччі. Спілкування між службами із благоустрою та жителями міст та поселень у європах відбувається лише у форматі «фіксація порушення – вручення квитанції на штраф». Рідко де можна зустріти село або ж навіть хутір (а в Європі хутори – ранчо є поширеним явищем), де його власник не мав би угоди на вивіз сміття.

У нас поки що все набагато сумніше. У нас правила знає більшість людей, але ось із дотриманням правил, або – із дисципліною нічого не виходить. Чи то штрафні санкції поки що мають дуже смішний вигляд (ну що таке для господаря, який тримає до чотирьох десятків птиці, що загадує сільську вулицю, якихось там 340 гривень штрафу?), чи й справді наш народ сприймає як належне не цивілізований порядок, а сталінсько-ежовську палку? Цікаво, що люди, які ось тиждень тому згідно з рішенням адміністративної комісії отримали по 340 гривень штрафу за порушення правил благоустрою, добре усвідомлюють свою провину, бували в Європі, знають, бачили і розуміють, чому там, у них, все чистенько, охайно, і все це давно сприймається навіть як традиція. Те ж саме стосується і депутатів місцевих рад, які живуть тут же, у Романові, інших селах і селищах громади, але про благоустрій під час сесії Романівської селищної ради ніхто з них питання не порушує. А між тим у положенні про інспектора з благоустрою Романівської селищної ради є застереження, що посадовець щонайменше раз на рік має звітувати про свою роботу на сесіях селищної ради. Проте, схоже, не всім сподобається те, що скаже інспектор, або чим йому доведеться допомагати і сприяти у визначений сесійним рішенням спосіб. Але ж довго так тривати не може. Хтось каже, що в інших громадах благоустрій перебуває у ще гіршому стані, аніж у Романові. Так і є, бо у деяких громадах Житомирщини про роботу інспектора із благоустрою ніхто нічого й не чув. А купа зі щебенем, якщо десь і лежить при дорозі, то й нехай... Що вже казати про повалений паркан, про трухле дерево, що звисає на дорогу. Коли впаде, тоді й приберемо. Ото і весь благоустрій. Але ж так бути не може. Ми це знаємо. Ми це розуміємо, і нас вищеозначена проблема не обминє. Як би ми того не хотіли.

Про основи національного спротиву маємо пам'ятати

Віктор Першко

Хотілося б нагадати нашим сучасникам про те, що ще у липні 2021-го року Верховна Рада України ухвалила Закон «Про основи національного спротиву».

Певно, депутати таки відчували, що у повітрі пахне грозою (даруйте – війною). Увага до організації територіальної оборони, руху опору на території, яку тимчасово окупує противник, до підготовки населення діяти в умовах воєнного часу мала бути гранично потужною і відповідати тим реаліям загроз, які були відчутними. Влітку 2021-го ми ще не знали про прильоти ракет, нічні армادی «шахедів», а про те, що вже за два-три роки кожна із громад Житомирщини поховає на цвинтарях по сотні своїх синів і дочок, навіть привидітись не могло.

Сьогодні все це – сувора, сумна і гірка реальність. І, окрім уваги, всемірної і тотальної допомоги підрозділам ЗСУ, держава, влада на місцях мали б з усіх сил намагатися виконувати завдання із національного спротиву. Це не крики щодо безчинства ТЦК чи воцаріння війни до переможного кінця. Це системна, постійна робота із підготовки людей до дій в умовах агресії смертельно небезпечного ворога. Що робити, коли той же «шахед» скинув смертоносний вантаж і вашого сусіда, родича, колегу по роботі поранило осколком чи опеко вибуховою хвилею? Як навчитись азам домедичної підготовки? Чи можна в умовах тилу навчитись управляти безпілотними літальними апаратами? А стріляти із автомата, пістолета, гвинтівки, кидати гранату, наприклад, із укриття – це в арсеналі кожного юнака, студента, чоловіка буде зайвим? Відповіді на ці та інші запитання мали б бути вже давно отримані. За два місяці Україна і українці відзначать сумну четверту роковину від початку масштабного вторгнення рашистів в Україну. Чотири роки – це багато чи мало для того, аби чомусь навчитись? І де той національний спротив у реальному

вияві, коли ніде, ніхто і нікого системно не навчає? На жаль, найбільше у цьому не допомагає держава. У цьому ж рядку винуватців – військові адміністрації, які здебільшого проводять наради, зустрічі щодо потреби і необхідності спротиву. У крайньому разі влада виконує вказівки військового начальства щодо спорудження лінії оборони вздовж державного кордону. А люди, а навчання, а тренування, а організованість? Тут у нас – проблеми.

Але є **приємні винятки**. Зокрема у нас, на Житомирщині, вже два роки діє громадське об'єднання «Ліга сприяння обороні». Ми не рекламуємо громадських активістів, які беруться за реальну роботу, а просто розповідаємо про їхній приклад реальної підготовки до РЕАЛЬНОГО національного спротиву. Скажемо так: активісти «Ліги сприяння обороні» розпочали із найголовнішого – зі створення умов для практичних занять з підготовки людей до захисту держави, починаючи від свого міста (села). Наприклад, в умовах надзвичайних ситуацій чи й навіть – в умовах бойових дій. Завдяки ініціаторам створення об'єднання, завдяки підтримці справді патріотично налаштованих людей, а також за сприяння Житомирської ОВА у короткий проміжок часу (півтора – два роки) вдалося створити дуже сучасний і функціонально досконалий навчальний центр. Той, хто бував у ньому, хто спробував опанувати тут навички стрільби, хто намагався вдосконалити свою фізичну підготовку, мав низку можливостей займатись, вдосконалюватись і розвиватись.

Станом на сьогодні **Центр підготовки до національного спротиву** ГО «Ліга сприяння обороні» може служити прикладом навчальної бази, де можуть займатись не лише добровольці ДФТГ (добровольчі формування територіальних громад), але й волонтери, які часто бувають у прифронтових регіонах, де вміння діяти в умовах, близьких до надзвичайних, іноді впливає на безпеку і навіть на можливість вижити, врятуватись, допомогти постраждалому і т. п. Можливості навчальної бази Центру підготовки до національного спротиву настільки універсально досконалі і пристосовані як для навчання дітей та підлітків на заняттях з предмету «Захист України», так і для тренувань та навчань

працівників охоронних фірм, підрозділів правоохоронних органів, курсантів навчальних закладів. Якщо говорити більш образно і звучно, то можна без перебільшення стверджувати, що тут, у центрі, є можливості формувати, випробовувати і вдосконалювати властивості справжньої чоловічої досконалості. Адже здолати **смугою перешкод**, облаштовану за суворо вимогливими стандартами «натівських» навчальних центрів та закладів, можна лише після низки системних тренувань, занять і вправ під егідою досконалих інструкторів, які мають потужний досвід участі у військових діях, які мають навички, звання і відповідні ліцензії з усіх видів та напрямів підготовки громадян до спротиву в умовах надзвичайних ситуацій. У тому числі – в опануванні методів та форм збройної боротьби. Для цього навчальний центр ГО має комплекс стрілецьких тирів (50-метровий тир закритого типу і напіввідкритий 100-метровий тир), тут облаштований (також за найсучаснішими стандартами) спеціалізований спортивний комплекс для занять силовими вправами, контактними єдиноборствами та видами спортивної боротьби. Якщо хтось із громадян забажає опанувати навички керування безпілотними літальними апаратами (БПЛА), у навчальному центрі передбачена можливість для проведення занять із підготовки операторів БПЛА. Ну а ті люди (наприклад члени мисливських клубів чи осередків УТМР), які прибувають на територію центру із власного зброєю, мають можливість скористатись спеціальною майстернею із її ремонту та обслуговування. Звісно ж, тут же передбачені і приміщення для її зберігання. Якщо хтось із громадян, які прибули потренуватись, випробувати свої знання, а тим паче їх вдосконалити, збирається провести на території центру тривалий час (наприклад 6 – 8 годин), для послуг відвідувачів є невеликий, але функціонально досконалий харчоблок, де можна підігріти, зварити, посмажити і тим самим забезпечити у перерві чи після завершення занять повноцінне харчування. Як варіант можливостей навчального центру, є пропозиція поєднання тренувального заняття із змістовним відпочинком. І все це – в умовах досконалої системи дотримання



правил усіх видів безпеки, можливостями надання первинної медичної допомоги.

Зауважимо, що навчальний центр «Ліги сприяння обороні» діє вже майже два роки, і увесь цей час його популярність серед населення нашої області стрімко зростає. Кожен відвідувач, який хоча б раз навідувався на територію центру як гість, неодмінно прагне тут побувати як учень, учасник змагань чи навчального заняття. Працює центр без вихідних та перерв упродовж всього дня. Звісно ж, кожне відвідування, кожен вид тренувальних занять **проводиться тут згідно із заздалегідь скоординованим розкладом, графіками, складеними з урахуванням попередніх заявок, домовленостей, які надходять від будь-яких людей, громад та установ і організацій**. Отже, тим, хто бажає побачити, переконавшись, а тим паче скористатись можливостями центру підготовки «Ліги сприяння обороні», **варто звернутися за телефоном 097 482 2049 та 093 209 9960 і домовитися про день, час та конкретну мету вашого візиту до унікально досконалого осередку національного спротиву, розташованому у зручному для відвідувачів місці Житомирського району**. Жителі Романова, наприклад, можуть дістатися до розташування центру всього за 35-40 хвилин навіть за допомогою шкільного автобуса. Зрештою, центр здобуває популярність не лише у масштабах Житомирщини, але й навіть на рівні всієї України. Спробуйте і переконайтесь.

Р. С. Ще одна можливість познайомитись із навчальним центром «Ліги сприяння обороні» – відвідати інтернет-сайт організації за адресою: **liso.in.ua**.

У початковій школі найкращі футболісти у Старочуднівській Гуті

Віктор Єрофеев

Як завжди, у понеділок учнівські спортивні команди, сформовані у навчальних закладах Романівської селищної ради, проводять змагання в одному із видів спорту, що увійшли до програми всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч. Всеукраїнські шкільні ліги».

15 грудня 2025 року у спортивному залі Врублівського ліцею змагалися у межах проведення змагань «Пліч-о-пліч» юні футболісти 1-4-х класів. Це наймолодша за віком група юних спортсменів,



які роблять лише перші кроки в освоєнні правил та навичок спортивних ігор.

До Врублівки 15 грудня приїхали юні футболісти із Романова (ліцей № 1), Рома-

нівки (ліцей № 2), із Камінської та Буддичівської філій Романівського ліцею № 2, а також команда із Старочуднівськогутаєнського ліцею. Зауважимо, що підготувати сильну і укомплектовану найздібнішими спортсменами футбольну команду найкраще у тому ліцеї, де навчаються багато дітей із 1-4-х класів. Безумовно, можливості початкових класів Романівського ліцею № 1 у цьому сенсі набагато переважають потенціал юних футболістів, наприклад, із Буддичева чи Старочуднівської Гуті. Але якраз юні футболісти із Старочуднівськогутаєнського ліцею зуміли перемогти усіх своїх суперників і стати переможцями турніру «Пліч-о-пліч» на рівні змагань у громаді. Вихованці вчителя фізвиховання Старочуднівського ліцею Петра Гоя випередили ймовірного фаворита (команда Романівського ліцею № 1), яка посіла лише третє

місце. Друге місце серед вибороли юні футболісти із Романівського ліцею № 2.

Окрім привітань та нагород, які отримали учасники змагань після завершення футбольного турніру у стінах Врублівського ліцею, команда із Старочуднівськогутаєнського ліцею отримала право захищати честь Романівської громади на зональному рівні, де змагатимуться найкращі команди із ліцеїв кількох найближчих до Романова громад (Миропільської, Чуднівської, Вільшанської та Любарської). Цікаво, що Старочуднівськогутаєнський ліцей, попри невелику кількість учнів у кожному із класів, має у ході цьогорічних змагань «Пліч-о-пліч» вже другу найвищу нагороду. Не так давно підопічні П. П. Гоя здолали усіх своїх суперників у турнірі юних волейболісток, а тепер перемогли святкували найменші учні у футболі.

60-річчя письменницького гурту у Житомирі – таки славний ювілей

У грудні 1965-го Житомирщина отримала щойно утворену обласну організацію Спілки письменників України.

На той час Житомир і Житомирщина загалом робили потужні кроки із залучення значної кількості творчо обдарованих літераторів, які мали на той час досить солідний творчий доробок. Хоча найкращі і найвідоміші літератори із Житомирщини якось швидко перелітали до столиці, звідкіля на свою малу батьківщину навідувалися доволі рідко, раз чи два на рік. У Києві знали Миколу Сингаївського, Василя Яхимовича, у Києві якраз у ті роки вибивався у письменники майбутній класик українського письменства Валерій Шевчук. А в Житомирі на початку 60-х поряд із постаттю видатного перекладача, педагога та організатора мистецького життя на Поліссі Бориса Тена з'явилася хвиля молодих, але дуже талановитих літераторів. Окрім Валентина Грабовського, Михайла Клименка, Валентина Сича, свої перші літературні твори написали Анатолій Шевчук, Микола Ярмолюк. Тож спілчанський літературний осередок у Житомирі одразу став епіцентром духовності всього Поліського краю.

Звісно, час нині не такий, щоб сприяти організації гучного ювілею, бо у грудні 2025-го у свідомості більшості житомирчан вирине і нуртує трохи інше бажання – аби швидше закінчилася ві-



йна. Тому ювілейне зібрання, яке провели у приміщенні обласної наукової бібліотеки ім. Олега Ольжича, проходило у такому собі вузькому колі причетних до письменницької та поетичної творчості людей. Привітати своїх колег і побратимів до Житомира приїхав очільник Спілки письменників України Михайло Сидоржевський, який є символом потужної житомирської присутності на всеукраїнському рівні. У своєму привітальному слові голова обласної організації Спілки письменників України Світлана Штатська згадала про тих людей, які залишили своє вагоме слово у літературній спадщині Житомирщини. В урочистостях із нагоди ювілею спілчанської організації Житомирщини взяли участь за-

ступниця голови Житомирської ОВА Наталія Арендарчук, начальник управління культури та туризму Житомирської ОВА Тетяна Руденька. Своїх колег письменників привітав голова Житомирської обласної організації Спілки художників України Василь Кондратюк. Від імені Житомирської обласної ради відзнаки, нагороди і привітання на адресу товариства спілчан-письменників передав депутат обласної ради Олександр Дмитрук.

Романівщина на святі була представлена, згадана і нагороджена.

Зокрема відзнаки Житомирської обласної державної адміністрації «За заслуги» був



удостоєний письменник і поет із Романова Юрій Кондратюк. Подякою Спілки письменників України було відзначено уродженця Романова Юрія Ясинського. Під час привітальних промов неодноразово згадувалися заслуги шанованого майстра-літератора із Мирополя Василя Дацюка, який не зміг прибути на свято, але відзнаки та святкові подарунки попрямували на гостину до письменника-ветерана. Згадали у ході урочистостей і ще про одного літератора із Романівщини: про відомого, навіть славетного у масштабах всієї України письменника Євгена Пашковського, удостоєного свого часу найпрестижнішої літературної відзнаки в Україні – Шевченківської премії. Нині письменник, який формально

вважається членом Спілки письменників міста Києва, живе у своєму рідному селі Разіне. Втім, окрім Євгена Пашковського, на святі у Житомирі згадували і про його колег, які свого часу вважалися представниками особливого літературного напрямку – житомирської прозової школи. Свого часу літературна збірка «Вечеря на дванадцять персон» із доробком представників житомирської прозової школи була визначним явищем у літературному житті усієї України. Ні Валерія Шевчука, ні В'ячеслава Шнайдеря, ні Юрка Гудзя вже немає серед живих. А на святкових урочистостях був присутнім лише один представник житомирської прозової школи Василь Врублевський.

Тарифи, виплати й медичні обстеження: що зміниться для українців у 2026 році

3 нового року на українців очікує низка оновлень – від зростання соціальних стандартів до перегляду тарифів.

Частина змін зачепить кожну сім'ю, інші ж будуть особливо відчутними для підприємців. Центр громадського моніторингу та контролю зібрав головні нововведення.



Економічні показники

Вже з 1 січня наступного року на майже 10% зросте прожитковий мінімум. Для працездатних осіб він становитиме 3328 гривень, а для непрацездатних – 2595 гривень. Відтак зміниться і низка виплат, орієнтованих на цей показник. Зокрема, мінімальна пенсія в Україні зросте до 2564 гривень. А от мінімальна зарплата збільшиться з 8000 гривень до 8647 гривень. Через це зростуть, наприклад, виплати одиноким матерям і допомога на дітей під опікою та піклуван-

ням, оскільки їхній розрахунок прив'язаний до прожиткового мінімуму.

Зростання прожиткового мінімуму та мінімальної зарплатні вплине і на розмір податків, насамперед для фізичних осіб-підприємців. Зокрема, збільшаться розміри єдиного соціального внеску, єдиних податків для ФОПів 1 та 2 групи і військового збору.

Чи зростуть тарифи

У новому році передбачено збільшення тарифів на електроенергію. Щоправда, стосуватиметься воно не громадян, а бізнесу. Підняти ціни планують у два етапи: у січні та у квітні. Попри те, що напругу збільшення тарифів на електрику українських споживачів не стосуватиметься, воно все ж може призвести до зростання цін на вітчизняні товари.

Зміниться і рівність розподілу газу – як для населення, так і для бізнесу. Слід нагадати, що мораторій на підвищення тарифів для українців на газ, тепло та гарячу воду продовжує діяти на період воєнного стану та півроку після його завершення.

Соціальні виплати

З 1 січня 2026 року зросте допомога при народженні дітей. Разова виплата становитиме 50 000 гривень на кожну дитину. Якщо народжені двоє і більше дітей, допомога надаватиметься на кожну дитину окремо. Передбачив уряд також допомогу жінкам у зв'язку з вагітністю і пологами (у разі відсутності страхового стажу) – 7 000 гривень на місяць.

Розкрили в уряді і подробиці програми «ЄЯсла». Чиновники зауважують, що виплати за нею отримуватимуть батьки дітей віком від 1 до 3 років, які виходять на роботу на повний день. Розмір виплати становитиме 8 тисяч гривень, а для дітей з інвалідністю – 12 тисяч гривень. Рівень доходу батьків на можливість отримати підтримку не впливатиме. Витратити кошти можна буде на приватний дитячий садочок, послуги няні чи розвивальні гуртки. Обов'язковою умовою буде лише, щоби ці послуги відповідали встановленому Кабміном переліку. На разі урядовці допрацьовують механізми подачі заяв на цей вид допомоги. Виплати припинятимуть, щойно дитина досягне граничного віку для програми.

Турбота про здоров'я

Для українців, старших за 40 років, запрацює програма профілактичних медичних оглядів. Держава виділятиме 2 тисячі гривень на одну людину на рік. За ці кошти можна буде пройти обстеження в державних, комунальних і приватних установах, що відповідають вимогам МОЗ.

Програма передбачає обстеження на серцево-судинні захворювання, діабет і психічні розлади. За потреби, пацієнт отримає електронний рецепт на безкоштовні ліки, а також консультації лікарів, лабораторні та інструментальні дослідження. Урядовці сподіваються, що це допоможе виявляти в українців хвороби на ранній стадії.

Зараховувати допомогу планують на «Дія.Картку». За місяць після дня народження українцям надходять запрошення на обстеження. Той, хто не користується застосунком «Дія», зможе отримати кошти через банки та ЦНАПи.

Перелік закладів, де можна пройти обстеження, Міністерство охорони здоров'я оприлюднить незабаром.

Зміни для бізнесу

Деякі зміни з 1 січня стосуватимуться бізнесу. Так, підприємцям, які належать до ФОПів 1-ї групи, а також торговцям, які займаються виїзною торгівлею або реалізують власноруч вироблену продукцію, доведеться забезпечити можливість безготівкової оплати для своїх клієнтів. Йдеться про застосування терміналів для банківських карток, платіжних застосунків або інших електронних інструментів. У разі порушень державою передбачено штрафи.

У новому році почнуть діяти і змінені правила працевлаштування людей з інвалідністю. Так, роботодавці мають уникати дискримінації українців за цією ознакою. Зокрема, облаштовувати робочі місця, враховуючи «розумне пристосування» для людей з інвалідністю, сприяти з гнучким графіком, зміною тривалості робочого дня чи додатковими перервами, наданням асистента. Оплачувати такі витрати можуть державні установи, що реалізують заходи соціального захисту, за зверненням роботодавця.

Візит Олександра Гінгізова: спроба поштовху для розвитку масового спорту?

Віктор Єрофєєв

У середу, 17 грудня 2025 року, до Романова із робочою поїздкою завітав Олександр Гінгізов.

Віднедавна він призначений начальником управління масового спорту у Житомирській області. На Житомирщині Олександра Гінгізова знають як одного із найяскравіших спортсменів-єдиноборців, які, починаючи із початку 90-х років, пропагували кікбоксінг та інші види спортивних єдиноборств і досягли на ниві спортивних тренувань значних і навіть видатних результатів. Водночас у 2010-му році О. М. Гінгізов обирався депутатом Житомирської обласної ради. У 2013/2014 роках Олександр брав активну участь у подіях на Євромайдані. У 2022-му році пішов служити до лав Першої окремої бригади спеціального призначення ім. Богуна, де брав участь у бойових діях у складі танкового підрозділу бригади.

Сьогодні Олександр Гінгізов взявся за розвиток масового спорту як складової частини військово-патріотичного виховання

насамперед учнівської молоді. Приїзд до Романова керівника управління масового спорту у Житомирській області мав ознайомчий характер, адже масовий спорт, як оздоровчий і водночас військово-патріотичний рух, має спиратись на конкретну спортивну базу. Разом із ознайомчою процедурою у Романові Олександр Гінгізов відвідав і спостерігав за організацією спортивних змагань «Різдвяні старты», до яких долучились учні п'яти ліцеїв Романівської селищної ради. До речі, змагання були організовані та проведені на високому рівні, а їхніми переможцями стала команда – господарка спортивного залу Романівського ліцею № 1. Друге місце посіли представники Старочуднівського ліцею, а третіми були ліцеїсти із Романівки.

Далі увага учасників та гостей спортивного заходу, що проходив у залі Романівського ліцею № 1, була прикута до видовищного дійства – до показових виступів спортсменів, які займаються боротьбою панкратіон під егідою також відомого на Житомирщині тренера із Романова Дмитра Розвадовського.

Окремою і також дуже яскравою частиною змагань став залік із підтягування на високій перекла-

дині. Романівчани продемонстрували справді рекордні результати, вразили своєю підготовкою та отримали окремі відзнаки:

Назар Кіпчук – продемонстрував чудову техніку підтягування на перекладині і, поєднавши її із відмінною фізичною підготовкою, підтягнувся 21 раз!

Софія Коротка – показала чудовий результат серед дівчат, підтягнувшись 10 разів!

У ході візиту до Романова Олександр Гінгізов зустрічався із в. о. Романівського селищного голови Юрієм Чумаченком, а підсумком такої зустрічі став підписаний меморандум про партнерство між Романівською селищною радою та управлінням масового спорту у Житомирській області. Зауважимо, що управління масового спорту є підрозділом державної установи «Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Щодо змісту меморандуму, то він передбачає активізацію і сприяння розвитку шкільного і масового спорту у Романівській територіальній громаді. Управління масового спорту у Житомирській області організовує змагання або ж долучається до організації змагань, ініційованих для проведення Романівською селищною радою.



Ще один напрям спільної роботи Романівської громади і управління масового спорту полягає у сприянні підготовці тренерів

та активну участь управління у сприянні оновлення спортивної інфраструктури Романівської селищної ради.

Романівські скороходи на святковому пору не зважають. Бо – тренуються

Віктор Єрофєєв

Когорта вихованців Анатолія Сушицького майже два місяці перебувала у певній тіні нашої уваги, оскільки змагань всеукраїнського чи міжнародного рівня за участі скороходів із Романова не було.

За словами Анатолія Цезаровича, його підопічні у масі своїй перебували на тренувальних зборах у Мукачеві. Станом на сьогодні усі підопічні тренера із Романова перебувають на своїй малій батьківщині, де займаються звичною для себе справою – тренувальним процесом. Звісно ж, із прицілом на майбутнє, вже новий рік. У 2026-му, вже наприкінці січня, спортсмени мають бути у належних спортивних кондиціях.

У лютому легкоатлетичний сезон візьме офіційний старт на рівні турнірів та чемпіонатів у залах і закритих приміщеннях. Обидві чоловічі «зірочки» із Романова (Ілля Тишкевич та Роман Цьомик) сьогодні навчаються у вузах України. Роман є студентом Житомирського університету імені Франка, а Ілля вчиться у столичному коледжі спортивного профілю. Обидва скороходи досягли віку юніорів і виступа-



тимуть у відповідних категоріях. І Тишкевич, і Цьомик спробують у змагальному режимі вже весною 2026 року вибороти путівку для виступу на Балканських іграх – такому собі малому чемпіонаті Європи. Влітку наші спортсмен-романівчани спробують вийти на пік своєї форми з метою вибороти путівки на юніорський чемпіонат світу.

Щодо Іванки Никодюк та Ані Рудик, то вони ще навчаються у стінах Романівського ліцею № 1, хоча офіційно зараховані до

спортсменів вищої кваліфікації, які представляють Східний центр олімпійської підготовки (раніше перебував у Сумах). 2026-й рік – час очікуваного прогресу від обох романівських дівчат. Втім, і хлопці, про яких ми згадали вище, також мають намір підвищити свої спортивні результати. Фахівці, які уважно стежать за тренуваннями та виступами вихованців Анатолія Сушицького, вважають, що, наприклад, динаміка продемонстрованих восени 2025-го року результатів Іллі Тишкевича дає

усі підстави сподіватися на те, що у новому році наш земляк таки здолає чергову свою вершину, виконавши норматив майстра спорту України. Принаймні це була б знакова подія не лише у житті І. Тишкевича та А. Ц. Сушицького, але й неабияке досягнення спортивної Романівщини.

Слід додати, що у когорті вихованців Анатолія Сушицького, які влаштували такі собі інтенсивно-тренувальні канікули у Романові, тренується і Вікторія Бондарева, яка нині почуватиметься у

компанії своїх молодших земляків і землячок справжньою ветеранкою, оскільки досягла 20-річного віку. Вікторія має також амбітні спортивні наміри, тож наступний рік для неї також обіцяє відповідальні старты і можливості проявити себе.

У таборі спортивних надій, який за багато років сформував Анатолій Сушицький, перебуває ще одна «зірочка» легкоатлетичного гатунку. Це Максим Беник, для якого 2026-й рік стане роком наполегливої праці і періодом для виявлення своїх найкращих чемпіонських показників.

Втім, готуючи своїх вихованців до стартів у новому році, А. Ц. Сушицький прагне підшукати їм гідних сподвижників, для яких постаті Тишкевича, Цьомика, Бондаревої будуть прикладом і орієнтиром. Погляд досвідченого тренера нині прикутий до дітвори 3-4-х класів, де можна розгледіти майбутніх легкоатлетів, які матимуть певну перспективу. Як завжди, головною умовою зростання спортивних результатів і появи певних досягнень, Анатолій Сушицький вважає бажання системно і самовіддано працювати. Сьогодні важко знайти дітей, які б яскраво випромінювали подібні устремління і висловлювали чемпіонські мрії. Але ж, що не кажи, життя продовжується, і чемпіони із когорти скороходів у Романові мають з'явитися і надалі. Принаймні у новому 2026-му році. Отож у новому році – миру, успіхів і перемог!

Профілактика опіків у дітей

Проблема опіків є актуальною в усьому світі.

Опіки є одним із найпоширеніших видів травм. За даними ВООЗ, у світі щорічно реєструється 180 тис. випадків смерті від цього виду травм. Особливе занепокоєння викликає те, що значна кількість опіків трапляється у дитячому віці та має негативні наслідки для життя та здоров'я людини протягом всього її життя. Майже щогодини в Україні обпікається одна дитина!

Близько 70% уражень – це опіки, отримані в побутових умовах. З них велика кількість припадає на дітей до 5 років. Серед термічних агентів, що спричиняють опіки, виділяють: полум'я, гарячі пара та рідини, розпечені тверді предмети.

ОЗНАКИ ОПІКІВ:

- почервоніння і біль (перший ступінь або поверхневий опік);
- утворення пухирів, наповнених прозорою, жовтуватою рідиною, – важкі опіки, які вражають більш глибокі шари шкіри (другий ступінь або частковий опік);
- утворення некрозу шкіри з пошкодженням усіх шарів шкіри є повним опіком (третій та четвертий ступінь) і потребує госпіталь-



ЖИТОМИРСЬКИЙ
ОБЛАСНИЙ
ЦКПХ

ПРОФІЛАКТИКА ОПІКІВ У ДІТЕЙ

лізації дитини і часто пересадки шкіри.

НАДАЄМ ПОРАДИ БАТЬКАМ, ЯКІ МОЖУТЬ ВБЕРЕГТИ ДІТЕЙ ВІД ОПІКІВ:

- не ставте посуд з гарячою рідиною на край столу;
- готуйте їжу на конфорках, які

розташовані ближче до стіни, а ручки каструль повертайте до середини плити;

- використовуйте захисну решітку, бо вона блокує дитині дотик до гарячих каструль;
- ніколи не пийте гарячого чаю чи кави з дитиною на руках; навіть маленька філіжанка гарячої рідини може призвести до опіків

- великої поверхні тіла немовляти;
- не залишайте звисаючі рушники на гарячих каструлях, що стоять на плиті;
- ретельно перемішуйте їжу та перевіряйте її температуру перед годуванням дітей (може здаватися, що їжа тепла ззовні, але всередині вона може бути ще гарячою);
- не застеляйте столи, на яких може стояти посуд з гарячою рідиною, звисаючими скатертинами – дитина легко може потягнути їх на себе;
- переконайтеся, що шнури від електричних чайників та водонагрівачів не звисають;
- не ставте на підлогу ємності з гарячою рідиною – дитина може в них впасти;
- у ванній кімнаті не залишайте змішувачів на позиції гарячої води, відкрутивши кран, дитина може опшпаритися; не залишайте відкритим кран з гарячою водою;
- утримуйте температуру у водонагрівачі не вище 48 град.С.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОПІКАХ:

1. Зняти одяг з дитини, але не зривати його з опечених ділянок, а зрізати навколо опіку.

2. Охолодити місця опіків холодною водою. Під струменем проточної води варто тримати опечене місце не менше 15 хвилин, температура води повинна бути не менше 15 градусів тепла, інакше дитина може отримати ще й охолодження. Холодна вода також знімає біль.

3. Не обробляти місця опіків такими засобами, як білок, жир, спирт, йод та іншими подібними речовинами – від цього буде тільки гірше. В жодному разі не розкривайте утворені в результаті опіку пухирі, які запобігають втраті рідини і захищають від інфікування.

4. Терміново викликайте екстрену медичну допомогу, не відкладайте це на потім, навіть при незначному, на ваш погляд, опіку.

Пам'ятайте: 75% опіків можна попередити. Найчастішими помилками при наданні допомоги є пізнє звернення по медичну допомогу та самолікування.

Будьте уважними до своїх дітей!

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»

Переїдання: чому воно виникає і як навчитися його контролювати

Переїдання може трапитися з кожним, особливо під час святкових застіл або в період стресу.

Під час різдвяно-новорічних свят переїдання – це звичайна річ. Розмаїття страв спокушає скуштувати все, і ми їмо більше, ніж потрібно. В результаті – тяжкість у шлунку та знайоме відчуття провини. Контролювати харчування означає не обмежувати себе, а дбати про своє тіло та здоров'я.

Багато хто запитує себе: «Чому я продовжую їсти, навіть коли не голодний?».

Переїдання – це стан, коли людина споживає більше їжі, ніж потрібно організму. Воно може бути ситуативним (наприклад на свята) або хронічним, коли за їжею ховаються емоції, стрес чи втома.

Як розпізнати переїдання

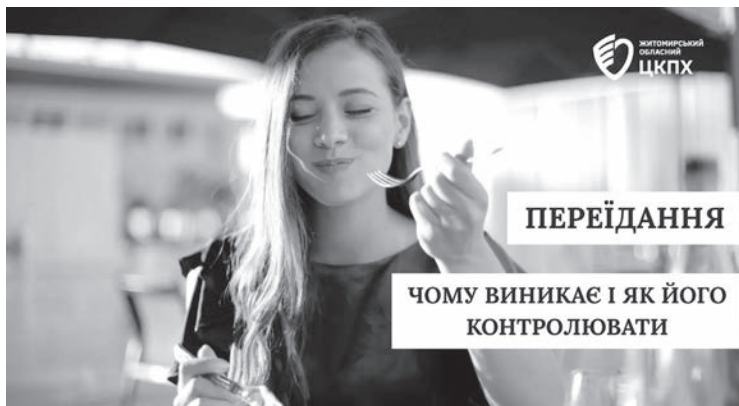
1. Фізичні ознаки – вони виявляються на рівні тіла:

- Відчуття тяжкості та переповненості після їжі;
- Нудота або здуття живота через перевантаження травної системи;
- Втома чи сонливість після їди;
- Поступове збільшення ваги при регулярному переїданні.

2. Емоційні ознаки – пов'язані з тим, що ми відчуваємо після їжі:

- Почуття провини чи сорому («Навіщо я знову це зробив?»);
- Втрата контролю під час їжі – не можете зупинитися, навіть коли ситі;
- Емоційна залежність від їжі – коли їжа стає способом заспокоїтися чи підняти настрій;
- Часті нав'язливі думки про їжу.

3. Поведінкові ознаки – помітні у повсякденному житті:



ПЕРЕЇДАННЯ

ЧОМУ ВИНΙΚАЄ І ЯК ЙОГО КОНТРОЛЮВАТИ

- Перекуси без почуття голоду – щось їсти під час перегляду телевізора чи роботи;
- Дуже швидке споживання їжі;
- Запаси їжі «про всяк випадок»;
- Уникнення прийомів їжі в компанії через сором або кількості їжі, яку споживає.

ПЕРЕЇДАННЯ – ЦЕ НЕ ЛИШЕ ПРО ЇЖУ, А Й ПРО ЕМОЦІЇ, ЗВИЧКИ ТА СПОСІБ ЖИТТЯ.

Подолати його допоможе комплексний підхід, який враховує як фізичні, так і психологічні аспекти:

- Регулярне харчування. Їжте 4-5 разів на день невеликими порціями. Це допоможе уникнути сильного голоду та стабілізує рівень енергії.
- Їжте усвідомлено. Повільно пережовуйте їжу, насолоджуючись її смаком, текстурою та ароматом. Їжте без телефону чи телевізора – дайте мозку час зрозуміти, що ви вже ситі.
- Розрізняйте фізичний та емоційний голод. Слухайте своє тіло, їжте, коли відчуваєте реальний голод, а не просто бажання щось з'їсти.
- Збалансований раціон. Додавайте до раціону білки, повільні вуглеводи, овочі та здорові жири. Не забороняйте

собі улюблену їжу – просто дотримуйтеся міри.

- Менше стресу. Фізична активність, медитація, дихальні вправи чи йога допоможуть зменшити рівень кортизолу – гормону, який стимулює апетит.

- Навчіться казати «ні». Відмова від зайвої порції – це не слабкість, а прояв турботи про себе.

- Будьте добрими до себе. Не карайте себе за зриви, а аналізуйте, чому це сталося, і рушайте далі.

Поеднання підтримки дієтолога та психолога допоможе підійти до проблеми комплексно.

Збалансоване харчування + робота з емоціями = здорові звички та краща якість життя.

Пам'ятайте: зміни починаються з маленьких, але впевнених кроків. Турбуйтеся про себе, і ваше життя стане легшим і здоровішим.

Джерело: ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України»



ЯК УНИКНУТИ ЗАЙВОГО АЛКОГОЛЮ

Свята без шкоди для здоров'я: як уникнути зайвого алкоголю

Для багатьох алкоголь – це звичний атрибут святкування, особливо під час новорічних застіл.

Він може змінювати ваші думки, судження, впливати на прийняття рішень і поведінку. Крім цього, є пряма залежність розвитку небезпечних захворювань від спожитих доз алкоголю.

Навіть невелика кількість спиртного може:

- притупити увагу та реакцію;
- послабити імунітет;
- збільшити ризик розвитку деяких видів раку;
- становити загрозу для майбутнього плоду;
- підвищити ймовірність травм чи навіть смертельних випадків.

Якщо все ж таки вирішили вживати алкоголь, то потурбуйтеся, щоб зменшити шкоду для організму:

- не купуйте алкоголь заздалегідь і з великим запасом, щоб не випити більше, ніж плануєте;
- поїжте перед тим, як пити спиртне;

- не вживайте великих доз за один раз;
- не запивайте алкоголь газованими напоями – це пришвидшує сп'яніння;
- пийте достатньо води;
- ніколи не сідайте за кермо навіть після невеликої дози;
- не змішуйте алкоголь з каваю чи енергетиками – це може підвищити тиск і перевантажити серце;
- не поєднуйте алкоголь з ліками – це небезпечно для життя!
- за можливості замініть алкогольні напої безалкогольними аналогами. Вони мають подібний смак і не містять спирту. До того ж асортимент такої продукції дуже різноманітний.

Міф про те, що похмілля лікують алкоголем, хибний. Краще прийняти контрастний душ, відпочити та пити більше води.

Найкращий спосіб уникнути похмілля – просто не пити алкоголь.

Бережіть своє здоров'я: святкуйте розумно та відповідально.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: безпечної дози алкоголю не існує!

ОВЕН

2026-й рік приносить вам, Овни, абсолютно новий рівень зрілості – не суворості, а тієї, що дозволяє нарешті відчувати смак власної сили. Ви за природою імпульсивні, швидкі, сповнені вогню, але саме цього року всесвіт навчить вас використовувати своє «хочу зараз» так, щоб воно працювало на вас, а не уводило у виснажливі цикли починань і відкатів.

Минулий рік дав вам перші підказки: два коротких, але яскравих періоди показали, який вигляд може мати ваша енергія, якщо ви починаєте діяти не з імпульсу, а з наміру. Тепер настає час закріпити це спокійно, системно і дуже по-дорослому.

ТЕЛЕЦЬ

2026-й рік для Тельців стане роком внутрішнього дорослішання, звільнення від старих схем і поступового виходу на ту дорогу, яка дійсно ваша. Після кількох років турбулентності та хаотичності ви нарешті відчуете: життя набуває нового ритму, а ви – нової сили.

Світ навколо змінюється стрімко, але це не повинно лякати, зазначають астрологи. Для Тельців зміни – це не стрибок у невідомість, а повільне, але впевнене розширення кордонів, можливість вдихнути глибше, ясніше зрозуміти свої бажання і відчувати, що ви стоїте на землі впевненіше, ніж будь-коли.

БЛИЗНЮКИ

2026-й відкриває перед Близнюками напрочуд світлий, живий шлях. Рік почнеться з відчуття прискорення, ніби всесвіт нарешті підлаштувався під ваш ритм і готовий підкидати ідеї швидше, ніж ви встигаєте їх фіксувати. Але головне тут не швидкість, а глибина. Цей рік вимагає від вас двох речей: говорити і відчувати. І саме в цьому і є ваша сила.

2026-й стане роком глибших розмов, нового рівня чесності та переходу від легкості до змісту. Це можливість показати свій справжній розум – не заради лайків, а заради сенсу.

Гороскоп на 2026-й рік для усіх знаків зодіаку



РАК

2026-й рік розкриває перед вами глибокі, майже алхімічні процеси. З червня місяця ви вже почали пошук свого «золота» – того, що по-справжньому важливе для вашого життя. Юпітер цього року стає вашим учителем: він допомагає зрозуміти, що наповнює вас істинною життєвою енергією, а що варто відпустити. Цей процес, як метод Марі Кондо, тільки для душі та емоцій, не для речей. Він триватиме до 30 червня 2026 року і повториться тільки через 12 років.

Як водний знак, ви відчуваєте світ через емоції, а ваша життєва сила (Сонце) підказує, що робить вас по-справжньому живими, що пробуджує почуття здивування і натхнення.

ЛЕВ

Останній рік нагадував довгий процес аналізу особистих цілей, сенсу життя і пройденого досвіду. Ви ніби заново вчилися відокремлювати свою цінність від нескінченної необхідності бути

корисним і від очікувань, які давно не відображають ваші бажання. І до липня ця тема ще буде повертатися. Ви вогняний знак – енергія має рухатися, виражатися, звучати через тіло, через творчість, через гру. І якщо ви жили в рамках, які побудували інші, це життя могло здаватися занадто тісним. У наступному році всесвіт змусить вас це змінити.

ДІВА

Цей рік переводить вас у режим дії. Колишні очікування вже не працюють. Ваше прагнення до порядку залишається, але поруч із ним з'являється простір для м'якості, натхнення, інтуїції. Вода і земля дають родючість, і це якраз той випадок: три ретроградних періоди Меркурія у водних знаках повертатимуть вас до почуттів, а не до аналізу. Не структуруйте їх і не розставляйте одразу по полицях – спочатку їх потрібно просто прожити.

2026-й для Діви – це про легше дихання, про життя за своїми правилами і про вміння цінувати те, що вже створено вашими руками, працею і стійкістю.

ТЕРЕЗИ

2026-й рік стає для Терезів часом внутрішнього пробудження. Минулий рік уже дав вам натяки на те, яким може бути ваше життя, коли ви відчуваєте свої бажання. Бути Терезами – означає вміти зчитувати динаміку стосунків, помічати дисбаланс, тонко реагувати на настрої інших. Новий рік стане періодом великих змін, який розкриє вашу справжню силу. Ваші рішення стають яснішими, ваші бажання – відчутнішими, а шлях – набагато прямішим. Цей рух не про різкі зміни, а про зрілу впевненість: ви готові втілювати свої наміри у форму.

СКОРПІОН

Перша половина 2026-го року для Скорпіона стане продовженням тих тем, які почали розкривати себе у 2025-му. Тоді ви отримали перший натяк на те, яким може бути ваше життя найближчими роками – наче стояли на межі між двома главами і тільки готувалися зробити крок уперед. Тепер нова глава справді починається.

Ваша сила розкриється особливо яскраво ближче до вашого сезону. З 3 жовтня Венера починає ретроградність у Скорпіоні, а потім йде назад у Терези – до 14 листопада. Це період глибокого перегляду стосунків, ваших цінностей, питань інтимності, особистих кордонів і того, як ви керуєте енергією у зв'язках.

СТРІЛЕЦЬ

У 2026-му для Стрільців немає різких транзитів прямо у вашому знаку, але це не скасовує важливості року. Навпаки: небесні впливи м'яко, але впевнено направляють вас до себе – до ваших думок, вражень, досвіду. Цей рік ніби запрошення вийти

на сцену, заговорити зі світом від свого імені.

На початку року ваш управитель, Юпітер, продовжує проходити через дім вашого внутрішнього світу – знак Рака. Ви дивитесь всередину: переосмислюєте, що для вас справді важливо, аналізуєте ваш дім, коріння, родинну і духовну пам'ять. Цей період – про пошук почуттів, які резонують із глибиною, про усвідомленість того, що робить вас своїм для себе. Ви починаєте 2026-й більш заземленими, із серйозними намірами.

КОЗОРІГ

2026-й рік принесе ясність, активність і внутрішню силу, Козороги. Уже з початку року триває важливий процес – ви дедалі більше розумієте відповідь на власне німе запитання «навіщо» в кожній сфері життя.

До 30 червня Юпітер залишається в знаку Рака – вашому секторі партнерств і внутрішньої опори. Цей час зміцнив ваше коріння: стосунки з родом, сім'єю, близькими, а головне – ваш контакт із собою. Ви стали тонше відчувати власну правду, потреби і напрямки, в яких вам дійсно варто рухатися.

ВОДОЛІЙ

2026-й рік приносить у ваше життя потужний потік оновлень. І найважливіше з них – довгоочікуваний перехід вашого управителя Урана в знак Близнюків. Після багатьох років у земному Тельці енергія нарешті вивільняється: мислення прискорюється, ідеї спалахують яскравіше, а ваш внутрішній світ стає гнучкішим і відкритішим.

Близнюки – ваш повітряний союзник, і ця стихія буквально розганяє свідомість. Якщо раніше ви могли застрягати в одній думці, тепер ви помічаєте, як легко міняєте кут зору, приймаєте нову інформацію і дозволяєте собі переглядати установки, які раніше здавалися непохитними. Це не хаос – це оновлення програм.

РИБИ

Цей рік приносить вам сильні енергетичні зміни: процеси, які тягнулися з 2025-го, доходять до кульмінації, і ви відчуваєте, як внутрішній світ очищається, а інтуїція стає більш зрілою.

Із січня 2025-го року місячні вузли йдуть віскою Риби-Діва і цей цикл завершується тільки наприкінці липня 2026-го. Для вас це був глибокий період дорослішання. Північний вузол у вашому знаку змушував вас знову і знову повертатися в тіло, у почуття, у конкретику – туди, де Рибам зазвичай буває незручно. 2026-й рік нагадує: ваша сила – у ясності. Коли ви з'єднуєтеся із собою по-справжньому, життя починає відгукуватися прямими, відчутними результатами.

Джерело: 1plus1.ua

24 грудня середа	25 грудня четвер	26 грудня п'ятниця	27 грудня субота	28 грудня неділя	29 грудня понеділок	30 грудня вівторок
- 7° - 3°	- 8° - 4°	- 7° - 1°	- 1° 0°	- 1° + 1°	- 2° 0°	- 3° - 1°
754 ТИСК, ММ	756 ТИСК, ММ	746 ТИСК, ММ	746 ТИСК, ММ	735 ТИСК, ММ	731 ТИСК, ММ	745 ТИСК, ММ

21 ГРУДНЯ

СВІЙ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ ВІДЗНАЧИЛА

ДИРЕКТОР КОМУНАЛЬНОЇ УСТАНОВИ

«ТЕРИТОРІАЛЬНИЙ ЦЕНТР СОЦІАЛЬНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ
(НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ)» РОМАНІВСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ,
АНТОНОВА ТЕТЯНА МИКОЛАЇВНА!ПРИЙМІТЬ ВІД ДУШІ НАШІ ЩИРІ ВІТАННЯ,
ХАЙ ЗБУДУТЬСЯ ВСІ ВАШІ ПЛАНИ Й БАЖАННЯ!
ЖИТТЯ ХАЙ ДАРУЄ ЧУДОВІ ПРЕЗЕНТИ,
ЯСКРАВІ ЕМОЦІЇ, ЩАСТЯ МОМЕНТИ.
ЩОБ ЛИХО ДО ХАТИ ДОРОГУ НЕ ЗНАЛО,
А ДОЛЯ ВАМ РАДІСТЬ ЗАВЖДИ ДАРУВАЛА!

Цікаві факти про землетруси

• Національний центр інформації про землетруси (NEIC) реєструє в середньому 20 000 землетрусів щороку (приблизно 50 на день) у всьому світі. Однак, за оцінками, щороку відбуваються мільйони землетрусів, які є надто слабкими, щоб їх можна було зареєструвати.

• Щороку в південній частині Каліфорнії відбувається близько 10 000 землетрусів, більшість з яких залишаються непоміченими. Однак якщо стався великий землетрус, послідовність залишкових коливань спричинить багато інших землетрусів різної величини протягом місяців.

• Землетруси можуть бути викликані як природними причинами, так і штучними, наприклад підземними вибухами при гірських роботах.

• Землетрус на океанському дні може стати причиною руйнівного цунамі.

• Підводний землетрус в Індійському океані викликав серію руйнівних цунамі 26 грудня 2004 року. Цунамі вразило узбережжя більшості суші, що межує з Індійським океаном, викликавши хвилі у 100 футів і вбивши понад 225 000 людей в 11 країнах.

• Майже 80% усіх землетрусів на планеті відбуваються вздовж краю Тихого океану, який називають «Вогняним кільцем»; регіон, який оточує Тихий океан і є домом для 452 вулканів (понад 75% діючих і сплячих вулканів світу).

• Одне з найсильніших землетрусів в історії відбулося у 1139 році на території сучасного Азербай-

джану, в результаті чого гора обрушилася в річку і перегородила її русло, породивши тим самим озеро Гейгел.

• Великий китайський землетрус у 1556 році тримає рекорд за кількістю жертв – він забрав життя понад вісімсот тисяч осіб.

• Найбільший зареєстрований землетрус у світі був магнітудою 9,5 у Чилі 22 травня 1960 року

• Середньостатистичний землетрус триває близько хвилини.

• Досить небезпечні землетруси відбуваються на Землі в середньому двічі на місяць, але не завжди в заселених регіонах.

• У місті Паркфілд, США, штат Каліфорнія, є міст, що з'єднує дві тектонічні плити.

• У Північній півкулі Землі відбувається більше землетрусів, ніж у Південній.

• На Місяці теж бувають землетруси, точніше, місяцетруси. Їхня природа досі не досліджена.

• Перший сейсмограф був винайдений в Китаї майже дві тисячі років тому.

• Аляска є найбільш сейсмонезбезпечним штатом США і одним із найбільш сейсмічно активних регіонів у світі. Землетрус магнітудою 7,0 у цьому регіоні відбувається майже щороку, а землетрус магнітудою 8,0 або більше приблизно раз на 14 років.

• Тварини, наприклад щури, можуть якимось чином відчувати загрозу землетрусу.

• Максимальна глибина, на якій колись було зафіксовано вогнище землетрусу, становить сімсот п'ятдесят кілометрів.

• Землетрус у Японії у 2011 році, хвилі цунамі після якого зруйнували АЕС у місті Фукусіма, був настільки сильним, що збільшив коливання нашої планети навколо своєї осі на шістнадцять сантиметрів.

• Народ інків у Південній Америці з давніх-давен знав про землетруси, а тому будови інків будувалися сейсмостійкими.

• Після землетрусу у 2015 році в Непалі висота Евересту зменшилася на два з половиною сантиметри.

• Найбільш сейсмонезбезпечні у світі країни – Японія та Республіка Чилі.

• Кожен четвертий землетрус у світі відбувається у Японії. 1930 року їх було зареєстровано аж 5744.

• Мегаземлетруси можуть скоротити тривалість дня на всій планеті. NASA каже, що сильні землетруси можуть зміщувати вісь Землі, таким чином змінюючи тривалість дня. Зміна тривалості доби не помітна неозброєним оком і вимірюється мікросекундами (одна мільйонна частка секунди).

• Ніхто, навіть найкращі вчені Геологічної служби США, не можуть передбачити землетрус. Експерти кажуть, що це тому, що механізми, які викликають тремтіння, відбуваються дуже глибоко під землею в уповільненій зйомці. Але досягнення останніх років дали людям точніші часові рамки очікування землетрусу.

Джерело:
faktypro.com.ua

РЕКЛАМА

ТОВ ТЕХНІЧНИЙ ЛІЦЕЙ

постійно проводить індивідуальне навчання
та підвищення кваліфікації

ТРАКТОРИСТІВ-МАШИНІСТІВ С/Г ВИРОБНИЦТВА.

067-410-12-15
097-675-58-35
067-799-04-27ПОЧАТОК ЗАНЯТЬ З МОМЕНТУ УКЛАДАННЯ ДОГОВОРУ
НА НАВЧАННЯ.

ВАКУУМНА ЧИСТКА САЖІ

Романів та
навколишні
села

097 04 00 294

КУПУЄМО ВРХ

КОНЕЙ, ТЕЛИЦЬ, БИКІВ, ТЕЛЯТ, ВІВЦІ, ДОРІЗИ.
КОРОВИ ТА КОНІ НА УТРИМАННЯ

096 602 47 07

КОПАЄМО, ЧИСТИМО ТА ПОГЛИБЛЮЄМО КРИНИЦІ



380678794357

380679759461

380663478257

Іван Васильович

В наявності круги колодязні
та каналізаційні, дашки до них

М'ЯСОКОМБІНАТ ЗАКУПОВУЄ

ВРХ (бички, телиці, дорізі, лежаче)
КоніПРИЙМАЄМО
НА ФЕРМУ:
дійних корів,
телиць
лошат

Високі ціни! Гарантована оплата!

068 867 24 91

БУДМАТЕРІАЛИ

м. Чуднів

• ДОШКА ПОЛОВА
• ВАГОНКА
• РЕЙКА МОНТАЖНА
• БРУС

097 745 54 59

098 410 70 17

АРМІЯ ПОТРЕБУЄ
ТЕБЕ!

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

Житомирський
районний ТЦК та СП
**запрошує
на службу
за контрактом**Для проходження військової
служби за контрактом в ЗСУ
звертайся до Житомирського
районного ТЦК та СП за адресою:
м. Житомир, вул. Тараса Бульби-
Боровця, 21, тел.: 093 868 52 30.