

# УЖГОРОД



У понеділок, 6 листопада, на площі Театральній вшанували пам'ять Героїв 128 ОГШБр – Героїв на щиті, які назавжди залишаться у наших серцях. Нескінчений потік людей зі свічками та лампадками. Нескінчений потік людей з невимовним болем. Нескінчений потік людей з сумом за загиблими Героями 128-ї окремої гірсько-штурмової бригади...

3-го листопада загинули кращі воїни ОГШБ – 19 загиблих внаслідок ракетного удару росіян у прифронтовому селі Запорізької області, – повідомили у пресслужбі 128-ї окремої гірсько-штурмової бригади.

"Зараз проводиться ретельна перевірка всіх обставин трагедії, до її закінчення просимо не поширювати неперевірену, часто фейкову інформацію. Загинули кращі наші бійці... Висловлюємо щирі співчуття їхнім рідним і обіцяємо відомстити за побратимів у 100-кратному розмірі", – йдеться у повідомленні.

6 листопада на території Закарпаття оголошено триденну загальнообласну жалобу, приспущені державні прапори, щоранку вшановують пам'ять воїнів хвилиною мовчання, у храмах різних конфесій області відбулися богослужіння.

Міський голова Богдан Андрійів, працівники та депутати Ужгородської міської ради висловлюють щирі співчуття рідним полеглих захисників

Наші щирі співчуття – рідним та близьким Героїв... Вічна пам'ять полеглим воїнам. У темні часи нас гуртує лють до ворога і надійне плече для своїх.

128-ма окрема гірсько-штурмова бригада боронить Україну від початку війни. 2014-го воювала на Луганщині. Із початком повно-масштабного вторгнення – звільняла Херсон. Била ворога під Бахмутом. А на початку 2023-го повернулася на Запорізький напрям.

# УЖГОРОД ВШАНУВАВ ГЕРОЇВ 128-ї





## ЯК СПЕЦІАЛІЗОВАНІ СЛУЖБИ ПРАЦЮЮТЬ У НІМЕЧЧИНІ ТА УКРАЇНІ

порівнювали та обговорювали в Ужгороді в центрі соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства



Делегація німецького міста-побратима Дармштадта, що цими днями перебуває в Ужгороді у межах спільного проекту «Сприяння розвитку громадянського суспільства», який реалізують із благодійним організацією «БФ «Центр гуманітарної допомоги «Совине гніздо», відвідала Ужгородський денний центр соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі в Ужгороді (із кризовою кімнатою).



Обговорили, як спеціалізовані служби працюють у Німеччині та Україні, ужгородці розповіли про порядок взаємодії із правоохоронцями, Службою у справах дітей, медиками, коли мають звернення про вчинене насильство, про співпрацю із міжнародними і неурядовими місцевими громадськими організаціями. Детально зупинилися на механізмі захисту особи, яка постраждала від насильства, зокрема від повторення таких випадків.

Ізголовою громадської організації PDUM Partnerschaft Deutschland-Ukraine/Moldova e. V. («Партнерство Німеччина – Україна – Молдова») Ульріхом Віссманном та його колегами, а також очільницею Центр гуманітарної допомоги «Совине гніздо» та Партнерське об'єднання Ужгород-Дармштадт Вікторією Синьо зустрілися керівник Ужгородський міський центр соціальних служб департаменту соцполітики міськради, у підпорядкуванні якого Денний центр, Іван Фленько та соціальні працівники центру.



## 100 РОКІВ ДНЯМИ ВІДЗНАЧИЛА ЖИТЕЛЬКА УЖГОРОДА, ВЕТЕРАН ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ АНТОНІНА ГОТЛІБ

До ювілярки на свято завітав міський голова Богдан Андрійів, привітав із поважною датою на життєвому календарі, побажав міцного здоров'я, щасливих років у любові, турботі, благополуччі та Божій благодаті.



Народилася Антоніна Петрівна у Ленінградській області 2 листопада 1923 року, із 1946 року проживала у Самборі, а із 1969-го і донині – в Ужгороді.

Молодість її припала на важкі часи Другої світової. Жінка була зв'язковою в партизанському загоні, а потім – кочегаром на колоні паровозів особливого резерву, що підвозили на фронт боєприпаси та евакуювали поранених з поля бою. За бойові заслуги в період війни Антоніна Готліб нагороджена орденами та медалями, зокрема, орденом «За мужність».

У 1945 році, коли працювала на білоруській залізниці, пані Антоніна вийшла заміж за машиніста паровозної колони Йосипа Готліба, через рік родина переїхала до Самбора на Львівщині, звідки чоловік був родом, там народилися і їхні син та донька.

10 років Антоніна Петрівна працювала лаборанткою в Ужгородському державному університеті, звідти ж і вийшла на заслужений відпочинок.

Уже 15 років, як вдова, зараз живе разом із донькою Лілією. Ювілярка дуже любить спілкуватися, згадує молодість, цікавиться життям правнуків.

Щиро вітаємо!

Висловлюємо щирі співчуття колезі, головній спеціалістці відділу роботи із зверненнями громадян Ужгородської міської ради Жанні Зан із приводу важкої втрати – смерті чоловіка Івана Васильовича.

Поділяємо Ваше горе, сумуємо разом з Вами, підтримуємо Вас у годину скорботи...

Міський голова Богдан Андрійів, працівники виконавчого комітету Ужгородської міської ради, депутати міської ради, колектив редакції газети "Ужгород"

Адміністрація, педагогічний та учнівський колективи висловлюють щире співчуття родині з приводу смерті колишнього вчителя початкових класів Ужгородської ЗОШ №1 ім.Т.Г.Шевченка Сас Олени Іванівни.

Розділяємо біль втрати разом з родиною.

## Управління економічного розвитку міста Ужгородської міської ради ПРРЕДСТАВЛЯЄ ДЛЛЯ ОБГОВОРЕННЯ ПРОЄКТ «Стратегії розвитку Ужгородської міської територіальної громади до 2030 року»

Управління економічного розвитку міста Ужгородської міської ради представляє для обговорення проєкт «Стратегії розвитку Ужгородської міської територіальної громади до 2030 року» та «План заходів на 2024 – 2026 роки з реалізації Стратегії розвитку Ужгородської міської територіальної громади до 2030 року» (розміщено на офіційному сайті Ужгородської міської ради в розділі «Стратегія розвитку» за посиланням: <https://rada-uzhgorod.gov.ua/strategiya-rozvytku-mista>).

У документі – змістовний аналіз актуальної ситуації, потенціалу та перспектив секторів міського господарства і соціально-культурної сфери, аналізи політичних, економічних, технологічних та соціальних можливостей і викликів, сильних та слабких сторін людського, ресурсного і соціального капіталу громади та шляхи його ефективного використання на період до 2030 рр.

Сподіваємося на конструктивне обговорення громадою проєкту Стратегії та Плану з її реалізації на короткостроковий період. Прагнемо з Вашою допомогою вийти на узгоджене бачення розвитку нашого міста до 2030 року.

Просимо пропозиції (з поміткою в темі листа «Пропозиції до проєкту Стратегії») надсилати до управління економічного розвитку міста на e-mail: [uer@rada-uzhgorod.gov.ua](mailto:uer@rada-uzhgorod.gov.ua) із зазначенням прізвища, імені, по батькові та адреси особи, яка їх подає, до 30 листопада 2023 року включно.

# НА ВІДКРИТОМУ ЧЕМПІОНАТІ УЖГОРОДА З ВОДНОГО ПОЛО ЗМАГАЛИСЯ ПОНАД 60 УЧАСНИКІВ

Чемпіонат серед хлопців та дівчат 2011 року народження і молодших відбувся минулими вихідними у басейні спортивного комплексу УжНУ «Буревісник».

Змагалися понад 60 учасників – представники чотирьох ужгородських команд: «Динамо 1», «Динамо 2», «ВК УЖГОРОД 1» та «ВК УЖГОРОД 2» (дівчата).

На церемонії нагородження спортсменів, тренерів, батьків

привітали міський голова Богдан Андріїв, начальниця управління у справах культури, молоді та спорту міськради Алла Чернобук, побажали дітям успіхів, подякували тренерам за зусилля, які докладають, навчаючи юних спортсменів.

Переможця у чемпіонаті визначили в серії пенальті, загальний підсумок наступний:

I місце – «Динамо 1»

II місце – «ВК УЖГОРОД 1»

III місце – «Динамо 2»



IV місце – «ВК УЖГОРОД 2».

Відзначили також кращих гравців турніру:

Кращий воротар – Антон Костик («Динамо 1»)

Кращий захисник – Олександр Пастеляк (ВК «УЖГОРОД 1»)

Кращий нападник – Тимур Ленарт («Динамо 1»)

Кращий бомбардир – Марк Орос (ВК «УЖГОРОД 1»)

Краща гравчиня – Майя Горзов (ВК «УЖГОРОД 2»).



ФОТОФАКТ  
У Центрі гуманітарної допомоги "Совине гніздо" минулого тижня внутрішньо переміщені особи, зареєстровані в Ужгороді, отримали:



– 30 пакетів із необхідними речами для дітей до 1 року;

– 50 продуктивних наборів.

Протягом тижня можна було отримати одяг, взуття, постільну білизну та посуд (3000 одиниць).

Видачу гуманітарної допомоги здійснювали у партнерстві з PDUM Partnerschaft Deutschland-Ukraine/Moldova e. V., Luftfahrt ohne Grenzen / Wings of Help e.V. та іншими благодійниками.

Нагадуємо, за відповідними реєстраціями для отримання допомоги стежте на сторінках центру «Совине гніздо» в телеграмі або фейсбуку. Додаткову інформацію можна отримати на офіційній сторінці <https://sovyne.com.ua/>

## УЖГОРОД У СКОРБОТІ...



В Ужгороді 2 листопада попрощалися із 36-річним солдатом Андрієм Авраменком. Військовослужбовець в/ч А 4805 загинув 20 жовтня 2023 року, захищаючи нашу країну від російських окупантів.

На набережній Незалежності відбувся чин похорону. Віддати шану Герою прийшли рідні, близькі, друзі, міський голова Богдан Андріїв, заступник начальника Ужгородської РВА Радіон Кіштулинець, військові.

Від головнокомандувача Збройних Сил України генерала Валерія Залужного зачитали пам'ятний лист на знак глибокої вдячності за жертвне служіння в лавах ЗСУ.

Священники відслужили заупокійну літургію, після чого жалобна хода пройшла вулицями міста до Пагорба Слави, де Андрія Авраменка поховали з військовими почестями.

У захисника залишилися батьки, дружина та троє синів.  
**Вічна пам'ять та шана Герою!**



У ритуальному залі кладовища Кальварія 3 листопада відбулася церемонія прощання із захисником України Максимом Науменком. Віддати шану воїну прийшли рідні воїна та друзі.

Максим Олегович Науменко народився 24 грудня 1978 року в Донецьку. У 2014 році, з початком бойових дій росії проти України, переїхав із родиною до Ужгорода і став активним учасником як музичного, так і громадського життя міста. Серед ужгородців він знайшов чимало друзів, адже мав відкриту, щирі і позитивну вдачу, – кажуть про нього близькі й колеги.

На початку повномасштабного вторгнення Росії Максим Науменко взяв до рук зброю і став на захист України у лавах ДПСУ. Служив у 105-му прикордонному загоні імені князя Володимира Великого.

Залишаючись до кінця вірним військовій присязі, захищаючи державу від російських окупантів, Максим Науменко загинув 11 жовтня 2023 року на Донеччині.

Бойові побратими-прикордонники знали Максима вірним та надійним товаришем, завжди готовим прийти на допомогу, сміливим і рішучим. Таким він залишиться у їхній пам'яті – справжнім Геросем, який віддав своє життя за незалежність України.

«Максим був такою людиною, що його пам'ятимуть навіть ті, хто знав його один день. Мені пощастило знати його 1,5 роки. Я пам'ятатиму його щирість, таку доброту, яку нечасто зустрічала, завзятість у будь-якій справі. Усе, що він робив, було направлено на допомогу іншим. Навіть коли дуже важко, коли інші опустили б руки, він робив! Максим завжди посміхався, я пам'ятатиму його посмішку. Він віддав за перемогу найцінніше – своє життя. Війна забирає кращих, він таким і був! Назавжди присутній! Назавжди в строю!», – так про Максима Науменка написала інструктор ЗСУ з тактичної медицини Тетяна, у якій він проходив курс підготовки бойового медика.

Міський голова Богдан Андріїв, депутати міської ради, працівники виконавчого комітету висловлюють глибокі співчуття рідним та близьким воїна.

**Вічна шана і світла пам'ять Герою!**



Ще з одним захисником, 35-річним солдатом Михайлом Шухом, попрощалися в Ужгороді 3 листопада. Військовослужбовець в/ч А 4447 загинув, захищаючи державу від російських загарбників, 24 жовтня 2023 року.

Михайло Юрійович Шуха народився 15 вересня 1988 року у селі Щасливе на Мукачівщині.

Після закінчення Перечинської школи-інтернату, де він виховувався, вступив в Ужгородський ліцей №5, тут здобув спеціальність електрогазозварювальника, працював за фахом. Був щирим, добрим та чуйним до всіх.

Із захисником прощалися на набережній Незалежності. Віддати шану воїну прийшли рідні, міський голова Ужгорода Богдан Андріїв, заступник начальника Ужгородської РВА Радіон Кіштулинець, військові, містяни.

Від головнокомандувача Збройних Сил України генерала Валерія Залужного зачитали пам'ятний лист на знак глибокої вдячності за жертвне служіння в лавах ЗСУ.

Поховали захисника на Пагорбі Слави.

**Вічна пам'ять і шана Герою!**



Ужгород цього понеділка віддав шану загибелю захиснику – 42-річному солдату Андрію Маричу. Воїн військової частини А 7013 загинув 26 жовтня 2023 року, захищаючи територіальну цілісність нашої країни.

На набережній Незалежності відбувся чин похорону, на який прийшли ужгородці, рідні та близькі захисника, колеги, в.о. міського голови, керуючий справами виконкому Ужгородської міської ради Василь Пинзеник, заступник начальника Ужгородської РВА Радіон Кіштулинець, військові.

Від головнокомандувача Збройних Сил України генерала Валерія Залужного зачитали пам'ятний лист на знак глибокої вдячності за жертвне служіння в лавах ЗСУ.

Священники відслужили заупокійну літургію, після чого жалобна хода вирушила до Пагорба Слави, де Героя поховали із військовими почестями.

**Вічна та світла пам'ять воїну!**



5 листопада – професійне свято працівників соціальної сфери. Воно належить тим, хто виявляє милосердя, створює добро не тільки зі службового обов'язку, а й за велінням совісті та покликом душі.

Напередодні свята в Ужгородській міській раді ветеранів соціальної сфери, представників громадських організацій, працівників Департаменту соціальної політики Ужгородської міської ради, міського терцентру та центру соціальних служб привітали міський голова Богдан Андрійв та його заступник Вадим Борець. Богдан Андрійв відзначив,

зокрема, що робота з людьми потребує багато сил, терпіння, співпереживання. Це дуже не легка, але надзвичайно важлива праця. Подякував усім соціальним працівникам, для яких соціальний захист став справою життя, та представникам громадських ор-

# ПІКЛЮЮТЬСЯ ТА ДОПОМАГАЮТЬ ТИМ, ХТО ПОТРЕБУЄ НАЙБІЛЬШЕ ПІДТРИМКИ



ганізацій соціального спрямування за щоденну роботу та підтримку людей, які потребують особливої соціальної уваги, побажав здоров'я та добра, перемоги над ворогом, яка, переконаний, неодмінно буде. Незважаючи на виклики останніх років, працівники соціальної сфери Ужгорода продовжують допомагати містянам – людям з інвалідністю, родинам у скрутних життєвих обставинах, ветеранам, рідним полеглих захисників, літнім людям, переселенцям, підтримують морально.

І роблять це з великим професіоналізмом, чуйністю та милосердям, допомагають знайти опору у складний час. Грамотами міської ради нагородили 12 колишніх працівників Ужгородської міської ради, ветеранів соціальної сфери, 8 представників громадських організацій – Благодійний фонд «Стабілізаційний Суппорт Сервісес», NGO Nehemiah Ukraine, Благодійний Фонд "Карітас Закарпаття", медико-соціального реабілітаційного центру «Дорога життя», Волонтери Закарпаття, Рух підтримки

закарпатських військових-Ужгород, Ужгородської міської організації ветеранів України та Відокремленого підрозділу всеукраїнської організації інвалідів війни, збройних сил та учасників бойових дій м. Ужгорода, а також працівників департаменту соціальної політики, Ужгородський міський територіальний центр та Ужгородський міський центр соціальних служб за вагомих особистий внесок у реалізацію державної політики у сфері соціального захисту населення, самовіддану працю та високий професіоналізм.

## ЄДИНИЙ СПОСІБ ЗАПОБІГТИ КОРУ – СВОЄЧАСНО ВАКЦИНУВАТИСЯ КПК



Кір – важке інфекційне захворювання, яке загрожує не лише дітям, а всім, хто не має імунітету до нього. Імунітет до кору можна здобути або після перенесеної хвороби, або ж – після вакцинації. Краще здобути його через вакцинацію, тому що після кору завжди настає так звана імунна амнезія, тобто «втрата пам'яті» імунітету, його ослаблення до різних збудників хвороб.

Одним із частих серйозних ускладнень кору є пневмонія. Кір приводить до смерті приблизно в одному випадку на 1000, й причиною смерті є не лише пневмонія, але й інше ускладнення – енцефаліт, який може розвинути не лише в гострий період хвороби, але й через декілька років після перенесеного кору. В цьому випадку мова йде про підгострий склерозуючий паненцефаліт.

Згалом, енцефаліт – це запалення мозку. Розвиток паненцефаліту пов'язаний з тим, що вірус на роки залишається в організмі після перенесеної інфекції і зрештою спричиняє ураження головного мозку. Хвороба має повільний, але незворотний перебіг, і завжди приводить до смерті, адже ліків для такого випадку немає. Паненцефаліт повільно руйнує мозок людини: спершу болить голова, відчуваються перепади настрою, може нудити, хитати, потім може пропасти зір в одному чи в обох очах, хода стає дедалі більш нестійкою, починає прогресувати параліч. Людина, у якої розвинувся підгострий паненцефаліт, помирає за кілька місяців чи, щонайбільше, за рік, і за цей час набуває інвалідності та втрачає особистість. Паненцефаліт найчастіше буває у дітей, які заразилися вірусом кору в ранньому віці, особливо на першому році життя.

Єдиний спосіб запобігти кору та всім його можливим ускладненням – своєчасно вакцинувати дитину в рік (перша доза) та в шість років (друга доза) вакциною КПК. Поки дитина ще не вакцинована, вона вразлива. Тому принципово важливо, щоб всі люди навколо були вакциновані проти кору. Це також справедливо і щодо інших інфекцій.

## ДО УВАГИ ТИХ, ХТО ШУКАЄ РОБОТУ!

Ужгородська міськрада тісно співпрацює з центром зайнятості, тому пропонуємо актуальні вакансії підприємств, які звернулися з проханням про допомогу в укомплектуванні кваліфікованими кадрами на вільні робочі місця:

- електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування – заробітна плата 6700 гривень – виконувати окремі нескладні роботи з ремонту і обслуговування електроустаткування під керівництвом електромонтера вищої кваліфікації. Монтувати і ремонтувати розподільні коробки клемників, запобіжних щитків і освітлювальної арматури;
- інженер-радіолог – заробітна плата 30 150 гривень – контролювати належну технічну експлуатацію, зберігання устаткування, приладів, запасних частин, матеріалів, дотримання правил технічної експлуатації та виробничих інструкцій. Організувати ремонт устаткування, споруд і пристроїв. Вести технічну документацію. Брати участь у перевірках ефективності роботи устаткування та іншої механізованої техніки, його тестуванні та калібруванні або налаштуванні;
- фармацевт клінічний – заробітна плата 26 800 гривень – Координувати організаційні заходи та процедури в межах наданих повноважень щодо проведення епідеміологічного нагляду за інфекційними хворобами, пов'язаними з наданням медичної допомоги в закладі охорони здоров'я. Моніторити та оцінювати ефективність впровадження заходів щодо профілактики інфекційних хвороб, визначити переваги та недоліки лікарських засобів різних фармакологічних груп;
- лікар-анестезіолог – заробітна плата 22 780 гривень – здійснювати кваліфіковане анестезіологічне забезпечення, володіти навиками ведення пацієнтів з важкими дихальними шляхами. Проводити масковий, внутрішньовенний, ендотрахеальний наркоз під час термінових та планових операцій, володіти методикою проведення регіонарної анестезії.
- лікар-лаборант – заробітна плата 21 440 гривень – вміння працювати з аналізаторами (гема-
- тологічний, біохімічний, коагулометр, аналізатор газів крові, аналізатор сечі. Знання інтерпретації аналізу спинномозкової рідини.
- фармацевт – заробітна плата 10000 гривень – видавати лікарські засоби і предмети медичного призначення населенню, забезпечувати необхідні безпечні умови праці, здійснення контролю строків придатності товарів торгового асортименту; надання вичерпної інформації клієнтам аптеки з питань придбання ліків та виробів медичного призначення.
- спеціаліст державної служби (місцевого самоврядування) – заробітна плата 13 000 гривень. Брати участь у вивченні потреби в персоналі на вакантні посади ГУ. Готувати проекти умов конкурсу на відповідні посади державної служби, включаючи спеціальні вимоги до осіб, які претендують на зайняття посади державної служби категорії "Б" і "В" (у разі відновлення). Розміщувати на Єдиному порталі вакансії, а також інформацію про переможення конкурсу або їх відсутність.
- швачка – заробітна плата від 15 000 гривень – Здійснювати пошив текстильних виробів верхньої частини меблевого покриття, вміння читати технологічні карти, самоконтроль якості виробу. Перевіряти якість крою, відповідність кольору деталей, ниток.
- техник – заробітна плата від 10 000 гривень – підготовка проектів договорів про постачання електроенергії, оформлення та ведення справи споживача, внесення відомостей про укладені договори на особові рахунки споживачів у програмний комплекс, ведення щомісячної документації про стан укладення договорів, формування та зведення щомісячної звітності по договорам, оформлення особового рахунку споживача у програмному комплексі.

За детальнішою інформацією звертатися до Ужгородської філії Закарпатського обласного центру зайнятості: м.Ужгород, вул. А. Новака, 45. Контактні телефони: +380508005590, +380442449486.

### Із сумом повідомляємо, що за даними КП Ужгородський комбінат комунальних підприємств від 1 по 7 листопада ПІШЛИ З ЖИТТЯ 20 УЖГОРОДЦІВ:

- |  |  |
|--|--|
| Старостіна Клавдія Григорівна 1927 р.н.  | Шахайда Павло Михайлович 1933 р.н.     |
| Дар'єнко Віктор Вікторович 1969 р.н.     | Голомб Іван Михайлович 1938 р.н.       |
| Чігір'ова Магдаліна Василівна 1944 р.н.  | Готько Євген Степанович 1965 р.н.      |
| Авраменко Андрій Володимирович 1987 р.н. | Ярина Галина Іванівна 1936 р.н.        |
| Головенко Марія Михайлівна 1948 р.н.     | Шиліна Владислава Феліксівна 1940 р.н. |
| Лисенко Алла Миколаївна 1959 р.н.        | Свистак Анатолій Йосипович 1980 р.н.   |
| Повшняк Михайло Михайлович 1982 р.н.     | Гуляник Єлена Іванівна 1937 р.н.       |
| Шуха Михайло Юрійович 1988 р.н.          | Сас Олександр Іванович 1931 р.н.       |
| Гердинський Юлій Тіберійович 1950 р.н.   | Марич Андрій Федорович 1980 р.н.       |
| Станко Едуард Владиславович 1973 р.н.    |  |
| Буко Еріка Йосипівна 1973 р.н.           |  |

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...

Цим матеріалом ми розпочинаємо новий проєкт, що має назву «Історія однієї картини». Він поєднає мистецтво, історію та буденне життя; розкаже про відомих місцевих художників та їхні полотна; спробує зробити так, аби ви поглянули на знайомі роботи свіжим поглядом. А почнемо з історії «Портрету А.С.» – одного з найвідоміших творів художника Адальберта Ерделі.

# ІСТОРИЯ ОДНІЄЇ КАРТИНИ: «ПОРТРЕТ А.С.»

Учень Ерделі, художник, письменник і журналіст Ласло Балма (брат художника Павла Балли), згадуючи вчителя

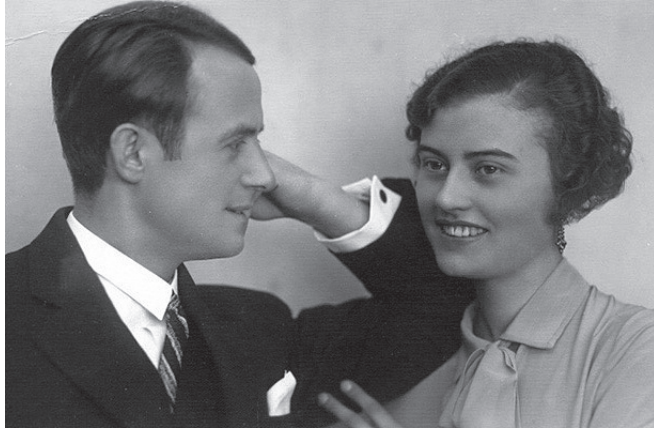
створення її портрету? Ні, бо народилася вона у 1912 році, тобто у 1931-му (а саме цей рік зазначений у лівому куті картини) вона була 19-літньою. Але їй справді було лише 16,

свої нові роботи у вітринах магазинів, таким чином рекламуючи себе і повідомляючи публіку про творчі досягнення). Газета написала, що у вітрині ужгородці можуть побачити

художника на найвиднішому місці й був подарований художньому музею. А якою ж була подальша доля самої Аглаї? Зі щоденника Ерделі відомо, що дівчина важко пережи-

нам і відомі нині подробиці життя Аглаї Серені. Так, її чоловіка після Другої світової війни комуністи заарештували й ув'язнили на 8 років, а сама Аглая з дітьми і матір'ю сховалася в маленькому селі Таксонь (нині – словацьке Matúškovo), де заробляла шиттям і уроками музики. У 1947-му вона вступила до консерваторії в Братиславі, навчалася на керівника церковного хору й одночасно працювала з хором у селі. Згодом сім'ї вдалося возз'єднатися в Братиславі: Аглая з 1959-го працювала викладачкою в консерваторії, її чоловік після повернення з трудових таборів зміг влаштуватися до музичної школи, а пізніше захопився вивченням історії медицини, зумів стати науковим співробітником Інституту історії Словацької академії наук.

у своїй статті до 15-ї річниці смерті Адальберта Ерделі, писав, що не раз бував у його домі. «Ми, учні художньої школи, ходили до помешкання нашого ректора, як до доброї криниці. За порадами, настановами або просто для того, щоб ковтнути того повітря, яке було біля нього, його картин, меблів, квітів у знаменитому саду, – згадував у статті головний редактор газети «Kárpáti Igaz Szó». – Ми щодня ходили до Майстра – і щодня зустрічалися з А.С. Вона висіла у вітальні біля плетених крісел, у які він саджав відвідувачів. Щоденні зустрічі створили інтимний, дружній зв'язок між мною та Картиною – однак незабаром С.А помандрувала з помешкання на вулиці Тихій. Коли був створений Закарпатський художній музей, Майстер запропонував для колекції саме цей портрет. Це було зізнання. Зізнання в тому, що саме в цьому творі він найкраще відчуває своє мистецьке «я» і ним хоче репрезентувати на рідній землі свою творчість».



першу роботу з часу повернення художника з Парижа – портрет доньки вчительки пожонської вчительської семінарії Фердинанда Серені, пані Аглаї Серені. Зверніть увагу, що в замітці йдеться не про портрет нареченої художника – вочевидь, на той час заручини вже було розірвано. А ще зазначено, що на період завершення

вала розрив із коханим, плакала, відпускаючи його до Парижа. Але невдачі в одному аспекті життя, як ми знаємо, часто компенсуються успіхом в іншій сфері. Переїхавши до Братислави, Аглая вступила до Вищої школи музики й драми, дуже успішно навчалася на фортепіанному відділенні. Лише завершивши навчання у 1938 році, 26-річна дівчина вийшла заміж. Її чоловіком став шанований юрист др. Норберт Дука-Зойомі – представник давнього

Чи бувала Аглая Серені в Ужгороді після свого від'їзду в 1931 році – достеменно невідомо. Є лише напівлегенда про те, що коли художній музей ще працював у стінах ужгородського замку, наглядачка зали, де висів «Портрет А.С.», побачила старшу жінку, котра стояла перед картиною. Нині в Художньому музеї ім. Й. Бокшая розповідають, що це потім хтось поетично описав, як жінка перед картиною плакала. Ні, цього не було. Вона просто сказала наглядачці: «А це я», а працівниця так розгубилася, що не здогадалася покинути нікого зі своїх колег, аби познайомитися з жінкою й розпитати її. Так і невідомо досі, чи була це насправді Аглая.

Аглая Серені прожила довге, непросте, але яскраве життя. Навіть на пенсії не сиділа, склавши руки, а була керівницею одразу кількох аматорських і церковних хорів. Померла вона у 2004-му, маючи 91 рік.

Однак на портреті, створеному Адальбертом Ерделі, вона завжди буде молодою, вишуканою і дуже красивою дівчиною. Художник і журналіст Ласло Балма у статті, з якої ми починали цю історію, написав, що кожному справжньому художнику одного разу

коли у місцевій газеті «Uj Közlöny» з'явилося повідомлення: «Заручини. Ердеї Бейло, художник, заручився зі Серені Аглаєю, донькою вчителя др. Серені Фердинанда». Було це у 1928 році й на той час Адальберт Ерделі мав уже 37 років. Цілком закономірно, що батькам дівчини міг не подобатися такий варіант її заміжжя. Однак заміжжя й не сталося. У 1929 році Адальберт Ерделі поїхав на творчі студії до Парижа й не повертався до 1931-го.

Чи зустрілися вони до того, як Аглая разом із сім'єю покинула Ужгород? Чи може бути так, що портрет залишився у митця, бо був написаний з пам'яті вже після того, як вона поїхала? Може, саме тому Аглая на портреті виглядає старшою за свої роки й не надто схожою на свої фотографії? У 1931 році в газеті «Uj Közlöny» з'явилася замітка про роботу Ерделі, яка прикрашає вітрину магазину Молнара (в ті роки художники практикували виставляти



Аглая Серені

роботи Серені вже проживали у Братиславі, тобто Аглая могла і не позувати для цієї роботи. Ну, або вони все ж зустрілися на початку 1931-го, на прощання створили прекрасну роботу і роз'їхалися назавжди. Газета «Uj Közlöny» у згадуваній уже замітці зазначала, що Ерделі планує по завершенні навчального року знову повернутися до Парижа, навесні представивши портрет Аглаї Серені на виставці. Наскільки нам відомо, плани ці так і не були художником утілені в життя.

Отже, одруження з Аглаєю Серені було скасоване, але портрет її, як ми знаємо зі спогадів Ласло Балми, згодом висів у помешканні



Аглая Серені, фото – з журналу «Katedra», 2012



Обкладинка книжки Pék László «Befogadott menekültekként Taksonyon. Emlékezés a Duka-Zólyomi családra», присвяченої життю родини Аглаї Серені. На фото можемо бачити, як Аглая (сидить праворуч) та члени її сім'ї (чоловік, матір і діти) виглядали у 1950-х і пізніше (задня обкладинка)

угорського аристократичного роду. У пари народилося троє дітей: Ілдіко (1939-2021), Арпад (1941-2013) та Емеше (1944-2017). Найвідомішим із них був Арпад – талановитий словацький фізик і популярний політик, активіст «Празької весни», член Європейського парламенту (2004-2009). Саме завдяки його публічності

здається створити образ Жінки. Не просто черговий портрет чи скульптуру, а саме Жінку, свою Мону Лізу, в зображення якої митець вкладає усю свої вміння, талант і любов. Саме такою Жінкою – Моною Лізою Ерделі – він вважав «Портрет А.С.» А ви як вважаєте?

Тетяна ЛІТЕРАТИ

«Про Захід»

Якщо ви не знаєте цієї роботи й навіть ніколи не чули про неї, можете познайомитися з А.С. в Закарпатському обласному художньому музеї ім. Й. Бокшая. В залі, де виставлені роботи Адальберта Ерделі, ви одразу побачите її – надзвичайно красиву жінку в темній сукні й накинута на плечі білі накидці. Вона граційно сидить у кріслі, відвела погляд. Якщо придивитися, майже всі елементи цього полотна виконані в зеленому кольорі, який дуже любив Ерделі. Навіть сукня, яка спершу здається нам чорною, насправді є темно-зеленою. Це і є відомий «Портрет А.С.».

Історія цієї картини є дуже цікавою, а ще сповненою багатьох невідомих моментів, які з роками обросли легендами. Мовляв, на ній зображена 16-літня Аглая Серені (в деяких джерелах – Серемі, що є помилкою), добропорядна родина котрої забороняла їй зустрічатися зі значно старшим за неї художником; що пара мала одружитися, але Ерделі поїхав до Парижа, а Аглая батьки забрали до Словаччини; що багато років потому Аглая прийшла до музею й побачивши там свій портрет, довго плакала.

Що з цього правда і як усе було насправді, ми, звісно ж, достеменно не знатимемо ніколи. Але дещо таки уточнимо. Аглая Серені була донькою гімназійного вчителя др. Фердинанда (Нандора) Серені. Він був родом із Пожоні (Братислави), викладав географію та природознавство у кількох навчальних закладах, аж поки доля не привела його у 1921 році до маленького Ужгорода. Тут Фердинанд та його сім'я прожили лише 10 років, до 1931-го – саме тоді викладача перевели до угорської вчительської семінарії в Братиславі. Разом із Фердинандом до Словаччини переїхала і його сім'я – включно з донькою Аглаєю.



Батьки Аглаї Серені – др. Фердинанд Серені та Леа Гешвінд (фото – з журналу «Katedra», 2012)



Ми зустрілися з Олександром під час його відпустки. До Ужгорода він приїхав на 15 днів. Після останніх двох важких контузій отримав другу групу інвалідності, але продовжує службу на Одещині в пункті постійної дислокації 137 окремого батальйону морської піхоти, де передає свої знання новобранцям.

Чіткість, точність, ясність у словах та в судженнях – такі характерні риси цього закарпатського моряка. На жаль, до завершення війни деталі бойових операцій, в яких він брав участь, не можна розголошувати, адже Олександр півтора року служив у розвідці. Тим не менше, слухаєш його з неослабним інтересом, розуміючи, що він не раз побував у справжньому пеклі.

Його дід, Степан Степанович Степанюк, походить із Рівненщини, де під час Другої світової війни успішно партизанів, за що отримав чимало нагород. Мабуть, від діда і передався онукові бойовий характер. По війні дідусь одружився із місцевою полячкою Любою. У подружжя народилося двоє дітей – старший син Василь (батько майбутнього розвідника) і молодша донька Світлана.

Згодом родину скерували на роботу до Закарпаття. Спочатку жили в Дравцях, а коли у Баранинцях спроектували нову вулицю Гагаріна для приватної розбудови, Степанюки почали будуватися там. Тут і провів свої перші дні герой нашої розповіді після свого народження 17 квітня 1974 року.

Його батько Василь після закінчення Львівського політехнічного університету працював інженером на новому потужному заводі «Турбогаз». Познайомився з дівчиною із Пацканьова – Іриною Ковач, яка на той час закінчила технікум у Львові. Молоде подружжя спершу жило у Баранинцях з батьками, а коли отримали квартиру від заводу, перебралися в Ужгород. Тож зростає Олександр в обласному центрі, навідуючись час від часу до діда та бабусь на села.

Головний внесок у формування характеру майбутнього воїна зробив спорт, хоча доти в родині ніхто спортсменом не був. Якось Олександр, який влітку любив відпочивати на Ужжі, за примітив відкритий басейн на іншому березі, де проводилися заняття дітей із тренерами. Цікавість була така велика, що майбутні другокласники зайшли розпитати, що за секція працює на «Спартак». Так і опинилися у молодшій групі з водного поло. А занурившись до цього незвичного виду спорту, який включає в себе і плавання, і командну гру з м'ячем, випірнути вже звіди не зміг аж до закінчення школи. А все через те, що в Ужгороді були міцна школа водного поло і сильні тренери. Не дивно, що Олександр Степанюк у складі юніорської команди здобував навіть медалі на республіканських та всесоюзних змаганнях в Севастополі та Туапсе.

«Спорт привчає до залізної дисципліни», – ділиться він. – «Крім того, у командній грі треба добре думати. Це не плавець, який гребе по прямій. Я грав на позиції центрального нападника, під п'ятим номером, так званий «стовбовик», через якого йдуть усі розіграші. А це водне поле давало таку перевагу, що ми постійно іздири на змагання, адже на Закарпатті лише було кілька басейнів олімпійських масштабів (50 метрів завдовжки), де ми могли грати. Тож я постійно роз'їжджав не тільки по Україні, але й по колишньому Радянському Союзу. До речі, на виїзди нам навіть видавали талони. Спорт тоді добре фінансувався».

Тож окрім гартування тіла і волі, водне поло відкривало розмаїття зовнішнього світу, розширяло світоглядні горизонти юнака. І хоча в Ужгородській школі № 5 хлопець вчився без трійок, однак поведінку мав, як він висловлюється, «цікаву», адже був значно впевненішим і зрілішим за своїх ровесників.

Здобувши середню освіту подався вчитися в Житомирське медичне училище на зубного техніка. А оскільки це був яскрав час здобуття Незалежності, то якось у купе з ним до Львова їхав сам В'ячеслав Чорновіл, який повертався із Закарпаття. Із

відомим українським політиком, який перед тим кандидував на посаду Президента України, студент провів у розмовах шість годин, відстоюючи свої юнацькі інтереси, які обмежувалися привабливими дівчатами та власними кишеньковими грошима. «Тепер, ясна річ, я погоджуюся з позицією В'ячеслава Максимовича на тисячу відсотків», – каже Олександр. – А тоді був до цього не готовий».

Після здобуття диплому далі вчитися до медінституту, як планував, не пішов, а повернувся додому, бо ж настала гаряча пора початку 1990-х. Чи як тепер прийнято казати: «ліхі дев'яності». Спритні ділки заробляли статки, а простий народ виживав, як міг. Олександр теж кинувся у дрібний бізнес, перевозячи товари із закордону.

Якось симпатичні студентки спускалися галасливою зграйкою з університетської гори по Кошицькій вулиці, де Сашко із приятелем пив каву. Так познайомився з Беатою Кочіш зі Сторожниці, яка навчалася на слов'янської філології, а в 2000-му році вони одружилися.

Олександр пробував себе в різних справах. Одного разу навіть на короткий час став охоронцем директорки «Синевір-банку», в яку напередодні стріляли біля власного помешкання. Але тілоохоронець діставав стільки платні, скільки перевізник сигарет до Словаччини, тому повернувся до комерційної роботи на самого себе. Попрацював навіть в ужгородських банках, де в один час навіть виконував обов'язки заступника директора. Поміж тим заочно закінчив юридичний факультет.

Двох синів – Олександра (з 2000 року народження) та Андрія (з 2005-го) також змалечку привчав до фізкультури. «Коли активно займаєшся спортом, часу на дурню не вистачає. Вони в мене боксом займалися, плавають і в морі, і у відкритому океані» – з гордістю мовить колишній ватерполіст. – Єдине, що тещу не навчив плавати, але там на заваді уже вік». І посміхається своєю чудовою посмішкою, адже вмів невимушено триматися і жартувати. Не дарма об'їздив чимало країн у ділових справах, набачився світу і людей.

І здавалося б, його доля вже розписана на десятиліття вперед, де все, що потрібно, досягнуто для щасливого життя. Багатий життєвий досвід, власний будинок, успішна дружина, яка після ведення приватного бізнесу, отримала ще й педагогічну освіту і тепер працює вчителькою початкових класів у Баранинцях, двоє розумних синів, які теж стали студентами...

Та 24 лютого 2022 року вибухнула війна, яку розпочала проти нас збожеволіла Росія. Півтори місяці Олександр пробував у колі рідних, намагаючись зберегти спокій і витримку,

## «ЮРИСТ» ІЗ МОРСЬКОЇ ПІХОТИ

Розвідник Олександр Степанюк із Ужгорода нагороджений орденом «За мужність»

та більше не витримав. Вдома повідомив, що йде добровольцем. Дружина від розпуки втрачала свідомість, куми прийшли його відмовляти, пробували навіть напоїти шаленця. Але він у неділю все-одно з'явився в Ужгородський військкомат, де з недовірою перепитували, чи це його остаточне рішення, адже колись мав обмеження по здоров'ю.

«Не хочу, аби ці потвори прийшли на Закарпаття» – відповів він.

Так Степанюк опинився в розвідшколі, де були такі ж, як і він – чоловіки з віком. З ними займалися два місяці перед тим, як розподілити у бойову частину. Щоправда, з того, що навчали, мало що пригодилося в умовах новітньої війни. Все доводилося опанувати на місці.

Білогорівкою на Херсонщині, Вугледаром на Донеччині. Останні успішні операції морпихи провели на Півдні, де визволяли Урожайне.

Спершу в розвідці новачку довіряли найпростіше – евакуювати з поля бою поранених і загиблих, поки звикне до небезпеки. Потрохи всього вчився, підтягували побратими. Коли Олександр при звичаївся до обстрілів, опанував необхідні навички, розпочалися бойові виходи. А вже розвідка в постійній роботі. Тут відпочинку вистачає хіба на сон, то й той буває вельми короткий.

Завдання ставилися різні – десь треба розвідати обстановку, бо противник глушить дрони, тому треба йти вперед своїми ногами. Десь слід підірвати перешкоду, яка заважає просуванню. Чи знищити занадто вкопану вогневу точку, або укріпений ворожий плацдарм, який кілька днів не можуть взяти штурмовики, а тому потрібен делікатніший підхід.

Не дивно, що з їхнього взводу за півтора роки у строю залишилося кілька людей. Більшість побратимів Олександра загинуло. Просто комусь пощастило вижити, а комусь – ні. І дуже часто це від розвідника не залежить. «Можеш бути яким завгодно професіоналом, але якщо є прильот, пряме влучання, добре, якщо знайдуть із тебе за частини», – сумно жартує Олександр. Найбільше втрачав саме через осколки, хоча розвідники підриваються і на мінах, гинуть від куль. Бо заходять якщо не на «нуль» (лінію зіткнення), то у фланг чи в тил противника.

До слова, Олександр стріляє з усіх видів стрілецької зброї, їздить на будь-якому транспорті, який є в наших військах. «Єдине, що на танчику» не пробував», – посміхається і витягує цигарки. Зізнається, що курить багато.

На останнє завдання вони пішли вшістьох. Коли на п'ятий день так і не вийшли на зв'язок, у батальйоні вже попрацювали з їхньою розвідгрупою. Так буває, адже якщо їх виявлять, то повернутися назад проблематично. Коли вираховують, тоді по них летить все, що може. І в полон розвідників росіяни не беруть.

Вони повернулися аж на восьмий день. Кілька останніх днів провели без їжі і сну, але виконали всі поставлені завдання. Олександр важив 69 кілограмів при звичній вазі у понад сотню. Каже, що на тілі було видно сухожилля.

Двоє розвідників прийшли з важкими контузіями, троє – поранені, в одного від пережитого напруження порушилася психіка. Повернулися виключно на адреналіні. Коли виробляється цей гормон, то замість болю можна відчувати ейфорію.

Уже в евакуаційному автомобілі Степанюк втратив свідомість. Тиск зашкалював за 180. Його відразу почали колоти ліками, проводили екстрені процедури. Загалом у госпітальях Покровська, Дніпра, Запоріжжя, Одеси він провів півтори місяці. «Збирали

докупи мене довго», – жартує 49-річний моряк, який в морі під час служби навіть не купався. Медична комісія надала йому другу групу інвалідності, заважаючи, що загальною переніс понад десять контузій.

З останнього свого бойового виходу публічно може розповісти хіба про поранення. Першу контузію отримав під Старомайорськом, коли їхня бронемашина «Мастіф» підірвалася на протитанковій міні. Вони проходили через мінні загородження, подолали перших п'ять, а на шостому таки підірвалися. 30-тонну машину рознесло, бо ж вибухівка і танк рве, але завдяки міцній американській капсулі всі залишилися живими. Тристакілограмове колесо відкинуло на тридцять метрів.

Другу важку контузію отримав, коли по них вистрілив танк. На щастя, встигли заскочити в російський окоп, а він був викопаний дбайливо – на три метри глибини. Коли Олександра відкопали, традиційно запитали у таких випадках: «Хто ти?», аби перевірити, чи людина прийшла до тями.

Чим тільки вже по Степанюку не стріляли. Одного разу російський вертоліт вистрілів у посадку, де вони ховалися, 14 нурсів (некерованих реактивних снарядів), випалюючи цілі плацдарми. Якось по них ударив навіть грізний «сонцепек», який випалоє за раз чотири гектари, в тому числі і на вісім метрів у висоту та углуб. Після такого удару на землі залишається лише чорна пляма. На щастя, розвідники звідтіля шойно відійшли.

«Буває лежиш день-два, не сміючи припідняти задницю, – розповідає Олександр, – бо якщо виявлять, то додому не повернешся. Вже знаєш, як пахне кожна рослинка, кожен жушок перед тобою. Як би ми ідеально не планували операції, все-одно виникають непередбачувані обставини. На війні багато що залежить від інстинкту і везіння. Там нема часу довго думати. І нема іншої можливості переграти ситуацію, ввімкнути ріплей».

Бойових розпоряджень (виходів) у нього понад півсотню. Ліз туди, куди й не треба. «Я так звик: якщо щось роблю, то роблю на сто відсотків», – розповідає ужгородець. – Тож коли вономо, то вономо по-справжньому. Було багато цікавих речей, але конкретику озвучувати не можу».

«Армія нікого добрим не робить. В ній нема нічого гарного. Це за визначенням – машина для вбивства, – зітхає Олександр, який у мирний час нізащо би не пішов на військову службу. – Росіяни вже теж навчилися воювати. При кожному виході розумієш, що маєш більше шансів не повернутися. Це війна, і з того боку, та ж люди, які готуються так само, як і ми. І хтось краще передбачить нюанси, а хтось – ні».

Із усіх розвідників у взводі цілими залишилися лише я і наш кухар Мішка, який не виходить на завдання. Він, до речі, наш земляк із Тячева, колишній будівельник.

Мені надзвичайно щастило. Контузій багато, а дірок жодної, тьху-тьху-тьху! Каска і броня горіла, кітєля проривало. Скільки я вже їх поміняв! Мені інколи побратими казали: «Ти як Ванга». Не раз запитували: «Ну що, «юрист», видвигаємося?» Ще ні, кажу, хлопці, я не відчуваю моменту. Це зараз легко розповідати і пореготати хочеться. А там ні хріна не реготалося. Бо якщо не ми їх уб'ємо, то вони – нас. От і вся філософія».

Там розумієш, наскільки твоє життя нічого не вартує. Воно, як кажуть, поети, «безцінне», бо не має жодної ціни. Але я пішов на війну, бо це моя країна. І відсидітися вдома чи сховатися – не зміг».

У серпня 2023 року моряк-розвідник Олександр Степанюк був нагороджений орденом «За мужність» третього ступеню.

**Олександр Гаврош, спецпроект «Герої Закарпаття»**



Вочевидь, через професійні заняття водним полом і вмінню триматися на воді Олександра зарахували до морської піхоти. Коли влітку 2022 року приїхав на Херсонщину, де стояв тоді 137-й окремих батальйон морпихів, його покликав до себе командир розвідки. «Розкажи про себе», – попросив офіцер. – «Так і так, – почав розповідати Степанюк. – Я за освітою правознавець. – «Ну то будеш «юристом», – посміхнувся той. – У нас таких ще не було».

Так ужгородець отримав свій позивний, з яким провоював у гарячих точках Херсонщини, Запоріжжя, Донеччини та Луганщини.

«Ми, розвідка, як пові: сьогодні – тут, а через тиждень – Бог зна де. На збори у нас максимум доба, аби прибути в задану точку. Обличчя миготять перед очима, мов картинки» – посміхається ужгородець.

35-та бригада морської піхоти, яка в мирний час дислокується на Одещині, брала участь у відомих боях під Кремінною на Луганщині,

Корисні властивості чаю важко переоцінити. Чай позитивно впливає при захворюваннях серцево-судинної системи, розширяє судини, зменшує спазми, сприяючи нормальному кровообігу, нормалізує тиск крові.

## ЯКИЙ ВИД ЧАЮ ЗМЕНШУЄ ЗМОРШКИ, А ЯКИЙ ЗНИЖУЄ ТИСК – ПОПУЛЯРНИЙ НАПІЙ УПОВІЛЬНЮЄ СТАРІННЯ



При гіпертонії дубильні речовини, які містяться в напої, знижують тиск, усувають біль голови та шум у вухах. Дубильні речовини чаю – катехіни – зв'язують у кишківнику небажані для організму продукти обміну речовин, що разом з дією пектинів сприяє підтримці тургору в тканинах, що запобігає передчасному старінню. Відома й тонізуюча дія завареного чаю, яка зумовлена наявними в чаю алкалоїдами – кофеїном і теоброміном. Чай називають еліксиром життя через унікальний вміст вітамінів: він містить вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, пантотенову кислоту, вітаміни Р, РР, К, С.

Різні види чаю по різному впливають на організм людини:

Зелений чай, багатий на антиоксиданти, зменшує запалення в організмі, запобігає утворенню пухлин, захищає клітини від ушкоджень.

Особливий фермент у складі чаю роїбуш уповільнює появу зморшок.

Чай улун сприятливо впливає на гладкість шкіри, здоров'я кісток та зубів. Він також зменшує вікові пігментні плями.

Чай матчу відповідає за здоровий колір обличчя та сяйво шкіри.

Бета-каротин, вітамін С та антиоксиданти у складі чаю каркаде борються із запаленнями та знижують кров'яний тиск.

Чорний чай виводить з організму токсини, зміцнює стінки судин та тонізує організм.

## ПАПРИКА ДЛЯ МОЛОДОСТІ ТА КРАСИ

Спеція від старості: лікарі рекомендують обов'язково додавати цю приправу в страви

Насичений червоний колір, витончений смак та велика кількість корисних вітамінів – це все про паприку. Ця спеція виготовлена зі стиглого червоного перцю слабопекучих сортів, і є однією з найулюбленіших приправ кухарів у всьому світі. А ще вона дуже корисна для організму, оскільки здатна його омолодити та підтримати міцне здоров'я.



Паприка для здоров'я та молодості

Спочатку паприку, як і більшість спецій, що були до нас завезені з Південної Америки, використовували не лише в кулінарії, а й у медицині, оскільки висушений стручковий перець слабопекучих сортів зберігає всі вітаміни та органічні речовини. Їх концентрація у сухому овочі значно вища, достатньо однієї щіпки паприки, щоб отримати користь двох перців.

У паприці досить велика кількість вітамінів А, групи В, Е, РР. А вміст вітаміну С перевищує у декілька разів цитрусові. Вже цього набору досить, щоб оцінити, наскільки корисна паприка. Окрім того, ця спеція багата на органічні кислоти, мінерали та інші мікроелементами, які корисні для нашого організму.

### Яка користь паприки для здоров'я організму?

Вітамін А відповідає за формування імунітету, за здоров'я волосся шкіри та нігтів. Ретинол, як ще називають цей вітамін, дуже корисний для вагітних жінок, оскільки відповідає за формування плоду.

Вітаміни групи В позитивно впливають на центральну нервову систему, знижуючи рівень стресу. Вітаміни групи В також сприяють нормальному функціонуванню клітин та виробленню енергії, позитивно впливають на активність мозку та сприяють омолодженню шкіри на рівні клітин.

Вітамін С – це потужний антиоксидант, що сповільнює процеси старіння та мутацію клітин. Також сприяє прискоренню загоєння ран, бере участь у формуванні імунітету. Вітамін С є основою для побудови нових клітин кісткової тканини, запобігає утворенню тромбів.

Вітамін Е сприяє омолодженню організму. Він також виконує антиоксидантну роль, поглинаючи вільні радикали – молекули, які утворюються в організмі, коли ми піддаємося впливу тютюнового диму чи радіації.

Вітамін РР нормалізує кровообіг та запобігає утворенню тромбів. Також він регулює діяльність нервової системи та позитивно впливає на процеси травлення.

### Як потрібно вживати паприку, щоб вона була найкориснішою для організму?

Паприку слід додавати вже у приготовані страви, оскільки під час термічної обробки вона втрачає до 75% своїх корисних властивостей. Приправу можна додавати в страви з курки, класти до яловичини, свинини та баранини. Дуже смачною буде у гострих закусках, на основі моркви, спаржі, капусти та риби. З приправою можна готувати супи, гуляші, запечені овочі, домашні соуси.

Також паприку використовують в дієтах для схуднення. Мікроелементи, які містяться у спеції, прискорюють обмін речовин, стимулюючи роботу травної системи, і активізують спалювання жирів.

## ТРИ КІМНАТНІ РОСЛИНИ, ЯКІ ЗМІЦНЯТЬ ВАШЕ ЗДОРОВ'Я

Не всі кімнатні рослини можна тримати у своїй спальні, але ці три не просто не шкодять вашому здоров'ю, а й активно сприяють його зміцненню.

допомагають вам почуватися щасливішими і можуть надавати заспокійливий вплив. Лаванда допомагає вам полегшити тривожні почуття, що дозволяє краще спати, і покращує імунну систему.

надзвичайно ефективним очисником повітря.

**СПАТИФІЛУМ**  
Спатифілум теж буде бажаним гостем у вашій спальні, тому що чудово дає раду з виробництвом кисню та очищенням повітря.

Є кілька нових способів розмістити кімнатні рослини у спальні: можна вирощувати квіти у великих горщиках біля вікон, а можна розміщувати у підвісних кошиках. Підвісні горщики з рослинами звільнять простір на підлозі та поверхнях, водночас щодня отримуватимуть необхідний рівень сонячного світла.

Просто переконайтеся, що ви розвішуете кімнатні рослини далеко від місць, через які ви часто переміщатиметесь, крім того завжди необхідно враховувати особисті обставини. Наприклад, якщо ви алергік і схильні до

нападів сінної лихоманки, тримати рослини в спальні може бути не найкращим рішенням, оскільки вони можуть спричинити реакцію.

**ХЛОРОФІТУМ**  
Ще одна рослина, яку лікарі рекомендують для спальні, – це хлорофітум. Ця гарна рослина є



Деякі кімнатні рослини можуть не тільки прикрасити інтер'єр, але й принести багато користі, наприклад, допомагають видалити цвіль і конденсат. Також є рослини, які сприяють впливають на наше здоров'я. Сьогодні розповімо, які рослини поліпшують сон, зменшують стрес і занепокоєння, а також допомагають покращити якість повітря.

**ЛАВАНДА**  
Наявність цієї рослини у вашій спальні може покращити якість повітря, поглинаючи та фільтруючи вуглекислий газ та виділяючи кисень. Поліпшення якості повітря впливає не тільки на органи дихання, але також поглиблює сон сну і знижує стрес. Лаванда допомагає нам краще спати та піднімає настрій. Квіткові аромати, такі як лаванда,



## ГОРОСКОП

### ОВЕН

Намагайтеся з максимальним терпінням і розумінням поставитись до оточення, – інакше неминучі конфліктні ситуації, які можуть коштувати вам добрих взаємин.



### ТЕЛЕЦЬ

Наступного тижня негативні емоції матимуть значний вплив на ваше життя. Представники знаку, навіть завжди доброзичливі, можуть виявляти такі риси характеру, як заздрість і злість.



### БЛИЗНЯТА

Час, коли ваша основною окрасою має стати скромність – оточення обов'язково оцінить таку тенденцію. Цього тижня варто взятися до планування важливих справ початку наступного року.



### РАК

Будьте толерантнішими до людей, що вас оточують, залиште їм право на власну думку – і відчуєте, наскільки легше буде спілкуватися з близькими та колегами.



### ЛЕВ

Тиждень проведіть, за можливості, у спокійній обстановці. Найкращий спосіб позбутися власної агресії й уберегтися від агресії оточення – залишатися довше вдома, на самоті.



### ДІВА

Цього тижня можливі несподіванки: втілення в життя навіть дещо фантастичних ідей. Для збереження в домі, у стосунках миру і ладу виявляйте більше терпимості до близьких.



### ТЕРЕЗИ

Слушний час для важливих рішень. Тим, хто давно мріяв про велику покупку, варто поквартитися – цього тижня така операція може бути особливо вдаюю.



### СКОРПІОН

У цей період краще менше говорити, щоб якесь зайве слово, сказане зопалу, згодом не було використане проти вас. Відчуєте необхідність підтримки колег для реалізації важливого проєкту.



### СТРЕЛЕць

Необхідно діяти наполегливо й цілеспрямовано, з вірою у свої сили, – тільки тоді можливий успіх. Перебуваючи на старті нового проєкту, докладіть максимум зусиль для його потужного пуску.



### КОЗОРІГ

Енергію, приплив якої відчуєте наступного тижня, використайте на розв'язання проблем на роботі і вдома. Налаштуйтеся на конструктив, без зайвих суперечок і претензій.



### ВОДОЛІЙ

Краще перенести важливе професійне рішення хоч на тиждень – за той час ви зможете оцінити його доцільність, урівноважити вимоги й умови.



### РИБИ

Не навантажуйте себе занадто роботою – переважно не додає здоров'я. Наступними вихідними влаштуйте собі гарний відпочинок. Можливий приємний сюрприз.



## АНЕКДОТИ

З листування:

– Мені подобаються чоловіки з вольовим підборіддям.

– Тоді я тобі дуже сподобаюся – у мене їх два.

•••

– Лікарю, випишіть мені, будь ласка, дієвий жирознижувальний засіб.

– Ви хотіли сказати жарознижувальний?

– Ні.

•••

– Кохана, ти була вдома весь день, чому в нас досі не прибрано?

– Коханий, ти весь день був на роботі, чому ми досі не багаті?

•••

Лінь – найкращий гріх із семи. Він заважає вам здійснювати інші шість.

•••

– Якщо ви плануєте за вечір вжити кілька видів алкоголю, то треба переходити від світлих до темних, від сухих до десертних, від солодких до міцних і від простих до ігристих.

– Знаєте, у мене інше, набагато простіше, правило – від того, що вже закінчилося, я переходжу до того, що ще лишилося.

•••

Двоє друзів в Одесі.

– Слухай, Яшо, як ти можеш терпіти свою дружину? Вона ж у тебе вічно бурчить, пиляє і чіпляється до кожної дрібниці! У неї колись взагалі буває гарний настрій?

– Сьомо, та не приведи Боже!

Коли вона має гарний настрій, вона таки ще й співає.

•••

Хочете відключити дружину від балаканини хвилин на 15? Запитайте в неї, що вона планує вдягти завтра на роботу?

•••

Як чоловіки описують своїх дружин: "Коли я вперше побачив її, зрозумів – це саме вона, та єдина!"

Як дружини описують своїх чоловіків: "Коли я вперше побачила його, подумала, що за козел?! А потім

якось закрутилося-завертілося...".

•••

Син сторожа ходить до школи добу через три.

•••

Господині на замітку: вибачитися перед гостями за те, що не прибрано, набагато легше, ніж зробити прибирання.



## ЯК ЗБЕРЕГТИ ХЛІБ СВІЖИМ НАДОВГО

У восний час ми намагаємося якомога довше зберігати продукти. Тому актуальним є питання: як зберігати хліб, щоб від не черствів і не пліснявів.



### ЩО РОБИТИ, ЩОБ ХЛІБ НЕ ЧЕРСТВІВ

Якщо ви придбали хліб, який був ще теплим, потрібно спочатку дочекатися, поки він повністю охолоне. Не варто пакувати його теплим, тому що він швидко зіпсується.

Різні види хліба обов'язково зберігаються окремо, оскільки кожен відрізняється власною мікрофлорою.

Розрізати хлібину потрібно з середини, а не з кінця. Так можна подовжити термін його зберігання.

Поруч зі свіжим батоном потрібно покласти четвертинку яблука чи сирі картоплі. Тоді він довго не буде псуватися.

Поруч з буханкою також радять класти невеликий мішечок з сіллю. Сіль витягне зайву вологу з хлібини, тому вона довше буде зберігатися свіжою і цвіль на хлібі не з'явиться.

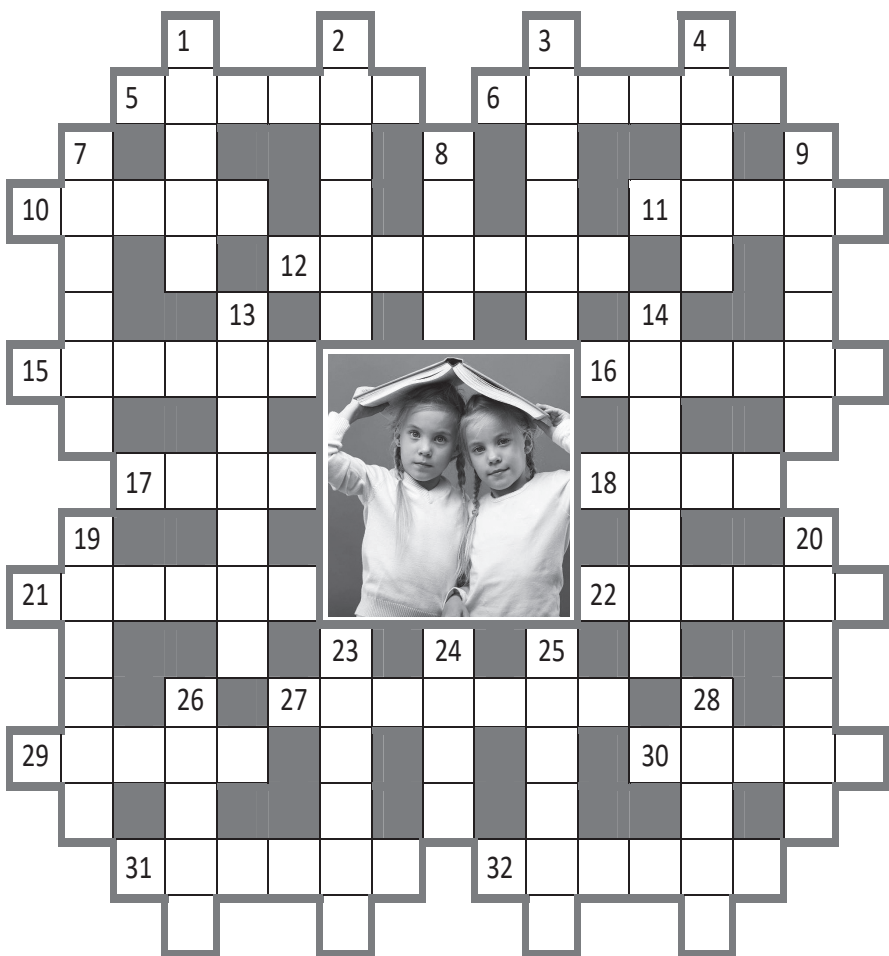
### ЧИ МОЖНА ЗБЕРЕГТИ ХЛІБ В ХОЛОДИЛЬНИКУ

Звичайно, можна. Якщо покласти хліб у холодильник, то він там зберігатиметься близько 3 тижнів. А в морозильній камері ще довше – до кількох місяців. Однак, якщо буханка буде лежати так довго, її смак зміниться не в кращу сторону. А ще такий хліб сухий. В жодному разі не кладіть у холодильник хліб з цвілью, інакше грибок може швидко перейти і на інші продукти.

### СКІЛЬКИ ЗБЕРЕГТИ ХЛІБ В ХЛІБНИЦІ

Хліб залишається свіжим в хлібниці 7–10 днів. Однак тут потрібно пам'ятати про правила. Наприклад, різні види потрібно зберігати в окремих пакетах. Щоб хліб залишався свіжим надовго, раз на тиждень потрібно протирати хлібницію оцтом.

## КРОСВОРД СИНОНІМІВ



**ПО ГОРИЗОНТАЛІ:** 5. Постанова, указ, універсал. 6. Бланк запитань. 10. Елінг – гараж для літаків. 11. Образ, богомаз. 12. Азбука, абетка. 15. Штамп, трафарет, стереотип. 16. Багато, маса, купа, тьма. 17. Непорядок, розгардіяш. 18. Наснага, міць. 21. Вступ, початок, зачин. 22. Стиль, звичка, характер. 27. Насічка, рубець. 29. Чернець, затворник. 30. Привід, причина, підстава. 31. Незаймане, необроблене. 32. Безіменний, невідомий, секретний.

**ПО ВЕРТИКАЛІ:** 1. Лінох, лежень. 2. Рабство, ярмо. 3. Слабкість, безсилість. 4. Напад, наступ. 7. Знахар, ворожит. 8. Період, стадія. 9. Обдумування, обмірковування. 13. Мандрівка, мандри. 14. Цирульник, голяр. 19. Знамено, хоругва. 20. Аналітик, суддя. 23. Підсумок, рівновага. 24. Ураган, буревій, шторм. 25. Наголос, вимова. 26. Накриття, піддашшя. 28. Барва, фарба, масть.

Підготував Мар'ян Слоцький

ВІДПОВІДІ  
По горизонталі: 5. Декрет. 6. Анкета. 10. Ангар. 11. Ікона. 12. Адафвіт. 15. Шаблон. 16. Безіменний. 17. Хаос. 18. Сила. 21. Провол. 22. Манера. 27. Зарубка. 29. Монах. 30. Мотив. 31. Цівлина. По вертикалі: 1. Лекар. 2. Неволь. 3. Анемія. 4. Атака. 7. Знахар. 8. Етап. 9. Аналіз. 13. Подорож. 14. Перукар. 19. Прапор. 20. Критик. 23. Баванс. 24. Буря. 25. Акцент. 26. Навіс. 28. Комір. 32. Анонім.

• Газета "Ужгород" • Засновник: ТОВ "Редакція газети "Ужгород" •  
• Видавець: ТОВ "Редакція газети "Ужгород" • Головний редактор Олексій МЕГЕЛА •

АДРЕСА: пл. Жупанатська, 3 (у дворі Художнього музею) ДЛЯ ЛИСТІВ: 88000, УЖГОРОД, пл. Жупанатська, 3.  
ТЕЛ./ФАКС: 61-63-43, 050 549 7314. E-MAIL: gazeta.uzhgorod@gmail.com

Свідоцтво про реєстрацію: №721/313Р серія 3Т від 30.01.2019. Р/р UA56 305299 00000 26005023600678  
у Приватбанку м. Ужгорода, МФО 305299, код ЄДРПОУ 25439910.

Номер видрукувано: "А-Прінт", м. Тернопіль, тел. (0352) 52-27-37. www.a-print.com.ua.  
Тираж 1050 екз. Замовлення № 2034.

• Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен та інших відомостей несуть автори публікацій, а рекламної інформації та оголошень – рекламодавці. • Редакція може не поділяти поглядів авторів. • Редакція залишає за собою право редагувати матеріали.

• Гонорар виплачується тільки за замовлені матеріали. • Перелатний індекс газети "Ужгород" для індивідуальних передплатників – 41807, для юридичних осіб – 01807.