

# УЖГОРОД



## ГРАФІК БОГОСЛУЖІНЬ ДО СВЯТА БОГОЯВЛЕННЯ – ХРЕЩЕННЯ ГОСПОДНЬОГО



**ПАРАФІЇ МУКАЧІВСЬКОЇ  
ГРЕКО-КАТОЛИЦЬКОЇ  
ЄПАРХІЇ**

**Кафедральний Хресто-  
воздвиженський Собор  
(пл. А. Бачинського, 1)**

18 січня  
17:00 – Божественна Літургія  
Св. Івана Златоустого з Великою  
Вечірнею  
18:30 – Архієрейське освячен-  
ня води  
19 січня  
09:30 – Архієрейська Боже-  
ственна літургія  
11:15 – Архієрейське освячен-  
ня води

**Парафія Різдва Пресвятої  
Богородиці (Дравці)**

19 січня  
09:30 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Покрова Пресвя-  
тої Богородиці (Горянська  
ротонда, Горяни)**

18 січня  
19:00 – Повечеріє і освячення  
води  
19 січня  
10:30 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Пратулинських  
мучеників (Підлипники)**

19 січня  
11:30 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Співстраждання**

**Богородиці (вул. Закарпат-  
ська, 18)**

19 січня  
8:30 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Свв. Володимира  
і Ольги (вул. Володимир-  
ська, 76)**

19 січня  
12:00 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Каплиця Св. Пантелеймо-  
на (на території Дитячої  
лікарні)**

19 січня  
10:00 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Пресвятої Трійці  
(вул. Богомольця, 15А)**

19 січня  
10:00 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Преп. Марії Єги-  
петської (с. Минай, вул. Б.  
Хмельницького, 4)**

19 січня  
10:00 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Маріяповчан-  
ської ікони Богородиці  
("Кірпичка")**

19 січня  
9:30 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Церква Св. Арх. Михаїла  
(Закарпатський музей**

**народної архітектури та  
побуту)**

19 січня  
11:00 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Перенесення  
мошей Бл. свмч. Теодо-  
ра Ромжі (с. Минай, вул.  
Патруса-Карпатського, 2А,  
духовна академія)**

19 січня  
9:00 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Великомученика  
Георгія (Монастир Редемп-  
тористів, вул. Срібляста,  
17)**

19 січня  
9:30 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Преображення  
Господнього (Цегольня)**

19 січня  
9:30 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Стрітіння Гос-  
поднього (Монастир Капу-  
цинів, вул. Легоцького,  
44 А)**

19 січня  
9:00 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Успіння Богоро-  
диці (Доманинці)**

18 січня  
19:30 – Повечеріє і освячення  
води

19 січня  
9:00 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Благовіщення  
Богородиці ("Білочка", вул.  
Капушанська)**

18 січня  
21:00 – Повечеріє і освячення  
води  
19 січня  
9:30 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Введення Бого-  
родиці (вул. Андрія Палая  
– колишня Тельмана)**

19 січня  
11:00 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води (вул.  
Богатирська)

**Парафія Св. Арх. Михаїла  
(вул. Докучаєва)**

18 січня  
20:00 – Повечеріє і освячення  
води  
19 січня  
9:30 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**Парафія Св. мученика Йо-  
сафата Кунцевича ("Шахта")**

19 січня  
9:30 – Божественна Літургія.  
Велике освячення води

**КАРПАТСЬКА ЄПАРХІЯ ПРАВО-  
СЛАВНОЇ ЦЕРКВИ УКРАЇНИ**

**Кафедральний храм апос-  
тола українського**

**Андрія Первозваного  
(вул. Гойди, 4)**

17 січня  
09:00 – Царські часи  
18 січня  
19:00 – Божественна Літургія.  
Чин Великого освячення води  
19 січня  
09:30 – Святокова архієрейська  
Божественна Літургія. Чин Вели-  
кого освячення води

**ЗАКАРПАТСЬКА ЄПАРХІЯ УКРА-  
ІНСЬКОЇ ПРАВОСЛАВНОЇ ЦЕРК-  
ВИ КИЇВСЬКОГО ПАТРІАРХАТУ**

**Спасо-Преображенський  
храм (вул. Р. Шухевича –  
колишня Лаврищева, 8 Б)**

18 січня  
15:00 – Вечірня, освячення  
води  
19 січня  
09:00 – Літургія  
11:00–12:00 – Освячення води

**Храм Святої Трійці («Шах-  
та», вул. Тимірязєва, 8,  
праворуч обласного кардіо-  
центру)**

10:00 – Початок літургії  
11:30–12:00 – Освячення води

**Святотроїцький храм (Ки-  
ївська набережна, 16)**

9:00 – Початок літургії  
10:30 – Освячення води  
13:00 – чин великого освячен-  
ня води на річці Уж в місті Ужго-  
роді; священнодія відбудеться в  
районі Ботанічної набережної

*Закінчення на стор. 2.*







Діти словацького міста Вранов-над-Топльоу вже традиційно, майже десяток років, вітають Ужгород із новорічно-різдвяними святами. Цього вівторка колектив представив колядки, вертеп, віншування у міській раді.

## ДО УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКРАДИ ЗАВІТАЛИ ГОСТІ ЗІ СЛОВАЧЧИНИ

Відвідувачі муніципалітету, насамперед ЦНАПу, і працівники міськради спостерігали за яскравим дійством. **Виконувач обов'язків міського голови, його заступник Ігор Фартушок** подякував гостям, побажав їм здоров'я, успіхів, щастя і вручив солодкі подарунки.

Співали, танцювали, розповідали історію народження Ісуса словацькі школярі й ровесникам – учням Ужгородської спеціалізованої загальноосвітньої школи I–III ступенів № 4 з поглибленим вивченням словацької мови.

Разом з дітьми до Ужгородської міської ради завітали також **Генеральний консул Словацької Республіки в Ужгороді Мірослав Мойжіта, Почесний консул України у Словаччині Станіслав Обіцький, Почесний консул Словаччини в Україні Олег Адамчук, керівниця Поддуклянського освітнього товариства Марія Пажінкова.**

Після колядок

**в. о. міського голови, його заступник Ігор Фартушок, заступник міського голови Василь Гомонай, керуюча справами виконкому Олена Макара** з дипломатами і представницею освітньої галузі обговорили підготовку спільного проєкту, який реалізовуватиметься в одній зі шкіл словацького Свидника та в Ужгородській школі №

4. Зокрема, у нас заплановано збудувати на території школи сцену і мультифункціональний спортивний майданчик. Загальний кошторис проєкту для обох міст – близько мільйона євро. Наголошувалося, що документацію слід завершити впродовж місяця; роботи, якщо проєкт буде схвалено, планується розпочати у серпні цього року.



## ГРАФІК БОГОСЛУЖІНЬ ДО СВЯТА БОГОЯВЛЕННЯ – ХРЕЩЕННЯ ГОСПОДНЬОГО

Початок на стор. 1.

**УКРАЇНСЬКА ПРАВОСЛАВНА ЦЕРКВА**

### Свято-Хрестовоздвиженський кафедральний собор (площа Кирила і Мефодія)

18 січня  
07:30 – Божественна літургія святого Іоанна Златоуста, перше Велике освячення води  
17:00 – Святкове Велике Повечір'я та Утренья  
19 січня  
08:00 – Святкова літургія святого Василя Великого  
*Хресний хід від собору на річку Уж і Велике освячення води (Початок ходи о 10:30)*  
20 січня  
10:00 – Святкова літургія святого Іоанна Златоуста

### Святовоскресенський чоловічий монастир (вул. Золотиста, 35)

18 січня  
08:00 – Божественна літургія святого Іоанна Златоуста  
20:30 – Сповідь  
21:00 – Святкове Велике Повечір'я та Утренья  
00:00 – Святкова літургія святого Василя Великого і перше Велике освячення води  
19 січня  
07:30 – Святкова літургія святого Василя Великого і друге Велике освячення води

### Святопреображенський храм (вул. Цегольнянська)

18 січня  
08:00 – Божественна літургія святого Іоанна Златоуста і перше Велике освячення води  
17:00 – Святкове Велике Повечір'я  
19 січня  
08:00 – Утренья  
10:00 – Святкова літургія святого Василя Великого і друге Велике освячення води  
20 січня

08:00 – Утренья  
10:00 – Святкова літургія святого Іоанна Златоуста

### Святопокровський храм-пам'ятка (Православна набережна, 23)

18 січня  
08:00 – Божественна літургія святого Іоанна Златоуста і перше Велике освячення води  
16:00 – Святкове Велике Повечір'я та Утренья  
19 січня  
08:00 – Святкова літургія святого Василя Великого і друге Велике освячення води  
20 січня  
09:00 – Святкова літургія святого Іоанна Златоуста

### Храм Усіх Святих (вул. Легоцького)

18 січня  
08:00 – Божественна літургія святого Іоанна Златоуста і перше Велике освячення води  
16:00 – Святкове Велике Повечір'я та Утренья і друге Велике освячення води  
19 січня  
08:30 – Святкова літургія святого Василя Великого і третє Велике освячення води  
20 січня  
09:00 – Святкова літургія святого Іоанна Златоуста

### Святотроїцький храм (Боздоський парк)

18 січня  
21:30 – Святкове Велике Повечір'я та Утренья, Святкова літургія святого Василя Великого  
01:30 – Перше Велике освячення води  
19 січня  
09:30 – Друге Велике освячення води

### Свято-Петро-Павлівський храм (вул. І. Франка, 18, біля стадіону «Авангард»)

18 січня

09:00 – Літургія святого Іоанна Златоуста і перше Велике освячення води  
16:00 – Святкове Велике Повечір'я та Утренья  
19 січня  
09:00 – Святкова літургія святого Василя Великого і друге Велике освячення води  
20 січня  
09:00 – Святкова літургія святого Іоанна Златоуста

### Святовознесенський храм (вул. Загорська)

18 січня  
08:30 – Божественна літургія святого Іоанна Златоуста і перше Велике освячення води  
16:00 – Святкове Велике Повечір'я та Утренья  
19 січня  
09:00 – Святкова літургія святого Василя Великого і друге Велике освячення води  
20 січня  
09:00 – Святкова літургія святого Іоанна Златоуста

### Храм Різдва Івана Хрестителя (Радванка)

18 січня  
09:00 – Божественна літургія святого Іоанна Златоуста і перше Велике освячення води  
16:00 – Святкове Велике Повечір'я та Утренья  
19 січня  
09:00 – Святкова літургія святого Василя Великого і друге Велике освячення води  
20 січня  
09:00 – Святкова літургія святого Іоанна Златоуста

### Храм на честь святого Іоанна Шанхайського і Сан-Франциського (вул. Тимірязєва, 17в, "Шахта")

18 січня  
16:00 – Святкове Велике Повечір'я та Утренья  
19 січня  
09:00 – Святкова літургія свя-

того Василя Великого  
11:00 – Велике освячення води на дериваційному каналі (вул. Канальна, 35), біля Хреста  
20 січня  
08:30 – Святкова літургія святого Іоанна Златоуста

### Свято-Миколаївський храм (вул. Собранецька, Аеропорт)

18 січня  
09:00 – Літургія святого Іоанна Златоуста  
16:00 – Святкове Велике Повечір'я та Утренья  
19 січня  
09:00 – Святкова літургія святого Василя Великого та Велике освячення води  
20 січня  
09:00 – Святкова літургія святого Іоанна Златоуста

### Свято-Іллінський храм (Червениця)

18 січня  
10:00 – Літургія святого Іоанна Златоуста і перше Велике освячення води  
19 січня  
03:00 – Святкове Велике Повечір'я, Утренья, святкова літургія святого Василя Великого і друге Велике освячення води  
20 січня  
08:00 – Святкова літургія святого Іоанна Златоуста

### Храм Святого Різдва Богородиці (Дравці)

18 січня  
09:00 – Божественна літургія святого Іоанна Златоуста і перше Велике освячення води.  
16:00 – Святкове Велике Повечір'я та Утренья  
19 січня  
09:30 – Святкова літургія святого Василя Великого і друге Велике освячення води  
20 січня  
09:00 – Святкова літургія святого Іоанна Златоуста

### Свято-Варваринський храм (район Залізничної лікарні, вул. Минайська, 71)

18 січня  
07:30 – Божественна літургія святого Іоанна Златоуста і перше Велике освячення води  
17:00 – Святкове Велике Повечір'я та Утренья  
19 січня  
08:30 – Святкова літургія святого Василя Великого і друге Велике освячення води  
20 січня  
09:00 – Святкова літургія святого Іоанна Златоуста

### Храм на честь собору Карпатських святих (вул. Василя Вишиваного – колишня Ротмана, 22, Підлипки)

18 січня  
08:00 – Божественна літургія святого Іоанна Златоуста і перше Велике освячення води  
16:00 – Святкове Велике Повечір'я та Утренья  
19 січня  
08:45 – Святкова літургія святого Василя Великого і друге Велике освячення води  
20 січня  
08:45 – Святкова літургія святого Іоанна Златоуста

### Храм на честь ікони Божої Матері Почаївської (вул. Грибосдова, 24, район міської лікарні)

18 січня  
08:00 – Божественна літургія святого Іоанна Златоуста і перше Велике освячення води  
16:00 – Святкове Велике Повечір'я та Утренья  
19 січня  
09:00 – Святкова літургія святого Василя Великого і друге Велике освячення води  
20 січня  
09:00 – Святкова літургія святого Іоанна Златоуста



Подробиці про те, як в обласному центрі Закарпаття в ніч з 11-го на 12 січня камінням розбили лобові стекла двох автобусів «Електрон», розповіли на брифінгу для журналістів в Ужгородській міській раді.

# ЗА ФАКТОМ УМИСНОГО ПОШКОДЖЕННЯ КОМУНАЛЬНИХ АВТОБУСІВ

в Ужгороді поліція відкрила кримінальне провадження

**Д**иректор комунального підприємства «Ужгородський муніципальний транспорт» Віталій Готра повідомив, що наприкінці 2019 року подібний інцидент уже був: коли автобус їхав до АТП на ніч після останнього рейсу, хтось кинув у нього камінем. Тоді цьому не надали розголосу, бо вирішили, що це лише хуліганство. Тепер же, як видно з записів камер відеоспостереження, каміння кидали

повністю застраховані. За словами Віталія Готри, тривають перемовини з виробником, як провести заміну скла, оскільки технічно це доволі складно; треба визначитися, чи замінювати тут – чи потрібно буде відвозити автобуси на виробництво.

Після інциденту на місце викликали патрульну поліцію і згодом подали заяву до Національної поліції. Керівництво Ужгорода і керівники комуналь-



майже впритул. Нападники, схоже, проникли на територію підприємства, перелізши через паркан заввишки понад 2 метри. Записи камер відеоспостереження під час інциденту були показані на брифінгу представникам ЗМІ.

Після події керівництво комунального підприємства у соцмережі Фейсбук зазначило, що з першого дня запровадження муніципального транспорту деякі «профі» передіракали швидкий крах підприємства – мовляв, великі транспортні засоби на понад 100 пасажирів не зможуть їздити містом тощо, лунали навіть погрози. Пояснюється це тим, що не всім влаштує конкуренція «Електронів», які дотримуються графіків руху, є комфортними, обліковують пасажирів – отже, і виторг; ці автобуси подобаються користувачам, і досвід їх використання навіть хочуть перейняти інші міста.

За попередньою оцінкою збитки через розтрощене скло становлять близько 50 тисяч гривень. Ті автобуси – з придбаних у 2019 році, вони

ного підприємства сподіваються, що винуватці будуть швидко встановлені й заслужено покарані.

**В. о. міського голови, його заступник Ігор Фартушок** підкреслив, що виконано величезну роботу, аби почав діяти муніципальний транспорт; автобуси справді зручні, надають якісні послуги з перевезення – тому прохання до ужгородців ставитися до них бережливо, дбайливо і реагувати на неналежну поведінку щодо цього міського майна. Ігор Фартушок підтвердив, що цього року планується закупити ще кілька нових автобусів – можливо, також із меншими габаритами і пасажиромістністю. А від початку лютого заплановано задіяти в комунальному транспорті систему електронного квитка, тож буде встановлено додаткові пристрої, програмне забезпечення, введено систему контролю стосовно безквиткового проїзду тощо. Тому всім треба особливо звертати увагу на можливе псування, пошкодження автобусів.



## НА МАРШРУТІ № 20 В УЖГОРОДІ ЇЗДИТИМУТЬ УЖЕ 4 «ЕЛЕКТРОНИ»

16-го січня в Ужгородській міській раді відбулося засідання конкурсного комітету з визначення автомобільного перевізника на міському автобусному маршруті загального користування № 20 «Доманінці – Речовий ринок, через площу Корятовича», який був єдиним об'єктом конкурсу. Підставою для проведення нового конкурсу стали суттєві зміни основних характеристик маршруту. Результати конкурсу ще мають затвердити на черговому засіданні виконкому.

Після відповідного рішення виконкому комунальне підприємство «Ужгородський муніципальний транспорт» Ужгородської міської ради, яке визнано переможцем конкурсу, забезпечуватиме перевезення пасажирів на маршруті № 20 уже чотирима автобусами (тепер використовуються тільки три «Електрони»), відповідно виконуватиметься більша кількість рейсів, а інтервал між ними зменшиться. Можливість врахувати побажання пасажирів і залучити для перевезення четвертий автобус з'явилася після закупівлі містом у 2019 році чергової партії автобусів. Про початок виконання

маршруту № 20 за зміненим розкладом руху буде повідомлено додатково через сторінку міської



ради у Фейсбукці, офіційний вебсайт і засоби масової інформації; нові розклади руху будуть також розміщені на інформаційних панелях на автобусних зупинках та в мобільному додатку Rozklad.in.ua

### ДО УВАГИ УЖГОРОДЦІВ!

21 січня від 10:00 до 12:00 відбудеться «пряма телефонна лінія» із керуючою справами виконкому Макарою Оленою Михайлівною.

Свої запитання можна поставити за телефоном: 61-51-91.

## ЗАПРОШУЄМО ДОЛУЧАТИСЯ ДО АКТУАЛІЗАЦІЇ РЕЄСТРУ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ УЖГОРОДА

Реєстр – це база даних, створена для спрощення процедури обміну інформацією, щоб забезпечити потреби громади в автоматизації процесів. Тому мешканці нашого міста, дані яких внесені до Реєстру, зможуть не витратити свій час для отримання різного виду довідок із питань реєстрації місця проживання, крім того, за спрощеною процедурою отримувати й інші послуги (зокрема, субсидії, пільги, допомоги тощо).

Щоб внести свої дані або ж оновити їх у Реєстрі територіальної громади Ужгорода, мешканцям потрібно одноразово подати у Центр надання адміністративних послуг (пл.Поштова, 3, I поверх) такі документи:

- паспорти (для іноземних громадян посвідка на тимчасове проживання/ посвідка на постійне проживання) усіх зареєстрованих осіб, ID-картки та витяги з Єдиного державного демографічного реєстру/довідки про реєстрацію особи;
  - документ про право власності (користування) на житло, що виникло в установленому законом порядку до 01.01.2004 року.
  - адресну картку (форми Б) або будинкову книгу.
- Заяву, яку потрібно заповнити, Вам нададуть у ЦНАПі або ж її можна завантажити з офіційного сайту Ужгородської міської ради.

Нагадуємо графік прийому громадян у Центрі надання адміністративних послуг: понеділок – від 8:30 до 16:00; вівторок – від 8:30 до 16:00; середа – від 9:00 до 20:00; четвер – від 8:30 до 16:00; п'ятниця – від 8.30 до 14:00; субота – від 8.30 до 14:00.



10-го січня до Ужгородської міської ради завітали вихованці благодійного фонду «Карітас» Мукачівської греко-католицької єпархії з отцем Мирославом Русиним.

Послухати колядників приїшли міський голова Богдан Андрійів, його заступник Ігор Фартушок, керуюча справами виконкому міськради Олена Макара, працівники міської ради, відвідувачі ЦНАПУ.

Колядки про народження Ісуса Христа дарували всім хороший настрій, побажання здоров'я, щастя, достатку, миру і злагоди. Отець Мирослав подякував міській владі за підтримку в різних проєктах, які організовує фонд.

Богдан Андрійів, зі свого боку, подякував юним колядникам та їхньому наставникові за привітання, за збереження й підтримку різдвяних традицій, вручив дітям солодкі подарунки.

• • •

Того самого дня колектив Ужгородської міської ради вітали з Різдвом Христовим священнослужителі Тячівського, Дубівського і Рахівського деканатів



Мукачівської греко-католицької єпархії.

Священники в народному вбранні разом із керівником благодійного фонду «Карітас» отцем Мирославом Русиним прославляли колядами народження Сина Божого, зичили щастя, добробуту і благодаті.

А в суботу, 11 січня, до міської ради прибув різдвяний вертеп від



ужгородських пластунів. Діти показали театралізовану виставу, колядували й віншували, бажали всім добра і миру.

Після чудового виступу пластунам подякували за святковий настрій і традиційно віддячили за коляду подарунками.

З Новорічно-Різдвяними святами, зокрема зі Старим

Новим роком, цього понеділка відвідувачів та працівників Ужгородської міської ради вітали гості з Краматорська – аматорський народний фольклорний пошуково-дослідницький гурт «Курінець».

Потім колектив із Донецчини взяв участь у святковій програмі до Щедрого вечора і зустрічі Старого Нового року в обласній філармонії, разом із заслуженим академічним Закарпатським народним хором. «Спільною програмою ми хочемо ще раз засвідчити, що Схід і Захід разом», – зазначила керівниця Закарпатського народного хору Наталія Петій-Поталчук.

З учасниками гурту «Курінець» поспілкувалися виконувач обов'язків міського голови, його заступник Ігор Фартушок, заступник міського голови Василь Гомонай, керуюча справами виконкому Олена Ма-

кара, радник міського голови Юрій Мандич. Гості повідомили, що майже всі вони вперше в Ужгороді, але напередодні вже оглянули місто і воно їм дуже сподобалося. Про Краматорський розповіли, що там багато переселенців із тимчасово окупованих територій; що місто останнім часом потужно розвивається, в усіх 35 школах викладання ведеться українською мовою. «Курінець» діє вже 20 років, є постійним учасником всеукраїнських та міжнародних мистецьких подій, конкурсів.

«Дуже важливо, що культура об'єднує нас», – наголосив Ігор Фартушок. Він подякував учасникам гурту з Донецчини, що знайшли можливість завітати до Ужгорода, а Наталії Петій-Поталчук – що постійно готує особливі, цікаві програми до різних свят, подій Ужгорода і Закарпаття.



## В УЖГОРОДІ ЩАСЛИВИЙ НОВИЙ РІК ВІНШУВАЛИ

Святковий концерт "На Старий Новий рік" презентував 13 січня в обласній філармонії заслужений академічний Закарпатський народний хор під керівництвом Наталії Петій-Поталчук.

### Закарпатський народний хор і краматорський гурт "Курінець"

про дружбу та любов не скажеш. Ми дуже хочемо, щоб це Різдво, цей Щедрий вечір надовго залишились у вашій

та плакають, доти наша нація житиме", – підкреслив Ігор Фартушок.

Представники міської ради і гурту

для заслуженого академічного Закарпатського народного хору. Цьогоріч колектив, який є візитівкою нашого

Зі сцени лунали колядки, народні пісні, глядачам представили яскраві сольні й ансамблеві номери – вокальні й танцювальні. Як і анонсували організатори, родзинкою вечора став виступ фольклорного гурту «Курінець» із міста Краматорська Донецької області – гості взяли участь у театралізованому дійстві разом із закарпатськими артистами.

"Коли до нас приїжджають гості зі Сходу нашої країни, – думаю, краще



"Курінець" на сцені філармонії обмінялися прапорами



пам'яті!" – так висловила свої почуття Наталія Петій-Поталчук. І подарувала від колективу Закарпатського народного хору учасникам гурту з Краматорська картину закарпатського митця Антона Ковача з пейзажем зимових Карпат.

Гостей зі Сходу та всіх присутніх привітали з Новорічно-Різдвяними святами виконувач обов'язків голови Закарпатської облдержадміністрації Олексій Гетманенко, виконувач обов'язків міського голови Ужгорода, його заступник Ігор Фартушок і керуюча справами виконкому міської ради Олена Макара. "Є речі, які об'єднують, цементують український народ: це культура, історія, наші традиції. І поки є люди, які все це беруть

Ужгорода і Краматорська – на знак дружби та єдності двох міст, єдності Сходу і Заходу України.

"Будьте веселі, як весна! Будьте гарні, як літечко! Будьте щедрі, як осінь, і міцні, як зима!" – побажали закарпатцям гості і подарували Наталії Петій-Поталчук коровай. Цим короваєм частували і глядачів концерту. "Наш колектив не професійний, це народний ансамбль, – казали учасники "Курінця". – Ми дуже хвилюємося, і для нас велика честь бути на одній сцені з таким відомим талановитим колективом – Закарпатським народним хором. Тому сьогодні у нас дуже велике свято".

До слова, 2020 рік – ювілейний



краю, зберігає і популяризує народне мистецтво Закарпаття на високому професійному рівні, відзначити 75 років своєї діяльності.



Більшість громадян стверджують, що хочуть жити, як у Європі: отримувати відповідного рівня зарплатню, їздити рівними заасфальтованими дорогами, отримувати якісні послуги. Однак на практиці не завжди готові до реальних змін. Прикладом цього є певного роду занепокоєння, що спостерігається в інформаційному просторі впродовж останнього тижня з приводу розділення однієї квитанції за газ на дві. Зверніть увагу на слово "розділення".

**Що ж, врешті, відбулося?**

Якщо вам колись у ЗМІ траплявся термін "анбандлінг", то він якраз і означає "розділення". У контексті газових питань йдеться, окрім іншого, про відокремлення функцій продажу газу від його розподілу (доставки). Такі кроки – вимога часу та європейської спільноти. Адже саме відокремлення плати за доставку газу значно спрощує вибір постачальника (продавця) газу. Цей процес розпочався ще у 2010 році, коли Верховна Рада прийняла закон України "Про засади функціонування ринку природного газу". А у квітні 2015 року був прийнятий закон "Про ринок природного газу", який встановлює принцип вільного вибору постачальника.



Впровадження нововведень розпочалося з непобутових споживачів (юридичних осіб). Тепер така можливість є і в населення.

Напередодні нового, 2020 року, Національна комісія з питань регулювання енергетики та комунальних послуг затвердила Постанову, якою чітко прописано, що в рахунках за газ не буде нараховуватися за послуги з доставки газу.

**Як було раніше?**

За грудень 2019 року закарпатці ще отримують квитанції без розділення, у яких показані 4 складові вартості газу. За 1 кубічний метр газу споживач із Закарпаття повинен заплатити 6,30 грн.

- З них:
  - 5,13 грн (81,4%) йдуть на рахунок НАК "Нафтогаз" за оптовий продаж постачальникам видобутого в Україні або імпортованого газу;
  - 0,13 грн (2%) отримує ТОВ "Закарпатгаз Збут" як роздрібний постачальник газу зі спеціальними обов'язками;
  - 0,19 грн (3%) йдуть до АТ "Укртрансгаз" за транспортування газу магістральними газопроводами;
  - 0,85 грн (13,6%) отримує АТ "Закарпатгаз" за послуги розподілу, в які входить транспортування газу розподільними газопроводами, облік газу, ремонт, заміна та обслуговування газопроводів, аварійне обслуговування, повірка лічильників, обслуговування у Центрах обслуговування клієнтів.

**А як тепер?**

Тепер, починаючи з січня, з рахунку за спожитий газ вилучається графа "Розподіл (АТ "Закарпатгаз)". З цього часу всі споживачі газу отримують окремі рахунки: один за газ як товар, другий – за послугу із його доставки.

Пояснити незрозумілі питання завжди легше на конкретному доступному прикладі. От уявіть, що вам потрібно звернутися у медичний центр до лікаря. Ви записуєтесь на прийом, приходите на призначений час. Лікар обстежує, ставить діагноз і виписує схему лікування. Вийшовши від лікаря, ви підходите до адміністратора і оплачуєте певну суму за те, що лікар приділив вам час та допоміг розібратися у певних питаннях. Тобто ви сплачуєте йому за послугу, яку він вам надав. Але схема лікування, яку він призначив, вимагає ще певних витрат, адже у ваших руках – рецепт на придбання ліків. Ви йдете в аптеку і купуєте ліки – товар. При цьому ви можете обрати, в якій з аптек їх придбати. Таких ситуацій у житті кожного було безліч. Але ми ніколи не плюсуємо суму, витрачену на оплату послуг лікаря, та вартість ліків, адже це – зовсім різні речі.

Якщо в цьому ілюстративному прикладі замінити ліки на газ, а послуги лікаря на послуги газорозподільного підприємства, то стає зрозуміліше.

Якщо у цьому ілюстративному прикладі замінити ліки на газ, а послуги лікаря на послуги газорозподільного підприємства, то стає зрозуміліше.

**Яким буде платіж за доставку газу?**

Щомісячний платіж за доставку газу буде однаковим та незмінним впродовж року, на відміну від ціни самого газу, яка може змінюватися щомісяця або щоквартально.

Платіж за доставку газу жодним чином не залежить від ринкових коливань. Натомість він обраховується, виходячи з реального об'єму споживання газу за попередній газовий рік. Газовим роком називають період з 1 жовтня одного року по 31 вересня наступного.

Тариф за доставку 1 куб. м газу, який

**"РОЗДІЛЕННЯ" КВИТАНЦІ НА ГАЗ: ВІДПОВІДІ НА ОСНОВНІ ПИТАННЯ**

встановила НКРЕКП для оператора АТ "Закарпатгаз", від 1 січня поточного року становить 1,04 грн без ПДВ (1,25 грн з ПДВ).

Платіж за доставку є сталим. А тому навіть взимку, коли споживачі значно збільшують використання газу, він залишається незмінним.

**ПРИКЛАД РОЗРАХУНКУ ЩОМІСЯЧНОЇ ПЛАТИ ЗА ДОСТАВКУ**

Родина Василя Товтина (ім'я взяте для прикладу), що складається з 4 членів, проживає у власному будинку в Ужгороді. За рік, з 1 жовтня 2018 року по 31 вересня 2019 року, родина спожила 2200 куб. м газу. Аби вирахувати, яким буде щомісячний платіж за доставку газу для родини Товтин у 2020 році, 2200 куб. м множимо на тариф із ПДВ (тобто на 1,25) і ділимо на 12 місяців. Виходить:  $(2200 \times 1,25) / 12 = 229,17$  грн на місяць.

Отже, щомісячний платіж становить 229,17 грн, річний – 2750,04 грн. Василь Товтин може сплачувати щомісяця по 229,17 грн або ж заплатити за квартал, пів року чи навіть за весь рік одним платежем. У такому разі впродовж року йому залишиться оплачувати тільки за спожитий газ постачальнику.

**Важливо!** Наведений приклад стосується розрахунків на 2020 рік. Але давайте змодельємо ще ситуацію. У березні 2020 року Василь Товтин отримує пропозицію виїхати за межі країни на 6 місяців у зв'язку з роботою. Він збирає родину, ставить будинок на сигналізацію і на пів року залишає по-мешканню. Звісно, що газ у цей період не використовується. Та, незважаючи на це, він все одно повинен сплатити за розподіл (транспортування) 2750,04 грн. Але! При розрахунку щомісячного платежу за доставку газу для родини Товтин у наступному, 2021 році, буде враховуватися об'єм споживання у період з 1 жовтня 2019 року по 31 вересня 2020 року. Скажімо, за ті 6 місяців було спожито 900 куб. м газу. У цьому випадку розрахунок відбуватиметься таким чином:  $(900 \times 1,25) / 12 = 93,75$ . Тобто у 2021 році родина Товтин сплачуватиме щомісяця 93,75 грн або ж 1125 грн за рік.

Тобто, як бачимо, зменшення споживання відобразиться на щомісячному платежі в наступному році.

**Якщо людина сплачує за газ по книжці, то як бути?**

Книжка, відповідно до якої споживач сплачує за газ постачальнику, залишається

і використовується для подальшої оплати спожитого газу. У неї заносяться попередні та поточні показники, від чого залежить сума до оплати.

У випадку з оплатою тарифу на розподіл потреба у веденні аналогічної книжки відсутня, адже платіж щомісяця однаковий і жодних додаткових даних вносити не потрібно. Натомість підтвердженням платежу є розрахункова квитанція, видана в банку чи отримана через платіжну систему. Тим паче, що оплатити, як уже згадувалося, можна одноразово. У такому разі споживачі ще й зменшують свої витрати на комісії при проведенні платежів.

Однак, якщо для споживача принципово сплачувати за книжкою, він може звернутися у Центр обслуговування клієнтів АТ "Закарпатгаз".

**Так у грудні ціна була 6,30 грн за 1 куб. м, включаючи доставку, а в січні – 6,91 грн без доставки. То як це назвати? Вирішили обманути людей?**

Жодного обману, як і вселенської змови, у даному випадку нема. Є певне нерозуміння частинною споживачів механізмів формування ціни на газ в Україні. Отож пояснимо. Ціну на газ як товар встановлює НАК "Нафтогаз України". До 1 травня 2019 року ціна на газ була однаковою по всій території України і не змінювалася щомісяця. Однак ось уже 8 місяців, як ціна на газ змінюється залежно від ситуації на газовому ринку. Те, що існує різниця між грудневою і січневою ціною, жодним чином не пов'язане з розділенням платежів. Якби ціна не змінювалася щомісяця, то споживачам було б легше сприйняти відокремлення, адже це було б видно, як то кажуть, неозброєним оком.

Твердження, що до існуючої ціни на газ додається 1,25 грн і люди сплачують додаткові кошти "зверху", – абсолютну хибне. Зростання ціни залежить тільки від коливань на ринку газу, що і відбулось у січні.

Тобто, якщо ціна за фактично спожитий 1 куб. м газу для закарпатців становить 6,91 грн, то у випадку нерозділення рахунків вона становила б 8,16 грн.

У цьому матеріалі ми дали роз'яснення на найбільш нагальні та типові запитання з приводу розділення квитанції за оплату газу. Ми відкриті до комунікації, а тому пропонуємо надсилати й інші питання, які виникають, на електронну адресу [press@zkgas.com.ua](mailto:press@zkgas.com.ua).

Пресслужба АТ "Закарпатгаз"

**НОВОРІЧНО-РІЗДВЯНИЙ ТУРНІР ІЗ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ «КУБОК ТРЕНЕРА»**



провели в Ужгороді вже вдруге

що цьогоріч уперше разом з юними волейболістами змагались і їхні татусі, у форматі «батько – син».

У сімейних іграх перше місце здобули Михайло і Владислав Марчуки, другими стали Василь і Павло Цапи, третіми – Степан і Ярослав Дороші; четверте місце дісталось Олексієві й Данеїлу Оленям, п'яте – двом Вікторам Бошаніним, а шосте – Ярославу й Артемові Наріжним.

У змаганнях між юнаками 2003–2004 років народження призові місця розподілилися так: першими виявилися Владислав Микульця і Павло Цап, друге місце посіли Ярослав Дорош і Віктор Звурський,

третє вибороли Максим Шпак та Іван Нитка.

Серед волейболістів 2005 року народження і молодших першими стали Артем Наріжний та Данеїл Олень, другими – Максим Михальчишин і Станіслав Данич, третіми – Віталій Михальчишин і Богдан Гулей.

«Кубок тренера» є одним з етапів підготовки до обласних і всеукраїнських чемпіонатів зі пляжного волейболу, які відбуватимуться протягом 2020 року. Завершився спортивний захід нагородженням призерів медалями і кубками та солодким столом для всіх учасників.

Вікторія Лисук

Спортивне дійство відбулося нещодавно в Ужгородському інституті культури і мистецтв. Засновником та натхненником турніру є заслужений працівник фізичної культури і спорту Володимир Созанський. Про якісну організацію цьогоріч подбав і головний суддя змагань Василь Цимбалаш.

Участь у змаганнях узяло 8 команд: волейболісти 2003–2004 років народження, а також 2005 року народження і молодші. Цікаво,



## УЖГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА І ВИКОНАВЧИЙ КОМІТЕТ ВІТАЮТЬ ІЗ ДНЕМ НАРОДЖЕННЯ:

**Варцабу Сергія Васильовича**, депутата Ужгородської міської ради; **Магу Тетяну Василівну**, начальника відділу державної реєстрації речових прав на нерухоме майно та їх обтяжень, державного реєстратора; **Тараконич Вікторію Юрївну**, начальника управління міжнародного співробітництва та інновацій; **Цоклан Оксану Михайлівну**, заступника начальника відділу державної реєстрації речових прав на нерухоме майно та їх обтяжень, державного реєстратора; **Алентьєва Олега Володимировича**, заступника начальника відділу реєстрації місця проживання; **Онопко Марину Василівну**, заступника начальника відділу державної реєстрації юридичних осіб та фізичних осіб-підприємців, державного реєстратора; **Попдякуник Валентину Іванівну**, головного спеціаліста відділу у справах осіб з інвалідністю та ветеранів департаменту праці та соціального захисту населення – із ювілеєм; **Попик Наталію Миколаївну**, головного спеціаліста відділу бухгалтерського обліку департаменту міського господарства; **Іванчик Крістіну Віталіївну**, головного спеціаліста головного спеціаліста загального відділу; **Махобєя Володимира Олеговича**, головного спеціаліста відділу підприємництва управління економічного розвитку міста; **Федорняка Євгена Романовича**, заступника начальника управління муніципальної варті; **Федаш Наталію Миколаївну**, головного спеціаліста департаменту міського господарства; **Куценко Лесю Євстахіївну**, начальника відділу сім'ї, гендерної політики та соціально-трудова відносин департаменту праці та соціального захисту населення; **Коваль Вікторію Вікторівну**, головного спеціаліста відділу субсидій управління соціальних допомог департаменту праці та соціального захисту населення; **Аділову Світлану Ярославівну**, головного спеціаліста юридичного відділу департаменту праці та соціального захисту населення; **Машкаринця Івана Васильовича**, колишнього начальника відділу транспорту та зв'язку; **Жалія Михайла Петровича**, колишнього начальника економічного відділу управління майном міста.

Від щирого серця вітаємо вас із днем народження. Бажаємо міцного здоров'я, щастя, благополуччя, подальших успіхів у будь-яких починаннях, щоденних справах, сміливих планах та сподіваннях. Хай вас підтримують і надихають рідні люди, розуміють і цінують колеги, минають негаразди й непорозуміння! Хай доля збагачує вас життєвою мудрістю, енергією, натхненням та радістю сьогодення!



### Доповнення до проекту рішення «Про доповнення до рішення XLII сесії міської ради VII скликання 12.12.2019 року № 1796»

Враховуючи лист департаменту міського господарства 11.01.2020 року № 32.01-10/44, відповідно до Закону України «Про засади державної регуляторної політики у сфері господарської діяльності», статті 26 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні» доповнити таблицю додатку до проекту рішення пунктом згідно з додатком.

Міський голова Богдан АНДРІВ

### Про доповнення до рішення XLII сесії міської ради VII скликання 12.12.2019 року № 1796

Враховуючи лист департаменту міського господарства 11.01.2020 року № 32.01-10/41, відповідно до Закону України «Про засади державної регуляторної політики у сфері господарської діяльності», статті 26 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні» міська рада **ВИРІШИЛА:**

1. Доповнити річний план діяльності міської ради та виконавчого комітету з підготовки проектів регуляторних актів на

2020 рік, затвердженого рішенням XLII сесії міської ради VII скликання 12.12.2019 року № 1796 «Про проекти регуляторних актів міської ради та виконавчого комітету на 2020 рік», згідно з додатком.

2. Контроль за виконанням рішення покласти на заступника міського голови І. Фартушка.

Міський голова Богдан АНДРІВ

Додаток до рішення \_\_\_\_\_ сесії міської ради VII скликання № \_\_\_\_\_

### Доповнення до річного плану діяльності міської ради та виконавчого комітету з підготовки проектів регуляторних актів на 2020 рік

№ п/п	Назва проекту регуляторного акта	Вид проекту	Суть проекту регуляторного акта	Обґрунтування необхідності прийняття регуляторного акта	Строки виконання	Спосіб оприлюднення	Розробник проекту
7	Про затвердження норм надання послуг з вивезення побутових відходів у місті Ужгород	Рішення виконкому	Даний проект передбачає встановлення реальних норм утворення відходів, що відповідає вимогам чинного законодавства у сфері поводження з відходами	Необхідність встановлення економічно обґрунтованих тарифів на збирання та вивезення відходів	I півріччя 2020 року	Розміщення на офіційному сайті міської ради та газеті «Ужгород» повідомлення про оприлюднення проекту регуляторного акту, проекту рішення і аналізу регуляторного впливу	Департамент міського господарства

Секретар ради Андріана СУШКО

**Дочірнє підприємство «Укравтогаз» НАК «Нафтогаз України» має намір отримати дозвіл на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря стаціонарними джерелами АГНКС м. Ужгород – Закарпатська обл., Ужгородський р-н, с. Великі Лази, вул. Краснодонців, 25.**

Основна виробнича діяльність – заправка автотранспорту стисненим природним газом. Забруднюючі речовини надходять в атмосферне повітря від обладнання для стиснення, очистки, зберігання природного газу та заправних колонок. Зі стаціонарних джерел об'єктів в атмосферне повітря надходять викиди метану – 19,9321 т/рік, масляного аерозолу – 0,00012002 т/рік, одоранту – 0,0004339 т/рік, діоксиду азоту – 0,062 т/рік, оксиду вуглецю – 0,0093 т/рік, діазоту оксид – 0,00011 т/рік, діоксид вуглецю – 36,4404 т/рік.

Зауваження громадських організацій та окремих громадян з цього питання приймаються протягом місяця з дати подачі повідомлення в місцеві засоби масової інформації – Ужгородською райдержадміністрацією за адресою: 88017, Закарпатська обл., м. Ужгород, вул. Загорська, 10 тел. (0312) 61-29-17. Розробник документів ПП «Баланс Еко», м. Житомир, вул. Хлібна, 25, тел.: 0412-47-45-35, 097-732-54-19.

Ужгородська міська рада та виконавчий комітет висловлюють щире співчуття Моргентал Іванні Юрївні, головному спеціалісту відділу документального та організаційного забезпечення, з приводу важкої втрати – передчасної смерті **батька**.

## ДО УВАГИ! 24 січня в ужгородському водоканалі відбудеться відкрите обговорення проекту Постанови НКРЕКП щодо встановлення тарифів на 2020 рік

Відповідно до Постанови НКРЕКП №866 від 30.06.2017 р. «Про затвердження Порядку проведеного відкритого обговорення проектів рішень Національної комісії, що здійснює державне регулювання у сферах енергетики та комунальних послуг» для досягнення балансу інтересів споживачів, ліцензіатів і держави, забезпечення безперешкодного доступу споживачів, замовників, ліцензіатів, органів державної влади та органів місцевого самоврядування, організацій, що представляють інтереси споживачів, громадських організацій, засобів масової інформації та інших зацікавлених осіб до інформації КП «Водоканал м.Ужгорода» оголошує дату відкритого обговорення проекту рішення Національної комісії, що здійснює державне регулювання у сферах енергетики та комунальних послуг тарифів на водопостачання та водовідведення на 2020 рік, яке відбудеться 24 січня 2020 року о 15.00 у приймальні адміністративної будови КП «Водоканал м. Ужгорода» (вул. Митна, 1, II поверх).

Заявки для участі у відкритому обговоренні, питання та пропозиції щодо проекту рішення приймаються до 20 січня 2020 року включно.

Зауваження і пропозиції прохання подавати за адресами:

- вул. Митна, 1, м. Ужгород, 88000 або на e-mail [kanc.uz.voda@gmail.com](mailto:kanc.uz.voda@gmail.com) та на сайті підприємства – [voda.uz.ua](http://voda.uz.ua) (під аналогічною публікацією);

- Сектор Національної комісії, що здійснює державне регулювання у сферах енергетики та комунальних послуг, у Закарпатській області, вул. Гойди, 8, оф. 408; 88000, м. Ужгород, Поштамт, а/с №90; e-mail: [energo.zk@newline.net.ua](mailto:energo.zk@newline.net.ua);

- Національна комісія, що здійснює державне регулювання у сферах енергетики та комунальних послуг, вул. Смоленська, 19, м. Київ, 03057; e-mail: [deptaryfvoda@nec.gov.ua](mailto:deptaryfvoda@nec.gov.ua).

Проект постанов розміщено на офіційному веб-сайті НКРЕКП – [nec.gov.ua](http://nec.gov.ua) Адміністрація КП «Водоканал м. Ужгород»

- Втрачене Свідоцтво на право власності на житло, видане Озимок Зіті Степанівні за адресою: м.Ужгород, вул. Дворжак (колишня Е. Кліма), буд. № 50, станом на 31.12.2012 року було зареєстроване в КП «БТІ м. Ужгорода» під реєстровим № 3461; Свідоцтво на право власності на житло видане згідно Свідоцтва про право на спадщину, посвідчене Першою Ужгородською держнотконторою 02.08.1995 року за № 1-6016 (частка власності 68/100), **вважати недійсним**.

### Із сумом повідомляємо, що від 8-го по 13 січня пішли із життя 18 ужгородців:

- ЖЕНЕВАТЮК Людмила Петрівна
- МИКУЛАНІНЕЦЬ Верона Василівна
- ДОЛЯ Іветта Василівна
- ШЕБЕК Ольга Григорівна
- ПОП Василь Степанович
- СЕМЕНЮК Елеонора Дем'янівна
- СВИДА Світлана Петрівна
- ГЕЦКО Федір Федорович
- ЛАВРА Ірина Василівна
- ФІЛЕП Валерія Іванівна
- ФЕДИСЯК Анна Пилипівна
- ЕВЧИНЕЦЬ Йосип Михайлович
- ДАНКАНИЧ Василь Васильович
- БАРТОШ Анна Меньгертівна
- ЯЦКО Марія Юрївна
- ТОКАР Василь Іванович
- ХРИПАК Георгій Михайлович
- ФЕДАКА Михайло Михайлович

**ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...**



# ЯК ЗМІНЮВАЛАСЯ ГОЛОВНА ЯЛИНКА УЖГОРОДА ЗА 10 РОКІВ

Уже місяць Театральну площу прикрашає міська новорічно-різдвяна ялинка. Зелена красуня на площі – це класика, яку всі ужгородці пам'ятають ще з дитинства. Та оскільки щороку стоїть вона відносно недовго, з пам'яті швидко стираються спогади про її вигляд і всілякі пов'язані з нею пригоди. Ми зібрали світліни й історії десятих попередніх новорічних ялинок міста, аби разом пригадати недалеке минуле і визначити, котрого року наша ялинка була найкрасивішою.

котра хотіла отримати за дерево 50 тисяч гривень.

Чи варто й казати? – грошей вони так і не дістали! Але урок це був не лише для них, а й для самої міської влади: тоді пообіцяли підписувати з дарувальниками новорічних ялинок письмові угоди.

## 2012

Ялинку 2012 року встановили не звичайно рано, вже на початку грудня. Її зрубали теж у приватному секторі – на

традиційно засяють вогні ялинки на Театральній площі.

Мешканці Ужгорода такого ходу відверто не зрозуміли – жартували, що мер поділив населення міста на католиків і православних, подарувавши і тим, і тим

жовті й сині гірлянди, але повісили їх неправильно – жовті лампочки вгорі, а сині – внизу. Втретє ялинку вже не переодягали.

## 2015

Торішній урок міська рада засвоїла – придбала для новорічної ялинки нові прикраси. 15-метрову ялицю тоді теж привезли з території Машинобудівного заводу «Тиса». Прикрасили її сріблястими, золотистими й синіми кульками, причому вперше відмовилися від уже звичного прикрашання новорічного дерева роботами місцевих школярів. Гірлянди тоді теж оновили повністю, всі лампочки сяяли білою гамою кольорів.

Ну і, звісно, скандал – як без цього? Відзначилася мережа місцевих магазинів, яка одного дня вирішила поставити прилавки під величезними парасолями просто біля ялинки на Театральній. Торгувати взялися, не маючи на те жодних дозволів.

Після розголосоу в соцмережах у міській раді відреагували і забрали з Театральної неоквоирні парасольки зі столами.

## 2016

На мою суб'єктивну думку, у 2016-му ялинка була найгарнішою за останні 10 років. Тоді дерево, привезене з Рахівщини, вирішили прикрасити в золотистих кольорах, золотистою була і святкова ілюмінація, що складалася з 11,5 тисяч лампочок. Саме дерево було не таким високим, як завжди, сягало лише 13 метрів, але мало гарну форму.

Вогні на міській ялинці того року засвітили 19 грудня, традиційно в компанії Миколайчиків. А після того, ближче до католицького Різдва, вирішили святково прибрати ще одну ялинку – живу у сквері на площі Петєфі.

## 2017

Витриманою в одній золотистій гамі головна новорічна ялинка Ужгорода була всього раз – попереднього року. У 2017-му до 400 золотистих куль докупили 150 червоних та ілюмінацію, яка блимала. 15-метрове дерево, встановлене на Театральній площі, походило з приватного обійстя на вулиці Панькевича. Вогні на ялинці засяяли 19 грудня, як завжди, в оточенні галасливого натовпу малих Миколайчиків.

## 2018

Ялинка 2018 року, як і в деякі попередні роки, приїхала на площу Театральну з території Машинобудівного заводу «Тиса», де росла близько п'ятдесяти років. 14-метрове дерево знову прикрасили по-іншому, використовуючи торішні золотисті й червоні кульки, а також докупивши сріблясті кульки, сніжинки і нові гірлянди. Святкову ілюмінацію ввімкнули 19 грудня, знову ж таки під час традиційної програми Миколайчиків. А відзначилися того року вандалі, які за кілька ночей побили всі кульки, що висіли на нижніх гілках.

## 2019

Ну от ми й підійшли до цьогоорічної ялинки, яку містові подарували жителі вулиці Кошута. 14-метрове дерево спочатку багато хто назвав кривим, бо спершу його справді встановили нерівно, загрозливо нахиливши в бік будівлі лялькового театру. Хибу цю виправили, а тоді прикрасили новорічне дерево півтисячею кульок білого, жовтого, сріблястого, червоного кольорів та понад 400 метрами гірлянд. Із незвичного можна відзначити майже весняну погоду, за якої відбулося свято засвічування вогнів 19 грудня.

Отакі вони були – ужгородські ялинки. То котра з них виявилася найкрасивішою, на вашу думку?

Тетяна ЛІТЕРАТІ

"Про Захід"

## 2009

Десять років тому в Ужгороді на площі Театральній встановили ялинку-трансформер. На каркасі з 52 кронштейнами закріпили ялинки різного розміру, склавши таким чином велике новорічне дерево. На ялинкових прикрасах тоді місто заощадило – використало закуплені минулими роками великі кулі та гірлянди (800 великих лампочок і тисяча маленьких). Тоді ж від верхівки ялинки в різні боки до сусідніх будівель натягнули гірлянди з прапорцями. Але цілою композиція залишалася недовго – вандалі кілька таких гірлянд примудрилися зірвати.

Урочисто засвітили вогні на ялинці 18 грудня, тоді ж дерево додатково прикрасили виробами від переможців конкурсу, який проводився серед учнів ужгородських шкіл та вихованців дошкільних закладів. Традиційно в день засвічування вогнів на Театральній площі веселилися і пригощали перехожих цукерками Миколаї та Миколайчики.

## 2010

У 2010-му свято засвічування вогнів на головній міській ялинці відбулося 17 грудня, але ключовою подією того святкування стала не ялинка і навіть не Миколайчики, а відкриття нової родинки Театральної площі – першого в місті мініпам'ятника. Маленький бронзовий Миколайчик «оселився» на перилах, а поруч було встановлено ще й його резиденцію – невеликий будиночок, що мав правити і за поштово скриньку. Був задум, що туди діти кидатимуть листи до Миколая.

Проте деякі наші мешканці й туристи задуму не зрозуміли – почали згодом використовувати будиночок як смітник. Незабаром його довелося перенести до міського альпінарію. Про коротке життя резиденції Миколайчика ще не підозрювали.

Новорічна ніч тоді була сніжною і морозною, на Театральній від 22-ої години містяни розважалися співами в караоке, а після святкових феєрверків була дискотека – танцювали посеред площі до четвертої ранку.

## 2011

Новорічне дерево 2011 року опинилося в центрі великого скандалу: міську владу звинуватили у крадіжці головної міської ялинки. Річ у тім, що обійстя у провулку Чорноморському, де її зрізали, належало двом власникам. 80-річна жінка дозволила зрізати ялинку, бо боялася, що 4-тонне дерево зруйнує покрівлю, а от її син заявив, що дозволу на вирубування дерева, яке сам і садив, не давав, тож почав вимагати від міської ради компенсації.

Слід сказати, що тогорічна міська ялинка була справді дуже великою і пишною, комунальний службам довелося потрудитися, аби зрубати її та вивезти з вузького провулка. Обрав те дерево з-поміж кількох інших варіантів особисто тодішній мер міста, тож до нього насамперед і мала претензії родина Повханічів,

## 2013

Бурхливий 2013-ий закінчувався в нашій країні протестами і Євромайданом. І якщо в Києві владі конче потрібна була «йолка» на Майдані Незалежності, то в Ужгороді владі знадобилася ялинка на площі Петєфі.

Офіційно тодішній міський голова пояснював це тим, що на Театральній збираються протестувальники, тож ялинка їм заважатиме. Тому 6 грудня, на Миколая за новим стилем, доволі бідненько прикрашене новорічне дерево «відкрили», влаштувавши свято, в якому взяли участь в основному учні угорської та словацької шкіл. Аж тоді вияснилося, що міських ялинок насправді буде дві, бо 19 грудня



тодішній вулиці Івана Ваша. Дерево було дуже високим – сягало 20 метрів, росло на приватному обійсті 30 років.

Та хоч і стояла велична красуня на Театральній задовго до свят, офіційно вогні на ній засвітили щойно 19 грудня, у День Святого Миколая.



окрему ялинку.

Варто також згадати, що ялинку на Театральній того року прикрасили ручними роботами дітей, котрі мали виготовити новорічні прикраси, фантазуючи на тему янголів. Ідея ялинки з десятками білих янголів, що колихалися на гілках, виявилася теж не надто вдалою – видо-вище було навіть дещо моторошним.

Д о д а т и ялинці патріотичних кольорів узялися активісти Євромайдану, прикрасивши низ дерева великими синьо-жовтими бантиками.

## 2014

А от ялинка 2014 року побила рекорди з переодягання. 15-метрове і дуже старе, 60-річне дерево того року привезли з території Машинобудівного заводу. Встановили 3 грудня, щоб на Миколаша діти з угорської та словацької шкіл могли провести біля ялинки свою акцію малих Миколайчиків. Спершу дерево прикрасили іграшками зі старих запасів, не особливо дбаючи про його естетику. Вийшло це так жалюгідно, що ужгородці не могли стерпіти й наперобі критикували міську владу. Очільники міста присоромилися і вирішили ситуацію виправити, залучивши до процесу переодягання професіоналів – студію «Родзинка».

Дизайнери виготовили нові прикраси: таблички з написами «добро», «віра», «мир», «Ужгород», «щастя» тощо; великі банти з мішківини, пінопластові сніжинки та сніговичків. Однак таке дизайнерське «вбрання» теж було не до смаку багатьом містянам, особливо не сподобалися банти з мішківини.

Навіть з ілюмінацією тоді стався прокол: бажаючи підсвітити ялинку патріотичними кольорами, міська рада придбала





## ПОНЕДІЛОК, 20 СІЧНЯ

"1+1"

6.30, 7.10, 8.10, 9.10 Сніданок з "1+1".  
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 5.35 "ТСН".  
9.25, 10.20 "Життя відомих людей".  
11.20, 12.20 "Міняю жінку 12".  
13.10, 14.25 "Світ навиворіт 6".  
15.40 Т/с "Величне століття. Роксолана".  
17.10 Т/с "Наречена зі Стамбула".  
20.15 Бойовик "Форсаж".  
22.20 Комедія "Назад у майбутнє".  
0.30 "Голос країни 10".  
2.40 Трилер "Реквієм за вбивцею".

Інтер

2.30, 2.20 "Подорожці" - "Час".  
3.00 "Богині ефіру".  
4.55 "Top Shop".  
5.25, 22.00 "Слідство вели..." з Л. Каневським".  
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини.  
7.10, 8.10 "Ранок з Інтером".  
9.20 Ранок з Інтером.  
9.35, 18.00, 19.00, 1.35 "Стосується кожного".  
11.30, 12.25 Х/ф "Кохання з першого погляду на Бора Бора".  
14.00 Х/ф "Кохання з першого погляду в Індії".  
15.50 "Чекай на мене. Україна".  
20.00 "Подорожці".  
21.00 "Речдок. Особливий випадок. Під чужим ім'ям".  
23.45 Т/с "Спокуса".

ICTV

4.40 Скарб нації.  
4.50 Еврика!  
5.00 Служба розшуку дітей.  
5.05 Т/с "Відділ 44".  
5.50 Антисомбі.  
6.35, 10.05 Секретний фронт. Дайджест.  
8.45 Факти. Ранок.  
9.10, 19.25 Надзвичайні новини з К. Стогнієм.  
11.10, 13.20 Х/ф "Пташка на дроті".  
12.45, 15.45 Факти. День.  
13.55, 16.20 Х/ф "Афера Томаса Крауна".  
16.40 Х/ф "Пограбування політаїськи".  
18.45, 21.05 Факти. Вечір.  
20.20 Багач-бідняк.  
21.25 Т/с "В полоні у перевертня".  
22.15 Свобода слова.  
23.55 Х/ф "Десять з половиною балів".

СТБ

6.30, 10.10, 15.30, 1.05, 1.50 Т/с "Коли ми вдома".  
11.05 Х/ф "У дзеркала два обличчя".  
13.25 Х/ф "Ідеальний чоловік".  
17.25, 21.55 Відлік часу.  
17.30, 22.00 Вікна-Новини.  
18.00 Слідство ведуть екстрасенси.  
18.50 Один за всіх.  
20.05, 22.40 Т/с "Доньки-матері".  
23.05 Т/с "Наречений".

Новий канал

5.30 Телемагазин.  
5.45 Абзац.  
6.45 Kids` Time.  
6.50 М/с "Шоу Луні Тьонз".  
8.00 Т/с "Бібліотекарі".  
11.20 Х/ф "Міфіка: Завдання для героїв".  
13.10 Х/ф "Міфіка: Темна сила".  
15.20 Х/ф "Міфіка: Некромантия".  
17.20 Х/ф "Бандитки".  
19.10 Х/ф "Медальйон".  
21.00 Х/ф "Блейд".  
23.40 Х/ф "Блейд 2".  
1.50 Ревізор.

ТЕТ

6.00 ТЕТ Мультиранок.  
8.00, 9.00, 17.30, 20.00,

21.00 Одного разу під Полтавою.  
8.30, 9.30, 17.00 Танька і Володька.  
10.00, 19.00 4 весілля.  
12.00, 18.00 Панянка-селянка.  
14.00 М/ф "Пташиний ульот".  
15.30, 20.30, 21.30 Країна У.  
16.30 Одного разу в Одесі.  
22.00 Казки У.  
23.00 Сімейка У.  
0.00 Т/с "Хамелеон".  
1.00 17+.  
2.15 Теорія зради.  
3.05 Т/с "Домашній арешт".  
3.55 Віталька.  
5.50 Корисні підказки.

Канал "Україна"

6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною.  
7.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні.  
9.30, 2.10 Зоряний шлях.  
11.30, 3.10 Реальна містика.  
13.30, 15.30 Агенти справедливості.  
17.00, 23.30 Історія одного злочину.  
19.50 "Говорить Україна".  
21.00, 4.45 Т/с "Жіночий лікар 4", 9 і 10 с.  
1.40 Телемагазин.

«Тиса-1»

00.00 Румунський телекур'єр  
00.25 Своя земля (НСТУ)  
00.45 В Україні (НСТУ)  
01.10 Разом (НСТУ)  
01.40 Спільно (НСТУ)  
02.15 Розсекречена історія (НСТУ)  
03.15 Букоґоляки (НСТУ)  
03.35 Д/п «Гуцулка Ксеня» (НСТУ)  
04.10 МузLove з Любою Морозовою (НСТУ)  
04.35 Фестиваль органної музики (НСТУ)  
06.00 Гімн України  
06.05 Лайфхак українською (НСТУ)  
06.15 Додолики (НСТУ)  
06.25 Марійчин першосвіт (НСТУ)  
06.30 М/с «Марин та його друзі. Підводні історії» (НСТУ)  
06.45 М/с «Марин та його друзі. Підводні історії» (НСТУ)  
07.00 Ранкове шоу  
07.30 Новини  
07.35 Ранкове шоу  
08.00 Новини  
08.05 Ранкове шоу  
08.30 Новини  
08.35 Ранкове шоу  
09.00 UA:Фольк (НСТУ)  
10.00 Сильна доля (НСТУ)  
10.50 Д/с"Стань диким з нами" (НСТУ)  
11.20 Відкривай Україну з Суспільним (НСТУ)  
11.40 Українська абетка (НСТУ)  
11.45 М/с «Марин та його друзі. Підводні історії» (НСТУ)  
12.00 М/с «Марин та його друзі. Підводні історії» (НСТУ)  
12.15 Додолики (НСТУ)  
12.30 Загадки чернівецьких атлантів (НСТУ)  
12.35 Д/ц «Дешевий відпочинок» (НСТУ)  
13.00 Русинська родина  
13.30 Новини  
13.40 Тема дня  
14.05 Т/с "Епоха честі" (НСТУ)  
14.50 Т/с "Епоха честі" (НСТУ)  
15.35 Розсекречена історія (НСТУ)  
16.30 Д/с «Ремесло за призначенням» (НСТУ)  
17.00 Новини  
17.10 Д/ц «Двоколісні хроніки» (НСТУ)  
17.25 Лайфхак українською (НСТУ)  
17.40 Кулінарне шоу « Енеїда » (НСТУ)  
18.10 Сильна доля (НСТУ)  
19.20 Тема дня  
19.50 Hirek (угорською мовою)  
20.00 В Україні (НСТУ)  
20.30 Новини  
20.50 Своя земля  
21.20 Романо дживіпен  
21.35 Своя земля  
22.05 Розсекречена історія (НСТУ)  
23.00 Розсекречена історія (НСТУ)  
23.50 Hirek (угорською мовою)

## ВІВТОРОК, 21 СІЧНЯ

"1+1"

6.30, 7.10, 8.10, 9.10 Сніданок з "1+1".  
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 5.35 "ТСН".  
9.25, 10.20 "Життя відомих людей".  
11.15, 12.20 "Міняю жінку 12".  
13.10, 14.25, 4.35 "Світ навиворіт 6".  
15.40 Т/с "Величне століття. Роксолана".  
17.10 Т/с "Наречена зі Стамбула".  
20.15 Бойовик "Подвійний форсаж".  
22.20 Комедія "Назад у майбутнє 2".  
0.25 Бойовик "Міцний горішок: Гарний день, аби померти".  
2.05 Х/ф "Виття: Переродження".

Інтер

3.05 "Богині ефіру".  
4.55 "Top Shop".  
5.25, 22.05 "Слідство вели..." з Л. Каневським".  
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини.  
7.10, 8.10, 9.20 "Ранок з Інтером".  
10.00 "Корисна програма".  
11.05, 12.25 Т/с "Мене звуть Мелек".  
13.00 Х/ф "Ларрі Краун".  
14.50, 15.40 "Речдок".  
16.35 "Речдок. Особливий випадок".  
18.00, 19.00, 1.40 "Стосується кожного".  
20.00 "Подорожці".  
21.00 "Речдок. Особливий випадок. Під чужим ім'ям".  
23.45 Т/с "Спокуса".  
2.25 Подорожці.

ICTV

4.15 Скарб нації.  
4.20 Еврика!  
4.30 Факти.  
4.50 Т/с "Відділ 44".  
5.40 Антисомбі.  
6.30 Ранок у великому місті.  
8.45 Факти. Ранок.  
9.15, 19.25 Надзвичайні новини з К. Стогнієм.  
10.10 Багач-бідняк.  
11.05 Секретний фронт. Дайджест.  
11.45, 13.20 Х/ф "Круті чужаки".  
12.45, 15.45 Факти. День.  
14.20, 16.20 Т/с "Обмани себе".  
16.45 Х/ф "Пасажири".  
18.45, 21.05 Факти. Вечір.  
20.20 Громадянська оборона.  
21.25 Т/с "В полоні у перевертня".  
22.30 Х/ф "Брейвен".  
0.15 Х/ф "10.5: Апокаліпсис".

СТБ

6.30, 10.00, 15.30, 1.05 Т/с "Коли ми вдома".  
11.50 Х/ф "Ідеальний чоловік".  
13.50 Х/ф "Флірт з сорокарічною".  
17.25, 21.55 Відлік часу.  
17.30, 22.00 Вікна-Новини.  
18.00 Слідство ведуть екстрасенси.  
18.55 Один за всіх.  
20.05 Т/с "Доньки-матері".  
22.40 Т/с "Доньки-матері".  
23.05 Т/с "Наречений".

Новий канал

4.00 Служба розшуку дітей.  
4.10 Зона ночі.  
5.55 Абзац.  
6.45, 7.55 Kids` Time.  
6.50 М/с "Шоу Луні Тьонз".  
8.00 Т/с "Бібліотекарі".  
10.00 Т/с "Відчайдушні домогосподарки".  
15.10 Х/ф "Міфіка: Сталева корона".  
17.10 Х/ф "Круті заходи".  
19.00 Х/ф "13-й район: Ультиматум".  
21.00 Х/ф "Блейд 2".  
23.20 Х/ф "Блейд: Трійця".  
1.30 Пристрасті за Ревізором.

ТЕТ

6.00 ТЕТ Мультиранок.  
8.00, 9.00, 17.30, 20.00,

21.00 Одного разу під Полтавою.  
8.30, 9.30, 17.00 Танька і Володька.  
10.00, 19.00 4 весілля.  
11.50, 18.00 Панянка-селянка.  
13.50 М/ф "Джастін та лицарі доблесті".  
15.30, 20.30, 21.30 Країна У.  
16.00, 22.00 Казки У.  
16.30 Одного разу в Одесі.  
23.00 Сімейка У.  
0.00 Т/с "Хамелеон".  
1.00 17+.  
2.15 Теорія зради.  
3.05 Т/с "Домашній арешт".  
3.55 Віталька.  
5.50 Корисні підказки.

Канал "Україна"

6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною.  
7.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні.  
9.30, 2.30 Зоряний шлях.  
11.30, 3.10 Реальна містика.  
13.30, 15.30 Агенти справедливості.  
17.00, 0.00, 2.15 Історія одного злочину.  
19.50 "Говорить Україна".  
21.00, 4.45 Т/с "Жіночий лікар 4", 11 і 12 с.  
23.20 Контролер.  
1.45 Телемагазин.

«Тиса-1»

00.00 Новини  
00.20 Тема дня  
00.45 Романо дживіпен  
01.00 В Україні (НСТУ)  
01.30 Пліч-о-пліч (НСТУ)  
02.00 Новини  
02.20 Д/п «Ловець слів» (НСТУ)  
03.10 Букоґоляки (НСТУ)  
03.35 Сильна доля (НСТУ)  
04.30 Фестиваль "Khortytsia Freedom-2019". KULSHENKA (НСТУ)  
05.00 Бюджетники (НСТУ)  
05.30 Бюджетники (НСТУ)  
06.00 Гімн України  
06.05 Лайфхак українською (НСТУ)  
06.15 Додолики (НСТУ)  
06.25 Марійчин першосвіт (НСТУ)  
06.30 М/с "Марин та його друзі. Підводні історії" (НСТУ)  
06.45 М/с "Марин та його друзі. Підводні історії" (НСТУ)  
07.00 Ранкове шоу  
07.30 Новини  
07.35 Ранкове шоу  
08.00 Новини  
08.05 Ранкове шоу  
08.30 Новини  
08.35 Ранкове шоу  
09.00 UA: Фольк (НСТУ)  
09.55 Сильна доля (НСТУ)  
10.50 Д/с"Стань диким з нами" (НСТУ)  
11.20 Відкривай Україну з Суспільним (НСТУ)  
11.40 Українська абетка. Першосвіт (НСТУ)  
11.45 М/с "Марин та його друзі. Підводні історії" (НСТУ)  
12.00 М/с "Марин та його друзі. Підводні історії" (НСТУ)  
12.15 Додолики (НСТУ)  
12.30 Загадки чернівецьких атлантів (НСТУ)  
12.35 Д/ц "Дешевий відпочинок" (НСТУ)  
13.00 Румунський телекур'єр  
13.40 Тема дня  
14.05 Т/с "Епоха честі" (НСТУ)  
14.55 Розсекречена історія (НСТУ)  
15.45 Д/с "Зброя тварин"  
16.45 Лайфхак українською (НСТУ)  
17.00 Новини  
17.10 Д/ц «Двоколісні хроніки» (НСТУ)  
17.25 Бук:Маршрут (НСТУ)  
17.40 Кулінарне шоу « Енеїда » (НСТУ)  
18.05 Сильна доля (НСТУ)  
19.20 Тема дня  
19.50 Hirek (угорською мовою)  
20.00 Спільно(НСТУ)  
20.30 Новини  
20.50 #@][?}\$0 з Майклом Шуром (НСТУ)  
21.20 Ethno vision (НСТУ)  
21.45 Пліч-о-пліч (НСТУ)  
22.05 Д/ф "Війна на нульовому кілометрі" (НСТУ)  
23.00 Розсекречена історія (НСТУ)  
23.50 Hirek (угорською мовою)

## СЕРЕДА, 22 СІЧНЯ

"1+1"

6.30, 7.10, 8.10, 9.10 Сніданок з "1+1".  
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 5.35 "ТСН".  
9.25, 10.20 "Життя відомих людей".  
11.15, 12.20 "Міняю жінку 12".  
13.10, 14.25, 4.45 "Світ навиворіт 6".  
15.40 Т/с "Величне століття. Роксолана".  
17.10 Т/с "Наречена зі Стамбула".  
20.15 Бойовик "Потрійний форсаж: Токійський дрефт".  
22.15 Комедія "Назад у майбутнє 3".  
0.30 Х/ф "Астрал".  
2.20 Трилер "Жах Амітвілля".

Інтер

3.10 "Богині ефіру".  
4.55 "Top Shop".  
5.25, 22.05 "Слідство вели..." з Л. Каневським".  
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини.  
7.10, 8.10, 9.20 "Ранок з Інтером".  
10.00 Корисна програма.  
11.05, 12.25 Т/с "Мене звуть Мелек".  
13.00 Х/ф "Опівнічне сонце".  
14.50, 15.40 "Речдок".  
16.35 "Речдок. Особливий випадок".  
18.00, 19.00, 1.40 "Стосується кожного".  
20.00 "Подорожці".  
21.00 Т/с "Речдок. Особливий випадок. Під чужим ім'ям".  
23.45 Т/с "Спокуса".  
2.25 Подорожці.

ICTV

4.05 Скарб нації.  
4.10 Еврика!  
4.20 Служба розшуку дітей.  
4.25 Студія Вашингтон.  
4.30 Факти.  
4.50 Т/с "Відділ 44".  
5.40 Антисомбі.  
6.30 Ранок у великому місті.  
8.45 Факти. Ранок.  
9.15, 19.25 Надзвичайні новини з К. Стогнієм.  
10.10 Громадянська оборона.  
11.50, 13.20 Х/ф "Глибоководний горизонт".  
12.45, 15.45 Факти. День.  
14.15, 16.20 Т/с "Обмани себе".  
16.45 Х/ф "В тилу ворога".  
18.45, 21.05 Факти. Вечір.  
20.20 Секретний фронт.  
21.25 Т/с "В полоні у перевертня".  
22.30 Х/ф "Експат".  
0.30 Х/ф "Нація прибульців".  
2.00 Стоп-10.

СТБ

6.30, 15.30, 1.05 Т/с "Коли ми вдома".  
12.05 Х/ф "Флірт з сорокарічною".  
13.50 Х/ф "Аферисти Дік та Джейн розважаються".  
17.25, 21.55 Відлік часу.  
17.30, 22.00 Вікна-Новини.  
18.00 Слідство ведуть екстрасенси.  
18.55 Один за всіх.  
20.05 Т/с "Доньки-матері".  
22.40 Т/с "Доньки-матері".  
23.05 Т/с "Наречений".

Новий канал

4.20 Зона ночі.  
5.30 Телемагазин.  
5.45 Абзац.  
6.45, 7.55 Kids` Time.  
6.50 М/с "Шоу Луні Тьонз".  
8.00 Т/с "Бібліотекарі".  
10.00 Т/с "Відчайдушні домогосподарки".  
15.00 Х/ф "Міфіка 5: Боговбивця".  
17.20 Х/ф "3 Парижа з любов'ю".  
19.10 Х/ф "13-й район: Цегляні маетки".  
21.00 Х/ф "Блейд: Трійця".  
23.10 Х/ф "Монстри".  
1.10 Ревізор.

ТЕТ

6.00 ТЕТ Мультиранок.  
8.00, 9.00, 17.30, 20.00, 21.00 Одного разу під Полтавою.  
8.30, 9.30, 17.00 Танька і Во-

лодька.  
10.00, 19.00 4 весілля.  
12.00, 18.00 Панянка-селянка.  
14.00 Х/ф "Принци повітря".  
15.30, 20.30, 21.30 Країна У.  
16.00, 22.00 Казки У.  
16.30 Одного разу в Одесі.  
23.00 Сімейка У.  
0.00 Т/с "Хамелеон".  
1.00 17+.  
2.15 Теорія зради.  
3.05 Т/с "Домашній арешт".  
3.55 Віталька.  
5.50 Корисні підказки.

Канал "Україна"

6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною.  
7.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні.  
9.30, 2.30 Зоряний шлях.  
11.30, 3.10 Реальна містика.  
13.30, 15.30 Агенти справедливості.  
17.00, 0.00, 2.15 Історія одного злочину.  
19.50 "Говорить Україна".  
21.00, 4.45 Т/с "Жіночий лікар 4", 13 і 14 с.  
23.20 Гучна справа.  
1.45 Телемагазин.

«Тиса-1»

00.00 Новини  
00.20 Тема дня  
00.45 Ethno vision (НСТУ)  
01.15 В Україні (НСТУ)  
01.45 Пліч-о-пліч (НСТУ)  
02.00 Новини  
02.20 Розсекречена історія (НСТУ)  
03.10 Перемоги України. Злука. День Соборності України (НСТУ)  
03.15 Букоґоляки (НСТУ)  
03.45 Квартирник.Бандерштат (НСТУ)  
04.00 Концертна програма «Квартирник». Тарас Василенко (НСТУ)  
05.00 Бюджетники (НСТУ)  
05.30 Бюджетники (НСТУ)  
06.00 Гімн України  
06.05 Лайфхак українською (НСТУ)  
06.15 Додолики(НСТУ)  
06.30 Марійчин першосвіт (НСТУ)  
06.30 М/с «Марин та його друзі.Підводні історії» (НСТУ)  
06.45 М/с «Марин та його друзі. Підводні історії» (НСТУ)  
07.00 Ранкове шоу  
07.30 Новини  
07.35 Ранкове шоу  
08.00 Новини  
08.05 Ранкове шоу  
08.30 Новини  
08.35 Ранкове шоу  
09.05 Концертна програма Ольги Чубарєвої"Єднаймося!"(НСТУ)  
10.20 Фестиваль "Khortytsia Freedom-2019". KULSHENKA (НСТУ)  
10.50 Д/с"Стань диким з нами" (НСТУ)  
11.15 Відкривай Україну з Суспільним (НСТУ)  
11.40 Українська абетка Першосвіт (НСТУ)  
11.45 М/с "Марин та його друзі. Підводні історії" (НСТУ)  
12.00 М/с "Марин та його друзі. Підводні історії" (НСТУ)  
12.15 Додолики (НСТУ)  
12.30 Загадки чернівецьких атлантів (НСТУ)  
12.35 Д/ц "Дешевий відпочинок" (НСТУ)  
13.00 Романо дживіпен  
13.30 Новини  
13.40 Тема дня  
14.05 Т/с "Епоха честі" (НСТУ)  
14.50 Розсекречена історія (НСТУ)  
15.45 Д/ф "Українська символіка. Прапор" (НСТУ)  
16.40 Перемоги України. Злука. День Соборності України (НСТУ)  
16.50 Школа доступності (НСТУ)  
17.10 Д/ц «Двоколісні хроніки» (НСТУ)  
17.25 Мандремо вдома (НСТУ)  
17.35 Кулінарне шоу « Енеїда » (НСТУ)  
18.05 Сильна доля (НСТУ)  
19.00 Новини  
19.20 Тема дня  
19.50 Hirek (угорською мовою)  
20.00 Схеми. Корупція в деталях (НСТУ)  
20.30 Новини  
20.50 Крим .Реалії (НСТУ)  
21.20 На власні очі  
21.45 Твій дім (НСТУ)  
22.05 Розсекречена історія (НСТУ)  
23.00 Розсекречена історія (НСТУ)  
23.50 Hirek (угорською мовою)









## КОРОТКО

**13 протоколів про адміністративні правопорушення розглянули на засіданні адмінкомісії в Ужгородській міській раді.**

Сім протоколів складено за вивіски без погодження технічних паспортів, інші самовільно встановлені рекламоносії; 6 протоколів – за торгівлю без дозволів. Порушники сплатять штрафи: громадяни – від 340 до 1360 гривень, суб'єкти господарювання – від 850 до 1700 гривень.



## ДІТИ МАЛЮВАЛИ МИР У ЧЕСЬКОМУ ДОМІ

П'ять років плідної співпраці єднають Ужгородську дитячу школу мистецтв (директорка Наталія Громова) із Закарпатським товариством чеської культури, яке очолює Тетяна Сергієнко.

Розпочинали з тематичних виставок – «Ужгород часів Чехословацької республіки», святкових, з нагоди Різдва і Великодня, що експонувалися у виставковій залі Центру культур національних меншин. А три роки тому до співпраці долучилася й Закарпатська торгово-промислова палата, де також демонструються учнівські твори.

Днями учні відділення образотворчого мистецтва Ужгородської дитячої школи мистецтв узяли участь у конкурсі «Діти малюють мир», що проводився в Чеському домі. Переможці отримали солодкі подарунки.

Вже традиційно всі художні роботи, які презентували на конкурсі (а їх є 22), передадуть військовикам 128-ї Закарпатської бригади.

### УЖГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА • ДЕПАРТАМЕНТ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА



ДЕПАРТАМЕНТ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ПРОПОНУЄ ПЕРЕЛІК ОБ'ЄКТІВ КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ МІСТА, ЯКІ НАДАВАТИМУТЬСЯ В ОРЕНДУ:

ДЕПАРТАМЕНТ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА ОГОЛОШУЄ КОНКУРС З ВІДБОРУ СУБ'ЄКТІВ ОЦІНОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ЯКІ БУДУТЬ ЗАЛУЧЕНІ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ НЕЗАЛЕЖНОЇ ОЦІНКИ ОБ'ЄКТІВ КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ

**1. Нежитлові підвальні приміщення №3 площею 14,9 кв.м. за адресою: м. Ужгород, вул. Ольбрахта, 7а для використання під побутове обслуговування, склад, комору.**

Об'єкти оцінки: **Нежитлові підвальні приміщення №3 площею 14,9 кв.м. за адресою: м. Ужгород, вул. Ольбрахта, 7а.**

Суб'єктам підприємницької діяльності подавати заявки до 31.01.2020 р., включно, в департамент міського господарства Ужгородської міської ради (каб. 223) за адресою: м. Ужгород, пл. Поштова, 3 (телефон для довідок 61-51-22, 61-41-90).

Мета проведення конкурсу: для визначення розміру орендної плати.

ДО ЗАЯВИ ДОДАЮТЬСЯ НАСТУПНІ ДОКУМЕНТИ:

До участі в конкурсі можуть бути допущені суб'єкти оціночної діяльності, які діють на підставі сертифікатів суб'єктів оціночної діяльності, виданих відповідно до Закону України "Про оцінку майна, майнових прав та професійну оціночну діяльність в Україні", якими передбачено здійснення діяльності з оцінки майна за напрямками оцінки майна та спеціалізацією в межах цих напрямків, що відповідають об'єкту оцінки

- копія витягу з Єдиного державного реєстру юридичних осіб та фізичних осіб – підприємців або копія паспорта та довідки про присвоєння ідентифікаційного номера (для фізичних осіб, які не зареєстровані як фізичні особи-підприємці).
- проект договору оренди.

Учасникам конкурсу потрібно подати до Департаменту міського господарства конкурсну документацію, що складається з конкурсної пропозиції та підтвердних документів.

ДО ПІДТВЕРДНИХ ДОКУМЕНТІВ НАЛЕЖАТЬ:

- 1) заява на участь у конкурсі за встановленою формою;
- 2) копії установчих документів претендента;
- 3) копії кваліфікаційних документів оцінювачів, які працюють у штатному складі та яких буде залучено до проведення оцінки та підписання звіту про оцінку майна;
- 4) письмові згоди оцінювачів, яких буде додатково залучено претендентом до проведення робіт з оцінки майна та підписання звіту про оцінку майна, завірені їхніми особистими підписами;
- 5) копія сертифіката суб'єкта оціночної діяльності, виданого претенденту Фондом державного майна України.
- 6) інформація про претендента (документ, який містить відомості про претендента щодо його досвіду роботи, кваліфікації та особистого досвіду роботи оцінювачів, які працюють у його штатному складі та додатково залучаються ним, з незалежної оцінки майна, у тому числі подібного майна тощо).

Конкурсна пропозиція претендента подається у запечатаному конверті і має містити пропозицію щодо вартості виконання робіт, кошторису витрат, пов'язаною з виконанням робіт, а також терміну виконання робіт.

Конкурсна документація подається у запечатаному конверті з описом підтвердних документів, що містяться в конверті. На конверті слід зробити помітку: "На конкурс з відбору суб'єктів оціночної діяльності".

Розглядатимуться лише такі пропозиції учасників конкурсу, в яких термін виконання роботи для об'єкта комунальної власності – не більше 7 календарних днів.

Конкурсну документацію слід подавати в Департамент міського господарства, але не пізніше ніж за п'ять календарних днів до оголошеної дати проведення конкурсу, за адресою: м. Ужгород, пл. Поштова, 3 каб. 223.

Конкурс відбудеться 03.02.2020 року о 12 годині в Департаменті міського господарства за адресою: м. Ужгород, пл. Поштова, 3.

Телефон для довідок: 61-51-22.

### ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ОПРИЛЮДНЕННЯ ПРОЕКТУ ДОКУМЕНТА ДЕРЖАВНОГО ПЛАНУВАННЯ ТА ЗВІТУ ПРО СТРАТЕГІЧНУ ЕКОЛОГІЧНУ ОЦІНКУ

ПОВНА НАЗВА ДОКУМЕНТА ДЕРЖАВНОГО ПЛАНУВАННЯ  
Детальний план території обмеженої площею Кирила і Мефодія, вулицями Минайською, 8 Березня (до № 19), 30Ш № 12 та № 15 та вулицею Заньковецької.  
ОРГАН, ЩО ПРИЙМАТИМЕ РІШЕННЯ ПРО ЗАТВЕРДЖЕННЯ ДОКУМЕНТА ДЕРЖАВНОГО ПЛАНУВАННЯ

Виконавчий комітет Ужгородської міської ради  
ПРОЦЕДУРА ГРОМАДСЬКОГО ОБГОВОРЕННЯ  
ДАТА ПОЧАТКУ ТА СТРОКИ ЗДІЙСНЕННЯ ПРОЦЕДУРИ

Відповідно до ст. 12 Закону України «Про стратегічну екологічну оцінку» громадське обговорення звіту зі стратегічної екологічної оцінки та проекту Детального плану території обмеженої площею Кирила і Мефодія, вулицями Минайською, 8 Березня (до № 19), 30Ш № 12 та № 15 та вулицею Заньковецької, розпочато з дня їх оприлюднення, а саме 17 січня 2020 року на сайті Ужгородської міської ради (<https://rada-uzhgorod.gov.ua/>) та триватиме до 17 лютого 2020 р.

СПОСОБИ УЧАСТІ ГРОМАДСЬКОСТІ  
Громадськість в межах строку громадського обговорення має право подати в письмовій формі зауваження та пропозиції до звіту із стратегічної екологічної оцінки та проекту документу державного планування. Усі зауваження і пропозиції до проекту документу державного планування та звіту про стратегічну екологічну оцінку, одержані протягом встановленого строку, підлягають обов'язковому розгляду замовником. За результатами розгляду замовник враховує одержані зауваження або вмотивовано їх відхиляє.

ДАТА, ЧАС І МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ ЗАПЛАНОВАНИХ ГРОМАДСЬКИХ СЛУХАНЬ (У РАЗІ ПРОВЕДЕННЯ)  
13 лютого 2020 року о 16:00 годині в приміщенні Ужгородської міської ради за адресою: м. Ужгород, пл. Поштова, 3.

Ознайомитися з проектом Детального плану території та отримати додаткову інформацію можна за адресою: 88000, Закарпатська обл., м. Ужгород, вул. Небесної Сотні, 4.

ОРГАН, ДО ЯКОГО ПОДАЮТЬСЯ ЗАУВАЖЕННЯ І ПРОПОЗИЦІЇ, ЙОГО ПОШТОВА ТА ЕЛЕКТРОННА АДРЕСИ ТА СТРОКИ ПОДАННЯ ЗАУВАЖЕНЬ І ПРОПОЗИЦІЙ

Зауваження і пропозиції до Звіту із стратегічної екологічної оцінки, проекту Детального плану території подаються до: Управління містобудування та архітектури Ужгородської міської ради адреса: 88000, Закарпатська обл., м. Ужгород, вул. Небесної Сотні, 4.

Відповідальна особа: Лахощкий Володимир Ігорович, тел. (0312) 617103, (0312) 616144, e-mail: [architect@rada-uzhgorod.gov.ua](mailto:architect@rada-uzhgorod.gov.ua).

Строк подання зауважень і пропозицій становить не менше 30 днів, тобто до 17 лютого 2020 року.

Пропозиції та зауваження, подані після встановленого строку, не розглядаються. МІСЦЕЗНАХОДЖЕННЯ НАЯВНОЇ ЕКОЛОГІЧНОЇ ІНФОРМАЦІЇ, У ТОМУ ЧИСЛІ ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ НАСЕЛЕННЯ, ЩО СТОСУЄТЬСЯ ДОКУМЕНТА ДЕРЖАВНОГО ПЛАНУВАННЯ

88000, Закарпатська область, м. Ужгород, вул. Героїв Небесної Сотні, 4  
Необхідність проведення транскордонних консультацій щодо проекту документу державного планування відсутня.

### ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ОПРИЛЮДНЕННЯ ПРОЕКТУ ДОКУМЕНТА ДЕРЖАВНОГО ПЛАНУВАННЯ ТА ЗВІТУ ПРО СТРАТЕГІЧНУ ЕКОЛОГІЧНУ ОЦІНКУ

ПОВНА НАЗВА ДОКУМЕНТА ДЕРЖАВНОГО ПЛАНУВАННЯ  
Детального плану території обмеженої вулицями Українською, Іштвана Дендеші, Антоніна Дворжака та Андрія Палая.  
ОРГАН, ЩО ПРИЙМАТИМЕ РІШЕННЯ ПРО ЗАТВЕРДЖЕННЯ ДОКУМЕНТА ДЕРЖАВНОГО ПЛАНУВАННЯ

Виконавчий комітет Ужгородської міської ради  
ПРОЦЕДУРА ГРОМАДСЬКОГО ОБГОВОРЕННЯ  
ДАТА ПОЧАТКУ ТА СТРОКИ ЗДІЙСНЕННЯ ПРОЦЕДУРИ

Відповідно до ст. 12 Закону України «Про стратегічну екологічну оцінку» громадське обговорення звіту зі стратегічної екологічної оцінки та проекту детального плану території обмеженої вулицями Українською, Іштвана Дендеші, Антоніна Дворжака та Андрія Палая, розпочато з дня їх оприлюднення, а саме 17 січня 2020 року на сайті Ужгородської міської ради (<https://rada-uzhgorod.gov.ua/>) та триватиме до 17 лютого 2020 р.

СПОСОБИ УЧАСТІ ГРОМАДСЬКОСТІ  
Громадськість в межах строку громадського обговорення має право подати в письмовій формі зауваження та пропозиції до звіту із стратегічної екологічної оцінки та проекту документу державного планування. Усі зауваження і пропозиції до проекту документу державного планування та звіту про стратегічну екологічну оцінку, одержані протягом встановленого строку, підлягають обов'язковому розгляду замовником. За результатами розгляду замовник враховує одержані зауваження або вмотивовано їх відхиляє.

ДАТА, ЧАС І МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ ЗАПЛАНОВАНИХ ГРОМАДСЬКИХ СЛУХАНЬ (У РАЗІ ПРОВЕДЕННЯ)  
13 лютого 2020 року о 16:00 годині в приміщенні Ужгородської міської ради за адресою: м. Ужгород, пл. Поштова, 3.

Ознайомитися з проектом Детального плану території та отримати додаткову інформацію можна за адресою: 88000, Закарпатська обл., м. Ужгород, вул. Небесної Сотні, 4.

ОРГАН, ДО ЯКОГО ПОДАЮТЬСЯ ЗАУВАЖЕННЯ І ПРОПОЗИЦІЇ, ЙОГО ПОШТОВА ТА ЕЛЕКТРОННА АДРЕСИ ТА СТРОКИ ПОДАННЯ ЗАУВАЖЕНЬ І ПРОПОЗИЦІЙ

Зауваження і пропозиції до Звіту із стратегічної екологічної оцінки, проекту Детального плану території подаються до: Управління містобудування та архітектури Ужгородської міської ради адреса: 88000, Закарпатська обл., м. Ужгород, вул. Небесної Сотні, 4.

Відповідальна особа: Лахощкий Володимир Ігорович; тел. (0312) 617103, (0312) 616144; e-mail: [architect@rada-uzhgorod.gov.ua](mailto:architect@rada-uzhgorod.gov.ua).

Строк подання зауважень і пропозицій становить не менше 30 днів, тобто до 17 лютого 2020 року.

Пропозиції та зауваження, подані після встановленого строку, не розглядаються. МІСЦЕЗНАХОДЖЕННЯ НАЯВНОЇ ЕКОЛОГІЧНОЇ ІНФОРМАЦІЇ, У ТОМУ ЧИСЛІ ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ НАСЕЛЕННЯ, ЩО СТОСУЄТЬСЯ ДОКУМЕНТА ДЕРЖАВНОГО ПЛАНУВАННЯ

88000, Закарпатська область, м. Ужгород, вул. Героїв Небесної Сотні, 4  
Необхідність проведення транскордонних консультацій щодо проекту документу державного планування відсутня.



## ЧАС ПЕРЕВІРИТИСЯ: НАЙПОШИРЕНІШІ ОЗНАКИ ДЕПРЕСІЇ

Симптоми депресії відчувають 8-12 відсотків людей. Такою є статистика. Проте більшості цих людей ніколи не буде поставлено діагноз, стверджують фахівці, що вивчають цю проблематику.

Незважаючи на збільшення поінформованості в питаннях психічного здоров'я, люди можуть жити з діапазоном симптомів, не розуміючи, що вони перебувають у пригніченому стані.

За словами психологів, деякі пацієнти були здивовані і шоковані, коли їм сказали, що в них депресія. Вони думають, що це щось інше, стверджують лікарі.

Є низка факторів, які вказують на пригнічений психологічний стан.

### Поганий настрій

Звичайно, це найочевидніша ознака депресії. Часто люди, які страждають від депресії, мають низьку самооцінку і знижене почуття гідності. Вони набагато дратівливіші. Поганий настрій може бути гіршим уранці. Це явище називається "добовий хід", і він "спонукає" вранці почуватися набагато гірше, ніж увечері.

Часто цей стан супроводжується так званим "перемикачем". Це коли, наприклад, після 14:00 ви раптом відчуваєте зміну настрою, наче хтось перемкнув вимикач.

### Відсутність цікавості й задоволення

Анхедонія – так цей стан називають психологи. Це ще один доволі поширений симптом депресії. В цьому стані людина не може мати задоволення від речей, які давали його раніше.

Анхедонія перекладається як "втрача зацікавленість". Це почуття млявості, почуття, ніби світ став безбарвним і безглуздим, тлумачать поняття лікарі.

Це може поширюватися на стосунки, в результаті чого люди, які страждають на депресію, часто стають ізольованими. Вони не хочуть бути серед людей і більшість часу проводять удома.

### Втрата апетиту

Люди з депресією можуть переїдати, споживаючи так звану "комфортну їжу". Але частіше вони втрачають апетит. Це ще один приклад анхедонії. Вони просто втрачають бажання їсти, пояснюють психологи.

### Безсоння і втома

Багато людей з депресією мають порушення сну. Дехто спить забагато через постійну втому, але неспання є поширенішим.

Іноді людям важко заснути, однак частіше вони прокидаються близько 4-ої ранку і не можуть заснути, розповідають лікарі.

### Біль

Депресія може збільшити чутливість до болю. Біль може мати повністю психологічний феномен. Те, що відбувається у вашому житті, може впливати на біль. Коли людина перебуває у депресії, їй також важко пригадувати деталі.

### Нерішучість

Психологи кажуть, що під час депресії людина відчуває "підвищену потребу в доказах". Іншими словами, вона хоче бути впевненішою перед тим, як щось вирішити.

**Медики радять: якщо ви відчуваєте ці симптоми, то варто звернутися до лікаря.**

Зима може бути сповнена радості від новорічних та різдвяних свят, сніжок і зимових прогулянок. Але вона також приносить холодну погоду, збільшуючи ймовірність застуди і грипу. Щоб уникнути болячок, варто не лише добре кутатися у теплий одяг, а й правильно харчуватися. Як зменшити негативні впливи зими, радять дієтологи.

### Червоний перець

Вітамін С зменшує втому, зміцнює водночас імунну систему. А це дуже важливо впродовж холодних місяців. Цитрусові вважаються найефективнішими продуктами, які підвищують рівень вітаміну С і захищають від застуди.

Втім, смачний перець має втричі більше вітаміну С, ніж апельсин, і є набагато ефективнішим, пояснюють експерти з харчування. Червоний перець також містить каротиноїди й фітохімічні речовини, особливо бета-каротин, що дарує нам антиоксидантні та протизапальні властивості.

### Копчена риба

Холодна погода шкодить нашій шкірі, але вживання копченої риби допоможе впоратися з цією проблемою.

Жирні кислоти Омега-2 та Омега-6 потрібні нашому серцю, мозку і здоров'ю очей. А ще вони відіграють важливу роль у структурі та зовнішньому вигляді шкіри.

Ці жирні кислоти є саме в копченій рибі. Вони входять у мембрани клітин епідермісу (верхнього шару шкіри) і формують матрицю навколо клітин, допомагаючи підтримувати функції шкірного бар'єру і запобігати втраті вологи, що може виникнути впродовж зими.

### Жирна риба

Одними з найвразливіших частин

## ЩО ЇСТИ ВЗИМКУ: 8 ПОРАД ДІЄТОЛОГІВ

тіла взимку є наші легені. Вони чутливі до респіраторних інфекцій. Захистити наші легені допомагають Омега-3 жирні кислоти. Їх багато в жирній рибі: сардинах, анчоусах, оселедці, лососі та скумбрії.

Лікарі радять їсти такі продукти тричі на тиждень.

### Гриби

Гриби є чудовим додатком до зимового раціону, вони мають антивірусні й антибактеріальні властивості, які борються з інфекціями.

Печериці є чудовим джерелом вітаміну D, який допомагає зміцнити імунну систему. Також у грибах є ціла низка поживних речовин, на кшталт антиоксиданту селену. У грибах також є ніацин, калійна мідь і фосфор.

До того ж гриби постачають нам білок, вітамін С і залізо.

### Сир

Найбільше вітаміну D ми отримуємо від сонця, але його взимку менше. Цей вітамін відіграє величезну роль у запобіганні хворобам і підтримці здоров'я на оптимальному рівні. Його нестача стримує роботу частини мозку – гіпоталамусу, а це може зробити нас сонними і демотивованими.

Підвищити рівень вітаміну D може сир, а ще – яєчний жовток, апельсиновий сік, соєве молоко, крупи, тунець, скумбрія і лосось.

### Чорниці

Дикі чорниці містять більше активних антиоксидантів, ніж будь-який інший

фрукт. Усе це завдяки високому рівню антоціанів.

Антиоксиданти допомагають зменшити пошкодження, спричинені токсинами, і захистити тіло від небезпечних патогенів.

Чорниці ідеально підходять для очищення організму взимку.

### Кориця

Якщо на свята ми їмо все і без обмежень, то в нашому раціоні трапляється і кориця. Вона наповнена сильними антиоксидантами більше, ніж майже всі інші приправи і трави.

Кориця може покращити метаболізм і допомогти травленню, переконані дієтологи.

### Банани

Довгі зимові місяці можуть викликати не лише радість від снігу, а й смуток і перепади настрою. Якщо ви помітили це в собі, переконайтеся, чи отримуєте достатньо серотоніну – "гормону щастя".

Тіло виробляє серотонін зі триптофану, який є в таких продуктах, як банани, а також у молочних виробах, рибі, сої, сушених фініках, мигдалі й арахісі.

**А якщо перераховані вище продукти поєднати з неочищеними вуглеводами, на кшталт коричневого рису, цільнозернового хліба чи вівса, – отримаємо ще більше користі. Ці продукти стимулюють організм виділяти інсулін, який допомагає транспортувати триптофан у мозок, де виробляється "гормон щастя".**

## ЗИМОВИЙ СМУТОК: ЯК ЙОМУ ОПИРАТИСЯ?

Холод і короткий світловий день мало кому поліпшують настрій. Деякі люди взимку ще й потерпають від сонливості, браку енергії. Це так звана "зимова депресія", "зимовий смуток", або сезонний афективний розлад (САР), пояснюють фахівці.

Окрім депресії, інші симптоми САР: людина багато спить, її страшенно тягне на вуглеводи, через що в цей період вона набирає зайву вагу. САР іноді помилково вважають "легшою" версією клінічної депресії, але насправді він – інша версія цієї недуги.

Люди, котрі справді страждають на САР, такі самі хворі, як люди з великим депресивним розладом; у них траплятимуться й не пов'язані зі зміною сезонів епізоди, але сезонний тригер є найпоширенішим, кажуть психіатри.

У деяких випадках симптоми розладу настільки сильні, що заважають людині нормально функціонувати. М'якшою формою є субсиндромальний САР – без депресії.

Загалом же кожен третій житель північної півкулі якоюсь мірою потерпає від "зимового смутку". Близько 80% людей, що страждають на САР, – це молоді жінки.

За однією з теорій, усе це може бути пов'язане з еволюцією. Десять тисяч років тому, під час льодо-

## Поради дають психіатри

викового періоду, біологічна тенденція уповільнюватися на час зими була корисною, особливо для жінок репродуктивного віку, бо вагітність поглинає багато енергії.

Але ж тепер у нас 24-годинне суспільство, від нас очікують постійної активності, й це нонсенс.

Проте чому невелика частка людей переживає його (САР) так сильно, що він повністю виводить їх із ладу, – цього ми не знаємо, зізнаються лікарі.

Узимку, коли світла меншає, рівень

серотоніну в мозку може знижуватися, і в деяких чутливих людей від того підвищується ймовірність депресивних епізодів. Серотонін також може бути ключем до відгадки, чому жінки частіше страждають на САР.

Існує близький зв'язок між естрадіолом, статевим жіночим гормоном, і транспортером серотоніну. Маємо хорошу здогадку, зазначають психіатри, що коливання рівня естрадіолу під час певних фаз, пубертату чи післяпологового періоду, може впливати на те, як виробляється серотонін.

Що стосується допомоги людям зі спектром САР, то дієвими ліками є світло. Зокрема існує терапія яскравим світлом, що стимулює нейротрансмітери мозку.

Але дуже важливо, аби люди зі САР починали свій день рано та уникали пересипання, що може бути дуже депресогенним, наголошують лікарі. Проста зміна режиму здатна полегшити симптоми зимового смутку у 80% випадків, особливо тоді, коли людина скаржиться на те, що дуже багато спить і їй постійно кортить вуглеводів.

Крім того, пацієнтам зі САР часто призначають триптофан – амінокислоту, котра перетворюється в нашому організмі на серотонін.







## ГОРОСКОП

### ОВЕН



Настає вдалий час, аби розпочати якийсь діалог, нову справу, порушити табу чи зламати застарілі заборони, не зустрічаючи при цьому супротиву.

### ТЕЛЕЦЬ



Тиждень підштовхне вас до саморозвитку. Особисте життя буде тісно пов'язане з фінансами: на вас чекає можливість або надмірної економії, або ж непередбачених витрат.

### БЛИЗНЯТА



У незвичному світі побачите тягар, який несе вже кілька років. Відчуєте гостру потребу у свободі, а завдяки підтримці близьких усі проблеми розв'яжете з легкістю.

### РАК



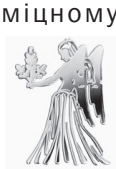
Тиждень не віщує жодних серйозних змін, тому насолоджуйтеся свободою, спілкуйтеся, відпочивайте. Це піде лише вам на користь і допоможе відновити сили.

### ЛЕВ



Якщо легковажно поводитиметеся з фінансами наступного тижня, це призведе до значних і тривалих збитків у найближчому майбутньому.

### ДІВА



Зорі сприятимуть міцному здоров'ю і впевненості в собі. Вам пригодяться творчі здібності для знаходження правильного рішення та передбачення можливих наслідків.

### ТЕРЕЗИ



Запам'ятайте головне правило тижня: не дозволяти емоціям брати гору над розумом. А раціональність убереже вас від непотрібних кроків чи витрат.

### СКОРПІОН



Слід бути обережними зі спільними грошима чи особистими витратами. Наприкінці тижня навіть можуть виникнути певні фінансові труднощі, але ви їх швидко подолаєте за допомоги друзів.

### СТРІЛЕЦЬ



Тиждень принесе масу глибоких переживань, тому будьте готовими поринути у світ почуттів та романтики. Передовсім переконайтеся у стабільності стосунків, міцності і щирості почуттів.

### КОЗОРИГ



Період внесе стабільність у фінансову сферу – ви з легкістю зможете утримуватися від необхідних витрат і розкошів, незважаючи на велику спокусу. Всі ці випробування лише підсилять ваш дух.

### ВОДОЛІЙ



Тиждень у професійному плані буде схожим на поле битви. Розпочнете нові справи чи реалізацію проєктів, що спричинить незручності через нові обов'язки і нову обстановку.

### РИБИ



Зорі радять озброїтися самовладанням, терпінням і вірою. Слід нарешті зрушити з мертвої точки в усіх сферах життя.

## АНЕКДОТИ

Пору року легко можна визначати по салату «олів'є»: з майонезом – зима, з квасом – літо.

У Колумбії діти зіпили сніговика. Поліція оцінила його вартість у три мільйони доларів.

– Слово – не горобець...  
– Взагалі нічого не горобець, крім горобця.

– А я яблуньку торік посадив. Тепер відгодовуватиму її на дрова.



У тебе проблеми з печінкою? Ні! Це в печінки проблеми з тобою!

Якщо я хроплю, не треба штовхати мене в бік! Бо я збиваюся – і починаю спочатку.

Діонісові ніколи не було погано з похмілля – саме тому греки вважали його богом.

Кидаю курити. День сьомий... Накричав на хліб за те, що він дуже кришиться.

Найпростіше отримати швидкі легкі гроші з тих, хто хоче отримати швидкі легкі гроші.

Якщо дивитися "Простоквашино" з заплученими очима, то ви почуете, як Вальтер Шелленберг сварить графа де Тревеля за те, що той купив кеди замість валянок.



## ЯК ПРОДОВЖИТИ ЖИТТЯ НА ДЕСЯТЬ РОКІВ?

### Спорт і гострим перцем!

Науковці дійшли висновку, що регулярні фізичні вправи і здорове харчування "роблять свою роботу". Такі корисні звички знижують ризик передчасної смерті.

Фахівці упродовж 20 років спостерігали за більш ніж 100 тисячами осіб віком від 50 років. До груп ризику належали курці, люди, які вживають алкоголь, практикують нездорове харчування, люди з низькою фізичною активністю і надмірною вагою.

Виявилося, що ті, хто вів здоровий спосіб життя, прожили значно довше: середній показник у жінок становив 84,4 року проти 73,7 року в жінок зі шкідливими звичками; у чоловіків – 81,1 року проти 73,5 року в осіб із груп ризику.

Вчені зазначили, що під час дослідження не враховувалися непередбачувані захворювання – такі, як рак.

Також дослідники довели, що гострий перець продовжує життя. Протягом восьми років вони спостерігали за 22 тисячами 811 особами. Люди, котрі вживали гострий червоний перець принаймні чотири рази на тиждень, на 40% рідше вмирили від серцевого нападу, а ризик смерті від порушення мозкового кровообігу виявився ще нижчим.

Встановлено, що за регулярного вживання гострого перцю ризик передчасної смерті знижується на 23%. Причому захисний ефект від перцю не залежить від типу харчування. Механізми, що лежать в основі дії червоного гострого перцю, науковці планують визначити.

Крім того, вони заявили, що їсти червоне м'ясо життєво необхідно, бо риба й овочі втрачають поживність.

## НАЗВАНО НАЙКРАЩИЙ СІК ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ПІДВИЩЕНОГО ТИСКУ

Фахівці провели дослідження на щурах, які хворі на гіпертензію.

Тваринам давали соки з журавлини, смородини і брусниць. У цих ягодах містяться поліфеноли, які знижують ризик серцево-судинних захворювань і позитивно впливають на серце.



Було встановлено, що брусничний сік найкраще знижує високий кров'яний тиск, а також протидіє віковому підвищенню артеріального тиску.

Зазначається, що сік брусниць запобігав у гризунів експресії генів, пов'язаних із запаленням слабкого ступеня в аорті. Інші соки аналогічного ефекту не дали.

## НЕВДОВЗІ ЛЮДСТВО КАТАСТРОФІЧНО ОТУПІЄ

В американському Університеті Колорадо вчені довели, що в недалекому майбутньому люди стануть дурнішими. Негативний вплив на інтелектуальні здібності має підвищений вміст вуглекислого газу в атмосфері.

Раніше фахівці провели дослідження, в ході якого з'ясували, що висока концентрація CO2 негативно діє на розумові здібності. Тоді вчені зійшлися на тому, що в навчальних закладах легко розв'язати цю проблему, провітрюючи приміщення.

Тепер науковці звернули увагу на те, що у "свіжому повітрі", яким можна провітрити приміщення, і так високий рівень вуглекислого газу.

Згідно з прогнозами вчених, до 2100 року людство отупіє на 25% – за умови зменшення кількості парникового газу, що викидається в атмосферу. Якщо ж рівень CO2 залишиться на колишньому рівні, розумові здібності знизяться на 50%.

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

ДЛЯ ЛИСТІВ: 88000, УЖГОРОД, ГОЛОВПОШТА А/С 39; АДРЕСА РЕДАКЦІЇ: УЖГОРОД, пл. Жупанатська, 3 (у дворі Художнього музею). ТЕЛ./ФАКС: 61-63-43. E-MAIL: gazeta.uzhgorod@gmail.com

Свідоцтво про реєстрацію: №721/313Р серія 3Т від 30.01.2019. Р/р 26004246173001 у Приватбанку м. Ужгорода, МФО 312378, код ЄДРПОУ 25439910.

Номер видрукувано: "А-Прінт", м. Тернопіль, тел. (0352) 52-27-37. www.a-print.com.ua. Замовлення № 2399. Тираж 810 екз.

• 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 замовленими матеріалами. • Передплатний індекс газети "Ужгород" для індивідуальних передплатників – 41807, для юридичних осіб – 01807.