

УЖГОРОД



відеоспостереження «Безпечне місто» і професіоналізму правоохоронних структур вдалося швидко встановити винних.

Ярослав Глагола звернувся до пана Бистрицького з проханням щодо обміну досвідом із медиками Ізраїлю, де такі напрямки медицини, як трансплантологія, пластична хірургія, онкологія тощо є одними з найпрогресивніших за розвитком. Домовилися обговорити, як оптимально організувати такий обмін досвідом: чи проводити вебінари, чи запросити ізраїльських фахівців до нас для проведення майстер-класів та обміну досвідом під час конференцій, або ж організувати візит наших медиків до ізраїльських клінік. Буде розглянуто й можливість проведення навчань для медичних менеджерів.

Заступник посла Держави Ізраїль в Україні Йоав Бистрицький передав благодійну допомогу від Ізраїлю Ужгородській центральній міській клінічній лікарні.

Закінчення на стор. 2.

УЖГОРОД ОТРИМАВ МЕДДОПОМОГУ ВІД ПОСОЛЬСТВА ІЗРАЇЛЮ В УКРАЇНІ

В. о. міського голови, його заступник Вадим Борець на початку цього тижня зустрівся з заступником посла Держави Ізраїль в Україні Йоавом Бистрицьким. У зустрічі взяли участь начальниця управління міжнародного співробітництва та інновацій Вікторія Тарахонич і її заступниця Вікторія Білас, начальник управління охорони здоров'я та цивільного захисту населення Ужгородської міськради Ярослав Глагола.

Насамперед **Вадим Борець** передав гостю вітання від міського голови **Богдана Андрієва**, розповів про партнерство Ужгорода з 23 містами-побратимами в різних куточках світу, поцікавився можливістю такої співпраці з одним із міст Ізраїлю.

Йшлося під час зустрічі і про життя єврейської громади в Ужгороді. Вадим Борець згадав, зокрема, масштабне свято внесення нового сувою Тори

до синагоги, на яке приїхали євреї з усіх куточків Закарпаття та різних міст України. Додав, що представники міської влади завжди беруть участь у заходах, які організовує єврейська громада.

Йоав Бистрицький подякував за чітку позицію Ужгородської міської ради і швидке реагування на дії вандалів, котрі недавно пошкодили менору – символ єврейського свята Хануки. До слова, завдяки системі



ЗАКАРПАТТЯ ЗА ДИНАМІКОЮ ЗАХВОРЮВАНOSTІ НА COVID-19 БЛИЗЬКЕ ДО ПЕРЕХОДУ В «ЧЕРВОНУ ЗОНУ»

Про це повідомили днями на брифінгу в пресцентрі Закарпатської обласної адміністрації. З журналістами спілкувалися голова ОДА Віктор Микита, міський голова Ужгорода Богдан Андрієв, директор департаменту охорони здоров'я Облдержадміністрації Анатолій Пшеничний, генеральний директор Обласного центру легеневих хвороб Василь Скрип.

Віктор Микита порівняв нинішні показники захворюваності з тими, які були на другу декаду січня торік. За динамікою Закарпаття вже на місяць випереджає ситуацію на такий самий час 2021-го, а за тиждень-два кількість нових хворих щодня може сягнути двох або й трьох-чотирьох тисяч. Перехід у «червону зону» епідеміологічної безпеки означатиме призупинення роботи бізнесу, обмеження в роботі установ, органів влади.

Вже два тижні для протидії коронавірусу вживаються по-

силені заходи, працюють моніторингові групи, які перевіряють, чи в закладах харчування, торгівлі перебувають вакциновані люди, проте підприємці переважно нехтують дотриманням цих вимог. Від 1 лютого починають діяти збільшені штрафи за порушення карантинних вимог, на керівників закладів накладатимуть до 170 тисяч гривень штрафу, а на відвідувачів – до 17 тисяч.

В області працюють 217 пунктів, де можна зробити щеплення, і препаратів для вакцинації є достатньо, підкреслив голова ОДА.

Богдан Андрієв відзначив, що погіршується ситуація з захворюваністю на COVID-19, а також на грип, зокрема штаму А, та інші респіраторні вірусні інфекції: порівняно з минулим тижнем хворих більше вдвічі, дітей шкільного віку – у 2,5 рази. Тому нещодавно протиепідемічна комісія в міській раді ухвалила рішення про запровадження дистанційного навчання для всіх школярів

міста, мистецьких, спортивних шкіл, гуртків. «Очно» працюватимуть лише дитячі садочки.



Наразі такий карантин діятиме 2 тижні, але рішення про його тривалість переглядатимуть за результатами моніторингу показників захворюваності.

Працівники муніципальної варті міської ради спільно з поліцією регулярно проводять перевірки щодо невакцинованих у громадських місцях, закладах, наголосив міський голова.

«Добре відсвяткували», – іронічно охарактеризував ситуацію Анатолій Пшеничний.

Число хворих на Закарпатті зростає в геометричній прогресії, вже четвертий день по-

щині, Рахівщині – абсолютні «лідери» з антивакцинації. За його словами, в нашому краї вже однозначно є випадки штаму «Омікрон», хоча більшість – 80% із досліджених зразків – підтвердили циркуляцію штаму «Дельта». Щоб виявити «Дельту», є лабораторні можливості безпосередньо на Закарпатті, а «Омікрон» наразі визначають, досліджуючи зразки з нашої області в Києві; очікується, що незабаром для цього будуть можливості і в нас.

«Береженого й Бог береже! Це має зараз бути девізом усіх», – наполягає Василь Скрип. Генеральний директор Центру легеневих хвороб розповів історію кількох пацієнтів, до того ж молодого віку, які нещодавно померли, які заклади. Він припускає, що смерті відомих закарпатців від ковіду є одним із чинників, який вплинув на певне зростання рівня вакцинації в області.

На брифінгу акцентували на небезпечності відвідування богослужінь, на вкрай низькому відсотку вакцинованих серед літніх закарпатців, на загрозі колапсу і для медичної сфери, і для бізнесу, якщо захворюваність сягне рівня «червоні зони».



УЖГОРОД ОТРИМАВ МЕДДОПОМОГУ ВІД ПОСОЛЬСТВА ІЗРАЇЛЮ В УКРАЇНІ

Початок на стор. 1.

Для нашого медзакладу привезли 60 тисяч одноразових голок, 41 тисячу 600 одноразових шприців, 20 тисяч захисних масок, 1075 респіраторів FFP2, 250 захисних щитків, 660 ізоляційних халатів та халатів із накидкою.

«Пандемія – глобальна проблема, тому ми вважаємо, що повинні допомогти, якщо можемо. І йдеться не лише про медичні препарати й обладнання – Ізраїль має великий досвід щодо кампанії щеплення, такого немає ніде. Вакцина захищає: якщо навіть людина захворіє, то легше переносить недугу, і це вже факт. Нам важливо вас підтримати. Сподіваємося, передача цього вантажу – тільки початок нашої співпраці, обміну досвідом», – наголосив Йоав Бистрицький.

В. о. міського голови, його заступник Вадим Борець передав слова вдячності від міського голови Ужгорода Богдана Андрієва народів Ізраїлю за допомогу та підтримку ужгородських медиків. Також Вадим Борець подякував усім медичним працівникам за їхню роботу в боротьбі з коронавірусом, високу професійність, відданість справі, готовність завжди допомогти.

«Дуже вдячні Посольству Ізраїлю в Україні за таку допомогу – неочікувану, але потрібну і важливу для нас. Медичні засоби, які передали лікарні, стануть у пригоді для допомоги нашим пацієнтам», – сказав директор КНП «Ужгородська міська центральна клінічна лікарня» Іван Курах. Він розповів гостям, що міська лікарня є опорною і надає медичну допомогу не тільки ужгородцям,

а й мешканцям Ужгородщини, Перечинщини та Великоберезнянщини.

Важливість надання допомоги від Ізраїлю міській лікарні Ужгорода відзначив начальник управління охорони здоров'я та цивільного захисту населення міськради Ярослав Глагола. Дуже цінним стане й обмін досвідом між медиками, вважає він.

Ізраїльський дипломат висловив упевненість у готовності його країни й надалі допомагати Україні, адже подолати коронавірус можна лише спільними зусиллями. За його словами, оглянувши Ужгородську лікарню, переконався в тому, що це хороший медичний заклад, із високопрофесійним персоналом.

До речі, допомогу від Ізраїлю, крім Ужгородської лікарні, отримали й медзаклади Вінниці та Умані.

БІЛЯ ЗАЛІЗНИЧНОГО ВОКЗАЛУ БУДЕ АВТОБУСНА ЗУПИНКА

Облаштування зупинки для громадського транспорту на площі Георгія Кірпи, на численні прохання ужгородців, погоджено на засіданні комісії з безпеки дорожнього руху та координації роботи автотранспорту в Ужгородській міській раді.

вання перед поворотом на вулицю Швабську, для забезпечення руху громадського транспорту;

перенесення автобусної зупинки на вулиці Марії Заньковоцької в бік вулиці Іштвана Сечені, з облаштуванням заїзної кишені, і внесення змін в організацію дорожнього руху. Комісія доручила департа-

перехід на вулиці 8 Березня, біля супермаркету АТБ; відновити дорожні знаки «Автобусна зупинка» на вулиці Олександра Можайського.

За дорученням комісії відділ транспорту має подати на чергове засідання комісії пропозиції щодо визначення місць для стоянки таксі на території міста.



менту міської інфраструктури: облаштувати стрілку зеленого кольору для повороту праворуч із вулиці Будителів на вулицю Івана Анкудінова; зробити пішохідний перехід на вулиці Генерала Свободи (біля супермаркету «Сільпо») і внести зміни в схему організації дорожнього руху; відновити дорожній знак «Поворот ліворуч заборонено» і встановити табличку до іншого дорожнього знака із зазначенням часу доби (7:00 – 19:00), упродовж якого діятиме знак на перехресті вулиці Івана Анкудінова, Руської й Антонівської; облаштувати пішохідний

Щодо низки питань є відмова, зокрема: в паркуванні автівок мешканців будинку № 5 на вулиці Олександра Духновича перед їхнім будинком; у встановленні обмежувальних пристроїв (шлагбаумів) при в'їзді на територію ОСББ на вулиці 8 Березня, 28 Б; у встановленні дорожніх знаків «Зупинка маршрутного таксі за вимогою» біля будинку № 32 на вулиці Олександра Можайського.

Відкладено на додаткове опрацювання: питання визначення місць встановлення радарів для вимірювання і контролю швидкості руху автомобілів;

пропозиції департаменту міської інфраструктури з організації дорожнього руху на території міста;

питання щодо встановлення дорожнього знака «Зупинка заборонена» на проспекті Свободи, від будинку 49 до будинку 3;

питання щодо облаштування висотного обмежувача руху на вулиці Собранецькій.

УЖГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА І ВИКОНАВЧИЙ КОМІТЕТ ВІТАЮТЬ ІЗ ДНЕМ НАРОДЖЕННЯ:

Бокоч Юліану Миколаївну, депутата Ужгородської міської ради VIII скликання, адміністратора центру надання адміністративних послуг; **Петій-Потапчук Наталію Йосипівну**, Почесного громадянина міста Ужгород, художнього керівника та головного диригента Заслуженого академічного Закарпатського хору; **Маринця Василя Васильовича**, Почесного громадянина міста Ужгород; **Терпак Тетяну Степанівну**, заступника начальника відділу ведення Державного реєстру виборців; **Машіку Еріку Анатолійовну**, заступника начальника бюджетного відділу департаменту фінансів та бюджетної політики; **Малеш Наталію Володимирівну**, секретаря керівника загального відділу; **Луцанич Ангеліну Михайлівну**, адміністратора центру надання адміністративних послуг; **Турецьку Яну Павлівну**, головного спеціаліста відділу правової експертизи документів управління правового забезпечення; **Станчак Олену Степанівну**, головного спеціаліста архівного відділу; **Дякович Ольгу Антонівну**, головного спеціаліста відділу землекористування; **Балінта Олександра Юрійовича**, завідувача копіювально-розмножувального бюро господарсько-експлуатаційного управління; **Шендригоренка Івана Івановича**, головного спеціаліста відділу контролю за паркуванням управління муніципальної варті департаменту міської інфраструктури; **Цапліну Ірину Богданівну**, головного спеціаліста відділу адресних соціальних допомог департаменту соціальної політики – із ювілеєм; **Пчолінську Марію Василівну**, колишнього начальника загального відділу – із ювілеєм; **Папай Марію Бейлівну**, колишнього начальника відділу обліку, розподілу та приватизації житла департаменту міського господарств; **Лендранич Любов Юріївну**, колишнього головного спеціаліста відділу обліку, розподілу та приватизації житла департаменту міського господарства.

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!



НАСТУПНОГО ТИЖНЯ – «ПРЯМІ ТЕЛЕФОННІ ЛІНІЇ» ЗВ'ЯЗКУ З МІСЬКОЮ ВЛАДОЮ

«Прямі телефонні лінії» діятимуть:

2 лютого – із заступником міського голови Юрієм Рахівським.
3 лютого – із заступником міського голови Артемом Погореловим.
4 лютого – із секретарем ради Арсеном Мелкумяном.

**Час дії «прямой телефонної лінії» – від 10:00 до 12:00.
Попередній запис – за телефоном 42-80-29.**

ПРОГНОЗ ПОГОДИ В УЖГОРОДІ:

нд 30	3°/-4°		Дощ / сніг	87%
пн 31	1°/-5°		Вечірній невеликий сніг	74%
вт 01	2°/-4°		Уранішній сніг з перервами	47%
ср 02	2°/-3°		Сніг	84%
чт 03	2°/-4°		Уранішній сніг з перервами	56%
пт 04	1°/-3°		Сніг з перервами	65%

МАГНІТНІ БУРІ:

Сонце не буде активним у лютому, тому наступного місяця магнітних бур сильної амплітуди очікувати не варто. Невеликі спалахи очікуються практично щотижня, але вони будуть не тривалими.

Перша магнітна буря відбудеться **1 – 2 лютого** і буде незначною. Шкоди здоров'ю вона не завдасть, утім, людям із підвищеним тиском варто запастися необхідними ліками.

Виятком стане магнітна буря **4 лютого**, яка переступить червоний рівень небезпеки і на піку досягне 6 балів. Такої сили метеоактивність створить додаткове навантаження на серце, судини головного мозку, тому варто уникати надмірної фізичної активності та провести цей день у максимально спокійній обстановці.

5 лютого спостерігатимуться відгомони магнітної бурі попереднього дня, але сила їхніх коливань становитиме лише 3 бали. Тим не менш, метеозалежні люди можуть відчувати головний біль, запаморочення та оніміння кінцівок.



В УЖГОРОДІ ВІДЗНАЧИЛИ МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ПАМ'ЯТІ ЖЕРТВ ГОЛОКОСТУ

27-го січня представники єврейської громади міста й області зібралися біля Обласної філармонії (колишньої синагоги), коло пам'ятника, який символізує нанизані зірки Давида, як тисячі людських доль.

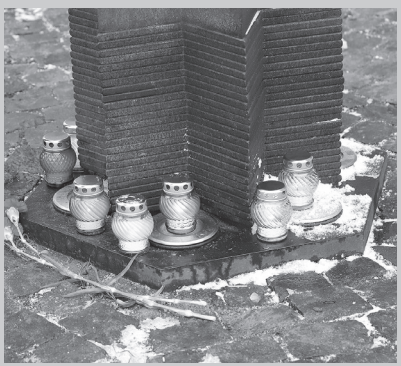


У поминальному заході взяли участь і виконавчач обов'язків міського голови, його заступник Вадим Борець, заступник міського голови Василь Пинзеник, керуючий справами виконавчого комітету міськради Ігор Фартушок, працівники міськради.

Як зазначив представник правління благодійного фонду «Хесед Шпіра» Михайло Галін, від 1933-го до 1945 року нацисти вбили в різних країнах понад 6 мільйонів євреїв, зокрема близько 100 тисяч вивезли до концтаборів із Закарпаття.

Представники єврейської громади переказали уривок історії з Тори – про істину, створення світу і мир, прочитали 20 псалом для спасіння душ загиблих під час Голокосту.

До підніжжя пам'ятника поклали квіти, засвітили лампадки і запалили свічки на спомин про тих людей.



ВІД 1 СІЧНЯ КАСОВІ АПАРАТИ ОБОВ'ЯЗКОВІ

при готівкових розрахунках

платників єдиного податку 2 – 4 груп

Державна податкова інспекція в місті Ужгороді ГУ ДПС у Закарпатській області звертає увагу підприємців – платників єдиного податку 2 – 4 груп на обов'язковість реєстрації РРО/ПРРО в контрольних органах з метою дотримання вимог чинного законодавства України.

Суб'єкти господарювання мають можливість подати заяви для реєстрації РРО/ПРРО (за формою № 1-РРО або № 1-ПРРО) в режимі онлайн через електронний кабінет платника податку.

Застосування РРО/ПРРО залишається необов'язковим для ФОПів – платників єдиного податку:

1 групи;
2 – 4 груп, яким дозволено замість РРО/ПРРО використовувати розрахункові книжки і книги обліку розрахункових операцій (РК і КОРО).

Водночас при продажу товарів (крім підакцизних) на території села ФОПам дозволено не використовувати РРО/ПРРО, за умови використання РК і КОРО (рахункових книг), якщо:

річний обсяг розрахункових операцій не перевищує 167 МЗП (у 2022 році – 1,09 мільйона гривень) на один структурний (відокремлений) підрозділ;

така торгівля не здійснюватиметься в торговельному об'єкті, де продаються також підакцизні товари;

такі ФОП не здійснюють дистанційної торгівлі, зокрема через мережу «Інтернет»;

сільські ради і ради ОТГ не ухвалили рішення про обов'язкове застосування РРО/ПРРО на території відповідних громад.

Скасовано можливість не використовувати РК і КОРО при наданні послуг хімчистки, страхування, туристичних та екскурсійних послуг.

Наголошується, що до підприємців застосовуються фінансові санкції за порушення вимог Закону України «Про застосування реєстраторів розрахункових операцій у сфері торгівлі, громадського харчування та послуг» при проведенні розрахункових операцій з використанням РРО/ПРРО або розрахункових книжок на неповну суму вартості товарів чи послуг; непроведенні розрахункових операцій через РРО/ПРРО з фіскальним режимом роботи; невідачі (в паперовому вигляді та/або електронній формі) відповідного розрахункового документа або проведення її без використання розрахункової книжки на окремому господарському об'єкті такого суб'єкта господарювання.

22-го січня 1919 року на Софійській площі в Києві був проголошений Акт злуки Української Народної Республіки (УНР) і Західно-Української Народної Республіки (ЗУНР). Ідея соборності українських земель набула державного статусу.

Урочистості на відзначення цієї історичної події, а також з нагоди 76-ї річниці утворення Закарпатської області в складі України відбулися 22 січня в Ужгороді.

На площі Народній голова Закарпатської облдержадміністрації Віктор Микита, заступниця голови Закарпатської обласної ради Андріана Сушко, заступники міського голови Ужгорода Василь Пинзеник і Артем Погорелов, депутати обласної та Ужгородської міської рад, військовики, громадськість поклали квіти до пам'ятника Тарасові Шевченку.

Заслужений академічний Закарпатський народний хор під керівництвом заслуженої працівниці культури України Наталії Петій-Потапчук виконав Гімн України та патріотичні композиції. Там же, біля пам'ятника Кобзареві, розгорнули стометровий національний стяг.

Потім колоною в супроводі духового оркестру Ужгородського музичного коледжу імені Дезидерія Задора під керівництвом заслуженого артиста України Ференца Томича вирушили на набережну Незалежності до пам'ятника Президентів Карпатської України Августинові Волошину, де також відбулося покладання квітів.

Далі, вийшовши на пішохідний міст, учасники ходи утворили живий ланцюг, що з'єднав береги Ужа, – як символ єдності українського народу.

УКРАЇНА ВІДЗНАЧИЛА ДЕНЬ СОБОРНОСТІ



ТУРНІР ПАМ'ЯТІ ВІДОМОГО ЗАКАРПАТСЬКОГО ФУТБОЛІСТА ОЛЕКСАНДРА КОГУТИЧА

відбувся в Ужгороді

Спортсмен помер 24 січня 2021 року на 51-му році життя. Закарпатська асоціація футболу в пам'ять про футболіста і тренера організувала минулої суботи у спорткомплексі «Юність» турнір, участь у якому взяли команди «Ракошино», «Проспект», «Говерла». Грали друзі Олександра, колеги. Серед учасників, зокрема, депутати Ужгородської міської ради Юрій Мандич і Євгеній Прозор.

Олександр Когутич народився 25 лютого 1970 року в селі Ракошино Мукачівського району. Змалку полюбив футбол, у 18 років розпочав дорослу спортивну кар'єру. Грав за аматорські клуби «Іскра» (Буськ), СА (Львів), а в 1990 році перейшов до «Закарпаття» (Ужгород), що виступало в буферній зоні та другій лізі чемпіонату СРСР.

Відграв два сезони. Потім – в Угорщині, за клуб «Кишлет». У 1992 році повернувся, і на цілих 12 років знову затримався в «Закарпатті», став рекордсменом команди за кількістю проведених матчів. За даними футбольного статистика з Ужгорода Володимира Католика, Когутич відіграв за ужгородський колектив майстрів 457 матчів, у яких забив 47 голів.



Після завершення кар'єри гравця розпочав тренерську діяльність. Від 2012-го по 2015 рік допомагав тренувати юнацьку та молодіжну команди ужгородської «Говерли». У 2016 році працював граючим головним тренером ФК «Ракошино».

Після завершення кар'єри гравця розпочав тренерську діяльність. Від 2012-го по 2015 рік допомагав тренувати юнацьку та молодіжну команди ужгородської «Говерли». У 2016 році працював граючим головним тренером ФК «Ракошино».



ГРАФІК проведення перед виборцями звітів депутатів Ужгородської міської ради VIII скликання за період від 08.12.2020 року по 31.12.2021 року

ПІБ депутата		Дата проведення звіту	Час проведення звіту	Місце проведення звіту
Волосянський Олександр Павлович		01.02.2022	13.00	пл. Поштова, 3, Ужгородська міська рада (каб. 313, депутатська кімната)
Фракція політичної партії «Опозиційна платформа – За життя»	Погорелов Андрій Вікторович Матюк Ігор Андрійович Жганич Віктор Юрійович Бокоч Юліанна Миколаївна Маєрчик Павло Степанович Роман Мирослава Василівна	03.02.2022	14.00	пл. Поштова, 3, Ужгородська міська рада, (мала зала)
Фракція «Партія Твого міста»	Мандич Юрій Васильович Гомонай Василь Васильович Борисенко Олександр Олександрович Прозор Євгеній Ігорович Сідун Юрій Васильович	04.02.2022	13.00	пл. Поштова, 3, Ужгородська міська рада, (мала зала)
Штефаньо Валентин Павлович		08.02.2022	8.30	пл. Поштова, 3, Ужгородська міська рада (каб. 313, депутатська кімната)
Білонка Володимир Іванович		09.02.2022	12.00	вул. Капушанська, 1, 2-й поверх, (офіс ПОЛІТИЧНОЇ ПАРТІЇ "ЄВРОПЕЙСЬКА СОЛІДАРНІСТЬ")
Камінська Олена Анатоліївна		09.02.2022	12.00	вул. Капушанська, 1, 2-й поверх, (офіс ПОЛІТИЧНОЇ ПАРТІЇ "ЄВРОПЕЙСЬКА СОЛІДАРНІСТЬ")
Тараконич Вікторія Юрїївна		09.02.2022	12.00	вул. Капушанська, 1, 2-й поверх, (офіс ПОЛІТИЧНОЇ ПАРТІЇ "ЄВРОПЕЙСЬКА СОЛІДАРНІСТЬ")
Трускавецька Діана Ігорівна		09.02.2022	12.00	вул. Капушанська, 1, 2-й поверх, (офіс ПОЛІТИЧНОЇ ПАРТІЇ "ЄВРОПЕЙСЬКА СОЛІДАРНІСТЬ")
Чернобук Алла Леонідівна		09.02.2022	12.00	вул. Капушанська, 1, 2-й поверх, (офіс ПОЛІТИЧНОЇ ПАРТІЇ "ЄВРОПЕЙСЬКА СОЛІДАРНІСТЬ")
Риба Андрій Юлійович		10.02.2022	10.00	пл. Поштова, 3, Ужгородська міська рада (каб. 313, депутатська кімната)
Качур Віктор Миколайович		12.02.2022	12.00	вул. Івана Франка, 1, стадіону «Авангард» (зала для конференцій)
Фракція політичної партії «РІДНЕ ЗАКАРПАТТЯ»	Глагола Віталій Ярославович Смірнов Віталій Володимирович Бадида Марія Петрівна Горват Ернест Іванович Горват Мирослав Васильович Личов Сергій Миколайович	15.02.2022	14.00	пр. Свободи, 16, Закарпатська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Ф. Потушняка
Фракція Всеукраїнського об'єднання «Батьківщина»	Ліврінц Антон Антонович Готра Віталій Вікторович Мухомедьянова Наталія Богданівна Козак Василь Андрійович Коціпак Віталій Олексійович Качур Віктор Миколайович Ковальський Анатолій Володимирович Шевчук Григорій Васильович	18.02.2022	17.30	пл. Шандора Петефі, 19, 2 поверх, офіс ПОЛІТИЧНОЇ ПАРТІЇ ВСЕУКРАЇНСЬКЕ ОБ'ЄДНАННЯ "БАТЬКІВЩИНА" (зала для конференцій)
Чорний Ігор Ігорович		20.02.2022	12.00	вул. Доманинська, 263, НВК «Гармонія» (актова зала)
Мильо Володимир Володимирович		25.02.2022	12.00	пл. Поштова, 3, Ужгородська міська рада (каб. 313, депутатська кімната)
Мелкумян Арсен Суренович		25.02.2022	13.00	пл. Поштова, 3, Ужгородська міська рада (каб. 313, депутатська кімната)
Азізян Ірина Леонідівна		25.02.2022	14.00	вул. Тиводара Легоцького, 9 (у дворі будинку)

Відділ реєстрації місця проживання Ужгородської міськради інформує

У 2021 році працівники відділу:

надали 14 тисяч 242 адміністративні послуги;
зареєстрували місце проживання 4 тисячам 277 громадянам;
зняли з реєстрації 3 тисячі 510 громадян;
видали 12 тисяч 117 довідок про реєстрацію місця проживання осіб та кількість / відсутність зареєстрованих у приміщенні осіб;
опрацювали і надали 8 тисяч 741 відповідь на запити судів, ДВС, правоохоронних органів;
спрямували до підрозділів реєстрації по Україні 513 повідомлень про зняття з реєстрації;
склали 201 протокол про вчинені адміністративні правопорушення.

НАГАДУЄМО ГРАФІК ПРИЙМАННЯ ГРОМАДЯН:

- **понеділок** – 8:30 – 16:00;
- **вівторок** – 8:30 – 16:00;
- **середа** – 9:30 – 20:00;
- **четвер** – 8:30 – 16:00;
- **п'ятниця** – 8:30 – 14:00;
- **субота** – 8:30 – 14:00.

ПРИЙМАННЯ ЗДІЙСНЮЄТЬСЯ ЗА ПОПЕРЕДНІМ ЗАПИСОМ за номером телефону (0312) 40-80-28.

Департамент соціальної політики Ужгородської міської ради інформує:

Упродовж 2021 року працівники департаменту опрацювали 16 тисяч 322 звернення. Надали 98 видів адміністративних послуг соціального характеру.

Як повідомляють у департаменті, ужгородці отримували допомогу за 9 міськими цільовими програмами соціального спрямування на загальну суму понад 26,6 мільйонів гривень. За міською програмою посилення соціального захисту громадян міста «Добра справа» допомогу на лікування надано 361 особі на загальну суму майже 1,5 мільйона гривень.

Членам сімей загиблих / померлих учасників АТО/ООС виділяли щомісяця з міського бюджету по 1 тисячі гривень на житлово-комунальні послуги; 2,5 тисячі гривень щомісяця виплачували як доповнення до пенсії на дітей до 18 років.

За Програмою підтримки військовослужбовців-контрактників 41 військовикові виплачено по 10 тисяч гривень.

ПОДАННЯ РІЧНОЇ ДЕКЛАРАЦІЇ ФОПів 1 – 3 ГРУП МОЖЛИВЕ В "ДІІ"

Державна податкова інспекція в місті Ужгороді ГУ ДПС у Закарпатській області інформує, що платники єдиного податку 1 – 3 груп можуть подати річну декларацію в застосунку Дія, без черг і паперів.

ДАЛІ – ПОКРОКОВА ІНСТРУКЦІЯ.

Для ФОПів 1 і 2 груп:

У застосунку Дія виберіть: Послуги > Податки ФОП > Декларації.

Вкажіть суму доходу за рік і контактні дані. Дія заповнить дані про ЄП і ЄСВ.

Уважно перевірте всю інформацію, щоб вона була достовірною.

Підпишіть декларацію – Дія.Підпис.

Для ФОПів 3 групи:

У застосунку натисніть: Послуги > Податки ФОП > Декларації.

Вкажіть суму доходу лише за 4-ий квартал. Дія зробить запит до Податкової на декларацію за три попередні квартали і підтягне суму задекларованого доходу за 9 місяців.

Сума податку до сплати вираховується автоматично, так само, як і дані про ЄСВ.

Відредагуйте всі дані та суми в декларації. Підпишіть декларацію – Дія.Підпис.

Усі дані та суми в декларації редагуються. Тому уважно перевірте і виправте, якщо знайдете помилку. Внизу під кнопкою "Підписати і надіслати" ви можете завантажити PDF-файл із попередньою версією, щоби перевірити заповнені поля.

Послуга розроблена Міністерством цифрової трансформації України спільно з Державною податковою службою, за підтримки Програми EGAP, яку фінансує Швейцарська агенція з розвитку та співробітництва і реалізує Фонд Східна Європа та Innovabridge.

З роботою і проблемами Ужгородської центральної міської клінічної лікарні днями ознайомилися секретар Ужгородської міської ради Арсен Мелкумян, заступник міського голови Артем Погорелов, депутати міськради, голови бюджетної та земельної комісії Андрій Ріба і Володимир Мильо, заступник начальника управління охорони здоров'я та цивільного захисту населення Іван Яцук.

Представники міськради оглянули територію лікарні, відділення, лабораторію, кисневу станцію, котельню; поспілкувалися з керівником медичного закладу Іваном Курахом, завідувачами відділень. Цікавилися питаннями, які потребують першочергового вирішення, на що насамперед потрібно виділити фінансування з міського бюджету, наскільки лікарня забезпечена ліжками, медичним обладнанням, киснем для лікування хворих на коронавірус.

Іван Курах відзначив, що Центральна міська клінічна лікарня отримала нову, дуже потужну кисневу станцію. На підготовку майданчика під неї потрібні додаткові кошти, додаткові електромережі. Сучасним і комфортним як для пацієнтів, так і для персоналу зробили минулого року відділення екстреної допомоги. Тепер ремонт насамперед потребують центральний вхід до лікарні, перший поверх, зокрема фое. На цей час тривають ремонтні роботи на п'ятому поверсі, де розташоване відділення кардіології. Для лабораторії потрібно закупити додаткові аналізатори крові.

Під час виїзної наради обговорювалося використання нового сучасного комп'ютерного томографа, закупленого торік для відділення екстреної допомоги.

ПИТАННЯ, ЩО ПОТРЕБУЮТЬ ПЕРШОЧЕРГОВОГО ВИРІШЕННЯ,

обговорили під час розширеної виїзної наради в міській лікарні

Наголошувалося, що на ньому можуть пройти обстеження за показами безкоштовно не лише пацієнти міської лікарні, а й інші ужгородці, котрі цього потребують і мають електронне на-

постачання газу, опалення пелетами вкотре підтвердило не тільки ефективність, а й економічну вигоду. Має лікарня й газову котельню, яку, в разі потреби, можна запустити буквально за години.

міськради, де тепер діє стаціонарний пункт обігріву. Акцентували на питанні забезпечення там додаткових умов, бо є гостра необхідність, особливо в холодну пору року, доправляти осіб, які потребу-



правлення від сімейного лікаря.

Значну увагу приділено котельні – вона працює на деревині, забезпечує кілька медичних закладів поряд із міською лікарнею, зокрема й пологовий будинок, поліклініку. Зі зростанням ціни на газ, напруженням восени, коли бюджетним закладам довелося переукладати угоди на

Представники міської ради побували також у розташованому поруч із центральною клінічною лікарнею секторі обліку та нічного перебування бездомних осіб департаменту соціальної політики Ужгородської

ють допомоги, зокрема й через алкогольне сп'яніння, у забезпеченій умовами і персоналом заклад.

ЦИФРИ І ФАКТИ: ПРО РОБОТУ МЕДИЧНОЇ ГАЛУЗІ В УЖГОРОДІ 2021 РОКУ

Хоч за реформою системи охорони здоров'я основні кошти медичним закладам тепер надходять від Національної служби здоров'я України, значну підтримку і лікарні та їхні працівники, і хворі обласного центру впродовж 2021 року отримували з міського бюджету.

За понад десятком міських програм:

27,2 мільйони гривень відшкодовано на ліки за рецептами;

майже на 1 мільйон гривень закуплено імпланти для заміни кульшових суглобів, безкоштовно проведено ендопротезування 13 ужгородцям;

1 мільйон гривень надійшов на стоматологічне лікування та зубопротезування ветеранів, зокрема і захисників України на Сході, цим скористалися майже тисяча осіб;

надано підтримку в забезпеченні ліками:

40 ужгородцям із рідкісними (орфанними) захворюваннями;

34 мешканцям міста, яким раніше зробили трансплантацію органів, а також п'ятьом, котрі її очікують;

5017 особам зі цукровим діабетом;

3470 онкохворим – ліками та знеболенням;

108 хворим на туберкульоз;

6 тисячам людей з інвалідністю – ліки безкоштовно або за пільговою ціною.

3 міського бюджету впродовж 2021 року:

1,9 мільйона гривень доплат до заробітної платні отримали працівники Ужгородської міської дитячої клінічної лікарні;

майже 20 мільйонів гривень відшкодовано за комунальні послуги всім міським медичним закладам.

Понад 6 тисяч працівників міських дитсадків, шкіл, медичних закладів проходили регулярні медобстеження за міською цільовою програмою.

Ужгород – один із перших обласних центрів, де завдяки міській програмі забезпечено роботу медкомісії при військкоматі. Зокрема, оглянуто 720 приписників, 453 призovníків, 90 резервістів. Переймати цю практику приздіять з інших міст України.

ВІДБУЛАСЯ ВИЇЗНА НАРАДА І В КОЛИШНІЙ РАЙОННІЙ ЛІКАРНІ

Проведення наради пов'язане з початком передачі закладу на баланс Ужгородської міської ради.

Стан будівлі, відділень, забезпечення обладнанням, кадрами тощо колишньої районної лікарні (раніше – Залізничної) днями оглянули секретар міськради Арсен Мелкумян, депутат міської ради Андрій Ріба, депутат, радник міського голови Юрій Мандич, начальник управління правового забезпечення Артем Ленько, заступник начальника управління охорони здоров'я та цивільного захисту населення Іван Яцук, начальниця відділу управління комунальною власністю та земельними ресурсами департаменту міської інфраструктури Ярина Свереняк.

Вони побували разом із керівником медичного закладу Олегом Голубом у відділенні ортопедії та травматології, відділенні неврології, яке один час було обладнане для хворих на COVID-19, інших відділеннях; оглянули територію, кисневу станцію, системи теплозабезпечення, зовні оглянули приміщення харчоблоку; цікавилися витратами на енергоносії, інші комунальні платежі.

Арсен Мелкумян відзначив непоганий стан частини приміщень – завдяки раніше виконаним за кошти з державного бюджету ремонтам; наголосив на чималому обсязі роботи для членів комісії з інвентаризації та передачі закладу, адже процедуру потрібно провести дуже скрупульозно.



У БУДІВНИЦТВО НОВИХ СПОРТИВНИХ ОБ'ЄКТІВ В УЖГОРОДІ

Будівництво критих спортивних майданчиків та реконструкцію приміщень ПАДІОНУ в рамках Програми Президента «100 ДЮСШ» обговорили на засіданні архітектурно-містобудівної ради.

передбачаються значні інвестиції

ДНС у Закарпатській області, а також вільні слухачі – інженери та архітектори міста. Ігор Шинкарук представив візуалізацію проєкту, який запла-

новано реалізувати на земельній ділянці біля ПАДІОНУ, розповів, що на будівництво в Ужгороді різних нових спортивних об'єктів у рамках Програми Президента очікують серйозні інвестиції.

Проєкт, за його словами, передбачає два криті павільйони: один – для футболу, зі штучним покриттям; другий – для боксу і дзюдо. Заплановано майданчик для воркауту, відкритий майданчик для ігрових видів спорту, освітлення й оновлення благоустрою. У планах – і реконструкція залів для дзюдо та гімнастики.

Обов'язково буде враховано потреби маломобільних людей, будуть спеціальні спуски та заїзди для людей з інвалідністю, мам із дитячими візочками.

За підсумками обговорення погоджено взяття представленого проєкту за основу. Члени архітектурно-містобудівної ради визнали необхідність і доцільність його реалізації, зі врахуванням пропозицій та зауважень.



Учасниками засідання в Ужгородській міській раді були заступник голови Закарпатської ОДА Ігор Шинкарук, виконавчач об'язків міського голови Ужгорода, його заступник Вадим Борець, заступник міського голови Василь Пинзеник, головний архітектор міста Олег Боршовський, члени містобудівної ради; до онлайн-обговорення долучилися проєктанти й інші спеціалісти – представники Держпродспоживслужби, Управління

20 ВИХОВАНЦІВ «ДОРОГИ ЖИТТЯ» ПРАЦЮВАТИМУТЬ У ПЕКАРНІ

Пекарню в Ужгороді для Медико-соціального реабілітаційного центру відкрили 26 січня.

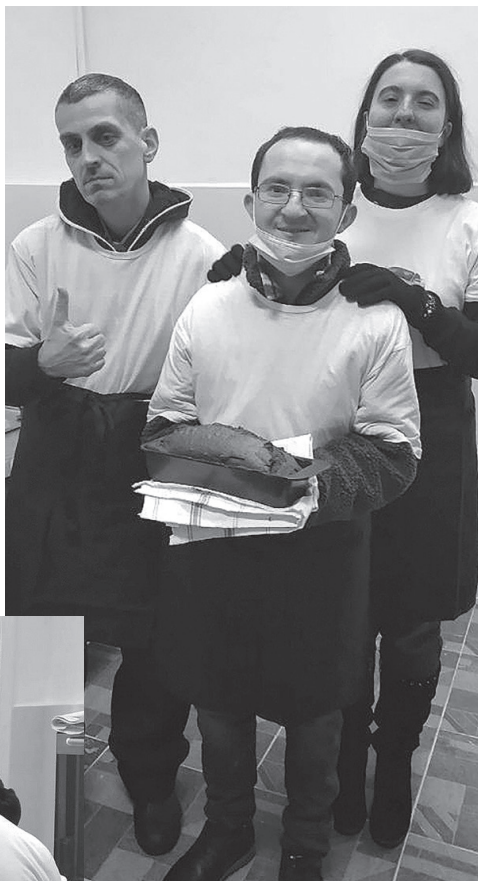
Головна мета пекарні – навчити працювати, опанувати навички трудової діяльності людей з інтелектуальною інвалідністю. Як розповів засновник інклюзивних пекарень у Києві Владислав Малащенко, там уже функціонує 21 така пекарня – за проєктом «Хороший хліб від хороших людей». Ужгородській пекарні організатори надали обладнання, витратили понад 200 тисяч гривень на ремонт і меблі. До проєкту долучився й депутат Закарпатської обласної ради Роман Сарай – він забезпечив пекарню необхідними продуктами.

У пекарні в Ужгороді працю-

ватиме 20 вихованців відділення денного перебування та трудової діяльності Медико-соціального реабілітаційного центру «Дорога життя».

А цього дня свій перший кекс пекарі Уляна Кастрян, Андрій Сабов та Олександр Говбел.

Директор Центру Олег Кириленко зауважив: «Можливість випікати хлібобулочні вироби є дуже важливою в плані соціальної терапії для людей віком 18 років і старших з інтелектуальними про-



блемами й комплексними вадами. У них відбувається розвиток побутових навичок, трудова реабілітація, що в перспективі може дозволити зробити повноцінну пекарню. Наразі ж у пекарні відбуватимуться заняття з трудової терапії 2-3 рази на тиждень по 2 години».



ФІНАНСОВА ДОПОМОГА – НА ВЛАСНУ СПРАВУ

Інформує департамент соціальної політики міської ради

Малозабезпеченим сім'ям, у складі яких є непрацюючі працездатні особи, надаватимуть фінансову допомогу. Безробітні малозабезпечені громадяни зможуть цього року отримати від держави 97,5 тисяч гривень.

Від 1 січня 2022 року держава пропонує непрацюючим членам малозабезпечених сімей, які зареєстровані як безробітні, отримати фінансову допомогу на зачаткування власної справи, а також, за необхідності, на безкоштовне навчання.

Допомога розміром до 15 мінімальних зарплат (на початок 2022 року – 97 тисяч 500 гривень) є безвідсотковою і поворотною – її необхідно буде повернути через три роки підприємницької діяльності. Але сума, що повертається, буде зменшена на розмір сплачених за 3 роки податків та єдиного соціального внеску. Крім того, якщо такий підприємець працює першого року своєї роботи ще двох безробітних членів малозабезпечених сімей за направленням центру зайнятості, – повертати допомогу державі буде непотрібно.

Кошти надаються в безготівковій формі і можуть використовуватися тільки для оплати рахунків на придбання необхідного для заснування власної справи обладнання та матеріалів.

Пакет документів (заява, бізнес-план, довідка про відсутність або наявність судимості чи інших обмежень, договір із постачальником обладнання і матеріалів, рахунок-фактура) подається до того центру зайнятості / філії, де особа зареєстрована як безробітна.

Детальний опис механізму надання допомоги є в Порядку надання допомоги, затверджену постановою Кабінету Міністрів України від 21 квітня 2021 року № 397 «Деякі питання сприяння економічній самостійності малозабезпечених сімей».

Рука допомоги

Порядок надання допомоги на здобуття економічної самостійності малозабезпеченої сім'ї

→ Хто має право на таку допомогу

Непрацююча працездатна особа з числа членів малозабезпеченої сім'ї, яка зареєстрована в центрі зайнятості як безробітна, і виявила бажання провадити підприємницьку діяльність

→ Розмір фінансової допомоги становить

15 розмірів мінімальної заробітної плати, встановленої законом на 1 січня календарного року, в якому приймається рішення про її надання (у 2022 році – 97 500 грн)

Фінансова допомога є поворотною, має безготівковий характер та використовується для закупівлі обладнання та матеріалів для організації власного бізнесу

→ Для отримання фінансової допомоги

особа, яка виявила бажання провадити підприємницьку діяльність, подає до центру зайнятості:

- заяву про надання фінансової допомоги
- бізнес-план (розробляється самостійно або у процесі професійного навчання в центрі зайнятості)

По додаткову інформацію потрібно звертатися до Ужгородського міського центру зайнятості за номером телефону 64-98-58.

Сюртівська сільська рада повідомляє про оприлюднення Заяви про визначення обсягу стратегічної екологічної оцінки до проєкту детального плану території «Розміщення об'єктів громадської та комунальної забудови, в тому числі, Закарпатської обласної клінічної лікарні в межах проєктованої території орієнтовною площею 40,0 га обмеженої вул. Ракоці, вздовж автомобільної дороги М-06 Київ-Чоп в с. Сюрте».

Ознайомитися із Заявою можна на сайті Сюртівської сільської ради <http://siurtivska.gromada.org.ua/> Зауваження і пропозиції до Заяви про визначення обсягу стратегічної екологічної оцінки проєкту детального плану території подаються до Сюртівської сільської ради.

Юридична адреса: 89432, Закарпатська обл., Ужгородський район, с.Сюрте вул.Ракоці 2 e-mail: szurte@meta.ua тел. +38 067 555 73 49. Відповідальна особа: Денис Ганзел e-mail: arkhitektura-szurte@meta.ua, тел. +38 067 555 74 35.

Полянська сільська рада повідомляє про оприлюднення Заяви про визначення обсягу стратегічної екологічної оцінки до містобудівної документації «Визначення планувальної організації та розвитку території, уточнення положень генерального плану села Поляна, вул. Духновича, 104».

Ознайомитися із Заявою можна на сайті Полянської сільської ради за адресою: <http://polyanska-gromada.gov.ua> Зауваження і пропозиції до Заяви про визначення обсягу стратегічної екологічної оцінки проєкту детального плану території подаються до виконавчого комітету Полянської сільської ради.

Юридична адреса: 89313, Закарпатська обл., Мукачівський район, с.Поляна, вул.Духновича, 63, тел. (03133) 7-45-22 Відповідальна особа: Гайпел Віктор Тиберійович, e-mail: gaipei@ukr.net

ПЕРША УЖГОРОДСЬКА ГРОМАДСЬКА КУПАЛЬНЯ

До зручностей звикаєш швидко. От і мешканцям нашого міста, які нині можуть користуватися власною ванною, коли їм заманеться, вже в дивину буде дізнатися, що ще якихось сто років тому більшість містян не мали у своїх помешканнях ванних кімнат. Аби помитися, їм треба було наносити з колодязя води, підігріти її, перелити в якийсь кадіб. Або вони могли піти до громадської лазні – місця, де люди не лише парилися і милися, а й спілкувалися. Сьогодні ми розкажемо про першу громадську купальню Ужгорода, яка зі змінами працювала на набережній понад сто років. І хоч її вже давно немає, будівля, що стоїть на тому місці нині, все ще зберігає «водяну» назву – «Дельфін».

Гігієна тіла довгий час була для мешканців нашого краю справою проблематичною. Навіть у газетах міжвоєнного часу ще є згадки про те, що люди в нас не люблять митися, буває, купаються раз на кілька років, а нерідко трапляються такі селяни, котрі кажуть, що не купалися ніколи у своєму житті. Звісно, якщо ти не маєш ванни і мусиш митися в діжці, перед тим важко наносивши з криниці води і підігрівши її на печі, – часто це робити не будеш. Проте містяни з інтелігенції, побувавши в більших містах, побачили запозичену з Німеччини новинку – громадські купальні, які ставали дуже модними в усій Європі. Інтелігенція хотіла бути чистою, тож готова була платити за можливість нормально скупатися в теплій ванні й попаритися в лазні. Відвідування купальні ставало для чоловіків альтерна-

стало доступним і для жінок. Саме заможний прошарок населення нашого міста колись став ініціатором заснування першої громадської купальні. В газетах не раз порушувалося питання про те, що гігієна тіла є запорукою здоров'я громадян, а тому кожен повинен мати можливість митися. Й ось 1874 року на цей запит відгукнулися підприємці Якоб Глюк і Жигмонд Броді, котрі заклали на вулиці Воргошор (нині – Київська набережна) першу громадську купальню Унгвара.

Щоб мати уявлення про те, як там усе було облаштовано, звернемося до статті в газеті «Ung» за травень 1880 року. Автор репортажу Argus розповів, як пішов зі своїм товаришем до купальні. Зупинився перед воротами, на яких було написано великими літерами «Gözfürdő» (тобто парова купальня).

Вхід до купальні – з двору, перед будівлею – невеличкий симпатичний сад. Вузкою доріжкою, з каштанами обабіч, чоловіки дійшли до будівлі. В середині побачили коридор, по обидва боки якого відчинялися двері до 16 ванних кімнат із приємним і зручним інтер'єром. Одразу біля входу скляні двері вели до іншого приміщення – відпочинкової кімнати. Там (і поперек вище) були невеличкі гардеробні, посередині приміщення – зручні дивани й туалетний столик.

Відавши квиток працівникові купальні, можна було пройти до басейну. Він був доволі просторий, міг вмістити 25-30 осіб. Вода в ньому підтримувалася приємно тепла. Звідти був пере-

кімната масажиста, далі – душові кабінки.

У статті наголошувалося на основному правилі відвідання лазні: пропарившись, піт із брудом, що виділився з тіла, треба добре змити прохолодною

якій тілу комфортніше), після чого під душем змити голову й тіло прохолодною водою, а тоді добре витертися чи попросити прислужника в лазні сильно обтерти тіло. Далі слід піти до першого басейну і там у теплій воді

заманювали клієнтів до своєї купальні, повідомляли в рекламі, що регулярно відвідання лазні рекомендують лікарі; також почали збільшувати кількість днів, коли купальню могли відвідувати жінки.



Фото С. Качурека (1930-ті роки), з фондів Закарпатського обласного краєзнавчого музею ім. Т. Легоцького

водою з душою. Не можна, зазначав автор статті, занадто довго паритися, а потім раптово обливати себе дуже холодною водою. Але не можна й бігати туди-сюди

покроку остудитися впродовж 20 хвилин.

Автор статті рекомендував після того знову зайти до лазні, щоб тіло парилося вже з чистими

Спершу, як ми вже згадували, купальня була своєрідним чоловічим клубом. Згодом раз на тиждень пополудні її дозволили відвідувати жінкам (чоловікам тоді вхід був заборонений). Для жінки відвідання купальні було в той час неабиякою розвагою. Уявіть: на кілька годин вивратися з дому, поніжитися в теплій лазні, набазікатися з подружками – чудове дозвілля. Поступово в купальні поділили час між чоловіками й жінками майже порівну: жінки милися в понеділок, вівторок, середу і четвер пополудні; чоловіки – в ті самі дні до полудня, а також у п'ятницю, суботу й неділю – цілий день. Газети жартівливо писали, що молоді жінки не розходяться з басейну, доки не обговорять, котра які страви готувала протягом тижня, котра знову потовстіла і як краще схуднути, хто з ким одружується або розлучається; старші жінки полюбили більше посиденьки в теплій лазні, там вони обговорювали своїх невісток і внуків.



Кожелузька вулиця, з правого боку – вхід до лазні (фото – з фондів Закарпатського обласного краєзнавчого музею ім. Т. Легоцького)

порами. Вдруге можна полежати в лазні довше – 20 хвилин, а потім повторити все за попереднім сценарієм. Під кінець процедури треба зайти до найпершої кімнати відпочинку, посидіти трохи (обговоривши з товаришами всі теми, від справ у магістраті до жагучих очей 16-літньої красуні) – і лише тоді вдягатися. Всього процедура купання, за словами автора статті, забере приблизно 4 години.

Як бачимо, про мило в цій процедурі ніхто не згадав. Правда, наприкінці статті є кілька слів про те, що під час купання можна натиратися милом, хоч багато хто вважає це зайвим і неприємним.

Ця стаття, певно, мала і рекламний характер, адже для того, щоб лазня давала дохід, містян треба було привчити регулярно митися. Видно, це потребувало більше часу, бо незабаром у місцевих газетах почали скаржитися на те, що власники Глюк і Броді через брак доходів погано утримують купальню, шкодують рушників і простиратл, не гріють добре воду у ваннах, не ремонтують підлоги.

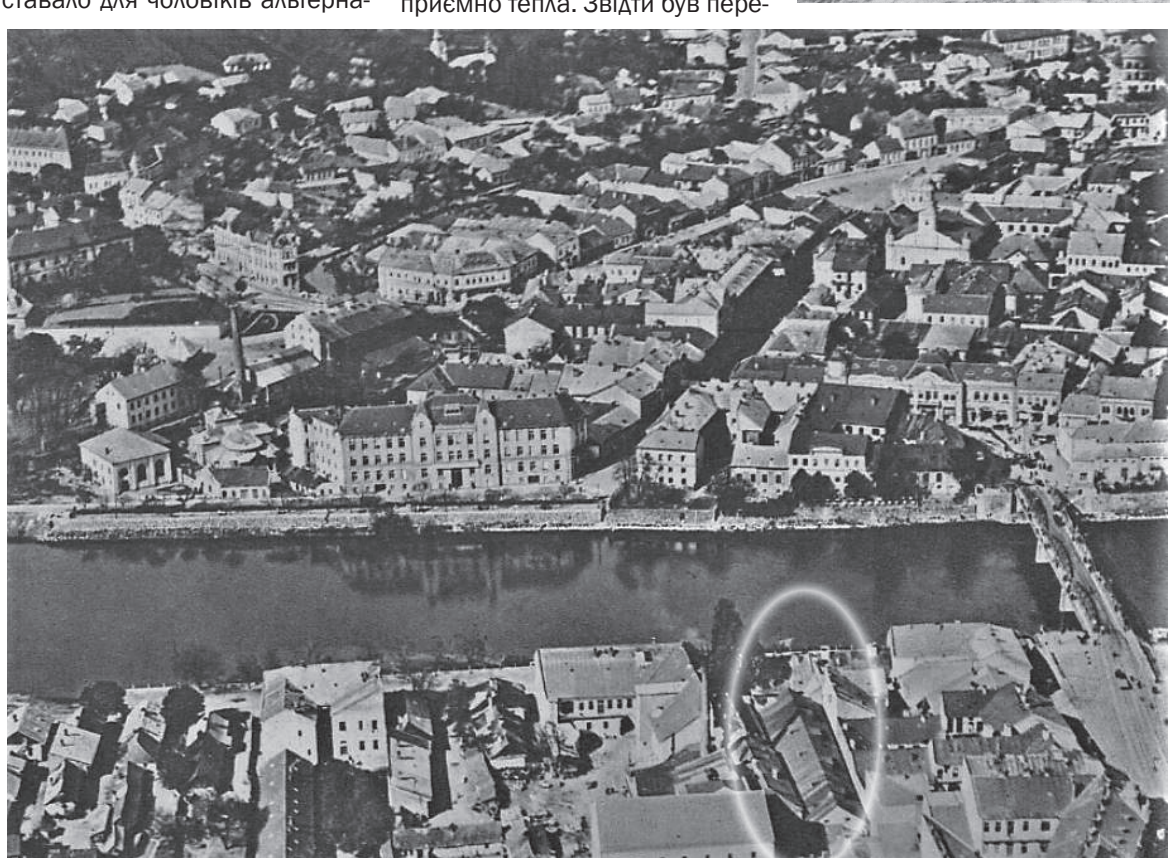
Власники різними методами

У 1905 році помер один зі власників купальні – 68-річний Якоб Глюк. Його партнер Жигмонд Броді невдовзі вирішив провести в купальні капітальний ремонт, – тому деякий час вона не працювала. Відремонтовану купальню відкрили наново в 1907-му. А ще за кілька років, у 1910-му, помер і Жигмонд Броді. Родини Глюків і Броді найняли для роботи підприємства управителя – ним став місцевий підприємець Ласло Гаžo. Він добре справлявся з обов'язками, поки не почалася Перша світова війна.

На початку війни купальня навіть мала більш прибутки, бо до неї стали приходити митися військовики (для них виділили й окремих днів щотижня). Але згодом дався взнаки дефіцит паливних матеріалів – нічим було розігріти котли і воду в басейнах.

У 1916 році газета «Ungvári Közlöny» писала: «Війна призвела до того, що двадцятитисячне місто не має жодної громадської лазні. Особливо болісно відсутність можливості помитися в купальні відчуває міська інтелігенція.

Закінчення на стор. 8.



Територія купальні на аерознімку 1925 року

хід до лазні (парової камери, як тоді казали) – також просторого приміщення, в якому відвідувач міг відрегулювати собі температуру і кількість пари. Там же була

по 7 разів за годину. Краще спочатку зігріти тіло в теплому басейні, потім перейти до лазні, полежати спокійно 10 хвилин на полиці (верхній чи нижній – на

тивую казино чи кав'ярні – там теж можна було приємно провести час із друзями, поспілкуватися. Чоловіки парилися, замовляли масаж, педикюр, плавали в басейні – і йшли додому чисті та щасливі. Пізніше це задоволення

Концепцію урбан-парку як частини парку Перемоги біля озера презентували в Закарпатській облдержадміністрації.

Представники команди з Києва, яка опікується такими парками по всій країні, – керуючий партнер UNIT.City Макс Яковер, архітекторка Олександра Наріжна, засновник платформи Street Culture Єврос Матюхін – приєдналися онлайн і повідомили про ініціативу, успішний досвід урбан-парків, створених торік у Києві та Харкові. Розповіли, що восени в Ужгороді оглядали локацію біля озера «Кірпічка», ближче до водокачки, спорткомплексу «Юність», вивчали попит на вуличну культуру, спілкувалися з лідерами молодіжних спільнот.

Цього року за державні кошти в межах програм «Велике будівництво» і «Здорова Україна» заплановано облаштувати урбан-парки в 30 містах, серед яких – і Ужгород. Тут на території 1,3-1,5 га планується колаборація майданчиків для активності дітей і молоді – скейтбордингу, паркуру, воркауту, мініфутболу, настільного тенісу, йоги, вуличних танців тощо.

Куратор будівництва від Ужгородської міської ради, секретар міськради Арсен Мелкумян наголосив, що площа парку біля озера – понад 8 гектарів,

а під урбан-парк планується тільки невелика частина; щодо облаштування решти території є консенсус депутатів міськради з питань розробки проекту і пошуку можливостей залучення коштів для його реалізації. «Дуже вдячні активістам, які відстояли, щоб парк не пішов під забудову, а залишився як рекреаційна, зелена зона для громади міста. Величезна їм за це повага», – сказав секретар міськради.

Уже підготовлено проект



рішення сесії міськради, який депутати мають розглянути на черговому засіданні, – про укладання договору суперфіцію, що надає право користування чужою земельною ділянкою, для будівництва урбан-парку. Це необхідно для укладення угод на будівництво. Після облаштування парку договір суперфіцію припиняється – і парк повернеться на баланс підрозділів міської ради.

Ужгородці, які прийшли на презентацію, і ті, котрі долучилися онлайн, серед них – ініціатори збереження території біля «Кір-

УЖГОРОД УВІЙШОВ ДО ТРИДЦЯТКИ МІСТ УКРАЇНИ, де цього року заплановано створити урбан-парки

пічки» як парку, акцентували, що минає вже десять років, відколи вони ведуть за це боротьбу, зокрема і в судах. Дорікали, що

потрібно розробляти робочий проект, і важливо на території, де й планується урбан-парк, зробити громадський простір, бо є ризики, що вона може перейти до приватної власності під комерційну забудову.

Заступник голови Закарпатської ОДА Ігор Шинкарук, який курує проект від області, зауважив, що кошти на урбан-парк буде отримувати обласна адміністрація.

Як зазначив депутат Ужгородської міської ради, дирек-

тор стадіону «Авангард» Віктор Качур, урбан-парк був би дуже важливою локацією для молоді, а кошти з держбюджету, вкладені в нього, сприяли б капіталізації нашого міста.

До зваженого діалогу запросив ужгородців Арсен Мелкумян: «Усі ми дбаємо про інтереси Ужгорода, тож працюймо разом!».

На завершення зустрічі, для узгодження з питань будівництва урбан-парку, сформовано координаційну групу з розвитку парку «Перемога», до якої увійшли представники ініціативної групи #Кірпічка, ГО «Екосфера», інші ужгородці.

містянам не представили раніше детальний проект урбан-парку, з чіткими межами ділянки, для ознайомлення, громадського обговорення; що вони вже подавали концепції розвитку парку – і це не взято до уваги при плануванні будівництва майданчиків для активностей дітей та молоді; що мали бачення майбутнього парку Перемоги тільки для «тихого», ековідпочинку.

За словами **головного архітектора Ужгорода Олега Боршовського**, є кілька, різного авторства, концептуальних проектів розвитку парку біля озера;



ПЕРША УЖГОРОДСЬКА ГРОМАДСЬКА КУПАЛЬНЯ

У Початок на стор. 7. західних культурних народів заведено купатися щодня і, звісно, кожна родина має свою ванну кімнату. У нас же, на жаль, нема водогону, лише кілька помешкань можуть похвалитися підключенням до водомережі. А носити воду з криниці і гріти її, щоб наповнити ванну, – справа дуже важка. Тому місто потребує чистої модерної купальні. Натомість нещодавно припинила роботу стара, проста, але зручна купальня; закрито і єврейську купальню. Тепер працює тільки одна купальня – «Квасна вода», але там нема парової лазні і загалом є багато інших вад».

У 1917 році перша міська громадська купальня на вулиці Воргошор отримала нового власника – ним став єврейський підприємець Шандор Швінгер. Із даних перепису населення 1921 року відомо, що він народився 1860 року в містечку Бобові в Польщі. Так само з Польщі була і його дружина – на 30 років молодша Лаура Бірн. Шандор Швінгер уже мав досвід роботи з купальнями: у 1889 – 1891 роках він керував на правах орендаря відомою оздоровчою купальню в околицях села Ердобийне (неподалік угорського міста Токая), а впродовж 1910 – 1916 років орендував уже в нашому місті бальнеологічний курорт – купальню «Шовоню віз» («Квасна вода», в районі теперішньої площі Корятовича).

28-го червня 1918 року в місцевих газетах з'явилось оголошення: «Перша в Унгварі громадська парова лазня знову відкривається. Прошу вашої підтримки. Шандор Швінгер, власник». Аби розпочати роботу у важких повоєнних умовах, Швінгеру довелося підняти ціни

на послуги, – зате містяни знову мали можливість цивілізовано митись у зручній для них час.

Цікаво, що власник купальні оселився зі своєю родиною там



Кожелузька вулиця, 1925 рік (з фондів Закарпатського обласного краєзнавчого музею ім. Т. Легоцького)

же – у квартирі десь на території (в різні роки купальня мала різні адреси: Воргошор, 1; Кожелузька, 3, 4, 6; набережна Плотені, 5). Коли в подружжя Швінгерів народилася перша дитина, донька Моргіт, Шандору було вже 49 років, а його дружині – лише вісімнадцять. Загалом у пари було п'ятеро дітей: Моргіт, Паула, Етела, Єно та Аліз. Коли народилася наймолодша дівчинка Аліз, її батькові було вже 63 роки. Разом зі Швінгерями на території купальні мешкали і родичі Лаури – її брат Нандор Бірн, котрий працював у купальні, та її сестри Моргіт і Альжбета.

Дуже важким для родини став 1927 рік, коли з невідомих причин купальня згоріла. 22 лип-

ня у приміщенні виникла пожежа, і вогонь миттю поширився на всю будівлю. Пожежникам, хоч вони й приїхали дуже швидко, вже залишалося тільки пильнува-

й досі стоїть велика кам'яна стела з його ім'ям – Шайя, син Якоба.

Після смерті Шандора керувати купальню стала його дружина Лаура. І, треба зазначити,

купальню аж до 1943 року.

До слова, тоді там стався випадок, про який писали всі угорські газети. Працівники купальні тривалий час помічали, що з лазні пропадають простирадла і халати. Ставалося це в пообідній час, коли купатися приходили жінки, однак вистежити, хто з постійних клієнток цупить речі, ніяк не вдавалося. Врешті працівники зрозуміли, що простирадла забирає одна заможна пані з вулиці Гойнол (тепер – Бачинського). Жінка обмотувала їх довкола талії, зверху вдягала свою дорогу шубу і йшла собі спокійно додому. Коли детективи прийшли до жінки з обшуками, виявилось, що вдома вона зберігала 80 простирادل і халатів із громадської купальні. Злодійка постала перед судом, який покарав її п'ятнадцятьма добами арешту і трьома роками випробувального терміну.

Але повернімося до Лаури Швінгер. Її доля була цілком передбачуваною: 52-річну жінку та її дітей (як і решту ужгородських євреїв), загнали до гетто, а звідти – до Аушвіца. В архіві центру «Яд Вашем» є дані про те, що Лаура загинула 1944 року в концтаборі від газу. Що сталося з її дітьми, – невідомо. У списках тих, хто пережив Голокост, значиться ім'я лише наймолодшої доньки Швінгерів Аліз. Може, нащадки цієї родини ще живуть де-небудь в світі.

А що ж сталося з купальню? По війні, в радянські часи, вона далі працювала як лазня – під вивіскою «Баня № 1». Її добудували і перебудували, але функції свої вона виконувала ще тривалий час, тож цілком можливо, що знайдуться читачі, які там милися. Продали лазню у приватні руки в 1993-му – тоді й закінчилася її довга історія.

"Про Захід" **Тетяна ЛІПЕРАТІ**

ти, щоб вогонь не перекинувся на будинки довкола, особливо на сусідній спиртзавод. Таким чином вони вберегли і квартиру власників на подвір'ї купальні. Швінгерам довелося відбудувати все заново, водночас модернізуючи обладнання.

Нова модерна купальня відкрилася на тому самому місці 1928 року. Газети писали, що тепер це найсучасніша, найчистіша і найзручніша лазня міста.

Шандорові Швінгеру, однак, керувати нею судилося недовго – 22 грудня 1930 року 71-річний підприємець помер. Його поховали на єврейському кладовищі, де

робила вона це дуже непогано. Лаура запровадила в лазні так звані спортивні дні, коли досвідчений спортсмен показував молодим спортсменам-любителям, як можна зробити відпочинок у лазні максимально корисним для м'язів, як правильно масажувати й обтирати тіло тощо. Квитки на такі практичні заняття розходилися дуже швидко.

У ті роки купальня давала роботу сімом працівникам. Справи йшли досить добре, попри те, що в Ужгороді почали прокладати водогін і в багатьох помешканнях уже були власні ванні кімнати.

Лаура Швінгер керувала ку-

ПОНЕДІЛОК, 31 СІЧНЯ

"I+1"	6.30, 7.10, 8.10, 9.10 "Сніданок з 1+1" 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН 9.25, 10.20 "Життя відомих людей 2021" 11.15, 12.20, 14.15 "Твій день" 14.45 "Одруження наосліп - 6" 17.10 Мелодрама "Крила кохання" 20.35 Комедія "Папик" 21.50 Комедія "Дім Бобринських" 22.55 "ТСН 10 вражаючих подій дня" 23.05 Комедія "Чотири кімнати" 1.05 "Голос країни 12" 3.35 Драма "Війна Гарта" 5.35 "Життя відомих людей"	18.10 Т/с "Слід" 19.05 "Супербабуся" 23.05 Т/с "Доньки - матері" 1.05 "Хата на тата"
Новий	6.00, 7.10 "Kids time" 6.05 М/с "Том і Джеррі - Шоу" 7.15 "Орел і решка" 9.25 Т/с "Мерлін" 12.10 Х/ф "Готель Артеміда" 14.05 Х/ф "Темна Вежа" 15.55, 20.00 "Хто зверху?" 17.55 Т/с "Будиночок на щастя" 22.00 Х/ф "Парочка копів" 0.10 Х/ф "Донька Вовка" 2.00 "Вар'яти" 2.35 "Служба розшуку дітей 2022"	
Інтер	2.30 Х/ф "Кримінальні генії" 4.10, 4.05 М/ф 4.45, 4.50 "Телемагазин" 5.15, 22.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським" 7.00, 8.00, 9.00, 12.00 Новини 7.10, 8.10, 9.20 "Ранок з ІНТЕРом" 10.05, 18.00, 19.00, 3.10 "Стосується кожного" 12.25 Х/ф "Махнемось тілами" 14.15, 15.20 "Вещдок" 16.05 "Жди мене. Україна" 17.40 "Новини" 20.00, 2.40 "Подорожі" 21.00 Т/с "Провінціал" 23.50 Х/ф "Підозри містера Вічера" 1.35 Т/с "СБУ. Спецоперація"	
ТЕТ	6.00 ТЕТ Мультиранок 8.35 М/ф "Велика мандрівка" 10.00 Х/ф "Батько нареченої" 12.00 Х/ф "Батько нареченої 2" 14.00, 16.00, 2.30 Панянка-селянка 15.00, 5.00 Зірки, чутки та галівуд 17.00 СуперЖінка 18.00 Богиня шопінгу. Батли за патли 19.00 Одного разу під Полтавою 22.00 Т/с "Бібліотекарі" 23.00, 0.00 Країна У 2. 1.00 Вечірка	
"Україна"	6.30, 7.10, 8.15 Ранок із Україною 7.00, 8.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні 9.00 Зірковий шлях 10.20 Т/с "Я ніколи не плачу" 14.30, 15.30 Т/с "Водна поліція" 20.10 "Говорить Україна" 21.00 Т/с "Надія" 23.10, 2.00 Т/с "Розколоті сні"	
К-1	8.00 М/с "Юху та його друзі" 8.40 "Ух ти show" 8.50 М/ф "Астробой" 10.30 "Орел і Решка. Навколо світу" 12.30, 20.00 "Орел і Решка. Перезавантаження" 13.30 "Орел і Решка. Івлєєва VS Бєдняков" 14.30 Х/ф "Бойфренд з минулого" 16.20 Х/ф "Громобій" 18.00 "Орел і Решка. Навколосвітня подорож" 21.00 "Орел і Решка. Морський сезон" 23.00 Т/с "Грань" 0.40 Х/ф "Голі перці"	
ICTV	5.15 Скарб нації 5.25 Еврика! 5.30 Служба розшуку дітей 5.35 Громадянська оборона 6.30 Факти тижня 8.45 Факти. Ранок 9.10, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм 10.15 Х/ф "Два стволи" 12.30, 13.15, 16.20 Т/с "Коп з минулого" 12.45, 15.45 Факти. День 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20, 1.50 Прихована небезпека 21.25 Т/с "Пес" 22.45 Свобода слова 0.00 Х/ф "Арена"	
СТБ	4.30 Т/с "Коли ми вдома" 6.15, 11.50, 14.50, 20.15, 22.50 Т/с "Папаньки" 11.30, 14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"	

ВІВТОРОК, 1 ЛЮТОГО

"I+1"	6.30, 7.10, 8.10, 9.10 "Сніданок з 1+1" 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30, 4.25 ТСН 9.25, 10.20 "Життя відомих людей 2021" 11.15, 12.20, 14.15 "Твій день" 14.45 "Одруження наосліп - 6" 17.10 Мелодрама "Крила кохання" 20.35 Комедія "Папик" 21.45 Комедія "Дім Бобринських" 22.50 "ТСН 10 вражаючих подій дня" 23.00 Х/ф "Убити Білла" 1.10 Комедія "Чотири кімнати" 3.10, 5.30 "Життя відомих людей"	11.30, 14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини" 13.10, 14.50 Т/с "Сліпа" 15.45, 18.05 Т/с "Слід" 19.05 "Супербабуся" 20.15, 22.50 Т/с "Папаньки" 23.05 Т/с "Доньки - матері" 1.05 "Хата на тата"
Новий	6.00, 7.10 "Kids time" 6.05 М/с "Том і Джеррі - Шоу" 7.15 "Орел і решка" 9.20 Т/с "Мерлін" 12.10 "Діти проти зірок" 13.45 Х/ф "Смертельний лабіринт" 15.45, 20.00 "Хто зверху?" 17.45 Т/с "Будиночок на щастя" 22.05 Х/ф "Армагеддон" 1.25 Х/ф "Сторожка" 3.15 "Зона ночі"	
Інтер	5.20, 22.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським" 7.00, 8.00, 9.00, 12.00 Новини 7.10, 8.10, 9.20 "Ранок з ІНТЕРом" 10.00 "Корисна програма" 11.00 "Інше життя" 12.25 Х/ф "Близнючки" 14.30, 15.25 "Вещдок" 16.25 "Вещдок. Особый случай" 17.40 "Новини" 18.00, 19.00, 3.15 "Стосується кожного" 20.00, 2.45 "Подорожі" 21.00 Т/с "Провінціал" 23.45 Х/ф "Перемагаючи час" 1.35 Т/с "СБУ. Спецоперація"	
ТЕТ	6.00 ТЕТ Мультиранок 8.35 Х/ф "Пані Метелиця" 9.45, 22.00 Т/с "Бібліотекарі" 10.45 Х/ф "День, коли Земля зупинилась" 12.45 4 весілля 14.00, 16.00, 2.30 Панянка-селянка 15.00, 5.00 Зірки, чутки та галівуд 17.00 СуперЖінка 18.00 Богиня шопінгу. Батли за патли 19.00 Одного разу під Полтавою 23.00, 0.00 Країна У 2. 1.00 Вечірка	
"Україна"	6.30, 7.10, 8.15 Ранок із Україною 7.00, 8.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні 9.00 Зірковий шлях 10.20 Т/с "Я ніколи не плачу" 14.30, 15.30 Т/с "Водна поліція" 20.10 "Говорить Україна" 21.00 Т/с "Надія" 23.10, 2.00 Т/с "Розколоті сні"	
ICTV	4.10 Скарб нації 4.20 Еврика! 4.25 Факти 4.50, 20.20, 2.10 Громадянська оборона 6.30 Ранок у великому місті 8.45 Факти. Ранок 9.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм 10.10 Прихована небезпека 11.20, 13.15 Х/ф "Двійник" 12.45, 15.45 Факти. День 14.00, 16.25, 22.40 Т/с "Нюхач" 16.35, 21.25 Т/с "Пес" 17.50 Т/с "Коп з минулого" 18.45, 21.05 Факти. Вечір 0.35 Х/ф "Примарний шторм" 3.00 Я зняв!	
К-1	8.00 М/с "Юху та його друзі" 8.30 "Ух ти show" 9.00, 23.00 Т/с "Грань" 10.45, 18.00 "Орел і Решка. Навколосвітня подорож" 12.40, 20.00 "Орел і Решка. Перезавантаження" 13.40, 21.00 "Орел і Решка. Морський сезон" 14.35 Х/ф "Громобій" 16.15 Х/ф "Йолопи-розбійники" 0.45 Т/с "Я - зомбі" 2.25 Т/с "Три сестри" 3.15 "Нічне життя"	
СТБ	5.00 Т/с "Коли ми вдома" 7.00 Т/с "Комісар Рекс" 8.55, 11.50 "Битва екстрасенсів"	

СЕРЕДА, 2 ЛЮТОГО

"I+1"	9.25, 10.20 "Життя відомих людей 2021" 11.15, 12.20, 14.15 "Твій день" 14.45 "Одруження наосліп - 6" 17.10 Мелодрама "Крила кохання" 20.35 Комедія "Папик" 21.50 Комедія "Дім Бобринських" 22.55 "ТСН 10 вражаючих подій дня" 23.05 Х/ф "Убити Білла 2" 1.50 Х/ф "Убити Білла" 5.30 "Життя відомих людей"	20.15, 22.50 Т/с "Папаньки" 23.05 Т/с "Доньки - матері"
Новий	6.05 М/с "Том і Джеррі - Шоу" 7.15 "Орел і решка" 9.20 Т/с "Мерлін" 12.00 "Діти проти зірок" 13.40 Х/ф "Нерв" 15.40, 20.00 "Хто зверху?" 17.45 Т/с "Будиночок на щастя" 22.00 Х/ф "Останній бойскаут" 0.10 Х/ф "Прокляття" 2.00 "Вар'яти" 2.35 "Служба розшуку дітей 2022"	
Інтер	5.20, 22.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським" 7.00, 8.00, 9.00, 12.00 Новини 7.10, 8.10, 9.20 "Ранок з ІНТЕРом" 10.00 "Корисна програма" 11.00 "Інше життя" 12.25 Х/ф "Чоловік на розхват" 14.30, 15.30 "Вещдок" 16.25 "Вещдок. Особый случай" 17.40 "Новини" 18.00, 19.00, 3.15 "Стосується кожного" 20.00, 2.45 "Подорожі" 21.00 Т/с "Провінціал" 23.50 Х/ф "Неможливе" 1.35 Т/с "СБУ. Спецоперація"	
ТЕТ	6.00 ТЕТ Мультиранок 8.35 Х/ф "Пані Метелиця" 9.45, 22.00 Т/с "Бібліотекарі" 10.45 Х/ф "День, коли Земля зупинилась" 12.45 4 весілля 14.00, 16.00, 2.30 Панянка-селянка 15.00, 5.00 Зірки, чутки та галівуд 17.00 СуперЖінка 18.00 Богиня шопінгу. Батли за патли 19.00 Одного разу під Полтавою 23.00, 0.00 Країна У 2. 1.00 Вечірка	
"Україна"	7.00, 8.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні 9.00 Зірковий шлях 11.15 Історія одного злочину 14.30, 15.30, 17.00 Т/с "Водна поліція" 20.10 "Говорить Україна" 21.00 Т/с "Надія" 23.10, 2.00 Т/с "Розколоті сні"	
ICTV	8.45 Факти. Ранок 9.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм 11.40, 13.25 Х/ф "Пацієнт Зеро" 12.45, 15.45 Факти. День 13.55, 16.20, 22.50 Т/с "Нюхач" 16.35, 21.25 Т/с "Пес" 17.45 Т/с "Коп з минулого" 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20, 2.25 Секретний фронт 0.45 Х/ф "Фортеця-2: Повернення"	
СТБ	6.50 Т/с "Комісар Рекс" 8.45, 11.50 "Битва екстрасенсів" 11.30, 14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини" 13.10, 14.50 Т/с "Сліпа" 15.45, 18.05 Т/с "Слід" 19.05 "Супербабуся"	

Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 19 по 25 січня ПИШЛИ ІЗ ЖИТТЯ 14 УЖГОРОДЦІВ:

Данило Імя Імліч 1943 р.н.
Гутлебет Костянтин Ференцович 1964 р.н.
Будай Маргарита Михайлівна 1935 р.н.
Хараборська Марта Михайлівна 1925 р.н.
Толстушко Іван Васильович 1941 р.н.
Демидов Михайло Петрович 1927 р.н.
Мусяєнко Лариса Іпполітівна 1956 р.н.
Росада Мігаль Іштванович 1940 р.н.
Сенько Іосиф Степанович 1933 р.н.
Лабецька Людмила Юрївна 1963 р.н.
Побережна Ема Миколаївна 1968 р.н.
Пічкара Олена 1928 р.н.
Шак Олена Юрївна 1956 р.н.
Павлюк Оксана Іванівна 1986 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...



ЧЕТВЕР, 3 ЛЮТОГО

"I+1"	Новий
9.25, 10.20 "Життя відомих людей 2021" 11.15, 12.20, 14.15 "Твій день" 14.45 "Одруження наосліп - 6" 17.10 Мелодрама "Крила кохання 27+28" 20.30 Комедія "Папик" 21.45 "Право на владу 2022" 0.45 "ТСН 10 вражаючих подій дня" 0.55, 2.45 Комедія "Закону тут не місце" 5.35 "Життя відомих людей"	6.00, 7.45 "Kids time" 6.05 М/с "Том і Джеррі - Шоу" 7.50 "Орел і решка" 9.55 Т/с "Мерлін" 11.50 "Діти проти зірок" 13.20 Х/ф "Дорога хаосу" 15.30, 20.00 "Хто зверху?" 17.40 Т/с "Будиночок на щастя" 22.00 Х/ф "Пога на компанія" 0.30 Х/ф "Прокляття Анабель" 2.30 "Служба розшуку дітей 2022" 2.35 "Зона ночі" 4.50 "Абзац!"
Інтер	ТЕТ
5.20, 22.00 "Слідство вели... з Леонідом Каневським" 7.00, 8.00, 9.00, 12.00 Новини 7.10, 8.10, 9.20 "Ранок з ІНТЕРом" 10.00 "Корисна програма" 11.00 "Інше життя" 12.25 Х/ф "Ласкаво просимо на борт" 14.25, 15.25 "Вещдок" 16.25 "Вещдок. Особый случай" 17.40 "Новини" 18.00, 19.00, 3.05 "Стосується кожного" 20.00, 2.35 "Подорож" 21.00 Т/с "Провінціал" 23.45 Х/ф "Викрадення" 1.35 Т/с "СБУ. Спецоперація"	6.00 ТЕТ Мультіранок 8.35 Х/ф "Король Дроздобород" 9.45, 22.00 Т/с "Бібліотекарі" 10.45 Х/ф "Гора між нами" 12.55 4 весілля 14.00, 16.00, 2.30 Панянка-селянка 15.00, 5.00 Зірки, чутки та галівуд 17.00 СуперЖінка 18.00 Богиня шопінгу. Батли за пали 19.00 Одного разу під Полтавою 23.00, 0.00, 1.00, 1.30, 2.00 Країна У 2. 5.50 Корисні підказки
ICTV	"Україна"
10.10 Секретний фронт 11.45, 13.15 Х/ф "С.В.О.Т.: Перехресний вогонь" 12.45, 15.45 Факти. День 14.00, 16.25, 22.40 Т/с "Нюхач" 16.40, 21.25 Т/с "Пес" 17.45 Т/с "Коп з минулого" 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20, 2.20 Антизомбі 0.45 Х/ф "Втеча задля порятунку"	6.30, 7.10, 8.15 Ранок із Україною 7.00, 8.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні 9.00 Зірковий шлях 11.15 Історія одного злочину 14.30, 15.30, 17.00 Т/с "Водна поліція" 20.10 "Говорить Україна" 21.00 Т/с "Надія" 23.10 Слідами аграрних баронів 23.50, 2.00 Т/с "Розколоті сни"
СТБ	К-1
5.00 Т/с "Коли ми вдома" 6.45 Т/с "Комісар Рекс" 8.40, 11.50 "Битва екстрасенсів" 11.30, 14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини" 13.10, 14.50 Т/с "Сліпа" 15.40, 18.05 Т/с "Слід" 19.05 "Супербабуся" 20.15, 22.50 Т/с "Папаники" 23.05 Т/с "Доньки - матері" 1.00 "Хата на тата"	8.25 "Ух ти show" 9.00, 23.00 Т/с "Грань" 10.45, 18.00 "Орел і Решка. Навколосвітня подорож" 12.40, 20.00 "Орел і Решка. Презавантаження" 13.40, 21.00 "Орел і Решка. Морський сезон" 14.35 Х/ф "Як вкрасти діамант" 16.15 Х/ф "Весільна вечірка" 0.40 Т/с "Я - зомбі" 2.15 Т/с "Три сестри" 3.15 "Нічне життя"
СТБ	Новий
4.35, 11.50 Т/с "Комісар Рекс" 11.30, 14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини" 12.45, 14.50, 18.05 Т/с "Сліпа" 20.15, 22.50 Т/с "Сніг посеред літа" 1.25 "Детектор брехні"	6.00, 7.10 "Kids time"

П'ЯТНИЦЯ, 4 ЛЮТОГО

"I+1"	
6.30, 7.10, 8.10, 9.10 "Сніданок з 1+1" 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН 9.25, 10.20 "Життя відомих людей 2021" 11.15, 12.20, 14.15 "Твій день" 14.45 "Одруження наосліп - 6" 17.10 Мелодрама "Крила кохання" 20.15 Бойовик "Падіння Лондона" 22.15 Драма "Помпеї" 0.20 Комедія "1+1" 2.45 Комедія "Дім Бобринських" 6.00 "Життя відомих людей"	6.05 М/с "Том і Джеррі - Шоу" 7.15 "Орел і решка" 9.25 "Аферисти в сітях" 14.35 Х/ф "Парочка копів" 16.55 Х/ф "Останній бойскаут" 19.00 Х/ф "Дракула" 21.00 Х/ф "Пірати Карибського моря: Прокляття чорної перлини" 0.00 Х/ф "Прокляття Анабель 2" 2.10 "Служба розшуку дітей 2022" 2.15 "Зона ночі"
Інтер	ТЕТ
5.15, 22.55 "Слідство вели... з Леонідом Каневським" 7.00, 8.00, 9.00, 12.00 Новини 7.10, 8.10, 9.20 "Ранок з ІНТЕРом" 10.00 "Корисна програма" 11.00 "Інше життя" 12.25 Х/ф "Вулкан пристрастей" 14.10, 15.00, 15.45, 0.30 "Вещдок" 16.30 "Вещдок. Особый случай" 17.40 "Новини" 18.00 "Стосується кожного" 20.00, 3.25 "Подорож" 21.00 Х/ф "21 міст" 3.55 "Орел і Решка. Шопінг"	6.00 ТЕТ Мультіранок 8.35 Х/ф "Румпельштильцхен" 9.45 Т/с "Бібліотекарі" 10.45 Х/ф "Термінал" 13.10 4 весілля 14.05, 16.00, 2.20 Панянка-селянка 15.00, 4.55 Зірки, чутки та галівуд 17.00 СуперЖінка 18.00 Богиня шопінгу 20.00 Х/ф "Оптом дешевше" 22.00 Х/ф "Оптом дешевше 2" 23.50, 0.50, 1.50 Країна У 2. 1.20 Одного разу під Полтавою 5.50 Корисні підказки
ICTV	"Україна"
6.30 Ранок у великому місті 8.45 Факти. Ранок 9.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм 10.10, 20.05 Дізел-шоу 11.55, 13.15, 23.55 Т/с "Вижити за будь-яку ціну" 12.45, 15.45 Факти. День 13.50 Т/с "Нюхач" 16.15 Т/с "Пес" 17.30, 22.55, 1.45 "На трьох" 18.45 Факти. Вечір	6.30, 7.10, 8.15 Ранок із Україною 7.00, 8.00, 15.00, 19.00 Сьогодні 9.00 Зірковий шлях 9.20 Т/с "Птах у клітці" 13.20, 15.30 Т/с "Будинок, де серце" 18.00 Т/с "Водна поліція" 20.10 "Говорить Україна" 21.00 Свобода слова Савік Шустер 0.00, 2.00 Т/с "Розколоті сни"
СТБ	К-1
4.35, 11.50 Т/с "Комісар Рекс" 11.30, 14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини" 12.45, 14.50, 18.05 Т/с "Сліпа" 20.15, 22.50 Т/с "Сніг посеред літа" 1.25 "Детектор брехні"	8.00 М/с "Юху та його друзі" 8.40 "Ух ти show" 9.00 Т/с "Грань" 10.35 "Орел і Решка. Навколосвітня подорож" 12.30, 20.00 "Орел і Решка. Презавантаження" 13.30, 21.00 "Орел і Решка. Морський сезон" 14.25 Х/ф "Весільна вечірка" 16.10 Х/ф "Із джунглів у джунглі" 18.10 Х/ф "У пошуках галактики" 0.00 Х/ф "Небезпечний квартал" 1.40 Т/с "Три сестри" 2.45 "Нічне життя"
Новий	
6.00, 7.10 "Kids time"	

СУБОТА, 5 ЛЮТОГО

"I+1"	
7.00, 6.05 "Життя відомих людей" 8.00 "Сніданок. Вихідний" 10.00 "Світ навиворіт" 18.30 "Світ навиворіт - 13 Еквадор" 19.30, 5.10 ТСН 20.15 "Вечірній квартал 2021 №6" 22.10, 4.05 Комедія "Дикі" 23.15 Драма "Помпеї" 1.20 Х/ф "Убити Білла 2"	7.55 "Неймовірна правда про зірок" 17.00, 23.10 "Хата на тата" 19.00 "Мастер-Шеф. Битва сезонів"
Інтер	Новий
5.15 "Орел і Решка. Дива світу" 7.10 Х/ф "Ласкаво просимо на борт" 9.00 "Готуємо разом. Домашня кухня" 10.00 "Корисна програма" 11.10 Х/ф "Людина з Ріо" 13.30 Х/ф "Дайте книгу скарг" 15.20 Х/ф "Операція "И" та інші пригоди Шурика" 17.20, 20.30 Т/с "Провінціал" 20.00 "Подорожці" 22.00 "Любов Успенська. Ювілейний концерт" Прем'єра 23.30 Т/с "Зозуля" 2.55 М/ф 3.30 Х/ф "Безсмертні"	6.00 "Хто проти блондинок?" 8.00, 10.00 "Kids time" 8.05 Х/ф "Бетховен" 10.05 "Орел і решка" 11.55 Х/ф "Армагеддон" 15.05 Х/ф "Пірати Карибського моря: Прокляття чорної перлини" 18.00 Х/ф "Пірати Карибського моря: На краю світу" 0.40 Х/ф "Зловісні мерці: Чорна книга" 2.30 "Зона ночі"
ICTV	ТЕТ
4.25 Скарб нації 4.35 Еврика! 4.40 Факти 5.05, 10.50 "На трьох" 5.55 Т/с "Вижити за будь-яку ціну-2" 8.25 Т/с "Вижити за будь-яку ціну" 11.55, 13.00 Х/ф "Захоплення підземки 123" 12.45 Факти. День 14.10 Х/ф "Ван Гельсінг" 16.50 Х/ф "Сьомий син" 18.45 Факти. Вечір 19.10 Х/ф "Примарний вершник" 21.25 Х/ф "Примарний вершник-2: Дух помсти" 23.05 Х/ф "Особлива думка" 1.55 Х/ф "Арена" 3.25 Я зняв!	6.00 ТЕТ Мультіранок 10.00 М/ф "Коко" 12.00, 22.55, 0.55 Одного разу під Полтавою 16.30 Х/ф "Хочу бути тобою" 19.00 Х/ф "А ось і Полмі" 20.45 Х/ф "Більше, ніж секс" 0.25, 1.25 Країна У 2. 2.25 Панянка-селянка 5.50 Корисні підказки
СТБ	"Україна"
5.10 Т/с "Коли ми вдома" 6.00, 10.55 Т/с "Папаники"	7.00, 15.00, 19.00 Сьогодні 7.30, 4.30 Реальна містика 9.10, 15.20 Т/с "Сонячний листопад" 17.15, 21.00 Т/с "З почуття обов'язку" 20.00 Головна тема 23.50, 2.00 Т/с "Я ніколи не плачу" 1.30 Телемагазин
СТБ	К-1
5.10 Т/с "Коли ми вдома" 6.00, 10.55 Т/с "Папаники"	8.00 М/с "Кротик і Панда" 8.40 "Орел і Решка. Шопінг" 9.35 М/ф "Кіт Грім та зачарований дім" 11.10 Х/ф "Пастка для привида" 13.00 "Орел і Решка. Дива світу" 0.35 Х/ф "Небезпечний квартал" 2.15 Т/с "Три сестри" 3.15 "Нічне життя"

НЕДІЛЯ, 6 ЛЮТОГО

"I+1"	Новий
7.00 "Життя відомих людей" 8.00 "Сніданок. Вихідний" 10.00, 3.10 "Світ навиворіт" 18.30 "Світське життя. 2022" 19.30, 4.50 "ТСН-тиждень" 21.00 "Голос країни 12" 23.15 Бойовик "Падіння Лондона" 1.15 "Вечірній квартал 2021 №6"	6.00 "Вар'яти" 6.25, 8.05 "Kids time" 6.30 М/ф "Том і Джеррі: Повернення до країни Оз" 8.10 М/ф "Королівські канікули" 10.05 М/ф "Феї! легенда загадкового звіра" 11.40 Х/ф "Пірати Карибського моря: Скриня мерця" 14.45 Х/ф "Пірати Карибського моря: На краю світу" 18.10 Х/ф "Пірати Карибського моря: На дивних берегах" 21.00 Х/ф "Пірати Карибського моря: Помста Салазара" 23.45 "Improv Live Show"
Інтер	ТЕТ
5.25 Х/ф "Париж зачекає" 7.10 Х/ф "Вулкан пристрастей" 9.00 "Готуємо разом" 10.00 "Інше життя" Прем'єра 11.00, 12.00, 12.50 "Інше життя" 13.45 "Вещдок. Оперезая время" 18.05 Х/ф "Підозри містера Вічера: за межами пристойності" 20.00 "Подорожці тижня" 22.00 Х/ф "Операція "И" та інші пригоди Шурика" 0.00 Х/ф "Міміно" 1.55 "Вещдок"	6.00 ТЕТ Мультіранок 10.00 М/ф "Курча Ціпа" 11.30 М/ф "Геркулес" 13.15, 1.00 Одного разу під Полтавою 17.45 Х/ф "Дора і загублене місто" 19.45 Х/ф "Брехун, брехун" 21.25 Х/ф "Тисяча слів" 23.10 Х/ф "Весільний погром" 1.30 Вечірка 2.25 Панянка-селянка 5.50 Корисні підказки
ICTV	"Україна"
5.00 Скарб нації 5.10 Еврика! 5.15 Факти 5.40, 9.25 Громадянська оборона 6.35 Прихована небезпека 7.30 Анти-зомбі 8.25 Секретний фронт 10.25 Х/ф "С.В.О.Т.: Спецназ міста янголів" 12.45 Факти. День 13.00 Т/с "Нюхач" 18.45 Факти тижня 20.55 Х/ф "Від коліски до могили" 22.40 Х/ф "Викрадена-2" 0.35 Х/ф "Фортеця-2: Повернення" 2.15 Я зняв!	5.50 Сьогодні 6.50, 4.20 Реальна містика 9.20 Т/с "Сонячний листопад" 17.00, 21.00 Т/с "Дерев'яний гребінець" 19.00 Сьогодні. Підсумки з Олегом Панютю 23.00, 2.00 Т/с "Потрібен чоловік" 1.30 Телемагазин 3.50 Гучна справа
СТБ	К-1
5.00 Т/с "Коли ми вдома" 5.40 Т/с "Садівниця" 9.45 "Мастер-Шеф. Битва сезонів" 13.50 "Супербабуся" 18.40 "Щасливі за сім днів" 21.00 "Один за всіх" 22.10 "Таємниці ДНК"	8.00 М/с "Кротик і Панда" 8.40 "Орел і Решка. Шопінг" 9.35 М/ф "Кіт Грім та зачарований дім" 11.10 Х/ф "Пастка для привида" 13.00 "Орел і Решка. Дива світу" 0.35 Х/ф "Небезпечний квартал" 2.15 Т/с "Три сестри" 3.15 "Нічне життя"

ОГОЛОШЕННЯ

• У зв'язку з втратою **вважати недійсним** Паспорт громадянина України номер: 003542606, виданий на ім'я Єгорова Анастасія Максимівна (21.10.2003 р.н.).

• **Вважати недійсним** Свідоцтво про право власності, видане 07.02.2001 року Виконкомом Ужгородської міської ради згідно рішення № 218 від 20.12.2000 року на ім'я Чендей Іван Михайлович на житловий будинок за адресою: м.Ужгород, вул.Висока, 15.



ПЕЧІЯ: ЧОМУ ВИНІКАЄ І ЯК ЇЇ ПОЗБУТИСЯ

Найчастіше печія – це тимчасове і мінуще нездужання, але, звичайно, некомфортне. Дієвими засобами від печії є зміна раціону, правильне харчування і здоровий спосіб життя.

Свята – період, коли можуть виникати всілякі гастрологічні симптоми. Під час свят зазвичай дозволяємо собі більше поїсти, а надлишок їжі може спричинити проблеми зі здоров'ям. Печія є однією з неприємних проблем, що пов'язані зі святковим переїданням. Це ознака порушення травлення, з якою зіштовхується чимало людей.

Виникає вона не сама по собі. Найчастіше печія з'являється в тих, хто нерегулярно харчується, переїдає, в людей з ожирінням. Ще є безліч інших випадків, починаючи від вживання певних продуктів, появи печії в положенні лежачи і закінчуючи хворобами травного тракту, які вимагають обов'язкового лікування.

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ПЕЧІЮ

Печія з'являється тоді, коли кислий вміст шлунка, потрапляючи у зворотному напрямку до стравоходу (це називається рефлюксом), викликає подразнення слизової стравоходу. Цей стан проявляється неприємним відчуттям печіння різної тривалості та сили. Кислий вміст роз'їдає слизову оболонку стравоходу – по суті, відбувається хімічний опік. У нормі вміст шлунка не вертається до стравоходу – цьому перешкоджає круговий м'яз між шлунком і стравоходом, котрий щільно змикається після того, як їжа потрапила до шлунка.

ЗВІДКИ БЕРЕТЬСЯ ПЕЧІЯ

Основних причин виникнення печії дві: перша – слабкість кругового м'яза; друга – надмірне продукування соляної кислоти шлунком.

З'являються вони через певні стани:

1. Порушення режиму харчування – нерегулярне харчування, вживання їжі під час руху, погане пережовування, переїдання.

2. Часте вживання "подразнювальної" їжі – смаженої, гострої, жирної, кофеїновмісних і солодких газованих напоїв, свіжої випічки тощо.

3. Шкідливі звички і фактори довкілля – куріння, зловживання алкоголем, хронічний стрес.

4. Вживання деяких медикаментів.

5. Захворювання органів травлення – гастрит із підвищеною кислотністю, гастроєзофагеальна рефлюксна і виразкова хвороби, захворювання жовчовивідних шляхів і підшлункової залози.

6. Підвищення внутрішньочеревного тиску – носіння тісного одягу, підняття важких предметів. Ризики виникнення кислотного рефлюксу і печії збільшуються в разі ожиріння. За надлишкової маси тіла виникає постійно підвищений тиск у черевній порожнині, що послаблює нижній сфінктер стравоходу.

7. Вагітність – одна з причин розвитку печії в жінок у цей період.

Очевидно, щоб не провокувати появу печії, необхідно нормалізувати режим харчування, обмежити споживання тих продуктів, які подразнюють слизову шлунка, відмовитися від шкідливих звичок, нормалізувати вагу тощо.

Також потрібно відмовитися від переїдання, фізичних навантажень і положення лежачи після їди на 15-20 хвилин; треба вечеряти за 2-3 години до сну, носити вільний одяг.

Список продуктів, які можуть посилювати печію, досить великий. З раціону потрібно виключити жирні і смажені страви, гострі приправи і соуси, каву, міцний чай і шоколад, газовані напої, кислі фрукти й овочі. Але слід дослухатись і до того, що відчуваєте: якщо вказані продукти не провокують печію, усувати їх із раціону необов'язково. Потрібно стежити за їх кількістю і частотою вживання.

Під час вагітності для запобігання появі печії можна дещо зменшити обсяг їжі, але їсти частіше. І так само стежити за тим, які продукти провокують печію.

Боротися з печією медикаментами або народними засобами самостійно не слід. Хоча в аптеках є багато засобів, здатних зменшити симптоми захворювання, їх тривале застосування буде небезпечним для здоров'я, може призвести до ускладнень. Якщо печія виникає багато разів, регулярно, то це тривожний сигнал і необхідні консультації лікаря, обстеження й лікування для усунення причини печії.

Бережіть себе, харчуйтеся правильно!

НАЙКРАЩА ЇЖА, ЩОБ ДОЖИТИ ДО 100 РОКІВ

Правильне харчування є важливим чинником для довгого здорового життя. Але багато з нас любляють шкідливі для здоров'я страви. В експерименті, що тривав 18 років, дослідили стан людей, які вживали багато червоного м'яса, оброблених продуктів, рафінованих зерен і цукру, а також тих, котрі розсудливо підходили до раціону і їли в основному бобові, овочі, фрукти, птицю, рибу та хліб із цільного зерна.

За результатами дослідження, в тих, хто дотримувався розумної дієти, виявилось зниження загального ризику смертності на 17% і ризику смерті від серцево-судинних захворювань на 28%; загальна смертність людей на м'ясному раціоні зросла на 21%, а смертність від серцево-судинних захворювань – на 22%.

Отже, дієта відіграє ключову роль у тому, як довго ми живемо.

То які продукти краще вживати?

"Блакитні зони світу"

Науковці вивчали так звані "блакитні зони світу" – території з найбільшою кількістю людей, котрі доживають до 100 років. Було виявлено багато подібностей у харчуванні та способі життя мешканців тих регіонів, і одна з них – споживання бобових.



На думку експертів-дієтологів, важливими є здорові доповнення до будь-якого раціону. Вони мають містити поживні речовини, що допомагають організму функціонувати належним чином.

Консервована квасоля з низьким вмістом солі

Квасолію вважають одним із найздоровіших продуктів. Високий вміст клітковини в ній допомагає знизити рівень холестерину, врегулювати рівень цукру в крові, сприяє здоров'ю кишківника.

Насіння льону

Льон містить багато жирних кислот омега-3 – поживних речовин, які наш організм не може виробляти. Вони знижують рівень холестерину і підтримують здоров'я мозку та серця.

6 НАЙЗДОРОВІШИХ ПРОДУКТІВ, ЯКІ ПОТРІБНО ЇСТИ ОБОВ'ЯЗКОВО

Яйця

У яйцях міститься універсальний білок. Ця проста їжа з шістьма грамами білка й чотирма грамами жиру в одному середньому яйці є корисною в будь-яку пору дня, до того ж існує чимало варіантів приготування на сніданок, обід чи вечерю.

І хоч упродовж багатьох років точаться дискусії щодо корисності яєць для здоров'я (мова йде про холестерин), вони насправді можуть зміцнити здоров'я загалом, забезпечуючи організм мікроелементами й корисними антиоксидантами, знижуючи кров'яний тиск при гіпертонії.

Стручковий горошок

Горох – культура, що містить майже три грами рослинних білків на кожні 100 г. На відміну від м'яса,

Розроблено дієту "блакитних зон" – як засіб, що допомагає людям подовжити життя.

Наріжним каменем столітньої дієти цих регіонів є вживання великої кількості рослинної їжі, при цьому значний наголос – на квасолі.

Чому квасоля така важлива?

Дослідники дієти "блакитних зон" виявили, що тамтешні люди, які прожили найдовше, з'їдали приблизно чашку квасолі на день. Квасоля багата на рослинний білок та клітковину і майже не містить жиру. Наприклад, у склянці чорної квасолі ви споживаєте 15 г білків, 15 г клітковини і менш як 1 г цукру й жиру.

Споживання достатньої кількості клітковини сприяє збільшенню тривалості здорового життя, знижуючи ризики депресії, гіпертонії, діабету і навіть деменції. Здорове старіння забезпечує і поліфенол – потужний антиоксидант, який міститься у квасолі.

Поліфенол є в таких видах бобових, як чорна і червона квасоля, пінто, біб, стручкова квасоля. Він має протизапальну, протидіабетичну дію, захисні властивості щодо серцево-судинної системи і проти ожиріння.

Тому варто включити бобові у свій раціон, щоб отримати більше білків, клітковини й антиоксидантів, які допоможуть подовжити життя.

в горосі нема насичених жирів, він містить незначну кількість загально-го жиру, а також трохи клітковини.

Кіноа

Кіноа є джерелом вітамінів, поживних речовин, клітковини, не містить глютену і вважається одним із найздоровіших продуктів. У складі його повноцінного білку – всі дев'ять незамінних амінокислот.

Вживання кіноа допомагає роботі серця, кишківника, поліпшує метаболізм.

Капуста кейл

Цей зелений листовий овоч є одним із найкорисніших, оскільки дуже багатий на вітаміни А, В6 і С, на кальцій, калій, марганець і мідь.

Чашка цієї капусти, насиченої великою кількістю поживних речовин, містить лише 38 калорій.



ГОРОСКОП

ОВЕН

Тиждень сприятливий для навчання, поїздки, для початку нової діяльності чи стосунків. Багато хто намагатиметься матеріалізувати свої ідеї, боротися за здобуття надійного становища в соціумі.

ТЕЛЕЦЬ

Цього тижня варто докласти зусиль для задоволення власних бажань. Важливо спрямувати свої емоції в позитивне русло, щоб не зруйнувати того, що напрацьовано за минулі місяці.

БЛИЗНЯТА

Обставини можуть змусити вас відмовитися від того, що було заплановано. Не наробіть помилок, піддавшись миттєвій паніці, проявіть гнучкість, пристосовуючись до мінливих ситуацій.

РАК

Можливе відчуття втоми й апатії через дрібні неприємності, які виводять із душевної рівноваги. Намагайтеся переключитися на щось приємне, цікаве і корисне.

ЛЕВ

Цей тиждень може виявитися несприятливим періодом – доведеться миритися з деякими обмеженнями, щоб уникнути конфронтації у стосунках та відчуженості.

ДИВА

Відкриються нові життєві перспективи, скористатися якими зможуть ті, хто живе інтересами не тільки своїми, а й оточення. Посилиться бажання приносити більше користі.

ТЕРЕЗИ

Ефективність дій, роботи цього тижня буде низькою, що може ускладнити обстановку, взаємини. Важливо виявити причину невдач, аби легше впоратися з неприємностями.

СКОРПІОН

Можете відчути брак вільного часу через прагнення все робити надто ґрунтовно, приділяючи багато уваги дрібницям. До того ж це може заважати здійсненню особистих планів.

СТРІЛЕЦЬ

Підвищена емоційність додасть нових відчуттів в особистому житті. Прислухавшись до порад близьких, зможете намітити нові цілі, які реально досягти незабаром.

КОЗОРИГ

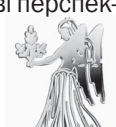
Фінансове становище зміцниться. На вас чекають приємні покупки, встановлення контактів із корисними людьми, допомога яких може бути згодом дуже доречною.

ВОДОЛІЙ

Можуть виникнути труднощі через нечіткість у діях чи поспіх, доведеться витратити час на виправлення помилок. Ризиковані справи можуть призвести до втрати грошей.

РИБИ

Великого значення надаватимете особистому добробуту. Можливо, буде складно боротися з труднощами через погане самопочуття і зниження життєвого тону.



АНЕКДОТИ

Коли допомагаю дитині робити уроки, постійно закрадається думка: «А я взагалі вчився?».

– Якого тільки шахрайства не зустрінеш в інтернеті! Мій чоловік мені шубу замовив, – а прийшли диски на машину... Так бідолаха засмутився! Ледве заспокоївся. Добре, хоч ці диски на його машину якраз підійшли...

– Сарочко, люба, а продовження нашого діалогу ще можливе – чи ти вже остаточно маєш рацію?

– Алло, я сьогодні не зможу на роботу приїхати: машина зламалася.

– А як щодо автобуса?
– Я не маю автобуса. Але якщо ви мені збільшите зарплату...



– Ти хочеш сказати, що я псую тобі життя?
– Ні, ти його мені... удобрюєш.

– Судячи з прононсу, мадемуазель – французенка?

– Ні... Застуженка.

– Куди поспішаєш?
– На виставку.
– На виставку? Дивно... Ти впевнений, що комусь цікаво буде дивитися на тебе?

Моє життя – як кубик Рубіка: з одного боку синій, а з іншого – не складається.

– Офіціанте! В моєму супі плаває муха!
– Вона не може плавати – вона мертва.

Омлет по-одеськи:
Для початку позичаємо в сусіда три яйця...

Вчені довели, що найбільший стрес жінка відчуває, коли її чоловік лежить на дивані і нічого не робить.

В Одесі:
– Рабиновичу, вчора в оперному я бачив вашу дружину. Вона так сильно кашляла, що всі на неї озиралися. У неї що – хронічний бронхіт?

– Ні, в Сарочки нова сукня...



ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ, ЯКИХ СЛІД ПОЗБУТИСЯ, ЯКЩО У ВАС АРТРИТ

Біль у суглобах, набряк і скутість – ці ознаки артриту можуть істотно сповільнити ваше активне життя. На жаль, мільйони людей стикаються з певним типом артриту, що обмежує їхню діяльність.

Зазвичай пацієнтам з артритом для миттєвого полегшення призначають протизапальні препарати. Але є й те, що піде на користь і суглобам, і загальному здоров'ю: дієта, яка виключає харчові звички, пов'язані з запаленням в організмі, полегшує симптоми артриту.

Хоч існує не так багато масштабних досліджень, присвячених дієті при артриті, науковці вже довели, що певне харчування може з часом викликати хронічне запалення в організмі, а це часто призводить до таких хвороб, як діабет, серцеві недуги, артрит.

Однак не шукайте конкретні продукти, що зменшать біль при артриті. Подивіться на свій режим харчування в цілому. Вживайте різноманітні рослинні продукти і намагайтеся позбутися поганих харчових звичок, які спричиняють запалення та сприяють артриту.

ЩО Ж НЕ МОЖНА ЇСТИ ПРИ АРТРИТІ

Оброблена їжа

Продукти, які можуть зберігатися тижнями, зазвичай насичені консервантами, що викликають запалення. Це чипси, печиво, хлібобулочні вироби й інші упаковані продукти високої обробки. Уникайте їх.

Фастфуд

Обмежте кількість фастфуду, концентрованих солодощів. Найголовніше – споживайте натуральні рослинні продукти.

Жирна їжа

На сьогодні жир перестали демонізувати, але це не означає, що всі жири придатні до нестримного споживання. Транснасичені жири, що містяться в червоному м'ясі та молочних продуктах, сприяють хронічному запаленню кишківника.

Досліджено, що дієта, яка містить 20% насичених жирів, спричинює в колінних суглобах шурів відкладення насиченого жиру, які послаблюють хрящ і посилюють запалення, обидва маркери остеоартриту.

Солодкі напої

Підсолоджені цукром напої можуть призвести до збільшення ваги і піддають вас ризику розвитку діабету 2 типу та ревматоїдного артриту.

За результатами двох тривалих досліджень, у яких науковці вивчали стан 186 тисяч 900 жінок, стало ясно: жінки, котрі щодня вживали одну або більше порцій підсолодженої газованої води, мали на 63% більший ризик розвитку ревматоїдного артриту порівняно з тими, що не пили такої води.

Алкоголь

Дослідження показують, що алкоголь порушує баланс «хороших» та «поганих» бактерій у кишківнику і спричинює запалення кишківника. Зловживання алкоголем може пошкодити тканині кишківника, що теж викличе запалення. За даними медиків, надмірне вживання алкоголю знижує здатність кишківника вилучати поживні речовини з їжі.

І є ще одна форма запального артриту, пов'язана з високим споживанням алкоголю, – подагра. Болюче загострення, яке зазвичай націлене на суглоб великого пальця ноги, є результатом занадто великої кількості сечової кислоти в організмі при розщепленні алкоголю. Вживання не лише міцних напоїв, а й пива з високим вмістом пуринів може значно підвищити рівень сечової кислоти.



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

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

Свідоцтво про реєстрацію: №721/313Р серія 3Т від 30.01.2019. Р/р UA 65312378000026004246173001 у Приватбанку м. Ужгорода, МФО 312378, код ЄДРПОУ 25439910.

Номер видруковано: "А-Прінт", м. Тернопіль, тел. (0352) 52-27-37. www.a-print.com.ua.

Тираж 1500 екз. Замовлення № 175.

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

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