

# УЖГОРОД



24 лютого минув 365-ий день боротьби України проти повномасштабного нападу російської федерації. Для багатьох із нас це буде, ніби, 365-ий день лютого, бо відтоді кожен день перетворився постійну боротьбу: з ворогом, зі своїми страхами, з відчуттям власної безпомічності. Цей день ніколи не зітреться з нашої пам'яті, кожен із нас довіку пам'ятатиме, як уранці дізнався про те, що на територію нашої країни вдерся ворог.

**Н**іхто тоді не думав, що ця війна – так надовго. Ужгород, який став територією відносної безпеки, прийняв у пік подій понад 100 тисяч утікачів від війни, нині тут проживає офіційно зареєстрованих 28 тисяч вимушених переселенців з усієї України. Наше місто в ті дні продемонструвало неабияку згуртованість, щедрість і людяність, зробило все, що було в його силах, аби дати людям прихисток, нагодувати, зігріти, втішити, допомогти перейти кордон.

Відтоді минув довгий рік, повний суму, болю, страху, страждань і героїчної боротьби. За цей рік Ужгород втратив 50 хоробрих воїнів. Біль від цих утрат неможливо применшити, серце кожного ужгородця болить за загиблими синами міста.

Ми не знаємо, скільки триватиме наша війна, не знаємо, скільки ще горя і труднощів нам доведеться пережити, однак знаємо, що будемо далі боротися, допомагати армії та переселенцям, дбати про тих, хто потребує нашої допомоги, а ще обов'язково будемо мріяти, любити і чекати. Будемо сильними і чесними синами й доньками України, бо ми такі й цього ніхто не змінить.

**Слава Україні!  
Героям слава!**

## РІК БОРОТЬБИ

### НА ЗАСІДАННІ ВИКОНКОМУ УХВАЛИЛИ ПРОГРАМУ «ТЕПЛИЙ ДІМ» НА 2023 РІК –

впровадження заходів з енергозбереження, капітального ремонту та реконструкції багатоквартирних будинків Ужгорода

За Програму підтримки підрозділів Управління Служби безпеки України в Закарпатській області на 2023 – 2025 роки проголосували на черговому засіданні виконкому Ужгородської міської ради, що відбувся цієї середи. Документ ще внесуть на розгляд сесії міської ради.

**Ц**я програма передбачає:

- запобігання терористичній діяльності, у тому числі забезпечення своєчасності виявлення та усунення причин і умов, що сприяють вчиненню терористичних актів;
- забезпечення суб'єктів боротьби з тероризмом необхідною ресурсною базою;
- забезпечення готовності сил і засобів, що залучаються до проведення антитерористичних операцій;
- проведення спільних оперативно-розшукових та інших заходів;
- забезпечення належного рівня захисту та охорони об'єктів можливих терористичних посягань;
- організація і проведення командно-штабних та тактико-спеціальних на-

вчань і тренувань з використанням сил і засобів суб'єктів боротьби з тероризмом;

- організація заходів щодо інформування та підготовки населення до дій в умовах загрози або вчинення терористичного акту;

- проведення серед населення міста інформаційно-роз'яснювальної та профілактичної роботи, спрямованої на неприйнятність тероризму та відмову від ідей використання терористичних методів для досягнення своєї мети тощо.

У ході виконання Програми очікується:

- недопущення на територію міста осіб, які мають зв'язки з терористичними організаціями;

- удосконалення координації між структурними підрозділами суб'єктів боротьби з тероризмом, іншими державними органами, органами місцевого самоврядування, об'єднаннями громадян, організаціями, їх посадовими особами у запобіганні, виявленні і припиненні терористичної діяльності, а також мінімізації її наслідків;
- забезпечення безпеки на-

селення, цілісності майнових комплексів;

- попередження виникнення критичних ситуацій, визначення моделей можливих терористичних проявів, розроблення негайних заходів з їх локалізації та припинення.

Погодили члени виконкому Ужгородської міської ради і Програму підтримки 1 державного пожежно-рятувального

загону ГУ ДСНС України у Закарпатській області на 2023-2024 роки. Документ ще внесуть на розгляд сесії міської ради (додається). Програма розроблена для підвищення оперативності та якості надання послуг жителям Ужгорода, зменшення втрат від наслідків пожеж та надзвичайних ситуацій.

Закінчення на стор. 5.



# ПАМ'ЯТЬ ГЕРОЇВ НЕБЕСНОЇ СОТНІ ВШАНУВАЛИ В УКРАЇНІ

20 лютого є найтрагічнішою датою в історії Революції Гідності: цього дня у 2014 році на Майдані загинуло найбільше активістів.

На площі Народній в Ужгороді, біля пам'ятного знаку борцям за свободу і незалежність України, хвилиною мовчання вшанували пам'ять полеглих та подвиг учасників Революції Гідності. Керівники краю та міста, громадськість поклали запалені лампадки. **Вічна пам'ять Героям Небесної Сотні. Вічна пам'ять усім, хто віддав життя за вільну та незалежну Україну!**



# НАГОРОДИ ВІЙСЬКОВИМ ТА РОДИНАМ ЗАГИБЛИХ

вручили в Закарпатській ОВА

Державні нагороди військовим та родинам загиблих захисників Вітчизни за дорученням Президента України керівник Закарпатської ОВА Віктор Микита вручив 16 лютого в обласній військовій адміністрації.



«Завдяки подвигам наших захисників Закарпаття назавжди закарбовано в історії незалежної України як край найкращих воїнів та героїв. Для мене це велика честь і водночас – найважча місія. Немає таких слів, які б могли вгамувати біль рідних. Сотні краян загинули в бою, захищаючи нашу незалежність. Ми повинні бути гідними їхньої пам'яті та героїзму», – підкреслив очільник області.

За особисту мужність і героїзм, виявлені в захисті державного суверенітету й територіальної цілісності України медаль

«Захиснику Вітчизни» особисто отримав *сержант Василь Щобак*.

Також медаллю «Захиснику Вітчизни» нагородили *старшого солдата Валерія Макаручука*, от тільки особисто отримати її він не зміг, тому нагороду вручили його дружині.

Медаль «За особливу службу» III ступеня за свого чоловіка *старшого лейтенанта Максима Свилярьова*, який не зміг бути присутнім, отримала дружина *Наталія*.

П'ятеро закарпатців – із Ужгорода та Ужгородського

району – відзначені державними нагородами, на жаль, померли:

**солдат Роберт Мадяр – медаль «Захиснику Вітчизни»;**

**молодший сержант Ігор Бринзанський – орден «За мужність» II ступеня;**

**солдат Олександр Олійник – орден «За мужність» III ступеня;**  
**молодший сержант Євген Лаба – орден «За мужність» II ступеня;**

**солдат Олександр Сероусов – орден «За мужність» III ступеня, повідомляє Ужгородський РТЦК та СП.**

## ТЕРМІНОВА ПОТРЕБА КРОВІ

Закарпатська станція переливання крові повідомляє про **ТЕРМІНОВУ** потребу крові резус-мінус для поранених військових та цивільних!

**Охочих здати кров чекають в будні дні від 9:00 до 14:00 год. на вул. Льва Толстого, 15 в Ужгороді.**

**ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ, ЯКЩО ХОЧЕТЕ СТАТИ ДОНОРОМ КРОВІ:**

вік – від 18 до 60 років;  
відсутність складних серцево-судинних захворювань;

після вживання будь-яких ліків кров можна здати через 10 днів від припинення курсу прийому;  
звечора перед донацією обмежити вживання жирних, смажених, гострих страв, сніданок має бути легким.



# УЖГОРОДСЬКИЙ ВОДОКАНАЛ ОТРИМАВ ГЕНЕРАТОРИ,

аби забезпечувати водою місто за будь-яких умов

Керівництво підприємства спільно з міською владою тривалий час працювали над тим, аби забезпечити стратегічні об'єкти КП «Водоканал м. Ужгород» генераторами великої потужності.

На щастя, в Ужгороді наразі немає аварійних відключень об'єктів критичної інфраструктури від водопостачання та водовідведення, однак варто бути готовим до будь-якого сценарію.

У лютому КП за виділені бюджетні кошти по «Програмі підтримки комунальних підприємств м. Ужгорода» на 2018 – 2022 роки, придбало 4 дизельні генератори потужністю 44 кВт, які будуть розподілені між об'єктами підприємства. Обладнання допоможе забезпечити роботу об'єктів водопостачання у разі можливого блекауту та перебоїв з електроенергією.

# НА ОЧИСНИХ СПОРУДАХ ВСТАНОВИЛИ МОДУЛЬНИЙ ЦЕХ МЕХАНІЧНОГО ЗНЕВОДНЕННЯ

Це інноваційне обладнання – пристрій для осушування мулових мас, які раніше десятиліттями накопичувалися на території каналізаційних очисних спорудах.



На застарілих очисних спорудах водоканалу, збудованих у 70-х роках, використовується технологія природного зневоднення мулу, що залишається зі стоків після проходження всіх етапів очищення. За останні десятиліття рівень стоків, що потрапляли на очисні споруди з усього міста, критично збільшився – на таке навантаження вони не розраховані.

Нове модульне обладнання – це сучасна технологія, яку використовують провідні країни світу для зневоднення осаду стічних вод. Її головна перевага – це швидкість. За допомогою цеху зневоднення мул буде віджиматися і осушуватися майже одночасно.

# ЗАМІНА ВОДОПРОВІДНИХ МЕРЕЖ – ШЛЯХ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПОСЛУГ

«Водоканал м. Ужгород» поступово замінює магістральні труби, вдосконалює техніку, однак цей процес довготривалий та дороговартісний.

Для цього потрібні величезні інвестиції, робоча сила та сучасна техніка. Планомірна заміна зношених мереж водопостачання міста дозволить досягти мети – отримувати якісні послуги з водопостачання та водовідведення.

Днями фахівці підприємства завершили заміну 10 метрів водопровідної труби діаметром 25 мм на вулиці Ольбрахта.



**ФОТОФАКТ**

В ужгородському Центрі гуманітарної допомоги "Совине гніздо" минулого тижня видавали необхідне для вимушених переселенців, які зареєстровані в нашому місті.



Від понеділка до четверга внутрішньо переміщені особи отримали:

- 65 наборів із засобами гігієни;
- 100 продуктових наборів;
- 80 пакетів із необхідними речами для дітей до 2 років;
- 60 наборів постільної білизни, рушники, подушки, ковдри.

Крім того, вже без попередніх реєстрацій, тут можна було отримати одяг, посуд тощо (видали близько 2500 одиниць за тиждень).

Видачу гуманітарної допомоги здійснювали у партнерстві з PDUM Partnerschaft Deutschland-Ukraine/Moldova e. V. Також із продуктивними наборами всі охочі могли отримати кукурудзяні чипси від БФ «Армада Карпат» (Armada Karpat). Волонтери вдячні благодійникам за підтримку.

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



**СПОРТАНОНСИ**

**Футбольний турнір пам'яті відомого закарпатського футболіста Олександра Когутича – сьогодні в Ужгороді**

Участь у змаганнях, які 25 лютого пройдуть уже вдруге, візьмуть команди ветеранів 45+ – ужгородські «Автомобіліст», «Медєя», «Будівельник», «Радванка», «Спілка ветеранів війни АТО», мукачівські «Карпати» та команда «Ракошино». Спорткомплекс «Юність» (зал №2). Початок – 15:00.

...

**Кубок України з важкої атлетики – від 28 лютого по 5 березня в Ужгороді у спорткомплексі «Юність».**

Участь у турнірі візьмуть учасники із усіх регіонів України. Офіційне відкриття Кубку – 1 березня, 15:00.

**ОГОЛОШЕННЯ**

• **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ** Свідоцтво про право власності на житло, видане 22.10.1997 р. Виконавчим комітетом Ужгородської міської ради народних депутатів на квартиру, що знаходиться за адресою: м. Ужгород, вул. Мукачівська, 67/7; яка належить на праві приватної, спільної, сумісної власності гр. Гапоненко Ганні Петрівні та її сину Гапоненко Анатолію Івановичу; Свідоцтво видане згідно рішення № 160 від 22 жовтня 1997 р.; записане в реєстровій книзі за № 12415.

• **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ** Атестат про повну загальну середню освіту серії ЛЛ № 609812, виданий у 1993 році ЗОШ І-ІІІ ст. № 17 м. Ужгорода на ім'я Слов'як Оксана Іванівна.

# ФРАНЦУЗЬКИЙ ДИПЛОМАТ ЗАПЕВНИВ, ЩО ЙОГО КРАЇНА ГОТОВА ПІДТРИМУВАТИ УКРАЇНУ, СКІЛЬКИ ЦЕ БУДЕ ПОТРІБНО

Днями в Ужгородській міській раді відбулася зустріч заступника міського голови Василя Пинзенника із заступником Голови місії Посольства Франції в Україні Бенжаменом Рорігом.

Під час зустрічі, у якій також узяли участь начальниця управління міжнародного співробітництва та інновацій міськради Вікторія Тарахонич і її заступниця Вікторія Білас, обговорили виклики, які постали перед обласним центром Закарпаття від початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, яка ситуація зараз, зокрема в енергетичній сфері, як працюють із ВПО.

Василь Васильович розповів, як міська влада, ужгородці згуртувалися і доклали всіх зусиль, щоб допомогти переселенцям, десятки тисяч яких у перші дні війни їхали у наше місто, рятуючись від обстрілів. «Це був дуже серйозний виклик, але ми впоралися. Однак ніколи не за-

будемо обличчя тих жінок, дітей, стареньких, яких зустрічали з потягів на залізничному вокзалі. Багато з них їхали сюди практич-

но без нічого, взявши із собою тільки речі першої необхідності. Усім ми допомогли, чим змогли», – підкреслив Василь Пинзенник. Заступник міського голови також поінформував, як організували проживання, харчування для переселенців, надання гуманітарної, а особливо психологічної допомоги, якої люди дуже потребували. Додав, що із 2014 року, під час першої збройної агресії росії, до Ужгорода приїхали переселенці із Донеччини, Луганщини, Криму, багато з них залишаються тут досьогодні. Адже закарпатці дуже гостинні та щирі і завжди готові прийти на допомогу.



Своєю чергою, Бенжамен Роріг зазначив, що намагається відвідувати різні міста, регіони України, щоб дізнатися, чим живуть люди, яка ситуація у країні. Дипломат розповів про допомогу, яку надають нашій державі, і запевнив, що Франція готова підтримувати Україну у всіх сферах, скільки це буде потрібно, аж до перемоги.

## ГЕРОЇ НЕ ВМИРАЮТЬ!..

В Ужгороді в останню путь 20 лютого провели ще одного загиблого захисника – головного сержанта взводу механізованого батальйону військової частини А7014 Василя Міовканича.



У захисника залишилися батьки, син. Вічна та світла пам'ять Герою!

Василь Михайлович Міовканич народився 7 грудня 1987 року у селі Загорб Великоберезнянського району, із 1996 року проживав у селі Сюрте Ужгородського району. Навчався спочатку в ужгородській школі №20, потім у сюртівській школі, професійно-технічну освіту здобував в училищі №5 в Ужгороді. Працював автослюсарем-механіком, був відповідальним працівником.

У 2022 році, після повномасштабного вторгнення росії в Україну, був мобілізований до ЗСУ. Під час проходження служби отримав звання головного сержанта.

Загинув 6 лютого 2023 року у бою поблизу села Невське Сватівського району Луганської області внаслідок артилерійського обстрілу, залишаючись вірним військовій присязі.

Чин похорону відбувся на площі Народній. Віддати шану загиблому воїну прийшли рідні, близькі, друзі, військовослужбовці, міський голова Богдан Андрійів, духовенство та мешканці громади. Жалобна хода пройшла до Пагорба Слави – тут Василя Міовканича поховали із військовими почесностями.

21 лютого Ужгородці попрощалися із Героєм – воїном 128-ї бригади Іваном Пайдою, який загинув, визволяючи Херсонщину. У 2014 році Іван Іванович одним із перших став на захист України, а з початком повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року також був серед перших добровольців і знову пішов боронити Вітчизну.



Пайда Іван Іванович народився 21 жовтня 1982 року у селі Пацканьово на Ужгородщині. Випускник ужгородської школи №6, навчався у професійно-технічному училищі №19. Вищу освіту здобув в Ужгородському національному університеті, бакалавр фізики, додатково здобув ще один фах – практичного психолога. Також закінчив факультет післядипломної освіти за спеціальністю «банківська справа», здобув ступінь магістра з освітніх, педагогічних наук. Був аспірантом кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи факультету суспільних наук УжНУ. 13 років пропрацював учителем інформатики в ужгородському НВК «Гармонія», де був прикладом для багатьох своїх учнів, викладав також у школі №11 та медичному коледжі «Монада». Був головою ОСББ «Прспект Свободи 54 – Ужгород».

Як командир бойової машини-командир відділення гірсько-штурмового взводу гірсько-штурмової роти гірсько-штурмового батальйону військової частини А1556 29 серпня 2022 року пішов у свій останній бій біля сіл Нововознесенське та Миролюбівка Херсонської області, виявивши мужність та стійкість та залишаючись до кінця вірним військовій присязі.

Віддати шану загиблому Герою на площу Народну прийшли багато ужгородців, рідні, друзі, знайомі Івана Пайди, міський голова Ужгорода Богдан Андрійів, заступник начальника Ужгородської РВА Радіон Кіштулинець, колеги-освітяни, учні, військові.

Поховали захисника на Пагорбі Слави. У нього залишилися батьки, дружина та двоє синів. Усі, хто знав Івана Пайду, пам'ятатимуть його як розумну, цілеспрямовану та справедливую людину, чесного, доброго товариша і сім'янина, патріота свого міста та держави.

Вічна і світла пам'ять Герою!



## ФУТБОЛЬНИЙ ТУРНІР ДО 34-Ї РІЧНИЦІ ВІВЕДЕННЯ ВІЙСЬК З АФГАНІСТАНУ

Традиційні змагання, які в Ужгороді проводять уже 22 роки поспіль, присвячені і пам'яті ініціатора турніру, любителя футболу, офіцера Олександра Котика, який пішов із життя у 2021 році.

Із вітальним словом на офіційному відкритті минулої неділі виступили заступник міського голови, голова Асоціації футболу Ужгорода Василь Гомонай, начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міськради Алла Чернубук, привітали учасників та глядачів, наголосили на важливості зберігати пам'ять, що й має на меті такий турнір.

Серед глядачів були і ветерани-афганці, також в офіційному відкритті змагань взяла участь вдова Олександра Котика Наталія, його друзі.

Цьогоріч у змаганнях взяли участь 5 команд: «Афганець», «Ужгородська міська рада», «Будівельник», «Медєя» та «Автомобіліст». Розпочали турнір із футбольної зустрічі команд «Ужгородська міська рада» та «Будівельник».

відбувся в спорткомплексі «Юність»



## «РАДВАНКА» – ПЕРЕМОЖЕЦЬ СВЯТКОВОГО ТУРНІРУ

17 лютого на штучному майданчику ЗОШ № 7 з нагоди Дня Святого Валентина відбувся турнір з футболу серед команд мікрорайонів Ужгорода. Змагання, які проходили за підтримки управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради (начальниця Алла Чернубук), зібрали 48 спортсменів у 7 командах.

Команди утворили дві групи: 4 та 3 в кожній, по дві кращих – виходили до півфіналу. За результатами групового раунду до півфіналу потрапили "Пікниця", "Orbitta", "Радванка" та "Paradise".

Обидва півфінали пройшли у безкомпромісній боротьбі. У першій півфінальній зустрічі "Orbitta" перемогла "Paradise" з рахунком 2:1, в іншій – точилася напружена боротьба до останньої хвилини, де "Пікниця" за 10 секунд до завершення поєдинку зрівняли рахунок 1:1, але по пенальті поступилися фавориту

змагань – команді "Радванка" (2:3).

У матчі за бронзові нагороди зустрілися "Paradise" та "Пікниця" (2:1), а у фінальній зустрічі, яка звела команди "Orbitta" та "Радванка", яскраву перемогу з рахунком 2:0, а з нею і золоті медалі та красень-кубок, здобули футболісти "Радванки".

Оргкомітетом також були відзначені кращі в номінаціях: воротар – Костянтин Марко ("Радванка"), бомбардир – Петро Хованець ("Orbitta"), гравець – Йосип Пайдич ("Радванка"), арбітр – Андрій Медвідь.



## ЩО ТАКЕ ДЕННИЙ ЦЕНТР СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ,

які постраждали від домашнього насилля?

Подеколи його ще називають «безпечним острівцем» і, на нашу думку, так воно і є.

ЧОМУ МИ ТАК ВВАЖАЄМО?

Денний центр в Ужгороді – це доступний та безпечний простір, де у комфортних умовах постраждала особа може отримати комплексну безоплатну допомогу, а саме:

- консультування психолога та соціального працівника;
- первинну правову допомогу;
- інформування про послуги інших організацій та установ, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії насильству;
- послугу соціального супроводу, яка направлена на подолання або мінімізацію наслідків домашнього та/або насильства за ознакою статі.
- участь у групових та індивідуальних заняттях для дорослих та дітей, групах самопомогі.

Ми працюємо під керівництвом Ужгородського міського центру соціальних служб, тому, окрім як за нашим номером, – (+380 (67) 557 44 53) – ви можете звернутися по допомогу до нього – +380 (312) 61 64 72.

Не забувайте, що в екстрених ситуаціях варто одразу телефонувати 102.

Бережіть себе та своїх рідних. Байдужість, бездіяльність, які стосуються насилля, не тільки його продовжують, але й роблять людей причетними до злочину.

## ЯК ПОДОЛАТИ «ТЕМРЯВУ»?

В Ужгороді працює психологічно-ресурсна група підтримки волонтерів

Волонтери – це титани тилу, але й вони потребують час від часу відновлювати свої сили – фізичні та психоемоційні.

Запрошуємо волонтерів на групу психологічно-ресурсної підтримки щосуботи о 12:00 у простір #ДеревоМогоЖиття (Православна набережна 7).

Тут ви набудете нових навичок та отримаєте відповіді на запитання, які дедалі частіше зринають у наших головах.

- Як подолати внутрішні страхи?
- Як вгамувати тривожність?
- Як відновитись фізично?
- Як наповнитись емоційно?
- Як віднайти власне джерело сили?

Ведуча групи: кандидат у ресурс-орієнтовані консультанти Любов Михайлюк.

## ШАШКОВИЙ «ВАЛЕНТИН» ВИЗНАЧИВ НАЙСИЛЬНІШИХ

Після тривалої перерви у місті поновилося проведення шашкових турнірів – святковий турнір з шашок-64 до Дня Святого Валентина відкрив спортивний сезон 2023 року.



Змагання за коловою системою відбулися 15 лютого у шашково-шашковому клубі СК «Юність», у ньому взяло участь 12 спортсменів, контроль часу передбачав 20 хвилин на партію обом учасникам.

Незважаючи на спортивну напругу і гостру конкуренцію, фаворити змагань укотре продемонстрували свою неабияку майстерність.

Не обійшлося без несподіваних сюрпризів. Так, дуже успішно і результативно виступив першорозрядник Іван Бобрик (с. Дубриничі, Перечинський р-н), який набрав у підсумку 18 очок і завоював почесне друге місце. Третє – посів кмс Михайло Кичера (с. Зарічево, Перечинський р-н) з результатом 17 очок.

А переможцем став кмс Михайло Рішко (м. Ужгород) з високим результатом – 21 очко без поразок.

Переможці були нагороджені грамотами та медалями різного ґатунку управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради (начальниця Алла Чернубук).

# НА ЗАСІДАННІ ВИКОНКОМУ УХВАЛИЛИ ПРОГРАМУ «ТЕПЛИЙ ДІМ» НА 2023 РІК –

## впровадження заходів з енергозбереження, капітального ремонту та реконструкції багатоквартирних будинків Ужгорода

### Початок на стор. 1.

Основною метою Програми підтримки державного пожежно-рятувального загону є:

- забезпечення матеріально-технічними засобами 1 ДПРЗ ГУ ДСНС України у Закарпатській області;

- проведення робіт та вжиття заходів запобігання надзвичайним ситуаціям, захист населення і територій від них;

- невідкладне реагування на НС, гасіння пожеж, проведення пошукових, пожежно-рятувальних та інших невідкладних робіт;

- локалізація зон шкідливих і небезпечних факторів, що виникають під час аварій та катастроф.

Підтримали члени виконкому Ужгородської міської ради і Програму підтримки управління «Корпус оперативно-раптові дії» (КОРД) Головного управління Національної поліції в Закарпатській області на 2023 рік. Її у подальшому ще

внесуть на розгляд сесії міської ради.

Метою Програми є зміцнення матеріально-технічної бази управління «КОРД» (підрозділу поліції особливого призначення) ГУ Національної поліції в Закарпатській області для ефективного виконання ним завдань щодо відсічі збройної агресії російської федерації проти України, боротьби з тероризмом, затримання небезпечних злочинців та злочинних угруповань, звільнення заручників, силової підтримки, забезпечення захисту та охорони життя, здоров'я, прав, свобод і законних інтересів громадян.

Також проголосували на засіданні виконкому і за Програму відшкодування частини кредитів, отриманих ОСББ, ЖБК на впровадження заходів з енергозбереження, капітального ремонту та реконструкції багатоквартирних будинків у м. Ужгород на 2023 рік («Теплий дім»). Документ також внесуть на

розгляд сесії міської ради.

Метою Програми є відшкодування з бюджету Ужгородської міської

твності багатоквартирних будинків.

На етапі виконання Програми основним за-

Фонду запроваджено механізм часткової компенсації вартості впроваджених ОСББ заходів

Також члени виконкому на засіданні заслухали та узяли до відома звіти про виконання ці-



територіальної громади частини понесених витрат, залучених ОСББ на впровадження заходів з енергозбереження, капітального ремонту, реконструкції, теплоса- ремонту та реконструкції будинків, забезпечення комфортних умов проживання мешканців та підвищення енергоефек-

вданям є запровадження механізму використання коштів, передбачених у бюджеті Ужгородської міської територіальної громади на часткове відшкодування понесених витрат за залученими ОСББ коштами за Програмою Фонду енергоефективності «ЕНЕРГОДІМ».

Чинною Програмою

з енергозбереження та інших заходів, необхідних для реалізації Проєкту термомодернізації будинку ОСББ. Розмір компенсації залежить від обраного пакету заходів з енергоефективності та моменту схвалення участі ОСББ у Програмі та становить від 40% до 70% вартості цих заходів.

льових програм у сфері соціального захисту населення Ужгорода за 2022 рік, про роботу у минулому році управління у справах культури, молоді та спорту, загального відділу, відділу роботи із зверненнями громадян, розглянули питання про зовнішню рекламу тощо.

## УЖГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА СПІВПРАЦЮВАТИМЕ З МІЖНАРОДНОЮ БЛАГОДІЙНОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ «СОС ДИТЯЧІ МІСТЕЧКА»

Меморандум про співпрацю підписав міський голова Богдан Андрій під час зустрічі із представницею організації Наталією Криворучко. Пані Наталія – із Бердянська, який тимчасово окупований, зараз вона проживає в Ужгороді.

«СОС Дитячі Містечка» – це благодійна недержавна організація, яка розпочала діяльність у 2003 році та працює задля попередження сирітства в Україні, розвитку сімейних форм виховання для дітей, позбавлених батьківського піклування, та підтримки молоді, яка виходить з-під опіки. Вона є членом міжнародної федерації SOS Children's Villages International (SOS Kinderdorf) та працює відповідно до конвенції ООН про права дитини.

Відповідно до Меморандуму, Ужгородська міська рада та Міжнародна благодійна організація «Благодійний фонд «СОС Дитячі Містечка» співпрацюватимуть задля залучення грантових коштів, благодійних внесків, інвестицій у реалізацію проєктів, спрямованих на підтримку прав, свобод, законних інтересів громадян, які постраждали у зв'язку із збройною агресією росії.

## Управління містобудування та архітектури Ужгородської міської ради повідомляє про початок громадських обговорень з метою врахування інтересів громадськості при розробці містобудівної документації

Відтак, з метою одержання та врахування зауважень та пропозицій громадськості, повідомляє про оприлюднення на офіційному веб-сайті за посиланням: <https://rada-uzhgorod.gov.ua///arhitektura-mistobudivna-dokumentatsiya/#j2joi0e7548> – заяв про визначення обсягу стратегічної екологічної оцінки та завдань на проєктування наступних документів: «Внесення змін до детального плану території житлового району «Західний» в частині вулиць Загорської, Мінської, Донецької та Олени Теліги». (Відповідно до рішення XVI сесії Ужгородської міської ради VIII скликання № 627 03.02.2022).

Строк подачі зауважень щодо включення інтересів громадськості в заяву про визначення стратегічної екологічної оцінки триватиме 15 днів, до 10 березня 2023 року.

Строк подачі зауважень щодо включення інтересів громадськості при розробці детального плану території, в його завдання на проєктування триватимуть 30 днів, до 25 березня 2023 року.

Орган, до якого подаються зауваження і пропозиції:

Управління містобудування та архітектури Ужгородської міської ради Юридична адреса: 88000, Закарпатська обл., місто Ужгород, вул. Героїв Небесної Сотні, 4.

## В УЖГОРОДІ – ПОВТОРНІ ГРОМАДСЬКІ ОБГОВОРЕННЯ ЩОДО ПЕРЕЙМЕНУВАННЯ 4 ВУЛИЦЬ

Мова йде про вулиці Івана Тургенєва, Павла Пестеля, Антона Макаренка та Михайла Лермонтова (частина вулиці індивідуальної житлової забудови).

Громадські обговорення, відповідно до розпорядження міського голови, триватимуть від 25 лютого до 25 квітня 2023 року. Про це інформує управління містобудування та архітектури Ужгородської міської ради.

Пропозиції прохання подавати до 25 квітня у письмовій чи усній формі за адресою: вул. Небесної Сотні, 4, м. Ужгород, управління містобудування та архітектури, тел.: 617103 або на e-mail: [architect@rada-uzhgorod.gov.ua](mailto:architect@rada-uzhgorod.gov.ua) із зазначенням прізвища, імені, по батькові та адреси особи, яка їх подає.

Запрошуємо всіх охочих долучитися.

Чинна назва вулиці	Варіанти зміни назви вулиці
1 Івана Тургенєва	Рятувальників  Адальберта Боренького (українсько-словацький художник, педагог, громадський діяч)  Руслана Ференці (сержант Збройних Сил України, учасник російсько-української війни, який загинув під час російського вторгнення в Україну)
2 Павла Пестеля	Латвійську  Данила Богуславського (український спортсмен, військовослужбовець 128-ї ОГШБр Збройних Сил України, учасник російсько-української війни, який загинув під час російського вторгнення в Україну)
3 Антона Макаренка	Естонську  Вікентія Шандора (український правник, науковець, публіцист, громадсько-політичний і культурний діяч Підкарпатської Русі та Карпатської України)  Івана Глаголи (науковець, кандидат біологічних наук, автор багатьох наукових статей та монографій, виноградар-практик, відмінник освіти)
4 Михайла Лермонтова (частина вулиці індивідуальної житлової забудови)	Олександра Вагерича (заслужений лікар України, проживав на вулиці Михайла Лермонтова)



Вулицю А. Волошина в Ужгороді прикрашає чимало гарних будівель. Однією з таких є колишній Реформатський дім – нині житловий будинок на вулиці Волошина, 24. Колись на його місці стояв маєток відомої аристократичної родини Палоці Горват – його світліну нещодавно опублікувала спільнота «Ужгородь – Užhorod – Ungvár» у соцмережі Facebook. То що це була за родина та як маєток перейшов у володіння реформатської церкви, нині й розкажемо.

З і «Втраченого Ужгорода» та інших джерел ви вже, певно, знаєте, що угорські аристократичні родини часто записували перед своїм прізвищем назву населеного пункту, з якого походив рід або яким його винагородили. У випадку родини Горват було так само: у 1586 році Міклош Горват приїхав із Ференцем Добо до маленького поселення Палоц, отримавши згодом у якості королівського дару право йменуватися «палоці» (тобто палоцьким, з Палоца). У більшості випадків цей аристократичний додаток, що означає приналежність до певного населеного пункту, пишеться з маленької букви й не є частиною прізвища. Однак Горвати (позаяк це було доволі розповсюджене прізвище, яке означало, що предки його власника були хорватами) з часом зробили назву поселення частиною свого прізвища й записували його так: Палоці Горват. Хоча не буде помилкою називати членів родини і просто Горват (що і робили часто в тогочасних джерелах).

Після такого довгого вступу перейдемо до суті. Родина Палоці Горват у XIX столітті мала майно в багатьох населених пунктах комітату Унг: в Палоці (нині – словацьке село Павловець над Угом), Пінкоці (нині – Пінковце у Словаччині), Батфі (село неподалік Ужгорода), Ішке (нині – словацьке Іжковце), Чопі тощо. Осідком родини було село Пінкоц, де знаходився невеликий бароковий палац із трьома вежами (його знесли після Другої світової війни). Саме там у 1790 році народилася Марія Палоці Горват – старша донька тодішнього власника палацу Дьордя Палоці Горвата. У неї був молодший брат Шімон, ще один брат і сестра померли у ранньому віці. Після смерті батька всіма справами родини керували Марія та Шімон, котрі ніколи так і



**Портрет Марії Палоці Горват (зберігається в музеї угорського м. Кечкемет), художник – Міклош Боробаш**

не завели власних сімей. Вони були людьми доволі скромними, не відзначалися марнотратністю. Марія взяла на утримання 12 дівчаток, котрих у палаці виховували, навчали, а потім видали заміж. Вона також займалася садівництвом, домашнім господарством, ткацтвом.

Палац Палоці Горватів був

відкритий для гостей і вдень, і вночі. Жоден аристократ, проїжджаючи через ці краї, не оминув можливості заїхати до Марії та Шімона, бо вони були дуже гостинними, привітними і приємними у спілкуванні. Прості люди, кажуть, теж їх дуже любили, бо сестра і брат завжди готові були допомогти у біді. Так само щедрами були Палоці Горвати, коли йшлося про церковні справи. Як ревні вірники реформатської церкви, вони підтримували релігійні громади у всіх населених пунктах, де мали майно: будували церкви, відливали дзвони, купували органи, проводили ремонти тощо.

Так, в Ужгороді (тодішньому Унгварі) саме завдяки пожертві Марії Палоці Горват реформатська церква у 1852 році отримала перший орган. На жаль, не вдалося знайти достеменних відомостей про те, як тісно була пов'язана родина Палоці Горват з Унгваром, однак точно знаємо, що на тодішній вулиці Великій знаходився їхній маєток. Він займав дві ділянки з великим будинком і просторим двором.

Судячи з фотографій, перший поверх будинку мав комерційне призначення, там працювали магазини. А от як використовувався другий поверх за життя їхніх власників – невідомо. Можливо, вони проживали там, коли приїздили до міста у справах. Час зведення цього будинку теж є невідомим, можливо, він був дуже старим, однак, скоріше за все, його звели у кінці XVIII або на початку XIX століття.

Коли у 1860-му році помер Шімон Палоці Горват, його частину володіння успадкувала сестра Марія. А от коли через 7 років, у 1867-му, померла Марія Палоці Горват, її заповіт складався з 16-ти розділів, в яких вона намагалася розділити свої значні статки серед усіх, кому допомагала протягом життя. Не обділила благодійниця й реформатську парафію Унгвара, якій заповіла маєток на Великій вулиці та 17 кадастрових голдів (понад 9 гектарів) землі у Радванці. Пам'ять про Марію Палоці Горват (яку, до слова, разом із братом поховали у крипті реформатської церкви в селі Батфа, що за 6 кілометрів від Ужгорода) була в місті такою довгою, що навіть у 1914 році місцева преса, згадуючи про будинок на вулиці Великій (тоді вже вулиці Ракоці), завжди називала його будинком Марії Палоці Горват.

Цей будинок дуже допоміг покращити становище доволі бідної реформатської парафії міста. Комерційні приміщення там здавалися в оренду, а жит-

лову частину з великим залом використовували для зібрань. Однак згодом було вирішено віддати ці приміщення на благо справу. Коли в кінці XIX століття в місті закрилася приватна дівоча школа, реформатська парафія, бажаючи допомогти розвитку освіти, відкрила у 1901 році в будинку Марії Палоці Горват школу для дівчат. Дуже швидко керівництво парафії зрозуміло,

що переоцінило свої сили, тож уклало угоду з Міністерством народної освіти про заснування на базі церковної школи державного навчального закладу. Відкрили його у вересні 1904 року. Тоді до школи записалися 133 учениці, але з кожним роком кількість бажаючих навчатися зростала – вже у 1909 році там займалося 296 школярок.

Так тривало до березня 1913



**Фото – зі сторінки «Ужгородь – Užhorod – Ungvár» у соцмережі Facebook (© Photo: Basa Péter © Collection: Magyar Nemzeti Múzeum)**



**Фото – Ядвіги Вереск**

публічну школу для хлопчиків перевели до звільненої будівлі нинішньої ЗОШ № 4. Тоді парафія створила у будинку Марії Палоці Горват так званий Реформатський дім – приміщення, де проводилися засідання, творчі зустрічі, чаювання, благодійні заходи за участі парафіян (але не обов'язково).

У чехословацькі часи, на початку 1920-х, реформатська парафія змогла дуже вигідно розпаювати землю у Радванці, отримавши в спадок від Марії Палоці Горват. Місцева преса писала, що в результаті була отримана величезна сума приблизно в 1 млн Кч, що майже зрівняло досі бідну парафію зі значно багатшою римо-католицькою і навіть греко-католицькою єпархією. Рада реформатської громади спершу навіть розгубилася: що робити з такою величезною сумою коштів? А тоді там почали видавати кредити, що було нормальною церковною практикою в ті часи.

У 1927 році, коли в Ужгороді обговорювали можливі локації будівництва міського кінотеатру, серед багатьох варіантів розглядали й придбання у реформатської церкви будинку Марії Палоці Горват, великий двір якого можна було би об'єднати вулицею з площею Фенцика. Якби історія пішла тим шляхом, пасаж міг бути не там, де нині, а трохи вище вулицею. Однак для зведення кінотеатру влада знайшла інше місце, а будинок Марії Палоці Горват однаково не пережив того періоду модерного будівництва. Його знесли у 1928 році, а вже на початку 1929-го місцева преса писала, що з 1 березня у новому реформатському прибутковому домі здаватимуться в оренду торговельні приміщення, а також 2-3-4-кімнатні квартири. До речі, зводив красивий прибутковий дім Бейла Фодор, котрий також був архітектором будинку «Просвіти».

Як бачите, доброта Марії Палоці Горват дала реформатській парафії міста можливість розвиватися і заробляти, забезпечила її на довгі роки. Але це не означає, що колишній маєток отримав виключно комерційне призначення. У пресі тих часів Реформатський дім згадувався так само часто: там проводили художні виставки, дитячі свята, бали і навіть молодіжні танці до ранку. Оскільки у прибутковому домі з його житловими квартирами немає великої зали, можна припустити, що реформатська парафія мала для цих потреб окремий будинок у дворі.

Усе це було націоналізоване радянською владою після Другої світової війни. Нині вже майже ніхто з ужгородців не знає про Реформатський дім і не чув ніколи про благодійницю Марію Палоці Горват. Тож ідучи наступного разу повз цей рожевий будинок, розгляньте його уважніше, адже він приховує не один пласт міської історії.

**"Про Захід" Тетяна ЛІТЕРАТІ**

Полянська сільська рада оголошує про початок процедури розгляду та врахування пропозицій громадськості у проекті детального плану території та стратегічній екологічній оцінці проекту документа державного планування

**ПОВНА НАЗВА ДОКУМЕНТА ДЕРЖАВНОГО ПЛАНУВАННЯ**  
Детальний план території «Визначення планувальної організації та розвитку території, уточнення положень генерального плану села Родниківка, урочище "Ріка"».

Мета розробки детального плану – визначення планувальної організації та розвитку території та зміни цільового призначення земельної ділянки з (01.05) Для індивідуального садівництва, на (02.01) Для будівництва і обслуговування житлового будинку, господарських будівель і споруд (присадибна ділянка) та реєстрації в земельному кадастрі.

Проект розроблено на підставі рішення двадцять другої сесії восьмого скликання Полянської сільської ради від 25 жовтня 2022 року № 907 та завдання на проектування..

Замовник містобудівної документації – Виконавчий комітет Полянської сільської ради.

Розробник проекту детального плану та Звіту про стратегічну екологічну оцінку – ФОП Зазулич С.І.

**ОРГАН, ЩО ПРИЙМАТИМЕ РІШЕННЯ ПРО ЗАТВЕРДЖЕННЯ ДОКУМЕНТА ДЕРЖАВНОГО ПЛАНУВАННЯ** – Полянська сільська рада.

**ПЕРЕДБАЧУВАНА ПРОЦЕДУРА ГРОМАДСЬКОГО ОБГОВОРЕННЯ**

Дата початку та строки здійснення процедури: громадське обговорення проекту Детального плану та Звіту про стратегічну екологічну оцінку розпочато з дня їх оприлюднення – 17 лютого 2023 року на сайті Полянської об'єднаної територіальної громади за адресою: <https://polyanska-gromada.gov.ua/>, та триватиме до 17 березня 2023 року.

**ДАТА, ЧАС І МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ ЗАПЛАНОВАНИХ ГРОМАДСЬКИХ СЛУХАНЬ**

20 березня 2023 року о 10.30 годині у приміщенні сільської ради за адресою: с.Поляна, вул.Духновича, 63 відбудуться громадські слухання з презентацією та експонуванням проекту.

Ознайомитися з проектом Детального плану та звітом про стратегічну екологічну оцінку можна в сільській раді.

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

Зауваження і пропозиції до Звіту із стратегічної екологічної оцінки, проекту Детального плану території подаються до виконавчого комітету Полянської сільської ради за адресою: 89313, Закарпатська обл., Мукачівський р-н, с.Поляна, вул. Духновича, 63, тел.( 031) 33 74522.

Строк подання зауважень і пропозицій до 17 березня 2023 року. Пропозиції та зауваження, подані після встановленого строку, не розглядаються.

**НЕОБХІДНІСТЬ ПРОВЕДЕННЯ ТРАНСКОРДОННИХ КОНСУЛЬТАЦІЙ** щодо проекту документа державного планування відсутня.

Полянська сільська рада оголошує про початок процедури розгляду та врахування пропозицій громадськості у проекті детального плану території та стратегічній екологічній оцінці проекту документа державного планування

**ПОВНА НАЗВА ДОКУМЕНТА ДЕРЖАВНОГО ПЛАНУВАННЯ**  
Детальний план території «Детальний план території, з метою визначення планувальної організації та розвитку території, уточнення положень генерального плану села Плоске, 261, кадастровий номер земельної ділянки : 2124084200:03:001:0044».

Мета розробки детального плану – визначення планувальної організації та розвитку території, уточнення положень генерального плану села Плоске, із зміною цільового призначення земельної ділянки із земель (03.07) Для будівництва та обслуговування будівель торгівлі, до земель (02.03) Для будівництва і обслуговування багатоквартирного житлового будинку. Площею 0,1374 га, кадастровий номер земельної ділянки: 2124084200:03:001:0044.

Проект розроблено на підставі рішення двадцять другої сесії восьмого скликання Полянської сільської ради від 25 жовтня 2022 року № 888 та завдання на проектування.

Замовник містобудівної документації – Виконавчий комітет Полянської сільської ради.

Розробник проекту детального плану та Звіту про стратегічну екологічну оцінку – ФОП Зазулич С.І.

**ОРГАН, ЩО ПРИЙМАТИМЕ РІШЕННЯ ПРО ЗАТВЕРДЖЕННЯ ДОКУМЕНТА ДЕРЖАВНОГО ПЛАНУВАННЯ** – Полянська сільська рада.

**ПЕРЕДБАЧУВАНА ПРОЦЕДУРА ГРОМАДСЬКОГО ОБГОВОРЕННЯ**

Дата початку та строки здійснення процедури: громадське обговорення проекту Детального плану та Звіту про стратегічну екологічну оцінку розпочато з дня їх оприлюднення – 17 лютого 2023 року на сайті Полянської об'єднаної територіальної громади за адресою: <https://polyanska-gromada.gov.ua/>, та триватиме до 17 березня 2023 року.

**ДАТА, ЧАС І МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ ЗАПЛАНОВАНИХ ГРОМАДСЬКИХ СЛУХАНЬ**

20 березня 2023 року о 10.00 годині у приміщенні сільської ради за адресою: с.Поляна, вул.Духновича, 63 відбудуться громадські слухання з презентацією та експонуванням проекту.

Ознайомитися з проектом Детального плану та звітом про стратегічну екологічну оцінку можна в сільській раді.

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

Зауваження і пропозиції до Звіту із стратегічної екологічної оцінки, проекту Детального плану території подаються до виконавчого комітету Полянської сільської ради за адресою: 89313, Закарпатська обл., Мукачівський р-н, с.Поляна, вул. Духновича, 63, тел.( 031) 33 74522.

Строк подання зауважень і пропозицій до 17 березня 2023 року. Пропозиції та зауваження, подані після встановленого строку, не розглядаються.

**НЕОБХІДНІСТЬ ПРОВЕДЕННЯ ТРАНСКОРДОННИХ КОНСУЛЬТАЦІЙ** щодо проекту документа державного планування відсутня.

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 Сусково, урочище "Нове село", площею 0,1800 га, кадастровий номер земельної ділянки: 2124086901:01:001:0136».

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 проекту детального плану території подаються до виконавчого комітету Полянської сільської ради.

Юридична адреса: 89313, Закарпатська обл., Мукачівський р-н, с.Поляна, вул.Духновича, 63, тел. (03133) 7-45-22

Відповідальна особа: Гайпел Віктор Тиберійович, e-mail: [gaipei@ukr.net](mailto:gaipei@ukr.net)

# ШІСТЬ СУПЕРПРОДУКТІВ, ЩО ПОДОВЖАТЬ ЖИТТЯ НА ДЕСЯТЬ РОКІВ

Звичайно, ніхто з нас не в силах спрогнозувати, скільки проживе людина. Однак, останні дані свідчать, що за допомогою корегування раціону харчування можна значно подовжити своє життя. Тому варто вже сьогодні задуматися про зміну раціону харчування. Адже існують продукти, які можуть покращити ваше здоров'я та самопочуття.

**Я**к стверджують фахівці зі здорового харчування, потрібно регулярно вживати шість "суперпродуктів". Їхні поради базуються на дослідженнях, результати яких показали: якщо людина буде додавати до раціону більше продуктів рослинного походження, то зможе прожити на десять років довше.

**Перелік шести продуктів, які потрібно включити до свого щоденного раціону:**

- фрукти;
- овочі;
- бобові;
- злаки;
- горіхи;
- спеції і трави.

Наприклад, якщо щодня з'їдати 20 г горіхів, можна подовжити своє життя на 2 роки. А якщо перейти на злаки, то можна збільшити тривалість життя ще на 3 роки.

Також лікарі рекомендують так планувати свій раціон, щоб в тиждень з'їдати щонайменше 30 різних продуктів рослинного походження. Зробити це досить просто, якщо звернути увагу на різноманітні бобові.

**Чому ці продукти допомагають подовжити життя?**

Вся річ у тім, що продукти рослинного походження "живлять" ті корисні бактерії, які живуть в кишечнику. В свою чергу ці бактерії допомагають

від кількості овочів, фруктів, злаків, бобових, горіхів, молочних продуктів, яєць, переробленого і червоного м'яса, соловодких напоїв тощо, які люди

Якщо дотримуватися такої дієти від 20 років все своє життя, це допомагає подовжити його тривалість на десять років у чоловіків та жінок. Якщо ж перейти на дієту довголіття у віці 60 років, то тривалість життя збільшиться на не менше ніж 8 років. Коли ж почати у 80 років, можна прожити на 3,5 років довше.

Звичайно, не завжди вдається повністю змінити свій раціон. Але вчені впевнені: навіть якщо перейти на "більш реалістичний" раціон з великою кількістю фруктів та овочів, можна на понад 6 років збільшити тривалість життя у жінок та на понад сім років у чоловіків.

додають до свого раціону.

**Так вдалося створити оптимальну дієту довголіття.**

Вона включає в себе велику кількість різних бобових (горох, квасоля, нут, сочевиця), злаків (пшениця, овес, коричневий рис, ячмінь), горіхів. А ось червоного та переробленого м'яса варто споживати по-мінімуму.

Варто звернути увагу, що фізична активність – ще одна важлива складова довголіття. Щоб залишатися здоровими, потрібно займатися спортом та слідувати за кількістю свого фізичного навантаження. Його повинно бути не менше 150 хвилин на тиждень.



# НЕ ВІВСЯНКА. ЯКИЙ СНІДАНОК НАСПРАВДІ Є НАЙКОРИСНИШИМ?

Що ж потрібно їсти на сніданок, щоб схуднути і отримати достатню кількість енергії на весь день – читайте в нашому матеріалі.

**Б**ільшість людей вранці або просто чашкою гарячої кави. Однак, за словами дієтологів, такий варіант не можна назвати корисним. Якщо ви хочете схуднути, бути здоровими і отримувати енергію на цілий день, потрібно звернути увагу на інші продукти.

Варто зазначити, що людський організм насичується не через кількість їжі, яку він споживає, а через мікроелементи, які він отримує разом з різноманітними стравами. Які харчові продукти краще споживати на сніданок, якщо ви хочете протриматися до обіду і не відчувати голоду? Лікарі вважають, що найкращим джерелом жирів і

білків можна назвати звичайні яйця – з них ви можете приготувати смажене яйце, скрембл, яйце-пашот, омлет тощо.

Часто люди думають, що яйця не можуть наситити організм людини, оскільки вони не висококалорійні. Але якщо додати до них інші корисні продукти, багаті на білки і жири, ви отримаєте дієтичний і дуже корисний сніданок, який підійде навіть для схуднення.

Так ви можете відварити кілька яєць і приготувати до них смачні тости. Такий сніданок містить достатню кількість мікроелементів, які не дадуть вам зголодніти до обіду. А ще не забувайте про клітковину. Чудова ідея – додати до свого сніданку сезонні овочі. А якщо ви любите гарячі бутерброди, можете посипати їх натертим сиром. Так ваша страва отримає додатковий білок, а ще кальцій, який бере участь у формуванні кісток.



**Із сумом повідомляємо, що за даними КП Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 15 по 21 лютого ПІШЛИ ІЗ ЖИТТЯ 23 УЖГОРОДЦІВ:**

- Мелашенко Марія Павлівна 1944 р.н.
- Мяснікова Надія Петрівна 1940 р.н.
- Федьо Кристина Петрівна 1959 р.н.
- Балонкіна Таїсія Іванівна 1941 р.н.
- Міовканич Василь Михайлович 1987 р.н.
- Гарагонич Степан Оттович 1964 р.н.
- Рямов Сергій Петрович 1963 р.н.
- Кароль Марта Михайлівна 1937 р.н.
- Маті Чоба Андрійович 1954 р.н.
- Олмер Віктор Іванович 1935 р.н.
- Єрмолова Ніла Олександрівна 1947 р.н.
- Райнінгер Галина Йосипівна 1949 р.н.

- Жалій Тетяна Петрівна 1948 р.н.
- Ортутай Олександр Олександрович 1951 р.н.
- Драшковці Арпад Арпадович 1940 р.н.
- Задолинна Ілонка Карлівна 1951 р.н.
- Ласка Віра Михайлівна 1950 р.н.
- Даниш Галина Петрівна 1942 р.н.
- Керецман Ганна Антонівна 1932 р.н.
- Лаврентев Герман Васильович 1940 р.н.
- Манкович Ганна Степанівна 1952 р.н.
- Цап Володимир Васильович 1957 р.н.
- Пайда Іван Іванович 1982 р.н.

**ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...**



## ГОРОСКОП

### ОВЕН

Сконцентруйтеся на поліпшенні фінансового становища. Випаде нагода продемонструвати свої фахові таланти, що принесе вам удачу і наблизить до матеріальної мрії.

### ТЕЛЕЦЬ

Успішний тиждень для творчих починань, фізичної активності й відстоювання особистих моральних чи фінансових інтересів. Може з'явитися багато нових зв'язків і друзів.

### БЛИЗНЯТА

Найближче майбутнє обіцяє багато, якщо докладете зусиль для досягнення поставленої мети. І не бійтеся тепер матеріальних втрат, бо в результаті отримуєте більше того, хто не боїться віддавати.

### РАК

Матимете швидкоплинні захоплення і розваги. Щоб уникнути напруженості у стосунках, акуратніше вибирайте теми для обговорень. Зорі радять нарешті визначитися зі своїми сердечними вподобаннями.

### ЛЕВ

Слід берегти здоров'я: дотримуйтеся розпорядку дня, дієти, висипайтеся, уникайте перевантажень, гуляйте на свіжому повітрі. Проте все одно можливі загострення застарілих хронічних захворювань.

### ДІВА

Період може кинути тінь недовіри й ревнощів на близькі стосунки. Намагайтеся всіма силами втримати зв'язок із коханою людиною і не дати йому розбитися об стіну взаємного незрозуміння.

### ТЕРЕЗИ

Через побоювання зустріти на своєму шляху якийсь опір ви будете погоджуватися з усім і всіма без вагань. Це призведе до сильного внутрішнього напруження.

### СКОРПІОН

Збільшиться матеріальна база, дохід буде регулярним – так стануть можливими великі та потрібні покупки. Здоров'я не повинно підводити, а ось нерви можуть здати.

### СТРІЛЕЦЬ

Доходи будуть нестабільними, але до кінця тижня простежується тенденція до їх зростання. Уникайте конфліктів, намагайтеся не шокувати близьких і колег.

### КОЗОРІГ

Саме час фахово рухатися вперед. У фінансовому плані захопиться чогось грандіозного, але з грошима будьте особливо обережними, незважаючи на прекрасні шанси додатково заробити.

### ВОДОЛІЙ

Тримайте емоції в собі, не піддавайтеся паніці й похмурому настрою. Слід розв'язати сімейні проблеми, що накопичилися, і остаточно прояснити ситуацію з близькими.

### РИБИ

Тиждень надасть можливість непогано заробити і поверне душевну рівновагу. Збільшуйте активність і робоче зав'язання, аби потім не відчувати втрат у матеріальній сфері.



## АНЕКДОТИ

Сусід – це шкідлива істота, яка живе поруч із людиною.

Співробітники однієї фірми потайки від шефа випивали на роботі. Пили такий алкоголь, що не залишав після себе запаху. Через деякий час директор викликає до себе п'яків.

– Якщо вже п'єте, то пийте щось із запахом. Нехай відвідувачі краще думають, що мають справу з п'яними професіоналами, ніж із тверезими ідіотами.



Записався на тренінг "Як не дати себе обдурити". Дорого, але що робити...

Як можна писати на пачці «Дві порції» та класти непарну кількість вареників?

Людина – найдосконаліша істота у тваринному світі лише тому, що вона сама розподіляє місця у цій класифікації.

– У вас не може бути "мігрени", тому що це – аристократична хвороба. У вас "жбан тріщить"...

Магазину вінілових платівок потрібен на роботу зарозумілий сноб, який зневажає сучасну музичну індустрію.

Бути красивими та жирними одночасно можуть дозволити

собі лише коти. Ну, ще біляші.

– У якому місяці 28 днів?  
– У всіх.

– Чому ви берете на роботу лише одружених?

– Тому що вони звикли до образ, і не поспішають додому наприкінці робочого дня.

Перукарня. Майстер голить клієнта. Праворуч стане, попрацює, потім ліворуч. За цією процедурою уважно слідкує кіт. Також за майстром ліворуч заїде, потім праворуч сяде, дивиться.

Клієнт запитує:  
– У вас кіт, мабуть, учений?  
– Він просто на вухо чекає.

– До лікаря жива черга?  
– Поки що так...

Справжня жінка може довго дивитися на три речі, а купити помаду.

– Цікаво: у спокійному стані язик не лежить у ротовій порожнині, а притиснутий до піднебіння.

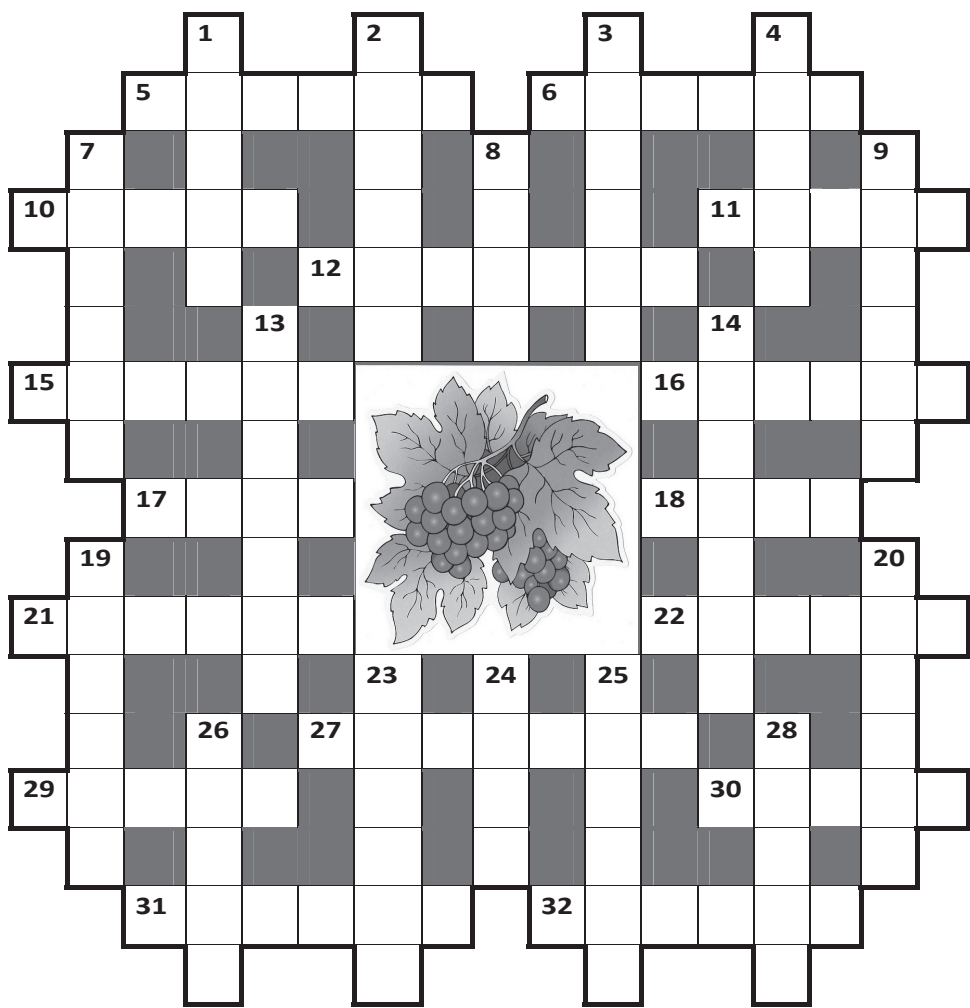
...Ви теж це тільки зараз відчули?

**ПО ГОРИЗОНТАЛІ:** 5. Перше книжкове видання поезій Т. Шевченка, видане українською мовою 1840 року. 6. Український письменник, автор афоризму: «Мова народу – це найбільший національний скарб». 10. «Які чудесні барви у нашій рідній мові, які відтінки різні від Сейму аж по Сян! У Києві говорять інакше, ніж у Львові, – і чорногуз, і ..., лелека і боцян» (Д. Білоус). 11. Крилата фраза: «Лізти на ...» – лізти туди, куди не варто, провокувати, робити щось безглузде. 12. «Товарищ ..., на Україну шуток не скаль» (В. Маяковський, «Борг Україні» 1926 р.). 15. Один із братів, просвітителів слов'ян, проповідників християнської релігії та старослов'янської мови. 16. «Мова – це своєрідна перфокарта, в якій закладено ... покоління» (Б. Олійник). 17. «... рідна, слово рідне, хто вас забуває, той у грудях не серденько, – тільки камінь має» (Т. Шевченко). 18. «Не вважай на врожай, а ... сій, то хліб буде». 21. «Мова не що інше, як жива схованка людського духу, його багата скарбниця, в яку народ складає і своє давнє життя, і свої сподіванки, розум, досвід, почування» (Панас ...). 22. Люди мистецтва, культури; манери та поведінка яких виходять за рамки звичного. 27. Відомий український мовознавець, іменем якого названо інститут мовознавства АН України. 29. Навчальний заклад середньої базової освіти з профільним навчанням. 30. «... вмирають не від інфаркту, спочатку їм відбирає мову» (Л. Костенко). 31. Особливості вимови, при користуванні нерідною мовою. 32. Мовний зворот, вислів, який виражає єдине поняття.

**ПО ВЕРТИКАЛІ:** 1. «Ну що б здавалося, слова. Слова та ... – більш й нічого» (Т. Шевченко). 2. Діалект, що існує в більш чи менш відокремлених колективах, груп і категоріях людей. 3. «Надзвичайна мова наша є ще таємницею. В ній усі тони й відтінки, всі переходи звуків від твердих до найніжніших» (Микола ...). 4. «А на москалів не вважайте, нехай вони собі пишуть по-своєму, а ми по-своєму. У їх ... і слово, і у нас ... і слово. А чіє краще, нехай судять люди» (Т. Шевченко). 7. Мовна хвороба, лексичні русизми, які виникають внаслідок намагання пристосуватися до російської мови. 8. Відомий вислів: «Забивати ...» – відвертати увагу або втомлювати непотрібними(лишніми) розмовами. 9. Буква грецького алфавіту. 13. Книга, в якій в алфавітному чи тематичному порядку, подано слова певної мови з тлумаченнями. 14. «І тому то названо імення йому: ..., бо

## КРОСВОРД «РІДНА МОВА»

До Міжнародного дня рідної мови, який відзначають щорічно 21 лютого



там помішав Господь мову всієї землі» (1М.11.9). 19. Мовний зворот, сполучення слів, що виражає закінчену думку. 20. Слово, яке має однакову звукову форму, але зовсім різне значення. 23. «Нехай в твоїм серці любові не згасне священний ..., як вперше промовлене слово на мові народу свого» (В. Сосюра). 24. Назва літери «Ф» у давньослов'янському алфавіті. 25. Поема І. Котляревського, яка вперше вийшла друком українською мовою 1798 року в Петербурзі. 26. Український етнос на кордоні з Польщею, відомий своєю

унікальною говіркою. 28. Ще одна літера грецького алфавіту.

Підготував Мар'ян Слоцький

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

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

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

Номер видрукувано: "А-Прінт", м. Тернопіль, тел. (0352) 52-27-37. www.a-print.com.ua.  
Тираж 1050 екз. Замовлення № 290.

• 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.

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