

УЖГОРОД



1 жовтня 2024-го. Ужгород зупинився. На хвилину. Рівно о 9:00. Щоб згадати про своїх рідних, близьких, друзів, сусідів, колег... і кожного українського воїна. Подумати про них у тиші, без зайвого шуму міського. Щоб віддати їм шану. І подумки ще раз проговорити – ДЯКУЮ!



Місто пам'ятає всіх, хто поліг за нашу свободу, за наше життя в мирній Україні!
ВІЧНА СЛАВА ГЕРОЯМ!

«ЗАХИЩАТИ УКРАЇНУ» –

слова, що об'єднали мільйони людей, нашу країну і наш народ



Хвилиною мовчання, під звук метроному, в Ужгороді вшанували пам'ять полеглих захисників. На Пагорб Слави в Ужгороді прийшли керівники Закарпаття та Ужгорода, військові, духовенство, рідні й близькі, щоб віддати шану кожному полеглому, який віддав найцінніше – своє життя – за Україну! За нас із вами!

До Меморіалу загиблим за Україну воїнам та могилам полеглих у російсько-українській війні поклали квіти. Ми не маємо права забути того, що наші



Герої зробили для країни! І зробимо все, аби пам'ять про них пройшла через століття. Це наш із

вами обов'язок! Пам'ятаємо і дякуємо кожному захиснику та захисниці!

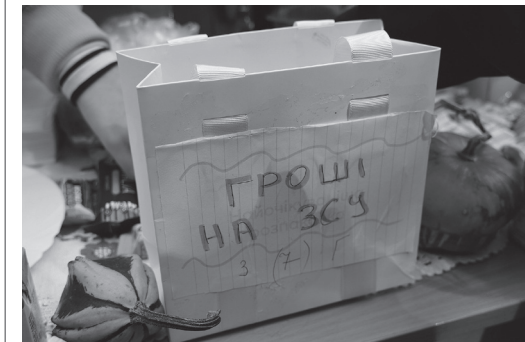
ФОТОФАКТ

126 тисяч гривень на підтримку Збройних Сил України зібрали цього понеділка в Ужгородському ліцеї імені Т.Г.Шевченка – благодійний ярмарок напередодні Дня захисників і захисниць об'єднав учнів, батьків та вчителів закладу.

Долучилися усі класи, розповіла директорка закладу Любов Попович. За її словами, ліцеїсти дуже активно волонтерять від початку повномасштабної війни – і це не тільки

благодійні ярмарки, які проводять досить часто. Діти виготовляли окопні свічки, збирають дрони, допомагали зі збором коштів на автівки військовим та ще багато іншого.

Такі заходи об'єднують та надихають усіх: і дорослих, і дітей. Коли ми робимо щось хороше з відкритим серцем, це вкотре доводить, що разом ми – сила.





ДЯКУЄМО ЗА ЗАХИСТ!



Військових, які проходять лікування у медичних закладах Ужгорода, 1 жовтня провідали міський голова Богдан Андріїв, керуючий справами виконкому міськради Василь Пинзеник, очільниця департаменту соціальної політики міськради Марина Стасюк, директор КНП «Ужгородська міська багатoproфільна клінічна лікарня» Олег Голуб.



Вoїнам принесли гостинці та символічні подарунки, привітали із Днем захисників і захисниць України, подякували за службу та захист Вітчизни, побажали швидкого одужання.

Подарунки цього дня передали і рідним полеглих захисників.

Пам'ять про Герoїв, які віддали свої життя за свободу та незалежність нашої держави, житиме вічно.

ХІХ МІЖНАРОДНИЙ ФЕСТИВАЛЬ «ІНТЕРЛЯЛЬКА» ПРОЙШОВ В УЖГОРОДІ

Символічно, що відкриття відбулося у День захисників і захисниць України, бо саме завдяки їм є можливість у нашому місті провести цей захід, зазначив у вітальному слові міський голова Богдан Андріїв.

На жаль, багато українських дітей зараз не можуть ходити у театри, відвідувати вистави, розважатися і відпочивати, їх дитинство забрала війна. І наші захисники та захисниці роблять все для того, щоб українські діти могли жити у вільній, мирній країні. Також Богдан Євстафійович подякував організаторам фестивалю за пророблену роботу, особисто директору художньому керівнику Закарпатського академічного обласного театру ляльок «Бавка» Мирославу Петію.

«Інтерлялька» – найстаріший фестиваль в Україні. Від 1990 року він незмінно зберігає свою популярність не тільки в нашій країні, а й за її межами. Із 1 до 3 жовтня понад два десятки провідних вітчизняних та закордонних театрів ляльок із десяти міст України, а також зі Словаччини, Чехії, Румунії, Молдови, Литви, Німеччини й Аргентини показали вистави для дітей і дорослих. Покази відбувалися у змішаному форматі – більшість учасників виступали наживо у театрі ляльок «Бавка» та в Академії культури й мистецтв, а деякі колективи долучилися онлайн.

Частина вистав іноземних гостей були поставлені за мотивами наших народних казок чи з елементами української автентики. Це ще раз свідчить про потужну закордонну підтримку України, зазначили організатори.

Офіційне відкриття фестивалю відбулося на площі Театральної біля Закарпатського академічного театру ляльок «Бавка», участь у ньому взяли також перший заступник голови Закарпатської обласної ради Андрій Шекета, заступник керівника Закарпатської ОВА Олександр Пацкан, начальниця управління у справах культури, молоді та спорту міськради Алла Чернубук, ректор Комунального закладу вищої освіти «Академія культури і мистецтв» Закарпатської обласної ради Наталія Шетеля, поціновувачі театрального мистецтва.



ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ ВІТАЛИ В УЖГОРОДІ

із Днем захисників та захисниць України

Нацгвардійці одними з перших стали на захист Батьківщини і в 2014 році, і в 2022-му, виконували і продовжують виконувати відповідальні й складні завдання на полі бою та в тилу.

Вoїськових привітали та вручили грамоти і подяки голова Закарпатської обласної ради Роман Сарай, міський голова Ужгорода Богдан Андріїв, заступник керівника Закарпатської ОВА Олександр Музиченко. Подякували за вірність військовій присязі, професіоналізм, мужність, побажали міцного здоров'я, сил, витримки, перемоги та мирного неба.

Символічно, що цього дня і Покрова Пресвятої Богородиці. Це свято століттями було захистом наших предків – козаків, які вирушали на оборону рідної землі, молячись про захист під святим Покровом. Сьогоднішні захисники продовжують цю славетну традицію, борючись за свободу та незалежність нашої держави.



ТЕРИТОРІАЛЬНЕ УПРАВЛІННЯ СЛУЖБИ СУДОВОЇ ОХОРОНИ У ЗАКАРПАТСЬКІЙ ОБЛАСТІ

ЗАПРОШУЄ КАНДИДАТІВ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ СЛУЖБИ В УЖГОРОДІ



ТЕРИТОРІАЛЬНЕ УПРАВЛІННЯ СЛУЖБИ СУДОВОЇ ОХОРОНИ У ЗАКАРПАТСЬКІЙ ОБЛАСТІ

ТВОЯ БЕЗПЕКА – НАША РОБОТА

ПРОПОНУЄТЬСЯ:

стабільне щомісячне грошове забезпечення;
повний соціальний пакет;
речове забезпечення;
професійне навчання; кар'єрне зростання.

Служба судової охорони є державним органом у системі правосуддя для забезпечення охорони та підтримання громадського порядку в судах.

Детальніше з умовами та прийомом на службу можна ознайомитися за номером телефону (097) 143-55-41.

Інформація – з офіційного сайту Ужгородської міської ради

Працівники та депутати Ужгородської міської ради висловлюють щирі співчуття міському голові Богдану Андріїву та депутату Закарпатської обласної ради Андрію Андріїву у зв'язку з непоправною втратою – смертю **матері**.

Нехай добрий, світлий спомин про найріднішу для Вас людину назавжди залишиться у серцях рідних, друзів, усіх, хто її знав, любив та шанував, а Бог дасть сил пережити горе. Сумуємо разом із Вами та підтримуємо у годину скорботи. **Світла і вічна пам'ять Ганні Михайлівні...**



ФОТОФАКТ

У БО БФ "Гуманітарний центр "Совине гніздо" минулого тижня внутрішньо переміщені особи, зареєстровані в Ужгороді, отримали:



– 13 пакетів із необхідними речами для дітей до 1 року;
– 40 пакетів з продуктовими наборами.
Протягом тижня волонтери видавали одяг, взуття, постільну білизну та посуд (видали 2045 одиниць).
Видачу гуманітарної допомоги здійснювали у партнерстві з PDUM Partnerschaft Deutschland-Ukraine/Moldova e. V., Luftfahrt ohne Grenzen / Wings of Help e.V. та іншими благодійниками.



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

ОГОЛОШЕННЯ

- **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ** Посвідчення батьків багатодітної сім'ї, серії БС № 313494, видане 23 лютого 2021 р. Виконкомом Покровської районної в місті Кривому Розі ради на ім'я Мбах Катерина Миколаївна.
- **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ** загублене Свідоцтво про право власності на нерухоме майно, видане 02.03.2021 року Виконавчим комітетом Холмківської сільської ради на ім'я Яцків Іванни Васиївни.
- **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ** загублене Свідоцтво про право особистої власності на жилий будинок, реєстр. №5646, видане 01.11.1990 року Виконавчим комітетом Ужгородської міської ради на ім'я Смоляр Ірини Михайлівни.

ІЗ НАГОДИ ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ ТУРИЗМУ ТА ДНЯ ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Ужгородська міська рада відзначила представників цієї сфери

За вагомий внесок у розвиток туризму Ужгорода грамотами міської ради у п'ятницю минулого тижня нагородили гідів-екскурсоводів Юрія Яновського, Марію Заболотну, Славіка Романа; скульпторів серії мініскульптурок міста – Романа Мурника та Михайла Колодка; колективи готелів – «Apartel Uzhhorod Hotel & Spa», «Praha», «Villa P», заслужену журналістку України, авторку серії книг «Втрачений Ужгород» Тетяну Літераті; колективи – Музею народної архітектури та побуту, Закарпатського обласного художнього музею імені Йосипа Бокшая, Закарпатського обласного краєзнавчого музею імені Тиводара Легоцького; директора кафе-музею «Під замком» Юрія Руснака; директорку ТОВ «Батерфлай Тревел» Ірину Газій; засновницю Арт-простору «Ліс» Юлію Дуб.



Грамоти та пам'ятні відзнаки присутнім на урочистостях вручив заступник міського голови Михайло Маргіта. Михайло Васильович привітав присутніх, відзначив, що для підтримки туристичного галузі в Ужгороді у місті проводять заходи для популяризації локальних виробників. Один із них – продовження проекту «Зроблено в Ужгороді» за підтримки програми «EU4Business: відновлення, конкурентоспроможність та інтернаціоналізація МСП», що фінансується

Європейським Союзом і урядом Німеччини.

Попри повномасштабне вторгнення, туристична галузь в Україні все ж адаптувалася до умов війни і поступово перелаштувався на інші форми, зокрема орієнтується здебільшого на внутрішнього туриста. В Ужгороді туристичний збір за 8 місяців 2024 року становив майже 2,8 млн гривень, це майже вдвічі більше, ніж минулоріч. За даними Краєзнавчого музею ім. Тиводара Легоцького в Ужгороді, за пів року 2024 року заклад відвідали майже 60 тисяч туристів, інформує Управління економічного розвитку міста Ужгородської міської ради.



УЖГОРОД У ЖАЛОБІ...

В Ужгороді 26 вересня попрощалися із солдатом, стрільцем-помічником гранатометника Міланом Романчаком.

Романчак Мілан Михайлович народився 25 лютого 1980 року в Ужгороді. Тут навчався, працював, тут прожив усе життя. Був доброзичливим та чуйним, захоплювався спортом, був надзвичайно світлою, позитивною людиною, люблячим батьком та хорошим сім'янином.

Мілан не міг залишатися байдужим, коли у країні війна, тож пішов захищати Батьківщину. Він загинув під Бахмутом 26 березня 2023 року, боронячи наш із вами спокій, віддавши найцінніше – своє життя.

Чин похорону відбувся на набережній Незалежності. Віддати шану Герою прийшли рідні та близькі, в.о. міського голови, заступник міського голови Вадим Борець, військові, містяни.



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

Після заупокійної літургії жалобна хода пройшла до Пагорба Слави. Там Мілана Романчака поховали із військовими почесами.

У захисника залишилися дружина, двоє синів, мама.
Вічна пам'ять і шана воїну!

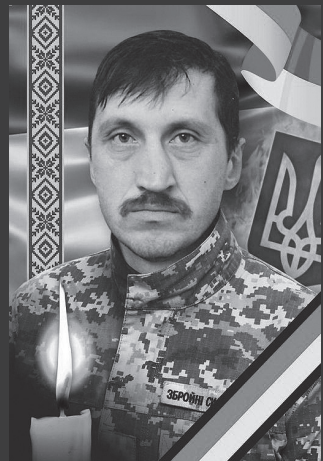
27 вересня в Ужгороді попрощалися із 52-річним захисником – старшим солдатом Едуардом Кострабою.

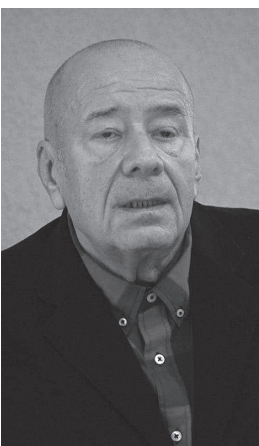
Чин похорону відбувся на набережній Незалежності. Віддати шану військовому прийшли рідні та близькі, секретар Ужгородської міської ради Ігор Чорній, військові, містяни.

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

Після заупокійної літургії жалобна хода пройшла до Пагорба Слави. Там Едуарда Васильовича Кострабу поховали із військовими почесами.

Вічна пам'ять і шана воїну!





Народився
Василь Іванович
26 вересня 1949
року в Ужгороді.
Навчався на ме-
дичному факуль-
теті УжДУ, який
закінчив у 1973
році. Із того ж
року – у практич-
ній хірургії.

ХІРУРГ, ДОКТОР МЕДИЧНИХ НАУК, ПРОФЕСОР, ЗАСЛУЖЕНИЙ ЛІКАР УКРАЇНИ, ПОЧЕСНИЙ ГРОМАДЯНИН УЖГОРОДА ВАСИЛЬ РУСИН ВІДЗНАЧИВ СВОЄ 75-РІЧЧЯ

Від 1987 року, після інтернатури та роботи в Іркутську, а згодом на Рахівщині, повернувся в Ужгород і почав працювати на медичному факультеті в університеті. Починав асистентом на кафедрі госпітальної хірургії.

У 1992 р. отримав учене звання професора. Із 1995 р. – голова, а згодом президент Асоціації хірургів Закарпаття. У 1998 р. за конкурсом обраний на посаду завідувача кафедри госпітальної хірургії. Із 1999 р. – заслужений лікар України, декан медичного факультету. У 2004-2005 рр. – ректор УжНУ.

І весь цей час не полишав практичну хірургію – оперував в обласній лікарні.

Василь Русин обирався депутатом Закарпатської обласної ради, де

очолював комісію з питань охорони здоров'я, членом Президії хірургів України, членом спецради із захисту кандидатських та докторських дисертацій при Львівському державному медичному університеті. Спеціалізується в таких важливих напрямках хірургії, як гепатобіліарна хірургія, портальна гіпертензія, хірургія ендокринних органів, судинна хірургія та судинна неврологія.

За роки праці проконсультовано понад десятки тисяч пацієнтів, виконав понад 25 тисяч операцій. Науковий доробок професора Василя Русина складає близько 800 публікацій, серед яких монографії, навчальні посібники, видані під грифом МОН та МОЗ України, 52 патентів України на винаходи. Він є засновником дослідження і розробки методів діагностики, медикамен-

тозної і хірургічної корекції портальної гіпертензії. Під його керівництвом розроблено нові методи екстракорпоральної детоксикації при захворюваннях печінки, впроваджено нові технології в судинну хірургію.

За плідну раціоналізаторську та винахідницьку діяльність, пов'язану з розробкою нових методів лікування та медичних приладів, у 2001 р. обраний членом-кореспондентом, а в 2002 р. – дійсним членом Академії інженерних наук України та дійсним членом Угорської Академії наук. У 2009 р. – лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки. Довгий час працював у ВАК – був членом експертної ради.



Із його іменем розвинулась нова школа хірургії на Закарпатті – це школа професора Русина, захищено 16 докторських та 57 кандидатських дисертацій.

Ужгородський міський голова Богдан Андрій, депутати та працівники міської ради щиро вітають Василя Івановича з ювілеєм, бажають незгас-

ного оптимізму і міцного здоров'я, щастя та благополуччя, миру та Божої ласки. Дякуємо за вашу працю та тисячі врятованих життів.

ВИСТАВКУ «ЗА УКРАЇНУ, ЗА ЇЇ ВОЛЮ» ВІДКРИЛИ В УЖГОРОДСЬКОМУ ЗАМКУ

Захід приурочили до Дня захисників та захисниць України. Працівники краєзнавчого музею імені Тиводара Легоцького таким чином вшанували воїнів, які захищають незалежність та суверенітет нашої держави.



Експозиція хронологічно охоплює 2013 – 2024 роки – розпочинається подіями Євромайдану та Революції Гідності, наступні розділи присвячені подіям АТО/ООС, повномасштабній війні та участі в цих подіях закарпатців. Під час створення експозиції російсько-української війни основну увагу сконцентровано на місцевій історії, місцевих героях та свідках, розповів автор виставки, завідувач відділу новітньої історії краєзнавчого музею та Меморіального музею-кімнати Августина Волошина Михайло Джахман.

Додав, що назва експозиції «За Україну, за її волю» – це рядок із пісні, слова якої написав Микола Вороний у далекому 1917 році. Твір став гімном всіх борців за Українську державність ХХ століття. Під цю пісню йшли у бій українські січові стрільці, які пройшли бойове хрещення на карпатських перевалах у боях з росіянами, січовики Карпатської України. І от через століття українці знову змушені виборювати свою



державність у великій війні. І ворог той же.

У відкритті виставки взяли участь перший заступник голови Закарпатської облради Андрій Шекета, директорка музею Ольга Шумовська, директор департаменту культури ОВА Євген Тишук, заступниця начальника управління у справах культури, мо-

лоді та спорту Ужгородської міськради Ольга Василюдра, інші гості.

Присутні хвилиною мовчання вшанували всіх героїв, що віддали своє життя за Україну і за нашу свободу.

Під час заходу проводили збір коштів на підтримку Збройних Сил України.

30 ВЕРЕСНЯ В УКРАЇНІ ВІДЗНАЧИЛИ ДЕНЬ БІБЛІОТЕК

У бібліотеці-філії №2 Ужгородської публічної бібліотеки із професійним святом фахівчинь вітали в.о. міського голови, заступник міського голови Вадим Борець та начальниця Управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернобук.



Працівницям комунальних бібліотечних закладів подякували за роботу, збереження та популяризацію духовної спадщини, української літератури та культури, за просвітницькі заходи для дітей.

Грамотами Ужгородської міської ради й управління у справах культури, молоді та спорту за сумлінну працю, високий професіоналізм, бездоганне виконання своїх обов'язків нагородили бібліотекарку Лідію Карабчук, Оксану Прокопеч, Наталію Ревту, Анастасію Євчинець, Крістину Костефку, Наталію Рацин, бухгалтерку Аллу Григор'єву – за вагомий внесок у технічний та матеріальний розвиток бібліотек міста.

Подяку від бійців 128-ї бригади за постійну підтримку, яку надає



колектив, директорці Ужгородської публічної бібліотеки Людмилі Ленарт передала волонтерка Лариса Ковач.

Людмила Ленарт розповіла про діяльність установи, присутні також переглянули презентацію.

Бібліотекарям побажали успіхів у благородній просвітницькій справі, а також, щоб у читальних залах завжди було людно.

БЛИЗЬКО 100 СПОРТСМЕНІВ УЗЯЛИ УЧАСТЬ У КУБКУ УЖГОРОДА ЗІ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ ММА



Турнір у таких вікових категоріях – малюки 2015-2017 р.н., діти 2013-2014 р.н., молодші юнаки 2011-2012 р.н., юнаки 2009-2010 р.н., юніори 2007-2008 р.н., молодь та дорослі 2006 р.н. + і старші – пройшов минулими вихідними в Ужгородському ліцеї імені Августина Волошина.

Змагалися спортсмени із Ужгорода, Мукачева, Хуста, Рахова, Тячева та Великого Бичкова, інформує Управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради, за сприяння якого проходили змагання.

Учасників, батьків, тренерів на офіційному відкритті привітали, зокрема і начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Алла Чернобук та керівник обласного відокремленого осередку Федерації змішаних єдиноборств ММА, грепплінгу та панкратіону Андрій Дутка.

Організатори дякують також за підтримку компанії «Крайна» та охоронному агентству «Білий тигр».

«ВЕСЕЛКА» – ПЕРЕМОЖЕЦЬ МІСЬКОГО СВЯТКОВОГО ФУТБОЛЬНОГО ТУРНІРУ

28 вересня на штучному майданчику комунального закладу «ДЮСШ» Закарпатської обласної ради з нагоди Європейського тижня спорту, у рамках відзначення Дня фізичної культури і спорту та 1131-ї річниці від Дня міста Ужгород, відбувся футбольний турнір серед команд мікрорайонів міста над Ужем.

Участь у святковому турнірі взяло 8 команд (понад 60 спортсменів), які склали 2 групи по 4 команди. У першій групі змагалися «П'яний базар», «Лідер», «Бабаян», «Akatsuki». До другої увійшли «СКІФ», «Афганець», «Веселка» та «Шахта».

Команди, які посідали другі місця у підгрупах, у «малому» фіналі за 3-є місце вирішували долю бронзового призера турніру, а команди-переможці підгруп – чемпіона цього святкового змагання.

Так, у «бронзовому фіналі» зійшлися команди «Бабаян» (Артем Грамотник, Дмитро Рембалюк, Олександр Кучерук, Євген Гарбадин, Іван Маломан) та «Афганець» (Олександр Кіш, Володимир Гудак, Роман Денишук, Віктор Головін, Василь Терлецький, Іван Терлецький, Олександр Стріт), де сильнішими виявилися «афганці» – 3:1.

Фінальний поєдинок між командами «Akatsuki» (Олександр Кодриш, Станіслав Сембер, Петро Хованець, Отар Юсава, Олексій Ковальчук, Андрій Молнак) та «Веселка» (Дмитро Сукач, Артем Штефаняк, Володимир Попадич, Михайло Митровка, Максим Штефаняк) тримав інтригу матчу до останніх хвилин. І лише у кінцівці матчу «веселківці» зуміли перевантажити шальки терезів на свою користь – 3:1.

Оргкомітетом були визначені кращі в номінаціях: воротар – Максим Штефаняк («Веселка»); бомбардир – Роман Денишук («Афганець»); гравець – Михайло Митровка («Веселка»); спеціальним призом було відзначено кращого арбітра змагань – Сергія Головачка.

Окрім цього команда-переможець футбольного турніру з нагоди Дня молоді, який відбувся у серпні (а це – команда «П'яний базар»: Максим Черних, Олександр Собко, Андрій Шовш, Станіслав Терпак, Артем Дюгованець, Степан Хамник, Нікіта Горобцов) були нагороджені спеціальними призами від управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради (начальниця – Алла Чернобук).

На урочистій церемонії нагородження, яку проводили начальник відділу молоді та спорту Ужгородської міської ради Петро Миян, директор комунального закладу «ДЮСШ № 1 м. Ужгород» Анатолій Фриган та член Закарпатського обласного відділення (філії) Національного Олімпійського Комітету України, майстер спорту Анатолій Плеханов, усі команди-призери отримали почесні кубки та дипломи відповідних ступенів, а гравці – грамоти та медалі різного ґатунку, номінанти – статуєтки та спеціальні призи.



МІЖНАРОДНИЙ ГАНДБОЛЬНИЙ ТУРНІР «КУБОК КАРПАТ» ВІДБУВСЯ В ОБЛАСНОМУ ЦЕНТРІ



На спортивному майданчику Ужгородського наукового ліцею протягом трьох днів змагалися команди юнаків та дівчат 2010 – 2011 рр.н. із Требішова (Словаччина), Києва, Луцька, Вінниці, Шостки, Хотина, Броварів, Іванівка (Одещина) та Ужгорода, інформує Управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради, за сприяння якого відбувся турнір.



29 вересня відбулося нагородження переможців «Кубку Карпат». Команди-переможниці, а також кращих гравців та гравчинь привітали і нагородили начальниця управління у справах культури, молоді та спорту міськради Алла Чернобук та начальник відділу молоді і спорту цього управління Петро Миян.

ТУРНІРНЕ СТАНОВИЩЕ

Дівчата:

- 1 місце – КЗ «СДЮСШОР з гандболу» – 1
- 2 місце – ДЮСШ-2 (Київ)
- 3 місце – КСЛ (Київ)
- 4 місце – КЗ «СДЮСШОР з гандболу» – 2
- 5 місце – «Барса» (Шостка).

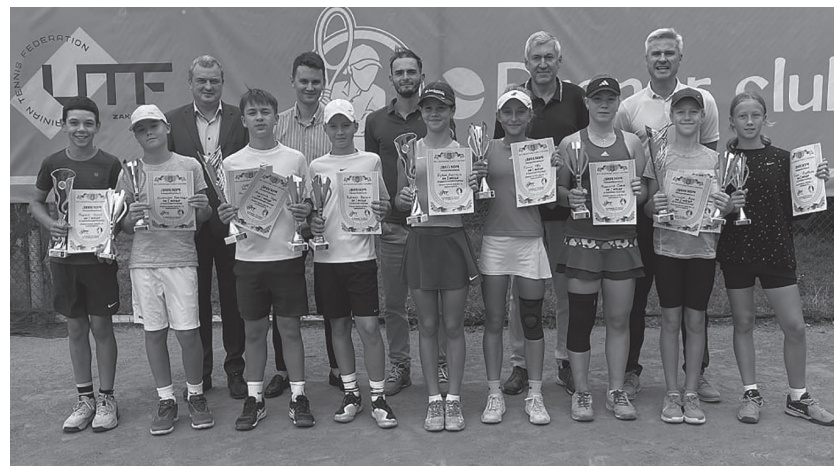
Хлопці:

- 1 місце – КЗ «СДЮСШОР з гандболу»
- 2 місце – Zemplin Trebisov
- 3 місце – Автомагістраль «Південь» (Іванівка)
- 4 місце – ДЮСШ (Луцьк).



ПРОТЯГОМ ДВОХ ТИЖНІВ В УЖГОРОДІ ТРИВАЛИ ВСЕУКРАЇНСЬКІ ЗМАГАННЯ З ТЕНІСУ НАЙВИЩОЇ КАТЕГОРІЇ "А"

Захід зібрав спортсменів із Тернопільської, Київської, Івано-Франківської, Закарпатської, Дніпропетровської, Львівської, Харківської, Полтавської, Одеської, Хмельницької, Волинської, Сумської, Рівненської, Черкаської областей. Завершився турнір 27 вересня.



Змагалися більше сотні юних спортсменів у віковій категорії до 10 та до 12 років на кортах Drenor tennis club, які мають чудову інфраструктуру та сучасні умови для розвитку великого тенісу, інформує Федерація тенісу України в Закарпатській області.

Вітали та нагороджували кращих тенісистів в.о. міського голови Ужгородської міської ради Вадим Борець та голова Федерації тенісу України в Закарпатській області Михайло Рівіс. До слова, серед призерів були й представники Закарпаття:
Марк Нечинський (Тячів);

Даніель Холодняк (Ужгород);
Марія Джур (Ужгород).
Турніри отримали статус всеукраїнського завдяки високому рівню організації та підтримці з боку Федерації тенісу України, яка активно сприяє розвитку цього виду спорту на регіональному рівні.



НА КВАДРОБЕРІВ В УЖГОРОДІ... ГАВКАЮТЬ

ужгородських квадроберів такої поведінки, але пояснює: якщо дитина поводить себе агресивно, то причина не в масці тварини, а частіше за все, у стосунках із оточенням. Якщо батьки таких дітей просто заборонять їм ходити у костюмах тварин, проблеми це не вирішить, бо проблема, скоріше за все, є глибшою. Щодо того, забороняти дітям займатися квадробікою чи ні, пані Людмила має таке бачення: якщо дитині цікаво, якщо вона здатна дотримуватись соціальних норм чи правил громадського порядку, якщо вона знайшла в цій сфері друзів, якщо хоча б ненадовго покинула гаджети й вийшла пострибати на вулицю – не варто їй цього забороняти, адже в подальшому житті у неї буде ще багато заборон.

Такої ж думки мама ще однієї ужгородської квадроберки – 12-річної Лумі (це творчий псевдонім дівчинки), Тетяна. Вона каже, що бачить багато користі від того, що діти спілкуються, частіше бувають надворі, займаються спортом і виготовленням масок. «Це насправді цікава субкультура, яка розвиває багато навичок. Моя донька сама почала майструвати маски, причому робить дійсно дуже красиві і креативні з картону і штучного хутра», – каже Тетяна. Лумі справді так захопилася створенням костюмів, що планує виготовляти маски на продаж – для тих квадроберів, котрі не вміють робити їх самостійно. Дівчинка каже, що поки в Ужгороді є небагато квадроберів, котрі переймаються тим, аби виглядати оригінально. В Інтернеті вона бачила фото й відео людей, котрі носять костюми корів, коней і риб, однак в Ужгороді більшість квадроберів поки обмежуються котячими масками. До речі, з'ясувалося, що говорити в контексті цього руху правильніше про квадроберок, адже наразі в місті і у всьому світі ця субкультура

більше популярна серед дівчат. Лумі припускає, що тут основну роль відіграє природне бажання дівчат наряжатися в яскравий або оригінальний одяг. До слова, Лумі теж розповіла про дуже агресивну реакцію людей, коли вони бачать дітей у масках. «Якщо ми з подругою стрибаємо, то робимо це десь подалі від людей, бо я розумію, що негарно це робити під ногами перехожих, як ті дівчата на площі Петефі, – каже дівчинка. – Тобто ми нікому не заважаємо, але майже завжди, коли просто ідемо у масках вулицею, наштовхуємося на агресію. Одного разу якісь підлітки погрожували нас побити, був випадок, коли за нами погналися і ми забігли в магазин, де жінка нас захистила. Кажуть, що квадробери лякають людей і гавкають на них. У нашому випадку поки гавкали лише на нас. Я не думаю, що люди мають право чіплятися до нас лише за те, що ми інакше одягнуті».

Психолог Людмила Балецька пояснює, що нині через війну в Україні дійсно спостерігається підвищена агресивність. І що найстрашніше – спостерігається вона в дитячому середовищі, яке нині є дуже жорстоким. Знайти школяра чи школярку, котрі жодного разу не піддавалися булінгу, дуже важко. Діти знущаються над іншими дітьми за одяг, волосся, вагу і багато іншого. Тому нам всім варто говорити зі своїми дітьми про толерантність, повагу до інших, сприйняття інакшості у всьому, аби підвищувати загальну культуру.

А дітей, котрих все ж піддають булінгу в дитячому середовищі чи на вулиці (неважливо, стосується це квадробіки, іншої субкультури чи будь-чого іншого) варто навчити кільком крокам у залежності від ситуації: спілкуватися (пояснювати, доносити своє бачення) або прогнозувати й уникати небезпеки. А ще не залишатися з булінгом сам на сам, знати, що батьки чи інші відповідальні дорослі зможуть допомогти в складній ситуації.

"Про Захід" Тетяна ЛІТЕРАТИ

Нещодавно один із місцевих новинних сайтів опублікував відео, зняте, вочевидь, мамою двох дівчат, котрі стрибали у костюмах котиків на площі Ш. Петефі. І що тут почалося у коментарях: «Страшно дивитися на цю здичавілу поведінку», «Жесть, ніби з дурдому випустили, а завтра візьмуть ножи і будуть бігати за людьми», «Краще би їх віддали на якісь гуртки, щоб діти дурнею не займалися» – і це ми ще цитуємо не найагресивніші вислови дорослих, котрі коментують гру дітей. То невже все насправді так страшно – ми розпитували двох ужгородських квадроберок, їхніх батьків і психолога.

Що з кожним днем усе більше надає спортивного значення цьому хобі. Єва також почала сама майструвати маски різних тварин, загалом же нині має колекцію з масок кішки, собаки й вовка (не всі дівчинка виготовила сама) та мріє створити багатьох інших. Час від часу Єва з подругою вдягають свої маски і йдуть гуляти Ужгородом. Дівчата просто прогулюються, нікого не чіпаючи, однак кожного разу наштовхуються на негатив від інших перехожих.

«На нас часто здивовано дивляться, інколи хтось підходить і питає, чому ми в таких масках, але частіше всього нам говорять злі слова, навіть бувало, що гавкали на нас, – розповідає Єва. – В Ужгороді квадроберів не так багато. В основному це діти від 7 років і до підліткового віку. Старші підлітки рідше практикують квадроберство. До речі, саме вони найчастіше хейтять нас, намагаються висміяти».

Ужгородські квадробери не мають якогось постійного місця зборів. А якщо й займаються квадробікою (тобто спортивними вправами, які імітують рухи тварин), то здебільшого намагаються вибрати для цього не велелюдне місце. Іноді деякі діти вимушені ховатися від власних батьків, котрі не поділяють такого їх захоплення. Хоча мама Єви, психолог Людмила Балець-

ка, каже, що абсолютно нічого страшного в новому хобі своєї доньки не бачить.

«Мене неприємно вражає рівень нетолерантності нашого суспільства, – зауважує пані Людмила. – Бо я думала, що ми живемо в досить прогресивному середовищі, яке вже готове сприймати інший стиль життя, інші бачення. А потім мені на очі трапляються такі агресивні коментарі під постами про те ж квадроберство, що я розумію, як нам далеко до справжньої толерантності. От чому п'яні перехожі чи випадки нецензурного мовлення, насилья не викликають у перехожих бажання підійти і зробити зауваження, а діти, які просто гуляють чи граються у масках, сприймаються, як найбільше зло? Чому дорослі вважають, що діти-квадробери не можуть використовувати для свого хобі, ігор чи спорту громадський простір? Якщо дорослі агресують на дітей, то хто зрештою більше уподібнюється тваринній поведінці?».

Останнім часом різні страшилки про квадроберів ширяться просторами Інтернету, а українські ЗМІ активно роздувають новини про дітей, які їдять корм для тварин, нападають на людей у парках, лякають собак і навіть буцімто кусаються. Психолог Людмила Балецька ніколи не зауважувала серед

Семикласниця Єва про квадробіку дізналася з Інтернету. Їй сподобалися хутряні маски квадроберів, спортивні вправи, які вони виконують. Хоча спорт не є для дівчинки головним пріоритетом, адже стрибки, які імітують рухи тварин, є досить фізично важкими, вона зізнаєть-

Із сумом повідомляємо, що за даними КП Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 25 вересня по 1 жовтня пішли з життя 22 УЖГОРОДЦІВ:

- Гузак Павло Павлович 1952 р.н.
- Томчаній Михайло Михайлович 1946 р.н.
- Джобак Ірина Миколаївна 1948 р.н.
- Романчак Мілан Михайлович 1980 р.н.
- Карбованець Ірина Анатоліївна 1975 р.н.
- Гулей Василь Васильович 1959 р.н.
- Мітін Олег Петрович 1949 р.н.
- Жеро Наталія Іванівна 1956 р.н.
- Канаш Валентин Володимирович 2001 р.н.
- Гапак Степан Шандорович 1967 р.н.
- Дремлюга Михайло Петрович 1955 р.н.
- Видиш Галина Вікторівна 1957 р.н.
- Мисів Федір Дмитрович 1950 р.н.
- Костраба Едуард Васильович 1972 р.н.
- Костик Роман Володимирович 1971 р.н.
- Ядченко Михайло Олексійович 1953 р.н.
- Мартинівченко Геннадій Георгійович 1959 р.н.
- Сліфанова Марія Петрівна 1937 р.н.
- Баволар Янош Гейзович 1943 р.н.
- Андріаш Володимир Олександрович 1947 р.н.
- Бреза Микола Іванович 1944 р.н.
- Луцович Іван Іванович 1932 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...

ДО УВАГИ ТИХ, ХТО ШУКАЄ РОБОТУ!

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

- **різальник металу на ножицях і пресах** – заробітна плата 18000 гривень – Робота на металобробних верстатах на пилах, ножівках; виконувати прямолінійне та криволінійне відрізання деталей, заготовка з листового металу за шаблоном або кресленням на пресах, прес-ножицях та гільйотинних ножицях за упором. Вміння читати креслення, користуватись вимірювальними приладами.
- **стропальник** – заробітна плата 14000 гривень – Стропування вантажів або спеціальних допоміжних пристосувань для проведення вантажно-розвантажувальних робіт разом з вантажопідійним механізмом.
- **судовий розпорядник** – заробітна плата 9880 гривень – Здійснення заходів з питань забезпечення виконання особами, які перебувають в судовому засіданні, розпоряджень головучого судді. Виконання завдань з питань охорони праці та протипожежного захисту у суді. Здійснення в межах компетенції та відповідно до вимог діловодства своєчасної та належної

реєстрації, обліку та зберігання документів в номенклатурних справах відділу, підготовка відповідних справ за минулі роки для передання до архіву суду.

• **водій автотранспортних засобів** – заробітна плата 45000 гривень – Працювати водієм-далекобійником вантажного автотранспортного засобу за напрямками Європа-Україна, Україна-Європа. Наявність водійських прав категорії "С", "Е", біометричного паспорту. Мати навички з ремонту автомобіля. Оформлення документів (ТІР, митниця, ТТН), контроль за погрузкою, вилученням вантажів, тощо.

• **оператор поштового зв'язку** – заробітна плата 12550 гривень – Приймати та видавати поштові відправлення. Надавати фінансові послуги (прийом комунальних платежів, видача пенсій тощо). Презентувати наші продукти та консультувати відвідувачів. Бути готовим до вирішення нестандартних запитів наших відвідувачів. Підтримувати та розвивати відносини з клієнтами.

• **оператор автоматичної лінії підготовки та паяння електрорадіоелементів на друкарських платах** – заробітна плата 20000 гривень – Участь у процесах виробництва електронних виробів на замовлення всесвітньо відомих компаній у різних галузях: авіакосмічна промисловість, комп'ютери та пристрої зберігання інформації, цифрова побутова техніка, медичне обладнання, засоби мобільного зв'язку, мережеве та телекомунікаційне обладнання, техніка на сонячній енергії.

• **друкар флексографічного друкування** – заробітна плата 19025 гривень – Помічник друкаря флексографічного друкування. Допомога друкаря в проведенні друку продукції (робота з флексографічними матеріалами, кліше, вагами).

• **апаратник рафінації жирів та олій** – заробітна плата 20000 гривень – Апаратник проводить нейтралізацію та дезодорацію соняшникової олії згідно з технологічною інструкцією та технологічною схемою, з дотриманням всіх технологічних вимог.

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



Вид на Ужгород 1870-го року. З правого краю можна побачити вежу грецької церкви. Фото – із сайту "Transcarpathian Heritage"

Ужгород був багатонаціональним у всі часи. Це ми вам доведемо, розказавши історію про досить великі грецьку і сербську громади, які об'єднали зусилля задля будівництва у місті православної церкви. Як з'явилися у нас греки, та куди зникли – читайте далі.

ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ГРЕЦЬКА ЦЕРКВА

Багатий землевласник Михайло Іоанович, котрий багато років був куратором ужгородської православної церкви, проживав у селі Деречке біля Загоня, через що мав офіційний додаток до свого прізвища – Деречкеї Михайло Іоанович. Після Михайла куратором церкви був також син цього

дзвони для церкви громада замовляла у Венеції (середній срібний дзвін з художньою обробкою до Ужгорода справді везли з Венеції, а великий і малий виготовив місцевий майстер Георгій Лазар). Усе майно громада почала розпродавати ще задовго до офіційної ліквідації, остан-

церкві має бути грецькою, а могили навколо неї не порушуватимуть (відомо, що навколо грецької церкви розташовувався старовинний цвинтар, де ховали всіх членів грецької та сербської громад).

Поки вирішувалися усі ці нюанси, громада офіційно припинила своє існування. Це, як потім виявилось, було великою помилкою потомків семи грецьких і сербських родин, котрі сподівалися розділити між собою гроші від продажу церковного майна. Бо держава постановила, що оскільки церковної громади на той час офіційно вже не існувало, гроші за продаж мають піти у державну казну. Так зрештою і сталося.

Між тим, Мукачівській греко-католицькій єпархії так і не вдалося виконати свою обіцянку про відправлення раз на рік служби за православним обрядом і збереження могил греків. У 1907 році велика пожежа знищила будинки у цій частині старого Ужгорода. Згоріла і вежа вже колишньої православної церкви, розплавивши великий і малий дзвони (срібний венеціанський зник невідомо куди).

Коли у 1911 році на території, яку суд все таки віддав греко-католицькій єпархії, розпочали будівництво Василіанського монастиря, церква стояла пустою. Монастир на місці старого парохіального будинку звели у 1912 році, а от храм у дворі монастиря почали відновлювати лише у 1923 році. Є припущення, що нову церкву звели на фундаменті старої, хоча у газетах 30-х років минулого століття писали, що мурі старої церкви можна досі побачити у дворі монастиря.

Оновлена церква була освячена влітку 1924 року на честь св. Василія Великого, а душпастирські обов'язки взяв на себе тодішній префект інтернату василіан о. Павло Гойдич. Нині у стінах цієї церкви розташована велика навчальна аудиторія фізфаку УжНУ. Щодо мурів древнішої, грецької, церкви, то на задньому подвір'ї цього університетського корпусу немає жодних її мурів чи залишків стін. Як не залишилося жодних натяків на старий цвинтар, де були поховані ужгородські греки і серби.

"Про Захід" Тетяна ЛІТЕРАТИ

На найвищій точці центральної вулиці А. Волошина стоїть велична будівля колишнього монастиря Чину св. Василія Великого, а нині – фізичного факультету УжНУ. Її звели у 1912 році на території, яка здавна мала важливе духовне значення для ужгородців. Точніше, для тієї частини мешканців міста, котрі називали себе греками.

Греки почали селитися в Ужгороді в 1740-их роках. Приїздили вони до нас у пошуках кращого життя зі сторони Угорщини, а туди тікали з Македонії, яку завоювали турки. Спершу досить великі колонії греків утворилися в угорських містах Дебрецен, Мішкольць і Токай, далі грецькі торговці почали сезонно заїжджати до Ужгорода на великі торги, коли верховинці привозили сюди вовну, а угочанці – вино, а тоді по кілька родин і взагалі переселилися до нас. У середині VIII століття в Ужгороді проживало вже 35 грецьких родин. Наче й небагато, та якщо взяти до уваги, що в ті часи у місті всього було близько 250 родин, то виходить не-малій відсоток.

Оскільки греки були дуже релігійними, то мусили ходити до церкви, хай навіть і не мали в місті свого духівника. До 1768 року громаду обслуговував римо-католицький священник, за що отримував на рік 8 золотих. Далі ж громада перейшла до греко-католицького, відвідуючи церкву на Цегольні. Хоч обряд у греко-католиків був подібним до грецького православ'я, усе ж громада, яка тут осіла, дуже хотіла звести у місті власну, православну, церкву. З року в рік посиляли вони численні прохання до урядників, навіть особисто королю писали. І врешті, у 1785 році, отримали від намісника Кошицької комори повідомлення про дозвіл збудувати церкву та утримувати свого священника.

Ужгородські греки були чудовими торговцями, відповідно, і заможними людьми. До того ж гроші на будівництво вони почали збирати ще у 1765 році. Тому громада одразу ж, як отримала відповідний дозвіл, придбала у кінці вулиці Великої (нинішньої – А. Волошина) наділ землі ужгородця Стефана Толная.

Доволі швидко, всього за два роки, громада збудувала на колишньому наділі Толная невеличку церкву з високою вежею, а також будиночки для священника, дяка і церковника. У деяких джерелах є згадки про те, що поки тривало будівництво, громада приходила на служби до тимчасової дерев'яної церкви, в якій служив отець Коста. Крім греків, приходили на служіння також нечисленні тоді серби та росіяни. Серед прихожан були люди з прізвищами Графіоді, Паун, Кайла, Мауні, Марина, Влахович, Іованович, Томашевський тощо. Цікаво, що не всі члени громади були ужгородцями.



Üdvözet Ungvárról

землевласника Стефан. Серед інших прихожан відомими були інженер Добрович, багатій Амброзі, журналіст Іованович.

У подальшому через асиміляцію кількість чистокровних греків у громаді зменшувалася, зате сербів ставало все більше. Був навіть період, коли більшу частину грецької церковної громади складали саме серби, однак протягом 120-ти років ужгородську церкву все ж називали не інакше, як грецькою. Останнім її священником якраз і був серб о. Светослав Боярич, котрий працював тут до 1881 року. Далі ж зовсім невеличка ужгородська церковна громада увійшла до складу Мішкольцьської, тож служити сюди приїздив тамтешній священник Аврел Мотій. Він же поховав біля старої грецької церкви останнього голову місцевої церковної громади, полковника сербського походження Димітрія Михайловича.

Станом на 1900 рік громада, окрім свого куратора, місцевого журналіста Іоанна Іовановича, мала всього 7-ох прихожан, та й ті були жінками-вдовами. На службах вже майже не було присутніх, співати запрошували учнів греко-католицької півцеучительської семінарії, яка тоді працювала у стінах нинішнього юридичного факультету УжНУ, що навпроти замку. Тож у 1902 році церковній громаді Ужгорода не лишилося нічого іншого, як офіційно повідомити про припинення своєї діяльності.

Колись грецька православна церква володіла в Ужгороді чималим майном: великим будинком на центральній вулиці Рашина (нині – Корзо), який здавали в оренду, великими наділами землі і винницею. Навіть

ньюю же продала церкву і парохіальний будинок.

Процес продажу почали у 1900 році. Лютеранська церква обіцяла за територію грецької церковної громади 70 тисяч золотих, греко-католицька же могла виділити на придбання лише 16 тисяч золотих. Як не дивно, громада (у списках продавців значилися вдова Антонія Поганя (уроджена Анна Жупанят), вдова Георгія Поповича, вдова Константина Томаша, вдова Ігнатія Добровольського, вдова Антонія Амброзі, малолітні сини колишнього голови громади Димітрія Михайловича Артур і Андрій, а також останній куратор общини Іоанн Іованович), порадившись, відмовилася від значно більшої суми на користь греко-католиків. За умову лише поставили, що раз на рік одна служба в





ГОРОСКОП

ОВЕН

Тиждень загалом несприятливий: висока ймовірність непередбачених обставин, які здатні порушити ваші плани. Прислухайтесь до порад оточення.



ТЕЛЕЦЬ

Розчаруетесь у деяких друзях, із кимось доведеться навіть розірвати стосунки. Не ставте перед собою чітких планів, пливіть за течією. Не бійтеся витрат, але робіть це так, щоб не викликати заздрощів.



БЛИЗНЯТА

Не надто сприятливий тиждень. У сім'ї та на роботі виникнуть неприємні ситуації, ймовірно внутрішні протиріччя. Вас можуть навмисне дезінформувати, через що виникне протистояння з колегами чи близькими.



РАК

Можете досягти успіху в будь-якій діяльності, що вимагає рішучості й свободи маневрів. В особистому житті залишайтеся вірними своїм принципам. Вихідні – слушний час для спілкування і прогулянок.



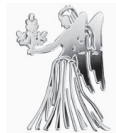
ЛЕВ

Станете популярними, реалізуєтеся як професіонал, зміцнивши службову репутацію, також заробите грошей. Налагоджуйте стосунки з колегами і близькими не нудними моральними настановами, а щедрою самовіддачею.



ДІВА

Тиждень сприятливий для навчання, розширення світогляду. Непогано підходить для покупок, спілкування з близькими. Чудовий час для виконання швидких справ, що вимагають енергійності та кмітливості.



ТЕРЕЗИ

Працюйте з натхненням, заробляйте гроші, втілюйте в життя нові ідеї, зміцнюйте посадове реноме. Розпорошуватися не слід – беріться до того, в чому ви вже сягнули досконалості.



СКОРПІОН

Чудовий час для рутинної роботи, для справ, що потребують уважності й посидючості. Не розпочинайте нічого важливого. Вихідні слід присвятити відпочинку з користю для здоров'я.



СТРЕЛЕЦЬ

Тиждень надзвичайно насичений подіями, переважно позитивними. На роботі більше покладайтеся на інтуїцію, в разі труднощів сміливо звертайтеся до колег.



КОЗОРІГ

Якщо ви поставили за мету не кар'єрний статус, а втілення творчих фантазій, – чудово. Знайдіть суверенний простір, де можна буде досхочу насолоджуватися улюбленими справами, душевно відпочивати.



ВОДОЛІЙ

Наступного тижня не пливіть проти течії. Візьміть тайм-аут, розслабтеся і чекайте, поки доля пошле ситуацію, де ваша участь обов'язкова, важлива і прибуткова.



РИБИ

Постарайтеся відкинути непотрібні емоції і сумніви. Час рішучих дій, але успіх залежатиме від того, чи зможете ви контролювати свій настрій.



АНЕКДОТИ

Якщо вам погано на душі, сходіть до спортзалу і там переконайтеся, що ваш фізичний стан ще гірший, ніж ментальний.



Дівчина пояснювала патрульному, що вчора була в ІНШИХ черевиках, тому права залишилися у ІНШІЙ сумці. Його логіка розбилася вщент...

Немає нічого гіршого, ніж обманувати жінку. Але немає нічого приємнішого, коли це виходить.

У синоптика сьогодні у голові похмуро, але з проясненнями.

Зрозуміла, що старію: млинці стали виходити дедалі кращими.

Він так багато накопив на чорний день, що з нетерпінням чекав на його прихід.

– А це що за кола у вас під очима?
– П'ятий і шостий, якщо за Данте...

Дитинство закінчується тоді, коли голосно кличуть не їсти, а готувати.

– Я віддала тобі свої найкращі роки! – кричить вона.

– Дякую, – зняквовіло посміхається він.

– Яке "дякую", за що?
– За те, що ти називаєш роки, проведени зі мною, своїми найкращими.

Вино жовтого кольору називають білим, тому що воно виготовлене із зеленого винограду.

– Ти чув про ресторан "На Місяці"?
– Ні.

– Чудова кухня, але атмосфера ніяка...

Вік – найбільший фактор ризику хвороби Альцгеймера, і жінки схильніші до цього захворювання більше, ніж чоловіки, ймовірно, тому, що тривалість життя у них вища. Тож важливо вже зараз зробити кроки, щоб підтримати здоров'я мозку на довгі роки.

Якщо ви останнім часом почуваетесь більш забудькуватими, ніж зазвичай, або вам важко зосередитися на простих завданнях, ви можете замислитися, як повернути ясність розуму. Для тих, кого непокоїть погіршення пам'яті, у нас є хороші новини. Виявляється, деякі продукти справді покращують роботу мозку та захищають від хвороби Альцгеймера.

ЖИРНА РИБА

Вибір неврологів – скумбрія або сардина. Ці продукти розташовані у верхній частині майже кожного списку кращих продуктів для мозку. Доведено, що корисні жири, які містяться в жирній рибі, покращують приплив крові до мозку, що сприяє навчанню, пам'яті та ефективності його роботи.

Така риба багата на жирні кислоти омега-3, необхідні для підтримки здоров'я мембран клітин мозку та когнітивних функцій. Омега-3 також мають протизапальні властивості, які допомагають захистити мозок від дегенерації.

ЧОРНИЦЯ

Ця ягода має перевагу завдяки високому рівню флавоноїдів, рослинних сполук з потужними антиоксидантними та протизапальними властивостями. Дослідники виявили, що чорниця може допомогти з довготривалою і просторовою пам'яттю – запам'ятовувати, де ваші речі та як їх знайти, і причина цього – високий рівень флавоноїдів.

Дослідження показало, що вживання лише половини склянки чорниці щодня було достатньо для покращення продуктивності під час виконання когнітивних завдань, як-от тести на вербальне навчання, опитувальники на згадку та словесні асоціації.

ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ

Волоські горіхи містять одні з найвищих рівнів жирних кислот омега-3, що робить їх дуже гарним складником дієти для покращення пам'яті та зміцнення здоров'я мозку.

Волоські горіхи також багаті на антиоксиданти, які є важливими для мозку, оскільки допомагають знизити окислю-

ЯК ЗАПОБІГТИ ВТРАТІ ПАМ'ЯТІ: НАЙКРАЩІ ПРОДУКТИ ДЛЯ МОЗКУ

вальний стрес і запалення, а ці процеси можуть спричинити пошкодження клітин мозку та призвести до зниження мислення і пам'яті.

Вживання 30-60 г волоських горіхів на день може допомогти знизити ризик серцево-судинних захворювань, депресії та діабету 2-го типу, які є факторами ризику розвитку деменції.



ЯЙЦЯ

Вони є одним із найкращих джерел холіну, сполуки, яка відіграє важливу роль у здоров'ї мозку. Холін є попередником нейромедіатора ацетилхоліна, найважливішого для пам'яті, і його рівень у пацієнтів із хворобою Альцгеймера знижений. Ацетилхолін відіграє вирішальну роль у мисленні та пам'яті, а холін необхідний для його вироблення.

Доза холіну становить 500 мг на день, але більшість людей не досягають цієї кількості. Одне круто зварене яйце містить 150 мг холіну, що допоможе вам наблизитися до цієї щоденної мети.

ЛИСТОВА ЗЕЛЕНЬ

Існує прямий зв'язок між кількістю спожитих листових зелених овочів і когнітивним здоров'ям. Чим більше листових зелених овочів було в раціоні учасників дослідження, тим меншою була ймовірність погіршення когнітивних функцій. У тих, хто їв найбільше листових зелених овочів, мозок був на 11 років молодший, ніж у тих, хто цього не робив.

Щоб скористатися перевагами такого

харчування, ви маєте прагнути з'їдати щодня принаймні одну порцію – близько двох жмень – листової зелені, як-от шпинат, рукола, капуста або листові капусти.

КУРКУМА

Куркумін – з'єднання, яке надає куркумі жовтого кольору – може допомогти зменшити запалення у людей із запальними захворюваннями, як-от алергії, артрити та інфекції. Куркума – ще один потужний продукт, який стимулює роботу мозку. Її активний інгредієнт, куркумін, має сильні протизапальні та антиоксидантні властивості, які можуть покращити роботу мозку та зменшити ризик зниження когнітивних здібностей.

Також важливо зазначити, що засвоєння куркуміну покращується в разі вживання його з чорним перцем і корисними жирами. Поміркуйте про додавання шіпки чорного перцю і трохи оливкової або кокосової олії під час приготування їжі з куркумою.

ЧЕРВОНИЙ ВИНОГРАД

У червоному винограді є один суперінгредієнт, який робить його суперпродуктом – ресвератрол.

Це молекула, яка допомагає запобігти пошкодженню мозку, блокує запалення та уповільнює старіння мозкових тканин. Численні дослідження показали, що ресвератрол може покращити пам'ять та інші когнітивні здібності, а також здатен повернути старіння мозку назад до 10 років.

Що є особливо важливим для винограду – це те, що його потрібно їсти зі шкіркою, тому що саме з неї надходить більша частина ресвератролу.

ТЕМНИЙ ШОКОЛАД

Флаваноли в темному шоколаді накопичуються в зоні мозку, пов'язаній з пам'яттю і навчанням, що може допомогти загострити вашу пам'ять та уповільнити зниження когнітивних здібностей.

Для отримання найкращих переваг та оптимізації антиоксидантних властивостей какао вибирайте темний шоколад, який містить щонайменше 70-75% какао. Помірність має вирішальне значення – невеликої порції в 30-60 г темного шоколаду один або два рази на тиждень буде достатньо, щоб отримати максимальну користь.

• 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. Ідентифікатор медіа: R30-01427
Номер видрукувано: "А-Прінт", м. Тернопіль, тел. (0352) 52-27-37. www.a-print.com.ua.
Тираж 1050 екз. Замовлення № 1996.

• Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен та інших відомостей несуть автори публікацій, а рекламної інформації та оголошень – рекламодавці. • Редакція може не поділяти поглядів авторів. • Редакція залишає за собою право редагувати матеріали. • Гонорар виплачується тільки за замовленими матеріалами. • Передплатний індекс газети "Ужгород" – 41807.