

# УЖГОРОД



## НОВІ АВТОБУСИ

Як повідомив міський голова Богдан Андріїв, днями приїхали перші 4 «Електрони» із 13-ти, які місто придбало у межах «Стратегії розвитку Ужгородської міської територіальної громади до 2030 року», що передбачає модернізацію системи громадського транспорту. До слова, затвердили документ ще у 2018 році, актуалізувавши на початку цього року.

## ОТРИМАВ "УЖГОРОДСЬКИЙ МУНІЦИПАЛЬНИЙ ТРАНСПОРТ"



Попри складну ситуацію воєнного часу, розвиток комунального транспорту залишається важливим для нас питанням, зважаючи й на те, що населення Ужгорода після повномасштабного вторгнення росії в Україну суттєво зросло. І громадський транспорт має бути більш доступнішим і зручнішим.

Комфортабельні та місткі автобуси вітчизняного виробника добре зарекомендували себе в Ужгороді. Уже незабаром новий транспорт виїде на вулиці міста. Ще 9 автобусів поповнять автопарк комунального підприємства до кінця цього року.

## ЗАЛ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ВАЖКОЮ АТЛЕТИКОЮ

відкрили в спортивному комплексі  
«Юність» в Ужгороді

Це місце створене завдяки підтримці Карпатської Січі, Ветеранського Хабу Закарпаття, «ВДОМА» – ветеранського простору та Благодійного фонду підтримки ветеранів війни «Повернення».

У цьому новому залі особлива увага приділятиметься спортивній реабілітації, де поранені військові, зокрема після протезування, можуть займатися спортом, відновлювати свої сили та покращувати фізичну форму.

За словами керівника Карпатської Січі Тараса Деяка, для охочих можливі різні види тренувань: важка атлетика, функціональний тренінг, кросфіт тощо.

Тут – сучасне обладнання, комфортні зони для розминки, дружня атмосфера, а також професійний тренерський супровід для досягнення максимальних результатів.



На честь відкриття у залі відбулася спортивна подія – третій тур відкритої першості Обласної комплексної дитячо-юнацької спортивної школи фізкультурно-спортивного товариства «Україна» серед юнаків та дівчат з важкої атлетики.

На відкриття завітали заступник голови Закарпатської ОВА Олександр Пацкан, заступник керуючого справами обласної ради Тарас Гайдук, а також заступник міського голови Іван Завидняк та начальниця Управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернубук, які оглянули нове спортивне середовище в Ужгороді й, звісно, привітали перших переможців зі спортивними досягненнями.

Підтримати спортсменів прийшли і важкоатлет, 3-ий чемпіон світу, володар 17-ти світових рекордів у важкій вазі Анатолій Писаренко, чемпіон світу з важкої атлетики Михайло Гал та директор обласної комплексної дитячо-юнацької спортивної школи фізкультурно-спортивного товариства «Україна» Мілан Гартманн.





## ВІДБУВСЯ ПЕРШИЙ ОФІЦІЙНИЙ ВІЗИТ ГОЛОВИ НАЗК НА ЗАКАРПАТТЯ

Декларацію розбудови доброчесності органів місцевого самоврядування підписали Національне агентство з питань запобігання корупції у особі голови Віктора Павлушика та Ужгородська міська рада в особі міського голови Богдана Андрієва.

Це перший офіційний візит голови НАЗК на Закарпаття. Під час робочої зустрічі в ОВА з керівниками області та міста обговорили важливі питання, що стосувалися доброчесності роботи працівників різних галузей, виявлення та профілактики корупційних ризиків, впровадження антикорупційної програми в Україні.

Віктор Павлушик розповів про дослідження, які проводить НАЗК, зокрема й на Закарпатті: вони стосуються роботи митниці та фактів



зловживань під час перетину кордону, проблем у сфері лісового господарства, сфері публічних закупівель та забудови.

У межах візиту провели тренінг для працівників обласної військової

адміністрації, керівників структурних підрозділів, підприємств, установ організацій щодо запобігання корупції у професійній діяльності. Також відбувся брифінг для представників медіа.

## В УЖГОРОДІ ПРОДОВЖУЮТЬСЯ РЕМОНТИ ТА ОНОВЛЕННЯ МІСЬКОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ

– міська влада докладатиме зусиль, аби створити належні умови проживання для мешканців громади – наскільки це можливо у складний час війни.

Зокрема, останнім часом завершили поточні ремонти внутрішньоквартальних територій на вул. Михайла Грушевського 31, 39, а, Василя Дрогомирецького, 9 (колишня вулиця Олександра Можайського), Капушанській, 25, Тиводара Легоцького, 17. Роботи оглянув міський голова Богдан Андрієв.

За інформацією департаменту міської інфраструктури, закінчили і поточні ремонти вулиць Лозової та Нандора Плотені. Крім того, розпочали підготовчі роботи до поточного ремонту на вулиці Золотистій, внутрішньоквартальних територіях на вулиці Тиводара Легоцького, 25 та набережній Незалежності, 21.

## 135 ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ІЗ КІЛЬКОХ РЕГІОНІВ УКРАЇНИ ЗМАГАЛИСЯ В ОБЛАСНОМУ ЦЕНТРІ ЗАКАРПАТТЯ

– у відкритому чемпіонаті Ужгорода та Всеукраїнському турнірі з фехтування на рапірах, присвяченому пам'яті заслуженого тренера України Василя Геря. Василь Васильович одним із перших започаткував фехтування на шпагах і рапірах на Закарпатті, виховав цілу когорту фехтувальників, які й зараз продовжують розвивати закарпатську школу фехтування і прославляють її на різних рівнях.

Чемпіонат відбувся в Ужгороді на базі Центру олімпійської підготовки спортсменів, проходить у категорії «Рапіра». Участь взяли 60 хлопців і 75 дівчат – кадети до 17 років, інформують управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради.

Цей турнір є рейтинговим і дає можливість молодим спортсменам змагатися на турнірах вищих рангів. Головні організатори турніру – управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради спільно із громадською організацією «Федерація фехтування в Закарпатській області».



Молоді спортсмени змагалися на турнірах вищих рангів.

## ПРОГРАМА ООН ІЗ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗБУДОВИ МИРУ АКТИВНО ПІДТРИМУЄ ІНКЛЮЗИВНІ ІНІЦІАТИВИ НА МІСЦЕВОМУ РІВНІ

В Ужгородській міській раді відбулася зустріч із координаторами та консультантами Програми

У заході взяли участь заступники міського голови Михайло Маргіта та Євген Плавайко, начальник управління економічного розвитку міста Василь Цап, начальниця відділу інвестицій та взаємодії з фондами і благодійними організаціями управління економічного розвитку міста Юліана Бокоч, фахівець із мобілізації громад Програми ООН із відновлення та розбудови миру Михайло Карелін, спеціалісткою з питань мобілізації громад ПРООН в Україні Наталія Красківська, регіональна координаторка ПРООН у Закарпатській області Есма Умерова. Учасники обговорили подальшу співпрацю Ужгородської громади у межах проєктів ПРООН, а також підбили підсумки та провели оцінку ефективності результатів проєктів ідеятону «Створи свій Ужгород».

Ідеятон «Створи свій Ужгород», проведений за підтримки ПРООН, був спрямований на пошук інноваційних рішень для покращення інтеграції, інклюзії та громадської безпеки в місті. У заході взяли участь 54 команди з громадських організацій, ініціативних груп і волонтерських спільнот, що про-



йшли дводенне навчання з підготовки проєктів. 7 переможців отримали фінансування до 380 000 грн для реалізації своїх ініціатив, в Ужгороді вдалося відкрити перший інклюзивний майданчик у Боздоському парку для дітей з інвалідністю (БФ «Центр Надії»), покращити доступність медичного факультету УжНУ за допомогою мобільного підйомника та тактильних смуг (ГО «Волонтеріат УжНУ»), організувати фотовиставку про окупацію та обговорення воєнних подій (ГО «Платформа суспільної взаємодії»), реконструювати дитячий майданчик на пл. Богдана Хмельницького (Карпатська агенція прав людини «ВЕСТЕД»), провести тренінги для підлітків з ментального здоров'я (Українська академія лідерства), організувати майстер-класи у Денному центрі для людей старшого віку з майстер-класами (БФ «Гуманітарний центр «Совине гніздо») та соціальні майстерні для людей з ментальною інвалідністю (БФ «Карітас Закарпаття»).

Програма ООН із відновлення та розбудови миру (ПРООН) активно підтримує інклюзивні ініціативи на місцевому рівні. У межах цієї співпраці ПРООН та Ужгородська міська рада планують продовження проєктів, спрямованих на покращення доступу до послуг для вразливих груп, а також на підтримку сталого розвитку громади через залучення інноваційних ідей від місцевих ініціатив.

Маємо очікування, що ця зустріч стане продовженням тісної і плідної співпраці нашої громади із ПРООН.



ФОТОФАКТ

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

- 14 пакетів із необхідними речами для дітей до 1 року;
- 50 пакетів із засобами гігієни.

Протягом тижня волонтери видавали одяг, взуття, постільну білизну та посуд (видали 1534 одиниць).

Видачу гуманітарної допомоги здійснювали у партнерстві з PDUM Partnerschaft Deutschland-Ukraine/Moldova e. V., Luftfahrt ohne Grenzen / Wings of Help e.V., Закарпатською Реформатською церквою 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://sovynp.com.ua/>

## Військові та ветерани можуть безоплатно отримати комплексну стоматологічну допомогу

- в рамках пілотного проекту НСЗУ та МОЗ "Зубопротезування окремих категорій осіб, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України". Послуги вже доступні в 331 медзакладі України.

Комплексну стоматологічну допомогу безоплатно як за направленням лікаря, так і за самозверненням можуть отримувати ветерани війни, особи з інвалідністю внаслідок війни, учасники бойових дій, військовослужбовці, які поки не отримали статус учасника бойових дій, але продовжують виконувати бойові завдання.

Для отримання послуг із зубопротезування/ зуболікування потрібно звернутися до медзакладу-учасника пілотного проекту, який уклав договір з НСЗУ та написати заяву в довільній формі (про отримання послуги вперше). Також треба надати копії документів з пред'явленням їх оригіналів:

- паспорт громадянина України;
- облікова картка платника податків;
- посвідчення (УБД / особи з інвалідністю внаслідок війни / посвідчення учасника війни та/або військовий квиток осіб рядового, сержантського і старшинського складу).

Гранична вартість наданих медичних послуг одному пацієнту, згідно з постановою Уряду становить:

- із зубопротезування — 14 984 гривні. Пацієнт може скористатися пілотним проектом один раз протягом року;
- із зуболікування — 24 952 гривні.

Повний перелік послуг в межах пакетів "Зубопротезування" та "Зуболікування" можна переглянути на сайті НСЗУ за посиланням: <https://cutt.ly/qegZqM9q>.

Знайти заклад, який надає послуги зубопротезування/зуболікування можна зателефонувавши до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77 або скориставшись онлайн-картою НСЗУ "Надавачі медичних послуг за напрямом "Зубопротезування окремих категорій осіб, які захищали незалежність, суверенітет і територіальну цілісність України": <https://cutt.ly/EeDcB8Av>.

Інформація - з офіційного сайту Ужгородської міської ради

# В УЖГОРОДСЬКОМУ ЦНАПІ НАДАВАТИМУТЬ ЩЕ БІЛЬШЕ АДМІНПОСЛУГ

- відповідне рішення підтримали на черговому засіданні виконкому міської ради. До послуг, які вже надає ЦНАП додаються:

надання разової грошової виплати до Дня Незалежності України (02347);

внесення до Реєстру осіб, які мають право на пільги, відомостей про пільговика, про членів сім'ї чи опікуна пільговика, на яких поширюється пільга (01392);

призначення страхових виплат членам сім'ї, батькам, утриманцям померлого медичного працівника у разі його смерті, що настала внаслідок інфікування гострою респіраторною хворобою COVID-19, спричиною коронавірусом SARS-CoV-2 (01732);

призначення страхових виплат медичному працівнику в разі встановлення групи інвалідності та ступеня втрати працездатності протягом одного року у зв'язку з інфікуванням гострою респіраторною хворобою COVID-19, спричиною коронавірусом SARS-CoV-2, під час виконання професійних обов'язків в умовах підвищеного ризику зараження (01733);

видача рішення про припинення права власності на земельну ділянку, права постійного користування земельною ділянкою у разі добровільної відмови землевласника, землекористувача (00175);

реєстрації тракторів, самохідних шасі, самохідних сільськогосподарських, дорожньо-будівельних і меліоративних машин, сільськогосподарської техніки, інших механізмів (01645);

зняття з обліку тракторів самохідних шасі, самохідних сільськогосподарських, дорожньо-будівельних і меліоративних машин, сільськогосподарської техніки, інших механізмів (01719);

взяття на облік для забезпечення санаторно-курортним лікуванням (путівками) осіб, стосовно яких встановлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України (02539);

взяття на облік для виплати

компенсації вартості самостійного санаторно-курортного лікування осіб, стосовно яких встановлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України (02540);

призначення тимчасової допомоги на дітей, щодо яких встановлено факт відсутності батьківського піклування та які тимчасово владштовані в сім'ю родичів, знайомих, прийомну

підлідний вилов риби на ділянці р. Уж у районі пішохідного мосту «Боздоський» вверх за течією 200 м і вниз за течією 300 м.

Департамент міської інфраструктури та ПрАТ «Енергопостачальна компанія «Закарпаттяобленерго» до 25 грудня мають обладнати територію дериваційного каналу в межах міста щитами про заборону виходу на лід, пересування, катання на



сім'ю або дитячий будинок сімейного типу, «Дитина не одна» (02542);

призначення щомісячної грошової компенсації на дітей, які навчаються в закладах загальної середньої, професійної (професійно-технічної) освіти, закладах фахової передвищої освіти, розташованих на території радіоактивного забруднення, а також дітей з інвалідністю, пов'язаною з наслідками Чорнобильської катастрофи, і які не харчуються в їдальнях зазначених закладів освіти, а також за всі дні, коли перелічені особи не відвідували ці заклади, до досягнення ними повноліття (02543).

На засіданні також затвердили заходи щодо попередження загибелі людей на водних об'єктах Ужгорода у зимовий період.

Із метою забезпечення охорони життя людей та попередження нещасних випадків на воді в зимовий період заборонено:

вихід на лід, пересування та катання на льоду на дериваційному каналі, річці Уж у межах міста, водоймах на вул. Загорській, вул. Єньківській, вул. Івана Чурговича, у парку «Перемоги» (озеро біля ЗОШ № 15 та ЗОШ № 12), на Радванському кар'єрі, озері м-р Доманинці;

льоду і підлідного вилову риби.

Щоб не допустити нещасних випадків в громаді, управління поліції Ужгородського РУП ГУНП в Закарпатській області має вжити заходів із наближення нарядів працівників із превентивної діяльності до водних об'єктів міста.

Також у закладах освіти Ужгорода проводитимуть уроки з правил поведінки на водних об'єктах у зимовий період відповідно до програми «Безпека життєдіяльності людини».

У закритому режимі розглянули та підтримали питання, які стосуються неповнолітніх.

Зокрема, визначили способи участі у вихованні дитини батьком і встановили порядок побачення з його малолітньою донькою; завірили заяву щодо уповноваження особи супроводжувати дитину для оформлення документів; встановили опіку та призначили опікуна над дитиною-сиротою. Ще 14 неповнолітніх отримали статус дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів; одна дитина - статус дитини-сироти.

Також члени виконкому надали дозволи й відмови на вчинення правочинів про відчуження і набуття майна, право власності на яке або право користування яким мають діти.

### ДО ВІДОМА!

Управління містобудування та архітектури повідомляє, що продовження засідання громадських слухань проекту містобудівної документації «Детальний план території, обмеженої вулицями Олександра Довженка, Івана Крилова, набережною Незалежності, вулицею Братів Брацкайків», відбувається 22 листопада о 13:00 у приміщенні Ужгородської міської ради (пл. Поштова, 3, кабінет 105).

### До уваги всіх, хто хоче вивчити або вдосконалити свої знання української мови!

Інформуємо про функціонування Національної платформи з вивчення української мови, де розміщені онлайн та офлайн ресурси, а також мобільні додатки з вивчення української мови.

Метою курсів є забезпечення всебічного розвитку і функціонування української мови як державної в усіх сферах суспільного життя шляхом формування здорового менталітету та культури народу як нації, зміцнення національної свідомості та збереження нашої ідентичності.

Пройти безоплатні курси з вивчення української мови можна на Національній платформі з вивчення української мови Міністерства культури та інформаційної політики України за посиланням: <https://speakukraine.net/>

Інформація - з офіційного сайту Ужгородської міської ради





## УЖГОРОД ЗАВЖДИ МАЄ БАГАТО ТВОРЧИХ ЛЮДЕЙ, ЯКИМИ ВАРТО ПИШАТИСЯ

У переддень Всеукраїнського дня працівників культури та майстрів народного мистецтва, який відзначається щорічно 9 листопада, в Ужгородській міській раді нагородили митців.

Наша культура та мистецтво – це те, що об'єднує кожного українця. Уже третій рік від часу повномасштабного вторгнення ми бачимо злочини, які російська федерація вчиняє і проти культурних та мистецьких об'єктів, творів й пам'яток, але, що найгірше – гинуть українські митці. Саме тому зараз, як ніколи, важливо знати талановитих людей й говорити про них публічно частіше.

Ужгород зі своєю різноманітністю завжди має багато творчих людей, якими варто пишатися. Уже другий рік поспіль міська рада винагороджує одноразовою грошовою премією діячів культури та мистецтва за досягнення у цих галузях. Цьогоріч 35 номінантів-ужгородців

подали на отримання винагороди. Це працівники міських та обласних комунальних закладів та громадських організацій – Ужгородського міського центру дозвілля – будинку культури, Ужгородської школи мистецтв, обласної філармонії, Просвіти, музею народної архітектури та побуту, Академії культури і мистецтв, хору «Кантус», музичної школи №1, бібліотек, театрів, танцювальних колективів «Джерельця Карпат» і «Танок Закарпаття». У переддень свята міський голова Богдан Андрійів і начальниця Управління у справах культури, молоді та спорту



Ужгородської міської ради Ала Чернубук вручили грамоти преміантам і ще раз подякували за розвиток та популяризацію творчої складової нашої громади, яка стане надбанням для майбутніх поколінь ужгородців та українців загалом.

Також нагородили грамотами Ужгородської міської ради й грамотами управління у справах культури, молоді та спорту працівників Ужгородської музичної школи № 1, Ужгородської школи мистецтв, Ужгородського міського центру дозвілля – будинку культури, Закарпатської обласної організації Національної Спілки художників України, Закарпатського обласного краєзнавчого музею імені Тиводара Легоцького.

Вітаємо усіх причетних до професійного свята культури та мистецтва! Творить – не зупиняйтеся!



## СПЕЦІАЛЬНО ОБЛАШТОВАНУ ДІЛЯНКУ ДЛЯ ВИГУЛУ ТА ТРЕНУВАНЬ СОБАК,

першу в Ужгороді, відкрили у Боздоському парку

За словами директора комунального підприємства «Парк культури та відпочинку «Під замком» Євгена Молнара, майданчик площею більше 600 кв м розділений на дві частини: перша облаштована спеціалізованими елементами для тренувань чотирилапих друзів, другу ж частину облаштували для прогулянок з домашніми улюбленцями.

Проект вирішили реалізувати після чисельного звернення до керівництва парку від мешканців сусідніх із парком багатоповерхівок та ужгородців, які вигулюють собак на території Боздоського



парку. Питання облаштування такої локації обговорювалося також із представниками громадських організацій, які займаються тренуванням собак, для врахування всіх деталей до консультацій залучали і фахівців кінологічної служби МВС.

Поруч встановили дитячий майданчик із прогумованим покриттям, де малеча зможе весело проводити час, поки дорослі

вигулюватимуть собак. На вході до майданчику встановили лавиці з урнами, вхід облаштували бруківкою. Уся територія буде огорожена, у темну пору доби освітлюватиметься.

Під час відкриття майданчика організатори підготували цікаву програму із показовими виступами Національної поліції, працівники якої демонстрували захисні навички, пошук заборонених речовин, також виступали члени громадської організації кінологічного клубу «Замкова Стража» із Мукачева, організували розважальні конкурси та вікторини для знавців порід собак, конкурс дитячих малюнків.



## ГАРЯЧА ЛІНІЯ КРИЗОВОЇ ПІДТРИМКИ

– місце, де знайдуться слова та підтримка для кожного та кожної, хто їх потребує

Цілодобово кваліфіковані психологи "Українського ветеранського фонду" готові вислухати не лише ветеранів і ветеранів, а й їхніх близьких та просто людей, яким необхідна порада, як рухатися далі та які рішення ухвалювати у складних ситуаціях.

Фахівці "Гарячої лінії" – кваліфіковані психологи, які пройшли спеціальне навчання з кризової допомоги та підтримки, мають великий практичний досвід. Головний психолог гарячої лінії – ветеран, який надає допомогу за принципом "рівний – рівному".

Лінія працює цілодобово та безкоштовно: 0-800-33-20-29

Інформація – з офіційного сайту Ужгородської міської ради

## 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:

- **продавець-консультант** – заробітна плата 12000 гривень – Приймання товару, перевірка якості та кількості відповідно до накладних. Пропонує та демонструє товари, приймає сплату, підраховує касу.
- **кухонний робітник** – заробітна плата 10000 гривень – Працювати кухонним працівником в школах та гімназіях. Якісне і своєчасне приготування страв із доброякісних продуктів харчування згідно правил виробничої санітарії, кухонним обладнанням, техніки безпеки і протипожежного захисту та норм охорони праці, з неухильним дотриманням технології їх приготування.
- **укладальник-пакувальник** – заробітна плата 10000 гривень. Пакувальних готових виробів (швейне виробництво).
- **оператор котельні** – заробітна плата 13000 гривень – Працювати на газовому та твердопаливному котлі. Забезпечує безперервну роботу устаткування котельні. Здійснює пуск, зупинку та переключення агрегатів, що обслуговуються, у схемах теплопроводів. Веде облік теплоти, яка відпускається споживачам. Бере участь у ремонті устаткування, яке обслуговує.
- **термообробник швацьких виробів** – заробітна плата 14000 гривень – Термообробник швацьких виробів. Термічна обробка за допомогою пари деталей та готових виробів.
- **спеціаліст державної служби (місцевого самоврядування)** – заробітна плата 11855 гривень – Оформляє електронні особові рахунки пенсіонерів, отримувачів субсидій, пільг та страхових виплат і інших документів, здійснює візування пенсійних справ. Обробляти списки громадян та списки ДМС України, щодо осіб яким оформлено документи для виїзду за кордон на ПМП.
- **монтажник-складальник алюмінієвих конструкцій** – заробітна плата – 10000 гривень – Складання алюмінієвих конструкцій (порізка, пайка, зачистка кріплення фурнітури, встановлення СПД, штапування) та монтаж конструкцій (встановлення в пройоми, кріплення та запінення).
- **інженер з керування й обслуговування систем** – заробітна плата – 8000 гривень – Інженер з обслуговування комунікаційних мереж (пайка, зварка оптики). Мінімальне знання ПК, знання основ радіотехніки.

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

### ОГОЛОШЕННЯ

• **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ** втрачене Посвідчення особи з інвалідністю, видане у 2023 році Департаментом соціальної політики Ужгородської міської ради на ім'я Швидка Андріанна Анатоліївна (інвалід з 2011 року, 2 група, загальне захворювання).

Із сумом повідомляємо, що за даними **КП Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 6 по 12 листопада ПИШЛИ З ЖИТТЯ 16 УЖГОРОДЦІВ:**

- Дідик Михайло Федорович 1951 р.н.
- Жаркова Віра Василівна 1942 р.н.
- Бондаренко Володимир Георгійович 1987 р.н.
- Шпирок Григорій Миколайович 1942 р.н.
- Диннік Тарас Вікторович 1974 р.н.
- Мілко Микола Михайлович 1963 р.н.
- Турлик Янош Яношович 1939 р.н.
- Райхель Мар'ян Антонович 1960 р.н.
- Гецько Василь Федорович 1949 р.н.
- Бігун Микола Юрійович 1942 р.н.
- Лапська Тамара Лук'янівна 1949 р.н.
- Грін Євгенія Павлівна 1938 р.н.
- Лазарик Тамара Олександрівна 1940 р.н.
- Мацьків Анна Ільківна 1946 р.н.
- Грибов Віктор Олексійович 1947 р.н.
- Цап Іштван Олександрович 1956 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...



## ФОРУМ «ПАРТНЕРСТВО ДЯ КРАЩОГО МАЙБУТНЬОГО: ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТРАТЕГІЧНИЙ РОЗВИТОК ГРОМАД» ВІДБУВСЯ В УЖГОРОДІ

На заході зібралися громадські активісти, волонтери, представники місцевого самоврядування, які опікуються питаннями відновлення і розвитку своєї громади.

дження «Вплив та консолідація зацікавлених сторін у відновленні та стратегічному розвитку громад». Саме тому цей захід став майданчиком для дискусії щодо актуальних викликів, із якими стикаються громади під час відновлення і розробки стратегічних документів.

Запрошені експерти й представники органів влади розповіли про власне бачення викликів та найкращих практик під час розробки стратегічних документів. Навели приклади роботи над регіональними

підняли тему впливу сучасної культури на стратегічний розвиток громади.

Думки, напрацьовані на форумі, будуть враховані під час розробки звіту за результатами дослідження відновлення та стратегічного розвитку громад, які Інститут «Республіка» презентує у листопаді на Національному форумі за участі представників центральних органів влади, які безпосередньо займаються розвитком громад.

Подію організувала громадська організація «Активна громада» в меж-

Про досвід роботи Ужгородської територіальної громади розповіла начальниця відділу інвестицій та взаємодії з фондами і благодійними організаціями Юліана Бокоч, яка поділилася інформацією про успішні кейси як релокованого, так і місцевого бізнесу, а також даними



про ті зміни, що відбулися у розвитку місцевої економіки за останні роки у зв'язку з впливом ВПО на демографічний профіль громади, ринок праці тощо. Обговорювали й, зокрема, результати дослі-

програми для бізнесу і співпрацю з міжнародними донорами в процесі розробки й реалізації стратегії розвитку, фінансовим плануванням та ресурсним забезпеченням стратегії розвитку громади, а також

ах проекту «Дослідження впливу та внеску громадянського суспільства у процес відновлення та розвиток громад», який організує Інститут «Республіка» за підтримки Black Sea Trust for Regional Cooperation.

## УКРАЇНА ВІДЗНАЧИЛА ДРУГУ РІЧНИЦЮ ВИЗВОЛЕННЯ ХЕРСОНА ТА ВСЬОГО ПРАВОБЕРЕЖЖЯ ХЕРСОНЩИНИ

Два роки тому 11 листопада українські прапори знову замайорили над містом, яке стало символом незламності. В окупації Херсон перебував понад 8 місяців.



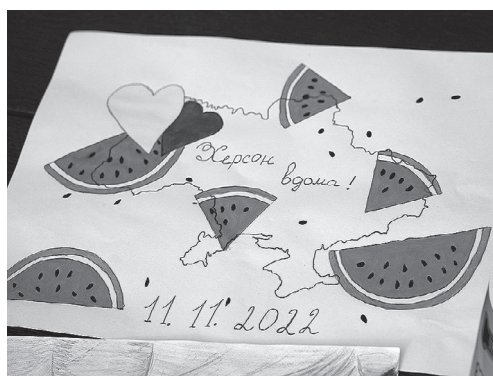
Ужгородської міської ради та інших громад краю – у складі робочої групи, яка допомагала в обстеженні пошкодженого житла, майже місяць був на Херсонщині, додав, що там проживають мужні люди, справжні патріоти. Висловив переконання, що не за горами той час, коли ми будемо відзначати звільнення не тільки усієї Херсонщини, а й усіх тимчасово окупованих російськими загарбниками українських територій.

Учасники заходу вшанували пам'ять загиблих хвилиною мовчання та висловили солідарність із усіма, хто продовжує боротьбу за свободу і мир в Україні.

В Ужгороді на площі Театральній відбувся пам'ятний захід, до якого долучилися ужгородці та херсонці, які зараз проживають у нашому місті.

Своїми спогадами про події тих днів поділився начальник Хрестівської сільської військової адміністрації Херсонської області Олександр Скоробогатий, подякував захисникам за їхню відвагу та самовідданість, а також усім, хто надавав допомогу регіону.

Керуючий справами виконкому Ужгородської міської ради Василь Пинзеник, який разом із закарпатцями – колегами з



## ДЕЛЕГАЦІЯ З УЖГОРОДА ВІДВІДАЛА МІСТОПОБРАТИМ ДАРМШТАДТ,

де підбила підсумки поточних спільних проєктів і обговорила подальші плани співпраці



Члени ГО «Партнерське об'єднання «Ужгород-Дармштадт», яке очолює Вікторія Синьо, із робочою поїзкою відвідали Німеччину. У перший день у соціальній кав'ярні Дармштадта «Лінкольн» обговорили реалізацію спільного з PDUM проєкту «Розвиток структур громадянського суспільства Ужгорода». Основною метою його є підтримка та розвиток ініціатив, які сприяють інтеграції та соціалізації уразливих груп населення, зокрема переселенців, які проживають в обласному центрі Закарпаття, зміцненню громадянського суспільства та підтримці людей, які потребують допомоги.

Розповіли про заходи, які проводить «Партнерське об'єднання «Ужгород-Дармштадт» як для молоді, так і для людей похилого віку – психологічні тренінги, зустрічі за інтересами, заняття з айкідо, кулінарні курси, навчання з комп'ютерної грамотності. До слова, до всіх активностей долучаються не тільки ВПО, а й ужгородці.

Пізнавальним був досвід німецьких соціальних підприємств, корисним обмін досвідом із німецькими колегами, зокрема з питань функціонування Ради людей похилого віку та соціальних підприємств.

У наступні дні від час відвідин Ремісничої палати Франкфурт-Рейн-Майн знайомилися, які освітні можливості мають старшокласники та молодь

у Німеччині. Дізналися, що більшість німецької молоді обирає дуальну освіту, яка передбачає паралельне здобуття освіти у профільному навчальному закладі та на підприємстві.

Така форма освіти передбачає постійний зв'язок навчального закладу із роботодавцем. Підприємства замовляють університетам певну кількість навчальних місць для майбутніх спеціалістів. Студенти працюють за обраним фахом під час усього періоду навчання.

Дуальна освіта гарантує високі перспективи на майбутнє, вигідне працевлаштування, та вирішальним аргументом на користь цієї програми є також повна або часткова матеріальна підтримка студента. Роботодавець зобов'язується сплачувати усі передбачені університетом внески. Крім цього, зазвичай підприємство сплачує стипендію або заробітну плату.

Як у Німеччині допомагають відстоювати права та інтереси жінок, вивчали на досвіді Дармштадтського жіночого центру Frauenzentrum. Це – місце для зустрічей, спілкування, поради, культурної, політичної та професійної освіти, а також самопомоги для дівчат та жінок. Тут жінкам пропонують свободу, незалежно від їхньої сексуальної ідентичності, релігії, культури чи національності, віку чи соціального походження, підтримати у складних ситуаціях, допомогти із навчанням та підвищенням кваліфікації.

Також делегація з Ужгорода взяла участь в інформаційному заході «Солидарність з Україною – ситуація та відновлення», організованому громадською організацією PDUM у Дармштадті. Обговорили діяльність

PDUM, яка вже тривалий час підтримує Україну, зокрема через благодійні проєкти під час епідемії коронавірусу та в умовах повномасштабної війни. PDUM реалізує низку ініціатив для допомоги українському населенню, надаючи різну гуманітарну підтримку. Кілька спільних проєктів є і в Ужгороді – для людей поважного віку, жінок та молоді.

Завершальним заходом було вивчення досвіду роботи Emilia Seniorenresidenz – це місце для людей похилого віку, де вони можуть жити комфортно в колі однодумців. Про те, яким формам проживання надають перевагу німецькі пенсіонери, як здійснюється догляд за людьми похилого віку, як їм надається допомога, розповіли працівники пансіонату.

У резиденції надає як базові послуги, які включають догляд та медичну допомогу, так і організують соціальні та культурні події, консультують та надають підтримку в соціальних питаннях.

Люди похилого віку – не тягар для суспільства, вони можуть бути і передумовою поліпшення стандартів життя в країні: основне, що ми винесли із нашого візиту у резиденцію. Є, до чого прагнути, є над чим працювати.

У межах візиту делегація з Ужгорода, до якої ввійшли і представники міської ради, мала зустріч із працівниками муніципалітету Дармштадта, де підбила підсумки поточних спільних проєктів та обговорили подальші плани співпраці.

Поїздка відбулася у межах проєкту «Розвиток структур громадянського суспільства в м. Ужгород» у співпраці з PDUM та за підтримки Міністерства закордонних справ Німеччини.







Сквер-альпінарій у центрі Ужгорода місцеві досі за звичкою часто називають «Чаплею», хоча металевої скульптури-чаплі (автором якої був Володимир Щур) тут уже давно нема. Натомість від 1993 року над ставком задумливо сидять корифеї закарпатської школи живопису Йосип Бокшай і Адальберт Ерделі. Як ця скульптурна композиція з'явилася в Ужгороді – розкажемо нині в межах мініпроекту «Історія одного пам'ятника».

Отже, давайте згадаємо 1993 рік, коли Ужгород цілих три дні, 15-17 жовтня, відзначав символічні 1100 років від часу першої письмової згадки про місто. Миська влада організувала гучне святкування, одним із пунктів якого було відкриття пам'ятника відомим закарпатським художникам Йосипу Бокшаю та Адальберту Ерделі. У тогочасній пресі ця подія була описана не дуже детально. Більшість газет написали коротко, що 16 жовтня, о 16.00, у сквері-альпінарії відкрили пам'ятник, автором якого став київський скульптор Микола Олійник. На відкритті виступили представник Президента України на Закарпатті Михайло Крайло та мер Ужгорода Еміл Ландовський. Запросили на подію дружину Адальберта Ерделі Магдалину Іванівну, виступав Закарпатський народний хор та учні училища культури.

Про сам пам'ятник не написав ніхто, не було в пресі згадок і про передісторію події, тобто коли й на чиє замовлення київський скульптор Микола Олійник виготовив фігури корифеїв закарпатської школи живопису, як вони опинилися в Ужгороді. Знайти цю інформацію виявилось важче, ніж історичні відомості сторічної давнини. Бо кожен із тих, хто так чи інакше мав стосунок до цієї події, пам'ятає її по-різному. Крапки над «і» міг би поставити, мабуть, автор скульптури Микола Олійник, однак він помер ще у 2014 році. Тож нині ми представимо вам кілька варіантів подій у надії, що правильна версія зрештою знайдеться.

Мер Ужгорода 1990 – 1994 років Еміл Ландовський пригадує, що пам'ятник Йосипу Бокшаю та Адальберту Ерделі київському скульптору Миколі Олійнику замовила обласна влада ще за кілька років до встановлення. Скульптор роботу виконав, але обласна влада її не оплатила, тож деякий час готова скульптура зберігалася в київському творчо-виробничому комбінаті, де була відлита.

«Якось до мене звернувся скульптор Михайло Белень, котрий розповів про цю скульптуру і запропонував забрати її до Ужгорода. Ми винесли це питання на сесію і депутати проголосували за виділення коштів на те, аби викупити роботу Олійника. Це був якраз дуже вдалий час, ми встигли підготувати все, щоб відкрити пам'ятник до Дня міста», – розповів Еміл Ландовський.

Натомість скульптор Михайло Белень пам'ятає цю історію інакше. Він вважає, що у створенні скульптури велику роль міг відіграти тодішній керівник Національного художнього музею України Михайло Романишин, котрий свого часу навчався в училищі прикладного мистецтва у Бокшаю та Ерделі. Можливо, справді через нього веде місток до виконавця роботи – скульптора Миколи Олійника, однак підтвержень цьому немає. Михайло Белень розповідає, що він поїхав до київського творчо-виробничого комбінату за відлитими за його проєктами меморіальними дошками і там побачив готові скульптури Бокшай та Ерделі – у пилюці та смітті. Начальник цеху нібито сказав, аби пан Михайло забрав звідти фігури художників, бо інакше їх просто

зауваження. Вони вважали, що Йосипа Бокшай скульптор передав дуже вдало, а от Адальберт точно, але думаю, що це замовлення прийшло до пана Миколи через Міністерство культури, – пригадує Лариса Олійник. Такі серйозні роботи довіряли тоді відомим майстрам, а Микола був і сам знайомим, і походив із родини відомого скульптора Олексія Олійника і художниці Ніни Волкової. Він однозначно добре знав, хто такі Бокшай і Ерделі, бо мав велику кількість друзів із Закарпаття, наприклад, дружив із Кашаями. Форми скульптур Микола виготовив у своїй майстерні в Києві, на тодішній вулиці Пушкінській. Потім у комбінаті була відлита модель і вже там, на базі комбінату, Микола працював зі швами, доводив все до блиску. У нас вдома зберігаються фотографії цього пам'ятника. Він є справді особливим, бо мій чоловік одним із перших в Україні почав використовувати прийом скульптури, вписаної у простір. Ми тоді були звиклі до того, що пам'ятник має бути таким урочистим, на постаменті. А Микола зробив художників при-

земленими, вони наче сидять собі невимушено на лавиці в парку, спілкуються. Після нього багато хто почав переймати цей композиційний прийом, але пам'ятник Бокшаю та Ерделі був одним із перших таких в Україні».

Отже, хто замовив Миколі Олійнику виготовити пам'ятник Йосипу Бокшаю та Адальберту Ерделі наразі достеменно з'ясувати не вдалося. Але відомо, що спершу скульптурну композицію планували встановити зовсім не там, де вона стоїть нині. Якби все зробили за тодішнім планом, нині бронзові корифеї «сиділи» би у дворіку закарпатського художнього музею ім. Й. Бокшай. Однак фахівці управління архітектури порадили тоді встановити пам'ятник у скверіку нижче музею, адже там можна дуже вдало вписати композицію в навколишній простір. Так і зробили: з раванського андезиту була виготовлена лавиця, яку приладнали до бетонного майданчика, а на лавицю «всадовили» фігури Йосипа Бокшай та Адальберта Ерделі.

Цей пам'ятник вважається одним із найкращих в Ужгороді. Цікаво, що художники були одного віку (обидва народилися в 1891 році), однак скульптор зобразив Йосипа Бокшай старішим, а Адальберта Ерделі молодшим на вигляд. Але мистецтвознавці кажуть, що це гарно передає їхні типи: спокійного сім'янина Бокшай і активної ловеласа Ерделі. Скульптури художників навмисне розмістили так, аби між ними могла сісти людина і зробити гарне фото в компанії корифеїв закарпатської школи живопису. Та це в теорії, а в житті фото з корифеями не завжди роблять гарні, найчастіше Адальберту Ерделі залізають на плечі, а з Бокшаєм цокаються чаркою (бо після того, як вандалі відламали мундштук його люльки, виглядає так, ніби художник тримає в руках чарку). Між тим відламана люлька не була найбільшою проблемою цього пам'ятника: свого часу в Бокшай ледь не відпала нога, а в 2012 році небайдужі ужгородці помітили, що на шиї бронзового Ерделі є глибокий надріз, тобто хтось намагався відпилати йому голову.

Тоді скульпторам Василю Роману й Богдану Коржу вдалося зробити надріз майже непомітним, однак хто його знає, до чого ще додумаються вандалі

# ІСТОРІЯ ОДНОГО ПАМ'ЯТНИКА: ЙОСИП БОКШАЙ І АДАЛЬБЕРТ ЕРДЕЛІ



Фото – з фотоальбому «Ужгород» (М. Басараб, В. Ньорба, 1997)



Фото з відкриття пам'ятника («Новини Закарпаття», 1993)

Ерделі вийшов геть не схожим на себе.

Чому ж обласна влада замовила й не змогла оплатити роботу Миколи Олійника, ми запитали у тодішнього очільника обласного управління культури Василя Габорця, однак пан Василь спростував цю інформацію, сказав, що його управління (й наскільки він знає, загалом обласна влада) не мало жодного стосунку до замовлення пам'ятника і засідань, де би узгоджувався з художньою радою і скульптором його вигляд.

Щодо ескізу, то в архіві Миколи Олійника такий, якщо і був, то не зберігся. Дружина скульптора Лариса Олійник розповіла, що її чоловік узагалі не любив робити ескізів, працював швидко і легко. «Я не знаю

як вони опинилися в Ужгороді. Знайти цю інформацію виявилось важче, ніж історичні відомості сторічної давнини. Бо кожен із тих, хто так чи інакше мав стосунок до цієї події, пам'ятає її по-різному. Крапки над «і» міг би поставити, мабуть, автор скульптури Микола Олійник, однак він помер ще у 2014 році. Тож нині ми представимо вам кілька варіантів подій у надії, що правильна версія зрештою знайдеться.



Фото – «Закарпаття онлайн»

або мисливці за бронзою. Бо такими є виклики для скульптури, вписаної в публічний простір, а не схованої високо на постаменті.





## ГОРОСКОП

### ОВЕН



Тиждень зробить вас відкритішими для інших. Не вкладайте фінанси в сумнівні справи. Краще, коли доходи будуть невеликими, але стабільними.

### ТЕЛЕЦЬ



Наступного тижня вивільниться ваша прихована енергія. Відчуєте всю повноту життя. Це забезпечить вам чудове самопочуття.

### БЛИЗНЯТА



Стосовно налагодження чи зміни стосунків: єдине правильне рішення – оптимальна дистанція. Але тепер знайти чи встановити її буде не так просто.

### РАК



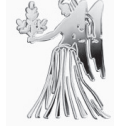
З'явиться додаткова можливість заробити і, як результат, – найближчим часом повернути застарілі борги. Зверніть увагу на хронічні захворювання, зведіть до мінімуму фактори ризику.

### ЛЕВ



Тиждень убереже від непотрібних витрат, і нарешті ви почнете економити. Зосередьтеся на довгострокових стратегіях – саме вони дадуть вам усі шанси на успіх.

### ДІВА



Доходи не обіцяють бути стабільними, бо ви ніяк не можете вирішити, що робити з грошима: збирати чи витратити. Це призведе до появи надмірної втоми.

### ТЕРЕЗИ



Зможете успішно закрити всі не завершені досі справи. Це вплине на важливі сторони життя і сформує новий світогляд.

### СКОРПІОН



Життя буде напруженим, а низка неприємних ситуацій відніме багато енергії. Актуальним стане питання здатності бути весь час відповідальними – вам доведеться докласти максимум зусиль, аби довести це.

### СТРЕЛЕЦЬ



Зорі застерігають: уникайте необґрунтованого ризику, не порушуйте законів, не позичайте грошей, будьте уважними. Якщо ж ви забудете про елементарну обережність, то можете зазнати травмування.

### КОЗОРІГ



Відчуття задоволення, самозаспокоєння наступного тижня зроблять ваше життя набагато простішим. Але з другого боку – такий стан притупить почуття самозбереження.

### ВОДОЛІЙ



Труднощів не передбачається. Це забезпечить спокій і безтурботність, які вам так необхідні для розвитку. Головним завданням буде підготовка ґрунту для нових справ, реалізація яких ось-ось розпочнеться.

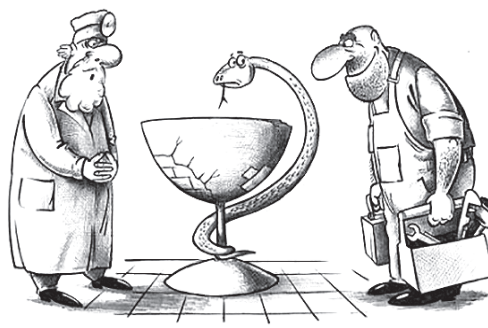
### РИБИ



Не виникне необхідності доводити свою перевагу або змагатися за щось. Це значно спростить комунікацію з оточенням і зробить її продуктивнішою.

## АНЕКДОТИ

Робота має цілу низку привабливих властивостей. Наприклад: п'ятницю, зарплату та відпустку.



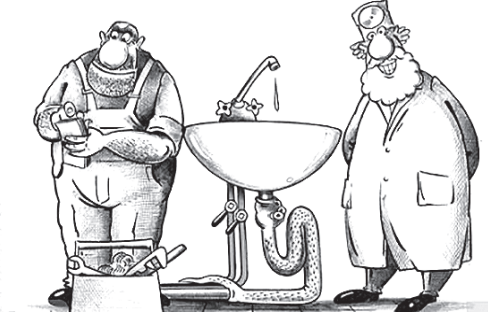
Мене питають: як часто можна пити вино? Купіть собі календар: там дні, коли можна пити вино, відзначені цифрами. Червоним виділені дні для червоного вина.

• • •

Курка чи яйце? – намагався зрозуміти холостяк, відчуваючи неприємний запах із холодильника.

• • •

– Повечеряємо ввечері?



– Взагалі-то ввечері я й так щодня вечеряю.

• • •

Буває, дивишся на начальника і думаєш – як би так плюнути йому в лице, аби не образити?

• • •

– Здрастуйте, а у вас є книги з мотивації?

• • •

– Так, є. Он там, на дальній полиці.

• • •

– А ближче нема?

• • •

В одеській сім'ї:

• • •

– Моню, ти

хочеш мене в чомусь переконати чи хочеш бути здоровим?

– Ну що ти, Софочко, я ж просто хотів з тобою поговорити...

– Хотів поговорити, то мовчи!

• • •

У нас на роботі кур'єрів називають топ-топ менеджерами.

• • •

На заняттях з кулінарії:

– Запам'ятайте: у хорошого кухаря нічого не пропадає. Якщо, наприклад, після бенкету залишилася недоїдена тушкована морква, то, додавши деякі інгредієнти, з неї можна спекти непоганий пудинг. Запитання є?

– А що робити, якщо залишиться недоїдений пудинг із недоїденою морквою?

• • •

Коли я був маленьким, я щиро молився, аби отримати велосипед. Потім зрозумів, що це не так працює: я вкрав велосипед і почав молитися про прощення.

## СКЛЯНКА НА ПРАННЯ – І ОДЯГ СЯТИМЕ ЧИСТОТОЮ:

Цей метод є не лише екологічним, а й допоможе заощадити кошти на купівлю кондиціонерів і засобів для виведення плям.

Досвідчені господині замість відбілювальних засобів та плямовивідників використовують оцет. Завдяки своїм природним властивостям цей засіб може стати чудовою альтернативою дорогим засобам, і ось чому.



**Які переваги використання оцту для прання**

**Пом'якшує воду.** Жорстка вода стає м'якшою, тому речі добре відпираються, а на машинці не залишається накипу.

**Зберігає колір.** Тканини після такого прання не втрачають свого яскравого кольору, а білі речі залишаються бездоганно чистими.

**Усуває неприємні запахи.** На відміну дає раду із запахами поту чи їжі, ідеально підходить для прання кухонних рушників.

**Видаляє плями.** Оцет видаляє навіть застаріле забруднення, жовтизну та сірість.

**Очищує пральну машинку.** Регулярне використання оцту запобігає накопиченню накипу на нагріваль-

що додати до порошку, аби вивести застарілі плями

ному елементі приладу.

**Екологічний.** Оцет безпечний для довкілля, оскільки не містить шкідливих речовин.

**Як правильно використовувати оцет під час прання**

**Для м'якості тканини.** Треба додавати 1/2 склянки білого оцту у відсік для кондиціонера під час кожного прання.

**Для видалення плям.** Обробіть оцтом усі плями на речах, дайте відпрацювати 5 хвилин і виперіть як зазвичай.

**Для усунення запахів.** Перед пранням варто замочити білизну, яка має неприємний запах. Для розчину треба взяти 4 літри теплої води й додати туди склянку оцту, добре розмішайте та опустіть речі. Опісля виперіть звичайним способом.

### Додаткові поради

Використовуйте тільки білий оцет, щоб рідина не пофарбувала тканину.

Не можна використовувати оцет для прання делікатних тканин – вовни та шовку, він може пошкодити їхню структуру.

Не варто додавати аж занадто оцту під час прання, бо речі матимуть характерний запах.

## ЯКІ ПРОДУКТИ ТРЕБА ЇСТИ ЖІНКАМ,

щоб надовго зберегти здоров'я, молодість і красу

Їжа має бути якісною та поживною, а її калорійність – відповідати потребам нашого організму. Лікарі назвали ті види продуктів, які мають бути обов'язково в раціоні кожної жінки.

**Білкові продукти.** Білки – це будівельний матеріал для клітин організму людини, вони потрібні для еластичності м'язів та міцності кісток. У раціоні кожної жінки мають бути не лише м'ясо-молочні продукти. Також варто кожного дня їсти бобові, горіхи та насіння.

**Залізо.** Менструація, вагітність та період лактації порушують обмін заліза в жіночому організмі. Тому цей мікроелемент обов'язково треба поповнювати. Лікарі рекомендують їсти червоне м'ясо та яловичу печінку.

**Поліненасичені жирні кислоти.** Вчені визначили норму споживання корисних жирів для жіночого організму. Риба, авокадо, морепродукти й горіхи мають становити третину раціону. **А ось насичені жири варто виключити зі свого харчування.** До таких продуктів належать вершкове масло, жирне м'ясо, напівфабрикати та фастфуд.

**Повільні вуглеводи.** Медики рекомендують жінкам вживати цільнозерновий хліб та різноманітні крупи – ці продукти добре насичують через повільне перетравлення, але не створюють проблем із зайвими кілограмами.

**Вітамін D і кальцій.** Вчені довели, що більшість жінок страждає від нестачі цих корисних речовин. Заповнити дефіцит допоможе введена в раціон жирна риба. Також не варто нехтувати молочними продуктами.



• 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 № 2266.

• 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.