

УЖГОРОД

ЩЕ 1 МІЛЬЙОН 150 ТИСЯЧ ГРИВЕНЬ НА ПІДТРИМКУ ВІЙСЬКОВИХ ВИДІЛИЛИ НА СЕСІЇ УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ



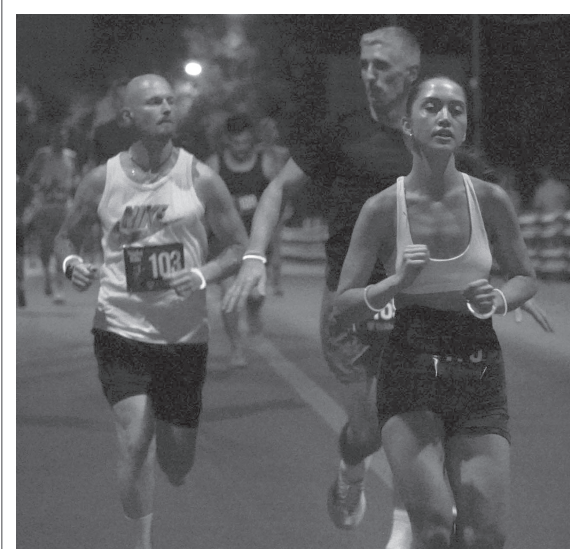
Кошти за Програмою підтримки військових частин, інших військових формувань та парамілітарних організацій, яка діє у громаді, отримують 4 військо-ві частини за зверненнями командирів підрозділів.

Детально про
перебіг сесії
читайте на стор. 5.



50 700 ГРИВЕНЬ ДЛЯ ЗСУ:

благодійний «Uzhhorod Night Run» об'єднав ужгородців



Увечері у п'ятницю минулого тижня в Ужгороді відбувся традиційний нічний забіг «Uzhhorod Night Run», який вже втретє проходив у нашому місті. Захід зібрав близько 200 учасників, які долали дистанції 2 та 4 кілометри центральними вулицями міста.



Завдяки участі небайдужих містян вдалося зібрати 50 700 гривень. Усі кошти передадуть на підтримку Збройних Сил України. Організаторами забігу виступили управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради спільно з Ужгородським біговим клубом.



Це – підрозділ Національної гвардії України, який зараз перебуває на передовій, захищають нашу країну.

ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ 12-Ї БРИГАДИ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ "АЗОВ" ПЕРЕДАЛИ АВТО, НЕОБХІДНЕ ДЛЯ ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ



Транспорт – це розхідний матеріал на війні, але він допомагає військовим оперативно реагувати, забезпечувати логістику, евакуацію та виконання ряду інших критично важливих функцій у зоні бойових дій.

Авто придбали за кошти працівників Ужгородської міської ради. Доправили техніку безпосередньо до підрозділу міський голова Ужгорода Богдан Андріїв та радник міського голови Анатолій Ковальський.

Щира вдячність нашим захисникам за мужність, витримку й самовідданість.

Разом – до перемоги!

ПРИ ВИКОНКОМІ УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ПРАЦЮВАТИМЕ МІСЦЕВА ІНВЕСТИЦІЙНА РАДА

Таке рішення ухвалили на черговому засіданні виконкому. Місцева інвестиційна рада – тимчасовий консультативно-дорадчий орган, основними завданнями якого є:

- сприяння формуванню цілісної та ефективної системи управління публічними інвестиціями;
- забезпечення прозорості та публічності процесу підготовки та реалізації інвестиційних проєктів;
- сприяння підвищенню якості підготовки проєктів відповідно до стратегічних пріоритетів розвитку громади;
- розгляд проєктів та програм, що пройшли експертну оцінку, та ухвалення рішень щодо включення їх до єдиного проєктного портфелю; та інші завдання.

Також члени виконкому на засіданні проголосували за утворення Міської комісії з питань розподілу публічних інвестицій.

Комісія – тимчасовий консультативно-дорадчий орган виконавчого комітету Ужгородської міської ради, який утворюється з метою розподілу коштів бюджету громади на підготовку та реалізацію публічних інвестиційних проєктів та програм публічних інвестицій.

Детальніше про склад та положення інвестиційної ради та комісії – на офіційному сайті Ужгородської міської ради.

...

У закритому режимі на засіданні виконкому Ужгородської міської ради розглянули питання, що стосуються неповнолітніх. Так, ще 12 дітей отримали статус дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів, четверо дітей отримали статус дитини, позбавленої батьківського піклування.

Розглянули й інші питання, зокрема, призначення опікуна над майном дитини-сироти, надання дозволу на посвідчення угод про вчинення правочинів від імені дітей щодо майна, право власності або право користування яким мають діти.

В Ужгороді пам'ять загиблих у російському полоні вшанували 28 липня на площі Театральній. Тут у хвилині мовчання та молитві згадали українських військовополонених і цивільних, які були страчені, закатовані або загинули в полоні.

В УКРАЇНІ ВПЕРШЕ ВІДЗНАЧИЛИ ДЕНЬ СКОРБОТИ ЗА ТИМИ, ХТО ЗАГИНУВ У ПОЛОНІ

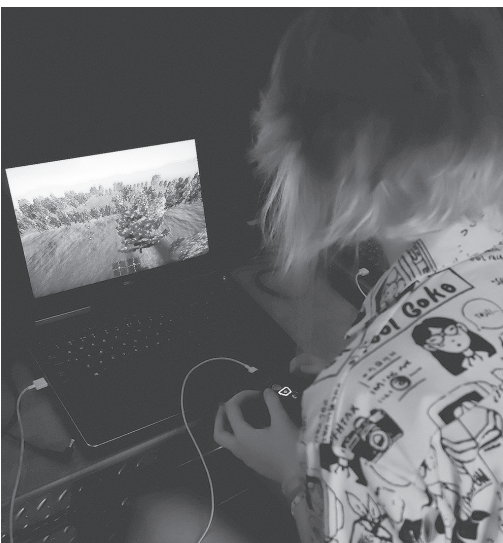
У ніч з 28 на 29 липня 2022 року російські війська здійснили прицільний удар по виправній колонії в Оленівці, що на тимчасово окупованій території Донеччини. Там утримували українських захисників, переважно бійців полку «Азов», які обороняли Маріуполь. Унаслідок атаки загинуло щонайменше 53 полонених, ще понад 130 отримали поранення.

Ужгородці та гості міста зібралися, щоб вшанувати пам'ять не лише жертв Оленівки, а й усіх українців – військових і цивільних, які загинули в полоні від рук російського агресора. До акції долучилися керівництво області та міста, ветерани російсько-української війни, духовенство, працівники Ужгородської міської ради, представники громадськості. Присутні запалили лампадки.

Захід став нагадуванням про жорстокість війни та про злочини проти людяності, які продовжують чинити окупанти.

Цьогоріч уперше День пам'яті військовополонених, добровольців та цивільних, які загинули у полоні, відзначається на державному рівні. Відповідну постанову Верховна Рада України ухвалила 22 липня 2025 року. Дата обрана не випадково – на вшанування жертв теракту в Оленівці.

Світла пам'ять усім, хто поклав життя за Україну...



На набережній Незалежності проводили підготовку з оперування FPV-дронами, до якої можуть долучитися не лише цивільні новачки, а й професійні пілоти.

штурмової бригади. Кожен охочий міг спробувати себе як пілот на симуляторі – інструктори проводили пізнавальні лекції, пояснювали основи та тонкощі пілотування. Автобус знаходиться в місті Ужгород до 3 серпня включно.

Протестувати свої здібності було цікаво інженерам, любителям сучасних технологій, волонтерам і тим, хто хоче розпочати свій шлях у FPV.

Також є можливість записатися на шестиденний навчальний курс, після успішного закінчення якого школа організовує практику зі справжніми дронами. Крім цього, видається сертифікат, який засвідчує, що власник пройшов підготовку і є кваліфікованим оператором.

«Є ті, хто хоче долучитися до війська, а є ті, хто просто прагне



отримати досвід. Саме тому ми сформували дві групи – денну та вечірню», – пояснив інструктор, військовий 3-ї окремої штурмової бригади з позивним «Овак».

Ужгород став дев'ятим містом, яке відвідала команда «Kill House». До цього вони побували в Чернівцях, Кам'янці-Подільському, Вінниці, Хмель-



ницькому, Дрогобичі, Івано-Франківську, Тернополі й Мукачеві. У деяких містах курс продовжували, адже рівень зацікавленості людей був високим.

«Овак» наголосив, що оперування FPV – це найперспективніша професія в сучасній армії. «Безпілотні системи – це майбутнє, яке відбувається зараз», – додав він.

ФОТОФАКТ

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

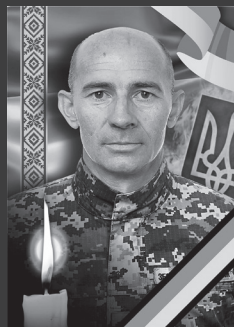


– 50 пакетів із продуктовими наборами;
– 70 хлібин.
Протягом тижня волонтери видавали одяг, взуття, постільну білизну та посуд (видали 1650 одиниць).
Видачу гуманітарної допомоги здійснювали у партнерстві з PDUM Partnerschaft Deutschland-Ukraine/Moldova e. V., Luftfahrt ohne Grenzen / Wings of Help e.V., Сплетіння Коши-



це, релігійною громадою Реформатської церкви м. Берегово (Булча), Валентином Штефаньо та іншими благодійниками.
Нагадаємо, 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/>

УЖГОРОД У ЖАЛОБІ...



Ужгород 23 липня попрощався із 53-річним військовим, матросом 36-ї бригади морської піхоти ЗСУ Миколою Лошаком.

Микола Іванович Лошак народився 6 грудня 1971 року в Ужгороді. Навчався у 15-й школі, а згодом – у ПТУ №19. Для близьких і друзів він завжди був просто Мікі – щирий, спокійний, добрий.
Після строкової служби в армії все життя працював водієм – на різних підприємствах міста. Ізда була його стихією. Він обожнював дорогу, рух і відчуття відповідальності, коли за кермом. Його знали як порядного, справедливого чоловіка, який завжди приходив на допомогу, не чекаючи прохань.
На початку повномасштабного вторгнення у 2022 році Микола добровільно вступив до лав 101-ї окремої бригади територіальної оборони. Не чекав повістки – зробив свій вибір усвідомлено. У 2025 році продовжив службу в 36-й бригаді морської піхоти Збройних сил України.

13 липня 2025 року Микола загинув під час виконання бойового завдання в районі села Яблунівка Донецької області. Він віддав життя за майбутнє України. За свою родину. За свою маленьку онуку Соломію, яку вперше побачив лише пів року тому – приїхав у відпустку спеціально, щоб її обійняти.
Його смерть – це болюча втрата не лише для родини, а й для всіх, хто його знав. У ньому було багато сили – тихої, внутрішньої, мужньої. Така, яку не видно здалеку, але яка тримає все навколо.
Чин похорону відбувся на набережній Незалежності. Віддати шану захиснику прийшли рідні та близькі, друзі, міський голова Ужгорода Богдан Андріїв, військові, містяни.
Від генерала Олександра Сирського зачитали пам'ятний лист на знак глибокої вдячності за жертвове служіння в лавах ЗСУ.

Після заупокійної літургії жалобна хода вирушила до Пагорба Слави. Там захисника поховали з військовими почесностями.
Ім'я Миколи Лошака назавжди залишиться в наших серцях – як символ гідності, любові до близьких і готовності стояти за правду. Історію про дідуся, який без вагань пішов боронити свою землю, його донька обов'язково розкаже Соломії, коли вона трохи підросле.
Вічна пам'ять і слава Герою!

ЛІКАР – ЦЕ НЕ ПРОСТО ПРОФЕСІЯ

Це – бути поруч, коли важко, боляче, страшно й безпорадно

Минулої неділі в Україні відзначили День медичного працівника. Це професійне свято тих, хто щодня бере на себе велику відповідальність – допомагати іншим. Лікарі, медсестри, фельдшери, працівники амбулаторій і лікарень, усі вони стоять на варті здоров'я людей. Багато медичних працівників рятують життя наших захисників на передовій.



В Ужгороді напередодні професійного дня привітали працівників Ужгородської міської багато-профільної лікарні та міського центру ПМСД. Урочистості стали нагодою подякувати за працю, яка має величезне значення для кожного, хто звертається по допомогу до медиків.
Привітати працівників галузі прийшли міський голова Богдан Андріїв, заступники міського голови Вадим Борець та Іван Завидняк, секретар міської ради

Ігор Чорний, голова Наглядової ради УМБКА Віктор Качур. Вони подякували медикам за високий професіоналізм, витримку, людяність, внесок у розвиток системи охорони здоров'я міста.
Кращих медичних працівників Ужгорода було відзначено почесними грамотами та подяками від Верховної Ради України, Закарпатської ОВА та обласної ради, Ужгородської міської ради, департаменту охорони здоров'я ОВА й міського управління охорони здоров'я та

цивільного захисту населення.

Лікар – це не просто професія. Це – бути поруч, коли важко, боляче, страшно й безпорадно. Це вибір щодня брати на себе відповідальність за найдорожче – людське життя.
Щодня медики рятують, підтримують, заспокоюють – і в лікарнях, і на фронті.

Вони – ті, до кого звертаються з надією, хто першим приходить на допомогу, хто тримає за руку, коли болить.

Ми часто не замислюємось, скільки всього стоїть за їхніми буднями: безсонні чергування, відповідальність, втома. Але вони залишаються на своєму місці, бо знають: їх чекають.

Щиро вітаю із професійним святом медичних працівників Ужгорода. Дякую всім, хто стоїть на варті здоров'я – у лікарнях, амбулаторіях, у швидких, медпунктах. І особлива вдячність тим, хто рятує життя на передовій.

Сили вам, терпіння. І нехай добро, яке робите іншим, повертається сторицею, – сказав Ужгородський міський голова Богдан Андріїв.

МАТЧ ПАМ'ЯТІ ГЕРОЯ УКРАЇНИ АНАТОЛІЯ ТЕГЗИ ВІДБУВСЯ В УЖГОРОДІ

26 липня в обласному центрі Закарпаття вшанували світлу пам'ять Героя України, добровольця, воїна та справжнього патріота Анатолія Тегзи – на стадіоні «Авангард» Ужгородської міської ради відбувся пам'ятний футбольний матч. Подія зібрала рідних, побратимів, друзів, військових і вболівальників.

На полі зійшлися команда зірок українського футболу та команда «Карпатська Січ» – бойові побратими Анатолія. Гра була не про рахунок, а про честь, пам'ять і єдність.



Особливо зворушливою стала присутність дружини Героя, яка подякувала за підтримку та щирі емоції.

Під час заходу провели благодійний аукціон. Серед лотів – ексклюзивні футболки з автографами зірок футболу, стяг із підписами бійців «Карпатської Січі», а також золота бутса.

Усі кошти, зібрані під час аукціону, спрямують на підтримку роти «WarWar» імені Анатолія

Тегзи – підрозділу, що продовжує справу Героя на фронті.





ФОТОФАКТ

У затишній атмосфері мальовничої Лавандової гори в Перечині відбувся психологічний ретрит для матерів та дружин загиблих ужгородських Героїв. Захід організував департамент соціальної політики Ужгородської міської ради.



Це була не просто поїздка за місто – це день турботи, тепла, співпереживання та внутрішнього відновлення. Було спокійне спілкування, ароматерапія серед лавандового поля, обійми, спогади й тиша, яку не порушують слова. Бо іноді найсильніші емоції живуть у поглядах.

Для багатьох родин участь у такому ретриті – це можливість не залишатися наодинці зі своїм болем. Тут кожен розуміє іншого без слів. Люди, які пережили страшну втрату, змогли хоча б на ненадовго знайти затишок – у природі, в розмовах, у спогадах про тих, хто став безсмертним.

Працівники департаменту соціполітики, які опікуються родинами полеглих захисників, наголошують: такі заходи – це неформальна, але дуже важлива складова підтримки, яка дає сили рухатися далі, жити далі, пам'ятаючи й шануючи.

Департамент соціальної політики Ужгородської міської ради висловлює щире подяку за участь у проведенні заходу керівництву "Лавандової гори" за надану локацію, Валентину Штефаню за смаколики та Асоціації пасажирських перевезень міста Ужгорода за організацію транспорту.

В УЖГОРОДІ ВІДБУВСЯ ПЕРШИЙ БЛАГОДІЙНИЙ ЗАБІГ ІЗ ЧОТИРИЛАПИМИ



«Uzhhorod Puppy Race» зібрав десятки домашніх улюбленців разом із їхніми господарями. Учасники разом із пухнастими напарниками долали символічні дистанції – 400 метрів та 1 кілометр: хто у спортивному темпі, а хто – просто заради радості й нових вражень.

Забіг мав благодійну мету – збір коштів на придбання вольєрів для безпритульних тварин, які мешкають у притулку «Барбос».

Це була не стільки спортивна подія, скільки соціальна ініціатива: учасники популяризували гуманне ставлення до тварин, підтримували ідеї



відповідального догляду та показали, що любов до собак – це те, що справді об'єднує людей, інформує управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради, яке спільно з ГО «Ужгородське товариство захисту тварин «Барбос» були організаторами забігу.



СТАРТУВАЛА КАМПАНІЯ ДЕРЖПРАЦІ «ВИХОДЬ НА СВІТЛО!»

1 серпня в Україні розпочалася інформаційна кампанія Державної служби України з питань праці «Виходь на світло!», покликана привернути увагу громадян до проблеми незадекларованої праці.

Незадекларована праця – це свідоме ухилення від офіційного оформлення трудових відносин. Такі дії найчастіше здійснюються з метою уникнення сплати податків, отримання соціальних пільг або збільшення прибутку обома сторонами трудових відносин. Проте така "еконімія" може обернутися серйозними проблемами як для працівників, так і для роботодавців.

Працівники, які погоджуються працювати без

належного оформлення, ризикують залишитися без:

- офіційного стажу;
- лікарняних та відпусток;
- гарантованих виплат у разі нещасного випадку чи звільнення.

Роботодавці ж у разі виявлення порушень можуть отримати значні штрафи та втратити репутацію.

На жаль, навіть у складний період війни незадекларована праця залишається поширеним явищем. За приблизними оцінками, щороку через "тіньову" зайнятість бюджет України втрачає близько 100 мільярдів гривень – коштів, які могли б бути спрямовані на потреби оборони та відновлення держави.

У межах кампанії «Виходь на світло!» інспектори праці Управління інспекційної діяльності у Закарпатській області

проводитимуть інформаційні відвідування у закладах торгівлі та організації харчування, тимчасового розміщування, на будівництві, транспорті та інших найбільш ризикованих для використання незадекларованої праці галузях.

Мета кампанії – не покарання, а підвищення обізнаності громадян, роз'яснення переваг задекларованої праці, важливості соціального захисту та прозорого ведення бізнесу.

Пам'ятайте: тільки легальна праця захищає ваші права, допомагає державі і робить наше майбутнє безпечнішим!

Більше інформації – на інформаційному порталі <https://pratsia.in.ua>

За матеріалами Управління інспекційної діяльності у Закарпатській області Західного міжрегіонального Управління Держпраці

Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 23 по 29 липня пішли з життя 15 УЖГОРОДЦІВ:

Полубок Микола Васильович 1943 р.н.
Кертис Михайло Іванович 1952 р.н.
Ліпот Василь Золтанович 1947 р.н.
Ярош Олексій Юлійович 1969 р.н.
Маді Марія Петрівна 1942 р.н.
Когутка Гафія Михайлівна 1942 р.н.
Губашина Марія Юріївна 1961 р.н.
Кері Інґа Бейлівна 1974 р.н.

Машика Клара Василівна 1955 р.н.
Мандула Еріка Іванівна 1962 р.н.
Ануфрій Олександр Юрійович 1977 р.н.
Гебрян Ганна Андріївна 1935 р.н.
Мушкателов Анатолій Григорович 1951 р.н.
Дундук Катерина Олексіївна 1947 р.н.
Майор Михайло Михайлович 1957 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...

запрошуємо у добровільному порядку

(без відвідування ТЦК та СП)

вмотивованих громадян для проходження військової служби за призовом під час мобілізації та проходження військової служби за контрактом у військову частину А4623 для здійснення ППО та захисту неба нашої держави

Процедура доволі проста:

Ви приходите до нас, обираєте посаду, пишете заяву, а далі ми все робимо за Вас.

Телефонуйте за номером :
067 857 98 75

Адреса:
80400
Львівська область
м. Кам'янка-Бузька
вул. Богдана Підгайного, 15

ОГОЛОШЕННЯ

• **ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ** Свідоцтво про право власності на нерухоме майно, видане 20.03.2008 р. Виконавчим комітетом Ужгородської міської ради на квартиру, що знаходиться за адресою: Закарпатська обл., м. Ужгород, вул. Герцена, буд. 10, кв. 1; яка належить на праві приватної спільної часткової власності Войнар Єлизаветі Тіборівні; Свідоцтво видане згідно рішення виконкому № 35 від 13.02.2008 р.

Початок на стор. 1.

ЩЕ 1 МІЛЬЙОН 150 ТИСЯЧ ГРИВЕНЬ НА ПІДТРИМКУ ВІЙСЬКОВИХ ВИДІЛИЛИ НА СЕСІЇ УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

П оховання загиблих захисників України з лівого боку алеї на Пагорбі Слави підтримали на сесії Ужгородської міської ради.

Депутати проголосували за внесення змін до детального плану території, обмеженої вул. Тихою, територією кладовища Кальварія, вул. Кошицькою та Собранецькою, який розроблений з метою розроблення єдиного містобудівного документу для регулювання містобудівної діяльності, проведення благоустрою та впорядкування території; визначення планувальної організації і функціонального призначення території тощо.

земельною ділянкою площею 2,8187 га з цільовим призначенням для будівництва та обслуговування будівель закладів освіти на вул. Героїв 128-ї бригади, 44 між Ужгородською міською радою та державним підприємством «Служба місцевих автомобільних доріг у Закарпатській області» Закарпатської ОВА.

Рішення дозволить забезпечити правові підстави для початку будівельних робіт та реалізацію важливого соціального проєкту, спрямованого на надання комплексної підтримки ветеранам.

Крім того, підтримали на сесії міської ради Зміни до Програми забезпечення мешканців Ужгорода та ВПО, що зареєстровані в громаді, які страждають на рідкісні (орфанні) захворювання, лікарськими засобами та відповідними харчовими продуктами для спеціального дієтичного споживання на 2024-2026 роки.

Ухваленими змінами дофінансували видатки на програму, аби забезпечити дороговартісними лікарськими засобами та харчовими продуктами хворих мешканців громади.



ФОТОФАКТИ. ДО ТЕМИ

Міський голова Ужгорода Богдан Андріїв перед початком роботи чергового засідання сесії урочисто вручив подяку Ужгородської міської ради Олені Тітовій – дружині нашого земляка, старшого солдата Гната Тітова, який нині зі зброєю в руках боронить Україну.



До Ужгородської міської ради з проханням висловити подяку родині захисника звернувся командир військової частини А1556, полковник Ігор Бурдейний. У листі йдеться, що за час служби старший солдат Гнат Тітов проявив себе із найкращого боку, був відзначений високими державними нагородами: відзнакою Президента України «За оборону України» та Почесним нагрудним знаком Головнокомандувача Збройних Сил України «Золотий Хрест».

«Старший солдат Гнат Тітов є втіленням справжнього українського патріота, вмотивованого до виконання бойових завдань із захисту суверенітету і територіальної цілісності України», – зазначив у листі командир частини.

Ужгородська міська рада широко дякує родині Гната Тітова за виховання справжнього Героя. Ми пишаємося нашим земляком, його мужністю та самовідданістю.

Богдан Андріїв подякував дружині воїна і побажав якнайшвидшого повернення захисника додому – живим, неушкодженим і з Перемогою.

Ужгородські спортсмени здобули блискучі перемоги на чемпіонаті України з комбат самозахисту ІСО (легкий контакт), який відбувався у травні 2025 року в місті Бровари Київської області.

Наші представники вибороли кілька золотих і бронзових медалей у змаганнях серед дорослих, юніорів та юнаків, вкотре підтвердивши високий рівень ужгородської школи бойових мистецтв.

Зокрема, переможцями у своїх вагових категоріях стали:

Давид Тесленко – серед дорослих (до 60 кг);
Аліна Бобрик – серед дорослих (до 55 кг);
Денис Пайда – серед юніорів (до 70 кг);
Єлизавета Паш – серед юнаків (55+ кг);
Павло Ренжин – серед юнаків (55+ кг);

Кирил Русин – бронзовий призер серед юніорів (до 60 кг);
Максим Шимоняк – бронзовий призер серед юнаків (до 40 кг).

Перед початком сесії міської ради, міський голова Богдан Андріїв урочисто вручив подяки Ужгородської міської ради переможцям та призерам – за гідне представлення міста на всеукраїнському рівні.

Подяки також отримали наставники спортсменів – досвідчені тренери, які щоденно працюють над формуванням сили, витримки та спортивного духу молоді – Ольга Шимоняк, Роман Митровці та Олексій Гатяш.

Міський голова подякував спортсменам і тренерам, побажав нових перемог, міцного здоров'я та натхнення досягати ще більших вершин.

Троє ужгородців отримали цьогоріч премію міського голови для обдарованої молоді. Молодь у сесійному залі міськради привітав Богдан Андріїв та вручив сертифікати на 20 тисяч гривень.

Преміантами стали:
Софія Оксіюк, студентка II курсу Ужгородського музичного фахового коледжу імені Д.Є. Задора, – за творчі досягнення;



Вероніка Га́жо, учениця випускного класу базового підрівня початкової мистецької освіти Ужгородської музичної школи №1, за творчі досягнення;



Дмитро Га́мор, студент IV курсу медичного факультету УжНУ, за активний внесок у розвиток молодіжного руху.

Нагадаємо, премія міського голови для обдарованої молоді є щорічною відзнакою, що підтримує юних ужгородців, які досягають успіхів у культурі, науці, спорті та громадській діяльності.

Щиро вітаємо переможців!



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 кадрами на вільні робочі місця:

- **продавець-консультант** – заробітна плата 18000 грн. – Продаж продовольчих товарів. Участь у прийманні товарів: перевіряти заповнення тарних одиниць, їх кількість та вагу, підраховувати штучні товари, перевіряти якість за результатами зовнішнього огляду. Забезпечувати зберігання товарів за кількістю та якістю. Обслуговування клієнтів. Вміння працювати з клієнтом та касовим апаратом.
- **помічник керівника підприємства (установи, організації)** – заробітна плата 14015 грн. – Працювати асистентом керуючого банку. Обробка вхідної і вихідної кореспонденції, прийом та розподіл вхідних дзвінків, здійснення збору матеріалу та інформацію для директора, виконання інших розпоряджень керівництва.
- **сестра медична (брат медичний) з масажу** – заробітна плата 8000 грн. – Володіння методиками лікувального масажу та лікувальної фізкультури при різних захворюваннях.
- **інженер з охорони праці** – заробітна плата 19000 грн. – Вивчає умови праці, готує та вносить пропозиції щодо розроблення і впровадження більш вдосконалених конструкцій техніки, запобіжних блокувальних пристроїв в інших засобах захисту від впливу небезпечних і шкідливих факторів положення про охорону праці, положення про охорону праці, трудового законодавства, правила, нормативи інші акти по охороні праці.
- **підсобний робітник** – заробітна плата 8000 грн. – Виконувати підсобні роботи на території замку (прибирання).
- **швачка** – заробітна плата 20000 грн. – Пошиття виробів із трикотажу на універсальних та спеціальних швейних машинах.
- **термообробник швацьких виробів** – заробітна плата 18000 грн. – Прасування виробів із трикотажу Комплектування крою із трикотажу (верхній жіночий одяг).
- **прибиральник службових приміщень** – заробітна плата 8000 грн. – Прибирання в приміщеннях музею.

Звертайтеся до Ужгородської філії Закарпатського центру зайнятості: м. Ужгород, вул. А. Новака, 45.
Контактний телефон: +380442449486.

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА ЗАЙНЯТОСТІ – тепер у смартфоні!

Найбільша база вакансій: фільтруйте за критеріями (з житлом, для ветеранів); електронна черга: швидкий запис на консультацію; електронний кабінет: управління заявками на роботу; навчання: можливість подати заявку; зустрічі: плануйте інтерв'ю з роботодавцями.
ЗАВАНТАЖУЙТЕ ДОДАТОК ВЖЕ ЗАРАЗ!

Скануйте для завантаження

App Store для iOS

Google play для Android





ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ІСТОРІЯ ЖИТТЯ ПРОФЕСОРА УЖГОРОДСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ ОЛЕКСІЯ ІВАНЧО

Роль Ужгородської гімназії в житті всього міста нині важко переоцінити. Це був справді дуже відомий навчальний заклад, а його викладачі – шанованими мешканцями міста. Нині “Втрачений Ужгород” розкаже про історію одного з багаторічних викладачів гімназії, отця Олексія Іванчо.

З численних історій нашого проєкту читачі вже напевне знають, що мешканці Ужгорода в період між двома світовими війнами записували власні імена дуже по-різному. Так і герой нашої нинішньої статті писав підручники під іменем Олексій Іванчов, угорською звався Iváncsó Elek, а вже після Другої світової став Олексієм Іванчо. Це був один із найвідоміших професорів гімназії, котрий працював у ній з 1923-го і аж до 1945 року. Він викладав історію та географію, сам писав для своїх учнів підручники, але завжди носив колар (білий священницький комірець), і своїм виглядом, і своїми вчинками показуючи, що передовсім є духовною особою.

Олексій Іванчов народився 30 листопада 1885 року у селі Веряці неподалік Королева. Його батько, так само Олексій Іванчов, був простим сільським священником, котрий разом із дружиною Емілією Легезою виховував вісьмох дітей, троє з яких були хлопцями. Один із цих синів став потім учителем, другий – священником, а от найстарший Олексій здобув обидва цих фахи. Він із дитинства знав, що буде священником, як і його батько. Власне, у ті роки сини священників, особливо небагатих, майже завжди повторювали шлях своїх батьків. Але Олексій робив це не з примусу, а через покликання.

Початкову освіту він здобув удома, потім же батьки записали його до відомої Ужгородської гімназії. У ті роки гімназія якраз переїжджала з будівлі нинішнього комерційного технікуму на початку вулиці Капітульної у нову, набагато більшу, в якій нині працює хімічний факультет УжНУ. Саме там із 1895 року навчався юний Олексій, котрий по закінченні гімназії, навіть не роздумуючи, вступив до Ужгородської духовної семінарії, яка діяла в будівлі замку.

Нині нащадки Олексія Іванчова не знають точно, чому він не довчився у семінарії два роки. Відомо лише те, що у 1912-му він поїхав до Будапешта, де вступив на гуманітарний факультет католицького університету Пазмань Петера (Pázmány Péter Katolikus Egyetem). Навчання там було безкоштовним, що дуже підходило небагатій сім'ї юнака. Через два роки навчання в університеті він успішно склав перед комісією три іспити, отримавши диплом і право викладати історію та географію у навчальних закладах. Хоча варто зазначити, що викладачем Елек Іванчо почав працювати ще студентом, на останньому курсі університету навчав історії та географії учнів торговельної школи у Дебрецені.

Отже, диплом 29-річний Елек Іванчо отримав у травні 1914-го, але навчання на цьому не припинив. Тепер він знову мав тим, аби стати священником, тож одразу по закінченні університету написав листа гайдудорозькому єпископу, аби той дозволив йому отримати сан. Єпископ Іштван Міклоші відповів, що для висвячення Елеку не вистачає здати двох теологічних іспитів. Тож він повернувся до батькового дому і там почав посилено готуватися до іспитів. Тоді на життєвому шляху молодого вчителя ледь не стала Перша світова війна. Елек був призваний до війська, але єпископ Міклоші допоміг йому уникнути війни, адже молоді люди, котрі готувалися стати священниками, звільнялися від служби у війську. Незабаром Елек успішно

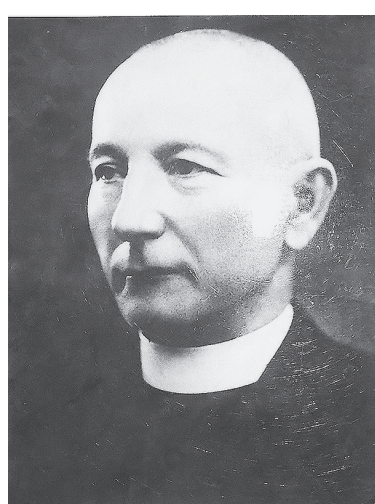
склав теологічні іспити й готувався до висвячення. Але перед тим мусив владнати ще одну дуже важливу справу – одружитися. Мабуть, ви знаєте, що за правилами, греко-католицькі священники мусять одружитися до висвячення або вже ніколи. Тож Елек нарешті міг обвінчатися зі своєю обраницею Ленке, яка чекала на його повернення з навчань цілих 7 років.

Ленке Новак теж походила зі священницької сім'ї. Її батько Елек Новак з 1886-го до 1902 року служив у греко-католицькій церкві в Ублі. Там у нього та дружини Вілгельміни Токач і народилася донька Ленке. У 1902-му Елека Новака відрядили на роботу до США. Де він служив, сім'я нині достеменно не знає, але світліни надсилав із Нью-Йорку, туди же двічі пароплавом мандрувала до нього дружина Вілма. Сім'ю Елек залишив тут, придбавши для дружини й дітей будинок на вулиці М. Берчені в Ужгороді. Мабуть, коли Новаки переїхали до Ужгорода, Ленке й познайомилася з молодим семінаристом, котрого звали так само, як і її любимого батька. Ленке у гімназії не вчилася, але теж мала нахил до викладання, тому вступила до жіночої учительської семінарії закритого типу в місті Нодьсебен (нині це територія Румунії). Навчалася вона відмінно, прекрасно говорила німецькою, дуже добре грала на фортепіано і на все життя зберегла манери й етикет, до яких привчали семінаристок вихователки-монахині.

У 1907-му дівчина отримала диплом вчительки, працювати же її відправили до школи Тур'ї Ремети. Терпляче очікувала вона на свого Елека, котрий не міг одружитися, не отримавши освіти. Аж ось, коли пара нарешті почала підготовку до такого довгоочікуваного весілля, сталося нещастя. Батько Ленке – Елек Новак – трагічно загинув у США. Він їхав кудись поїздом, та коли вже виходив на потрібній станції, зачепився плащем і потрапив під колеса потяга. Його так і поховали в США, але жодного разу ані дружина, ані діти, ані онуки не бували на його могилі. Трапилося це нещастя майже перед самим весіллям, та відмінити його через траур наречені не могли, тож тихо й скромно повінчалися в Ужгороді у липні 1914-го, запросивши на святкову вечерю лише найближчих родичів. До слова, через деякий час не стало й молодшої сестри Ленке, Белушки. У роки Першої світової війни серед молодих дівчат вважалося благородним добровільно працювати медсестрою у військових шпиталях. Белушка теж попросилася в медсестри, працювала у Празі, але незабаром захворіла на туберкульоз і дуже швидко померла. Таким чином всього за рік мама дівчат Вілма Новак залишилася у своєму ужгородському будинку на вулиці Берчені без чоловіка, старшої доньки Ленке, котра поїхала з Елеком у його парафію, і без молодшої доньки Белушки.

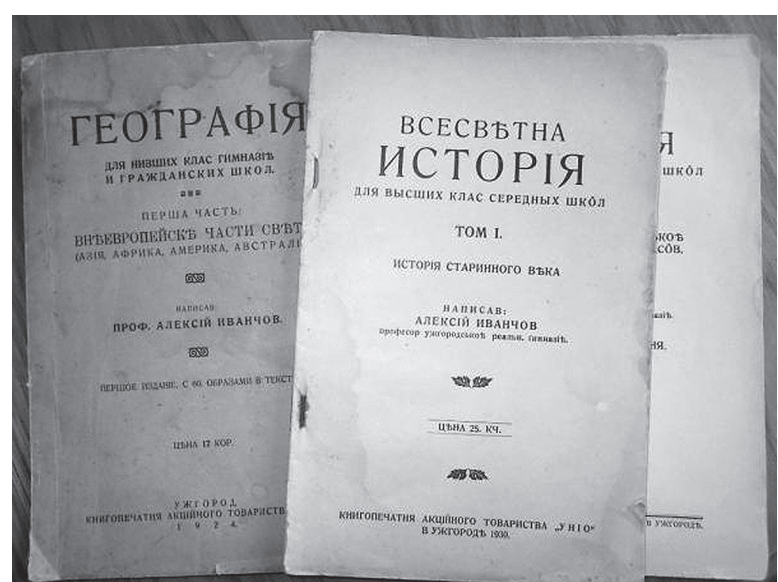


Ленке зі старшою донечкою Марією



Щодо Елека Іванчо, то його висвятили у березні 1915 року, після чого направили у містечко Нірдерж (нині – Угорщина), де він служив до 1921 року. Той період був для Елека дуже щасливим: він нарешті був священником, у нього була дружина й народилися діти. Всього у подружжя було шестеро дітей: Марія, Елек, Ларура, Ленке, Вікторія і Йозеф. Перші двоє народилися саме в Нірдержі, потім же сім'я переїхала до Ужгорода. Очевидно, Елек і Ленке хотіли бути ближче до батьків, з якими на той час їх уже розділяв кордон, оскільки Нірдерж був угорським, а Ужгород і Веряці – чехословацькими. Звісно, так просто, без дозволу на те єпископа, Елек переїхати не міг – цьому передувало тривале листування про повернення його до Мукачівської єпархії. Йому дозволили перевестися, тож із 1921 року сім'я Іванчових приїхала до Ужгорода. Тут Олексій спершу служив помічним священником, а у 1922-му почав поєднувати служіння в церкві з педагогічною працею в рідній ужгородській гімназії. Того ж року Олексій Іванчов навіть був призначений на посаду директора торговельної школи у Севлюші (Виноградіві), але досвід цей був доволі коротким, бо вже у 1923-му професор знову повернувся до Ужгорода, повністю віддавши викладацькій роботі в гімназії.

Про Олексія Іванчова, як педагога, на жаль, відомо небагато. Оскільки гімназія в ті роки перейшла на викладання “руською” мовою, а відповідних підручників в наявності не було, викладачам довелося їх писати або перекладати самим. Професор Іванчо теж сів за укладання підручників, видав їх із десятиком. Всі вони були надруковані в ужгородському видавництві “Унію” і призначалися не лише для гімназії, а й для викладання у старших класах середніх шкіл усієї Підкарпатської Русі. Переглядаючи нині ці підручники з географії та всесвітньої історії, одразу відзначаєш, що матеріал професор викладав коротко і зрозуміло, намагаючись до кожної теми подати хоча би одну ілюстрацію. Якщо, приміром, писав про Древній Рим, то подавав і малюнок, який демонстрував “внутро римської хижі”. Аби дітям було цікаво вивчати ці науки, поставляв пан професор і про те, щоб обладнати наочними матеріалами історико-географічний кабінет гімназії. Збереглися спогади про те, що манера викладання Олексія Іванчо була особливою, він намагався дуже



доступно подати матеріал, використовував просту мову, часто жартував із учнями. А вони любили свого викладача, бо він був терплячий і дуже добрий.

Ми вже згадували, що хоч Олексій Іванчов у ті роки і не служив, він продовжував щодня носити замість краватки священницький колар. Кожного ранку перед початком занять піднімався до кафедрального собору, де служив так звану “тиху” службу. Колеги цього скромного, високого і спокійного чоловіка дуже поважали. Пізніше, у 1940-х роках, він був навіть радником єпископа Стойки, про що той згадував, коли поручався за професора перед угорською вла-

да Іванчових, Марія, була заміжною за другом Ромжі, отцем Даниїлом Бачинським. Син Іванчових, Елек, тоді теж був одружений, поріднивши сім'ю пана професора з надзвичайно відомим вже у ті роки художником Йосипом Бокшаєм. Річ у тім, що молодий і перспективний юрист Елек за дружину взяв старшу доньку видатного художника Катерину Бокшай. У 1944-му вони вирішили покинути Ужгород і втекли від радянської армії до Кошице. На жаль, там Елеку не дали працювати за спеціальністю, тож жилося молодій сім'ї у перші повоєнні роки дуже непросто.

Старший Елек Іванчо після Другої світової війни виїжджати з Ужгорода не хотів, хоча тут йому було дуже важко. У 1945-му разом із закриттям гімназії завершилася і викладацька кар'єра радянського підданого Олексія Іванчо. Його друзів-священників саджали у в'язниці, відсилали в табори, єпископа Ромжу взагалі убили (під час замаху на нього дуже постраждав і зять пана професора Даниїл Бачинський), тож уже старенький Олексій Іванчо весь час був, як на голках, чекаючи, що скоро прийдуть і за ним.

Але за ним не приходили і навіть жодного разу не викликали “на розмови” до органів держбезпеки.

Прекрасні знання мов (зокрема латини й угорської) старого професора застосували, запросивши його на роботу в міський архів. Там він і працював до виходу на пенсію. До слова, розмір тієї пенсії приголомив отця Олексія Іванчо. Коли в колишні часи на пенсію виходили гімназійні професори, старість їхня була забезпеченою. Тоді ж Олексію Іванчо дали якийсь мізер, за який родина не могла прожити (у будинку отця Олексія в ті роки проживала і сім'я його доньки Марії, чоловіка якої, Даниїла Бачинського, засудили й відправили в табори). Саме тоді ужгородським сім'ям почали давати у користування невеликі земельні ділянки для городництва. У Іванчо теж була така, біля цегельного заводу на вулиці Минайській. Але інтелігенти не були звиклі до такої роботи, тому працювати на городі їм було дуже важко. Онуки пана професора пригадують, як одного разу він прийшов з городу додому в брудній одежі й зі сапкою на плечі. Його дружина Ленке, котрій тоді вже важко було ходити, лише в долоні сплеснула: “Елек! І ти йшов такий через Корзо?”. На що вже старенький Олексій Іванчо відповів: “Не мені має бути соромно, що я тяжко маю у старості працювати, а тим, хто мене до того довів!”. Помер пан професор у 1963 році, до кінця життя так і не криючись, що був священником.

Тетяна ЛІТЕРАТІ

“Про Захід”

Вік – це просто цифра. Молодість – це стан, який можна підтримувати в будь-якому віці. Це стосується енергії і здоров'я, та, звісно, зовнішнього вигляду.



З віком ми змінюємось і ці зміни – різні. Ми стаємо досвідченіші, в чомусь – мудріші, частіше за все ми краще починаємо розуміти себе і дбати про себе. Але є й менш приємні «супутники» віку – іноді з віком ми можемо почуватися слабшими, більш вразливими до стресів і напруженого ритму життя. Стан нашого здоров'я, нашої шкіри – все це дуже чутливе до способу життя, який ми обрали. Чи обов'язково з кожним новим роком ви будете втрачати енергію, здоров'я і природне сяяння? Напевно, що ні – за умови, що ви готові любити себе і піклуватися про себе. Як можна подовжити відчуття молодості

завдяки простим крокам – читайте далі.

1. БІЛЬШЕ РУХУ

Наше тіло створене для руху, тому щоденна активність – це найдоступніший спосіб підтримання молодості. Дослідження показують, що регулярна фізична активність щодня знижує вірогідність цілої низки серйозних захворювань, серед яких, наприклад, діабет другого типу, та навіть здатна збільшити тривалість життя. А ще – запускає процеси відновлення клітин та виробництва колагену. Корисно поєднувати кардіо, силові тренування та розтяжку. І пам'ятайте, що зовсім не обов'язково працювати на виснаження – танці,

плавання, активні прогулянки діють не менш ефективно.

2. ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ПАЛИВО ДЛЯ МОЛОДОСТІ

Те, що ми їмо сьогодні, формує здоров'я нашого тіла завтра. Антиоксиданти, омега-3 жирні кислоти та вітаміни А, С, Е – це не просто модні слова, а реальні «будівельні блоки» молодості. Харчуйтеся різноманітно, включіть до раціону більше ягід, жирної риби, авокадо, горіхів та зелених овочів. Не забувайте про достатнє споживання чистої води – 30 мл на кілограм ваги забезпечать оптимальне зволоження тканин зсередини.

За можливості, обмежте споживання солодкого. Дослідження підтверджують, що підвищений рівень глюкози в крові пов'язаний із візуально старшим виглядом шкіри. Надмірне споживання цукру запускає глікацію – процес, під час якого молекули цукру зв'язуються з білками, утворюючи шкідливі сполуки, що прискорюють старіння. Це призводить до втрати пружності, в'ялості та глибших зморшок. Колаген і еластин тверднуть, формуючи так зване «цукрове обличчя».

3. ЯКІСНИЙ СОН – НАЙДІЄВИШИЙ

Ніщо так не впливає на самопочуття та зовнішній вигляд, як хронічне недосипання. Під час глибокого сну виробляється мелатонін та гормон росту – природні «еліксири молодості». Для якісного сну важливо дотримуватися режиму, впускати

до спальні свіже повітря та відмовитися від гаджетів за годину до сну. Пам'ятайте, що сон – це не щось, що просто «трапляється». Зробіть якісний сон одним з ключових моментів вашої турботи про себе, до виконання якого варто докласти свідомих зусиль. Приємна постіль, штори, тепле освітлення і дотримання режиму дня – ваші союзники у цьому ритуалі краси.

4. МЕНШЕ СТРЕСУ

Стрес – невід'ємна частина сучасного життя. Щоденні багатозадачність, інформаційне перевантаження та емоційне напруження поступово виснажують наш організм. Хронічне напруження впливає не лише на психіку, а й на фізичне здоров'я – порушує сон, уповільнює обмін речовин, знижує життєвий тонус і ослаблює імунну систему. Сучасний ритм життя підвищує рівень гормону стресу – кортизолу, що прискорює процеси старіння. Дослідження підтверджує, що стрес провокує підвищене вироблення кортизолу в шкірі, що суттєво послаблює її захисний бар'єр, пришвидшує розпад колагену та призводить до її передчасного старіння. Проаналізуйте, які стресові фактори ви можете прибрати з життя, а для решти знайдіть свій спосіб розслаблення: медитація, дихальні практики, йога, або просто вечірня ванна з ефірними оліями. 10 хвилин щоденної медитації знижують рівень кортизолу та покращують кровообіг, що одразу відображається на вашому обличчі свіжістю та сяянням. А для швидкої допомоги шкірі можна

додати до догляду інтенсивне зволоження з компонентами, що борються зі стресом.

5. ВИ – ЦЕ ВАШЕ ОТОЧЕННЯ

Тримайтеся ближче до людей, які надихають вас та заряджають енергією. Токсичні стосунки та негативні емоції буквально «записуються» на вашому обличчі через мікроміміку та напруження м'язів, що візуально може проявлятися у зморшках та заламах.

6. РОБІТЬ ТЕ, ЩО ЛЮБИТЕ

Мається на увазі не те, щоб відмовитися від усього, що вас не тішить – у сучасному світі це звучить фантастично. Проте обов'язково знаходьте час для того, що приносить задоволення. Захоплення та хобі стимулюють мозкову активність, підтримують когнітивну гнучкість та дарують відчуття радості від життя. Рухатися не через «треба», а через «хочу» – це про вміння жити у своєму ритмі, прислухатися до себе. Коли ви пропускаєте все через любов, а не слідуєте виключно зовнішнім вимогам, життя перестає бути нескінченним марафоном і перетворюється на шлях, який хочеться проживати. І, хай там як банально це звучить, коли в житті є те, що приносить задоволення, його дійсно хочеться жити.

Молодість – це енергія, що випромінюється зсередини. Пам'ятайте: краса – не в боротьбі зі зморшками, а в гармонії із собою та світом. Любіть і дбайте про себе, цінуйте кожен день – і ви почуватиметесь неймовірно у будь-якому віці.

Карієс постійних зубів мають близько 2 млрд людей у світі, молочних – 514 млн дітей. Тобто це найпоширеніша зубна проблема сучасної стоматології.

Які бактерії провокують розвиток карієсу, чому не можна орієнтуватися на зубний біль чи зовнішній вигляд зубів та як часто відвідувати стоматолога, щоб зберегти зуби здоровими?

ПРО БАКТЕРІЇ ТА БІОПЛІВКУ

Карієс – це пошкодження емалі та дентиту. Дентит розташований під зубною емаллю, і є основою зуба. Наступний шар після дентину – пульпа, тканина, яка заповнює порожнину зуба. Пульпа складається із судин, сполучної тканини та нервових каналців. Якщо карієс не лікувати, розвивається пульпіт, головним симптомом якого є нестерпний біль – нервова тканина надсилає сигнал: "Друже, тепер вже точно маєш записатися до стоматолога".



ЩО ПОШКОДЖУЄ ЗУБНУ ЕМАЛЬ ТА ДЕНТИТ?

Бактерії – Streptococcus mutans, Streptococcus sobrinus, Lactobacilli. та біоплівка, яка вкриває поверхню зуба.

Біоплівка складається переважно із ферментів слини, хвороботворних бактерій (дивись вище) та продуктів їхнього розпаду. Так, бактерії біоплівки виробляють органічні кислоти, передовсім молочну. Кінцеві продукти розпаду бактеріального обміну речовин порушують кислотно-лужний баланс (pH) рота та запускають демінералізацію. У разі демінералізації із зуба вимиваються мінерали: фосфор, кальцій, фтор, калій та інші. Зубна емаль стає пористою, пом'якшується. Це дозволяє бактеріям проникати вглиб і розм'якшувати вже дентит.

Карієс стосується кожної людини, в якій є зуби, тому оповитий легендами та міфами.

Отже, міф №1: карієс з'являється тільки у любителів солодкого

Факт: солодке збільшує кількість бактерій, які сприяють розвитку карієсу та пульпіту

Бактерії Streptococcus mutans дуже люблять цукор, після поїдання якого вони виділяють молочну кислоту. Але щоразу, коли ми їмо м'ясо, картоплю, кашу, овочі, фрукти, наш організм також виробляє кислоти, щоб допомогти травній системі переварити їжу. Вони демінералізують зубну емаль, яка у разі належного догляду за ротовою порожниною мінералізується. Під належним доглядом маєтсья на увазі ретельне

МІФИ І ФАКТИ ПРО КАРІЄС: як зберегти здоров'я зубів

чищення зубів вранці та ввечері, правильне використання зубної нитки після кожного приймання їжі та ополіскувача, вживання фторованої води.

Міф №2: молочні зуби не треба лікувати від карієсу, бо вони однаково випадуть

Факт: бактерії, які пошкоджують зубну емаль у разі карієсу, вражають глибокі тканини, перекидаючись на зачатки постійних зубів

Карієс руйнує спочатку зубну емаль, потім дентин і пульпу, тобто дістається до глибоких тканин. У дітей молочні зуби можуть випадати одночасно з прорізанням постійних. Таким чином хворий зуб контактує із поки ще здоровим, ділиться із ним частиною бактерій, і той росте вже із карієсом.

Міф №3: карієс не передається від людини до людини

Факт: карієс передається від людини до людини під час поцілунків та використання спільного посуду

Бактерії, отримані зі слиною, приживаються у вашій ротовій порожнині, якщо їм підходять нові умови проживання. Ба більше, вчені виявили, що у ротовій порожнині маленької дитини бактерії карієсу, отримані від батьків чи родичів, можуть спокійно жити до появи перших зубів. А вже потім пошкоджувати зубну емаль.

Міф №4: головним симптомом карієсу є біль

Факт: епізодичний біль виникає лише на другій стадії розвитку карієсу

На першій стадії пом'якшується зубна емаль, з'являється чутливість до холодного

та гарячого. Хворий зуб не болить, візуально емаль не темнішає (вона темнішає, але людина цього на першій стадії не бачить). На другій стадії, коли емаль тріскається, створюючи лазівку для бактерій, біль з'являється, але епізодичний, помірний. Найчастіше – під час розжовування твердої їжі, вживання холодних продуктів, наприклад, морозива, або гарячих напоїв: кави, чаю, узвару. Сильний стійкий біль, який усувають за допомогою знеболювальних, виникає вже на третій стадії, коли карієс дістався до кореня, і може сигналізувати про розвиток пульпіту.

Саме тому огляд ротової порожнини в домашніх умовах, орієнтування на зубний біль або видимі потемніння емалі – це невдала ідея.

Міф №5: карієс розвивається тільки в зубних проміжках, де застрягає їжа

Факт: карієс розвивається будь-де Їжа, яку ви не дістаєте за допомогою зубної нитки із зубних проміжків, звісно, впливає на розвиток карієсу, оскільки сприяє розмноженню бактерій. Однак нерідко страждають кутні зуби, які з одного боку не мають сусідів, жувальна поверхня зубів, зуби мудрості, до яких складно дістатися. Інколи люди недостатньо якісно чистять зуби, неправильно користуються зубною ниткою, мають хронічні хвороби, низький імунітет, що створює умови для розмноження бактерій і розвитку карієсу. Саме тому лікарі радять дорослим та дітям що пів року відвідувати стоматолога та проводити профілактичну чистку зубів. Це дозволить виявити карієс на перших стадіях розвитку і пролікувати його до пульпіту та появи гострого болю.



ГОРОСКОП

ОВЕН

Період, коли важливо тримати себе в руках і не піддаватися на можливі провокації з боку оточення. Найкраще відновлення сил цього тижня – активний відпочинок у вихідні.

ТЕЛЕЦЬ

Не вирішуйте нічого важливого під впливом емоцій: вони затамують не тільки розум, а й інтуїцію – тому з великою імовірністю можуть виявитися помилковими.

БЛИЗНЯТА

Складаючи плани на найближче майбутнє, на початок намітьте найважливіші й трудомісткі справи, а ті, що не вимагають багато часу та уваги, залиште на потім.

РАК

Тиждень буде особливо сприятливий для людей творчих професій. Успіх чекає на тих, хто вчиться чи навчає інших, передає свої знання і досвід. Додатковий дохід принесе інтелектуальна праця.

ЛЕВ

Оточення оцінить ваше творче мислення, працелюбність, терпіння, тактовність і цілеспрямованість. Не ігноруйте поради друзів та колег, як вибрати оптимальне рішення при розв'язанні проблеми.

ДИВА

Нові ідеї, які з'являться наступного тижня, можуть здатися нереальними, але, доклавши праці й розуму, їх вдасться втілити в життя. Вам допоможуть стриманість, строгість оцінок та обачність.

ТЕРЕЗИ

Щедрість і альтруїзм, боротьба за правду і благодійність піднімуть вас над буденністю, додадуть поваги оточення. В робочих справах важливо не гнатися водночас за двома зайцями.

СКОРПІОН

Емоції поєднуються з раціональним мисленням, що дозволить прийти до правильного рішення. Не тратьте часу на дрібниці, коли перед вами серйозне і трудомістке завдання.

СТРЕЛЕЦЬ

Тиждень сприятливий для планування: мети, поставленої тепер, буде досить легко досягти. Обов'язково тримайте себе в руках, щоб уникнути сварок і зіпсованих нервів.

КОЗОРІГ

Досить спокійний час, який не потребуватиме серйозних рішень та енергійних вчинків. У вихідні влаштуйте собі гарний відпочинок, аби розслабитися, відчувти насолоду від життя.

ВОДОЛІИ

Цього тижня намагайтеся віддати перевагу духовному над матеріальним. Відмовтеся, наскільки можливо, від спілкування з негативно налаштованими людьми.

РЫБИ

Подолайте сумніви і невпевненість у власних силах, якщо йдеться про вашу головну мету. Проявіть практичність у справах і розважливості у повсякденному житті. Постарайтеся менше критикувати близьких людей і колег на роботі.



АНЕКДОТИ

Іноді хочеться взяти себе за шкірку і потикати носом у свідоктво про шлюб, примовляючи: "Ну, хто це зробив, я питаю? Хто це зробив, а?!".

Після того, як пластичний хірург випив 200 грамів спирту, він відмовився робити операцію жінці, сказавши, що вона і так дуже гарна.

Інструктор вчить дівчину керувати машиною:

– Я ж сказав: гальмуйте, а ви що зробили?

– Так я й почала гальмувати, але в мене щось не вийшло...

– Вірно: ви почали гальмувати, а треба було тиснути на гальма.

Я – пенсіонер, а працюю –

для душі... Щоб було на що цю душу в тілі втримати.

У самовчитель із йоги вкралася друкарська помилка, і я знаходив внутрішню гармонію чарка за чаркою.

Я прокинувся, і тим самим за-



пустив низку жажливих подій.

В Усика вдарила блискавка. Вдарила і відразу пошкодувала про це.

Під час краш-тесту автомобіля "Бентлі" манекена везе власний водій.

Моє перше і останнє заняття йогою закінчилося наступним висновком: лікарська ковбаса ніколи не звернеться у краківську.

На співбесіді в Одесі.

– Продайте мені цю ручку.

– Продати вам цю ручку?

– Так, продайте.

– За скільки?

– За двісті гривень.

– Гаразд, забирайте.

П'ЯТЬ НЕБЕЗПЕЧНИХ ПОЄДНАНЬ ПРОДУКТІВ, ЩО НЕ МОЖНА ЇСТИ РАЗОМ

Зверніть увагу на такі поєднання і постарайтеся уникати їх у своєму раціоні, аби зберегти здоров'я і гарне самопочуття.

Усім відомо, що правильне харчування – це запорука міцного здоров'я і довголіття. Іноді буває так, що звичайнісінькі продукти можуть стати причиною проблем. А все тому, що їх не можна вживати разом. Медики назвали п'ять таких небезпечних поєднань продуктів, які можуть вкрай негативно позначитися на загальному здоров'ї.

Молоко й citrusові. Молочні продукти та кислі фрукти – апельсини, грейпфрути й лимони, можуть стати причиною проблем зі шлунком та кишківником. Це відбувається через те, що кислота руйнує молочний білок, спричиняючи дискомфорт і метеоризм у кишечнику.

М'ясо та картопля. Так, це здається дещо дивним, адже таке поєднання вкрай популярне, але воно може бути важким для травної системи. Білки м'яса та повільні вуглеводи картоплі вимагають різних умов для перетравлення. Якщо ці продукти їсти разом, може бути важкість у шлунку та біль у животі.

Риба й молочні продукти. Ці продукти корисні, якщо їх вживати окремо, разом вони можуть стати небезпечними для здоров'я. Риба, багата на білки й кислоти, у поєднанні з молоком стає причиною порушення обміну речовин і може викликати алергічну реакцію.

Фрукти та м'ясо. Фрукти, особливо солодкі, перетравлюються досить швидко, тоді як м'ясо потребує набагато більше часу. Коли ці продукти опиняються в шлунку одночасно, вони просто гниють, що спричиняє неприємні відчуття та проблеми з кишківником.

Солодощі й кава. Кофеїн у поєднанні з великою кількістю солодощів може призвести до стрибків рівня цукру в крові, що вкрай небезпечно для діабетиків. До того ж, таке поєднання здатне викликати тривожність, також негативно позначається на серцево-судинній та нервовій системі.

СНІДАНОК ПІСЛЯ 50: яким має бути ранкове меню, щоб зберегти здоров'я серця та кісток

Хоча неможливо повністю зупинити вікові зміни, правильний раціон здатен уповільнити процеси старіння. Правильний сніданок після 50 років – це не лише турбота про своє здоров'я, а й важливий крок до активного і повноцінного життя.

З віком організм потребує більш уважного ставлення до харчування. Особливо це стосується людей зрілого віку. У цей період зростає ризик серцево-судинних захворювань, знижується щільність кісткової тканини, тому підвищується ймовірність переломів. Щоб зменшити ці ризики, важливо включити до свого ранкового раціону продукти, які сприяють здоров'ю серця і зміцненню кісток.

Продукти, які варто включити у сніданок після 50 років

- **ЯЙЦЯ.** Багаті на білок і поживні речовини, вони допомагають зберегти м'язову масу, підтримують роботу мозку та сприяють здоров'ю кісткової системи.
- **ВІВСЯНКА.** Регулярне вживання вівсяної каші знижує рівень «поганого» холестерину, покращує роботу серця і позитивно впливає на пам'ять.
- **НАТУРАЛЬНИЙ ЙОГУРТ** є джерелом пробіотиків, які зміцнюють мікрофлору кишківника, та кальцію — ключового елемента для міцності кісток.
- **СІР.** Особливо твердий, який містить багато кальцію та вітаміну D, що сприяє кращому засвоєнню мінералів.
- **ГОРІХИ Й АВОКАДО** містять корисні жири, що допомагають підтримувати серцево-судинну систему в тонусі та регулювати тиск.



• 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

Свідоктво 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 № 1422.

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