



УЖГОРОД



УЖГОРОД ТРАДИЦІЙНО РОЗПОЧАВ РАНОК ІЗ «МОЛИТВИ ЗА УКРАЇНУ»



у 34-ий День
Незалежності
нашої держави

ва за Україну», Державний Гімн, «Отче наш» мовами національних спільнот Закарпаття, а також низка патріотичних пісень.

Після завершення акції її учасники спільною ходою з українськими піснями пройшли центральними вулицями Ужгорода до набережної Незалежності, де продовжилися урочистості з нагоди свята.

Дякуємо всім, хто розпочав цей день із молитви й пісні, хто був поруч на площі Андрія Бачинського чи подумки підтримав із іншого місця.

Нехай Незалежність буде для кожного з нас не лише святом, а й щоденною відповідальністю. Віримо, молимося, працюємо і тримаємося разом – заради України, заради нашої перемоги і нашого щасливого майбутнього!



Ця мистецько-патріотична акція вже 12 років об'єднує сотні містян і гостей. Дійство відбулося на площі Андрія Бачинського – саме тут, під спів Заслуженого академічного Закарпатського народного хору, лунали слова спільної молитви за мир, життя та долю нашої держави.



Учасники заходу почули молитви представників різних конфесій, а також привітання друзів колективу хору з різних куточків світу, які приєдналися до святкування наживо.

Ініціатива об'єднала тисячі українців – і тих, хто був присутній особисто, і тих, хто долучився онлайн із різних континентів.

Звучали «Молит-

24 серпня ми відзначали 34 роки Незалежності – свято, яке уособлює віковичну боротьбу українців за свободу та право самим визначати своє майбутнє.



ВУжгороді після світанкової «Молитви за Україну» урочистості продовжилися церемонією вшанування Августина Волошина – Президента Карпатської України, Героя України. До його пам'ятника на набережній Незалежності квіти поклали представники обласної та міської влади, дипломати, військовослужбовці, представники правоохоронних та силових структур, духовенство, жителі міста. Державний Гімн виконав колектив Заслуженого академічного Закарпатського народного хору.

Ми вшановуємо і тих, хто виборював українську державність у минулому, і тих, хто сьогодні тримає її на своїх плечах на фронті та в тилу. Незалежність – це спадкоємність боротьби та відповідальність перед майбутнім.

Бережімо здобуте й разом творімо сильну Україну!



ЗВАННЯ «ПОЧЕСНИЙ ГРОМАДЯНИН МІСТА УЖГОРОДА» ПОСМЕРТНО ПРИСВОЇЛИ 53 ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ

– таке рішення одноголосно підтримали на сесії Ужгородської міської ради, що відбулася 26 серпня. За особисту мужність, самовідданість, стійкість духу та патріотизм, виявлені під час захисту державного суверенітету і територіальної цілісності України, а також з метою вшанування пам'яті загиблих захисників, міська рада вирішила присвоїти звання «Почесний громадянин м. Ужгорода» (помертно) військовослужбовцям, жителям нашої громади.

ЇХНІ ІМЕНА:

- Олександр Ануфрій;
- Мирослав Бірта;
- Володимир Бондаренко;
- Віталій Бондарчук;
- Юрій Булеца;
- Юрій Вароді;
- Денис Виднянський;
- Василь Габрусь;
- Сергій Гвоздецький;
- Олег Гойберг;
- Сергій Готра;
- Чобо Даков;
- Дмитро Данько;
- Максим Євдокимов;
- Сергій Желізка;
- Віктор Зацаринін;
- Василь Канаш;
- Руслан Капальчик;
- Олександр Карпов;
- Ігор Козел;
- Едуард Костраба;
- Роман Лаба;
- Сергій Лазорик;
- Віталій Лакатош;
- Микола Лошак;
- Мирослав Лукач;
- Валерій Маковський;

- Ярослав Малюк;
- Манільчук Микола;
- Андрій Матейко;
- Віктор Мурга;
- Віктор Набожний;
- Роберт Пап;
- Едуард Перебзяк;
- Павло Петровський;
- Віталій Пилип;
- Сергій Подвич;
- Сергій Постельняк;
- Милан Романчак;
- Віктор Сабіров;
- Андрій Сокач;
- Микола Суязов;
- Олексій Тімірязєв;
- Руслан Торопов;
- Ігор Урумбаєв;
- Дмитро Цацура;
- Віктор Чинадій;
- Василь Чургович;
- Михайло Шишка;
- Василь Шкоба;
- Михайло Шуляковський;
- Євген Югас;
- Мека Яшкович.

Ще 6,9 млн грн на підтримку військових виділять із бюджету Ужгородської міської територіальної громади відповідно до ухваленого на цій сесії рішення.

Депутати проголосували за зміни до бюджету Ужгородської міської територіальної громади на 2025 рік, які передбачають перерозподіл бюджетних призначень.

Фінансування збільшили, зокрема, на міську цільову Програму підтримки військових частин Збройних Сил України, інших військових формувань та парамілітарних організацій на 2025 рік, Програму забезпечення заходів з оборонної та мобілізаційної роботи, а також Програ-

му підтримки військової частини А4447.

• • •

Ще 1 млн 800 тисяч гривень із бюджету Ужгорода виділять рідним полеглих Захисників України. Допомогу отримають 28 жителів громади.

Одноразову матеріальну допомогу та одноразову матеріальну допомогу для вирішення соціально-побутових питань отримають представники сімей загиблих Захисників.

Допомогу нададуть відповідно до звернень громадян, які мають право на їхнє отримання згідно з міською Програмою підтримки сімей загиблих/померлих, військовополонених та безвісти відсутніх Захисників

України на 2023 – 2025 роки. Відповідне рішення депутати підтримали на сесії міської ради.

• • •

Крім того, на сесії проголосували за присвоєння звання «Лауреат міської премії імені Петра Скунця».

– у номінації «Художня література» – Віктору Новграді-Лецю за книгу «Кавалки душі»;

– у номінації «Краєзнавча література» – Ользі Тоїчкіній за книгу «Винна історія Закарпаття»;

– Сергію Федаці (помертно) за книгу «Історія України». Серія 3. Модерна історія. Том 16. «Розбудова держави 1996-2024».

Грошова премія становить 40 000 гривень.

• • •

1 000 000 гривень субвенції із бюджету Ужгородської міської територіальної громади передадуть до бюджету Костянтинівської міської територіальної громади Краматорського району Донецької області – рішен-

ня підтримали на черговій сесії міської ради.

Ця субвенція – для виконання заходів «Програми підвищення стійкості Костянтинівської міської територіальної громади до кризових ситуацій викликаних припиненням або погіршенням надання якості важливих для її життєдіяльності послуг чи для здійснення життєво важливих функцій на 2024-2025 роки».

• • •

Також депутати затвердили Меморандум про співробітництво між Ужгородською міською територіальною громадою та Чернігівською міською територіальною громадою.

Метою цього меморандуму (угоди) є налагодження співпраці для подолання наслідків збройної агресії російської федерації, задоволення базових потреб жителів, які проживають на території громади-форпосту, відновлення її життєдіяльності, зміцнення стійкості та соціальної згуртованості, а також створення умов для соціальної адаптації, підтримки місцевого населення та внутрішньо переміщених осіб через надання гуманітарної допомоги, реалізацію культурно-освітніх заходів й інших ініціатив, спрямованих на покращення умов життя та функціонування громади-форпосту.

Фінансування реалізації заходів у рамках цього меморандуму (угоди) здійснюється за рахунок бюджетних ресурсів сторін, інших джерел фінансування, не заборонених законодавством України, у тому числі коштів міжнародної технічної допомоги, грантів та інших форм міжнародної підтримки.



КУРСИ МОВНОЇ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ ІМ. ІШТВАНА КОВТЮКА СТАРТУЮТЬ ПО ВСІЙ ЗАКАРПАТСЬКІЙ ОБЛАСТІ

в організації Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II **ОГОЛОШУЄ НАБІР** на 100-годинні курси угорської та української мов як іноземних. Курси проходять у різних населених пунктах Закарпаття за підтримки Державного секретаріату з питань національної політики **Офісу** прем'єр-міністра Угорщини та **Благодійного фонду** Бетлена Габора.

Опанування іноземної мови потребує професійного супроводу, особливо у питаннях правильної вимови та засвоєння базової граматики. Саме тому навчання на наших курсах забезпечують кваліфіковані, досвідчені викладачі, які знайомлять слухачів із основами

угорської та української мов на рівнях А1, А2 і В1 (тобто початковий та середній рівні).

Курси відкриваються лише у разі, якщо кількість зареєстрованих учасників досягне не менше 10 осіб у кожному населеному пункті, окремо за мовою та рівнем.

Заявки приймаються виключно в онлайн-форматі з 12 серпня до 6 вересня 2025 року за наступними посиланнями:

Угорська мова як іноземна:
<https://forms.gle/R8fgq6ezD2Uy1LsT6>

Українська мова як іноземна:
<https://forms.gle/skxSEiWHKqFCNxi8>

Термін проведення курсів: з вересня 2025 року до червня 2026 року, переважно по суботах з 9:00 до 13:00.

Детальну інформацію можна отримати у Навчально-консультаційний центр ЗУІ ім. Ференца Ракоці II у робочі дні з 09:00 до 15:00 за електронною адресою: mid.tanfolyam@kmf.org.ua

В УЖГОРОДІ ВІДБУВСЯ «БЛАГОДІЙНИЙ ОБІД ПОКОЛІНЬ»

Це – особлива зустріч, яка об'єднала за одним столом дітей загиблих захисників та самотніх людей похилого віку. Ініціатива благодійного фонду «Світогляд», родини Слободенюк та Простору освіти «Крафторіум» стала можливою завдяки підтримці департаменту соціальної політики Ужгородської міської ради.

Діти долучилися до приготування та сервірування страв, а старші гості поділилися з ними спогадами та життєвою мудрістю. Спільна трапеза, щирі розмови та дружня атмосфера перетворили зустріч на тепле свято взаємної підтримки.

«Подібні ініціативи надзвичайно важливі, особливо у сьогоднішніх реаліях. Підтримка дітей загиблих воїнів, турбота про людей похилого віку, які часто залишаються наодинці, виховання в дітей навичок відповідальності, доброти



й поваги – це все дозволить подарувати дітям віру в майбутнє, а старшим відчуття потреби й любові», – зазначила директор департаменту соціальної політики Марина Стасюк.



УЖГОРОД – СЕРЕД УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ ВИСТАВКИ «REBUILD UKRAINE-2025»

Ужгородська міська територіальна громада (Ужгородська міська рада) стала учасницею міжнародної виставки-конференції "ReBuild Ukraine-2025".

Мета участі – представити громаду, яка у співвідношенні до чисельності населення прийняла найбільшу кількість внутрішньо переміщених осіб: близько 30 тис. офіційно зареєстрованих і 50 тис. нових мешканців без реєстрації. Значне навантаження на інфраструктуру потребує інвестицій у модернізацію водопостачання та водовідведення, реконструкцію шкіл і садочків, облаштування промислової зони. Це створить умови для розміщення релокованих підприємств і заводів, наповнення міського бюджету та подальшого спрямування ресурсів на інтеграцію нових мешканців і сталий розвиток громади.



Було підписано Меморандум з Ужгородським міським головою Богданом Андріївим, згідно з яким команда «ReBuild Ukraine» надає громаді необхідну організаційну, інформаційно-аналітичну допомогу для прискорення залучення фінансування на відбудову та розвиток. Дякуємо Асоціації міст України за сприяння у залученні громади до участі у проєкті!

До зустрічі на REBUILD UKRAINE CONSTRUCTION & ENERGY! Захід відбудеться 13-14 листопада 2025 року в «EXPO XXI», м. Варшава (Польща); <https://rebuildukraine.in.ua>



Внутрішній двірник Закарпатського обласного художнього музею ім. Йосипа Бокшая в Ужгороді 23 серпня ожив творчістю. Атмосфера була наповнена мистецтвом, музикою та щирістю людей, які прийшли підтримати митців та українських захисників – тривала виставка-продаж творів митців-членів Закарпатської організації Національної спілки художників України на підтримку ЗСУ: свої роботи представили близько 40 закарпатських митців. Половину виручених від продажу полотен коштів передадуть захисникам.



23 серпня відзначали День Державного Прапора України – одного з найголовніших символів нашої державності та незалежності. Синьо-жовтий стяг уособлює чисте небо та щедрі лани, силу і єдність нашого народу, незламність та віру у перемогу.

У ці важкі часи наш прапор набув ще глибшого значення – під ним воюють і віддають своє життя наші воїни, з ним українці виходять на вулиці світу, відстоюючи право України на свободу та мир. Для мільйонів він став символом надії, мужності й нескореності. У День Державного Прапора України, великий синьо-жовтий стяг підняли над площею Богдана Хмельницького в Ужгороді.



Керівники краю та міста, дипломати, представники правоохоронних та силових структур, військові, містяни приєдналися до загальнонаціональної хвилини мовчання за всіма загиблими воїнами та мирними громадянами через збройну агресію росії проти України.

Нехай наш Прапор завжди гордо майорить над українською землею, об'єднує нас у любові до Батьківщини та додає сили у щоденній праці заради майбутнього.
Слава Україні!

В УЖГОРОДІ ВІДБУВСЯ МИСТЕЦЬКИЙ БЛАГОДІЙНИЙ ЗАХІД «ПІД КАТАЛЬПОЮ»

Присутніх на святі привітали міський голова Богдан Андріїв, керівник Закарпатської організації Національної спілки художників України Борис Кузьма, начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міськради Алла Чернобук, директор Закарпатського обласного художнього музею імені Йосипа Бокшая Франциск Ерфан. Борис Кузьма поділився, що ідея

відродити творче життя внутрішнього дворика музею виникла близько двох місяців тому. Отримавши підтримку міської ради, вирішили провести тут перший захід до Дня Державного Прапора України, зробивши його благодійним. Виручені кошти спрямують на допомогу військовим – побратимам художника Михайла Ходанича, члена спілки, який нині служить у лавах ЗСУ. Митець, перебуваючи у відпустці, також завітав на подію.

Окрім того, директор музею Франциск Ерфан передав Михайлу Ходаничу для військових 30 тисяч гривень, зібраних у межах платформи «Під час війни», започаткованої в музеї з перших днів повномасштабного вторгнення, а також від колективу закладу.

Святкову атмосферу створили творчі колективи КЗ «Ужго-



родський міський центр дозвілля – будинок культури»: народний музичний гурт «Гудацька тайстра», народний фольклорно-етнографічний ансамбль «Ужгород» та хор «Уж». Благодійний захід «Під Катальпою» організували Закарпатська організація Національної спілки художників України й управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради.



В УЖГОРОДІ ВСТАНОВИЛИ ІНФОРМАЦІЙНУ ТАБЛИЧКУ НА ВУЛИЦІ ІВАНА ЧЕНДЕЯ

21 червня у межах літературно-мистецького фестивалю «Чендей-фест 2025», який популяризує творчість Івана Чендея – класика української літератури ХХ століття, прозаїка та громадського діяча – в Ужгороді на будинку №10 на вулиці Івана Чендея відкрили інтерактивну пам'ятну табличку.



Ініціатором створення таблички став Міжнародний благодійний фонд імені Івана Чендея, автором – дизайнер Борис Чернявський. Табличка виконана у сучасному стилі: на ній розміщені фотографія, інформація про Івана Чендея та QR-коди, за якими ужгородці й гості міста можуть дізнатися більше про письменника через Вікіпедію та інші ресурси. Участь у відкритті таблички взяли міський голова Богдан Андріїв, донька письменника Марія Чендей-Трещак, голова Міжнародного благодійного фонду імені Івана Чендея Іван Трещак, доктор філологічних наук, завідувач відділу національної бібліографії Національної бібліотеки України імені В. Вернадського Сидір Кіраль, кандидат філологічних наук, громадський діяч Тарас Кремень, начальниця управління у справах культури, молоді та спорту міськради Алла Чернубук, відома українська акторка театру та кіноакторка Римма Зюбіна, яка родом із Ужгорода, члени журі «Чендей-фест 2025».

Табличку освятив помічник єпископа Мукачівської греко-католицької єпархії Ніл.

Нагадаємо, у травні 2024 року Ужгородська міська рада рішенням сесії перейменувала одну

з центральних вулиць міста (де розташований музично-драматичний театр) на честь Івана Чендея – Шевченківського лауреата, співавтора сценарію до всесвітньо відомого фільму Сергія Параджанова «Тіні забутих предків».

Іван Чендей (1922–2005) – патріарх закарпатської літератури, автор відомих книжок «Березневий сніг», «Калина під снігом», «Птахи полишають гнізда» та багатьох інших. Понад 60 років він жив в Ужгороді, у його творах відображено душу, атмосферу закарпатського краю загалом та Ужгорода зокрема.

Письменник очолював Закарпатську організацію Спілки письменників України, Закарпатське відділення Українського фонду культури, був співзасновником Народного руху України та PEN-Ukraine, був ініціатором створення меморіальних музеїв художників Федора Манайла та Андрія Коцки, збереження художнього музею імені Й. Бокшая, а також встановлення пам'ятника Тарасу Шевченку на площі Народній.

Ім'я почесного громадянина Ужгорода Івана Чендея торік присвоєно й міському ліцею №5.

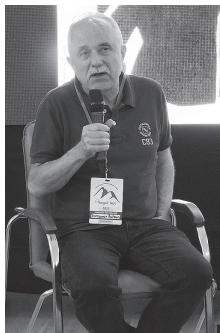
У межах літературно-мистецького «Чендей-фесту 2025» в Ужгороді у «Совиному гнізді» відбулася презентація проекту «КІНО-КОЛО». Також ужгородці мали унікальну можливість безкоштовно переглянути фільм «Сентиментальна подорож на планету Параджанова» режисера Тараса Томенка.

Кінокритик, головний редактор журналу «Кіно-коло» Володимир Войтенко представив паперовий фаховий журнал про кіно, розповів про труднощі у виданні такого часопису, коли

і редактор, і верстальник у війсьську, і в затребуваності нішової преси. «Я не можу не робити журнал, навіть якщо його не будуть читати», – зізнався гість.

У вщент заповненому залі з глядачами також поспілкувалися кінокритик, член-кореспондент Національної академії мистецтв Сергій Тримбач. Модерував захід голова Міжнародного благодійного фонду ім. І. Чендея Іван Трещак.

Документальний фільм про драматичну долю Сергія Параджанова, режисера всесвітньо відомого фільму «Тіні забутих предків», представляла Римма Зюбіна



– відома українська акторка театру та кіноакторка, родом із Ужгорода. Саме вона озвучила жіночу роль у фільмі «Сентиментальна подорож на планету Параджанова». Після перегляду кінострічки Римма Зюбіна розповіла про свій візит до Музею Параджанова у Єревані (Вірменія) та обговорила побачене із глядачами.

Доктор філологічних наук, професор Сидір Кіраль нагадав після фільму зв'язок Параджанова із Ужгородом. Розповів про два приїзди режисера на Закарпаття, коли працювали над сценарієм до фільму «Тіні забутих предків» із письменником Іваном Чендеєм, як зупинявся митець на садибі на вулиці Високій та інші цікаві деталі.

Показ стрічки відбувся завдяки «Ілленко Фільм Продакшенс» та за підтримки Управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради, повідомляє Іванка Когутич.



ФОТОФАКТ

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



– 50 пакетів із продуктовими наборами;
– 75 хлібин.

Протягом тижня волонтери видавали одяг, взуття, постільну білизну та посуд (загалом 1400 одиниць).



Видачу гуманітарної допомоги здійснювали у партнерстві з PDUM Partnerschaft Deutschland-Ukraine/Moldova e. V., Luftfahrt ohne Grenzen / Wings of Help e.V., Сплетіння Кошице, релігійною громадою Реформатської церкви м. Берегово (Булча), Валентином Стефаньо 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...



В Ужгороді 25 серпня поминалися із солдатом, гранатометником Денисом Виднянським.

Денис Тиберійович Виднянський народився 5 лютого 2000 року в Ужгороді. Навчався у міській школі №8, працював на приватному підприємстві. Після важкого поранення, отриманого на Сумщині, помер у лікарні 18 серпня 2025 року.

Чин похорону відбувся на набережній Незалежності. Віддати шану Герою прийшли рідні та близькі, друзі, міський голова Богдан Андріїв, військові, містяни.

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

Поховали Дениса Виднянського із військовими почесностями на Пагорбі Слави.

У захисника залишилися мама, брати, сестри.
Вічна пам'ять і шана воїну!

Кубок Ужгорода та Закарпатської області «Ігри Воїнів Карпат» – змагання, де силу, мужність і незламність продемонстрували військовослужбовці та ветерани, відбулися минулої неділі. Близько 60 учасників з усієї області випробували себе у спортивних дисциплінах, що вимагають витривалості та сили духу.

Організували захід Федерація адаптивних видів спорту, "Карпатська Січ", "Ветеранський Хаб. Закарпаття" та "CS Gladiator" за підтримки Закарпатської обласної ради та адміністрації, Ужгородської міської влади, профільних управлінь, ветеранських організацій і партнерів.

Із вітальними словами до ветеранів та воїнів звернулися заступник голови ОВА Юрій Гузинець, міський голова Ужгорода



«ІГРИ ВОЇНІВ КАРПАТ» ВКОТРЕ ДОВЕЛИ:

українські військові – сильні не лише на фронті, а й у житті

Богдан Андріїв, заступник керуючого справами Закарпатської обласної ради Тарас Гайдук, начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернобук, начальник управління з питань ветеранської політики Закарпатської ОВА Андрій Поляк, президент Федерації адаптивних видів спорту та капітан команди «Гладіатори» Костянтин Кашула.

Спортсмени змагалися у трьох випробуваннях:

гребля на "Concept 2" за 100 секунд;

подолання 30 ккал на велотренажері за 1 хвилину; жим лежачи 50% від власної ваги.

Ветерани, які мають поранення та вибороли призові місця, отримали призовий фонд – фінансову підтримку за сприяння обласної державної адміністрації.

«Ігри Воїнів Карпат» вкотре довели: українські воїни – сильні не лише на фронті, а й у житті.



Їхня сила – у єдності, взаємній підтримці та незламному бажанні перемагати.

Фото – Ужгородська міська рада та Управління з питань ветеранської політики Закарпатської ОВА



УВАГА, НАФТОПРОВІД ТА НАФТОПРОДУКТОВІД!

АТ "Укртрансффта" доводить до відома власників та користувачів земельних ділянок Берегівського, Мукачівського, та Ужгородського районів Закарпатської області, що територією зазначених районів проходить система магістральних нафтопроводів та магістральних нафтопродуктопроводів (далі – магістральних трубопроводів) умовним діаметром від 250 мм до 1200 мм (Таблиця 1):

Таблиця 1. Райони проходження магістральних трубопроводів

Назва магістрального нафтопроводу, нафтопроводу, магістрального нафтопродуктопроводу	Умовний діаметр	Ширина охоронної зони, м (з обох боків від осі)	Область	Район
Магістральний нафтопровід «Броди-Держжордон»	500, 700	150	Закарпатська	Мукачівський
			Закарпатська	Ужгородський
Магістральний нафтопровід «Відгалуження на Угорщину»	700	150	Закарпатська	Ужгородський
Магістральний нафтопродуктопровід «Самара-Західний напрям» Ділянка 43»	500	100	Закарпатська	Ужгородський
	300	75	Закарпатська	Берегівський

Згідно з Законом України «Про правовий режим земель охоронних зон об'єктів магістральних трубопроводів» від 17 лютого 2011 року № 3041-VI **для забезпечення безпечної експлуатації та виключення можливості ушкодження об'єктів магістральних нафтопроводів та нафтопродуктопроводів**, встановлюються охоронні зони вздовж магістральних трубопроводів з обох боків (ширина охоронної зони зазначена в таблиці 1). На багатониткових магістральних нафтопроводах та магістральних нафтопродуктопроводах охоронні зони визначаються від осі крайніх магістральних трубопроводів у розмірі, встановленому для найбільшого умовного діаметра серед всіх ниток.

Земельні ділянки, розташовані в охоронних зонах об'єктів магістральних трубопроводів, не вилучаються у їх власників або користувачів, а використовуються з обмеженнями, встановленими вказаним Законом та іншими нормативно-правовими актами. Будівельні, ремонтні, земляні, геологорозвідувальні, бурові, вибухові, гірничі та днопоглиблювальні роботи на земельних ділянках, а також всі інші роботи, пов'язані з розробкою ґрунту на глибину більше 30 сантиметрів на таких

земельних ділянках, проводяться лише на підставі письмового погодження з підприємствами магістральних трубопроводів.

До загальних обмежень, що діють в охоронних зонах об'єктів магістральних трубопроводів незалежно від внутрішніх зон безпеки, належить заборона:

- пошкоджувати та розбирати об'єкти магістральних трубопроводів;
- розбирати та руйнувати водопропускні, берегоукріплювальні, земляні, протиерозійні, протиопожежні та інші споруди, що захищають об'єкти магістральних трубопроводів від руйнування, а також прилеглі території від аварійного витікання продукту, що транспортується магістральним трубопроводом;
- переміщувати, руйнувати та пошкоджувати в будь-який спосіб знаки закріплення магістральних трубопроводів на місцевості, пошкоджувати або руйнувати лінійну частину

цих трубопроводів, засоби електрохімічного захисту від корозії, запірну арматуру, засоби технологічного зв'язку і лінійної телемеханіки, інші складові магістральних трубопроводів;

- кидати у водні об'єкти якорі, проходити із закинутими якорями, ланцюгами, лотами, волокушами і тралями;
- проникати на об'єкти магістральних трубопроводів, відчиняти люки, хвіртки і двері підсилюючих пунктів кабельного зв'язку, що не обслуговуються, огорож вузлів лінійної арматури, станцій катодного і дренажного захисту, лінійних і оглядових колодязів та інших лінійних споруд, відкривати і закривати запірну арматуру, вимикати і вмикати засоби зв'язку, енергозабезпечення, автоматики і телемеханіки магістральних трубопроводів;
- перешкоджати проїзду аварійної та спеціальної техніки підприємств магістральних трубопроводів.

До особливих обмежень, що встановлюються в охоронних зонах об'єктів магістральних трубопроводів залежно від категорії зон безпеки, належать:

а) у першій категорії зони безпеки охоронних зон магістральних нафтопроводів та нафтопродуктопроводів крім заборони діяльності,

встановленої як загальні обмеження, а також заборон для другої та третьої категорій зон безпеки, забороняється також:

- будувати автомобільні дороги та залізничні колії, що проходять паралельно до магістрального нафтопроводу, нафтопродуктопроводу крім випадків спорудження відомчих технологічних доріг підприємств магістральних трубопроводів;
- влаштовувати звалища, виливати розчини кислот, солей та лугів, а також інших речовин, що спричиняють корозію;
- висаджувати багаторічні насадження;
- зберігати сіно та солом, розміщувати пересувні пасіки;
- у другій категорії зони безпеки охоронних зон магістральних нафтопроводів та нафтопродуктопроводів, крім заборони діяльності, встановленої як загальні обмеження, а також заборон для третьої категорії зони безпеки, забороняється також:
- будувати житлові будинки, виробничі чи інші будівлі та споруди, громадські будівлі;
- розміщувати автозаправні та автогазозаправні станції і склади пально-мастильних матеріалів;
- будувати гаражі та автостоянки, дачні і садові будинки та господарські споруди;
- розміщувати спортивні майданчики, стадіони, ринки, зупинки громадського транспорту, організовувати заходи, пов'язані з масовим скупченням людей;
- будувати огорожі для відокремлення земельних ділянок приватної власності, лісових ділянок, садів, виноградників тощо;
- розбивати польові стани і табори для худоби, розміщувати стаціонарні пасіки;
- у третій категорії зони безпеки охоронних зон магістральних нафтопроводів та нафтопродуктопроводів, крім заборони діяльності, встановленої як загальні обмеження, забороняється також:
- розводити вогонь і розміщувати відкриті або закриті джерела вогню без погодження з підприємствами магістральних нафтопроводів та нафтопродуктопроводів;
- облаштовувати цвинтарі, скотомогильники;
- переорювати (руйнувати) під'їзні шляхи та відомчі технологічні дороги до магістральних нафтопроводів та нафтопродуктопроводів.

Підприємства магістральних трубопроводів під час виконання капітальних та інших планових робіт з метою забезпечення безаварійної експлуатації магістральних трубопроводів без оформлення речових прав на земельні ділянки **мають право:**

- облаштовувати під'їзні шляхи та пересуватися будь-якими видами транспорту і спеціальної техніки на об'єкти магістральних трубопроводів для їх технічного обслугову-

вання, проведення ремонтних робіт згідно із схемами під'їздів, погодженими з власниками або користувачами земельних ділянок;

- копати шурфи на земельних ділянках, розташованих в охоронних зонах об'єктів магістральних трубопроводів, для перевірки якості ізоляції об'єктів магістрального трубопроводу і стану засобів їх електрохімічного захисту від корозії та проводити інші земляні роботи, необхідні для забезпечення нормальної експлуатації об'єктів магістрального трубопроводу, за умови повідомлення про це власників або користувачів земельних ділянок не менш як за три дні до початку робіт та приведення цих земельних ділянок у стан, придатний для подальшого використання за призначенням;
- здійснювати технологічну розсітку (облаштовувати просіку) від чагарників та деревостанів лінійної частини магістральних трубопроводів до 10 метрів від їх осі з кожного боку з метою запобігання негативній дії шкідливих факторів на магістральні трубопроводи та з метою захисту лісів без попереднього погодження з лісокористувачами та відповідними органами нагляду і контролю.

Траса нафтопроводу та нафтопродуктопроводу постійно контролюється службою безпеки АТ «Укртрансффта».

ПАМ'ЯТАЙТЕ! Згідно зі ст. 292 Кримінального кодексу України пошкодження або руйнування магістральних нафто-, газо- та нафтопродуктопроводів, відводів від них, а також технологічно пов'язаних з ними об'єктів, споруд, засобів автоматики, зв'язку, сигналізації, якщо це призвело до порушення нормальної роботи зазначених трубопроводів або спричинило небезпеку для життя людей, карається штрафом до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до двох років, або обмеженням волі на строк до п'яти років, або позбавленням волі на строк до п'яти років.

Шановні громадяни! Магістральний нафтопровід та нафтопродуктопровід є власністю держави. **Посадові особи або громадяни, які виявили пошкодження об'єктів магістральних трубопроводів або вихід (витікання) продукту з нього, зобов'язані негайно повідомити про це підприємство магістральних трубопроводів**, центральний орган виконавчої влади з питань захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій та цивільного захисту, Міністерство внутрішніх справ України або місцевий орган виконавчої влади чи орган місцевого самоврядування.

При виявленні пошкоджень необхідно негайно повідомляти диспетчера АТ «Укртрансффта» за телефоном **(050) 353-70-40, (067) 445-85-30 (цілодобово)**. Про узгодження робіт в охоронній зоні звертатись за адресою: 01010, м. Київ, вул. Князів Острозьких 32/2, АТ «Укртрансффта».

Адміністрація АТ «Укртрансффта»

ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: БУДИНОК АДВОКАТА ЙОЖЕФА ЕПЕР'ЄШІ

Відтоді Йозеф Епер'єші діяв уже обережніше. Він був незмінним членом міської управи від про- угорських партій аж до 1944 року. Заснував “Угорське театральне товариство”, яке опікувалося ужо- родським угорським театром, та співочий клуб, тобто такий собі лю- бительський хор, у якому головний акцент робився знову ж таки на угорській культурі й пісні. Той співо- чий клуб багато виступав, організо- вував в Ужгороді пісенні конкурси і сам брав участь у різних пісенних змаганнях. Очевидно, отримавши на одному з таких змагань “золоту” медаль, почав у місцевій пресі на- зиватися виключно “Ороньєрмеш долардо”, тобто “золотомедальний” хор, якщо можна так сказати. В одній із заміток про відкриття в Ужгороді пісенного конкурсу йшлося також про те, що хор перед початком виступу привітав свого керівника Йозефа Епер'єші серенадою. Однак не варто думати, що юрист і депутат Йозеф безпосередньо керував хором, спі- вав із ним. Він був радше його почесним керівником, засновником і покровителем.

Ендре Корлат, а Йозефа Епер'єші обрали заступником. Саме в якості члена цього комітету Йозеф разом з іншими депутатами проводив переговори з чехословацьким генералом Сватеком. “Чи правда, що ви ви- мали від генерала припинити евакуацію з державних установ майна і цінностей?”, – допитували у 1945-му слідчі МДБ. Йозеф Епер'єші цього не визнавав, казав, що вони просто домовлялися з військовими, аби перехід відбувся без конфліктів і крові, адже проугорськи налаштовані мешканці вже виходили на вулиці Ужгорода, виві- шували угорські прапори, співали пісень і святкували.

Одразу після зміни влади кар'єра Йо- жефа Епер'єші пішла вгору. Його обрали заступником голови адвокатської комори у Кошице – тієї самої установи, яка колись видавала йому, молодому юристу, дозвіл на відкриття власної контори. Займався він у той час і політикою, незмінною залишала- ся роль Йозефа, як представника міської управи, в житті Ужгорода. У 1944 році, коли фронт Другої світової війни наближався до Карпат, Йозеф вивіз своїх доньок до друзів у містечко Сенец неподалік Братис- лави. Коли же радянські війська підходили до Ужгорода, виїхав з міста і сам. Він зупинився у Кошице (очевидно, з ним була і дружи- на, та точних даних про це не маємо), де і проживав аж до 13 травня 1945 року. Саме того дня у Кошице його зупинила й заарештувала тамтешня по- ліція. За кілька днів поліцейські вже везли Йозефа та кількох інших пійманих на вулицях Кошице ужгородців додому. От лише додому ці люди так і не потрапили. Принаймні Йозеф Епер'єші, якого кошицька по- ліція передала працівникам Міністерства державної безпе- ки, потрапив пряминою у вну- трішню тюрму ужгородського управління МБД (ця в'язниця розміщувалася в будівлі ниніш- нього обласного управління СБУ). Цікавим є опис речей, які вже в Ужгороді вилучили під час обшуку “безпекарі”: 2300 пенге, 44 крони, золотий годинник на ланцюжку “Felsing-Berlin”, до- кументи, зубна щітка, кальсоні, рушник, кружка і носовички. Мабуть, щітку, рушни- ки, кружку тощо рідні принесли ув'язненому Йозефу ще в Кошице. Тут їх йому залишили, а от цінні речі, як-от золотий швейцарський годинник 1930-х років, і гроші забрали на зберігання (з великою долею ймовірності, просто забрали).

63-річного Йозефа звинуватили в роз- будові угорського націоналістичного руху на Закарпатті та активному членстві в буржуазних партіях. З травня по жовтень 1945-го тривало слідство, а 9 листопада того ж року суд під час закритого засідання постановив ув'язнити Йозефа Епер'єші на 6 років із конфіскацією всього майна. Як уже зазначалося вище, будинок у сім'ї Епер'єші забрали. В архіві КП “Архітек- турно-планувальне бюро м. Ужгорода” (колишнє БТІ) є документ за 1949 рік, в якому зазначено, що будинок конфіскова- ний, сім'я засудженого Йозефа Епер'єші там не проживає і документів на нього не має, тому будівлю вносять до переліку комунального майна.

На жаль, мені так і не вдалося знайти нащадків Йозефа Епер'єші, аби дізна- тися у них повну історію цього будинку і цієї цікавої сім'ї. Але знаю, що вони є і зробили усе, аби очистити ім'я свого пред- ка. Так, у 1990 році, за поданням родичів, прокуратура переглянула справу Йозефа Епер'єші і визначила, що в кримінальній справі немає доказів того, що підсудний проводив ворожу до СРСР діяльність, мов- лям, усі інкриміновані йому дії він вчиняв на території іншої країни і не був на той час громадянином СРСР. Таким чином вирок, винесений Йозефу Епер'єші, офіційно ви- знали політичною репресією.

Тетяна ЛІПЕРАТІ
“Про захід”



В Ужгороді, на вулиці О.Духновича, стоїть простий двоповерховий будинок, на першому поверсі якого нині працює кондитерська Валентина Штефаньо. Будинок цей не можна назвати найкраси- вішим на цій старовинній вулиці, зовні він не має жодних архітектурних родзинок, тож увагу містян і туристів, як правило, не привертає. Але історія його дуже цікава, адже проживала в цій будівлі одна з най- заможніших і найвідоміших сімей Ужгоро- да – Епер'єші.

Дворянське угорське пріз- вище Епер'єші (Eperjessy) походить від угорської назви словацького міста Прешов. Саме так – Епер'єш (Eperjes) – угорці називають Прешов і досі, і саме звідти по всій Європі розсели- лися представники роду немешів (дрібних дворян) Епер'єші. В Ужгороді члени родини також оселилися, скуповували тут землі й будинки, відігравали помітну роль у політич- ному та культурному житті міста. У ХІХ сторіччі таким поважним земле- ласником і домовласником в Ужгороді був Іштван Епер'єші. Його дружиною була Сенгетовскі Котолін – донька ще одного місцевого заможного землевласника Йо- жефа Сенгетовскі. У подружжя народилося семеро дітей: старший Йозеф у дорослому віці працював в Ужгороді юристом, дру- гий син Бейла – фінансовим радником у Мішкольці, дочка Гізелла стала дружиною ужгородця Елемера Табоді, третій син Ішт- ван дослужився від простого ужгородського жандарма до підполковника і працівника Міністерства внутрішніх справ у Будапешті, друга донька Марія переселилася зі своїм чоловіком Йозефом Емоді до угорського містечка Ракошполото, яке нині є одним із районів Будапешта, а наймолодший син Янош був чиновником, який у радянські часи став звичайним монтером.

Як бачимо, сім'я Епер'єші була великою і не простою, але труднощів пережила чима- ло. Однак сьогодні ми розкажемо лише про одного з дітей Іштвана і Котолін – юриста Йозефа Епер'єші. Саме йому належав будинок на нинішній вулиці О. Духновича, 16. На жаль, багато про цю людину нам не відомо, бо одразу після Другої світової війни Йозефа Епер'єші заарештували й засудили на 6 років ув'язнення, конфіскувавши усе його майно. З того часу будинок на вули- ці О. Духновича

вже не належав колись поваж- ній ужгородській сім'ї, члени якої, залишившись без нічого, покинули Ужгород наза- вжди. Конфіско- вана будівля пере- йшла у власність держави, а інфор- мація про самого Йозефа Епер'єші збереглася хіба на сторінках до- воєнних газет і в його кримінальній

справі, яка нині зберіга- ється в архіві СБУ. Саме ці джерела й допомогли по крихтах дізнатися хоча би щось про життя Йозефа Епер'єші та його сім'ї.

Отже, народився Йозеф 29 березня 1882 року в Ужгороді. Під час слідства зазначав, що батько його був кравцем. Можливо, Іштван Епер'єші й справді за- молоду займався кравецькою справою, але даних про це знайти не вдалося, у газетах його завжди називали тільки землевласником і домовласником. Йозеф був найстаршим із дітей, навчався в Ужгородській гімназії, по завершенні якої вирішив стати юри- стом. Спершу два роки навчався у Кошицькому університеті, потім пе- ревівся до Будапешта, а закінчував навчання вже у Коложварі (тепер це румунське місто Клуж- Напока). У 1905 році Йо- жеф добровільно пішов на службу до війська, рік прослужив у 38-ій канонірській сотні. А вже у 1906-му повернувся до Ужгорода, де почав працювати помічником юриста. Цікаво, що в ті часи він, навіть маючи диплом юриста, не міг вільно розпочати власну справу. Для цього йому потрібно було скласти додатковий іспит і отримати дозвіл від державної адвокатської комори – установи, яка призначала адвокатів, слід- кувала за їхньою діяльністю і могла також покарати за погану роботу, відкликавши ліцензію.

Цей спеціальний адвокатський іспит Йо- жеф склав у Будапешті лише після того, як 6 років відпрацював помічником адвоката. Власну юридичну контору від відкрив в Ужгороді у 1912 році. А незабаром почала- ся Перша світова війна, на яку 30-річний Йозеф потрапив уже в перші її дні. У книж- ці “A Felvidék és Kárpátalja hadtörténete 1914–1918” написано, що саме підрозділ Йозефа Епер'єші дав перший постріл з артилерії на сербському фронті. Загалом же у званні сержанта ужгородський юрист пройшов усю війну, воюючи спершу на сербському, далі на східному російському, а тоді й на італійському фронтах. Додому він повернувся лише у вересні 1918 року, за військову службу отримавши срібний і бронзовий “Signum Laudis” – прес- тижні військові нагороди.

В Ужгороді Йозеф продовжив свою адвокатську практику. Не виїхав з міста і тоді, коли воно стало частиною Чехословаччини, натомість як палкий угорський патріот вирішив організува- ти проугорський рух тут. Радянській “безпеці” він потім пояснював, що хотів, аби угорці у Підкарпатській Русі могли вільно розмовляти угорською мовою, мали свої навчальні заклади і культурні товариства, були представ- лені у місцевих виборних органах і загалом почувалися захищеною наці- ональною меншиною. Мабуть, почав цей рух стрімко, бо у 1921 році поліція затримала його і ув'язнила на 4 доби.

Будинок сім'ї Епер'єші на вулиці Духновича, 1927 рік



Щодо особистого життя Йозефа, то одру- жився він за тодішніми мірками доволі пізно – у 39 років. У 1921 році дружиною юриста стала 25-річна Моргіт Персіна. Її батько Альфред (Perszina Alfréd) був по- важною людиною, працював технічним консультантом. Коли у 1938 році в ужо- родській римо-католицькій церкві ховали 82-річного Альфреда Персіну, газети писа- ли, що на прощання прийшла неймовірна кількість людей. “Ороньєрмеш долардо” співала, а ритуал проводив особисто апо- стольський керівник Ференц Свобода. Після смерті Альфреда Персіни його дружина Ольга проживала разом з донькою Моргіт та її чоловіком Йозефом Епер'єші на вулиці О. Духновича. До слова, таку ж назву вулиця носила і в чехословацькі часи, а пізніше, в угорські, її назвали Телекі.

Будинок сім'ї Епер'єші був зведений у 1910 році. Як давно ним володіла родина – дізнатися не вдалося. Але знаємо, що саме там Йозеф та Моргіт виховували двох своїх доньок – Ержебет і Марію, котрі народили- ся, коли їхньому батькові було вже за сорок.

У 1938 році Йозеф Епер'єші дочекався того, про що мріяв давно – Ужгород зно- ву став частиною Угорщини. У книжці “A Felvidék és Kárpátalja hadtörténete 1914–1918” зазначено, що саме він на початку листопада 1938-го проводив переговори з чехословацькими військовими про пере- дачу міста угорцям. Коли пізніше радянські “безпекарі” на допитах вимагали у нього розповісти детально, як він проводив ті переговори, Йозеф пояснював, що коли у міській управі дізналися про рішення Віден- ського арбітражу, депутати від проугорських партій вирішили створити тимчасовий комі- тет (його назвали Угорським національним комітетом), який би підтримував нормальну життєдіяльність міста у складний перехідний період. Керівником цього комітету став





ГОРОСКОП

ОВЕН

Позитивні емоції будуть чергуватися з негативними, і така емоційна гойдалка може призвести до нервового зриву. Тому намагайтеся тримати себе в руках.

ТЕЛЕЦЬ

Не зривайте поганій настрій на колегах та близьких: вони можуть образитися – серйозно і надовго. Цього тижня можливий приплив енергії, друге дихання, що дозволить успішно завершити застарілі справи.

БЛИЗНЯТА

Період не сприятливий для серйозних рішень – бажано відкласти це хоча б на тиждень. Важливо мати міру в усьому – від раціону харчування до емоцій.

РАК

Не переймайтеся колишніми невдачами – спробуйте розпочати життя з чистого аркуша. Щоб не помилитися і піти правильним шляхом, визначтеся з пріоритетами на майбутнє, з найважливішим завданням, яке необхідно виконати.

ЛЕВ

Ви повільно, але впевнено наближаєтеся до своєї мети. Використайте сприятливу нагоду для корисних зв'язків. Не варто впадати у відчай через можливі дрібні побутові проблеми.

ДІВА

Матимете чудову нагоду проявити себе, розкрити свої найкращі якості. Здобудете повагу в колективі, можливе збільшення зарплати. Нерозділене кохання примусить вас страждати.

ТЕРЕЗИ

Енергія, яка переполюватиме вас цього тижня, доцільно спрямувати на розв'язання складних питань – вам буде досить легко досягти позитивних результатів.

СКОРПІОН

Хороший тиждень, аби попрацювати над самооцінкою, якщо вона почала просідати. Згадайте свої життєві здобутки і досягнення, людей, котрі ставляться до вас позитивно, відчуйте свою неповторність.

СТРЕЛЕЦЬ

Намагайтесь уникати людей, які схильні провокувати вас на неадекватні реакції, енергетичних вампірів. Серйозні життєві та професійні рішення краще відкласти, щоб об'єктивніше оцінити всі фактори.

КОЗОРІГ

З важливими рішеннями не варто поспішати – краще перечекати складний період. У фінансових питаннях можливі труднощі, тож від зайвих витрат краще тепер відмовитися.

ВОДОЛІЙ

Період не сприятливий для серйозних справ. Важливо обережно спілкуватися з негативно налаштованими людьми, небажано давати поради. Намагайтеся бути стриманими, щоб не наробити помилок.

РИБИ

Настає тиждень з важкою і темною енергетикою, з випробуваннями, які треба буде витримати. Не варто реагувати на можливі емоційні випадки з боку оточення.



АНЕКДОТИ

– Людський ідіотизм вічний.
– Треба зробити вічний двигун, який працює на людському ідіотизмі. Але як?..

– Дуже просто. Повісити десь у центрі міста на видному місці ручку і написати: "Не крутити!".

– Вчора у психолога був, лікував своїх тарганів.

– І як, допомогло?
– Ти навіть не уявляєш, на що здатні здорові таргани...

Попросив дружину зварити гречку. Питання: "А вона повинна проколуватися, як картопля, чи спливати, як пельмені?" збентежило мене.



Є «червона лінія», переступивши яку, ти ніколи не будеш молодим. Варто хоч раз сходити на збори ОСББ – і все...

Хороший фумігатор не вбиває комарів, а змушує людей міцніше спати.

Бісить, коли при тобі кажуть, що ідеальних людей не буває.

Чоловік та дружина вже тридцять років разом. Одного разу вона спитала:

– Ти нічого не помітив?
– Зачіску нову зробила?
– Ні.
– Халат новий купила?

– Ні.
– Схудла?
– Ні! Ти в понеділок забув мене привітати з днем нашого весілля, я образилася і тиждень із тобою не розмовляла!

– Мамо, я вже дорослий, може досить уже ночами накривати мене ковдрою...
– Сьомочко, ти ж можеш застудитися.

– Але ж ти розкриваєш мою дружину...

А ось я чув легенду про чоловіка, який здогадався, на що

образилася його дружина...

Давайте вже перестанемо прикидатись і скажемо, що ліниві не голубці, а кухар.

– У Стародавньому Римі деяким рабам дозволялося мати своїх рабів.

– Тепер це називається керівник середньої ланки.

– Ти в п'ятницю ввечері о котрій звільнишся?

– У п'ятницю ввечері я звільнюсь у понеділок вранці.

Коли Аристотель винайшов логіку, він на радіщах влаштував бенкет і звелів заколоти 40 баранів. Ось із того часу барани логіку і не люблять.

Раніше: "Ось коли виросту...".
Тепер: "Ось коли будуть гроші..."

– Сину, ти чому отримав двійку з математики?

– Вчителька сказала знайти якийсь X, а я не зміг.

– Цей X досі не знайшли? У наш час його теж шукали...

Якщо ввечері довго й терпляче спостерігати за черепахою, можна помітити, як вона від радості, що повернулася додому з роботи, гасає по квартирі.

СЛИВА – КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ І ШКОДА ФРУКТА

Серпень – час, коли досягає соковита, запашна слива. Цей фрукт має багато корисних властивостей і, звичайно, протипоказання до вживання. Про це та як схуднути за допомогою сливи – читайте далі.

Зазвичай сливи мають насичений солодкий, медовий смак м'якоті, бувають з легкою кислинкою або по-справжньому кислі.

На що потрібно звернути увагу:
на зовнішній вигляд – шкірка буде однорідною, рівний білий наліт вказує на відмінну якість, а ось темні плями – на гниття,
на запах – стиглий плід, за рідкісним винятком, буде приємно та смачно пахнути,
на дотик – якщо на сливу злегка натиснути пальцем – залишиться невелика вм'ятинка.

СЛИВА – ДЖЕРЕЛО ВІТАМІНІВ І МІНЕРАЛІВ
Слива багата клітковиною та фруктовими кислотами, містить рекордну кількість калію, вітаміни групи В, А, С, Е, РР, кальцій та кумарин.

Регулярне вживання сливи забезпечить: струнке тіло; здоров'я внутрішніх органів; чисту шкіру, що сяє, зменшення кількості зморшок та пігментації; можливість отримати рівнішу засмагу; покращення стану нігтів, густе й міцне волосся.

ЧИМ КОРИСНА СЛИВА
Корисні речовини сливи покращують загальний стан крові.

Слива виводить надлишок рідини, тому і знижує рівень тиску.
Має протизапальний ефект і в цілому цілюще впливає на здоров'я.

Покращує апетит та роботу шлунково-кишкового тракту, нормалізує обмін

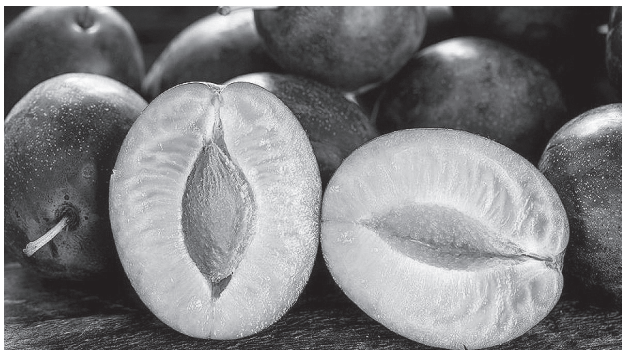
речовин та сприяє профілактиці запорів.
Позбавляє організм від шлаків і токсинів, очищає нирки.

Сприяє відтоку жовчі.
Прибирає надлишок солі та рідини з організму, зменшуючи набряки.

Скорочує холестеринові бляшки, зміцнює серце й судини, знижує тиск.
Запобігає утворенню тромбів.

Завдяки кислотам і вітамінам сливу можна використовувати для масок на обличчя.

ЯК СХУДНУТИ ЗА ДОПОМОГОЮ СЛИВ
Для тих, хто хоче схуднути, їсти сливу краще до 16-ї години, аби зайві, невитрачені вуглеводи не осіли на різних частинах тіла, а проносний і сечогінний ефекти не порушували сон. Очищувальний і дренажний ефект сливи дуже цінують фахівці з харчування і корекції фігури та пропону-



ють різноманітні дієти і розвантажувальні дні на основі сливи.

Для схуднення підійдуть фрукти з темно-синьою шкіркою, в них не так багато цукру та вуглеводів.

В разі переходу на дієту важливо поступово включати сливи до щоденного меню. Приблизний добовий раціон сливи складається з 1,5 кг стиглих слив та чистої питної води від 2 л.

Сливи потрібно рівномірно розподі-

лити на сніданок, обід та вечерю. Протягом дня пити чисту воду, зелений чай без цукру, мінералку. Частину фруктів можете замінити на склянку свіжого сливового соку без цукру вдень і ввечері, що прискорить процес схуднення. Вечеряти потрібно не пізніше шостої вечора.

Поєднуйте сливи з іншими продуктами так, щоб добова калорійність не перевищувала 1400 ккал. До меню можна включити гречану кашу, відварене куряче філе, фрукти й овочі, трохи кисломолочних продуктів низької жирності.

В жодному разі не можна в цей час споживати смажене, солодку випічку, цукерки, кондитерські вироби, цукор.

Так харчуватися потрібно 2-3 дні. Сливи можна доповнити яблуками і кефіром до 1 л. Після завершення дієти важливо правильно з неї вийти, зменшивши у звичному меню споживання солі та цукру

та відмовившись від випічки, фастфуду й газованих напоїв.

КОМУ СЛИВА МОЖЕ НАШКОДИТИ
Сливу варто виключити з раціону:

в разі підвищеної кислотності та виразки шлунку, будь-яких захворювань ШКТ, через підвищений вміст цукру у фрукті при цукровому діабеті й ожирінні,

через сечогінний ефект сливи при ревматизмі, подагрі та сечокам'яній хворобі.

За наявності гастриту та панкреатиту не в гострій формі можна з'їдати не більше 3-4 слив на день після основного прийому їжі. Вагітним, мамам, що годують, і малюкам варто бути обережними зі сливою, іноді і зовсім краще відмовитися, оскільки слива здатна викликати здуття живота, кишкові коліки і навіть діарею.

• 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 № 1604 .

• 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.