



УЖГОРОД



На засіданні виконкому міської ради 7 жовтня було змінено Правила користування міським пасажирським автомобільним транспортом в Ужгороді, які були затверджені рішенням виконкому № 270 від 12.09.2018.

В УЖГОРОДІ ЗМІНИЛИ ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ МІСЬКИМИ АВТОБУСАМИ

Зміни ухвалені в зв'язку із тим, що у місті запрацювала система електронного квитка, інформує відділ транспорту УМР.

Рішенням визначено порядок проведення контролю оплати/реєстрації проїзду, запроваджено квиток підвищеної вартості, який пропонуватиметься пасажиру придбати в контролера під час здійснення контролю оплати проїзду у разі:

відсутності у пасажирів зареєстрованого проїзного документа чи паперового квитка на разову поїздку з чинним строком дії; проїзду з недійсним проїзним документом;

безоплатного перевезення пасажиром дитини віком від 7 до 16 років;

за відсутності документа, який відповідно до законодавства надає право на пільговий проїзд;

неоплаченого перевезення багажу.

У випадку відмови від придбання квитка підвищеної вартості та здійснення його оплати, контролер притягуватиме такого пасажирів до

адміністративної відповідальності, передбаченої статтями 134, 135 Кодексу України про адміністративні правопорушення, а саме:

безквитковий проїзд пасажирів, в тому числі проїзд без реєстрації або компостування проїзного документа, а так само перевезення без квитка дитини віком від 7 до 16 років в міському транспорті тягне за собою накладення штрафу в 20-кратному розмірі від вартості проїзду. У нашому місті це становить 300 грн.

Рішенням вводиться визначення про цифровий аналог пластикової картки, який генерується у мобільному застосунку на мобільному пристрої користувача/пасажирів (смартфоні, смарт-годиннику тощо).

Крім того, рішенням виконкому визначено, що Перевізник та Оператор залишає за собою право вилучати носії персоналізованих карток, якщо буде встановлено їх неправомірне використання, використання особою, яка не має права на їх використання, чи фальсифікацію. У випадку вилучення носія персоналізованих карток (пластикових карток) він не повер-

тається пасажирі, а баланс коштів чи поїздок анулюється разом із таким електронним квитком. При цьому пасажирі не повертаються понесені ним витрати.

Також визначено механізм надання пільгового проїзду особам, які супроводжують осіб з інвалідністю I групи та дітей з інвалідністю (не більше однієї особи під час однієї поїздки). Вони повинні реєструвати свій пільговий проїзд через валідатор шляхом прикладання пільгової картки особи, яку супроводжують, попередньо натиснувши «+».

Супроводжуюча особа не може користуватися пільговим проїздом без присутності пільговика.

Крім того, визначено порядок перевезення багажу, ручної поклажі, домашніх тварин і птахів, а також встановлено, що вартість перевезення багажу становить повну вартість разової поїздки та не залежить від наявності будь-якої пільги на проїзд у пасажирів.

Із повним текстом Правил можна ознайомитися на стор. 6 цього номера газети та на офіційному сайті Ужгородської міської ради.

ПАМ'ЯТЬ ВОЇНІВ, ЯКІ ВІДДАЛИ СВОЄ ЖИТТЯ

за свободу та незалежність нашої держави, вшанували в обласному центрі

4-ий рік повномасштабного вторгнення росії в Україну, 11-ий рік від початку АТО, а ми завдяки ВАМ – захисники та захисниці на своїй землі: говоримо українською, навчаємося українською, виховуємося на українських цінностях та традиціях, відзначаємо державні свята з українською символікою і під Гімн України. Прикладів, коли ми можемо сказати «це – завдяки ВАМ», безліч.

Ужгород щодня намагається підтримувати тих, хто стоїть на захисті всіх українських міст. Ця підтримка простежується в різних сферах – чи-то в лікарні, де медики травматологічної та хірургічної служби Ужгородської міської багатопрофільної клінічної лікарня цілодобово працюють, щоб надати якісну допомогу пацієнтам – військовим, адже постійно там на стаціонарному

лікуванні перебуває від 140 до 150 військовослужбовців, понад половина з них із бойовими травмами; чи-то у ветеранському просторі – там кожен захисник може звернутися за необхідною соціальною послугою, яку працівники ЦНАПу Ужгородської міськради надають щовівторка ветеранам, військовослужбовцям з інвалідністю, учасникам бойових дій та членам їхніх родин, а також рідним загиблих Героїв безпосередньо у «ВДОМА» – ветеранському просторі; чи-то у БО БФ "Гуманітарний центр "Совине гніздо" – місці, яке стало гуманітарним центром не тільки для внутрішньо переміщених осіб, а й для військовослужбовців, які звертаються із потребами; чи-то вже на тисячному бла-

годійному заході, які волонтери Руху підтримки закарпатських військових – Ужгород разом з іншими невтомно продовжують організовувати, щоб забезпечити різноманітні запити, які надходять від військових чи не щодня...

Можна перераховувати й далі, адже допомога воїнам – це не про вчора чи нині, це про постійну, тривалу роботу, яка стала справді глобальною, але завжди мала одне коріння – вдячність і віру у наших захисників.

Ми дякуємо, що оберігаєте країну, а таким чином і нас! Ми цінуємо! Ми пишаємося! Слава українським захисникам та захисницям!

Вічна пам'ять усім полеглим Героям!



1 жовтня на Пагорбі Слави в Ужгороді керівництво області

та міста разом із військовими й ветеранами, представниками правоохоронних і дипломатичних структур,



духовенством та родинами загиблих поклали квіти до могил і підніжжя Меморіалу полеглим Героям України.

Присутні вшанували пам'ять воїнів, які віддали своє життя за свободу та незалежність нашої держави.



ТИХ, ХТО ЩОДНЯ НЕСЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА РОЗВИТОК ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ НАШОЇ ГРОМАДИ, ВІДЗНАЧИЛИ В УЖГОРОДІ

З У Закарпатському обласному музеї ім. Й. Бокшая привітали освітян обласного центру. Слова вдячності нашим вчителям висловили міський голова Богдан Андрійів, голова обласної ради Роман Сарай, заступник міського голови Іван Завидняк, начальниця управління освіти Наталія Баранюк та напередодні Дня вчителя вручили їм заслужені нагороди.



Дякуємо освітянам за їхні надздібності, адже виховувати і навчати – це ще та суперсила. Спасибі за щоденну працю, яку ви робите на благо нашої громади та країни загалом.

На заході відзначили тих, хто щодня несе відповідальність за розвиток освітньої галузі нашої громади. Грамоти Ужгородської міської ради керівникам закладів загальної середньої освіти та дошкільних навчальних закладів, вчителям, вихователям вручили Богдан Андрійів та Наталія Баранюк.

Роман Сарай своєю чергою вручив подяки Закарпатської обласної ради.

Наталія Баранюк передала Почесну грамоту Міністерства освіти і науки України Марії Ворожильник – директорці закладу дошкільної освіти №40.

Окремо відзначили педагогів, які присвятили своє професійне життя одному закладу освіти, ставши для нього душею і серцем.

Нагрудним знаком «Василь Сухомлинський» за значний особистий внесок у розвиток та грамотою управління освіти Ужгородської міської ради за багаторічну сумлінну працю і примноження кращих традицій закладу, відданість справі нагородили Габрієлу Євич, асистента вчителя ліцею ім. В. С. Гренджі Донського.

11 вчителів та їхніх асистентів, вихователів дошкільних закладів отримали грамоти управління освіти Ужгородської міської ради за багаторічну сумлінну працю, професіоналізм, збереження і примноження кращих традицій закладу, відданість справі.

Присутні вшанували хвилиною мовчання працівників освіти, а також усіх загиблих воїнів, дітей і мирних жителів України, які загинули через повномасштабне вторгнення рф.

НАГОРОДИЛИ ПЕРЕМОЖЦІВ І-ГО ВІДКРИТОГО КОНКУРСУ ЮНИХ ОРГАНІСТІВ

30 вересня в залі Ужгородської музичної школи №1 відбулося урочисте нагородження лауреатів I Відкритого конкурсу юних органістів.

Свято музики розпочалося концертом юних виконавців – переможців у своїх вікових категоріях. Саме під час цього виступу журі визначило головну інтригу вечора – володаря ГРАН-ПРІ.

Із вітальним словом до учасників і гостей звернувся голова журі, відомий концертуючий органіст, ви-

кладач Університету музики Фридерика Шопена (Варшава, Польща) Войцех Беднарський. Він привітав усіх учасників, подякував викладачам, особливо викладачам класу фортепіано всіх лауреатів, адже опановувати мистецтво гри на органі неможливо без фундаментальної фахової підготовки по фортепіано,



ведення конкурсу, та вручила пам'ятні подарунки.

Особливий подарунок – монографію «Органи Закарпаття» з автографом автора, органного майстра Шандора Шрайнера, отримав учень Чернівецької музичної школи № 1 Ілля Гончаренко (клас Світлани Бардаус). Хлопець менше року вивчає орган, але вже мріє поглибити знання про цей інструмент. Такий самий примірник книги отримав і голова журі конкурсу.

Спеціальні відзнаки конкурсу:

Федір Кохтенко (Київська школа мистецтв № 5 ім. Л. Венедиктова, клас заслуженої артистки України Ольги Дмитренко) – сертифікат від Закарпатської обласної філармонії на участь у XIV Міжнародному фестивалі органної музики ім. Наталії Висіч у 2027 році.

Тетяна Яворська (Ужгородська музична школа № 1, викладач Катерина Гаžo) – за краще виконання твору українського композитора.

Матвій Ходоренко (Ужгородська музична школа № 1, викладач Катерина Гаžo) – як наймолодший учасник конкурсу.

Головну нагороду конкурсу – ГРАН-ПРІ – здобула учениця Ужгородської музичної школи № 1 Вероніка Гаžo.



НАЦГВАРДІЙЦІ – ПРИКЛАД ПАТРІОТИЗМУ І НЕЗЛАМНОСТІ

Із нагоди Дня захисників і захисниць України в.о. міського голови, заступник міського голови Ужгорода Вадим Борець привітав бійців закарпатського підрозділу Національної гвардії.

Він подякував військовослужбовцям за мужність, відвагу та щоденну службу у час повномасштабної війни росії проти України, яка триває вже четвертий рік, вручив грамоти Ужгородської міської ради.

Нацгвардійці з перших днів вторгнення стоять на захисті України, виконуючи завдання на передовій, боронячи стратегічні об'єкти, підтримуючи громадський порядок і допомагаючи у надзвичайних ситуаціях. Їхня стійкість та вірність присязі – приклад справжнього патріотизму і незламності.

Вадим Борець побажав військовим міцного здоров'я, незламної сили духу, Божого захисту, Перемоги.

ФОТОФАКТ

Подяку за підтримку та допомогу військовим 33 Окремої механізованої бригади отримали в Ужгородській міській раді дві волонтерки – Лариса Ковач та Галина Щербей.



Відзнаку жінкам вручив заступник командира з логістики 33-ї ОМБр Ян Гнатюк, підкресливши, що їхня праця і відданість справі допомагають бійцям на передовій.

Участь у зустрічі взяли в.о. міського голови, заступник міського голови Вадим Борець та депутат міської ради Григорій Шевчук. Вадим Борець привітав волонтерок із заслуженою нагородою та подякував за підтримку військових, організацію зборів і допомогу, яка дуже важлива для захисників.

УЖГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА • ВИКОНАВЧИЙ КОМІТЕТ

РІШЕННЯ

07 жовтня 2025 р. м. Ужгород № 531

Про зміни до рішення виконкому 12.09.2018 № 270 «Про затвердження Правил користування міським пасажирським автомобільним транспортом у м. Ужгород»

Керуючись підпунктами 10, 101, 102 пункту «а» статті 30, частиною шостою статті 59 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні», частиною дев'ятою статті 6 Закону України «Про автомобільний транспорт», Законом України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо впровадження автоматизованої системи обліку оплати проїзду в міському пасажирському транспорті», Правилами надання послуг пасажирського автомобільного транспорту, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 18 лютого 1997 року № 176, рішеннями виконкому 13.07.2022 № 312 «Про зміни до рішення виконкому 12.09.2018 № 271 «Про впровадження автоматизованої системи обліку оплати проїзду у місті Ужгород», 25.06.2025 № 344 «Про запровадження автоматизованої системи обліку оплати проїзду у місті Ужгород», з метою стабільного функціонування і подальшого розвитку міського пасажирського транспорту, підвищення якості та ефективності перевезення пасажирів на міських автобусних маршрутах загального користування, **виконком міської ради ВИРІШИВ:**

1. Викласти Правила користування міським пасажирським автомобільним транспортом у м. Ужгород, затверджені рішенням виконкому 12.09.2018 № 270, у новій редакції, що додаються.

2. Контроль за виконанням рішення покласти на заступника міського голови М. Маргіту.

Міський голова Богдан АНДРІЙВ

ОГОЛОШЕННЯ

• **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ** Свідоцтво про право власності на житло, видане 24.05.2000 р. Виконавчим комітетом Ужгородської міської ради на квартиру, що знаходиться за адресою: м. Ужгород, вул. Легоцького, 6/32; дійсно належить на праві приватної, спільної, сумісної власності гр. Дубині Світлані Федорівні, дочці Дубині Маріанні Вікторівні, дочці Дубині Оксані Вікторівні; Свідоцтво видане згідно рішення № 84 від 24 травня 2000 р.; реєстровий номер № 16816.

В ОБЛАСНОМУ ЦЕНТРІ ВІД 2 ЖОВТНЯ РОЗПОЧАВСЯ ОПАЛЮВАЛЬНИЙ СЕЗОН

Заклади освіти, охорони здоров'я, культури та інші бюджетні установи офіційно можуть розпочинати опалювальний сезон – відповідне розпорядження підписав міський голова Богдан Андріїв.

Керівникам освітніх, медичних закладів, закладів культури та інших бюджетних установ міста рекомендовано здійснювати подачу тепла за умови зниження температурного режиму нижче нормативного.

В УЖГОРОДІ РОЗГЛЯНУЛИ ІНВЕСТИЦІЙНИЙ ПОРТФЕЛЬ МІСТА НА НАСТУПНИЙ РІК



Засідання інвестиційної ради, де розглядали формування інвестиційного портфеля Ужгородської міської територіальної громади на 2026 рік, провели у міській раді.

На порядку денному – визначення пріоритетності проєктів за різними галузями та формування переліку об'єктів для внесення у державну систему DREAM. Серед ключових напрямів залишаються: **ремонти та модернізація закладів охорони здоров'я, освіти й культури;** **оновлення міської інфраструктури;** **розвиток екологічних та інших важливих для громади проєктів.** Профільним управлінням доручили визначити внутрішню пріоритетність поданих ініціатив та внести їх у DREAM у встановлені строки. Ухвалені рішення сприятимуть ефективному плануванню ресурсів, залученню державних субвенцій та інвестицій, а також підвищенню якості життя в громаді.

Доповнення інвестиційного портфеля новими проєктами після їх реєстрації у DREAM здійснюватиметься щоквартально, інформує управління економічного розвитку міста Ужгородської міської ради



ФОТОФАКТ

Інтенсив із відновлення психологічного добробуту організували для ужгородських ветеранів працівники департаменту соціальної політики міської ради. У приватній конюшні «Unicorn», яка вже не вперше долучається до благодійної ініціативи, захисники мали можливість узяти участь у заняттях з іпотерапії.

Подібні заходи надзвичайно важливі для соціальної адаптації та психологічної реабілітації військовослужбовців. Для тих, хто пройшов через випробування війною, такі зустрічі стають можливістю знову відчувати довіру, зняти напругу та повернути собі спокій. Іпотерапія допомагає не лише покращити емоційний стан, а й відновлює фізичний ресурс, даруючи нове дихання й натхнення.

Департамент соціальної політики Ужгородської міської ради висловлює вдячність власникам конюшні «Unicorn», а особливо – Ользі Сірій, за щирість, чуйність і людяність, за час, який вони приділили нашим ветеранам.

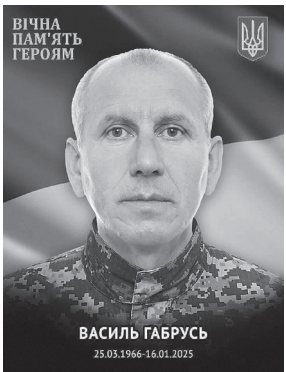


ОРДЕНОМ «ЗА МУЖНІСТЬ» ІІІ СТУПЕНЯ ПОСМЕРТНО ВІДЗНАЧЕНО

учителя Ужгородського ліцею №15 Василя Габруся

Президент України Володимир Зеленський своїм Указом №742/2025 3 жовтня 2025 року «Про відзначення державними нагородами України з нагоди Дня працівників освіти» за значний особистий внесок у розвиток національної освіти, підготовку кваліфікованих фахівців, мужність і самовідданість, виявлені у захисті суверенітету та територіальної цілісності України, високою державною нагородою відзначив також вчителя Ужгородського ліцею №15 **Василя Кириловича Габруся (померлого).**

Орденом «За мужність» ІІІ ступеня вшановано пам'ять педагога, який був справжнім прикладом гідності, людяності та відданості своїй справі. Ужгородська міська рада висловлює слова вдячності та глибокої шани рідним і близьким Василя Габруся. Його внесок у виховання молодого покоління та служіння Україні назавжди залишиться у пам'яті ужгородців.



ПОНАД ЧВЕРТЬ СТОЛІТТЯ «ДОРОГА ЖИТТЯ» ДОПОМАГАЄ,

підтримує та створює умови для розвитку дітей і дорослих з інвалідністю

ГО «Центр надання соціальних та реабілітаційних послуг для дітей та осіб з інвалідністю «Дорога життя» 3 жовтня відзначив свою 26-ту річницю. З цієї нагоди в закладі відбувся День відкритих дверей, під час якого всі охочі мали змогу ознайомитися з роботою Центру та побачити, які можливості тут створені для його підопічних.



Уже понад чверть століття цей заклад в Ужгороді допомагає, підтримує та створює умови для розвитку дітей і дорослих з інвалідністю. Як розповів незмінний керівник центру Олег Кириленко, нині у «Дорозі життя» забезпечують послуги денного догляду для дітей та для осіб з інвалідністю, а також підтримане проживання. Крім того, надають послуги раннього втручання сім'ям, які виховують дітей із порушенням розвитку або ризиком виникнення порушень від народження до 4 років, консультують щодо підготовки дітей до переходу у навчальний заклад.



Протягом дня батьки можуть залишити свою дитину на заняттях чи реабілітаційних процедурах під наглядом досвідчених фахівців. Дорослі підопічні, які не мають змоги жити самостійно, постійно проживають у Центрі.

На обліку в організації нині 286 підопічних, із яких 70 отримують послуги на постійній основі.

Завітали у Центр директорка департаменту соціальної політики Ужгородської міської ради Марина Стасюк, її заступниця Наталія Головей, голова наглядової ради Центру Володимир Фленько. Разом із керівництвом закладу обговорили проблемні питання та як можна їх вирішити. Зокрема, йшлося про нагальну потребу у створенні будинку підтриманого проживання – надзвичайно важливого для підопічних напрямку. Олег Кириленко подякував міській владі за фінансову підтримку, яка дає можливість Центру надавати послуги в межах чинних програм.

Особливим гостем заходу стала Пі Джей Вернер – громадська діячка зі США, волонтерка.

Довідково: Центр був заснований 3 жовтня 1999 року як спільний проєкт міського Товариства людей з інвалідністю «Оптиміст», Ужгородської міської ради та американського міста-побратима Корвалліс. Із невеликої ініціативи заклад виріс у потужну установу, яка сьогодні є однією з ключових у сфері соціального захисту в регіоні.





«ДИНАМІАДА-2025» СЕРЕД СИЛОВИКІВ ЗАКАРПАТТЯ

відбулася на стадіоні «Авангард» Ужгородської міської ради

Участь у змаганнях 4 жовтня взяли 14 команд. До їхнього складу увійшли представники поліції, СБУ, Держспецзв'язу, УДСНС, митниці, прикордонних загонів Чоп і Мукачева, Департаменту з питань виконання покарань, патрульної поліції, поліції охорони, судової охорони, Бюро економічної безпеки, Національної гвардії, Апеляційного суду, прокуратури, Державного бюро розслідувань та інші.

Організаторами заходу виступили Закарпатська обласна організація фізкультурно-спортивного товариства «Динамо» України та Закарпатський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Учасники змагалися у п'яти видах спорту – легкоатлетичній естафеті, мініфутболі, пляжному волейболі, плаванні та стрільбі з пневматичної гвинтівки, протягом кількох годин на стадіоні виступала спортивна боротьба.

За підсумками змагань:

- I місце – команда поліцейських Закарпаття;
- II місце – рятувальники;
- III місце – нацгвардії.

Переможців нагородили кубками, медалями та грамотами.



«ВІД БЕРЕГІВ ДО БАСЕЙНІВ»

Днями в Ужгороді презентували книжку, присвячену майже 170-річній історії розвитку плавання та водного поло на Закарпатті.

Дослідження охоплює період від 1856 по 2024 роки і є результатом 12-річної праці трьох авторів: голови Федерації плавання України в Закарпатській області Роберта Левицького, спортивного журналіста, кандидата філологічних наук Володимира Тарасюка та доктора наук з державного управління, професора кафедри соціології та соціальної роботи УжНУ Маріана Токаря.

У книзі кілька розділів, що відтворюють різні історичні етапи. Окрему увагу приділено постатям, які зробили вагомий внесок у розвиток водних видів спорту на Закарпатті.

«Фактично ця книга – історія водних видів спорту краю й не лише. Ми розглядаємо його в контексті одинадцяти державних утворень, що існували на території області в різні часи. Це дозволяє простежити, як політика

впливала на розвиток спорту, і водночас – як спорт впливав на суспільні процеси», – зазначив Роберт Левицький.

Автори наголошують: це перше настільки ґрунтовне дослідження історії водних видів спорту на Закарпатті.

Заступник міністра культури, молоді та спорту України Володимир Шумілін підкреслив, що спорт – це частина культури: «Він

формує розуміння того, що ми створюємо сьогодні і що залишимо нашим дітям. Навіть у складні часи важливо думати не лише про сучасність, а й про історію та майбутнє. Такі масштабні проекти можливі лише завдяки вірі, наполегливості та сміливим рішенням».

Вітання авторам передав і голова Львівської обласної федерації плавання Андріян Гутник, який наголосив на важливості документування історії спорту та збереження пам'яті про людей, що її творили.

Книжка вийшла друком, зокрема, і за сприяння управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради.



Управління у справах культури, молоді та спорту та управління освіти Ужгородської міської ради ІНФОРМУЮТЬ ПРО ГРОМАДСЬКЕ ОБГОВОРЕННЯ ПРОГРАМ, а саме:

- Програми відзначення в місті Ужгород державних та місцевих свят, історичних подій, знаменних і пам'ятних дат та інших заходів на 2027 – 2029 роки;
- Програми розвитку української мови в усіх сферах суспільного життя Ужгородської міської територіальної громади на 2026-2028 роки;
- Програми утримання та використання захисних споруд, забезпечення техногенної та пожежної безпеки в установах/закладах, підпорядкованих управлінню у справах культури, молоді та спорту на 2026 – 2028 роки;
- Програми обліку об'єктів культурної спадщини м. Ужгород на 2025 – 2027 роки;
- Програми відзначення в місті Ужгород державних та місцевих свят, історичних подій, знаменних і пам'ятних дат та інших заходів на 2024 – 2026 роки;
- Програми розвитку фізичної культури та спорту в м. Ужгород на 2025 – 2027 роки;
- Програми «Молодь міста Ужгород» на 2025 – 2027 роки;
- Програми підтримки обдарованої молоді м. Ужгорода на 2024 – 2026 роки;
- Програми підтримки обдарованої молоді м. Ужгорода на 2027 – 2029 роки;
- Програми забезпечення цивільного захисту у закладах освіти міста на 2026 – 2028 роки.

Метою обговорення є залучення громадськості до процесу вдосконалення програм, внесення змін до затверджених програм. **Громадське обговорення відбудеться 16 жовтня 2025 року о 14:00 год за адресою: м. Ужгород, пл. Жупанатська, 3 (II поверх).**

ДО ВІДОМА!

Відповідно до законів України «Про місцеве самоврядування в Україні», «Про оборону України», «Про мобілізаційну підготовку і мобілізацію», «Про правовий режим воєнного стану», указів Президента України «Про введення військового стану», «Про продовження строку дії воєнного стану в Україні», постанови Кабінету Міністрів України «Про Порядок проведення призову громадян на військову службу під час мобілізації, на особливий період», з метою виконання розпоряджень Ужгородської районної державної адміністрації – військової адміністрації від 01.10.2025 № 143 «Про проведення (продовження) заходів мобілізації людських і транспортних ресурсів на території району у жовтні 2025 року», міського голови від 03.10.2025 № 669 «Про проведення (продовження) заходів мобілізації людських і транспортних ресурсів на території міста у жовтні 2025 року»:

Керівникам підприємств, установ, організацій міста незалежно від форми власності згідно чинного законодавства забезпечити:

Видання наказів про проведення оповіщення резервістів та військовозобов'язаних на підставі розпоряджень РТЦК та СП.

Оповіщення через відповідальних осіб у робочий час працівників підприємства, установи, організації шляхом вручення повісток під їх особистий підпис.

Доставку оповіщених працівників шляхом їх перевезення від підприємства, установи, організації до відповідних відділів РТЦК та СП.

Подання у триденний строк до РТЦК та СП письмових повідомлень про результати оповіщення та виконання резервістами та військовозобов'язаними вимог законодавства, а також невідкладне подання письмових повідомлень про працівників, які відмовилися від отримання повісток, та працівників, які написали заяви про звільнення.

Здійснення на підприємстві, установі, організації інформаційного забезпечення призову резервістів та військовозобов'язаних на військову службу під час мобілізації.

Керівникам підприємств, установ, організацій міста (незалежно від форми власності) – власникам техніки (від яких вибухає техніка для потреб Збройних Сил України та інших військових формувань) забезпечити обслуговування визначеної техніки та поставку її технічно справною на збірні пункти в кількості та строки відповідно до вручених нарядів РТЦК та СП.

Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 1 по 7 жовтня пішли із життя 23 УЖГОРОДЦІВ:

- Мамула Олег Юхимович 1937 р.н.
Сивак Михайло Станкович 1954
Токар Магдалина Михайлівна 1948 р.н.
Козлов Олександр Олексійович 1946 р.н.
Луценко Микола Іванович 1943 р.н.
Яскін Михайло Костянтинович 1943 р.н.
Заяць Тетяна Іванівна 1952 р.н.
Ходанич Світлана Олександрівна 1962 р.н.
Шелестай Микола Дьєрдьєвич 1943 р.н.
Чинчава Марія Янівна 1938 р.н.
Головкін Валентин Євгенійович 1973 р.н.
Бойко Микола Анатолійович 1974 р.н.
Горбаль Іванна Іллівна 1935 р.н.
Поцен Ігор Юрійович 1979 р.н.
Лавренюк Тетяна Альбертівна 1951 р.н.
Варга Ганна 1935 р.н.
Брагінський Дмитро Семенович 1948 р.н.
Бабяк Василь Михайлович 1936 р.н.
Кайда Олександр Володимирович 1949 р.н.
Федорішко Мілан Юрійович 1960 р.н.
Іваник Ірина Михайлівна 1944 р.н.
Раковцій Василь Васильович 1960 р.н.
Чернов Юрій Петрович 1935 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...

ДО УВАГИ! ОГОЛОШУЄТЬСЯ ПРИЙОМ ДОКУМЕНТІВ ЩОДО ВИПЛАТИ ОДНОРАЗОВОЇ ГРОШОВОЇ ВІНАГОРОДИ ДЛЯ ВІДЗНАЧЕННЯ ДІЯЧІВ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВА, ТВОРЧИХ ЛЮДЕЙ МІСТА

За досягнення у галузі культури і мистецтва Ужгорода у 2023 році започатковано одноразову грошову винагороду для відзначення творчих людей міста, діячів культури і мистецтва, переможців конкурсів, фестивалів різних рівнів та їх викладачів тощо. Винагорода виплачується, як правило, до Всеукраїнського дня працівників культури та майстрів народного мистецтва.

Претендентами на винагороду можуть бути виключно жителі Ужгорода (офіційно зареєстровані у місті):

- працівники закладів культури і мистецтва, члени творчих спілок, викладачі мистецьких шкіл, учні та вихованці яких зайняли призові місця у конкурсах різних рівнів (міжнародних, всеукраїнських), в учнівських олімпіадах різних рівнів, викладачі мистецьких шкіл, які мають розробки навчально-методичних посібників, засобів навчання, методичних рекомендацій, авторських навчальних програм, факультативів тощо,
- учні та вихованці мистецьких навчальних закладів – переможці Всеукраїнських та Міжнародних конкурсів, фестивалів тощо,
- керівники творчих колективів та індивідуальних виконавців, колективи/вихованці яких зайняли призові місця у конкурсах різних рівнів (міжнародних, всеукраїнських),
- працівники творчих колективів, сценаристи та режисери-постановники вистав, програм загальноміських масових заходів, автори культурно-мистецьких проєктів, активні учасники концертних програм міських, обласних, всеукраїнських та інші представники галузі культури і мистецтва, які збагачують історичну пам'ять народу, його національну свідомість та самобутність і стали визначною подією в культурному та літературно-мистецькому житті Ужгорода.

ВИНАГОРОДИ (ПРЕМІЇ) ВСТАНОВЛЮЮТЬСЯ У ТАКИХ НОМІНАЦІЯХ:

- за досягнення у сфері мистецької освіти;
- у сфері образотворчого мистецтва;
- у галузі режисури та театрального мистецтва;
- декоративно-ужиткового мистецтва;
- народної творчості;
- учням мистецьких шкіл-переможцям всеукраїнських конкурсів/фестивалів та їхнім викладачам;
- учням мистецьких шкіл-переможцям міжнародних конкурсів/фестивалів та їх викладачам;
- за досягнення у розвитку аматорського мистецтва;
- у галузі музичного мистецтва та фольклору;
- у галузі хореографії;
- за досягнення у розвитку бібліотечної справи;
- у галузі літературної діяльності, популяризації української мови;
- аудіовізуальне та фотомистецтво;
- за досягнення у реалізації мистецьких проєктів.

Матеріали на здобуття винагороди (премії) подаються керівниками установ/закладів культури і мистецтва, спілок, товариств, тощо щорічно до 1 листопада поточного року до управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради за адресою: м. Ужгород, пл. Поштова, 3, email: kultura@rada-uzhgorod.gov.ua

Кожен заклад, спілка, організація, товариство може представити на здобуття премії одного претендента у відповідній номінації, за виключенням викладачів мистецьких шкіл, учні яких зайняли призові місця у конкурсах, фестивалях різних рівнів (міжнародних, всеукраїнських) подання готуються на викладача і учня (вихованця).

НА ЗДОБУТТЯ ВИНАГОРОДИ (ПРЕМІЇ) ПОДАЮТЬСЯ:

- лист-подання на кандидата від імені закладу, що його висуває. У листі-поданні на претендента вказується прізвище, ім'я та по батькові, дата, місяць і рік народження, посада і місце роботи, домашня адреса і контактний телефон. До подання додаються копія паспорта (ID-картки), у разі подання ID-картки додається копія довідки про реєстрацію місця проживання, ідентифікаційного коду, згода на обробку персональних даних.
- протокол засідання організації установи/закладу культури, яка висуває кандидатуру.
- творча характеристика особи із зазначенням творчих здобутків за останній календарний (для мистецьких навчальних закладів – навчальний) рік, почесного звання, інших ознак громадського визнання його діяльності, відповідність критеріям оцінки.
- перелік нагород за підсумками участі у Міжнародних, Всеукраїнських конкурсах, фестивалях, інших культурно-мистецьких акціях, проєктах, тощо (ксерокопії дипломів, свідоцтв, витягів з протоколів рішень журі, оргкомітетів, інших підтверджуючих документів).

Кількість кандидатів та сума винагороди визначаються конкурсною комісією після розгляду матеріалів, поданих на здобуття премій.

Винагорода виплачується до Всеукраїнського дня працівників культури та майстрів народного мистецтва (але не пізніше 30 листопада поточного року).

Детальніше ознайомитися з Положенням про відзначення одноразовою грошовою винагородою (премією) за досягнення у галузі культури і мистецтва міста Ужгорода можна на сайті міської ради <https://surl.li/zzcyrk>

УВАГА Й ТУРБОТА – ЦЕ САМЕ ТЕ, ЩО НАЙБІЛЬШЕ ЗІГРІВАЄ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

У відділенні стаціонарного догляду Ужгородського міського територіального центру соціального обслуговування департаменту соціальної політики міської ради нині проживають 44 особи похилого віку та люди з інвалідністю, серед яких 12 внутрішньо переміщених осіб. Щодня вони отримують тут необхідну допомогу, турботу й увагу від працівників закладу.

З нагоди Міжнародного дня людей похилого віку та свята Покрови Пресвятої Богородиці для підопічних організували тепле свято. Розпочалося воно концертом артистів Закарпатської обласної філармонії: заслуженого



артиста України Олександра Садварія, солісток Галини Гаврилко та Поліни Гонтарь, а також звукорежисера Геннадія Дев'ятова. Щірі пісні, усмішки й навіть імпровізовані танці створили справді піднесену атмосферу, її доповнили подарунки від благодійників та смачний обід. Із теплими словами та презентами до підопічних завітали також в.о. міського голови, заступник міського голови Вадим Борець і директорка департаменту соціальної політики Ужгородської міської ради Марина Стасюк. Подія стала ще одним нагадуванням: увага й турбота – це саме те, що найбільше зігріває літніх людей, те, чого вони дуже потребують.

«МУДРІСТЬ ПОКОЛІНЬ» ПРИУРОЧИЛИ ДО МІЖНАРОДНОГО ДНЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Ужгородський міський центр дозвілля – будинок культури 1 жовтня організував святковий концерт «Мудрість поколінь», приурочений до Міжнародного дня людей похилого віку.

Розпочалося дійство молитвою та натхненим виконанням пісень народним камерним хором інтелігенції Ужгорода «Кредо» (керівник Ярослав Кирлик). Атмосферу тепла й родинного затишку продовжили дитячі колективи, які подарували глядачам щірі співи та запальні танці. У концертній програмі також узяли участь: зразковий вокальний ансамбль «Перлинка» (керівник Марія Мудранинець); зразковий театр танцю «Диво» (керівник Олена Моргаєва-Бабука);



народний ансамбль танцю «Джерела» (керівник Михайло Сачко); народний вокальний ансамбль «Рідна пісня» (керівник Данієла Руснак);

саксофоніст Віктор Гаргаль.

Під час заходу згадали й інші важливі дати – Міжнародний день музики та День захисників і захисниць України, подякувавши всім, хто стоїть на захисті миру та спокою.

Концерт, який відбувся за сприяння управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради, став щирою подякою старшому поколінню за їхню мудрість і життєвий досвід та ще раз нагадав: громада сильна завдяки єдності поколінь.

УЖГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА • LXXIII сесія VIII скликання РІШЕННЯ 25 вересня 2025 року м. Ужгород № 2432

Про зміни до рішення LXIX сесії міської ради VIII скликання 13.06.2025 № 2291

Керуючись статтями 26, 60 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні», у зв'язку з технічною помилкою в назві об'єкта та його адреси,
міська рада ВИРІШИЛА:

1. Внести зміни у додаток до рішення LXIX сесії міської ради VIII скликання 13.06.2025 № 2291 «Про перелік об'єктів комунальної власності, які підлягають приватизації», а саме:

№ п/п	Назва об'єкта	Адреса	Спосіб приватизації
2.	Приміщення (група приміщень) площею 34,9 кв.м	м. Ужгород, вул. Карпатської України (колишня — Юрія Гагаріна), буд. 39, приміщення 100	Викуп (Мотрунич Наталія Михайлівна)

2. Контроль за виконанням рішення покласти на постійну комісію з питань житлово-комунального господарства, благоустрою, екології та комунальної власності.

Міський голова Богдан АНДРІЙВ



На вулиці А. Волошина глибоко, мало не по самі вікна, вгруз у землю старенький будиночок. Його майже не видно за щільно припаркованими автомобілями, про нього не розповідають екскурсоводи, а у двір цього будинку туристи заходять хіба для того, щоб пофотографуватися на фоні обплетеної плющем стіни сусіднього дитсадка – колишнього сиротинця і будинку Августина Волошина.

Цей будиночок колись належав греко-католицькій єпархії, яка здавала його в оренду, аби мати можливість утримувати свої навчальні заклади. Він не є найстарішим на сучасній вулиці А.Волошина, але теж може похвалитися солідним віком у 125 років. Коли у 1900-му його звели, вулиця виглядала зовсім не так, принаймні двох сусідніх споруд: сиротинця і єврейської школи тоді ще не було. Оскільки в будівлі є замуровані двері, які межують зі стіною колишньої єврейської школи і культурного центру (нині – біологічний факультет УжНУ), можна припустити, що колись на місці єврейської школи був сад, до якого виходили з правого боку єпархіального будинку.

Ми не знаємо, хто проживав там перші 27 років із часу зведення будівлі. Але у 1927-му туди на правах оренди заселилася дуже цікава людина – вчителька Ужгородської греко-католицької учительської дівочої семінарії Марія Карцуб.

Народилася Марія Карцуб 18 квітня 1886 року у невеличкому селі Мадьоріжеп (угорською – Magyarizsér, словацькою – Nižný Žirov) на нинішній території Словаччини у сім'ї греко-католицького священника Пала-Яноша Карцуба. Священниками були не лише батько Марії, а і дід, прадід, згодом – два брати, а дві племінниці стали монахинями. Загалом у о. Пала-Яноша та його дружини Емілії Ігнатко народилося семеро дітей. Марія була наймолодшою, але саме її батько вважав своєю правою рукою, помічницею для усіх братів і сестер. Марія справді мала дуже цікавий характер, бо якимось чином поєднувала надзвичайну доброту і ласкавість із рішучістю, наполегливістю, організаторськими здібностями та умінням стійко витримувати невдачі. Вона з дитинства була дуже самостійною і любила вчитися, тож після завершення початкової школи у місті Міхаловце, батьки відправили її навчатися до дівочої школи в Ужгороді, по завершенні якої Марія ще чотири роки навчалася тут же, в жіночій учительській семінарії. Цей навчальний заклад із найкращими оцінками дівчина закінчила у 1906-му році, тобто вже у 20-річному віці. Перше місце роботи знайшла у Міхаловці, де до лютого 1909 року працювала помічницею вчителя в початковій школі.

Тоді доля знову повернула Марію до Ужгорода. Директор семінарії Юлій Мемеш запросив її стати вчи-

телькою підготовчої школи, підписав призначення на цю посаду єпископ Юлій Фірцак. Аби зрозуміти, що таке підготовча або “упражнительна”, як її ще називали, школа, треба трохи розповісти про структуру ужгородської семінарії.



З правого боку фото – школа при учительській семінарії

На її території на нинішній вулиці А.Волошина розташовувалися кілька будівель: власне семінарія, гуртожиток, де під наглядом монахинь проживали семінаристки, спортивна зала, а ще на подвір'ї перед гуртожитком-інтернатом стояла довга двоповерхова будівля школи. Школа ця була початковою чотирирічною, мала всього 4 класи по 10-12 учнів у кожному. Ходили до неї, як правило, діти відомих ужгородців: хлопчики, і дівчатка. А навчали їх, зокрема, й семінаристки старших класів, для яких такі заняття були хорошою практикою. Саме підготовкою дівчат до роботи, їхньою практикою і займалася упражнительна школа, якою керувала Марія Карцуб. Ця установа була частиною семінарії, але мала окремий статус.

У травні 1910-го Марія Карцуб склала клятву вчителя, в якій обіцяла перед Богом служити угорській вітчизні і королю, виконувати закони і поважати традиції своєї країни, відповідально виконувати обов'язки вчителя, дбати про довірених дітей та виховувати їх у любові до своєї держави. Разом із роботою в упражнительній школі Марія Карцуб до 1924 року працювала ще й вихователькою сиротинця для бідних дівчат, доньок священників. Вона взагалі дуже любила дітей, мала безкінечне терпіння для того, аби їх виховувати і навчати. Але разом із тим вважала, що вчитель має бути таким, аби його поважали. Любила казати: “Якщо я замість себе залишу на уроці перед дітьми олівець, вони мають слухатися олівця, якщо так сказав учитель”.

Тобто Марія Карцуб вміла балансувати у своїй роботі між тим, аби тримати учнів у послуху, і тим, аби бути з ними максимально широко, доброю і справедливою.

Вчителька Марія Карцуб – третя з правого боку у верхньому ряді

ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: БУДИНОК УЧИТЕЛЬКИ ДІВОЧОЇ СЕМІНАРІЇ МАРІЇ КАРЦУБ

Цікаво, що власних дітей Марія Карцуб не мала і заміжньою ніколи не була. Її рідні нині розповідають, що чули колись давно про те, що Марія була в молоді роки закохана, але вступити з коханим у шлюб не вийшло, тому й вирішила присвятити усе своє життя дітям і школі. Загалом педагогічній роботі Марія Карцуб віддала 33 роки. За цей час напрямок діяльності змінила лише раз – у роки Першої світової війни. У 1914-му, коли почалася війна, Марія пройшла при Червоному хресті курси медсестер, а потім рік працювала в Міхаловці у військовому шпиталі, доглядаючи поранених бійців авст-

співів і “тілесного виховання”. Взагалі подорожувати пані вчителька дуже любила. Вже у старості не раз казала племінницям: “Збирайте гроші на подорожі. Їздить по світу, пізнавайте нове і вчіться”. У 1925 році Марія Карцуб подорожувала Італією, побувала у Ватикані. Пізніше 4 тижні відпочивала у Чехії. У 1930-му здійснила подорож до Франції, побувала у Парижі і паломницькому Лурді. У подорожах Європою почувалася вільно, бо чудово знала кілька мов: французьку, трохи італійську, угорську, яку вважала рідною, чеську, в роботі використовувала латину.

Нині рідні Марії Карцуб кажуть, що то була дуже начитана й інтелігентна людина, могла доречно прочитати напам'ять абзаци з літературних творів, мала невелику, але хорошу домашню бібліотеку. При цьому скромнішою на вигляд жінки ще треба було пошукати. Все життя вона одягалася в чорні довгі сукні з білим комірцем (на урочистості – з білим жабо). Вважала, що вчителька має бути скромною і подавати приклад своїм ученицям. Амбіцій не мала жодних, завжди стояла на задньому плані як у роботі, так і в благодійності. Якщо допомагала влаштувати благодійний ярмарок, то завжди просилася, до прикладу, пекти пряники, а не продавати їх на виду громадськості.

Серед документів, які збереглися в речах Марії, є чимало подяк і відзнак за благодійну роботу. Так, в одному листі будапештські францисканці дякували Марії Карцуб за надіслану допомогу і повідомляли, що за це згадуватимуть її ім'я на 25 тисячах мес.

У 1940-му році Марія Карцуб вийшла на пенсію. Разом із нею на відпочинок семінарія урочисто проводжала колегу і подругу Ольгу Чопей. З цього приводу у щорічних звітах семінарії писали: “Марія Карцуб, вчителька упражнительної школи, протягом 33 років виховувала довірених їй дітей, кандидаток на вчительське звання. Жила для них! Своїх вихованок любила вона, як мати своїх дітей. Відчувала завжди хвилювання дитячої душі. У своїй роботі була невтомною. Вона була улюбленою для учениць, батьки ж були щасливі, якщо могли своїх дітей дати під її опіку. Вона не лише новими знаннями збагачувала довірених їй дітей, а й формувала їхні характери”. Здається, за жоден рік у звітах так детально не описували прощання з вчителями, як було у випадку з виходом на пенсію Марії Карцуб та Ольги Чопей. Семінаристки влаштували для своїх вчительок справжнє свято з концертом, а єпископ Олександр Стойка вручив їм подяки за багаторічну сумлінну працю.

Чим займалася ще доволі молода, 54-річна Марія Карцуб на пенсії – не відомо, рідні лише знають, що вони громадської і благодійної роботи не покинула, а ще, мабуть, багато читала, вишивала, ходила до церкви, після відвідин якої неодмінно збиралася на каву з колежанками та подругами Ольгою Чопей і сестрою Августина Волошина, Ольгою Волошиною. Проживала ж Марія тоді з двома сестрами-вдовами: Анною, котра працювала на пошті, та Емілією.

У будинок № 24 по вулиці Ракоці (тепер це будинок № 34 по вулиці А. Волошина) Марія Карцуб, як ми вже згадували, заселилася у 1927 році. Орендувала три кімнати з кухнею у греко-католицькій єпархії, облаштувала все всередині скромно, за своїм смаком, прикрашаючи інтер'єр лише картинами релігійного змісту і вишивкою. Рідні кажуть, що хоч Марія і мала пристойну заробітну плату в семінарії, ніколи на себе чи облаштування будинку дорогими речами не витратилася. Гроші в неї завжди йшли на допомогу батькам, братам, сестрам, потім їхнім дітям. Допомагала вона і бідним ужгородським сім'ям, якщо знала, що в когось із знайомих захворіла дитина, неодмінно відправляла трохи грошей тій сім'ї.



Проводи на пенсію. З букетами квітів сидять Марія Карцуб та Ольга Чопей

Після Другої світової війни, коли Ужгород став радянським, єпархія, передчувачи, що нова влада забиратиме церковне майно, запропонувала Марії Карцуб подарувати їй будинок. Але скромна Марія подарунку не прийняла, та й не вірила тоді, що такий сценарій подій можливий. Коли ж почалися справжні гоніння греко-католицьких священників, була приголомшена і дуже переживала, адже особисто добре знала усіх місцевих панотців.

Той період був дуже важким для Марії Карцуб. Нова влада виділила їй мізерну пенсію, тож вона, аби вижити, почала продавати все цінне, що було в домі: картини, посуд, книжки тощо. Просити допомоги у членів родини їй було несила, навіть, коли не мала їжі, голодувала, допомоги приймати не хотіла. Рідні, як могли, іноді навіть хитрощами, передавали Марії гроші та їжу. У 1950-х роках до неї переїхали дві племінниці, котрим уся родина наказувала: самі готуйте і тітку Марію годуйте.

Будинку, за яким її попросила наглядати єпархія, Марія Карцуб уберегти не змогла, частину його таки надали іншій сім'ї. Останні три роки свого життя вчителька провела у Виноградові, де проживав її племінник, священник Павло Карцуб. Померла Марія у 1960-му, похована, як і просила за життя, в Ужгороді на Кальварії.

Тетяна ЛІТЕРАТІ

“Про Захід”





ГОРОСКОП

ОВЕН

Тиждень буде не найпростішим. Представники знака ризикують стати жертвою шахраїв або виявитися причетними до неприємної авантюри. Будьте пильними, щоб не потрапити в тенета оманливих ілюзій.

ТЕЛЕЦЬ

Тиждень здійснення бажань, насичений приємними емоціями. На вас також очікують великі справи, а успіх цілковито залежатиме від вашої відповідальності та самоорганізації.

БЛИЗНЯТА

Творче піднесення і гарний настрій не залишатимуть вас увесь тиждень – скористайтесь цим вдалим поєднанням. Ваші ідеї знаходитимуть підтримку, успішно реалізоватимуться плани.

РАК

Сприятливий період для ділових і підприємливих. Єдина пересторога – бережіться прихованих підступів недоброзичливців, будьте пильними. І головне – точно визначити, чого саме ви прагнете.

ЛЕВ

Підвищення життєвого тонусу і неабияка енергійність наступного тижня спонукатимуть до активних дій. Спрямувавши їх у потрібне русло, можете розраховувати на успіх.

ДІВА

Доведеться працювати не покладаючи рук, аби встигнути впоратися з тими нагальними завданнями, які постануть перед вами цього тижня. За умови відповідального ставлення до справ успіху ви досягнете неомінно.

ТЕРЕЗИ

Певний спад життєвого тонусу і зниження духовного потенціалу спричинять небажання робити будь-які серйозні справи. Мабуть, так і доведеться вчинити – відкласти все важливе на потім і поринути в ейфорію бездіяльності.

СКОРПІОН

Доволі успішний період. Життя виграватиме всіма барвами і даруватиме тільки позитив. Можете розраховувати на втілення найважливіших задумів.

СТРІЛЕЦЬ

Спостерігатиметься активізація спілкування, отримання й опрацювання нової важливої інформації. Переповнення новими цікавими ідеями спонукатиме вас до звершень в основній сфері діяльності.

КОЗОРІГ

Будь-які перепони подолася без зусиль. Постарайтеся забезпечити собі комфортні умови, не поринати в суєту повсякденних турбот, спробуйте відновити душевну рівновагу.

ВОДОЛІЙ

Слід зосередитися лише на тій роботі, що може дати реальний результат. Занурення в нездійсненне може принести тільки розчарування і невдоволення собою.

РЫБИ

Довіряючись інтуїції, зможете знайти правильні рішення в будь-яких питаннях і розгадати найзаплутаніші ребуси життя. У спілкуванні намагайтеся йти на поступки – конфронтація тепер недоречна.



АНЕКДОТИ

Осінь... Відпочивши та набравшись сил і здоров'я на дачах, пенсіонери повертаються до поліклінік.

Є лише два способи перемогти в суперечці з жінкою: заплакати першим; прикинутися мертвим.

Новий спосіб збільшення обсягів продаж винайшло керівництво супермаркету. Тепер поруч із ціною товару вказують не zakresлену вчорашню ціну, а ціну, яка буде завтра.

Напис біля входу до кабінету в амбулаторії: "Хворих, які чекають на прийом, просимо не ділитися один з одним симптомами своїх хвороб – це неабияк ускладнює встановлення діагнозу".

Дружина монтажника пластикових вікон може відкривати рот повністю та на провітрювання.

Моя улюблена страва – макарони з сиром, тому що її назва включає

як рецепт, так і список інгредієнтів.

Коти завжди чудово виглядають, бо:

1. Не вживають алкоголь.
2. Не курять.
3. Багато сплять.
4. Багато їдять.
5. Не ходять на роботу.

Напис на рецепції платного медичного центру: "Немає грошей? Будьте здорові!".



ОБЛІПІХА ЗАХИСТИТЬ ВІД ТРОМБІВ

Дозріла ще одна ягода, яка є невичерним джерелом корисних речовин: антиоксидантів, мінералів, вітамінів, жирних кислот, амінокислот та мікроелементів.



Нещодавні дослідження вчених встановили ще одну властивість обліпихи — вона може знижувати активність тромбоцитів і перешкоджати утворенню тромбів. Результати вказують на те, що обліпиха може бути перспективним джерелом натуральних антиагрегантів, які в майбутньому допоможуть у профілактиці серцево-судинних захворювань. Негулярне споживання цієї ягоди допоможе зміцнити захисні сили організму і в дорослих, і у дітей, а також знизити тиск, рівень стресу, зміцнити судини, зняти нервову напругу, допоможе заснути тощо. У цій ягоді корисними є всі її частини: м'якоть, кісточки, сік, олія. Вона містить понад 190 корисних сполук.

Однак ягоди обліпихи мають притипоказання. Її не можна їсти у разі панкреатиту, холециститу, гепатиту і сечокам'яній хворобі.

5 ФРУКТІВ, ЯКІ НАЗИВАЮТЬ "ЕЛІКСИРОМ ВІЧНОЇ МОЛОДОСТІ"

Усі ці фрукти коштують недорого, їх легко знайти в магазині чи на ринку. Якщо включити їх до свого щоденного раціону, можна значно відтермінувати появу зморшок, підтримати серце, активність мозку та життєву силу навіть у зрілому віці.

Здоров'я і молодість організму залежать не лише від способу життя, а й від харчування. Дорогі добавки та косметичні процедури не завжди дають бажаний результат, водночас звичайні доступні фрукти можуть стати справжнім еліксіром молодості. Лікарі та дієтологи зазначають, що саме ці 5 фруктів здатні підтримувати красу, енергію та ясність розуму навіть у зрілому віці. ЯКІ ДОСТУПНІ ФРУКТІ ПODOBЖУЮТЬ МОЛОДІСТЬ І ЗМІЦНЮЮТЬ ЗДОРОВ'Я:



Яблука. Найдоступніший фрукт, який містить пектин, вітамін С і антиоксиданти. Яблука покращують роботу серця, знижують рівень холестерину та уповільнюють старіння клітин. Регулярне їхнє вживання робить шкіру підтягнутішою і сяйливою.

Банани багаті на калій, який потрібен

для нормальної роботи серця та профілактики гіпертонії. Вони також містять вітаміни групи В, що допомагають боротися зі стресом, покращують сон і роботу

НЕОЧІКУВАНІ ВЛАСТИВОСТІ ВІНОГРАДУ

Усі види винограду вважаються корисними через високий вміст міді та калію, він підвищує захисні сили організму, містить вітаміни, мікроелементи, легкозасвоювані вуглеводи та фруктові кислоти.

Експерти кажуть, що виноград бореться з жировою хворобою печінки — поширеною проблемою, пов'язаною з високожировим харчуванням. Якщо з'їдати понад дві чашки винограду на день, можна не тільки призупинити розвиток жирової хвороби печінки, а й подовжити термін життя на 4–5 років. Вона містить антиоксиданти, що містяться у винограді, які допомагають боротися з окислювальним стресом. Крім того, вживання винограду може призвести до змін в експресії генів, які підвищують захисні сили організму.

Також виноград може відігравати ключову роль у збереженні гостроти розуму.

Ягоди можуть покращувати поведінку і когнітивні функції, потенційно забезпечуючи захист від погіршення, яке відбувається під час дієти з високим вмістом жирів і старіння.

Однак саме вживання темного винограду сприяє зміцненню кровоносних судин, підтримує у нормі рівень гемоглобіну в крові, захищає організм від вільних радикалів та регулює роботу щитовидної залози, полегшує відхаркування.

У синьому, червоному, чорному винограді міститься більше біофлавоноїдів ніж в світлих сортах.

нервової системи. Для людей старшого віку це справжня підтримка енергії та гарного настрою.

Груші. Містять багато клітковини, яка стимулює роботу кишківника та допомагає очищати організм від токсинів. Вони також багаті на антиоксиданти, що зменшують запальні процеси та зміцнюють імунітет. Груша — це природний спосіб залишатися активними до глибокої старості.

Апельсини. Цитрусові — джерело вітаміну С, який необхідний для вироблення колагену. Саме він відповідає за пружність і молодість шкіри. Апельсини також зміцнюють судини, захищають від застудних захворювань і додають організму життєвої енергії.

Сливи містять вітамін К, магній та антиоксиданти, які уповільнюють вікові зміни мозку та покращують пам'ять. Вони також нормалізують тиск, зменшують ризик атеросклерозу і допомагають довше зберігати ясність розуму.

• 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 № 1857.

• 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.