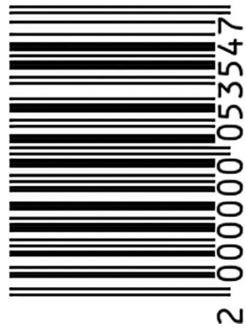


УЖГОРОД

ЦІНА 3,50 ГРН



МАРШРУТ № 26А

ЗАБЕЗПЕЧИТЬ ПЕРЕВЕЗЕННЯ

ЖИТЕЛІВ «ГОРЯН»

якісними сучасними «Електронами»

Засідання конкурсного комітету із визначення автомобільних перевізників на 5 міських автобусних маршрутах днями відбулося в Ужгородській міській раді.

Як інформує відділ транспорту, переможцем конкурсу на маршруті № 26А «мкрн. «Горяни» – УжНУ (через площу Шандора Петефі) визначено комунальне підприємство «Ужгородський муніципальний транспорт».

На обслуговування решти 4 маршрутів – №4 «пл.Корятовича – КПП «Ужгород» (через вул.Верховинську, Лозову, Сріблясту), №5 «пл.Корятовича – Залізничний вокзал», №19 «КПП «Ужгород» – мкрн.

Дравці» (через пл.Шандора Петефі), №23 вул. Загорська – пл.Шандора Петефі (вул.Героїв 128-ї бригади, через залізничний вокзал) – перевізників-претендентів не було.

Про початок обслуговування маршруту № 26А, який забезпечить перевезення жителів мікрорайону «Горяни» якісними сучасними низькопідлоговими комунальними автобусами «Електрон», повідомимо згодом.

«УЖГОРОДСЬКА ПАЛАЧІНТА»

відбудеться вже незабаром!

Цьогоріч це 12-й фестиваль, він стартує в п'ятницю, 13 лютого, у Боздоському парку, триватиме до 15 лютого.

«Ужгородська Палачінта» – гастрономічний фестиваль із культурною та розважальною програмою, що поєднує українські й закарпатські традиції, але є вкрапленнями сучасних кулінарних поєднань.

Важливо! Фестиваль має благодійне спрямування.

Організатори заходу – "Рух підтримки закарпатських військових – Ужгород" у співпраці з обласною командою з адаптивних видів спорту "CS Gladiator", "Творчі Волонтери Ужгород" та іншими громадськими організаціями; за сприяння Закарпатської обласної державної адміністрації, Ужгородської міської ради і "Боздоського парку" та парку "Під замком".

Мета фестивалю – збір донатів для закарпатських підрозділів ЗСУ, підтримка ветеранських бізнесів і локальних крафтових виробників.



У ПРОГРАМІ ФЕСТИВАЛЮ:

- млинці найрізноманітніших варіацій;
- традиційні закарпатські страви, дегустації напоїв, вина, меду тощо;
- концертна програма;
- майстер-класи й конкурси для дітей і дорослих;
- конкурс на найсмачніші палачінти;
- чемпіонат із жиму лежачи «Залізна Палачінта»;
- тематичні фотозони;
- феєр-шоу та спалення зимової «мари»;
- благодійні акції зі збору коштів для ЗСУ.

ЗАПРОШУЄМО НА «УЖГОРОДСЬКУ ПАЛАЧІНТУ»!
БУДЕ СМАЧНО!

«РЕЙД» ПОДЯКУВАВ УЖГОРОДУ ЗА ПІДТРИМКУ

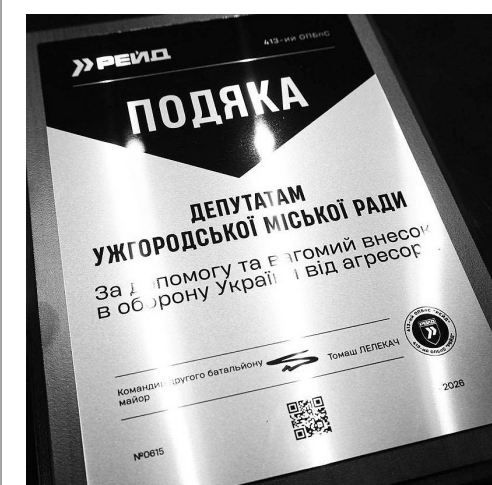
Командир батальйону в/ч А-5063 сил безпілотних систем майор Томаш Лелекач передав міському голові Богдану Андрію подяку всьому депутатському корпусу за допомогу і вагомий внесок в оборону України від агресора, вручив Богдану Євстафійовичу прапор підрозділу та подякував за підтримку.

Міський голова висловив слова вдячності усім військовим із «Рейду» за те, що цілодобово боронять наші рубежі, адже завдяки їхнім зусиллям у нас є можливість залишатися на рідній землі.

Дуже цінно було отримати прапор із добрими підписами й щирими побажаннями від наших оборонців!

І як написав один із військових за позивним «Гліф»: робимо й продовжимо робити необхідне для української армії.

Усе буде Україна!





В УЖГОРОДІ ВІДЗНАЧИЛИ ПЕРШУ РІЧНИЦЮ РОБОТИ ЦЕНТРУ ЗАХИСТУ ПРАВ ЛЮДИНИ В ЗАКАРПАТСЬКІЙ ОБЛАСТІ

– простору, куди мешканці краю звертаються по допомогу, підтримку й захист своїх прав. Захід зібрав представників влади, громадськості та партнерських організацій. Участь у події взяв і міський голова Ужгорода Богдан Андрій.

На Закарпатті Центр відкрився 31 січня 2025 року, він продовжив роботу Представництва Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, яке діє в регіоні з 2023 року. За рік діяльності команда Центру опрацювала тисячі звернень і надала допомогу мешканцям області у питаннях захисту прав і свобод людини.

Під час заходу презентували відеозвернення Уповноваженого Вер-

ховної Ради України з прав людини Дмитра Лубінця, у якому він окремо зосередив увагу на роботі команди Представництва в Закарпатській області та відзначив роль Представника Уповноваженого Андрія Крючкова у розвитку Центру захисту прав людини й забезпеченні доступності інституції Омбудсмана для мешканців регіону.

Наприкінці вручили заохочувальні відзнаки Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини – за внесок у захист прав і свобод людини.



ВИКОНКОМ. КОРОТКО
Ще 21 внутрішньо переміщену особу, зареєстровану в Ужгороді, визнали такими, що мають право на отримання допомоги для вирішення житлового питання (житловий ваучер). Рішення комісії з розгляду заяв на отримання допомоги для вирішення житлового питання окремі категорії внутрішньо переміщених осіб затвердили на черговому засіданні виконавчого комітету Ужгородської міської ради.



Йдеться про ВПО, які проживали на тимчасово окупованих територіях, є учасниками бойових дій або особами з інвалідністю внаслідок війни.

Також члени виконкому проголосували за надання 10 дітям статусу дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів, надали дозволу на вчинення правочинів про відчуження та набуття майна, право власності на яке або право користування яким мають діти.

Крім того, затвердили ліміти споживання електроенергії на 2026 рік для комунальних закладів охорони здоров'я, соціальної сфери та закладів культури і спорту, розглянули й низку інших питань.

В УЖГОРОДІ РОЗПОЧИНАЄТЬСЯ СЕРІЯ БЕЗКОШТОВНИХ ЕКСКУРСІЙ

Цієї неділі, 8 лютого, розпочинається серія безкоштовних екскурсій містом, що дасть можливість по-новому відкрити для себе історію, архітектуру та атмосферу Ужгорода, дізнатися цікаві факти, легенди й маловідомі історії про улюблені локації обласного центру, повідомляє Управління економічного розвитку міста Ужгородської міської ради.

Зустрічаємося 8 лютого о 14:00 на пл.Поштовій (біля стели Я_Люблю_Ужгород).



В УЖГОРОДІ ВІДБУВСЯ ВІДКРИТИЙ КУБОК МІСТА ТА ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСТІ З АДАПТИВНИХ ВИДІВ СПОРТУ СЕРЕД ВЕТЕРАНІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ



Змагання були присвячені річниці створення спортивного клубу «CS GLADIATOR» – першої в Закарпатській області команди ветеранів війни та осіб з інвалідністю, яка системно розвиває адаптивний спорт у регіоні.

За рік діяльності «CS GLADIATOR» став не просто спортивним клубом, а повноцінною спільнотою підтримки для ветеранів. Відкрито спортивний осередок у Воловці, запущено п'ять ветеранських хабів у різних громадах області, де працюють фахівці супроводу, психологи та юристи. Це про-

стори, у яких ветерани можуть не лише тренуватися, а й отримувати комплексну підтримку та повертатися до активного життя.

На змаганнях учасники з різних регіонів України боролися у трьох дисциплінах:

– **ринок гирі 16 кг на кількість разів (1 хвилина);**

– **веслування на тренажері Concept 2 Model D (дистанція за 1 хвилину);**

– **жим лежачи 50 % від власної ваги на кількість разів (1 хвилина).**

Головна мета заходу – популяризація адаптивного спорту та створення можливостей для ветеранів, військовослужбовців і представників силових структур, які отримали поранення чи

травми, залишатися активними, відчувати команду поруч і знаходити нові сенси через спорт.



Учасників змагань привітали і представники обласної та міської влади. Міський голова

Ужгорода Богдан Андрій подякував ветеранам і військовослужбовцям за силу духу, витримку та особистий приклад, який вони подають суспільству, а організаторам – за розвиток адаптивного спорту й створення можливостей для підтримки та реабілітації захисників.

Міський голова наголосив, що Ужгородська міськрада й надалі підтримуватиме ветеранські ініціативи та готова до співпраці з організаціями, які допомагають ветеранам повертатися до активного життя, знаходити нові цілі та відчувати підтримку громади.

ФОТОФАКТ

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

50 пакетів з продукто-вими наборами;
108 пакунків дитячих та дорослих підгузків;
822 хлібини.

Волонтери видавали одяг, взуття, постільну білизну та посуд (загалом 7186 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, Валентином Штефаньо та іншими благодійниками.

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



УЖГОРОДСЬКИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ ОТРИМАВ СУЧАСНЕ ОБЛАДНАННЯ



– У час, коли країна щодня тримається попри війну, особливо розумієш ціну простих, але життєво важливих речей – світла в домівках, тепла, працюючої інфраструктури. За всім цим стоять люди. Фахівці. Ті, хто обрав робітничу професію і тримає країну не гучними словами, а щоденною працею.

Саме тому міська влада Ужгорода підтримує заклади професійної освіти, розуміючи їхню важливу роль для розвитку громади та підготовки фахівців, яких потребує сьогодення. Та водночас ми щиро цінуємо підтримку міжнародних партнерів, без яких багато важливих ініціатив були б значно складнішими для реалізації.

У межах проекту «Нове спрямування професійно-технічної освіти в Ужгороді» Ужгородський центр професійно-технічної освіти отримав сучасне обладнання для підготовки майбутніх електриків – ноутбуки, проектори з екранами, навчальні набори і розідні матеріали для підготовки майбутніх електриків. Завдяки цьому тут обладнали новий навчальний клас.

Це – нові можливості й, головне, віра молоді в те, що їхня праця потрібна й важлива. Це про шанс.



Про впевненість у завтрашньому дні. Про людей, які вже сьогодні вчаться давати світло в оселі, а завтра допомагатимуть відбудувати Україну.

Проект реалізувало ГО «Партнерське об'єднання Ужгород-Дармштадт». Широ вдячний керівниці організації Вікторії Синьо, а також німецьким партнерам – ГО «Партнерство Німеччина-Україна/Молдова» (PDUM) за підтримки фонду Schmitz Stiftung.

Ужгород і Дармштадт уже понад 30 років поєднує побратимство, яке з часом переросло у справжню дружбу й надійне партнерство. Із початком повномасштабної війни ця підтримка стала ще відчутнішою та конкретнішою – для переселенців, для наших освітніх, медичних і комунальних закладів, а також для громади загалом.

Дякуємо за солідарність, довіру та віру, – розповів Ужгородський міський голова Богдан Андрійв.



УЖГОРОД У ЖАЛОБІ...

В Ужгород повернувся ще один Герой на щиті – 29 січня попрощалися із полеглим 46-річним захисником Андрієм Долгушевим.

Відданий військовій присязі на вірність Українському народу, мужньо виконуючи військовий обов'язок, під час захисту України, її свободи і незалежності солдат Андрій Долгушев загинув біля селища Невельське Покровського району Донецької області.

Захисник вважався зниклим безвісти з травня 2024 року.

Андрій Долгушев народився 9 листопада 1977 року в Ужгороді у родині військових. Навчався в школі №11, після закінчив профтехучилище. Працював будівельником у нашому місті, де про нього відгукуються як про відповідальну та працелюбну людину.

Чин похорону відбувся на площі Народній. Віддати шану полеглому прийшли рідні, друзі, військові, ужгородці, міський голова Богдан Андрійв.

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

Після церемонії прощання жалобна хода вирушила до Пагорба Слави, де Андрія Долгушева поховали з військовими почестями.

У полеглого залишилися сини, дружина...

Вічна і світла пам'ять...

2 лютого в Ужгороді попрощалися із загиблим 27-річним захисником – сержантом Нацгвардії Василем Фрінцом.

Василь Юрійович Фрінцо народився 1 липня 1998 року в Ужгороді. Працював молодшим інспектором кримінально-виконавчої служби України, служив у 26 Закарпатському полку Національної гвардії України (в/ч 3115) у підрозділі БПЛА. Мужньо захищаючи Батьківщину, загинув 22 січня 2026 року на Покровському напрямку.

Чин похорону відбувся на площі Народній. Віддати шану полеглому прийшли рідні, друзі, військові, побратими, ужгородці, міський голова Богдан Андрійв.

Після церемонії прощання жалобна хода вирушила до Пагорба Слави, де Василя Фрінца поховали з військовими почестями.

У полеглого залишилися дружина, донька, мати, бабуся та сестри.

Вічна і світла пам'ять...

Рівень складності НМТ відповідатиме рівню попередніх років, інформує Управління освіти Ужгородської міської ради. Для ознайомлення зі структурою завдань варто скористатися демонстраційними варіантами тестів, розміщеними на сайті Українського центру оцінювання якості освіти: <https://testportal.gov.ua/demonstratsijnyj-variant-nmt-2026/>

Демонстраційні матеріали містять правильні відповіді, що дає можливість перевірити результати та визначити теми, які потребують додаткового опрацювання.

Корисним ресурсом для виконання тренувальних завдань є також платформа «Всеукраїнська школа онлайн»: <https://>

МОДЕЛЬ ВСТУПНОЇ КАМПАНІЇ 2026 РОКУ ВЖЕ ВИЗНАЧЕНА:

для вступу на перший курс закладів вищої освіти абітурієнти проходять національний мультипредметний тест

ims.e-school.net.ua

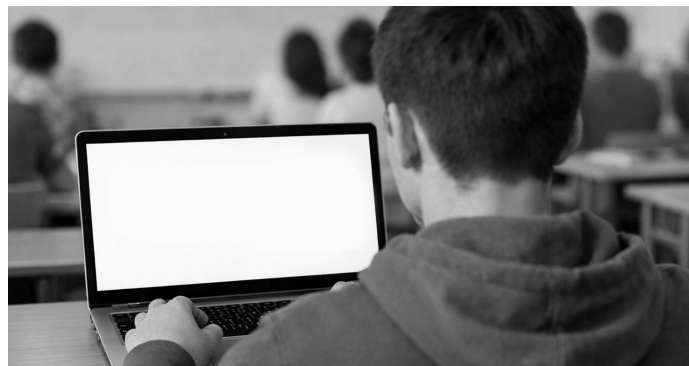
Тут доступні демонстраційні та тренувальні варіанти НМТ попередніх років із різних предметів.

Тестування складатиметься з обов'язкових предметів – україн-

ської мови, математики та історії України, а також одного додаткового предмета на вибір: української літератури, іноземної мови (англійської, іспанської, німецької або французької), біології, фізики, хімії чи географії.

Проведення НМТ у 2026 році заплановано під час основної сесії з 20 травня до 25 червня та додатково – з 17 до 24 липня.

Уся актуальна інформація розміщується на офіційному сайті Українського центру оцінювання якості освіти.



ОГОЛОШЕННЯ

• **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ** Свідоцтво про право власності на житло, видане 24.11.1993 р. Міським фондом комунального майна м. Ужгород на квартиру, що знаходиться за адресою: м. Ужгород, пр. Свободи,

1/55; яка належить на праві приватної власності гр. Фаек Михайлу Івановичу; Свідоцтво видане згідно розпорядження № 72-ж від 24 листопада 1993 р.; реєстровий номер № 2985,

СПІВПРАЦЯ З ЦЕНТРОМ ЗАЙНЯТОСТІ Є ВАЖЛИВОЮ СКЛАДОВОЮ ДЛЯ ШВИДКОГО ПОШУКУ РОБОТИ

Ключові аспекти діяльності Ужгородської філії Закарпатського обласного центру зайнятості, поточний стан ринку праці в Ужгороді та шляхи його покращення обговорили в міській раді під час робочої зустрічі міського голови Богдана Андрієва, заступниці міського голови Марії Бадиди з в.о. директора Ужгородської філії Закарпатського обласного центру зайнятості Йосифом Кажміром.

Особливу увагу приділили програмам підтримки безробітних через державні гранти на запуск власного бізнесу. Зокрема, діяльності Офісу «Зроблено в Україні», який функціонує на базі філії та надає консультації щодо значених грантових програм – як на відкриття власного бізнесу, так і на розвиток уже існуючого. Це стосується як цивільного населення, так і учасників бойових дій та членів їхніх сімей. Також обговорили активні програми зайнятості для роботодавців і питання навчання/перенавчання за програмою ваучера.

Міський голова Богдан Андрієв зазначив, що співпраця з центром зайнятості є важливою складовою для швидкого пошуку роботи та хороших ініціатив у частині грантових програм, які безпосередньо сприяють створенню нових робочих місць. Зі свого боку заступниця міського голови Марія Бадиди наголосила, що актуальні дані про ринок праці дозволять ефективніше планувати міські програми, зокрема проведення семінарів з бізнес-планування та консультацій щодо отримання грантів у співпраці з Ужгородською філією центру зайнятості.

Під час зустрічі також обговорили питання організації громадських робіт і можливості їх фінансування як одного з напрямів зайнятості незайнятого населення. Зазначалося, що ринок праці Ужгорода демонструє зростання попиту на низку професій, зокрема робітничі спеціальності, зважаючи на релокацію бізнесу до Закарпаття.

За додатковими консультаціями можна звертатися до Ужгородська філія Закарпатського обласного центру зайнятості за адресою: вул. Андрія Новака, 45.



Традиційна благодійна акція до свята Стрітення Господнього, організована представниками БФ «Карітас-Ужгород» під керівництвом Ольги Принцовської, відбулася в міській раді.

СТРІТЕНСЬКІ СВІЧКИ, ВИГОТОВЛЕНІ ВЛАСНОРУЧ,

представила молодь з інвалідністю у фойє Ужгородської міської ради

Свічки відображають творчість та індивідуальність учасників заходу. Їх виготовлення – процес клопіткий і ми знаємо, що підготовка до акції розпочинається заздалегідь, аби пропрацювати кожну свічку до деталей.

Працівники та відвідувачі могли придбати вже

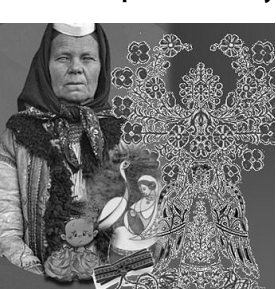


освячені стрітенські свічки, виготовлені молодими ужгородцями з інвалідністю. Ця ініціатива поєднує в собі кілька важливих аспектів: продовжує українську традицію, підтримує людей з інвалідністю, допомагає відчувати важливість власної справи і залученість у суспільне життя.

Благодійну акцію проводять уже вшосте, і щоразу вона знаходить відгук. До організації цьогорічного заходу долучилися також працівники міського Центру соціальних служб.

ПОРИНУТИ В ТРАДИЦІЇ КРАЮ ТА ДАВНІ ЧАСИ

А ще – пізнати сакральність образу повитухи дозволить вам творча бесіда «Повитуха», зорганізована в рамках ініціативи «Бережи, твори, живи, моя Україно» у співпраці з ужгородським скансеном: 7 лютого, субота; 14:00; мала виставкова зала Закарпатського музею народної архітектури та побуту (м. Ужгород, вул. Капітульна, 33а). Вхід вільний.



На вас чекають: лекція (Галина Рейтій – старша наукова співробітниця Закарпатського музею народної архітектури та побуту); інсценізовані читання фольклору (театральна студія «КРУТО»). Захід розповість про сакральні секрети у символах, розтлумачить заковану інформацію. Спільно шукатимемо відповіді на питання, що сягають сивої давнини. Науково-популярна лекція детально розкриє звичаї та обряди Закарпаття, пов'язані з делікатним процесом народження; особливий статус повитухи – шанованої, але дуже непростой постаті; її специфічні функції в традиційній культурі.

А український фольклор і місцевий гумор в інсценізації театральної студії «КРУТО» зроблять творчу бесіду ще більш захоплюючою та видовишною. Не втрачайте шанс долучитися до справді цікавого!

ЦІНА «ТІНІ»:

чому офіційна праця під час війни – це не лише закон, а й фронт

У часи, коли країна бореться за своє існування, кожен аспект нашого життя набуває нового значення. Робота – не виняток. Сьогодні питання «декларувати чи не декларувати» трудові відносини виходить далеко за межі формального дотримання КЗпП. Це питання національної стійкості, соціальної справедливості та особистої безпеки кожного українця.

Для багатьох зарплата «в конверті» здається вигідною через ілюзорно вищий дохід «тут і зараз». Проте у воєнний період офіційне працевлаштування стає єдиним реальним щитом для працівника.

– Тільки задекларований працівник має право на оплачувані лікарняні, допомогу у разі нещасного випадку на виробництві та гарантовану відпустку. Під час війни, коли ризики для здоров'я та стресове навантаження зростають, ці гарантії є критичними.

– Офіційне робоче місце – це гарантія збереження посади для тих, хто стає на захист Батьківщини. У «тіньовому» секторі таких гарантій просто не існує.

– Кожна гривня сплачених внесків – це майбутня пенсія та підтверджений стаж, що важливо для отримання допомоги від держави в майбутньому.

Для роботодавців незадекларована праця – це шлях у «нікуди». Окрім етичної сторони, існують цілком реальні загрози:

– Станом на 2026 рік штраф за одного неоформленого працівника може становити понад 250 тис. грн., що в свою чергу матиме негативні наслідки для малого та середнього бізнесу.

– У період євроінтеграції прозорість бізнесу стає перепусткою до іноземних інвестицій та грантів.

– Без договору роботодавець фактично не має юридичних важелів впливу на працівника у разі крадіжки чи псування майна.

Також негативні наслідки від незадекларованої праці несе держава. Коли праця залишається в тіні, державний бюджет недоотримує кошти, необхідні для оборони. У воєнний час незадекларована праця – це фактично допомога ворогу через послаблення власної економіки. Офіційна зарплата – це набіт для наших воїнів, це світло в лікарнях і паливо для рятувальників.

З метою протидії використанню незадекларованої праці, фахівці Управління інспекційної діяльності у Закарпатській області Західного міжрегіонального управління Держпраці діють на випередження. Головним інструментом у минулому році став діалог та роз'яснення, а не лише каральні заходи.

Так, протягом 2025 року працівники Держпраці Закарпаття провели понад 4400 інформаційних заходів. Це не просто лекції, а жива комунікація з бізнесом про важливість легалізації. За результатами проведеної роботи 1387 роботодавців області офіційно прийняли на роботу 19 912 працівників. Кожна «легалізована» гривня податків іде на підтримку Збройних Сил України та відновлення інфраструктури.

Висновок простий: задекларована праця – це вибір на користь майбутнього. Це прояв поваги до себе як до професіонала та до держави як до спільного дому.

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

Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 28 січня по 3 лютого пішли із життя 22 ужгородців:

- Повх Ярослав Юрійович 1963 р.н.
- Бондарець Володимир Леонідович 1955 р.н.
- Лупак Лідія Ульянівна 1933 р.н.
- Долгуш Андрій Валерійович 1977 р.н.
- Бідяк Юрій Дмитрович 1959 р.н.
- Свалявич Магдаліна Юліївна 1935 р.н.
- Прокопець Марта Михайлівна 1951 р.н.
- Гаврик Віталій Макарович 1943 р.н.
- Євдокімов Василь Вікторович 1964 р.н.
- Грабовець Людмила Костянтинівна 1946 р.н.
- Таборова Любов Василівна 1933 р.н.
- Русин Євгеній Михайлович 1964 р.н.
- Мурко Тетяна Тимофіївна 1971 р.н.
- Штимак Василь Михайлович 1940 р.н.
- Ларина Валентина Григорівна 1959 р.н.
- Барна Діана Людвигівна 1975 р.н.
- Єлісеєв Юрій Михайлович 1958 р.н.
- Шимона Ганна Іванівна 1937 р.н.
- Бабука Михайло Михайлович 1965 р.н.
- Леїда Василь Юрійович 1962 р.н.
- Фріцко Василь Юрійович 1998 р.н.
- Лемак Олеся Володимирівна 1977 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...

48 ШАХІСТІВ ЗМАГАЛИСЯ ЗА НАЙВИЩІ НАГОРОДИ

21 – 25 січня на базі Центру олімпійської підготовки у шахово-шашковому клубі за сприяння управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради відбувся відкритий шаховий турнір до Дня Соборності України.



Як повідомив головний суддя змагань, майстер FIDE Василь Прокопишин, 48 учасників змагалися за найвищі нагороди в різних лігах відповідно до кваліфікаційних розрядів. У результаті напружених поєдинків у вищій лізі переможцем став Альберт Комоні (м. Ужгород), срібна нагорода – у Романа Лучко (м. Тернопіль), бронза – у Вадима Наздравецького (м. Ужгород).

У другій лізі трійка призерів має такий вигляд:

- 1 місце – Михайло Іваничук (м. Харків);
- 2 місце – Олексій Чесноков (м. Запоріжжя);
- 3 місце – Володимир Сивохоп (м. Ужгород).

Серед жінок тріумфувала Стефанія Кучінська (м. Дніпро), срібло здобула ужгородка Марія Бесага, бронза – у Катерини Камінської з Ужгорода.

КОМАНДИ МІКРОРАЙОНІВ МІСТА РОЗПОЧАЛИ ФУТБОЛЬНИЙ СЕЗОН



31 січня на штучному майданчику стадіону «Автомобіліст» за сприяння управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради (начальниця Алла Чернобук) відбувся футбольний турнір серед команд мікрорайонів м. Ужгород до Дня пам'яті Героїв Крут.

Участь у святковому турнірі взяли 4 команди: «СКІФ», «Шахта», «Веселка» та «Паланок», які, згідно регламенту, вирішували долю переможця у коловому турнірі.

У результаті напружених футбольних баталій перемогу святкували футболісти команди «Веселка» (Максим Сослюк, Максим Штефаняк, Сергій Белов, Ілля Федоров, Дмитро Сукач, Артем Штефаняк). На другому місці – команда «СКІФ» (Руслан Дудка, Артем Леонов, Володимир Прохненко, Віктор Секорський), третє – «Паланок» (Андрій Русин, Анатолій Ісаєв, Максим Урезков, Дмитро Кисилічин, Сергій Чернишов). Замкнула квіartet команда «Шахта» (Максим Боднарюк, Владислав Мартинич, Іван Феєр, Олександр Алієв).

Оргкомітетом були визначені кращі в номінаціях: воротар – Максим Сослюк («Веселка»); бомбардир – Володимир Прохненко («СКІФ»); гравець – Дмитро Сукач («Веселка»); арбітр – Сергій Головачко.

На урочистій церемонії нагородження, яку проводили начальник відділу спорту Ужгородської міської ради Петро Милан та провідний спеціаліст обласного відділення (філії) комітету фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, майстер спорту Анатолій Плеханов, команди-призери були нагороджені почесними кубками та дипломами, гравці – медалями різного ґатунку, а номінанти – статуетками та цінними подарунками.

УЖГОРОД РОЗШИРЮЄ СПІВПРАЦЮ У СФЕРІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Днями міська рада уклала Меморандум з Федерацією нордичної ходьби України. Документ підписали міський голова Богдан Андріїв та керівник Федерації Андрій Блануца.

На зустрічі також були присутні заступник міського голови Євген Плавайко, начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернобук, керівник Відокремленого підрозділу ГО «Федерація нордичної ходьби України» у Закарпатській області Віталій Бесп'ятчук. Учасники обговорили напрями та подальші кроки співпраці.

Уже незабаром, 24 травня, в Ужгороді заплановано проведення Відкритої першості міста та чемпіонату Закарпатської області з нордичної ходьби. Участь у змаганнях зможуть взяти всі охочі жителі та гості міста і краю. Захід



стане чудовою нагодою відкрити для себе доступний і корисний вид активної ходьби, який не потребує складного спорядження чи спеціальних умов.

Нордична ходьба – це вид фізичної активності, що поєднує звичайну ходьбу з використанням спеціальних палиць, схожих

на лижні. Такий формат рухової активності залучає до роботи не лише ноги, а й руки та верхню частину тіла, захоплює людей більше часу проводити на свіжому повітрі та підтримувати здоровий спосіб життя, підходить також для людей після травм (за рекомендацією лікаря).

ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ПРИЙМАВ ЧЕМПІОНАТ УКРАЇНИ З ДЗЮДО СЕРЕД КАДЕТІВ ДО 18 РОКІВ

Турнір має особливе значення, адже є відбірковим етапом до складу національної збірної України, яка наприкінці червня 2026 року представлятиме державу на чемпіонаті Європи в іспанському місті Гран-Канарія, інформує управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради.

На татамі зійшлися понад чотири сотні юних дзюдоїстів 2009 – 2011 років народження з усіх областей України та Києва. Спортсмени виступали у складі збірних команд регіонів і представляють дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані школи олімпійського резерву, школи вищої спортивної майстерності, фізкультурно-спортивні товариства, відомства, спортивні клуби та профільні навчальні заклади.



Дзюдо – це не лише боротьба за медалі, а й школа характеру, дисципліни та поваги, де кожен вихід на татамі є випробуванням сили волі, витримки й технічної майстерності.

Під час урочистого відкриття чемпіонату спортсменів, тренерів і вболівальників привітав і міський голова Ужгорода Богдан Андріїв. Він побажав учасникам чесної боротьби, спортивного зростання, нових досягнень і перемог як на національній, так і на міжнародній арені.

ЧЕМПІОНАТ УКРАЇНИ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРТЬБИ ВІДБУВСЯ В СК «ЮНІСТЬ»

Спортсмени до 23 років протягом минулих вихідних боролися в поєдинках за перемогу – повідомили в управлінні у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради.

На килимі зійшлися близько 200 борців із різних куточків України, які демонстрували силу, характер та бажання перемогти. На урочисте відкриття змагань завітав і міський голова Богдан Андріїв, який привітав спортсменів та тренерів й побажав їм успіхів у поєдинках.





Працюючи над матеріалами "Втраченого Ужгорода", спілкуючись з людьми, котрі проживали в нашому місті ще в дорядянський період, в їхніх розповідях часто згадувалось прізвище Гойто. "Подивіться на це фото, весільний букет моєї мами робила Гойто Рожика", – не раз казали мені співрозмовники. До Гойто за квітами справді ходили і на весілля, і на поховання, і на дні народження, і на побачення. Тож "Втрачений Ужгород" просто не може обійти стороною цю дуже відому у довоєнному місті сім'ю.

Перший Гойто приїхав до Ужгорода на самому початку ХХ століття. І привело його сюди велике кохання. Дюла Гойто народився у 1879 році недалеко звідси, в угорському селі Пацін. З дитинства він мріяв стати садівником, тож у молодому віці влаштувався працювати в єпископському саду. Може, все його життя так і пройшло би далеко від Ужгорода, якби одного дня, під час відвідин далеких родичів у Чопі, Дюла не познайомився зі своєю чотириюрідною сестрою Ержебет Лоци. Ержебет народилася в Чопі, в сім'ї, де крім неї, виховувалися ще 11 дітей. Коли їй було 18 років, дівчина вийшла заміж за ужгородського кравця, та вже у 19-ть залишилася вдовою – чоловік її помер від туберкульозу. Саме в цей період життя дюла звела її з Дюлою Гойто.

Дюла закохався у свою родичку без тям, однак Ержебет не одразу відповіла йому взаємністю. У дівчини було переконання, що вона не повинна заважати своїм молодшим сестрам вийти заміж, тож Ержебет збирала речі й подалася за океан – до США. Там вона проживала кілька років, працювала служницею в домі американських багатіїв. Весь цей час Дюла писав їй листи, просив повернутися додому, розповідав, що переїхав до Ужгорода, розпочав тут власну справу і чекає її. Врешті Ержебет погодилася приїхати, і вже в Ужгороді вийшла заміж за Дюлу Гойто.



Дюла Гойто, його дружина Ержебет та троє їхніх доньок

Молода пара склала зароблені гроші й придбала в Ужгороді велику земельну ділянку зі стареньким будиночком. На ділянці Дюла розбив сад і великий квітник, а стареньку хатинку десь у 1910 році знесли, щоб побудувати на її місці просторий і красивий 4-кімнатний будинок для, як планувалося, великої сім'ї Гойто.

У ті часи Ужгород був маленьким містечком, в якому проживали менше 30-ти тисяч жителів. Через його центральну частину ще протікав неспішно Малий Уж, і саме на його березі розташовувалися сад і квіткове господарство Гойто. Спочатку ділянка Дюли займала територію, на якій у радянські часи побудували громадську баню (нині це комплекс на вулиці Підградській, 59). Згодом, коли Малий Уж засипали, ділянка Гойто розширилася і на територію позаду будинку сім'ї – зараз на ній розміщений Ужгородський автовокзал № 2, в народі – "перечинський".

На цих двох великих ділянках Дюла Гойто та його дружина вирощували різноманітну городину та гарні квіти, які

ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ІСТОРІЯ УЖГОРОДСЬКИХ КВІТКАРІВ ГОЙТО



Господарство Гойто. Вид з Ужгородського замку (фото – з архіву Дьордя Шароді)

продавали спершу на базарі, а потім і в орендованому магазині на вулиці Казінці (нині це частина вулиці Корзо від "хреста" до площі Корятовича). Дюла поступово розширяв свій бізнес, будував нові теплиці та оранжереї, експериментував із сортами фруктових дерев в саду. Саме в теплицях Гойто першими в Ужгороді ранньою весною визрівали соковиті помідори, які розкуповували вмиг, щойно Ержебет виносила їх на базар. А пізніше саме в магазині на вулиці Казінці першими почали продавати незвичні екзотичні рослини, привезені на замовлення Дюли з Голландії. Заклав Дюла на своїй ділянці і найбільший в місті розарій, де влітку цвіли і пахли на всю округу сотні троянд. Можливо, саме на честь цих квітів подружжя і назвало свою найменшу доньку Рожика, котра стала продовжувачкою сімейної справи.

Загалом дітей у Дюли та Ержебет Гойто було шестеро, та троє з них померли ще малютами. До дорослого віку досіли лише троє дівчат. Про найстаршу – Моргіт – "Втрачений Ужгород" уже розповідав, як подружину ветеринарного лікаря др. Ондраша Гарайди. Саме Моргіт до того, як

вийти заміж, і після того, як помер її чоловік, дбала про господарство сім'ї Гойто. Поки її батько працював у саду та квітнику, а мама торгувала в магазині, Моргіт готувала, прибирала, прала та виконувала іншу домашню роботу.

Її молодша сестра Ілонка (Іца) народилася в 1908 році. Вона теж багато допомагала батькам, але була дівчиною дуже творчою, займалася музикою, грала в церковному театрі, любила подорожувати. Пізніше саме вона, працюючи вже у радянські часи в музичній школі, часто виручала сім'ю, адже була єдиною, хто заробляв гроші легально.

Наймоладша Рожа народилася значно пізніше своїх теністер – у 1916 році. Їм'я її з угорської мови перекладається, як "троянда". В чехословацькі часи її записували Руженою, але в місті всі називали не інакше, як Рожикою. Саме вона вивела сімейний бізнес Гойто на новий рівень.

Будинок Гойто, вид з подвір'я



Рожика вирішила, що хоче бути дипломованою флористкою, тож після завершення навчання у школі поїхала до Будапешта. Протягом двох років вона відвідувала курси флористів, а додому повернулася зі серйозною професійною підготовкою і великим бажанням працювати. Сад і квітник Гойто в ті роки нагадував просто таки ботанічний сад посеред міста. Численні екзотичні й тропічні рослини у горщиках на літо виносили надвір, тож люди часто з подивом зупинялися, коли бачили під Замковою горою розкішні пальми. На зиму всю тропічну зелень занесли до спеціально обладнаного зимового саду – просторої заасклої веранди будинку, або до оранжерей на території господарства.

Всього на ділянці Гойто були розташовані три великі заасклої теплиці. Клієнти могли замовити букети або у квітковому магазині сім'ї на вулиці Казінці, або прийти до Гойто додому й вибрати ті квіти, які їм до вподоби. У цокольному приміщенні



будинку Рожика мала обладнану майстерню, де виготовляла на замовлення поховальні вінки, збирала весільні букети та "богрийди" – бутоньєрки, святкові букети тощо, виконуючи свою роботу швидко і з особливим натхненням.

Після того, як до сімейного бізнесу після навчання в Будапешті підключилася Рожика, справи пішли особливо успішно. Сім'я Гойто змогла собі дозволити придбати автомобіль, який у ті часи вважався особливою розкішшю, й навіть певний час утримувала власного водія.

Крім квітів, мала Рожика Гойто ще одне захоплення – теніс. У молоді роки вона була гравцем спортивного товариства "УАС" ("Ужгородський атлетичний клуб"), а пізніше, вже у перші повоєнні роки, увійшла до збірної області з великого тенісу, часто їздила на республіканські змагання.

Не дивно, що симпатична, спортивна, успішна в роботі Рожика мала багатьох залицяльників. Пізніше сестри розповідали про те, як один юнак частенько приходив до будинку Гойто, аби придбати перед черговим побаченням букет для своєї супутниці. Але кожного разу, поки Рожика формувала букет, юнак широким голосом просив сказати йому лише одне слово, одне малесеньке "так" – і він носитиме букет лише для неї, одружиться на ній хоч завтра. Рожика на цю та інші пропозиції від чоловіків завжди реагувала холодно, жодного разу не мала в юності романтичних почуттів.

Серце дівчини розтопилося лише одного разу, коли їй було вже 30 років. То були важкі повоєнні часи перемир'я, коли багатьом мешканцям Ужгорода доводилося вчитися жити в нових умовах і за новими правилами. Власний магазинчик на вулиці Казінці сім'ї в радянські часи, звісно, утримувати не дозволили, тож Гойто працювали вдома. Оголошення на їхньому паркані про те, що тут можна придбати квіти й букети, продовжувало висісти, і люди часто до них приходили, хоча й знали, що вибір квітів, які тепер не могли

замовляти з-за кордону, став багатомовним. Через те, що Рожика відмовилася працювати у державному квітковому магазині, а працювала сама на себе, на сім'ю наклали великий податок. Аби його сплатити, грошима "скидалися" всі родичі.

Життя родини у ці повоєнні роки виглядало так: Дюла та Рожика працювали в саду та квітнику, мама Ержебет носила квіти та городину продавати на базар, старша донька Моргіт займалася домашнім господарством, а середня донька Ілона (вона не була заміжня) працювала в музичній школі.

Саме в цей період Рожика, котра продовжувала успішно займатися великим тенісом, зустріла своє перше та єдине кохання. Звали цього чоловіка Василем (прізвища його називати не будемо), він був інтелігентним красивим чоловіком, котрий працював на високій посаді у "Закарпатспорті".

Закінчення на наступній сторінці

ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ІСТОРІЯ УЖГОРОДСЬКИХ КВІТКАРІВ ГОЙТО



Моргіт зі своїми дітьми біля паркану господарства Гойто

Початок на попередній сторінці

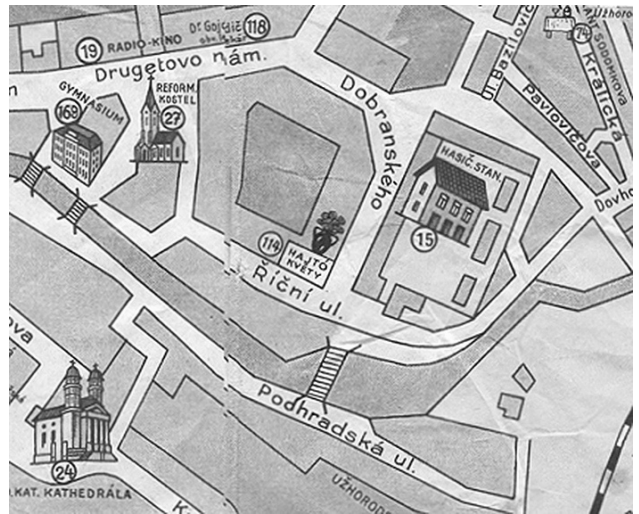
Коли Рожика завагітніла, пара оселилася разом у будинку Гойто, але не побралася. У 1951-му Рожика народила сина, та сталося так, що хлопчик прожив лише 4 місяці, помер від хвороби. Незабаром після цього з невідомих причин Василь покинув Ужгород. Вбита горем Рожика вирішила поїхати за ним, але дуже скоро повернулася додому – заплакана і дуже сумна. Що насправді сталося у стосунках цієї пари, навіть рідні не знають. Рожика нікому нічого не розповідала, впала в тяжку депресію, оплакуючи своє померле дитя й нещасливе кохання, і з часом довела себе до такого стану, що рідні почали помічати у неї психічні розлади. Так, Рожика навідріз відмовлялася спати у своїй кімнаті (можливо, там на неї чатували спогади про щасливе життя з коханим і дитиною), ночувала же про-

сто у своїй оранжереї. Проблеми її прогресували, хоча між тим вона продовжувала багато і невтомно працювати, доглядаючи за своїми квітами і в'яжучи чудові букети й вінки. Наприкінці життя Рожика кілька років провела у психіатричній лікарні, а повернувшись додому, зустрілася зі ще одним випробуванням – раком шлунку. Сестри доглядали за важкохворою жінкою аж до її смерті у 1987 році.

На той час вже не було серед живих Дюлі Гойто, котрий помер у 1958 році. Він уже не бачив, як поступово від його земель держава забирала ділянку за ділянкою. На одній частині колишнього саду побудували громадський банний комплекс, а квітник і город позаду будинку Гойто націоналізували для зведення автовокзалу. Приблиз-

но у 1963-1964 роках розарій, оранжереї та квітники знищили, сім'ї Гойто залишили лише невеличку ділянку одразу за їхнім будинком.

будинок!". Але Ілона відповіла: "Ні, я хочу усе це забути". Гойто продали будинок в Ужгороді (нині він розташований на вулиці



Господарство Гойто на карті початку 1930-х років

Коли остання його мешканка Ілона Гойто виїжджала звідти на проживання до Угорщини, племінники казали їй: "Оберніться, Іцо-нийні, подивіться останній раз на свій

Острівний, 4), нові же власники перебудували його невідомо. Нині ходен представник цієї родини не проживає в місті, але згадка про Гойто ще жива у спогадах місцевих старожилів, котрі досі пам'ятають їхню роботу та їхні чудові квіти.

Тетяна ЛІТЕРАТ "Про Захід"

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ

НАКАЗ начальника Ужгородського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки (з адміністративно – господарської діяльності)

20.01.2026 м. Ужгород №35

ПРО ПРОДОВЖЕННЯ СТРОКУ ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ НА ТЕРИТОРІЇ УЖГОРОДСЬКОГО РАЙОНУ

На виконання Указу Президента України від 12 січня 2026 року №41/2026 «Про продовження строку проведення загальної мобілізації», з метою виконання призову резервістів (військовозобов'язаних), відповідно до Законів України «Про військовий обов'язок і військову службу» та «Мобілізаційну підготовку та мобілізацію», НАКАЗУ:

1. Продовжити на території Ужгородського району з 3 лютого 2026 року строк проведення загальної мобілізації на 90 діб.
2. Усім військовозобов'язаним, що проживають на території Ужгородського району, які мають мобілізаційні розпорядження або у разі отримання ними персональних повісток Ужгородського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки (органів місцевого самоврядування, житлово-експлуатаційних організацій, інших підприємств, установ або організації), з'явитися у терміни та за адресами, вказаними в їх мобілізаційних розпорядженнях, персональних повістках або розпорядженнях (наказах) Ужгородського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки. При собі мати документи та особисті речі, вказані у мобілізаційних розпорядженнях та персональних повістках.
3. Військовозобов'язаним, які перебувають на військовому обліку в інших районних територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки, та тимчасово перебувають на території Ужгородського району у зв'язку з роботою або іншими обставинами, внутрішньо переміщені особи, зобов'язані в 7-ми денний термін прибути до Ужгородського територіального центру комплектування та соціальної підтримки для постановки на військовий облік.

3. Військовозобов'язаним, які не отримали мобілізаційних розпоряджень, персональних повісток щодо їх виклику до територіального центру комплектування та соціальної підтримки, прибути до Ужгородського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки. При собі мати військовий квиток, обліково-послужну картку, паспорт громадянина України та індивідуальний податковий номер.
4. Зміна місця проживання військовозобов'язаним без дозволу Ужгородського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки.
5. Підприємствам, установам, організаціям, усіх форм власності незалежно від їх підпорядкування, громадянам, які є постачальниками транспортних засобів для забезпечення потреб Збройних Сил України, інших військових формувань, забезпечити доставку та передачу транспортних засобів і техніки у терміни, в обсягах та за адресами, визначеними у зведених (часткових) нарядах на поставку техніки під час мобілізації.
6. Органам державної влади, органам місцевого самоврядування, територіальним громадам, підприємствам, установам, організаціям, навчальним закладам усіх форм власності незалежно від їх підпорядкування, житлово-експлуатаційним організаціям та домовласникам організувати і забезпечити в установленому порядку:
 - відклик військовозобов'язаних з відряджень для забезпечення їх своєчасного прибуття за викликом до Ужгородського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки;
 - своєчасне оповіщення військовозобов'язаних, які призиваються на військову службу під час мобілізації, в особливий період, або викликаються до Ужгородського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки;
 - увільнення військовозобов'язаних, які призиваються на військову службу, від виконання обов'язків, з виплатою їм заробітної плати, забезпеченням збереження місця роботи і посади у відповідності до статті 39 Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу», статті 110 Кодексу Законів про працю;

- явку військовозобов'язаних на збірні пункти або у військові частини у терміни та за адресами, вказаними у мобілізаційних розпорядженнях, персональних повістках;
- продовжити роботу військово-лікарської комісії та проведення поглибленого медичного огляду громадян, які призиваються на військову службу під час мобілізації, в особливий період;
- контроль за виконанням військовозобов'язаними правил військового обліку та проходженням ними медичного огляду;
- продовжити роботу системи оповіщення, збору та поставки мобілізаційних ресурсів;
- охорону громадського порядку під час проведення оповіщення, збору і поставки мобілізаційних ресурсів до збірних пунктів та військових частин;
- дотримання законодавства з питань соціального та правового захисту військовослужбовців і членів їх сімей щодо осіб, які призиваються на військову службу під час мобілізації, в особливий період;
- продовжити розшук громадян, які ухиляються від виконання військового обов'язку;
- постійне інформування населення про хід призову громадян на військову службу під час мобілізації, в особливий період;
- залучення громадських та волонтерських організацій щодо надання допомоги у проведенні призову громадян на військову службу під час мобілізації в особливий період.
- Громадяни, які ухиляються від призову на військову службу під час мобілізації, в особливий період і не з'являються за викликом до Ужгородського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки несуть відповідальність згідно із законодавством.
- Керівники підприємств, установ і організацій незалежно від підпорядкування та форм власності за порушення законодавства про оборону, мобілізаційну підготовку та мобілізацію несуть відповідальність згідно із законодавством.
- Контроль за виконанням наказу залишаю за собою.

ТВО начальника Ужгородського районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки полковник Богдан МОРОЗ

ІНТЕНСИВ ІЗ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ДЛЯ ДІТЕЙ ЗАГИБЛИХ ЗАХИСНИКІВ УКРАЇНИ ВІДБУВСЯ В УЖГОРОДІ

Захід організували департамент соціальної політики Ужгородської міської ради спільно з ГО «Спілка Учасників Бойових Дій «Нескорені».



Діти та їхні рідні взяли участь у майстер-класі з дзю-джитсу, який провів ветеран російсько-української війни Владислав Горнодь. Заняття проходили у теплій, ширій атмосфері. Спокій, відкритість і внутрішня сила Владислава швидко знайшли відгук у дітей: вони із зацікавленням виконували вправи, підтримували одне одного, широко усміхалися. Для багатьох це було не просто тренування, а можливість відчути підтримку, безпеку та віру у власні сили. Департамент соціальної політики висловлює вдячність помічнику начальника нацполіції в Закарпатській області з питань ветеранської політики Владиславу Горнодю, керівнику ГО «Спілка Учасників Бойових Дій «Нескорені» Едуарду Залеському та ГО «Несмія» за те, що відгукнулися і допомогли провести захід.



ГОРОСКОП

ОВЕН

Піднесений настрій та романтика манитимуть поринути у світ життєвих насолод, забувши про реалії буденності. За бажання зможете успішно впоратися з роботою і знайти час для цікавого дозвілля.



ТЕЛЕЦЬ

Сприятливий період. Потрібно зібратися з силами, приділити особливу увагу зміцненню здоров'я. На вас чекають інтенсивні зміни в роботі.



БЛИЗНЯТА

Заручіться пильністю, щоб не розгубитися й успішно з усім упоратися. Виокремивши найважливіше, рухайтесь у напрямку основної мети.



РАК

Можливі кризові ситуації. Будьте терплячими, стриманими, зміцнюйте силу волі і непохитність у досягненні мети. Не сумуйте, не будьте істеричними – все це тимчасово.



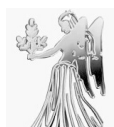
ЛЕВ

Саме тепер може здійснитися ваша найзаповітніша мрія, втілитись у життя найважливіший задум. Отож пильуйте слухного моменту, щоб опинитися в потрібному місці в потрібний час.



ДІВА

Існує висока ймовірність здійснення найпотемніших бажань. Період сприятливий для відновлення розірваних стосунків або зародження нових, яскравих і пристрасних. Слід навчитися відрізняти справжні почуття від ілюзорних.



ТЕРЕЗИ

Неспокійний і суперечливий тиждень. Його початок принесе чимало розчарувань як професійного, так і особистого характеру. Остерігайтеся впасти у відчай і пам'ятайте, що ви самі є творцем власного успіху.



СКОРПІОН

Тиждень насиченого спілкування та опрацювання нової інформації. Зосередьтесь на головному і не відривайтеся на дрібниці. Позитивні зрушення більшою мірою стосуватимуться професійної діяльності.



СТРІЛЕЦЬ

Втома від надмірної метушні викликати напади роздратування та пригнічення настрою. Знайдіть можливість для усамітнення у спокійній обстановці та спробуйте розслабитись.



КОЗОРІГ

Тиждень багатий на різноманітні події. Зорі сприятимуть вам у всіх починаннях. Не розпошувайтесь – поставте перед собою одну конкретну мету і наполегливо рухайтесь до неї.



ВОДОЛІЙ

Цього тижня вам дуже допоможе інтуїція. Ваші мрії почнуть втілюватися в життя. Єдине, що може завадити цьому, – байдужість та апатія, тож остерігайтеся цих проявів і налаштуйтеся на активні дії.



РИБИ

Якщо ви намагаєтесь робити «як краще», а виходить «як завжди», – значить, ви не зовсім розумієте, що, власне кажучи, довкола вас відбувається і що з цим робити. Не нароби́ть помилок, піддавшись миттєвій паніці. Тепер краще взяти тайм-аут.



АНЕКДОТИ

Заповнюючи анкету, у графі "сімейний стан" Лазар Мойсейович написав: "Безвихідний...".

• • •

Коли лікар каже: "У вас немає причин для занепокоєння", це зазвичай означає, що я непокоїтимуся без причини.

• • •

Жінка звернулася до поліції з проханням знайти її чоловіка, який не з'являвся вдома вже три дні. Її запитують:

– А якісь особливі прикмети у зниклого є?

– Ні, але нехай тільки заявиться додому – одразу будуть.

• • •

Ініціативна група чоловіків із нетрадиційною орієнтацією створила нову партію: "Партія любителів любителів пива".

• • •

– Хаїме, я вчора проходив повз твій будинок...

– Дякую.

• • •

– Усе, що нас не вбиває, робить нас сильнішими.

– Тоді особливо сильними нас роблять метелики, макраме та дитяча бібліотека.

• • •

– Алло, Сьомо, це ти?

– Ні...

– Чому?

• • •

Як підступно влаштований світ! Чому все те, що хочеться з'їсти тишком-нишком, загорнута в шурхотливий целофан?

• • •

Існує теорія, що наш Всесвіт нескінченний, а тому в ньому можуть бути копії нашої планети. Ви тільки уявіть: летів космічний корабель мільйони світлових років у пошуках іншої цивілізації... і прилетів у Порошково.

• • •

Більшість речей у нас в будинку губиться, тому що



ЩО ВАРТО ЇСТИ ДЛЯ ДОВГОЛІТТЯ:

продукти, що допомагають старіти здоровіше

Регулярне вживання продуктів з антиоксидантами та протизапальними властивостями може допомогти підтримувати загальне здоров'я під час старіння. Чарівної «антивікової дієти» не існує, але експерти називають декілька продуктів, які демонструють найбільш переконливі ефекти.



Авокадо

Авокадо давно стало інгредієнтом у косметичці, але дослідження показують і харчові переваги: жінки, які щодня їли авокадо протягом восьми тижнів, мали помітне покращення еластичності та пружності шкіри. Це пов'язують із вмістом мононенасичених жирів та каротиноїдів – антиоксидантів, що зменшують вплив окислювального стресу.

Помідори

Помідори містять вітамін С та низку антиоксидантів. Дослідження показало, що регулярне вживання томатної пасти підвищує стійкість шкіри до сонячних опіків уже за три місяці. Експерти пояснюють це захисною дією природних пігментів.

Ягоди

Полуниця, чорниця, малина й ожина містять антиоксиданти, що можуть зменшувати пошкодження шкіри від ультрафіолету й забруднення. Ці ягоди також пов'язують зі зниженням ризику серцевих хвороб і деяких видів раку.

Темний шоколад

Шоколад із вмістом какао від 70% може сприяти кращому кровотоку в шкірі й забезпечувати певний захист від впливу ультрафіолету. Проте молочний шоколад такого ефекту не має, а надлишок цукру, навпаки, може прискорювати появу зморшок.

Зелений чай

Зелений чай насичений поліфенолами, які можуть зменшувати запалення та допомагати захищати клітини від пошкоджень. Напій продемонстрував здатність зменшувати запаленість шкіри та вплив бактерій, що спричиняють акне. Водночас фахівці наголошують: потрібні додаткові дослідження, щоб визначити оптимальні кількості чаю.

Жирна риба

Вона є джерелами омега-3 кислот, які підтримують здоров'я серця та можуть допомогти уповільнити вікову втрату м'язової маси. Дієтологи наголошують: достатня кількість білка – ключовий фактор для підтримки тканин з віком.

Мигдаль

Мигдаль містить корисні жири та клітковину й може стати частиною антивікового раціону. Щоденне вживання мигдалю може зменшувати зморшки та пігментацію у жінок.

Загалом саме продукти з антиоксидантними та протизапальними властивостями найкраще допомагають захистити шкіру від окисного ушкодження. Водночас ключовим залишається не окремих «чарівний» інгредієнт, а регулярне вживання цільних продуктів і збалансований раціон.

ЯКІ ПРОДУКТИ ВАРТО ДОДАТИ ДО МЕНЮ ПІД ЧАС СЕЗОНУ ГРИПУ

Імунна система – це ціла армія, яка постійно веде війну з вірусами та бактеріями. Експерти стверджують, що дефіцит навіть одного нутрієнта може пробити «броню» організму. Лютий – піковий місяць сезонних вірусних захворювань. Тому лікарі наголошують: найкращий захист від застуди та грипу формується на кухні.

Почніть із кишечника: пробіотики та пребіотики

Близько 70% нашої імунної системи зосереджено саме в кишечнику. Мікробіом діє як бар'єр для інфекцій. Щоб підтримати корисні бактерії, потрібні дві групи продуктів:

- Пробиотики (містять живі бактерії). Найкращий та найдешевший варіант у лютому – квашена капуста. Також підійдуть кефір та натуральний йогурт.

- Пребіотики (їжа для бактерій). Це клітковина, якою «харчується» наш мікробіом. Взимку її джерелами є цибуля, часник та каші з цільного зерна.

Головні захисники: цинк і селен

Дефіцит саме цинку та селену суттєво послаблює здатність організму боротися з вірусами. Але вам не обов'язково купувати дорогі добавки в аптеці – достатньо додати в раціон:

- гарбузове насіння (чемпіон за вмістом цинку);
- м'ясо птиці та червоне м'ясо (у помірних кількостях);
- яйця та бобові (квасоля, сочевиця).

Вітамін С

Він стимулює утворення антитіл. Хоча ми звикли покладатися на лимони, у лютому набагато ефективнішими джерелами є:

- заморожені ягоди (у першу чергу смородина);
- відвар шипшини;
- звичайна капуста (особливо у поєднанні з олією).

• 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 № 180.

• 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.