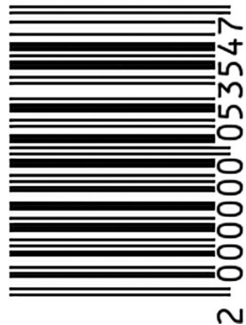


УЖГОРОД

ЦІНА 3,50 ГРН



4 роки повномасштабної війни. І вже 12 років боротьби за право бути вільними на своїй землі – боротьби, що тримається на плечах наших воїнів, волонтерів і кожного свідомого громадянина.

Цього дня відаємо належне усім тим, хто з самого ранку 24 лютого 2022 й донині дає відсіч російській агресії.

Керівники області, міста, військові, представники дипломатичних представництв, духовенство, рідні загиблих воїнів зібралися 24 лютого на загальнонаціональну хвилину мовчання на Пагорбі Слави в Ужгороді, щоб вшанувати пам'ять захисників, які пожертвували життям заради держави та кожного з нас.



До могил воїнів, які загинули, виконуючи свій військовий обов'язок у 2014 – 2021 роках і з часу повномасштабного вторгнення, поклали квіти та запалили лампадки.

Пам'ятаємо. Шануємо. Дякуємо нашим Героям!

...

Молитва за наших Захисників звучала в атріумі Закарпатської ОВА.

Представники влади, громадських організацій, правоохоронних органів, прикордонники, військові, духовенство, дипломати зібралися, щоб об'єднатися й спільно помолитися за наших військовослужбовців: тих, хто продовжує боронити країну, тих, кого вже, на жаль, немає з нами, й за тих, кого щодня невтомно чекають вдома з російського полону. Молилися за мир та Перемогу України. Яка неодмінно буде.

Під звуки метроному присутні вшанували пам'ять Героїв, які загинули за волю та свободу українського народу.

«Боже Великий, єдиний, нам Україну храни» – цими рядками від Заслуженого академічного Закарпатського народного хору завершився захід, присвячений Національному дню молитви.

Хай молитви кожного українця будуть почуті!

Слава Україні! Героям Слава!

СИМВОЛ НЕЗЛАМНОСТІ ТА НАДЛЮДСЬКОЇ СТІЙКОСТІ

Дата, яка назавжди закарбувалася в новітній історії України

ВІЙСЬКОВІ ПОДЯКУВАЛИ ГРОМАДІ УЖГОРОДА

за системну підтримку й матеріально-технічну допомогу, яка є важливою для ефективного виконання бойових завдань

Під час пленарного засідання сесії Ужгородської міської ради виступив заступник командира роти наземних безпілотних систем 101-ї окремої Закарпатської бригади територіальної оборони, військової частини А7029, майор Петро Прісняк.

Він подякував міській владі та депутатському корпусу за постійну допомогу і тісну взаємодію, що склалася впродовж останніх років із підрозділом. Зокрема, на одній із попередніх зустрічей з головами депутатських фракцій було ухвалено рішення про підтримку розвитку напрямку наземних роботизованих комплексів у бригаді.

Завдяки оперативному рішення Ужгородської міської ради вдалося закупити перші багатофункціональні наземні роботизовані комплекси. Наразі ця техніка вже виконує бойові завдання на Сумському напрямку. Під час виступу майор продемонстрував відео роботи українських наземних безпілотних систем, які використовуються для логістики, евакуації поранених, підвозу боєприпасів та виконання інших завдань у зоні бойових дій.

За словами Петра Прісняка, впровадження сучасних технологій дозволяє зберігати життя військовослужбовців та підвищувати ефективність виконання бойових завдань. Він висловив сподівання на подальшу співпрацю та підтримку з боку громади Ужгорода.

Міський голова Богдан Андрійов подякував військовослужбовцям за мужність і відданість Україні та запевнив, що підтримка підрозділів Збройних Сил України й надалі залишатиметься одним із ключових пріоритетів у роботі міської влади

...

Під час пленарного засідання сесії Ужгородської міської ради до депутатів звернувся і заступник командира 33-ої окремої механізованої бригади полковник Ян Гнатюк.

За словами військового, близько 30% особового складу бригади – закарпатці, зокрема чимало ужгородців. Він подякував громаді, міському голові Богдану Андрійову та депутатському корпусу за системну підтримку й матеріально-технічну до-

помогу, яка є важливою для ефективного виконання бойових завдань.

Полковник нагадав, що інтенсивне формування 33-ої бригади розпочалося 1 січня 2023 року. Уже в травні підрозділ виконував бойові завдання на Запорізькому напрямку, зокрема в районі Роботиного. Згодом військові брали участь у боях на Курахівському, Добропільському, Покровському та Авдіївському напрям-

ках. Бригада входить до складу Сухопутних військ ЗСУ та виконує завдання із відсічі та стримування збройної агресії російської федерації.

Військові мають належне забезпечення від держави, відзначив заступник командира, однак залишаються потреби в окремих видах техніки та обладнання. Зокрема, йдеться про пікапи та повнопривідні автомобілі, безпілотні літальні апарати, наземні роботизовані комплекси, засоби радіоелектронної боротьби. Тож допомога громади залишається дуже важливою.

На знак вдячності за підтримку полковник Ян Гнатюк вручив міському голові Богдану Андрійову пам'ятний сувенір бригади. Також відзнакою командира 33-ої окремої механізованої бригади нагородив депутата міської ради Анатолія Ковальського за постійну допомогу військовослужбовцям.

Міський голова Богдан Андрійов наголосив, що підтримка Збройних Сил України є і залишатиметься пріоритетом. Він подякував військовим за мужність, службу та підкреслив, що Ужгород вдячний кожному захиснику і захисниці, які боронять державу.





«У МІСТА Є Я»

Освітній проєкт знайомить дітей із роботою місцевого самоврядування

Ужгородська приватна школа «My School» стала пілотною в місті, що впровадила всеукраїнський освітній проєкт «У міста є Я» для учнів 3–4 класів. Його мета – у доступній та практичній формі ознайомити дітей із роботою місцевого самоврядування та життям міста. Школярі вивчають, як працює міська влада, комунальні служби, транспорт і сфера дозвілля, а також яку роль у цих процесах відіграють самі ужгородці.

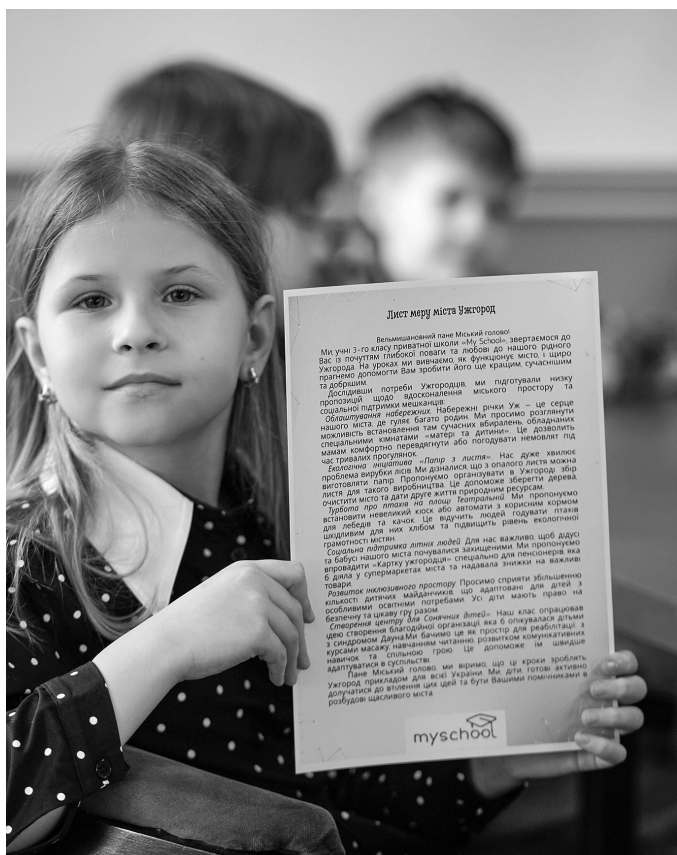
Особливо захопливим етапом проєкту стало моделювання виборів шкільного мера: діти батолувалися, створювали власні програми, готували агітаційні матеріали та відповідально підійшли до організації дня голосування. Це стало для дітей та хлопців не грою, а справжнім досвідом демократії, де важливими були аргументи, довіра й підтримка однокласників. Оскільки школа має два корпуси, учні обрали двох «мерів» – Арсенія Голованя та Артема Птуха.

Днями школярі разом із новообраними лідерами та своїми вчителями відвідали Ужгородську міську раду, де їх зустріли міський голова Богдан Андрійович та його заступник Вадим Борещук. Діти побачили, де працює

міський голова, дізналися, як проходить його робочий день, мали можливість поставити свої запитання – про відповідальність, рішення, ідеї та навіть про те, чи можуть самі впливати на життя міста.

Особливо вразило, наскільки серйозними й глибокими були дитячі запитання. Юні ужгородці говорили про інклюзивні дитячі майданчики та рівний доступ до дозвілля для всіх дітей, про висаджування дерев і збереження зелених зон, ремонт доріг, будівництво громадських вбиралень, підтримку людей похилого віку та ще багато інших тем.

Під час візиту вони побували у малій залі, де проходять засідання виконкому, у великій сесійній залі, в кабінеті міського голови. Та найбіль-



ше захоплення викликав ситуаційний центр – саме там діти на власні очі побачили, як працює система відеоспостереження в місті. На згадку про зустріч кожен учень отримав у подарунок книгу від Богдана Євстафійовича, а шкільні лідери – ще й почесні грамоти.

Як зазначила директорка мережі приватних навчальних закладів «My School» Оксана Зубарева, для педагогів було важливо, щоб теоретичні знання й шкільна модель самоврядування доповнилися живим спілкуванням із реальним міським головою. У школі впевнені: така зустріч стала не просто екскурсією, а справжнім уроком відповідальності, любові до свого міста та розуміння того, що зміни починаються з кожного з нас.

Наступний візит у межах проєкту вже також запланували – школярі відвідають ужгородський водоканал, щоб ще глибше зрозуміти, як працюють міські служби та як забезпечується комфорт і безпека громади.

ПРАКТИЧНИЙ МІСТ МІЖ УКРАЇНСЬКИМИ ТА ВИШЕГРАДСЬКИМИ ГРОМАДАМИ

Стартова зустріч та презентація проєкту «Стійкі місцеві та регіональні органи влади в Україні та країнах Вишеградської четвірки шляхом співпраці» відбулася в малій залі засідань Вченої ради УжНУ.

На порядку денному були дві панелі, які розкривали концептуальні засади, актуальність та стратегічний вимір проєкту. Зокрема друга панельна дискусія об'єднала представників місцевих і регіональних органів влади та Рад з питань внутрішньо переміщених осіб при органах місцевого самоврядування, академічної та експертної спільноти, а також організації громадянського суспільства.

До стартової зустрічі онлайн долучився Президент Національної академії правових наук України Володимир Журавель, узяти участь у роботі у залі голова Закарпатської обласної ради Роман Сарай, заступник голови Закарпатської ОВА Юрій Гузинець, міський голова Богдан Андрійович, проректорка УжНУ з науково-педагогічної роботи Мирослава Лендьєл.

За словами модератора заходу, декана юридичного факультету УжНУ Ярослава Лазура, проєкт спрямований на зміцнення інституційної, правової та економічної спроможності місцевих і регіональних органів влади України (МРОВ) у контексті імплементації acquis ЕС у сфері регіональної політики та координації структурних інструментів.

Економічна складова проєкту полягає у формуванні передумов для зменшення регіональних диспропорцій та інтеграції українських регіонів у простір центральноєвропейської економічної взаємодії.



Територіальне співробітництво розглядається як інструмент формування нових транскордонних ланцюгів доданої вартості, залучення фінансових ресурсів, розвитку інфраструктурних та інноваційних проєктів, а також як механізм підготовки до майбутнього використання структурних фондів ЕС. У контексті післявоєнного відновлення це створює підґрунтя для формування нової «геоекономічної осі» в Центральній-Східній Європі, що базується на посиленій співпраці між Україною та країнами Вишеградської четвірки. Йдеться не лише про інфраструктурну та економічну взаємопов'язаність, а й про узгодження регіональних стратегій розвитку, інтеграцію до інструментів політики згуртованості ЕС та формування спільних підходів до підвищення конкурентоспроможності й стійкості територій. Така модель співпраці може стати каталізатором регіональної конвергенції та довгострокової економічної стабільності в ширшому європейському контексті.

Проєкт поєднує аналітичну, освітню та практичну компоненти: проведення фокус-групи для ідентифікації правових та управлінських потреб, міжнародну науково-практичну конференцію, розробку навчальних модулів, експертні тренінги, навчальний візит до прикордонних регіонів Словаччини та Угорщини, а також підготовку Policy Brief із системними рекомендаціями для органів влади різних рівнів.

Цей проєкт – практичний міст між українськими та вишеградськими громадами, який має закласти основу для довгострокової інституційної співпраці, сталого регіонального розвитку та посилення економічної стійкості.

ОГОЛОШЕННЯ

• **ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ** Свідоцтво про право власності на житло, видане 23.02.1994 р. Міським фондом комунального майна на квартиру, що знаходиться за адресою: м. Ужгород, вул. Грушевського, 39/24; яка належить на праві приватної, спільної, сумісної власності гр. Самборській Юстині; чоловіку Самборському Володимирі Карповичу, дочці Семаль Валентині Володимирівні, онучці Семаль Тетяні Сергіївні; Свідоцтво видане згідно розпорядження № 2-ж від 23 лютого 1994 р.; реєстровий номер № 4006.



Відповідно до схем розміщення, затверджених комісією з організації дрібнороздрібної торгівлі, надання послуг у сфері розваг та погодження режиму роботи закладів сфери обслуговування, визначено такі місця:

ТОРГІВЛЮ КВІТАМИ В УЖГОРОДІ

від 2 по 8 березня здійснюватимуть на шести локаціях

- біля пішохідного моста на пл. Шандора Петефі;
- біля пішохідного моста на пл. Театральній;
- поблизу ТЦ «Плаза» на пл. Корятовича;
- позаду критого ринку на вул. Олександра Фединця;
- на перехресті вул. Корзо – Августина Волошина;
- біля будинку 77 на вул. Марії Заньковецької.

Прийом та видача документів для суб'єктів господарювання – із 9:00 до 15:00 у робочі дні (обідня перерва із 12:00 до 13:00) у відділі підприємництва Управління економічного розвитку міста Ужгородської міської ради (внутрішній телефон 183).

Управління контролю за благоустроєм та дотриманням ПДР у частині стоянки та зупинки має забезпечити контроль за дотриманням суб'єктами господарювання правил благоустрою, наявністю наказів про погодження розміщення об'єктів святкової дрібнороздрібної торгівлі, недопущенням стихійної торгівлі.



У МІСЬКРАДІ ОБГОВОРИЛИ ОБЛАШТУВАННЯ Й ОБЛІК ЗАХИСНИХ СПОРУД НА НОВИХ ЖИТЛОВИХ ОБ'ЄКТАХ

Питання цивільного захисту та безпеки мешканців у новобудовах обласного центру на зустрічі в Ужгородській міськраді обговорили заступник міського голови Ужгорода Іван Завидняк, представників будівельних компаній, працівників профільних структурних підрозділів міської ради.



На порядку денному – облаштування й облік захисних споруд на нових житлових об'єктах, дотримання державних будівельних норм, які стосуються захисних споруд цивільного захисту, вимог протипожежної безпеки, зокрема щодо впровадження спеціальних систем пожегогасіння у висотних будівлях тощо.

Особливу увагу приділили питанням збільшення кількості укриттів шляхом використання підземного простору та будівництва споруд подвійного призначення.

Наголосили на важливості внесення актуальних даних про захисні споруди до обліку, адже від цього залежить, чи зможуть мешканці оперативно знайти укриття.

За результатами зустрічі домовилися про подальшу координацію роботи між міськрадою, профільними службами та забудовниками.

В Івано-Франківському міжрегіональному управлінні Міністерства юстиції України 18.02.2026 зареєстрований наказ департаменту культури Закарпатської обласної державної адміністрації від 13.02.2026 №16 „Про внесення змін до Положення про відкритий театральний фестиваль актуальної драматургії „Драма сьогодні“ за №9/803.

УЖГОРОД У ЖАЛОБИ...



В Ужгороді 23 лютого попрощалися із 35-річним солдатом Тарасом Сірком. Мужньо виконавши обов'язок із захисту України, стрілець-помічник гранатометника аеромобільного батальйону військової частини А0284 загинув 31 березня 2025 року на Курському напрямку.

Рідні згадують його як людину з добрим серцем, тихою вдачею і світлою душею.

Тарас Юрійович Сірко народився 26 липня 1989 року в Ужгороді. Після школи він одразу пішов працювати. Тарас любив читати, а також музику.

У 2024 році він став до лав захисників України. Тарас назавжди залишиться в пам'яті добрим, щирим, спокійним і справжнім. Він прожив своє життя чесно і загинув, захищаючи свою землю, – так кажуть його близькі.

Чин похорону відбувся на площі Народній. Віддати останню шану полеглому прийшли рідні й близькі, військові, мешканці міста, міський голова Ужгорода Богдан Андрійів.

Під час церемонії зачитали пам'ятний лист від Головнокомандувача Збройних Сил України генерала Олександра Сирського – на знак глибокої вдячності за жертвоне служіння Тараса Сірка в лавах ЗСУ.

Поховали воїна з усіма почесностями на Пагорбі Слави.

У захисника залишилися мама та брат. Вічна пам'ять і шана Герою.



Вшановуємо пам'ять Героїв Небесної Сотні: Ужгород, як і вся Україна, згадує громадян, які в холодні дні листопада 2013 року – лютого 2014-го загинули за демократію, права та європейське майбутнє нашої держави.



ГЕРОЇВ ПЕРШОЇ ПЕРЕМОГИ У БИТВІ, ЩО ТРИВАЄ, ВШАНУВАЛИ В ОБЛАСНОМУ ЦЕНТРІ

12 років минуло з дня масованих розстрілів Небесної Сотні на Майдані, а ми – продовжуємо й далі боритися за своє право жити у вільній країні, адже стільки ж триває й російська агресія.

20 лютого в Ужгороді біля пам'ятного знаку борцям за свободу і незалежність України зібралися керівництво міста та області, правоохоронних органів, ветеранської спільноти, громадськість, студентство, щоб запалити свічки і згадати людей, які загинули, бо мирно стояли вдень і вночі в центрі столиці й висловлювали свою державницьку позицію.

Ми не лише віддаємо шану в День Героїв Небесної Сотні, а й утверджуємо таким чином значущість їхнього подвигу в сьогоденній боротьбі за незалежність.

Цьогоріч пам'ять Героїв Небесної Сотні, як повідомляє Національний меморіальний комплекс Героїв Небесної Сотні – Музей Революції Гідності, вшановуємо з гаслом: «Герої першої Перемоги у битві, що триває».

Світла пам'ять Небесній Сотні й всім, хто віддав життя за Україну!



В УЖГОРОДІ ВІДКРИЛИ ВИСТАВКУ ДО 4-Ї РІЧНИЦІ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ – про тих, хто щодня тримає країну

На фото – портрети захисників та їхні історії: щирі, сильні, подекуди болючі. Але водночас вони є уособленням тисяч українців, які не вагаючись стали на захист держави. Кожна розповідь – про конкретну людину, та за нею стоїть значно більше: спільний досвід, спільна боротьба, спільна відповідальність.

Військовослужбовці, прикордонники, рятувальники, поліцейські, працівники екстреної служби, нацгвардійці, енергетики. Історії про них – це про стійкість, витримку і щоденну службу без гучних слів.

Серед героїв виставки, яку спочатку розгорнули на площі Поштової, – депутат Ужгородської міської ради Олександр Волосянський, який з перших днів повномасштабної війни добровільно став на захист України і продовжує службу донині.



Колектив Інституту електронної фізики НАН України висловлює глибокі та щирі співчуття колезі Олександрові Амброзійовичу Тарнаю у зв'язку з непоправною втратою – смертю сина **Олександра**, військовослужбовця. Поділяємо Ваш біль і смуток у цю важку годину. Він мужньо виконував свій обов'язок, захищаючи Україну. Світла пам'ять про нього назавжди залишиться в наших серцях. Схиляємо голови у глибокій скорботі та підтримуємо Вас і Вашу родину в цей тяжкий час.



Поруч – історія вчительки англійської мови Ужгородського ліцею №19 Марини Тегзи. Не маючи військового досвіду, вона добровільно пішла на фронт і сьогодні рятує життя як медик на Сумському напрямку.

Ця виставка також нагадує: наші захисники – це не «хтось інший», це наші друзі, сусіди, знайомі, вчителька дитини. Дехто мав звичне цивільне життя, роботу, міг не йти на фронт, але зробив свідомий вибір стати до строю.

Ці історії – як голоси великої держави. І кожен із них звучить про одне: силу звичайних людей, які в надзвичайний час взяли на себе відповідальність за Україну.

Переглянути виставку можна в атріумі ОВА.



СТАРТУВАВ ІІІ МІЖНАРОДНИЙ ФЕСТИВАЛЬ АКТУАЛЬНОЇ ДРАМАТУРГІЇ «ДРАМА СЬОГОДЕННЯ»

Його проводить Закарпатський академічний обласний український музично-драматичний театр імені братів Шерегіїв. Цьогоріч на фестивалі свої вистави демонструють провідні театри України з Дніпра, Львова, Івано-Франківська й Ужгорода, а також гості зі Словаччини. Крім того, програма насичена низкою мистецьких, просвітницьких і благодійних заходів.

розпочинається саме 24 лютого. Це свідчення того, що українська культура – живе та розвивається попри всі зазіхання ворога, вона звучить, об'єднує, формує сенси. Водночас, це дає шанс нашій захисницям і захисникам.

Хвилиною мовчання присутні вшанували пам'ять Героїв, які полягли за Україну, а також мирних мешканців, загиблих унаслідок російської збройної агресії.

«Драма сьогодення» проводиться за сприяння Закарпатської обласної державної адміністрації, Закарпатської обласної ради, департаменту культури Закарпатської ОДА та Управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради. Підтримали фестиваль партнери – Головне управління Національної поліції в Закарпатській області, Академія культури і мистецтв, а також спонсори та меценати.

Відкрив захід вітальним словом директор-художній керівник Закарпатського драмтеатру Рудольф Дзуринець, котрий також є директором фестивалю. Долучився до привітань і міський голова Ужгорода Богдан Андріїв, який наголосив, що подібні заходи важливі попри

все, адже це підтримує нашу культурну ідентичність, традиції та заявляє про нашу творчу особливість. Участь у відкритті фестивалю взяла також і начальниця управління у справах культури, молоді та спорту міськради Алла Чернубук.

Символічно, що першою виставою фестивалю стала «Нація» – драматичною книгою Марії Матіос від Івано-Франківського національного академічного драматичного театру ім.Івана Франка. Режисер-постановник – народний артист України Ростислав Держипільський.

Нагадаємо, що з-поміж учасників професійне журі визначить переможців у номінаціях: «Краща вистава», «Краще режисерське втілення», «Краще виконання жіночої ролі», «Краще виконання чоловічої ролі», «Краща сценографія» і «Краще музично-пластичне вирішення вистави».

До речі, глядачі можуть ознайомитися і з виставкою бойової атрибутики та трофеїв, а також тематичною добіркою творів художниці Альони Стасюк.

Окрім цього у театрі щодня відбуватимуться відкриті події: лекції, форуми, обговорення й інші заходи.



ФОТОФАКТ

Міський голова Богдан Андріїв нагородив грамотами медиків Ужгородської міської багатoproфільної клінічної лікарні.

Ужгородка пані Маріанна звернулася до міської ради з проханням відзначити грамотами Юрія Веклинця – заступника директора Ужгородської міської багатoproфільної клінічної лікарні та його колегу Оксану Русин – лікаря-кардіолога інтервенційного відділення інтервенційної радіології та реперфузійної терапії за вагомий особистий внесок у розвиток медицини міста, багаторічну сумлінну працю, високий професіоналізм, активну життєву позицію.



ЧЕМПІОНАТ МІСТА З КЛАСИЧНИХ ШАХІВ

на базі приватної шахової школи «Перший крок» відбувся в Ужгороді

Провідні шахісти, члени юнацької збірної міста, досвідчені та кваліфіковані ветерани, а це понад 30 учасників – упродовж трьох днів змагалися за найвищі нагороди.

Як повідомив головний суддя чемпіонату Семен Найгебавер, серед учасників 1 міжнародний гросмейстер, 5 кандидатів у майстри спорту та понад 10 першорозрядників.

Міський голова Богдан Андріїв разом із начальницею управління у справах культури, молоді та



спорту Ужгородської міської ради Аллою Чернубук побажали вдалих партій шахістам і звісно перемоги.

Змагання пройшли з метою популяризації та розвитку шахів серед жителів Ужгорода та Закарпатської області, підвищення майстерності, визначення найсильніших шахістів для формування збірної міста й можливості виконання спортивних норм і розрядів. Спортивний захід організували за сприяння управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради.

УЖГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА
LXXVII сесія VIII скликання
РІШЕННЯ
19 лютого 2026 року м. Ужгород № 2611

Про звіт міського голови щодо здійснення державної регуляторної політики виконавчими органами Ужгородської міської ради у 2025 році

Відповідно пункту 9 частини 1 статті 26, частини 1 статті 59 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні», статті 38 Закону України «Про засади державної регуляторної політики у сфері господарської діяльності», рішення XX сесії міської ради VIII скликання 31.05.2022 № 722 «Про Положення про порядок прийняття регуляторних актів Ужгородської міської ради, її виконавчого комітету», заслухавши звіт міського голови про здійснення державної регуляторної політики виконавчими органами Ужгородської міської ради у 2025 році, міська рада **ВИРІШИЛА**:

1. Звіт міського голови про здійснення державної регуляторної політики виконавчими органами Ужгородської міської ради у 2025 році взяти до відома (додається).
2. Рішення підлягає публікації на офіційному вебсайті Ужгородської міської ради та у друкованих засобах масової інформації.

Міський голова Богдан АНДРІІВ

ЗВІТ міського голови про здійснення державної регуляторної політики виконавчими органами Ужгородської міської ради у 2025 році

Відповідно до Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні» до повноважень виконавчих органів міських рад, зокрема належать повноваження щодо участі у здійсненні державної регуляторної політики в межах та у спосіб, що встановлені Законом України «Про засади державної регуляторної політики у сфері господарської діяльності» (далі – Закон), який зобов'язує регуляторні органи дотримуватися визначених цим Законом процедури підготовки, прийняття, відстеження результативності та перегляду регуляторних актів.

На виконання статті 7 Закону України «Про засади державної регуляторної політики у сфері господарської діяльності», рішенням сесії щороку затверджуються Річні плани діяльності міської ради та виконавчого комітету з підготовки проєктів регуляторних актів на наступний календарний рік (далі – План).

Протягом звітної періоду розробка проєктів регуляторних актів здійснювалася відповідно до Плану, затвердженого рішенням LXII сесії міської ради VIII скликання 26.11.2024 року № 2020 (з доповненнями).

З метою доведення до відома громадськості інформації про регуляторну діяльність – на Єдиному державному вебпорталі відкритих даних та на офіційному вебсайті Ужгородської міської ради (за таким посиланням <https://rada-uzhgorod.gov.ua/regulatoryna-diyalnist#in55uteljp>) постійно та своєчасно висвітлюється регуляторна діяльність міської ради та виконавчого комітету. Прийняті регуляторні акти оприлюднюються в офіційному друкованому виданні, а саме на сторінках газети «Ужгород».

Крім діяльності постійної комісії з питань соціально-економічного розвитку, бюджету, фінансів, оподаткування, інвестиційної та регуляторної політики, діє комісія з питань реалізації державної регуляторної політики, яка є постійно діючим консультативно-дорадчим органом при виконкомі міської ради, утвореним для вивчення проєктів регуляторних актів, надання висновків та вирішення питань щодо приведення регуляторних актів, прийнятих міською радою, її виконавчим комітетом, у відповідність до вимог статей Закону України «Про засади державної регуляторної політики у сфері господарської діяльності», запровадження демократичних принципів у сфері правового регулювання господарської діяльності у місті Ужгород.

Національною економічною стратегією на період до 2030 року передбачено перегляд 100% чинних регуляторних актів з метою дерегуляції господарської діяльності у різних сферах.

Для забезпечення успіху дерегулювання міська рада докладає зусиль для ефективної, прозорої, дієвої та економічно доцільної системи регуляторних правил, яка зможе забезпечити сприятливе середовище для ведення господарської діяльності у м. Ужгород.

На даний час в Ужгородській міській раді діють 35 регуляторні акти прийняті міською радою та виконавчим комітетом. Впродовж звітної періоду були прийняті такі регуляторні акти, а саме:

- рішення LXX сесії Ужгородської міської ради VIII скликання 08.07.2025 № 2333 «Про зміни до рішення міської ради 10.07.2018 № 1151 «Про місцеві податки та збори»;
- рішення LXX сесії Ужгородської міської ради VIII скликання 08.07.2025 № 2334 «Про зміни до Порядку встановлення ставок орендної плати у м. Ужгороді за земельні ділянки, які перебувають у розпорядженні Ужгородської міської ради»;
- рішення виконкому Ужгородської міської ради 07.10.2025 № 531 «Про зміни до рішення виконкому 12.09.2018 № 270 «Про затвердження Правил користування міським пасажирським автомобільним транспортом у м. Ужгород»;
- рішення виконкому Ужгородської міської ради 22.12.2025 № 707 «Про тарифи на міські пасажирські перевезення».

Втратив чинність регуляторний акт, а саме рішення виконкому Ужгородської міської ради 26.06.2024 № 305 «Про тарифи на міські пасажирські перевезення».

Регуляторна діяльність, також вимагає підготовки та оприлюднення звітів про відстеження результативності регуляторного акта, які готуються згідно з Графіком здійснення заходів з відстеження результативності дії регуляторних актів на 2025 рік.

Звіти про відстеження регуляторних актів розміщено на офіційному вебсайті Ужгородської міської ради <https://rada-uzhgorod.gov.ua/> в розділі «Регуляторна діяльність».

Щодо ефективного виконання органом місцевого самоврядування своїх зобов'язань як регуляторного органу відбувається постійна взаємодія з представниками Державної регуляторної служби України.

З метою вжиття дієвих заходів щодо забезпечення прозорості та підвищення ефективності реалізації процедури прийняття регуляторних актів, проводиться постійний моніторинг судової практики, зокрема і щодо процедури прийняття регуляторних актів, що зумовлено фактичним станом та практичним застосуванням вимог чинного законодавства.

Міський голова Богдан АНДРІІВ

В УЖГОРОДІ НАЗВАЛИ ВУЛИЦЮ ІМЕНЕМ ПОЛЕГЛОГО ЗАХИСНИКА РОМАНА ГАПАКА



На черговій сесії Ужгородської міської ради депутати підтримали перейменування частини вулиці Мотрі Братійчук (від перехрестя з вулицею Михайла Грушевського до перехрестя з вулицею Академіка Корольова) на вулицю Романа Гапака зі збереженням існуючої нумерації будинків.

Ужгородець, військовослужбовець Роман Гапак (2002 – 2024), у перші дні повномасштабної війни став на захист України, був штурмовиком і навідником гармати в БМП у 15-му окремому гірсько-штурмовому батальйоні. У травні 2024 року військовий на позивний «Цитрус» загинув унаслідок удару FPV-дрона поблизу населеного пункту Малі Щербакі Запорізької області. У 20 років він був нагороджений орденом «За мужність» III та II ступенів, а згодом посмертно – орденом I ступеня, ставши повним кавалером цієї державної нагороди.

Також проголосували за те, щоб вулиця без назви, яка розміщена між вулицями Університетською та Теодора Ромжі (ліворуч будівлі УжНУ), мала назву «вулиця Академічна».

Це – визнання їхньої мужності, самовідданості та особистого внеску в захист України в найскладніший для держави час. Відзнаки «За оборону України» отримали старший солдат запасу військової частини А4030

Олег Сафронів та лейтенант запасу військової частини А 7369 Олександр Мар'їн. Обоє стали до лав захисників, щоб боронити незалежність і територіальну цілісність держави, гідно виконували свій обов'язок і сьогодні, після демобілізації, залишаються активними членами громади.

Зокрема, Олександр Мар'їн – працівник Ужгородської міської ради. Із початком повномасштабного вторгнення росії в Україну добровольцем пішов на війну. Нині продовжує працювати в управлінні ветеранської політики департаменту соціальної політики Ужгородської міської ради, де опікується питаннями реабілітації та відновлення військовослужбовців, допомагаючи побратимам адаптуватися до мирного життя та отримати необхідну підтримку.

ДВОХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ УЖГОРОДА, НИНІ ВЖЕ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ,

високими державними нагородами відзначив Президент України Володимир Зеленський



Державні нагороди захисникам перед початком чергової сесії міської ради вручили міський голова Богдан Андрійв та представник відділення цивільно-військового співробітництва Ужгородський РТЦК та СП Віталій Дячук. Міський голова подякував військовим за службу, стійкість і відданість Україні, підкресливши, що громада пишається своїми героями.

ПІДТРИМКА ЗБРОЙНИХ СИХ І РОДИН ЗАХИСНИКІВ:

ключові рішення сесії Ужгородської міськради

39,6 мільйонів гривень на підтримку Сил безпеки та оборони, зокрема Програму підтримки військових частин Збройних Сил України, інших військових формувань, підтримки військових частин А 4447, А 1778 виділили із бюджету Ужгорода – рішення підтримали на черговому засіданні сесії Ужгородської міської ради.

Надання одноразової допомоги згідно з Програмою підтримки сімей загиблих/померлих, військовополонених та безвісти відсутніх Захисників України на 2026 – 2028 роки (зі змінами) та Програмою соціальної підтримки військовослужбовців, ветеранів війни та осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною на 2026 – 2028 роки підтримали на черговому засіданні сесії Ужгородської міської ради.

Розглянувши заяви, які надійшли до департаменту соціальної політики, депутати проголосували за виплату коштів для надання одноразової матеріальної допомоги, а також військовому, який має особливі заслуги перед Батьківщиною, на загальну суму 1,2 мільйони гривень.

Також 125 ужгородців за рішенням сесії міськради отримують матеріальну допомогу у зв'язку з важкими матеріальними обставинами та потребою значних коштів на лікування та реабілітацію. Із бюджету міста на ці видатки спрямують 811 тисяч гривень.

Крім того, на сесії міської ради затвердили список присяжних Ужгородського міськрайонного суду Закарпатської області. До списку увійшли 24 особи:

Бобок Ірина Сергіївна,
Бутрін Ігор Теодозійович,
Горуля Ольга Юріївна,
Грицишук Марія Михайлівна,
Давиденко Михайло Миколайович,
Керестеші Сніжана Михайлівна,

Кічун Віталій Зіновійович,
Малець Наталія Богданівна,
Малець Олександр Омелянович,
Олійник Андрея Іванівна,
Пальчик Оксана Юріївна,
Пилип Іван Васильович,

Пильник Анатолій Георгійович,
Попович Марина В'ячеславівна,
Ситнік Валерія Володимирівна,
Стефанець Ігор Петрович,
Стригіна Світлана Леонідівна,
Чепурін Віктор Миколайович,

Шафарь Ярослав Васильович,
Шафраньош Мирослав Іванович,
Шахтер Марина Борисівна,
Швецов Анатолій Євгенійович,
Шиналь Наталія Михайлівна,
Шкура Валерій Валерійович.





ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ІСТОРІЯ ЖИТТЯ ПЕРУКАРКИ ЕРЖЕБЕТ ПУШАВЕР



Нещодавно я переконалася в тому, що зіркою соцмереж може бути не лише сучасна модна дівчина, а й дівчина з минулого – теж модна, щира і красива. Фотографії ужгородки Ержебет Пушавер з 1920-1930-х років поширювалися у соцмережах блискавично. І "Втрачений Ужгород" ніяк не міг обійти стороною історію життя дівчини з фотографій.

О публікував ці світліни син Ержебет Пушавер – мешканець угорського міста Егер Аттіла Алі. Він і розповів про чотири покоління ужгородської сім'ї Пушавер, предки якої, разом із іншими сім'ями швабів (так у нас називали усіх переселенців з території Німеччини та Австрії), приїхали до Ужгорода ще у XVIII столітті. Тут шваби оселилися окремою колонією на тодішній вулиці Минайській, яка нині у пам'ять про них названа Швабською. В одному з будинків на цій вулиці проживали і Пушавери, котрі, за відомостями Аттіла Алі, переїхали сюди з Пряшева, а туди ще раніше потрапили зі Швейцарії.

Найстаршого ужгородського Пушавера, про якого у нащадків збереглися відомості, звали Гансом або Яношем (Puschauer Hans). Загалом нині відомо про цілих три покоління Яношів Пушаверів, однак про цього, найстаршого, знаємо лише те, що він був одружений із представницею іншої швабської родини – Ержебет Кеслер. У 1860 році у них народився син Янош, крім нього в сім'ї виховували ще двох доньок. За родинною легендою, найстарший Янош Пушавер втратив усі свої землі, тож його діти змушені були рано почати працювати.

Коли Янош-другий став дорослим, він одружився з Анною Менько. Вона теж походила зі швабів, принаймні її мама була членом ще однієї відомої й численної швабської родини Рінгерів. У Яноша та Анни народилися троє дітей: найстарша Марія ще у тринадцятирічному віці виїхала до США, друга донька Котолін переїхала у дорослому віці до Пряшева, а син Янош (вже третій у роду) все життя прожив в Ужгороді. Ще перед Першою світовою війною він вивчився на чоботаря, але сам на себе почав працювати лише після того, як повернувся з італійського фронту. Після Другої світової війни радянська влада на Закарпатті німецькі сім'ї переслідувала, тому, аби уникнути ув'язнення й примусових робіт, Янош Пушавер у документах зазначив, що є словаком. Взуття йому ремонтувати заборонили, єдину роботу, на яку зміг влаштуватися, Янош знайшов на кар'єрі. Там і працював важко аж до виходу на пенсію. Власне, на пенсії він теж мусив заробляти, бо грошей їм із дружиною дуже не вистачало. Разом вони вирощували городину, яку Янош виносив продавати на базар. Торгувати він виходив на світанку, а потім, передягнувшись, ішов гуляти містом зі своїми старими друзями. Чоловіки грали у парку в карти, розмовляли, згадуючи колишні часи, а вдома часто отримували від своїх

дружин прочухана, мовляв, де пропадали половину дня. Помер останній у цій гілці родини Янош Пушавер у 1974 році. Але ми повернемося ще трохи назад у його життєвій історії, розказавши, як у серпні 1922 року у нього та його дружини Алжбети Мікович народилася єдина дитина – донька Ержебет.

Алжбета Мікович була русинкою, батьки якої походили з Перечинщини, і, таємно побравшись, втекли жити у село Доборуска (нині це село Руська у Словаччині неподалік кордону з Україною). Саме туди, до своєї мами, поїхала народжувати вагітна Алжбета і там з'явилася на світ її красива білява донечка Ержебет Пушавер.



Перше причастя Ержебет

Ержебет завжди була для батьків улюбленицею. Вони намагалися дати своїй дитині усе найкраще, та життя не завжди дозволяло це зробити. Ми вже згадували, що Пушавери, на відміну від більшості швабських родин Ужгорода, свої земельні ділянки, подаровані колись державою, втратили, тож проживали доволі скромно. Саме тому після завершення горожанської школи 14-річна Ержебет вирішила отримати фах і вступила до Ремісничої школи. Про цей навчальний заклад "Втрачений Ужгород" уже писав. Відкрили його у 1933-му на Вербнику (нині – Православна набережна) для того, аби мовлати могла отримати професію і розмовляти у Підкарпатській Русі ремесла. Серед семи фахових напрямків школи були і так звані художні ремесла, де готували малярів, фотографів, золотарів, палітурників та перукарів. Саме перукарську справу вирішила опанувати Ержебет Пушавер, вступивши у 1936 році до Ремісничої школи.

Її син Аттіла Алі згадує, що Ержебет побіжно розмовляла багатьма мовами, але жодної досконало не знала. Оскільки її мама була русинкою, вона говорила русинською, від батька трохи знала німецьку,

у школі вивчила чеську та угорську, але, здавалося, що кожною мовою у неї чувся акцент. У Ремісничій школі вона також починала навчання чеською і, як тоді казали, руською мовою, а закінчувала у 1938-1939-му навчальному році вже угорською. Історично цікавим є документ-дозвіл на роботу від місцевої Гільдії промисловців: бланк – ще чехословацьких часів, а текст, підписи й печатка – вже угорські. Перехід у 1938-му Ужгорода від Чехословаччини до королівської Угорщини був таким швидким, що подібні казуси, певно, були не рідкістю. Але як би там не було, Ержебет зуміла восени 1939-го завершити навчання у Ремісничій школі і отримати дозвіл на роботу підмайстром.

Слід сказати, що вже під час навчання вчитель дівчини, ужгородський перукар Янош Дюмолч, залучав її до роботи у своїй перукарні в центрі міста. Ті часи Ержебет (до слова, усі рідні та знайомі називали її Бьожке) згадує, як дуже непросто. Окрім навчання, 17-річна дівчина мусила працювати у перукарні до останнього клієнта. Після насиченого робочого дня у неї нестерпно боліли спина й руки, але з часом, при звичайшись, стало простіше. Тим більше, що роботу свою Ержебет просто обожнювала.

Після навчання той же вчитель Янош Дюмолч взяв її на роботу до перукарні на повний робочий день. Робота в центрі міста, в перукарні, куди щодня заходило багато людей, зробила її популярною майстринею. Щиру й красиву дівчину полюбили клієнти, її знало все місто.

У вільний від роботи час Ержебет вела дуже активне світське життя: ходила з подругами на футбольні матчі, їздила на прогулянки до Невицького замку, взимку каталася на ковзанах, ходила в казино, кіно, театр тощо. Але найбільше любила вона гуляти в новому модерному районі Малий Гагагов та на набережній. От звідки у неї було стільки фотографій з видами цих куточків Ужгорода.

На початку Другої світової війни вона була самостійною і самодостатньою дівчиною, але проживала зі своїми батьками і підтримувала їх, як могла. У 1942-му на території ужгородського аеропорту розмістили авіаційний розвідувальний загін. Звісно, красені-пілоти у вільний час гуляли Ужгородом і знайомилися з місцевими дівчатами. Так Ержебет і зустрілася зі своїм майбутнім чоловіком, членом військового екіпажу літака, стрільком Яношем Алі. Вони навіть не встигли, як слід, пізнати одне одного, як вирішили одружитися. Власне, тоді то була й не дивина: коли війна у розпалі, ніхто не відкладає на майбутнє важливі справи.

Тетяна ЛІТЕРАТІ

Закінчення у наступному номері.



Ержебет із друзями на відпочинку в ужгородському басейні

УЖГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА
LXXVII сесія VIII скликання

РІШЕННЯ

19 лютого 2026 року м. Ужгород № 2612

ЗВІТ ПРО ВИКОНАННЯ БЮДЖЕТУ УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ ЗА СІЧЕНЬ-ГРУДЕНЬ 2025 РОКУ

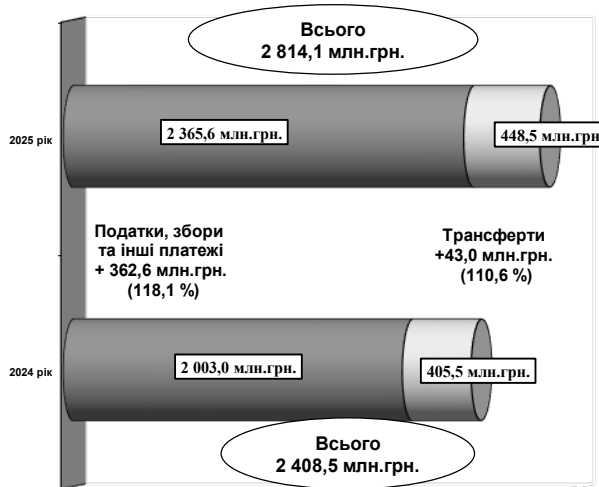
Відповідно до пункту 23 частини 1 статті 26 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні» та пункту 4 статті 80 Бюджетного кодексу України **міська рада ВИРІШИЛА:**

1. Затвердити звіт про виконання бюджету Ужгородської міської територіальної громади за січень-грудень 2025 року (додається).
2. Рішення оприлюднити в газеті «Ужгород» та на офіційному сайті Ужгородської міської ради.
3. Контроль за виконанням рішення покласти на постійну комісію з питань соціально-економічного розвитку, бюджету, фінансів, оподаткування, інвестиційної та регуляторної політики (В. Білонка).

Міський голова Богдан АНДРІЙВ

за січень-грудень 2025 року в порівнянні з відповідним періодом попереднього року склав 58,1 млн. грн. за рахунок збільшення надходжень єдиного податку.

Динаміка дохідної частини бюджету міста за 2025 – 2024 рр.



ВИДАТКИ ТА КРЕДИТУВАННЯ

Загальна сума касових видатків бюджету Ужгородської міської територіальної громади за січень-грудень 2025 року склала 2 798,1 млн. грн., що на 14,6 %, або на 356,7 млн. грн. більше ніж за відповідний період 2024 року.

Видатки загального фонду склали 2 409,9 млн. грн., спеціального фонду – 388,2 млн. грн.

Кредитування склало 0,6 млн. грн., з них надано бюджетних позичок на суму 6,0 млн. грн. та повернуто пільгових довгострокових кредитів на суму 5,4 млн. грн.

Динаміка виконання показників видаткової частини бюджету Ужгородської міської територіальної громади за січень-грудень 2024 та 2025 років у розрізі галузей:

Назва галузі	Виконано за січень-грудень (млн. грн.)		Відхилення виконання за січень-грудень 2025 р. до відповідного періоду 2024 р.	
	2024 рік	2025 рік	Сума (млн. грн.)	%
1	2	3	4	5
Державне управління	266,9	346,6	79,7	29,9
Освіта	1 253,9	1 385,9	132,0	10,5
Охорона здоров'я	121,1	145,7	24,6	20,3
Соціальний захист та соціальне забезпечення	201,1	192,9	-8,2	-4,1
Культура і мистецтво	16,3	19,8	3,5	21,5
Фізична культура і спорт	59,7	62,2	2,5	4,2
Житлово-комунальне господарство	164,1	211,7	47,6	29,0
Транспорт та транспортна інфраструктура, дорожнє господарство	69,3	58,2	-11,1	-16,0
Інші галузі	158,4	70,6	-87,8	-55,4
Реверсна дотація	0	196,0	196,0	
Субвенції з місцевого бюджету іншим місцевим бюджетам	34,7	30,9	-3,8	-10,9
Субвенція з місцевого бюджету державному бюджету на виконання програм соціально-економічного розвитку регіонів	97,6	77,0	-20,6	-21,1
ВСЬОГО ВИДАТКИ	2 443,1	2 797,5	354,4	14,5
Інша діяльність (кредитування)	1,7	0,6	-1,1	
РАЗОМ	2 444,8	2 798,1	353,3	14,4

Протягом звітного періоду 2025 року видатки бюджету Ужгородської міської територіальної громади спрямовано:

- на державне управління – 346,6 млн. грн.;

– на освіту – 1 385,9 млн. грн. спрямовано на видатки з оплати праці педагогічних працівників закладів освіти, оплату за енергоносії та інші комунальні послуги, харчування, придбання предметів довгострокового користування та інше;

– на охорону здоров'я – 145,7 млн. грн. для забезпечення реалізації міських програм у сфері охорони здоров'я, забезпечення медикаментами та лікарськими засобами, оплати енергоносіїв та інше;

– на соціальний захист та соціальне забезпечення – 192,9 млн. грн. для забезпечення реалізації міських програм у сфері соціального захисту, заробітну плату та нарахування бюджетних установ, що забезпечують надання соціальних послуг, оплату за енергоносії та інші комунальні послуги, тощо;

– на культуру і мистецтво – 19,8 млн. грн.;

– на фізичну культуру і спорт – 62,2 млн. грн. на забезпечення проведення спортивної роботи та заходів в місті, утримання дитячо-юнацьких спортивних шкіл, тощо;

– на житлово-комунальне господарство – 211,7 млн. грн. на утримання та здійснення інших робіт на об'єктах житлово-комунального господарства;

– на перерахування реверсної дотації – 196,0 млн. грн.;

– на перерахування субвенції з місцевого бюджету державному бюджету на виконання програм соціально-економічного розвитку регіонів – 77,0 млн. грн.;

– на перерахування субвенції іншим місцевим бюджетам – 30,9 млн. грн.;

– інші види видатків – 129,4 млн. грн.

Питома вага видатків відповідної галузі у загальному обсязі бюджету Ужгородської міської територіальної громади



У структурі видатків найбільші частки припадають на галузь освіти – 49,5 %, на державне управління – 12,4 %, на трансферти іншим бюджетам – 10,9 %, на житлово-комунальне господарство – 7,6 %, на соціальний захист та соціальне забезпечення – 6,9 %, на медицину – 5,2 %.

Кредиторська заборгованість станом на 01.01.2026 року відсутня.

Дебіторська заборгованість станом на 01.01.2026 року складає 9,5 млн. грн., по загальному фонду бюджету 8,8 млн. грн. та по спеціальному фонду бюджету 0,7 млн. грн.

ФІНАНСУВАННЯ

Станом на 01.01.2026 року місцевий внутрішній борг за довгостроковими зобов'язаннями склав 12,6 млн. грн. та внутрішній гарантований борг склав 1,3 млн. євро, у гривневому еквіваленті за офіційним курсом Національного банку України на кінець останнього дня звітного періоду 67,7 млн. грн. (встановлений Національним банком України офіційний курс гривень щодо іноземних валют станом на 31.12.2025 року склав 49,8565 грн. за 1 євро).

ДО УВАГИ МЕШКАНЦІВ УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ!

Департамент соціальної політики Ужгородської міської ради інформує, що на виконання Програми додаткових гарантій соціального захисту мешканців Ужгородської міської територіальної громади на 2026 – 2028 роки укладено договір про надання послуг із перевезення тіл померлих ужгородців до моргів міста.

Послуга є **БЕЗКОШТОВНОЮ** для жителів територіальної громади. Відшкодування здійснюються за рахунок коштів місцевого бюджету.

Відповідно до умов договору послуги з перевезення померлих **ЦІЛОДОБОВО** надає підприємець Нікітін Владлен Анатолійович. **Контакти:** тел. 098 4840500, 073 4840500

Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 18 по 24 лютого ПІШЛИ ІЗ ЖИТТЯ 27 УЖГОРОДЦІВ:

Роман Василь Іванович 1973 р.н.
Червак Сергій Омелянович 1962 р.н.
Теребикова Ельза Андріївна 1935 р.н.
Безушко Ганна Ервинівна 1954 р.н.
Штефуца Василь Олександрович 1956 р.н.
Пуста Лайош Лайшович 1961 р.н.
Кица Мартон Іванович 1968 р.н.
Трофимлюк Міра Йосипівна 1945 р.н.
Росоха Марія Юрївна 1938 р.н.
Бердар Василь Юрійович 1967 р.н.
Мельниченко
Валентина Миколаївна 1939 р.н.
Асталаш Емілія Іванівна 1927 р.н.

Бабич Мечислав Леопольдович 1938 р.н.
Варакута Імя Сергійович 1983 р.н.
Логін Дмитро Йосипович 1951 р.н.
Майдич Стефан Михайлович 1948 р.н.
Савчинець Євген Павлович 1931 р.н.
Тищенко Софія-Агафія Юрївна 1953 р.н.
Поляк Марта Стефанівна 1945 р.н.
Ходанич Ганна Олексіївна 1939 р.н.
Химинець Дмитро Васильович 1981 р.н.
Саган Валентин Павлович 1948 р.н.
Макаренко Ілона Мигалівна 1941 р.н.
Сірко Тарас Юрійович 1989 р.н.
Гештень Олександр Васильович 1951 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...



ГОРОСКОП

ОВЕН



Можете розраховувати на успіх у найважливіших для вас життєвих сферах, але для цього, звісно, доведеться докласти чималих зусиль. Використуйте будь-яку можливість для досягнення успіху.

ТЕЛЕЦЬ



Прислухайтесь до внутрішнього голосу і більше покладіться на інтуїцію у стосунках, спілкуванні, робочому процесі. Вирішіть всі питання творчо і приділіть увагу здоров'ю.

БЛИЗНЯТА



Період буде налаштовувати на активне спілкування, зустрічі, вдале вирішення фінансових і ділових питань. Не будьте лукавими, оскільки ваше оточення чекає від вас гнучких рішень, а не брехливих обіцянок.

РАК



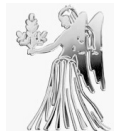
Незабаром вам доведеться приділити чимало уваги фінансовій сфері сім'ї. Але тепер краще дочекатися сприятливого періоду і взяти тайм-аут для повноцінного відпочинку. Тим паче, що він вам просто необхідний.

ЛЕВ



У робочому колективі будуть потрібні чесність і дипломатичність. Імовірно великі успіхи в особистих справах. А про здоров'я слід подбати, особливо це стосується нервової системи.

ДІВА



Ловіть свою удачу, використовуйте цей час не тільки для розваг, а й для здійснення важливих задумів. Фортуна усміхатиметься тим, хто добре знає, чого насправді хоче.

ТЕРЕЗИ



Переважають яскраві тони. Звісно, й без темних смуг не обійдеться, але вони будуть малопомітними на загальному тлі позитиву. Активно дійте, щоб досягти максимуму цілей.

СКОРПІОН



Загалом дуже сприятливий період. Матимете чудову нагоду відчувати емоційний комфорт від життєвого позитиву. Проявіть гнучкість мислення і дипломатичність.

СТРИЛЕЦЬ



Період принесе чимало хвилювань. Не поспішайте братися до важливих і складних справ – момент для їх успішного здійснення ще не настав.

КОЗОРИГ



Проявіть гнучкість і далекоглядність на роботі й будьте скрупульозними у веденні справ. Активно використовуйте свою інтуїцію. Дипломатичний підхід у всьому дасть бажаний результат.

ВОДОЛІЙ



Зберігайте примножуючи! Особливо, якщо справа стосується фінансів, установлення нових взаємовідносин та вияву уваги до опонента. Передбачливість і професіоналізм стануть вам у пригоді.

РИБИ



Зіркі закликають вас до милосердя. Виявіть уважність і дипломатичність, ретельно готуйтеся до робочих та особистих зустрічей. Успіх залежатиме лише від ваших умінь і знань.

АНЕКДОТИ

Справа життя більшості дружин – заважати чоловікові нічого не робити.

• • •

– Мій чоловік вважає, що в нього фігура, як у грецького бога.

– Думаю, варто йому пояснити, що Будда зовсім не з Греції.

• • •

Звернулися творці штучного інтелекту до Бога і скаржаться:

– Господи, ми створили штучний інтелект, а він виявився брехливим, хитрим і безвідповідальним!

І відповів їм Господь:

– Ось тепер ви мене розумієте...

• • •

Мільйони людей, котрі мріють про безсмертя, не знають, що робити в середу ввечері.

• • •

Якось я не їла після 18:00, рахувала кожну калорію, бігала, не їла смаженого та солодкого... І що в

результаті? Наступного дня ваги показали ту ж цифру!

• • •

– Не треба наступати на ті ж граблі.

– У нас немає грошей щоразу нові граблі купувати...

• • •

– Алло, Сьомочко, синку, ти поїв?

– Мамо, взагалі-то я одружений...

– ...Тому й питаю.

• • •

У поліції:

– А ви впевнені, що хуліган хотів вибити вам око?

– Ні, швидше за все він хотів мені його вбити всередину.

• • •

Один древній індійський раджа вирішив нагородити мудреця, що відзначився, запропонувавши йому гаманець із золотом. Але мудрець хитро примружився і сказав:

– О, владико, я недостойний при-

ймати такий дар із твоїх рук. Прощу тебе замість усього цього золота покласти на першу клітинку моєї шахової дошки лише одну зернинку рису. На другу – дві зернинки, на третю – чотири...

– І так далі? – спокійно спитав раджа.

– І так далі! – радісно кивнув мудрець, не вірячи успіху.

– Хай буде по-твоєму, – сказав раджа.

І отримав мудрець від раджі лише 251 зернинку рису – на першій клітинці була одна зернинка, на другій – дві, а на всіх інших – по чотири. А все тому, що виконавчі умови в юридичних договорах потрібно оформлювати грамотно й без поспіху.

• • •

– Вибачте. А тут діє клуб ностальгуючих?

– Так... Але він уже не той... Зовсім не такий, як був раніше...

ЯК ЦУКОР ВПЛИВАЄ НА ОРГАНІЗМ І ЧИ ТРЕБА ВІД НЬОГО ВІДМОВИТИСЬ

Потреба в цукрі закладена в людині на інстинктивному рівні, оскільки він відіграє важливу роль у нашій життєдіяльності. Цукор – це з'єднання фруктози та глюкози, які створюють сахарозу. Коричневий цукор – це той же звичайний білий, але з додаванням патоки, яка додає відтінок і присмак.

Дієтологи умовно ділять цукор на дві категорії – хороший і шкідливий. Хороший – це фруктоза і лактоза. А ось звичайний цукор в піску або рафінаді, який ми купуємо в магазині – вважається досить шкідливим. Такий цукор також міститься в соках, газованій воді, солодощах, оброблених продуктах.

Як вживання цукру впливає на здоров'я

Цукор слугує джерелом енергії для організму, та якщо його забагато – це може негативно позначитися на самопочутті.

Мозок, м'язи, серце, нервова система залежні від глюкози (простий цукор, моносахарид), яка бере участь у синтезі білків та жирів, підтримує стабільну роботу нервової системи, температуру тіла й інше. Також цукор стимулює вивільнення дофаміну, «гормону задоволення», який може покращити настрій та зняти напруження.

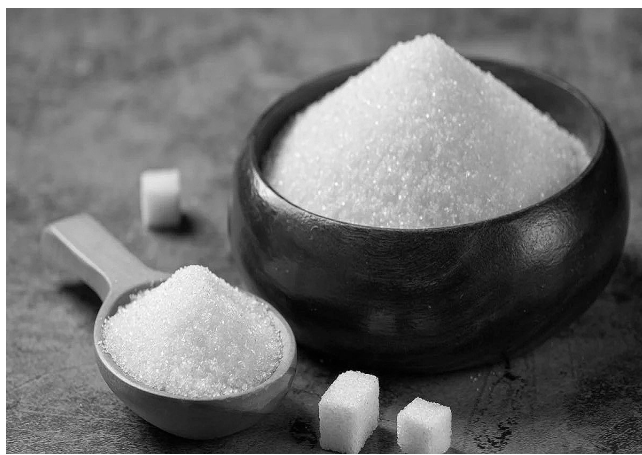
Надмірне споживання може спричинити:

- ожиріння;
- підвищення рівня глюкози в крові;
- розвиток інсулінорезистентності (зменшення чутливості тканин до інсуліну, внаслідок чого підвищується ризик виникнення цукрового діабету 2 типу);
- дисбаланс мікрофлори кишківника;
- проблеми з травленням;
- хронічні запальні процеси в організмі;
- підвищення рівня тригліцеридів (стан, коли в крові накопичується надлишок жирів);
- синдром надмірного бактеріального росту (стан, при якому в тонкому кишківнику збільшується чисельність бактерій);
- неалкогольну жирову хворобу печінки (жирова дистрофія печінки, що може виникнути через надлишок фруктози, яка метаболізується у печінці).

Яка безпечна денна норма цукру для дорослої людини

Безпечна норма доданого цукру для дорослої людини – не більше 10% від загальної калорійності денного раціону. Це приблизно 50 грамів або 10 чайних ложок цукру.

Якщо цукор споживати в межах норми, він є корисним джерелом енергії для мозку та всього організму. Натомість його регулярний надлишок підвищує ризик розвитку захворювань.



ЯК ШВИДКО ЗНИЗИТИ ТИСК БЕЗ ЛІКІВ

Ці прості й безпечні прийоми допоможуть знизити високий тиск упродовж кількох хвилин, використовуючи лише дихання, тепло та релаксацію.

Підвищений тиск може застати зненацька чи навіть зміни погоди. І хоча медикаменти залишаються головним методом контролю гіпертонії, існують ситуації, коли потрібно діяти негайно, а під рукою немає жодних ліків. У таких випадках допомагають перевірені часом домашні способи, які природно розслаблюють судини, стабілізують дихання та знижують напруження в організмі. Ці методи не заміняють лікування, але можуть стати ефективною швидкою допомогою.

Метод №1: глибоке повільне дихання, яке знімає спазм судин

Перший і найшвидший спосіб – нормалізувати дихання. Коли людина нервує або відчуває напруження, дихання стає поверхневим, а судини реагують на це стисненням, що миттєво може підвищувати тиск.

Повільні, глибокі вдихи через ніс і плавні видихи ротом запускають у тілі природний механізм заспокоєння. Найефективніше дихати за схемою «4-6»: повільний вдих на чотири секунди і довгий видих на шість. Такий ритм знижує частоту серцебиття, розслаблює нервову систему й м'язи зменшує показники тонометра.

Метод №2: тепло для судин – гарячі ванночки для рук і ніг

Тепла вода розширює периферичні судини, знімає спазм і полегшує кровотік. Найпростіший спосіб: на 10 хвилин опустити руки або ноги в таз із теплою водою.

Коли кров активно приливає до кінцівок, тиск у центральних судинах знижується. Ефект відчувається досить швидко – з'являється легкість, зменшується напруження в голові та шиї. Це один із найдавніших та найнадійніших методів швидкої допомоги без ліків.

Метод №3: масаж точок напруженості

Легкий масаж також може допомогти нормалізувати стан. Особливо ефективно працює розтирання області комірцевої зони – від плечей до основи черепа. Саме там найчастіше накопичується м'язове напруження, яке здатне підняти показники тиску.

Повільні плавні рухи розслаблюють м'язи шиї, покращують кровообіг і знімають внутрішній затиск. Додатковий прийом – масаж точок на вилицях і лобі: натискати треба м'яко, але впевнено. Це заспокоює нервову систему та сприяє природному зниженню тиску.

• 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 № 286.

• 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.