

УЖГОРОД



На позачерговій сесії Ужгородської міської ради 3 вересня проголосували за присвоєння звання «Почесний громадянин м. Ужгорода» (посмертно) 92 військовослужбовцям – за особисту мужність, самовідданість, стійкість духу та патріотизм, виявлені під час захисту державного суверенітету і територіальної цілісності України.

ЗВАННЯ ПРИСВОЇЛИ:

Бабилі Сергію Михайловичу,
Бабука Івану Юрійовичу,
Балогу Вадиму Михайловичу,
Балозі Тарасу Петровичу,
Баніну Дмитру Олексійовичу,
Барчу Борису Івановичу,
Бачкаю Юрію Миколайовичу,
Бек В'ячеславу Володимировичу,
Бира Володимир Романовичу,
Бичаку Віталію Олександровичу,
Білецькому Павлу Павловичу,
Бриньку Олексію Адамовичу,
Буко Євгенію Юрійовичу,
Василиженку Юрію Миколайовичу,
Вдовиченку Сергію Федоровичу,
Голінці Василю Степановичу,

Головко Миколі Миколайовичу,
Голяку Едуарду Івановичу,
Гончаруку Михайлу Михайловичу,
Горошнику Олександру Михайловичу,
Гуяну Іштвану Івановичу,
Дзуринцю Олександру Ладиславовичу,
Дзюїну Денису Дмитровичу,
Діусу Владиславу Романовичу,
Долгушеву Андрію Валерійовичу,
Дяківу Віктору Юрійовичу,
Жабському Андрію Павловичу,
Жганичу Сергію Сергійовичу,
Жупіку Володимир Володимировичу,
Журавльову Олексію Івановичу,
Завадяку Віктору Юрійовичу,
Захожому Сергію Васильовичу,
Златеву Сергію Володимировичу,
Іванову Сергію Сергійовичу,
Ігнацевичу Івану Івановичу,
Йордану Володимир Івановичу,
Калої Золтану Золтановичу,
Карбованцю Олександру Івановичу,
Каташинському Артуру Олександровичу,
Кир'янову Івану Ігоровичу,
Козаченку Сергію Володимировичу,
Королю Михайлу Юрійовичу,
Кун Андрію Денисовичу,
Легезі Юрію Івановичу,
Луп'яку Михайлу Івановичу,
Луцьку Олександру Федоровичу,
Мадяру Валерію Івановичу,
Малєву Володимир Андрійовичу,
Мартину Василю Васильовичу,

Матвієнку Олегові Станіславовичу,
Мельнику Владиславу Юрійовичу,
Михайленку Сергію Володимировичу,
Москалевичу Сергію Олександровичу,
Мудріку Володимир Василювичу,
Наконечному Олегу Вікторовичу,
Ного Едуарду Тіберійовичу,
Павличу Дмитру Олександровичу,
Павлію Олександру Вікторовичу,
Погань Андрію Андрійовичу,
Полянському Михайлу Йосифовичу,
Поповичу Олександру Васильовичу,
Райнішу Миколі Володимировичу,
Рак Максиму Сергійовичу,
Ригану Михайлу Івановичу,
Рогачу Володимир Василювичу,
Рожкову Олексію Леонідовичу,
Ромчаку Артему Георгійовичу,
Саєнку Павлу Вікторовичу,
Самоляку Роману Валерійовичу,
Сахнюку Олександру Яковичу,
Сірку Тарасу Юрійовичу,
Склярову Олександру Олександровичу,
Стегурі Мирону,
Тараненку Борису Валерійовичу,
Тарапаті Володимир Василювичу,
Тарнаю Олександру Олександровичу,
Тіщенко Михайлу Олеговичу,
Томіленку Ігорю Михайловичу,
Трещаку Андрію Олександровичу,
Ференсу Павлу Ігоровичу,
Філюку Миколі Миколайовичу,
Фрінцю Василю Юрійовичу,
Черничку Івану Васильовичу,
Чернію Йосипу Йосиповичу,
Шванді Михайлу Степановичу,
Шельдяєву Микиті Вікторовичу,
Шипу Михайлу Михайловичу,
Шитініну Владиславу Васильовичу,
Шяхті Ярославу Андрійовичу,
Шугару Олександру Юрійовичу,
Югасу Богдану Олександровичу,
Янчію Олександру Васильовичу.
Вічна пам'ять і шана полеглим Захисникам.

92 ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ПОСМЕРТНО ПРИСВОЄНО ЗВАННЯ «ПОЧЕСНИЙ ГРОМАДЯНИН УЖГОРОДА»

Минулої неділі в Боздоському парку провели другий етап Всеукраїнського рейтингового турніру з адаптивного спорту. Учасники змагалися у трьох дисциплінах: жимі лежачи, ривку гири та веслуванні на Concept2.

47 учасників представляли Закарпаття – Ужгород, Хуст, Тячів, Берегове, Перечин та інші громади області. Це найчисельніша команда.

Але «Карпатський виклик» – це значно більше, ніж боротьба за медалі. Це про силу повертатися до активного життя, ставити перед собою нові цілі, долати власні межі та зустрічатися з побратимами.

І ще одна важлива мотивація – можливість потрапити до національної збірної. За підсумками турніру визначать 30 найсильніших атлетів, які представлятимуть Україну на міжнародних змаганнях.

Фото – Закарпатської обласної державної адміністрації

141 ВЕТЕРАН І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЕЦЬ ІЗ РІЗНИХ РЕГІОНІВ УКРАЇНИ ЗІБРАЛИСЯ В УЖГОРОДІ НА «КАРПАТСЬКИЙ ВИКЛИК»





В УЖГОРОДІ ВІДЗНАЧИЛИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХНІХ НАСТАВНИКІВ,

які гідно представили місто й Україну на 58-х Міжнародних дитячих іграх

Ці престижні змагання відбулися 1 – 6 серпня у тайванському місті Хуалянь. Міський голова Богдан Андріїв та начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернобук зустрілися з представниками команди, привітали їх із результатами та подякували за наполегливу працю, спортивну майстерність і гідне представлення Ужгорода та України на міжнародній арені.

За вагомих внесок у розвиток дитячого спорту, високий професіоналізм та успішний виступ на Міжнародних дитячих іграх міський голова вручив грамоти Ужгородської міської ради фіналісту змагань Олександру Милану, учасниці Єві Дудкіній, тренерці команди, викладачці КЗ «ДЮСШ № 1 м. Ужгород» Даніеллі Муратовій, а також члену комітету 58-х Міжнародних дитячих ігор, президенту Федерації легкої атлетики Закарпатської області Анатолію Коломойцю.

Грамотами також нагороджені фіналістка змагань Ярослава Гулій та учасник Назарій Микулинець. Вони не змогли бути



присутніми на зустрічі, однак їхній внесок у спільний результат команди також відзначили.

«Ви не просто змагаєтеся за медалі – ви представляєте Ужгород і Україну, показуєте своїм прикладом силу, наполегливість та прагнення до перемоги. Бажаю вам нових успіхів, яскравих стартів і високих результатів», – зазначив Богдан Андріїв.

Міжнародні дитячі ігри об'єднують юних спортсменів із різних країн світу та дають їм можливість не лише випробувати свої сили на високому рівні, а й здобути цінний досвід міжнародних стартів.

Участь ужгородських спортсменів у таких змаганнях – це результат щоденної праці самих юнаків і дівчат, їхніх тренерів, батьків та спортивних закладів міста. Саме завдяки цій спільній роботі юні ужгородці продовжують гідно представляти своє місто та Україну на світовій спортивній арені.



2026
HUALIEN
國際少年運動會

SHINING HUALIEN, SHINING TOGETHER!



ДО УВАГИ ТИХ, ХТО ШУКАЄ РОБОТУ!

Ужгородська міська рада тісно співпрацює з центром зайнятості, тому пропонуємо актуальні вакансії підприємств, які звернулися з проханням про допомогу в укомплектуванні кадрами на вільні робочі місця:

- **кондитер** – заробітна плата 16000 гривень – виготовлення кексів, рулетів, тортів, тістечок. Оздоблення тістечок, тортів. Нарізка випечених виробів. Виготовлення кремів, бізе, сирної маси з різноманітної сировини.
- **керуючий магазином** – заробітна плата 25000 гривень – забезпечує безперебійне функціонування супермаркету та позитивну динаміку у виконанні планових показників; контролює рух товарів та забезпечує збереження ТМЦ магазину; контролює якість обслуговування покупців; приймає товар і ставить його на прихід.
- **психолог** – заробітна плата 18000 гривень. Надавати психологічну допомогу сім'ям/особам, які перебувають в складних життєвих обставинах та звернулись до Центру шляхом психопрофілактики, психолого-педагогічної корекції, консультування.
- **інженер з охорони праці** – заробітна плата 22000 гривень – розробка та впровадження системи управління охороною праці, контроль за дотриманням законодавства та норм, проведення інструктажів, аналіз умов праці, розслідування нещасних випадків та забезпечення дотримання норм пожежної безпеки.
- **укладальник хлібобулочних виробів** – заробітна плата 11000 гривень – різання хліба на хліборізальних машинах. Укладання продукції у лотки, контейнери, іншу тару. Підрахунок здаваної в експедицію продукції.

Звертайтеся до Ужгородської філії Закарпатського центру зайнятості: м. Ужгород, вул. А. Новака, 45. Контактний телефон: (0312) 40 01 26.

НА ПІДТРИМКУ УКРАЇНИ БАЙКЕРИ З УСІЄЇ ЄВРОПИ ПІДНЯЛИ ПРАПОРИ 26 КРАЇН



Міжнародний патріотичний мотофестиваль Gold Wing Ukraine «Зустріч друзів на підтримку України» знову зібрав в Ужгороді учасників із різних країн Європи.

Минулої суботи учасники фестивалю організували мотопробіг від комплексу «Золота гора» до центру міста. На площі Поштової відбувся головний мотозаїзд – «Парад націй».

На підтримку України байкери підняли прапори 26 країн-членів Європейської федерації GWEF: Австрії, Бельгії, Болгарії, Чехії, Данії, Фінляндії, Франції, Німеччини, Угорщини, Ірландії, Італії, Латвії, Литви, Люксембургу, Нідерландів, Норвегії, Польщі, Португалії, Румунії, Словенії, Іспанії, Швеції, Швейцарії, Туреччини, Великої Британії та, звісно, України.

Особливим символом підтримки став 25-метровий державний прапор України, який розгорнули юні ужгородці – вихованці ДЮСШ №1.

Учасників параду привітали керуючі справами виконкому Ужгород-

ської міської ради Василь Пинзеник. Він подякував представникам міжнародної мотоциклетної спільноти за солідарність з Україною, підтримку українських захисників та за те, що навіть у час війни вони продовжують приїжджати до України, підтримуючи дружні зв'язки між країнами.

Президент українського клубу «Gold Wing» Валентин Мазуренко зазначив, що такі зустрічі вже стали доброю традицією для клубу та його друзів із різних країн. Він подякував співорганізатору «Параду націй» – управлінню у справах культури,

молоді та спорту Ужгородської міської ради – за партнерство та сприяння в організації «Параду націй».

Gold Wing Club Ukraine є офіційним українським клубом у складі Gold Wing European Federation. Україна приєдналася до європейської федерації у 2007 році, а перший міжнародний Treffen в Україні відбувся у 2008 році у Львові. Тоді на захід приїхали понад 200 мотоциклів.

Відтоді українські Treffen стали традиційною частиною міжнародного календаря Gold Wing. Такі зустрічі не є зма-

ганнями – їхня мета полягає передусім у спілкуванні, подорожах, знайомстві людей із різних країн та культурою країни-господаря.

Після початку повномасштабної війни міжнародні зв'язки для українського клубу набули нового значення. Європейські клуби Gold Wing підтримували Україну, зокрема передавали гуманітарну допомогу, транспорт та необхідне обладнання. Водночас Gold Wing Club Ukraine системно допомагає українським військовим і продовжує представляти Україну в міжнародній спільноті. Цього разу, за словами організаторів, також нададуть допомогу одному із військових підрозділів.

Після мотопараду учасники фестивалю вшанували пам'ять полеглих захисників України на Паробі Слави.



Від 1 вересня учні шкіл міста знову мають право на пільговий проїзд у міському громадському транспорті.



ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ УЧНІВ ТА БАТЬКІВ ЩОДО ПІЛЬГОВОГО ПРОЇЗДУ В УЖГОРОДІ!

УМОВИ НАДАННЯ ПІЛЬГИ:

- Знижка 50% діє тільки при використанні учнівської «Муніципальної картки ужгородця».
- Обов'язкова валідація – кожну поїздку необхідно реєструвати на валідаторі при вході в автобус.
- При оплаті готівкою пільга не діє – при оплаті готівкою учень сплачує повну вартість проїзду.

Будь ласка, перевірте наявність карток у дітей та вчасно поповнюйте їхній баланс.

ДЕ ОФОРМИТИ АБО ВІДНОВИТИ КАРТКУ?

Центр підтримки пасажирів (оператор ТОВ «КМС») працює за новою адресою: м. Ужгород, площа Жупанатська, 15 (навпроти входу до художнього музею ім. Й. Бокшая). Контакти для довідок (втрата, пошкодження чи оформлення карток): 0-800-35-19-21; 075-306-78-39.



ПРОГРАМА GENERATION+ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ ПОЄДНУЄ ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДТРИМКУ, САМОПІЗНАННЯ ТА КАР'ЄРНУ НАВІГАЦІЮ

«Благодійний фонд «Дженерейшн плюс» здійснює набір учасників до 10-го потоку соціально-освітньої програми Generation+, спрямованої на підтримку підлітків віком 14-17 років, зокрема тих, які перебувають у складних життєвих обставинах та належать до вразливих категорій молоді.

Програма Generation+ передбачає комплексну роботу з підлітками та поєднує психологічну підтримку, самопізнання, кар'єрну навігацію, розвиток комунікаційних та інших життєвих навичок, командну взаємодію, ознайомлення з освітніми і професійними можливостями, а також формування індивідуальної освітньокар'єрної траєкторії.

Окреме значення має спрямованість програми на підлітків із вразливих категорій, зокрема дітей-сиріт, дітей, які перебувають під опікою, дітей з числа внутрішньо переміщених осіб, дітей військовослужбовців, ветеранів та учасників бойових дій, дітей загиблих Захисників і Захисниць України, дітей з інвалідністю, підлітків із кризових родин, а також дітей, які пережили втрату, вимушене переміщення або інші складні життєві обставини.

Тобі 14-17 років — і вже треба вирішувати, куди далі?

Generation+ допоможе краще зрозуміти себе, пізнати світ професій та обрати свій шлях свідомо.

ДОЛУЧАЙСЯ ДО 10 ПОТОКУ ПРОГРАМИ

Пізнаєш себе та свої сильні сторони

Визначаєшся з професійним шляхом

Отримуєш практичні інструменти для успіху

Для зазначених категорій участь у програмі є безкоштовною. В умовах повномасштабної збройної агресії російської федерації проти України особливо важливим є забезпечення доступу підлітків, які зазнали впливу війни або перебувають у складних життєвих обставинах, до можливостей для розвитку, психологічної підтримки, професійного самовизначення та формування спроможності планувати власне майбутнє в Україні.

Старт програми заплановано на вересень 2026 року. Тривалість програми – 6 місяців. Участь передбачена у Києві, Дніпрі, Львові, Івано-Франківську, Хмельницькому, Ужгороді, а також в онлайн-форматі. Кінцевий строк подання заявки – 20 вересня 2026 року. Реєстрація за посиланням: <https://lnk.ua/I7nGaZ3YH>

Інформація – з офіційного сайту Ужгородської міської ради

ФОРУМ «ЗАКАРПАТСЬКИЙ НОТАРІАТ – ІНСТИТУТ ДОВІРИ, ЗАХИСТУ ПРАВ ТА ПАРТНЕРСТВА З ДЕРЖАВОЮ» ПРОВЕЛИ В УЖГОРОДІ З НАГОДИ ДНЯ НОТАРІАТУ

Нотаріус – це людина, до якої приходять тоді, коли потрібно бути особливо впевненим у правильності важливого рішення чи документа. Купівля або продаж майна, спадщина, довіреність, оформлення різних правочинів – за кожним таким зверненням стоять конкретні життєві обставини, а часто й важливі для людини зміни. Саме тому в роботі нотаріуса так багато відповідальності, уважності та довіри.

Про це, зокрема, говорили в Ужгороді під час форуму «Закарпатський нотаріат – інститут довіри, захисту прав та партнерства з державою», який провели з нагоди Дня нотаріату, що відзначався 2 вересня.

У межах форуму представників нотаріату привітали представники обласної, районної та міської влади, представник Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини у Закарпатській області та інші.

Міський голова Богдан Андрійв подякував нотаріусам за щоденну роботу, професіоналізм і відповідальність, адже саме від них часто залежить, наскільки людина

почуватиметься захищеною та впевненою у своїх правах.

«Ваша робота потребує не лише глибоких професійних знань, а й великої відповідальності, уважності та неупередженості. Адже щодня до вас звертаються люди з важливими для них питаннями та рішеннями», – зазначив Богдан Андрійв. Він подякував заступнику начальника Івано-Франківського міжрегіонального управління Міністерства юстиції України у Закарпатській області Олександр Горзову та колективу органів юстиції Закарпаття – за професійну роботу, співпрацю і підтримку у вирішенні важливих для громади питань.

Також міський голова вручив грамоти Ужгородської міської ради приватним нотаріусам Ужгородського міського нотаріального округу – Іванні Мойсюк-Торохтіній, Оксані Сабов, Тетяні Шешені та Людмилі Шимон. Відзнаки – за сумлінну працю, високий професіоналізм, відповідальність та вагомий внесок у професійну діяльність.

Відзначили цього дня й тих, хто щодня працює поруч із нотаріатом. Голова відділення Нотаріальної палати України в Закарпат-

ській області Євгенія Семен вручила грамоти та подяки нотаріусам, представникам органів місцевого самоврядування та інших установ – за співпрацю і внесок у забезпечення прав та законних інтересів громадян.

Серед нагороджених – начальник відділу реєстрації місця проживання Департаменту забезпечення надання адміністративних послуг Ужгородської міської ради Володимир Кравчук. Він отримав Почесну грамоту за багаторічну співпрацю, вагомий внесок у розбудову правової держави та забезпечення прав і законних інтересів громадян.

12 ВЕРЕСНЯ 2026 Р. № 37 (1370)



ПОНАД 150 ФЕХТУВАЛЬНИКІВ ІЗ РІЗНИХ КУТОЧКІВ УКРАЇНИ

зібрав в обласному центрі турнір пам'яті Василя Героя



Цьогоріч турнір зібрав понад 150 юних фехтувальників із різних куточків України – Ужгорода, Мукачева, Києва, Львова, Харкова, Дніпра, Хмельницького, Тернополя, Одеси, Миколаєва, Запоріжжя, Броварів, Долини та інших міст.

Юнаки та дівчата 2010–2014 років народження змагалися у категорії «Кадети». На фехтувальних доріжках зустрілися представники ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності, спортивних клубів та навчальних закладів спортивного профілю.

Привітати учасників та побажати їм успішних виступів завітали заслужений працівник фізичної культури та спорту України, член Федерації фехтування України, тренер-викладач Закарпатської обласної школи вищої спортивної майстерності, брат Василя Героя Анатолій Герей, начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської

міської ради Алла Чернобук, президент Федерації фехтування міста Ужгорода Олександр Радь, директор Центру олімпійської підготовки Закарпатської області Олег Муртазін, заступник голови Закарпатської обласної організації ФСТ «Динамо» Михайло Пантьо. На відкритті турніру також були присутні дружина та донька Василя Героя.

Для учасників турнір став не лише можливістю поборотися за нагороди, а й важливим стартом нового сезону. Змагання мали заліковий статус, тож юні спортсмени здобували необхідний досвід і залікові результати для участі в турнірах вищих рангів.

На доріжках точилася напружена боротьба – спортсмени змагалися до

останнього уколу, демонструючи швидкість, витримку та майстерність.

За підсумками змагань переможцями та призерами стали:

КАДЕТИ, ДІВЧАТА:
Маргарита Ангарська — Київ, ДЮСШ «Армієць»;
Альбіна Чернецька — Долина, ІФО-ДЮСШ;
Марія Прозоровська — Львів, ДЮСШ «Авангард»;
Софія Пуханова — Київ, ДЮСШ №16.
КАДЕТИ, ЮНАКИ:
Максим Дудка — Ужгород, ОКДЮСШ Д;
Євген Грушанський — Київ, ДЮСШ «Армієць»;
Костянтин Богач — Київ, ДЮСШ «Дінамівець»;

Михайло Гавадзин — Хмельницький, ФК «Маястро».

Головними організаторами турніру стали управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради та Федерація фехтування в Закарпатській області.

Фото – Федерація фехтування в Закарпатській області



Всеукраїнський турнір із фехтування на шпагах, присвячений пам'яті заслуженого тренера України Василя Героя, відбувся в Ужгороді. Василь Васильович був одним із тих, хто стояв біля витоків розвитку фехтування на шпагах і рапірах на Закарпатті. За роки тренерської роботи він виховав не одне покоління спортсменів, багато з яких продовжили справу свого наставника та сьогодні представляють закарпатську школу фехтування на всеукраїнських і міжнародних змаганнях.

Цьогорічне 1 вересня в Ужгородському ліцеї імені Тараса Григоровича Шевченка стало не лише початком нового навчального року, а й особливим нагадуванням про силу українського слова, пам'яті та знань.

Для ліцею, який носить ім'я Тараса Шевченка, слово завжди має особливу вагу. Свого часу слово Кобзаря стало голом народу, якому забороняли бути собою. Сьогодні українське слово знову потребує нашого захисту, адже війна триває не лише за територією, а й за нашу культуру, пам'ять та право залишатися собою.

Саме тому цьогорічна урочиста лінійка отримала особливий символічний акцент. На тлі новин про ворожі атаки на українські друкарні та книжкові склади, внаслідок яких було знищено мільйони українських книжок, ліцейська спільнота вирішила відповісти не словами жалю, а конкретно дією. До Дня знань у ліцеї

ІЗ КНИЖКОЮ ЗАМІСТЬ КВІТІВ:

в Ужгородському ліцеї ім. Т.Г. Шевченка 1 вересня говорили про те, що неможливо спалити

ініціювали благодійну акцію «З книжкою замість квітів». Замість традиційних букетів ліцейсти могли подарувати школі українські книжки.

Кожне таке видання стало водночас подарунком ліцею і підтримкою української книжкової справи. Адже за кожною книжкою стоять автор, видавець, редактор, перекладач, друкар. А після того як книжка потрапляє до ліцею, вона продовжує свій шлях уже до нового читача.

Цей жест набув особливого значення у рік, коли українські книжки буквально стають мішенню війни.

На спалені книжки ми відповідаємо новими книжками. На спробу знищити нашу культуру – ще більшою любов'ю до неї. На бажання змусити українське слово замовкнути – голосами дітей, які говоримуть, читатимуть, думатимуть і навчатимуться українською.

Бо книжку можна спалити. Папір можна знищити вогнем. Але неможливо спалити знання, які вже оселилися в людській пам'яті, любов до рідного слова й бажання передавати їх далі. Саме тому кожна принесена до ліцею книжка стала маленьким, але дуже промовистим



знаком незламності.

Від випуску – до випуску. Від читача – до читача. Від покоління – до покоління.

Нехай книжки, подаровані цього 1 вересня, знайдуть своїх читачів. А разом із ними передаються те, що не здатна знищити жодна ракета: наша пам'ять, культура, мова і наша жага до знань.

Фото та інформація – зі сторінки ужгородського ліцею імені Т.Г. Шевченка та з офіційного сайту Ужгородської міської ради



ОГОЛОШЕННЯ

• **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ** втрачене Посвідчення багатодітної родини БС 273769, видане 30.05.2019 р. Департаментом соціальної політики Ужгородської міської ради на ім'я Дегіош Ангеліна Миколаївна (18.12.1998 р.н.).

• **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ** Свідоцтво про право власності на житло, видане 27.01.1999 р. Виконавчим комітетом Ужгородської міської ради на квартиру, що знаходиться за адресою: м. Ужгород, вул. Заньковецької, 13/18; дійсно належить на праві приватної власності гр. Чичиній Вірі Сергіївні; Свідоцтво видане згідно з рішенням № 3 від 27 січня 1999 р.

Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 2 по 8 вересня пішли з життя 20 УЖГОРОДЦІВ:

Кирилова Антоніна Миколаївна 1938 р.н.
Краснослободцев Валерій Сергійович 1984 р.н.
Соханіч Федір Федорович 1956 р.н.
Леонов Сергій Михайлович 1961 р.н.
Гуржос Валерій Львович 1946 р.н.
Шегута Віктор Михайлович 1984 р.н.
Разумовська Нелля Михайлівна 1940 р.н.
Плавайко Василь Михайлович 1961 р.н.
Вукстич Василь Степанович 1939 р.н.
Варга Валентина Петрівна 1958 р.н.
Гроскоп Юрій Іванович 1971 р.н.
Гутлебет Костянтин Костянтинович 1942 р.н.
Обща Валентина Федорівна 1937 р.н.
Маурер Валерія Золтанівна 1966 р.н.
Коршунов Адальберт Дмитрович 1949 р.н.
Король Ігор Михайлович 1973 р.н.
Белоусов Іван Михайлович 1966 р.н.
Молнар Ібоя Йосипівна 1959 р.н.
Корн Маргарета Іванівна 1929 р.н.
Живчак Сергій Володимирович 1971 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...



ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ЯК В МІСТІ З'ЯВИВСЯ ПАМ'ЯТНИК ЄВГЕНУ ФЕНЦИКУ



Площа Євгена Фенцика, сквер Євгена Фенцика, "Кошти" – цю затишну тінисту територію між філармонією та ляльковим театром ужгородці називають по-різному, часто навіть не знаючи, що за скромний пам'ятник стоїть в її центрі. А між тим, цей пам'ятник – єдиний, який зберігся у місті без змін з часу його встановлення у 1926-му, тобто стоїть він у скверіку вже рівно 100 років.

Хто ж такий був Євген Фенцик? Він народився у селі Мала Мартинка (нині село на Свалявщині) 17 жовтня 1844 року. Навчався в Ужгороді з 1854-го до 1860 року, гімназійні студії завершував у Сатмарі. Далі Євген Фенцик знову повернувся до Ужгорода і вступив до богословської семінарії, яка працювала тоді в стінах ужгородського замку. Розумний і здібний юнак одразу по завершенні семінарії став єпископським писарем, а в 1865-му його рекомендували для продовження теологічних студій у Відні. Через 5 років Євген Фенцик приїхав до Ужгорода, одружився й одразу потім був висвячений єпископом Панковичем. Після цього священник у місті вже не проживав, служив у багатьох селах краю: Буківці, Дусині, Порошкові, Великому Раковці, Горінчеві тощо. Але саме в Ужгороді виходила газета "Листок", яку він редагував, тут його добре знали і поважали, як автора багатьох оповідань, віршів, церковних проповідей, шкільних підручників. Помер Євген Фенцик у Горінчеві 5 грудня 1903 року.



Місцева інтелігенція москвофільського напрямку дуже шанувала пам'ять Фенцика, саме тому "Общество им. Духновича" першим відгукнулося на заклик "Общества карпаторусскихъ студентовъ "Возрождение" у Празі почати збір коштів на встановлення в Ужгороді пам'ятника Євгенію Фенцику. Було це у 1924 році, і вже тоді одна з учасниць студентського товариства Олена Мондич почала працювати над своєю дипломною роботою – бюстом Фенцика. Олена успішно закінчила пражську Художню академію у 1925 році. На той час уже було вирішено, що саме ця її робота прикрашатиме Ужгород. Підготовка тривала два роки, а вже у січні 1926-го управа міста Ужгорода та "Товариство ім. Духновича" узгодили, що пам'ятник Фенцику відкриють навесні на площі перед будівлею жупанату. Газета "Novoje vremja" писала, що по всій Підкарпатській Русі почалася кампанія зі зриву урочистостей. Так, мовляв, розходилися чутки про те, що пам'ятник під час перевезення залізницею розколовся, тому ніякого відкриття не буде. "Товариство ім. Духновича" спростовувало усі чутки і запрошувало 16 травня 1926 року до площі перед жупанатом.

Цікаво, що навіть 2 травня газети анонсували відкриття пам'ятника саме на цьому місці – перед будівлею жупанату. Чому локацію так раптово змінили – незрозуміло, але "Товариство ім. Духновича" довелося спішно, всього за два тижні, облаштовувати під пам'ятник нове місце – "у театральному сквері". Урочистості підготували справді масштабні, запросивши і родичів Євгенія Фенцика, і селян з тих сіл, де він служив парохом. Газети писали, що це буде перший в Ужгороді та другий у Підкарпатській Русі "руський" пам'ятник.



Скульпторка
Олена Мондич-Шиналі

Вже від самого ранку 16 травня 1926-го вулиці Ужгорода прикрасили національними прапорами. О 10.30 у міському театрі (нині – будівля Театру ляльок "Бавка") почалася перша частина урочистих заходів. Заступник голови "Товариства ім. Духновича" Йосип Камінський відкрив свято, розказавши про Євгена Фенцика та його роль у розвитку карпаторуської культури. Далі слово мав гість із Праги – др.Вергун. А далі почався концерт. Першим виступив Мукачівський хор під керівництвом пана Бронзея. Потім на сцені декламувала онучка Євгена Фенцика І. Шандор. Гарно виступив невеликий Свалявський учительський хор, затим до публіки вийшов змішаний Іршавський хор під керівництвом І. Кампо. Найбільше сподобався присутнім номер хору полянських дітей.

Очевидно, вперше на сцені театру

прозвучав вірш Євгена Фенцика "Ужгород", який, як писали газети, обраний був із сімейного альбому покійного письменника. Декламував вірш М.А. Силін. Закінчив першу частину програми хор "Товариства ім. Духновича" під керівництвом близького родича Євгена Фенцика – Степана Фенцика. На урочистостях у театрі були присутні губернатор А. Бескид, віце-губернатор А. Розсипал, генерал А. Прхала, єпископ П. Гебей, урядовий комісар Грбек та інші.

З театру усі присутні перейшли до ресторану "Корона" поруч. Там організували загальний обід, за чотирма столами розсадили 220 гостей. Після обіду всіх присутніх знову запросили надвір – пройти до "малого парку", де мало відбутися безпосереднє відкриття пам'ятника. Цікаво, що у парку пускали не всіх, вхід був лише за запрошеннями. За порядком слідував загін військових і члени "Сокола". Всього на урочистостях були присутні близько 2 тисяч осіб.

Біля закритого білим полотном пам'ятника почали церемонію передачі. Член студентського "Возродження" Н. Гаргар символічно "передав" бюст "Товариству ім. Духновича", а керівник останнього Євменій Сабов прийняв його і виголосив довгу промову про життя і творчість Євгена Фенцика. Далі дві дівчини у народних костюмах – Ольга Петрик та Ольга Федор – зняли з бюста біле полотно, і шойно білий мармуровий бюст засяяв на сонці, військовий оркестр зіграв державний гімн та гімн Підкарпатської Русі.

На цьому урочистості, однак, не завершилися. Пам'ятник знову символічно передали – цього разу містові. Урядовий комісар Ян Грбек, приймаючи бюст у підпорядкування міста, подякував за роботу його авторці Олені Мондич-Шиналі, котра також була присутня на урочистостях. Після цього заспівав іршавський хор, а високі гості почали по черзі підносити до пам'ятника вінки. Тих вінків було дуже багато: від губернатора, єпископа, богословської семінарії, депутатів, студентів, жителів рідного села Фенцика Малої Мартинки, жителів сіл, у яких Фенцик служив парохом, та багатьох інших. При цьому бажаючі також могли виголосити коротку промову, тож покладання вінків затягнулося надовго. На кінець члени "Товариства ім. Духновича" заспівали на слова Духновича "Я Русин был, есмь, і буду", і почали розходитися. Але і це не було кінцем програми. Ввечері публіка знову зустрілася в ресторані "Корона", де виступала відомою пражська "Філгармонія" під керівництвом диригента Таліха. Потім були вечеря і танці, молодь не розходилася до 2-ї години ночі.

Газети писали, що загалом свято минуло чудово, от лише не зовсім достойно поводили себе на відкритті пам'ятника у парку деякі учні Торговельної школи, котрі "під впливом відомого в цій школі українського виховання спробували насміхатися зі святого для усіх карпаторусів діїства".

Так в Ужгороді з'явилося погруддя Євгена Фенцика, яке дивом збереглося в радянські часи і стоїть під каштанами, зберігаючи історію, ось уже 100 років.

Тетяна ЛІТЕРАТІ
"Про Захід"



Коли відзначається кругла дата, кажуть: поважна людина. Так, Іван Юрійович Роман, справді поважна людина. Людина і Вчений з великої літери, творча, непересічна особистість. Його життя – це дивовижний синтез. У лабораторії він підкорював закони природи, вирощував кристали, створюючи унікальні матеріали для майбутнього, а на своїй адміністративній посаді – щодня вибудовував міцну, прозору та надійну структуру Інституту. Він зміг поєднати в собі делікатну інтуїцію дослідника та волю організатора, довівши, що організація науки – це теж велике дослідження, де результатом є стійка матеріально-технічна база установи.

Сьогодні, розповідаючи про життєвий шлях ювіляра, ми зупинимося на основних віхах, розкриваючи особистість крок за кроком, рядок за рядком. Іван Юрійович Роман народився 6 вересня 1946 року в с. Великий Раковець, Іршавського району Закарпатської області. У 1964 році закінчив Великораковецьку середню школу і вступив на хімічний факультет Ужгородського державного університету. У 1969 році здобув диплом про вищу освіту і кваліфікацію «Хімік. Викладач хімії». Трудову діяльність Іван Юрійович розпочав викладачем хімії у Барашівській середній школі на Житомирщині. З листопада 1969 року до грудня 1970 року перебував на строковій військовій службі. У січні 1971 року був прийнятий на посаду старшого лаборанта кафедри хімії твердого тіла і напівпровідників Ужгородського державного університету. У подальшому на цій же кафедрі обіймав посаду молодшого наукового співробітника, старшого інженера.

У 1976 році розпочалася нова віха на життєвому шляху І.Ю. Романа. Його призначено на посаду начальника сектору Ужгородської спеціалізованої галузевої лабораторії Всесоюзного науково-дослідного інституту

монокристалів науково-виробничого об'єднання “Монокристалреактив”. Сектор, який очолював І.Ю. Роман, за його безпосередньої участі, за період з 1976 року до 1985 року успішно завершив роботи з 9-ти науково-дослідних тем, 7 із яких відзначено преміями Мінхімпрому СРСР. Іван Юрійович активно займався проблемою пошуку нових матеріалів для нелінійної оптики і акустооптики, розробкою умов синтезу та технології отримання монокристалів, які успішно використовуються для створення приладів нової техніки. У 1981-1984 роках Іван Юрійович навчався в заочній аспірантурі під керівництвом професора М.І. Головея, на завершення якої у 1984 році захистив дисертацію і здобув науковий ступінь кандидата хімічних наук. У квітні 1986 року йому присвоєно вчене звання старшого наукового співробітника.

У грудні 1985 року І.Ю. Роман обійняв посаду завідувача науково-дослідного відділу СКТБ засобів оптичної обробки інформації та ІЧ-техніки «Квант» Ужгородського державного університету, а з травня 1987



року завідував сектором СКТБ Інституту ядерних досліджень АН УРСР. У грудні 1988 року Івана Юрійовича призначено на посаду завідувача сектором Міжвідомчої науково-дослідної лабораторії Інституту проблем реєстрації інформації АН УРСР.

З березня 1993 року до вересня 2012 року І.Ю. Роман

ФОРМУЛА ЖИТТЯ ВЧЕНОГО ТА ОРГАНІЗАТОРА НАУКИ

(до 80-річчя кандидата хімічних наук, заступника директора із загальних питань Інституту електронної фізики НАН України Івана РОМАНА)

працював головним інженером, а з вересня 2012 року і дотепер працює заступником директора із загальних питань Інституту електронної фізики НАН України. Для нього робота у науковій лабораторії та організація науки в стінах Інституту стали двома проявами одного великого покликання. Адже що таке посада заступника з загальних питань у науковому Інституті? Це щоденна, кропітка праця зі створення оптимальних умов. Як для росту кристала потрібні філігранно вивірена температура, чистота середовища та захист від зовнішніх збурень, так і для розвитку науки потрібен надійний фундамент. І Іван Юрійович став тим самим технологом, який оберігає науковий процес, намагається забезпечити Інститут усім необхідним – від складного обладнання до комунального ладу – і створює для колег «сприятливу атмосферу» для творчості. Як вчений, він знає, що найменша помилка чи домішка в розчині може зі-

псувати весь монокристал. Цю ж професійну відповідальність, далекоглядність та аналітичність він переніс і на керівну роботу. Управління господарством Інституту під його керівництвом перетворилося на точну науку, де немає дрібниць, а кожне рішення виважене.

Поєднання в особі Івана Юрійовича Романа талановитого вченого-хіміка та ефективного заступника із загальних питань – це унікальний і рідкісний феномен. Такий дуалізм означає, що він не просто керує господарством чи адміністративними процесами як чиновник – він розуміє науку зсередини, оскільки сам пройшов шлях від лабораторного столу до керівних посад. Саме за це Івана Юрійовича поважають і цінують колеги, і на його восьмидесятирічний ювілей – золотий вік мудрості – бажають міцного здоров'я, мирного неба, невичерпної життєвої енергії, душевного спокою та затишку. Нехай кожен новий день приносить радість від нових звершень, творчого натхнення та тепла від спілкування з колегами, родиною та друзями.

Многая і благая літа, шановний Іване Юрійовичу!

Ганна Гомонай,
директор Інституту електронної фізики НАН України,
член-кореспондент НАН України

В УЖГОРОДІ ВІДБУВСЯ ФЕСТИВАЛЬ «ACTIVE SCHOOL GAMES: HANDBALL»

Учні 5-7 класів закладів загальної середньої освіти Ужгородської міської територіальної громади та учителі фізичної культури протягом 4-5 вересня взяли участь у спортивно-освітніх заходах «Active School Games: Handball», організованих Федерацією гандболу України спільно з громадською організацією «UkraineActive».

Заходи проходили на базі комунального закладу «Центр олімпійської підготовки Закарпатської області».

4 вересня відбувся фестиваль «Active School Games: Handball» для учнів 5-7 класів. Участь у ньому взяли команди п'яти закладів освіти Ужгородської міської територіальної громади: Ужгородських ліцеїв № 9, № 15, імені В. С. Гренджі-Донського, імені Дойко Габора та «Інтелект».

На юних учасників чекали рухові завдання, естафети та ігри з мінігандболу за спрощеними правилами. Головною метою фестивалю було не визначення переможців, а можливість дітей активно провести час, спробувати свої сили у

гандболі та отримати позитивні емоції від командної гри.

Приємним доповненням стали подарунки для учасників. Кожна команда отримала по два гандбольні м'ячі, які зможе використовувати для подальших тренувань та занять у закладі освіти. Діти також отримали подарунки від організаторів.

5 вересня до заходів долучилися учителі фізичної культури громади. Для них відбувся форум «Active School Games як сучасна модель підвищення рухової активності учнів».

Практична частина форуму була спрямована на вдосконалення викладання варіативного модуля «Гандбол», упровадження діяльнісного та компетентнісного підходів, розвиток шкільних спортивних клубів і підготовку учнів до участі у проєкті «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги».

Такі заходи – це не лише про спорт. Це можливість для учнів відкрити для себе новий вид рухової активності, навчитися взаємодіяти в команді та отримати досвід чесної гри, а для педагогів – перейняти сучасні практики, які можна впроваджувати на уроках фізичної культури та в роботі шкільних спортивних клубів.

Дякуємо організаторам за можливість для учнів та педагогів стати частиною спортивно-освітньої події, популяризувати гандбол і розвивати культуру рухової активності в закладах освіти нашої громади.



НАВІТЬ ПІСЛЯ НАЙВАЖЧИХ ВИПРОБУВАНЬ ЖИТТЯ ТРИВАЄ

Історія Сергія Вострокнутова – про силу духу, щоденну працю над собою та віру в те, що можливо більше, ніж здається

Позивний Сергія Вострокнутова з 225-го окремого штурмового батальйону – Штіль. Він спокійної та врівноваженої вдачі, а до служби у війську був будівельником.

Пів року тому, виконуючи одне з перших бойових завдань на Запорізькому напрямку, він натрапив на міну, яка здетонувала й пошкодила обидві руки. На першу медичну допомогу поруч із побратимами та командиром чекав 8 днів, тож кисть лівої руки майже не вдалося врятувати: після кількох операцій залишився лише великий палець. На правій руці повноцінними лишилися тільки безіменний палець і мізинець.

Попри надскладний період реабілітації – як фізичної, так і психологічної – Сергій щодня опановує нові навички: від зав'язування шнурків до кулінарії. Готуванням страв Сергій захопився вже тут, у реабілітаційному відділенні, де облаштована зала ерготерапії для відновлення побутових навичок.

Разом із ерготерапевткою Катериною Севаст'яновою вони випікають домашні котлети. Те, що зазвичай вдається легко й швидко – натерти цибулю, розбити яйця, сформувати котлети, – Сергій робить повільніше, але дуже впевнено. Каже: щойно усвідомив, що після поранення життя змінилося назавжди, вирішив узяти все у свої руки – буквально.

Зараз, окрім ерготерапії, Сергій проходить і фізичну терапію для зміцнення м'язів кінцівок та чекає на виготовлення механічного протеза на ліву кисть. Він щодня дякує лікарям відділення за допомогу й підтримку та дуже хоче, аби його побачи-



ли й почули всі, хто зараз відновлюється після поранень:

«Я знаю, що таке депресія, повна апатія і навіть небажання жити. Але я точно знаю, що з усім цим можна впоратися, усього можна навчитися, жити далі й бути самостійним попри все. Якщо вийшло в мене – вийде й в інших!» – каже він.

Інформація Ужгородської міської багатoproфiльної клінічної лікарні – з офіційного сайту Ужгородської міської ради



ГОРОСКОП

ОВЕН

Не чіпляйтеся до близьких і колег через дрібниці. Не слід довіряти чуткам – краще орієнтуватися лише на добре перевірену інформацію. Вихідні будуть світлими і радісними.

ТЕЛЕЦЬ

Не намагайтеся ламати жодних традицій, що давно склалися, оскільки робити це непросто і навіть небезпечно. Остерігайте нервову систему від хвилювань.

БЛИЗНЯТА

Доведеться докласти максимуму зусиль, щоб залишатися на висоті й відповідати вимогам часу. Не піддавайтеся на провокації.

РАК

У робочих моментах намагайтеся приділяти увагу тільки практичним, а не творчим аспектам. Вас може підстерігати загострення хронічних захворювань, тому дайте собі фізичний перепочинок.

ЛЕВ

Ваш ключ до доброго самопочуття – усмішка і зневага до всіх негараздів. Усе йтиме своєю чергою, а взаємодія планет сприятиме появі плідних ідей.

ДИВА

Рух, натхнення й діяльність – ось що вам потрібно для повноцінного життя, але наступного тижня це може стати причиною фізичної втоми. Варто приділити увагу здоров'ю і добре відпочити.

ТЕРЕЗИ

Будьте реалістом – тоді суперечності, що вас переслідували, зникнуть, поступившись місцем активній діяльності й гарному настрою.

СКОРПІОН

Ваші активність і рішучість базуватимуться на незвично високій працездатності. Сконцентруйтеся на реальній роботі, а не на примарних далеких перспективах.

СТРЕЛЕЦЬ

Вам необхідно запастися мудрістю, терпінням і спокоєм. Усі негативні емоції, спрямовані на рідних, близьких чи колег, невдовзі бумерангом повернуться до вас – тому краще цю енергію спрямувати на облаштування затишку в домі.

КОЗОРІГ

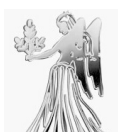
Повірте у свої сили: настає сприятливий момент для реалізації всіх ваших задумів. Але не поспішайте з рішеннями – бажано все ретельно продумати.

ВОДОЛІЙ

На роботі можливі надто жорсткі вимоги, конфліктна ситуація з начальством чи колегами. У вихідні постарайтеся насолодитися спокоєм і затишком.

РИБИ

Підвищиться соціальна активність, а творче піднесення дозволить вдало розв'язати всі проблеми вдома і на роботі. Постарайтеся стримати гордість і широко прийміть допомогу та підтримку близьких людей.



АНЕКДОТИ

Цікавий факт: ніхто не любить суддів, але стати суддею хочуть майже всі.

• • •

Чоловік у магазині каже продавчині:

- Мені треба купити подарунок...
- Вам для дружини чи дорожчий?

• • •

До Одеси приїхав театр. Висять афіші: "Шалений день або Одруження Фігаро". Рабинович обурюється: «Спектакль вже за кілька днів, а ці артисти ще не вирішили, що будуть грати...».

• • •

- А чому у вас нема дітей?
- Бо в мого kota алергія.

• • •

Якщо приходять клієнт і скаржиться на неякісний товар чи роботу, відповідайте йому: «Навіть у Христа 8% апостолів були бракованими».

• • •

Сторож-людожер перед прийомом їжі стріляє сіллю у своїх жертв.

• • •

В Австралії зустріч із чорним котом є удачею. Тому що кіт – це найбільш безпечно, що ви можете зустріти в Австралії.

• • •

Є два типи людей: ті, хто збирається у відпустку за місяць до її початку, і ті, хто за дві години до виїзду намагається згадати, де лежить паспорт. Зазвичай вони одружені.

• • •

Переписка з водієм у додатку таксі: «Біля під'їзду на вас чекає «Соляріс»».

«А чий: Содерберга, Тарковського чи Лема?».

• • •

Мало хто знає, що після вступного звороту "Мало хто знає, що ..." можна говорити будь-яку дурницю, не посилаючись на джерела. Адже сказано: «Це мало хто знає».

• • •

Син депутата розуміє сенс казки лише після третього читання.

• • •

Цьогоріч відпустка вдалася, а от відпускні залишили бажати кращого.

ЩО ЇСТИ НА СНІДАНОК ДЛЯ ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ

Якщо ви прагнете знизити ризик серцево-судинних захворювань, правильний вибір ранкових пластівців або каші може стати несподівано ефективним кроком до здоров'я. Хоча генетика відіграє вагомий роль у схильності до хвороб, збагачення сніданку клітковиною здатне суттєво покращити стан ваших судин.

Більшість дорослих людей катастрофічно не дотримують рекомендовану щоденну норму у 25–30 грамів клітковини. Саме тому дієтологи радять отримувати щонайменше третину цієї дози саме за сніданком, щоб задати правильний метаболічний ритм на весь наступний день.

Кардіологи наголошують: ідеальний продукт повинен мати цільне зерно або висівки на першому місці у складі та відрізнятися мінімальним вмістом доданого цукру. Рафіноване борошно швидкого приготування (на кшталт звичайних солодких кульок) позбавлене корисних оболонок, тому воно лише різко підвищує рівень глюкози без жодної користі для серця.

Оскільки на полицях магазинів представлено безліч варіантів, головне правило — завжди уважно читати склад продукту. Обирайте винятково цільнозернові пластівці або продукти з пророщених зерен (пшениці, вівса, ячменю), адже саме в жорсткій оболонці зерна ховається найбільша користь для нашої серцево-судинної системи.

Найкращими базами для здорового ранку є гаряча каша з чистих вівсяних висівків, хрусткі цільнозернові пластівці без цукру та популярна «нічна вівсянка». Останній варіант готується без жодної термічної обробки: ви просто заливаєте плющену вівсянку натуральним йогуртом чи молоком, залишаєте на ніч у холодильнику, а зранку отримуєте готову м'яку страву зі збереженими вітамінами.

Щоб зробити будь-який із цих сніданків максимально корисним, до нього слід додати білок у вигляді волоських горіхів або мигдалю, а також додаткову порцію клітковини. Її можна придбати в магазинах чи аптеках як окрему порошкову добавку (наприклад, яблучну чи гарбузову клітковину), але її також чудово замінять



ПРОДУКТИ, ВІД ЯКИХ ПІСЛЯ 50 РОКІВ КРАЩЕ ВІДМОВИТИСЯ

Після 50 деякі продукти краще вживати якомога рідше, оскільки їх надмірна кількість може сприяти набору ваги, підвищувати ризик серцево-судинних захворювань та негативно впливати на обмін речовин. Мова йде про високооброблені продукти; смажену їжу; приховану сіль; солодкі напої та алкоголь.

Фахівці радять звертати увагу не лише на кількість їжі, а й на якість продуктів, які регулярно з'являються в раціоні.

1. Високооброблені продукти

До цієї категорії належать фастфуд, солодощі та солоні закуски. Вони часто містять багато калорій, цукру, солі та насичених жирів, але водночас мають низьку поживну цінність.

Регулярне споживання таких продуктів може сприяти набору зайвої ваги та ожирінню, а також посилювати запальні процеси в організмі. У довгостроковій перспективі це може підвищувати ризик серцево-судинних захворювань.

2. Смажена їжа

Обережніше варто бути і зі стравами, які готують у великій кількості олії. Через високу калорійність вони можуть призводити до надмірного споживання енергії.

Крім того, деякі смажені продукти містять значну кількість насичених і трансжирів. Їх надмірне споживання може негативно впливати на серцево-судинну систему та підвищувати ризик атеросклерозу.

Повністю виключати жирну їжу після 50 років не потрібно. Важливо насамперед звертати увагу на вид жирів.

Натомість риба, горіхи, насіння та деякі рослинні олії містять корисні ненасичені жирні кислоти. Жири також необхідні організму для засвоєння жиророзчинних вітамінів.

3. Прихована сіль

Надлишок солі може надходити не лише з сільнички. Її багато у готових стравах, крекерах, хлібних паличках, чіпсах, деяких видах сирів, готових сумішах спецій та копченій рибі.

Якщо регулярно поєднувати кілька таких продуктів у раціоні, кількість спожитої солі може непомітно збільшуватися. Надлишок солі пов'язують із підвищеним ризиком серцево-судинних проблем.

4. Солодкі напої

Окрему увагу варто приділити напоям із доданим цукром. Йдеться не лише про солодку газовану воду, а й про енергетики та деякі фруктові напої.

Надмірне споживання цукру може сприяти набору ваги та підвищувати ризик інсулінорезистентності й діабету 2 типу. Також воно може негативно впливати на рівень ліпідів у крові та артеріальний тиск.

5. Алкоголь

Після 50 років фахівці радять особливо уважно ставитися до вживання алкоголю. З віком організм може по-іншому реагувати на нього, а його вплив може ставати відчутнішим.

Надмірне вживання алкоголю здатне негативно впливати на печінку, сприяти зневодненню та підвищувати ризик високого кров'яного тиску й інших проблем зі здоров'ям.

ЩО ВАРТО ДОДАТИ ДО РАЦІОНУ

Основу харчування після 50 років рекомендують формувати з менш оброблених і поживних продуктів. Це свіжі овочі та фрукти, зокрема зелені листові овочі та ягоди, цільнозернові продукти, риба, нежирне м'ясо, молочні продукти, горіхи та насіння.

Повністю відмовлятися від улюблених, але менш корисних продуктів не обов'язково. Важливо, щоб вони не становили основу щоденного раціону, а споживалися помірно.

Доступне насіння льону або додаткова ложка висівків.

• 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 №_1332_.

• 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.