

УЖГОРОД



Дружина захисника Яна Чернікова звернулася до міського голови Богдана Андрієва з проханням допомогти вирішити питання забезпечення її з двома дітьми житлом, оскільки власного родина не мала. Богдан Андрієв поділився проблемою, із якою до нього прийшли, Віктор Іванович висловив бажання підтримати рідних загиблого захисника і подарував сім'ї квартиру у своєму житловому комплексі. Як зазначив Віктор Казаку, він вважає, що так мають робити всі забудовники.

Богдан Андрієв подякував Віктору Івановичу за підтримку родини полеглого воїна. «Обов'язок кожного з нас, зокрема і влади, відповідального бізнесу, робити все, щоб рідні військових, які віддали життя за Україну, її незалежність, за щасливе майбутнє наступних поколінь, відчували нашу вдячність та шану. Сподіваюся, що й інші забудовники в Ужгороді висловлять бажання підтримати таким чином родини наших Героїв», – сказав, зокрема, Богдан Євстафійович. Він вручив Віктору Казаку грамоту Ужгородської міської ради, також відзначив грамотного працівників житлово-будівельного кооперативу.

Сергій Черніков був учасником АТО на сході України, а 24 лютого 2022 року вранці, у перший день повномасштабного вторгнення росії, уже був у військоматі та поїхав знову захищати і відстоювати цілісність суверенної України.

Командир кулеметного відділення вогневої підтримки гірсько-штурмової роти військової частини А1778 128 окремої гірсько-штурмової Закарпатської бригади загинув 31 серпня 2022 року.

Дякуємо Віктору Казаку за підтримку сім'ї Героя.

Документи на право власності на помешкання у новобудові в Ужгороді дружині Яні вручив керівник житлово-будівельного кооперативу «Мала Прага» Віктор Казаку.

РОДИНІ ЗАГИБЛОГО УЖГОРОДСЬКОГО ЗАХИСНИКА СЕРГІЯ ЧЕРНІКОВА ПОДАРУВАЛИ КВАРТИРУ



СПІВРОБІТНИЦТВО МІЖ ГРОМАДАМИ УКРАЇНИ І НІМЕЧЧИНИ ДОЗВОЛИТЬ НЕ ЛИШЕ ЗАБЕЗПЕЧИТИ ЕКОНОМІЧНЕ ЗРОСТАННЯ, А Й ДОДАСТЬ ЗАХИСТУ УКРАЇНСЬКОМУ НАРОДОВІ

У рамках програми відбулися панельні дискусії, обмін думками, пройшла зустріч із федеральним президентом Німеччини Франком-Вальтером Штайнмаєром і федеральним міністром економічного співробітництва та розвитку Свенґею Шульцею.

До учасників форуму звернувся Президент Володимир Зеленський, який наголосив, що співробітництво між громадами України і Німеччини дозволить не лише забезпечити економічне зростання, а й додасть захисту українському народові.

Закінчення на стор. 2.

13 – 15 листопада у Лейпцигу відбулася вже шоста німецько-українська конференція муніципальних партнерств. До роботи зібрання долучилися понад 600 міських голів і представників місцевого самоврядування України та Німеччини. Взяли участь у заході й міський голова Ужгорода Богдан Андрієв та його заступник Вадим Борець.



ПІДТРИМЦІ ТА ПОДАЛЬШІЙ СПІВПРАЦІ У МЕДИЧНІЙ СФЕРІ

був присвячений візит Почесного громадянина Ужгорода Пітера Бобера

Ужгородський міський голова Богдан Андрійв днями зустрівся із Почесним громадянином Ужгорода, головою ради Асоціації міст-побратимів «Корвалліс-Ужгород», громадським діячем Пітером Бобером (США, Орегон). У зустрічі також взяли участь депутат Ужгородської міської ради, професор УжНУ Василь Гомонай та заступниця начальника управління міжнародного співробітництва та інновацій міськради Вікторія Білас.

Цей візит Пітера Бобера присвячений підтримці та подальшій співпраці у медичній сфері, разом із ним до Ужгорода приїхали двоє лікарів із Нью-Йорка. Американські медики зацікавлені у спільній роботі з українськими колегами, готові разом підвищувати рівень медичних послуг, надають студентам медичного факультету УжНУ менторську підтримку, зокрема щодо медицини невідкладних станів – як офлайн, так й онлайн.

Також пан Бобер розповів, що завдяки спільному проекту із Zonta Club, членом якого він є, через місцеве представництво провели медичне обстеження жінок в Ужгороді – як переселенок, так і місцевих.

Богдан Андрійв подякував Пітеру Боберу, який уже три десятки років приїжджає до нашого міста з різними ініціативами, за допомогу і небайдужість.



СПІВРОБІТНИЦТВО МІЖ ГРОМАДАМИ УКРАЇНИ І НІМЕЧЧИНИ ДОЗВОЛИТЬ НЕ ЛИШЕ ЗАБЕЗПЕЧИТИ ЕКОНОМІЧНЕ ЗРОСТАННЯ, А Й ДОДАСТЬ ЗАХИСТУ УКРАЇНСЬКОМУ НАРОДОВІ

Початок на стор. 1.

Головна тема конференції у Лейпцигу – партнерство та ефективна співпраця міст, посилення місцевого самоврядування, обмін практичним досвідом. Чимало уваги приділили темам водопостачання і водовідведення, вивезення сміття і модернізації комунального господарства, повосенній відбудові. Богдан Андрійв та Вадим Борець у межах форуму зустрілися із керівництвом Дармштадта. Як відомо, Ужгород понад 30 років має партнерські стосунки з цим німецьким містом, і саме



Дармштадт із перших днів повномасштабного вторгнення і дотепер надає гуманітарну допомогу обласному центру Закарпаття. Продукти, одяг, засоби гігієни та медичні засоби, одяг, а ще генератори, техніка для комунального підприємства КШЕП – серед уже отриманого.

Результатом зустрічі на форумі стала домовленість про чергову допомогу від німецьких партнерів – для КП «Ужгородський муніципальний транспорт» передадуть 2 автобуси великої місткості.

ДЕЛЕГАЦІЯ З УЖГОРОДА ВІДВІДАЛА ЧЕСЬКУ ІГЛАВУ

Подальші напрями співпраці днями обговорили представники делегації Ужгорода із колегами з Іглави. Із робочою поїздкою чеське місто-побратим відвідали працівники та депутати Ужгородської міської ради разом із представниками Закарпатської обласної ради.

Міський голова Богдан Андрійв, його заступники Вадим Борець, Євген Плавайко, Іван Завидняк, начальниця управління міжнародного співробітництва та інновацій міськради Вікторія Тарахонич, депутати міської

ради Арсен Мелкумян, Валентин Штефаньо, Володимир Мильо, Григорій Шевчук, Марія Бадида зустрілися, зокрема, із мером Іглави Петером Рішкою, відвідали Українській дім, де компактно проживають біженці – наші співвітчиз-

ники, та загальноосвітню школу, у якій українці навчаються разом з чехами. Загалом, у Іглаві знайшли притулок близько 4000 наших співвітчизників.

Міський голова Богданом Андрійвим подякував за багаторічну співпрацю та допомогу, яку від початку повномасштабної війни надали чеські партнери. Йшлося також про ремонт Ужгородського мистецького ліцею «Перспектива» (школи №2), із яким допомагатиме Іглава, про інші майбутні спільні проекти.



Вистави ставили Північний театр Сату-Маре та Закарпатський обласний академічний український музично-драматичний театр. Фестиваль став завершальним етапом проекту «Розвиток трансграничної культури: відреставровані театри Сату-Маре та Ужгорода».

Як ми вже інформували, проект стартував у серпні 2020-го, серед завдань – проведення комплексу інфраструктурних заходів, спрямованих на повне оновлення сцени Північного театру Сату-Маре та Малої сцени Закарпатського облмуздрамтеатру, оновлення звукової й освітлювальної сценічної техніки тощо.

Над втіленням проекту працювали три команди:

муніципалітет румунського міста Сату-Маре (головний партнер), а також виконавчий комітет Ужгородської міської ради і Закарпатський облмуздрамтеатр.

На спільній пресконференції напередодні фестивалю зустрілися представники Ужгорода та Сату-Маре. Йшлося про співпрацю театральних колективів в умовах війни, зміни, які зазнали сцени та колективи обох театрів у ході проекту, а також про довготривалі перспективи та подальший розвиток трансграничного співробітництва, тощо.

Як розповів керівник Закарпатського облмуздрамтеатру Рудольф Дзуринець, у межах проекту на Малій сцені встановили нове світлове та звукове обладнання. Крім того, колектив обласного муздрамтеатру вперше за

довгий час матиме змогу представити культуру за межами області та України. 9 листопада в Ужгороді показали дві вистави театру Сату-Маре, наступного дня виступили закарпатські актори. А 12 листопада закарпатський колектив поїхав на гастролі у Сату-Маре.

Керуючий справами виконкому Ужгородської міськради Василь Пинзе-



ник додав, що Ужгородська міська рада, як партнер проекту, виділила співфінансування для його реалізації, завдяки чому рекон-

ЗАКАРПАТСЬКИЙ ДРАМТЕАТР – УНІКАЛЬНИЙ В УСІЙ УКРАЇНІ

Ужгород приймав дводенний транскордонний міжнародний фестиваль на оновленій Малій сцені театру

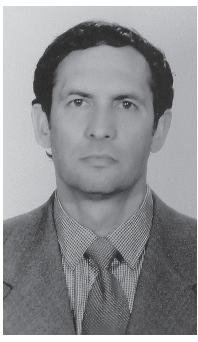
голови Сату-Маре, відзначив, що ніхто не міг передбачити кризової ситуації, з якими доведеться зіткнутися: спочатку ковід, потім війна в Україні. Проте проєкт за-

можливостями. Це завдяки і керівництву театру, Закарпатській обласній раді, керівництву міської ради Ужгорода, командам, які були головними у реалізації цього проєкту», – сказав посадовець. Директор Північного театру Сату-Маре Петер-Габріель Стіер зазначив, що їхнє місто є великим поціновувачем культури театального життя. Співпраця із закарпатськими митцями збагатить обидва міста і дасть можливість зануритися у театральне життя двох країн.

струювали Малу сцену, яка робить ужгородський театр унікальним в усій Україні. Аделін-Крістіан Гіарфаш, заступник міського

вершується і результати хороші. «Приємно зайти у драмтеатр в Ужгороді – простір, який нас дивує архітектурою та своїми

Родина, друзі та колеги від щирого серця вітають із днем народження Володимира КЛИМКОВИЧА – художника, котрий створив серію картин "В старому Ужгороді" та стоклітинні шахи в авторській версії.



Бажаємо здоров'я та Божої благодаті на довгі роки. Нехай кожен день життя буде наповнений позитивом та оптимізмом, цікавими ідеями та приємними зустрічами.

УЖГОРОД ПАМ'ЯТАТИМЕ КОЖНОГО ЗАХИСНИКА, ЯКИЙ ВІДДАВ ЖИТТЯ ЗА УКРАЇНУ,

і підтримуватиме рідних загиблих й надалі

10 листопада під Гімн України відкрили меморіальну дошку загиблomu захиснику Віктору Синьку на фасаді Ужгородського ліцею №12, випускником якого він був.



На відкриття прийшли мама Віктора Синька, дружина Тетяна із сином, рідні, друзі, освітяни, міський голова Богдан Андрійв, його заступник Іван Завидняк, заступники начальника Чопського прикордонного загону – полковник Юрій Безкостюк та підполковник Станіслав Соляр, військовослужбовці Чопського прикордонного загону. Богдан Євстафійович наголосив, що Ужгород пам'ятиме кожного захисника, який віддав життя за Україну, і підтримуватиме рідних загиблих й надалі, адже це те, що ми зобов'язані зробити в пам'ять про жертвність Героїв задля нашого мирного майбутнього.



Військовий капелан Чопського прикордонного загону, протоієрей Сергій Ємець освятив меморіальну дошку, після чого присутні вшанували пам'ять Віктора Синька хвилиною мовчання...



Ініціатор встановлення меморіальної дошки – Чопський прикордонний загін, який і погоджував із родиною загиблого її проект.

Нагадаємо, 32-річний штабс-сержант, прикордонник Віктор Синько героїчно загинув у бою біля населеного пункту Григорівка Донецької області 12 травня 2023 року.

Вічна Слава Герою.

ФОТОФАКТ

У Центрі гуманітарної допомоги "Совине гніздо" минулого тижня внутрішньо переміщені особи, зареєстровані в Ужгороді, отримали:



- 50 пакетів із необхідними речами для дітей до 1 року;
- 55 продуктових наборів.

Протягом тижня можна було отримати одяг, взуття, постільну білизну та посуд (видали 2000 одиниць).

Видачу гуманітарної допомоги здійснювали у партнерстві з PDUM Partnerschaft Deutschland-Ukraine/Moldova e. V., Luftfahrt ohne Grenzen / Wings of Help e.V. та іншими благодійниками.

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

ОГОЛОШЕННЯ

• **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ** Атестат про повну загальну середню освіту та додаток до нього С № 569685, виданий у 1991 р. вечірньою середньою школою №1 м.Ужгорода Закарпатської області на ім'я Федак Надія Степанівна.

• **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ** Свідоцтво про право власності на житло, видане 27.09.2000 р. Виконавчим комітетом Ужгородської міської ради народних депутатів на квартиру, що знаходиться за адресою: м. Ужгород, вул. Ген. Свободи, 9"а"/49; яка належить на праві приватної, спільної, сумісної власності гр. Шкалею Ярославу Івановичу, дружині Шкалей Наталії Михайлівні, сину Шкалею Олександровичу Ярославовичу; Свідоцтво видане згідно рішення № 164 від 27 вересня 2000 р.; реєстровий номер № 17188.

Із сумом повідомляємо, що за даними КП Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 8 по 14 листопада ПІШЛИ З ЖИТТЯ 16 УЖГОРОДЦІВ:

- Чепуряєва Ганна Юріївна 1956 р.н.
- Локотош Дуфуня Валерійович 1986 р.н.
- Єрмолаєва Ганна Опанасівна 1934 р.н.
- Кузнев Сергій Анатолійович 1975 р.н.
- Петрушка Віктор Золтанович 1970 р.н.
- Геворкян Женік Хоронівна 1936 р.н.
- Ніколаєнко Людмила Яківна 1958 р.н.
- Стрічик Магдалина Андріївна 1938 р.н.
- Левко Тарас Іванович 1962 р.н.
- Малетич Магдалина Михайлівна 1940 р.н.
- Марчинський Євген Йосипович 1947 р.н.
- Євтушенко Катерина Василівна 1942 р.н.
- Мересій Іван Андрійович 1940 р.н.
- Ірчак Ірина Петрівна 1936 р.н.
- Греба Михайло Михайлович 1948 р.н.
- Боровик Віктор Євгенович 1990 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...

УЖГОРОД У СКОРБОТІ...



9 листопада Ужгород віддав шану полеглому захиснику – 48-річному майору, заступнику командира артилерійського дивізіону військової частини А 1556 Сергію Кузневу.



В Ужгороді 14 листопада попрощалися із 33-річним молодшим сержантом Віктором Боровиком. Бойовий медик військової частини А

Сергій Анатолійович Кузнев народився 11 липня 1975 року у сім'ї військовослужбовця. Із юнацьких років, які прожив у Криму, мріяв стати офіцером. У 1994 році вступив до Військового інституту сухопутних військ в Одесі, а після закінчення відправився на службу у вже такий рідний Ужгород.

Від 1998 по 2007 рік проходив військовоу службу в лавах Збройних Сил України в гірсько-піхотному батальйоні. Після скорочення звільнився в запас.

Після вторгнення російської федерації та окупації рідного Криму в 2014-му, Сергій Кузнев, не задумуючись, став на захист Батьківщини. Пройшовши пекло Дебальцевського котла разом із артилерійським дивізіоном, повернувся додому.

Від початку повномасштабного вторгнення Сергій Кузнев знову став на захист України. У складі 128-ї бригади брав участь у визволенні Херсону, у найпекельніших боях захищав морозну фортецю Бахмут.

3-го листопада 2023 року під час ракетного удару загинув, виконуючи останній наказ.

Прощалися із Героєм на площі Народній. Віддати шану воїну прийшли багато містян, рідні, побратими, друзі, волонтери, керівництво області, міський голова Богдан Андрійв, заступник начальника Ужгородської РВА Радіон Кіштулинець, військові.

Поховали захисника із усіма військовими почеснями на Пагорбі Слави. У Сергія Кузнева залишилися мати Галина, дружина Наталія та донька Анна.

Вічна пам'ять та шана Герою!

4395 загинув 5 листопада 2023 року, захищаючи незалежність України.

Із захисником прощалися на площі Народній. Віддати шану воїну прийшли рідні, друзі, секретар Ужгородської міської ради Ігор Чорній, заступник начальника Ужгородської РВА Радіон Кіштулинець, військові, містяни.

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

Після заупокійної літургії жалобна хода пройшла до Пагорба Слави, де Віктора Боровика поховали з усіма військовими почеснями.

Вічна пам'ять і шана Герою!

ПРО ПОДАЛЬШИЙ РОЗВИТОК ТРАНСКОРДОННОГО СПІВРОБІТНИЦТВА

йшлося на зустрічі делегації Ужгородської міської ради із керівництвом румунського міста-побратима Сату-Маре



Із керівництвом румунського міста-побратима Ужгорода Сату-Маре цього тижня зустрілася делегація міської ради – заступник міського голови Іван Завидняк, керуючий справами виконкому Василь Пинзеник і начальниця управління міжнародного співробітництва та інновацій міськради Вікторія Тарахонич.

Під час робочої зустрічі обговорили завершення поточних спільних транскордонних проєктів і можливість участі в наступних.

Детально зупинилися на проєкті «Розвиток транскордонної культури: відреставровані театри Сату-Маре та Ужгорода», який завершили спільно із румунськими партнерами. Як ми неодноразово інформували, над реалізацією впродовж трьох років працювали муніципалітет румунського міста Сату-Маре (головний партнер), виконавчий комітет Ужгородської міської ради та Закарпатський академічний обласний український музично-драматичний театр ім. братів Шерегіїв.

За цим проєктом відреставрували приміщення Північного театру Сату-Маре та Малу сцену Закарпатського муздрамтеатру. В останньому також встановили нове сучасне звукове та світлове обладнання.

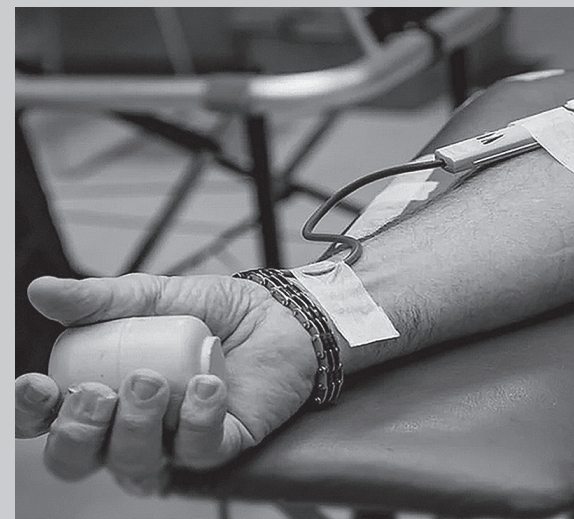
Під час спільної пресконференції Іван Завидняк подякував румунським партнерам за підтримку й надану з початку широкомасштабної війни гуманітарну допомогу та можливість представляти нашу культуру за межами країни.

Йшлося і про подальший розвиток транскордонного співробітництва. Крім того, ужгородці відвідали транскордонний театральний фестивал, який проходив від 12 до 15 листопада в Сату-Маре. У понеділок на сцені Teatrul de Nord творча трупа Закарпатського облмуздрамтеатру показала виставу «Чіріклі», а наступного дня зіграла виставу «ОТВЕТКА», під час яких збирали кошти на підтримку 128-ї окремої гірсько-штурмової Закарпатської бригади.



ПОСТІЙНА ПОТРЕБА У КРОВІ

– у Закарпатській
обласній станції
переливання



Усіх, у кого є можливість здати кров, чекають за адресою: Ужгород, вул. Льва Толстого, 15.

**Прийдіть здати кров!
Це допоможе врятувати
життя хворим та пораненим!**

1000 УЧАСНИКІВ ІЗ УСІХ РЕГІОНІВ УКРАЇНИ

змагалися на масштабних
спортивних змаганнях із таеквон-до

Кубок України з таеквон-до серед дорослих та Всеукраїнські змагання з таеквон-до серед юніорів, юнаків та дівчат відбулися на Закарпатті. Участь у них взяли близько 1000 учасників із усіх регіонів України, за винятком тимчасово окупованих.



На офіційному відкритті у спорткомплексі «Зінедін» учасників, тренерів та вболівальників привітали, зокрема, міський голова Богдан Андрійв, Президент Всеукраїнського союзу таеквон-до Валентин Зорба, начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міськради Алла Чернобук.

Валентин Зорба, зокрема, відзначив іменними книгами кращих українських спортсменів – чемпіонів світу з таеквон-до 2023 року та їхніх тренерів. Крім того, кільком спортсменам вручив посвідчення та значки майстрів спорту з таеквон-до.

Близько 100 спортсменів узяли участь у відкритій першості міста з гандболу серед юнаків 2010 – 2011 років народження. Змагання тривали минулими вихідними на базі Ужгородського наукового ліцею.

Змагалися у турнірі 6 команд із Одеської (Южне, Іванівка), Волинської (Нововолинськ), Київської (Київський спортивний ліцей) та Закарпатської областей (Ужгород, Тячів).

На церемонії нагородження спортсменів привітала начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернобук, побажала по-

ВІДКРИТА ПЕРШІСТЬ МІСТА З ГАНДБОЛУ

відбулася в обласному центрі

дальших перемог та відзначила переможців медалями, кубками та грамотами.

Як інформує Управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради, результати змагань наступні:

- 1 місце – команда Южного,
- 2 місце – команда Іванівки,
- 3 місце – команда Київського спортивного ліцею,
- 4 місце – СДЮСШОР Ужгорода,

5 місце – ДЮСШ Тячева, 6 місце – команда Ново-волинська.

Кращими гравцями цих змагань стали:

Афончикін Денис (Южне), Воскобойник Іван (Іванівка), Денисенко Денис (Київський спортивний ліцей), Варга Артем (СДЮСШОР Ужгорода), Сабадаш Михайло (ДЮСШ Тячева), Теслін Олексій (Нововолинськ).



ЗАХОДИ ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЗАГИБЕЛІ ЛЮДЕЙ НА ВОДНИХ ОБ'ЄКТАХ УЖГОРОДА В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД



затвердили на засіданні виконкому

Програму профілактики та протидії злочинності в місті Ужгород на 2024 – 2026 роки з внесенням на розгляд сесії міської ради погодили на засіданні виконавчого комітету, який відбувся у п'ятницю минулого тижня.

Програма спрямована на:

- посилення профілактичного впливу на осіб, від яких можна очікувати скоєння злочинів, У тому числі тяжких та особливо тяжких; підвищення якості й розгалуженості оперативно-розшукової роботи;
- забезпечення публічного порядку і безпеки дорожнього руху, вилучення з незаконного обігу зброї, вибухових пристроїв, наркотичних речовин, попередження правопорушень неповнолітніми;
- виявлення злочинів в пріоритетних напрямках економіки, активізацію боротьби з організованою злочинністю та корупцією, забезпечення наповнення державного та місцевого бюджетів і супроводження цих процесів;
- удосконалення системи

оперативного реагування на заяви та повідомлення про скоєні правопорушення;

- впровадження сучасних технічних засобів, що сприятимуть профілактиці правопорушень та протидії злочинності (відеоспостереження, систем швидкого реагування, екстреного виклику поліції тощо);
- залучення громадськості до проведення заходів щодо забезпечення громадського порядку та громадської безпеки;
- виявлення фактів домашнього насильства, за ознакою статі, стосовно дітей і своєчасне реагування на них, вжиття заходів для надання допомоги постраждалим;
- проведення профілактичної роботи з неблагополучними сім'ями, а також, розроблення механізму екстреного реагування на факти бездоглядності дітей з метою недопущення їх втягнення у злочинну діяльність;
- провадження просвітницької діяльності, спрямованої на виховання негативного ставлення до протиправних діянь;
- інформаційно-аналітичне та матеріально-технічне забезпечення профілактичної діяльності, форм і методів профілактики

правопорушень, підвищення ефективності різнопланових заходів у сфері протидії злочинності та правопорушень.

Виконання Програми дозволить покращити діяльність щодо забезпечення законності, охорони прав, свобод й інтересів громадян, спрямувати зусилля поліції на протидію найбільш небезпечним посяганням на особу, її власність і громадський порядок, проявам організованої економічної злочинності та корупції протягом 2024 – 2026 років.

Також члени виконкому Ужгородської міської ради підтримали Програму «Поліцейський офіцер громади» на 2024 – 2026 роки. Документ ще внесуть на розгляд сесії міської ради.

За Програмою поліцейський має тісно взаємодіяти з Ужгородською міською територіальною громадою, щоб створити безпечне середовище в громаді, забезпечити захист життя та здоров'я громадян, інтересів суспільства і держави від протиправних посягань.

Головне завдання поліцейського офіцера, в першу чергу, запобігання правопорушенням в інтересах громади, орієнтован-

на потреби місцевого населення, підтримання постійного контакту з мешканцями, щоденного забезпечення порядку на своїй території, своєчасне реагування на проблеми громади та запобігання вчиненню правопорушень.

Затвердили на засіданні й заходи щодо попередження загибелі людей на водних об'єктах Ужгорода в зимовий період.

Відповідно до рішення, яке підтримали, ЗАБОРО-

НЕНО:

- вихід на лід, пересування та катання на льоду на дериваційному каналі, річці Уж у межах міста, водоймах на вул. Загорської, вул. Сньківській, вул. Івана Чурговича, у парку «Перемоги» (озеро біля ЗОШ № 15 та ЗОШ № 12), на Радванському кар'єрі, озері у мікрорайоні Доманинці;
- підлідний вилов риби на ділянці р. Уж у районі пішохідного мосту «Боздоський» уверх за течією 200 м і вниз за течією 300 м.

Департамент міської інфраструктури та ПрАТ «Енергопостачальна компанія «Закарпаттяобленерго» мають обладнати територію дериваційного каналу в межах міста щитами про заборону виходу на лід, пересування, катання на льоду та підлідного вилуви риби.

Для недопущення нещасних випадків Ужгородське РУП ГУНП має вжити заходів із наближення нарядів працівників з превентивної діяльності до водних об'єктів міста.

Управління освіти повинно організувати проведення у навчальних закладах міста уроків із правил поведінки на водних об'єктах у зимовий період від-

повідно до програми «Безпека життєдіяльності людини»; вжити відповідних заходів щодо недопущення виходу учнів до водних об'єктів, розташованих біля навчальних закладів міста.

Управління муніципальної варті забезпечуватиме постійний контроль за виконанням цього рішення.

Також підтримали на засіданні виконкому Програму регулювання чисельності безпритульних тварин гуманними методами у м. Ужгороді на 2024 – 2026 роки. Документ ще внесуть на розгляд сесії.

Передбачається проведення комплексу соціально-економічних та правових заходів, спрямованих на зниження чисельності безпритульних тварин у місті Ужгород гуманними методами та на роботу з населенням із впровадження стандартів гуманного поводження з тваринами.

Напрями та заходи:

- зменшення кількості безпритульних тварин гуманними методами шляхом виконання заходів з відлову, біостерилізації, щеплення та адопції безпритульних тварин;
- перша ветеринарна допомога, оперативне втручання, профілактична обробка та лікувальна терапія безпритульних тварин;
- ведення системи обліку, реєстрації та ідентифікації безпритульних тварин, впровадження ефективної процедури реєстрації домашніх тварин;
- проведення інформаційно-просвітницьких заходів щодо гуманного поводження з безпритульними тваринами, адопції безпритульних тварин, пропагування біостерилізації та реєстрації домашніх тварин тощо.

ДО УВАГИ ТИХ, ХТО ШУКАЄ РОБОТУ!

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

- апаратник піролізу – заробітна плата 18000 гривень – веде технологічний процес піролізу, випаровує сировину, подає пари сировини та водяної пари в печі піролізу або подає рідку сировину безпосередньо в піч піролізу;
- прибиральник службових приміщень – заробітна плата 6700 гривень – прибирання приміщень, миття вікон, генеральні прибирання та підтримання порядку приміщень;
- електромонтер з ремонту та обслуговування електрообладнання – заробітна плата – 20000 гривень – обслуговування силових та освітлювальних установок, здійснення перевірки, розбирання та складання схем керування електрообладнанням;
- укладальник – пакувальник – заробітна плата 14000 гривень – пакування товарів, таких як фрукти, овочі, гриби та ін.;
- водій автотранспортних засобів – заробітна плата 12000 гривень – керувати автотранспортним засобом, перевозити вантажі, знати і дотримуватись правил дорожнього руху та інших нормативних актів з питань безпеки дорожнього руху, посвідчення водія категорії С;
- машиніст (кочегар) котельної – заробітна плата 6700 гривень – проводити огляд обладнання, приймати і здавати зміну, вести журнал показів

- приладів, здійснювати дрібний ремонт обладнання, робота змінами;
- психолог – заробітна плата 6700 гривень – надання соціальних послуг та комплексу реабілітаційних заходів;
- спеціаліст державної служби (місцевого самоврядування) – заробітна плата 6700 гривень – здійснення державної реєстрації первинних, місцевих, обласних, регіональних професійних спілок, їх організацій та об'єднань;
- сортувальник поштових відправлень та виробів друку – заробітна плата 17000 гривень – здійснення сортування поштових відправлень і періодичних видань в установленому порядку;
- асистент фармацевта – заробітна плата 6700 гривень – видача лікарські засоби і предмети медичного призначення населенню, надання вичерпної інформації клієнтам аптеки з питань придбання ліків та виробів медичного призначення;
- головний бухгалтер – заробітна плата 30000 гривень – забезпечення ведення бухгалтерського обліку, дотримуючись єдиних методологічних засад, встановлених законодавством України;
- менеджер (управитель) – заробітна плата 12000 гривень – менеджер по роботі з клієнтами, необхідно проводити пошук товарів та матеріалів для виконання замовлень клієнтів.

За детальнішою інформацією звертатися до Ужгородської філії Закарпатського обласного центру зайнятості: м. Ужгород, вул. А. Но-вака, 45. Контактні телефони: +380508005590, +380442449486.

ПИТАННЯ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

обговорили в Ужгороді

В обласному центрі цієї серії відбувся регіональний форум «Реформування харчування: виклики, досягнення, перспективи». Керівники районних військових адміністрацій, очільники міст, громад, керівники місцевих органів управління освітою обговорювали питання харчування дітей у навчальних закладах.

Від Ужгородської міської ради участь у форумі взяли Іван Завидняк – заступник міського голови Ужгорода, начальниця управління освіти міськради Наталія Баранюк і начальниця відділу шкіл та дошкільних закладів управління освіти міськради Олена Габор.

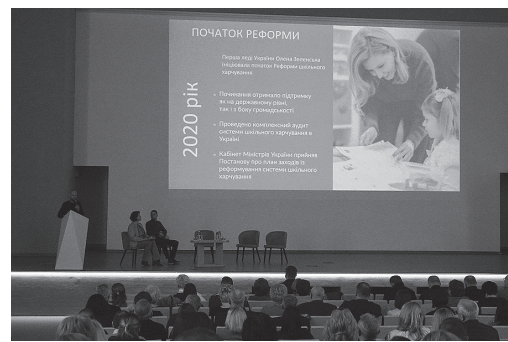
Як відомо, від 2020 року в Україні з ініціативи першої леді країни Олени Зеленської розпочалася реформа шкільного харчування, одна з цілей якого – привчити дітей із раннього віку до здорового харчування.

Іван Завидняк поінформував, що в Ужгороді працюють 27 шкіл, де навчається 16 558 учнів, багато з яких мають право на пільгове харчування. Впродовж 2022 – 2023 років для 12 закладів загальної середньої освіти закупили нове обладнання для ідальні та харчоблоків на понад 765 тисяч гривень,



у двох – провели ремонт. Додав, що робота із модернізації ідальні і харчоблоків у міських комунальних закладах освіти триває.

Заступник міністра освіти й науки України Андрій Сташків, який онлайн привітав присутніх на форумі, зазначив, що одна гривня, вкладена в харчування школяра, пізніше повернеться 9 гривнями у сектори промисловості та охорони здоров'я у вигляді податків та зменшення витрат на лікування.



Обговорили на зібранні подальше осучаснення харчоблоків закладів освіти, важливість збалансованого та здорового харчування, питання фінансування та закупівель, кадровий потенціал сфери.



«ЗАВЖДИ ДИВІТЬСЯ НА СВІТЛИЙ БІК ЖИТТЯ»

«Завжди дивіться на світлий бік життя», – саме такий допис ви можете побачити на Facebook-сторінці Сергія Кузнєва. Може, цей вислів і не був його життєвим девізом, та він йому дуже пасував, бо, мабуть, немає серед знайомих Сергія Кузнєва людини, котра би не відзначила серед найяскравіших його рис оптимізм, почуття гумору та незмінну щирість усмішки на обличчі. Майор Сергій Кузнєв був серед тих воїнів 128 бригади, котрі загинули 3 листопада у Запорізькій області. Про обставини цієї страшної трагедії зараз говорити не будемо, натомість хочемо згадати теплими спогадами його друзів про ужгородця, котрий зробив для нашого міста і краю чимало добрих справ.

ПАМ'ЯТІ СЕРГІЯ КУЗНЄВА

Знаю, що побратими Сергія вирішили зробити такий символічний жест: назвати один із бойових дронів «Кузнєв», аби він продовжував справу Сергія – нищив ворогів, які принесли це нещастя на нашу землю. Продовжимо ми й іншу справу Сергія, котрий дуже любив дрони і мріяв відзняти з висоти всі культурно-історичні об'єкти Закарпаття. Також його товариші планують допомагати сім'ї Сергія утримувати сад, про який він так мріяв і який заклад всього за тиждень до своєї загибелі. Я думаю, що це буде взірцевий сад, який надихатиме багатьох військовослужбовців, котрі повернуться додому після нашої Перемоги».

людиною. Я ніколи не чула, аби він когось підводив.

Саме з його подачі я стала волонтеркою. Сергій передзвонив мені 2 березня і попросив, аби я зробила невеличкий буфет з кавою у військовому містечку на Другетів – там якраз формувалися підрозділи й було дуже багато людей. З того часу все змінилось, я вже давно займаюся іншими завданнями, в тому числі й для Сергія відправляю дрон. Пам'ятаю, одного разу вийшла з відправкою дрона плутанина і Сергій телефоном різко мене вичитав. Але наступного ранку від нього прийшло повідомлення з вибаченнями, а через кілька днів Сергій написав, що підготував для мене сюрприз. Того дня в кав'ярню принесли фіалки, які він замовив для мене у мами загиблого військового Катерини Ключкович. Тобто він був дуже уважний, дуже цінував друзів. Ці фіалки досі стоять у моїй кав'ярні, ми за ними ретельно доглядаємо. Там же, на почесному місці, висить прапор, підписаний Сергієм та його побратимами. Я спершу не побачила його підпису, але він там є, Сергій підписався: «Майор Дрон».

Я, напевно, не зможу попроситися з ним. Хоча ні – я не хочу цього робити. Сергій завжди буде в строю, завжди буде присутній серед нас».

Костянтин Балабанов, товариш Сергія Кузнєва, гірський провідник, військовий парамедик:

«Я знаю Сергія не так давно, з 2018 року, але таке враження, що ця людина завжди була в моєму житті. Якось він запропонував долучитися до проекту «Україна-Норвегія», потім почав «літати» – знімати наш край з коптера, популяризувати його туристичні родзинки. Навколо цього та інших спільних проєктів ми й спілкувалися. Зі Сергієм завжди було цікаво вийти на каву, поговорити. Він весь час був натхнений цікавими проєктами, новими ідеями, просто заряджав своєю енергією.

Потім почалася повномасштабна війна – і ми зустрілися знову, бо я потрапив під його командування. Ми продовжили спілкування вже в іншій сфері – і це було дуже цінно, бо він багато чому навчив, старався передавати свої знання. Коли почали гинути наші друзі і в мене з'явилося сильне відчуття агресії, я розповів про це Сергію. І знаєте, однієї розмови з ним мені було достатньо, аби ті емоції, які переповнювали, вляглися. Він умів трьома словами підняти настрій, вирівняти емоційний стан, змотивувати до подальшої роботи. Коли черговий раз щось накочувало, то вистачало написати Сергію – і його слова підтримували. Працювати, служити з ним було добре: чітко, ясно, зрозуміло. Я багато навчився під його керівництвом. Важко усвідомлювати, що його вже немає. За кілька днів до 3 листопада ми поговорили, планували зустрітися (бо служили в різних підрозділах). Але тепер уже не зустрінемося – і це таке страшне відчуття! Хочеться, аби його смерть не була марною. Його знання, його настанови будуть далі жити зі мною. І ми продовжимо те, що він не закінчив. Інакше – ніяк.

«Про Захід»

Сергій Кузнєв був родом із Криму, професійним військовослужбовцем, котрий приїхав на Закарпаття більше 20 років тому й полюбив цей край, як рідний. Тут він одружився, оселився, а після звільнення в запас відкрив власну справу. У 2014 році повернувся до армії, брав участь в АТО, пройшов важкі бої під Дебальцевим. Після демобілізації працював у місцевому підрозділі Міністерства у справах ветеранів України, розвивав проєкт соціальної адаптації ветеранів «Україна-Норвегія», заснував цікавий проєкт «НадКарпаття».

До лав ЗСУ Сергій Кузнєв повернувся у перший же день повномасштабного вторгнення. Служив у 128 ОГШБр, однак у мріях бачив себе садівником, під час останньої відпустки заклад сад із кущів жимолості, плануючи вже наступного року зібрати перший урожай. Не судилося...

Руслан Жиленко, друг Сергія Кузнєва, доцент кафедри соціології і соціальної роботи УЖНУ, директор «Карпатського фонду» згадує:

«Познайомилися ми зі Сергієм у 2015 чи 2016 році на роботі, але дуже швидко стали найкращими друзями. Ми працювали разом у проєкті соціальної адаптації військовослужбовців «Україна-Норвегія». Сергій завжди був великим оптимістом, веселим і усміхненим. Сумував, мабуть, лише тоді, коли згадував рідну Керч, до якої дуже хотів колись повернутися. Закарпаття він теж дуже любив, зробив для краю більше, ніж багато хто зі закарпатців, котрі зараз б'ють себе в груди: у громадській діяльності, в роботі з ветеранами, яких повертав у життя; для родин, які втратили рідних на війні.

Він воював в АТО, пройшов Дебальцеве. А в перший день повномасштабного вторгнення зателефонував мені о шостій годині ранку і сказав, що йде у військомат. На війні він багато бачив, але не любив про це говорити. Під час відпустки я попросив його прийти до ромських діток у ЗОШ № 14 (ця школа дуже багато робить для фронту). Та коли діти спитали про війну, Сергій сказав, що не буде про неї розповідати – натомість говорив з дітьми про те, як важливо добре вчитися. Звісно, мені він розказував багато чого, але зараз, аби не травмувати родину, я би не хотів це озвучувати.

Цікаво, що в розмовах ми ніколи не зачіпали тему смерті. Того дня, о 10-й ранку, я привітав Сергія зі святом (3 листопада відзначають День ракетних військ і артилерії – я це знаю, бо мій батько теж був артилеристом). Сергій мені відповів, а через дві години я дізнався, що сталася така біда. Чому так сталося? Я не знаю, але хочу справедливого розслідування. Не формального, а справедливого. Бо мало хто насправді розуміє, яку втрату ми понесли. Артилерист – це важка

військова спеціальність. Втрата такої кількості артилеристів є дуже суттєвою, це катастрофа.

Сергій мав ще жити, він виношував великі плани на майбутнє. На своїй ділянці, яку він отримав як учасник АТО, він мріяв створити сад. Висадив там 400 кущів, хотів ще паркан встановити, але не встиг. Поїхав. Це було буквально тиждень тому».

Наталія Омелянюк, колега Сергія Кузнєва, заступниця директора департаменту соціального захисту населення Закарпатської ОВА:

«Зі Сергієм ми співпрацювали в той період, коли він був головним спеціалістом сектору Міністерства у справах ветеранів України. Наш департамент теж був дотичний до теми ветеранів, тому ми часто пересікалися.

теранської політики в регіонах. Але ми з дівчатами вирішили, що Сергій би нас пробачив, бо ми займаємося тим, що він робив, що він любив і що він знав. Він завжди буде в нашій пам'яті».

Федір Шандор, товариш Сергія Кузнєва, «Професор з окопів», сержант ЗСУ:

«Познайомилися ми зі Сергієм досить специфічно: подзвонив мені якийсь чоловік, сказав, що його звати Сергій Кузнєв і він хотів би зі мною зустрітися щодо питання перекваліфікації колишніх військовослужбовців. Ми почали співпрацювати, бо організатори проєкту «Україна-Норвегія» хотіли, щоб саме я викладав курс ветеранам і родинам військовослужбовців. Через місяць ми почали набір на цей проєкт, який став дуже відо-



Якщо нині нас уже вчать, як треба працювати з ветеранами, спілкуватися з ними, хто воював, то тоді ми не мали такого досвіду і потрібних знань. А Сергій умів спілкуватися з військовослужбовцями і членами їхніх родин, у нього чудово виходила ця робота. Він міг примирити навіть непримиренних. Пам'ятаю, був період, коли створилося кілька ветеранських організацій, які почали між собою трохи сперечатися. Сергій умів їх усіх примирити, мав серед ветеранів авторитет, його слухали, він не ставав ні на чий бік, був дуже справедливим. Найбільше він переймався членами сімей загиблих (сім'я для нього була дуже важливою, він пишався своєю родиною, донькою). Завдяки йому більше десятка членів родин загиблих отримали земельні ділянки та різного роду допомогу. Він умовляв ветеранів та членів родин загиблих вступити до проєкту «Україна-Норвегія», розвивати свої вміння, навчатися, спробувати створити власну справу. Ці люди нині згадують його з великою теплотою, бо він займався конкретними справами, вирішенням конкретних проблем родин.

Мені дуже важко, що я не змогла потрапити на похорон Сергія. Якраз у той день ми мали в Хусті навчання з реалізації ве-

шим, об'єднав родини, здружив багатьох людей. Це був, можна сказати, сімейний клуб, до якого долучилися 8 наборів учасників. Сергій був серцем і душею цієї компанії, опікувався учасниками проєкту, як малими дітьми.

Уроки, які дав мені у спілкуванні з військовослужбовцями Сергія Кузнєва, я так і називаю – «уроки Кузнєва». Коли почалася повномасштабна війна і я пішов до армії, вони дуже мені допомогли інтегруватися в нове для мене середовище, допомогли у спілкуванні з військовослужбовцями, бо, як би то не круло, цивільне життя і військове життя – це дві великі різниці.

Коли ми зі Сергієм зустрічалися й обговорювали ідеї, завжди говорили відверто, іноді обрубували ті ідеї, змінювали – і тому нам все вдавалося. Був у нас спільний секрет: я хотів, щоб Сергій очолив один проєкт, який міг стати для Закарпаття дуже корисним. Але не вийшло – і мені дуже шкода, бо край із цим проєктом втратив великі можливості.

Ми зі Сергієм час від часу зустрічалися в Запорізькій області, в місті Вільнянськ. Сергій казав, які потрібні специфічні засоби їхньому підрозділу. Останнім замовленням його були зарядні станції EcoFlow для хлопців. І от EcoFlow їде, а Сергія немає...

шов у військовій формі і сказав: «Ліля, вибач, я йду на війну, тому далі буде з тобою працювати моя дружина Наталка. Підкажи їй, допоможи на початках». Пригадую, як він прийшов до нас після виходу з Дебальцева і яка я була вражена тим, як різко він постарів. Ми обійнялися, але про війну не говорили. Він сказав: «Якось я все розкажу, але зараз дайте мені просто відійти». Більше ми цю тему взагалі не піднімали ніколи.

Сергій у побуті розмовляв російською мовою. Він знав, що мені це не подобається, пояснював, що кримчанин, і дуже старався говорити зі мною українською, хоч виходило в нього і не ідеально. Хочу ще згадати Сергієві кроки в політиці. Він дійсно хотів щось змінити, спробував увійти до міської ради у складі партії «Альтернатива». Задумка була чудова, але партія не пройшла ані в міську, ані в обласну ради. Сергій був трошки розчарований, але чітко розумів, де були проколи, де його команда не допрацювала. Він не казав відкрито, що спробує на наступних виборах знову, але я думаю, що він би спробував, бо хотів стати політиком нового зразка. Він мав здатність згуртовувати людей. От дуже мало є людей, яким ти віриш на всі 100%. А Сергій був саме такою

КВАШЕНА КАПУСТА – КОРИСТЬ ТА ШКОДА

Квашена капуста – саме той продукт, яким варто запасатися. Адже вона – джерело багатьох вітамінів, ще й до того вона чудово зберігається без холодильника, що в умовах ймовірних перебоїв з електроенергією є, безперечно, великим плюсом.

Квашена капуста готується методом ферментації за допомогою молочнокислого бродіння. Бактерії починають розмножуватися в ній, поглинаючи вуглеводи. Завдяки активності бактерій, що розмножуються та поглинають вуглеводи, капуста насичується корисними речовинами, органічними кислотами, так само як під час закваски йогурту. Смак капусти стає кислим, а термін зберігання збільшується до кількох місяців.

ЧИМ КОРИСНА КВАШЕНА КАПУСТА ДЛЯ ОРГАНІЗМУ

Завдяки пробіотикам, які виробляє капуста під час ферментації, покращується загальний стан мікрофлори

підтримує водно-сольовий баланс в організмі на рівні, що зменшує згубну дію алкоголю. Вітамін С, на який багатий цей овоч, та корисні для роботи травної системи бактерії рятують організм від інтоксикації шкідливими речовинами.

Сприяє засвоєнню заліза. Бактерії, що містяться у квашеній капусті та інших ферментованих овочах, покращують засвоєння заліза, збільшуючи його біодоступність.

Захищає нервову систему та покращує настрій. Пробіотики, які містяться у ферментованій їжі, впливають на роботу мозку та нервової системи, покращуючи настрій та сприяючи лікуванню депресивних симптомів. А дослідження китайських вчених

регенерацію клітин та утворення колагену, необхідного для пружності шкіри та багатьох інших тканин.

Підтримує здоров'я кісток завдяки комбінації вітамінів і мінералів. Вітамін К регулює виробництво білків, що викликають їхню мінералізацію. Марганець, калій, фосфор та магній роблять кістки міцнішими.

Допомагає від похмілля. Квашена капуста містить янтарну кислоту, яка допомагає знешкодити результати похмілля – шкідливий ацетальдегід та різні солі.

КОРИСТЬ КВАШЕНОЇ КАПУСТИ ДЛЯ ЖІНОК

Квашена капуста – відмінне джерело вітаміну С, запобігає погіршенню стану здоров'я у вагітних, бореться із токсикозом, допомагає в разі менопаузи.

Квашена капуста чудово підходить для підтримки здоров'я шкіри, допомагає позбутися прищів, ефективно загоєє рани та усуває синці. Присутні у квашеній капусті токоферол та вітамін А розгладжують зморшки, роблять шкіру підтягнутою та еластичною, вирівнюють тон обличчя, прискорюють регенерацію тканин.

Квашена капуста робить волосся сильнішим. Нікотинова кислота, яка міститься у ній, сприяє зміцненню волосся та нігтів, усуває ламкість волосся, проблему кінчиків, що січуться. Молочна кислота, що міститься у квашеній капусті, має антибактеріальний ефект і перешкоджає виникненню лупи, запобігає випадінню волосся.

ЧИМ КОРИСНА КВАШЕНА КАПУСТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

Квашена капуста покращує чоловіче здоров'я, сік квашеної капусти є відмінним засобом боротьби з похміллям. Він сприяє розпаду етилового спирту та виводить його з організму, усуває головний біль та загальне нездужання.

ЧИМ ШКІДЛИВА КВАШЕНА КАПУСТА

Головна небезпека квашеної капусти – високий вміст солі, яка використовується під час приготування цього продукту. Надлишок солі призводить до затримки води в організмі та набряків, підвищує тиск, збільшує ризик сечокам'яної хвороби та інших захворювань нирок, інфарктів та інсультів.

Ще один недолік цього продукту – велика концентрація гістаміну. Саме ця речовина викидається у кров в разі алергії. Через це квашена капуста збільшує ризик реакцій на інші продукти.

У квашеній капусті містяться продукти бродіння, які утворюють молочну та оцтову кислоти. Комбінація цих кислот та клітковини, що міститься в капусті, призводить до підвищеного газоутворення. Квашена капуста заборонена в період грудного вигодовування, вона може викликати коліки у новонародженого.

Квашена капуста не рекомендується людям із підвищеною кислотністю шлунку, із захворюваннями підшлункової залози, в разі загострення гастриту та наявності виразки шлунку, при нирковій недостатності, при конкрементах у жовчному міхурі.

У великій кількості вона здатна спричинити діарею.



кишківника. Вона захищає від токсинів, запалення та шкідливих мікроорганізмів, клітковина, якої багато в овочі, ефективно запобігає запорам.

Користь квашеної капусти безпосередньо для печінки в першу чергу в тому, що вона

показало, що стан мікрофлори кишківника впливає на ризик розвитку хвороби Альцгеймера, а пробіотики здатні знизити ймовірність її розвитку.

Зміцнює імунітет. Вітамін С, якого багато у квашеній капусті, бере участь у виробленні лейкоцитів, стимулює

НЕ ЇЖТЕ ЦЕ, ЩОБ НЕ ОБЛИСІТИ: продукти, які провокують випадіння волосся

Фахівці назвали продукти, які можуть стати причиною випадіння волосся у жінок та чоловіків. А також ті, що допоможуть зробити зачіску густішою. Більше про це читайте в матеріалі.

Продукти, які ми їмо щодня, впливають на здоров'я тіла та зовнішній вигляд. Деякі з них можуть навіть допомогти в профілактиці облісіння. Однак, існують і такі продукти, які викликають сильне випадіння волосся. Тому їх краще взагалі прибрати зі свого раціону.



Чому випадає волосся: перелік продуктів, які вживати не слід

Серед тих продуктів, які провокують облісіння, фахівці назвали оброблені закуски. Особливо варто виключити зі свого раціону чипси, до складу яких входить багато жирів. Вони можуть не лише призвести до випадіння волосся, але й стати причиною розвитку небезпечних хвороб, як от захворювань серця.

Також намагайтеся уникати солодощів, зокрема цукерок. Не менш небезпечними для густого волосся є пластівці для сніданку і газовані солодкі напої. Всі ці продукти містять велику кількість цукру, натрію та солі, а тому можуть спровокувати не лише облісіння, але й появу лупи.

Радять експерти відмовитися від частого споживання продуктів, у складі яких є багато солі. Вона стає причиною активного виділення жиру шкірою голови, що стає причиною випадіння волосся.

Що їсти для здорового та густого волосся

Щоб зробити волосся здоровішим і провести профілактику випадіння, потрібно додати до свого щоденного раціону яйця та листову зелень. До їх складу входить вітамін А, який дуже потрібен для активного росту. А ще фахівці радять вживати батат. Солодка картопля допоможе забути про випадіння волосся раз і назавжди.

ШІСТЬ ПРОДУКТІВ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗІГРІТИСЯ ТА ЗАСНУТИ

В умовах відключення світла, погіршення погоди, зниження температури у квартирах експерти рекомендують певні продукти, які допоможуть заснути. В першу чергу внаслідок того, що вони допомагають зігрітися.

Кориця. Це не лише популярна спеція, але й хороше снодійне. Її термогенні властивості підвищують температуру тіла. А якщо розчинити корицю в склянці молока, такий напій і зігріє, і викличе довгожданий сон.

Овес. Зазвичай ми звикли, що це продукт для сніданку, але на думку експертів, вівсяна каша принесе користь і перед сном. Завдяки чому овес може зігріти та викликати сон? Висівки та клітковина, якої дуже багато у вівсі, повільно перетравлюються, тому вивільняється багато енергії, яка і зігріває. Це ще не все – така їжа містить багато мелатоніну, який, як відомо, покращує сон.

Горіхи. Вживання арахісу, мигдалю, фісташок та інших горіхів перед сном прискорює метаболізм, тому підвищує температуру тіла. Горіхи містять мелатонін – природний гормон, який допомагає контролювати цикл сну.

Банани. Це не лише смачний фрукт, але й чудовий регулятор температури. Банани містять вітамін В та магній, допомагають роботі щитоподібної залози та надниркових залоз, тим самим регулюючи температуру тіла в холодну погоду. Ще користь магнію в тому, що він допомагає м'язам розслабитися і заспокоює тіло.

Імбир. Чашка імбирного чаю є традиційним засобом від застуди, грипу та кашлю. Вона зігріває та підвищує імунітет. Завдяки судинорозширювальним властивостям імбиру кровоносні судини розслаблюються, що сприяє збіль-

шенню кровотоку та підвищенню температури.

Морква. Коренеплоди моркви можуть зігріти організм перед сном. На думку лікарів, морква є одним з овочів, які покращують сон, оскільки вона містить поживну речовину альфа-каротин, а також калій.

Не варто перед сном вживати фрукти та овочі, в яких багато води. Насичені водою фрукти та овочі охолоджують тіло, викликаючи безсоння.





ГОРОСКОП

ОВЕН

Не варто звалювати на себе, крім своєї, ще й чужу роботу, адже можете отримати, замість подяки, докори – особливо, якщо не все буде зроблено ідеально.



ТЕЛЕЦЬ

Намагайтеся долати драгівність, переключаячись на інші події і враження. Тиждень ліпше провести у спокійному настрої, не привертаючи до себе зайвої уваги і не конфліктувати.



БЛИЗНЯТА

Тиждень, коли потужна позитивна енергетика внесе добрі зміни в усі сфери діяльності. Сприятливий час для складання планів на майбутнє і забезпечення підґрунтя для їх реалізації.



РАК

Необхідно звернути увагу на стан організму. Можливо, він давно потребує очищення, оновлення, як у фізичному, так і моральному плані, тож подбайте про себе.



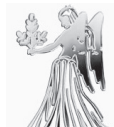
ЛЕВ

Можливі несподівані події, до яких не вдасться заздалегідь підготуватися. Головне – зберігати спокій: не "накручувати" себе й не метушитися, не втрачати самовладання.



ДІВА

Цього тижня може постраждати ваша самооцінка, що не принесе користі ні в роботі, ні в особистому житті. Тому не зловживайте самокритикою і вірте в себе.



ТЕРЕЗИ

Намірюючись на серйозні справи, ретельно розраховуйте свої сили і можливості. Відстоюючи свою свободу, не ігноруйте потреб і бажань людей, котрі вас оточують.



СКОРПІОН

Страхи і тривоги, які можуть долати вас у цей період, потрібно всіляко відганяти від себе. Чим більше ви себе завантажите роботою, тим менше часу залишиться на сумні роздуми.



СТРІЛЕЦЬ

Найважливіше цього тижня – перебувати в добродушному і миролюбному стані. Поліпшити настрої можна буде, зосередившись на приємних життєвих моментах.



КОЗОРІГ

Будь-які моральні сплески – навіть позитивні – не найкращим чином позначаються на настрої і стані загалом, тому ліпше зберігати спокій. Погасити ймовірні неприємні емоції допоможе робота.



ВОДОЛІЙ

Добре підуть будь-які справи, зокрема фінансові, можливі значні прибутки. Проте все мусить бути добре підготовлене і ретельно продумане, без поспіху й імпровізацій.



РИБИ

Період, коли слід особливо стримувати негативні емоції: не конфліктувати, нікого не ображати – ні словом, ні жестом, ні поглядом, щоб не ризикувати взаєминами.



АНЕКДОТИ

Оголошення: "Потрібен слюсар. Вимоги до кандидатів: щоби руки росли хоча б із попереку".

А чи знаєте ви, що лікарі, коли



нап'ються, пишуть розбірливим почерком.

Відсутність кави вдома засмучує мене набагато більше, ніж відсутність сенсу життя.

– Я не можу до тебе повернутися.
– У тебе хтось з'явився?
– Розум.

У салоні краси оголосили про знижку 25% для негарних жінок. За три роки її ніхто так і не попросив.

Основна загадка мами полягає в такому: як чоловік, який не був гідний одружитися з її дочкою, стає батьком найрозумнішої у світі дитини?

– Травоїдне, не дає ані м'яса, ані молока, 5 літер?
– Веган.

Рідкісні явища природи:
1. Кульова блискавка.
2. Подвійна веселка.
3. Одночасно працюючі всі каси в супермаркеті.

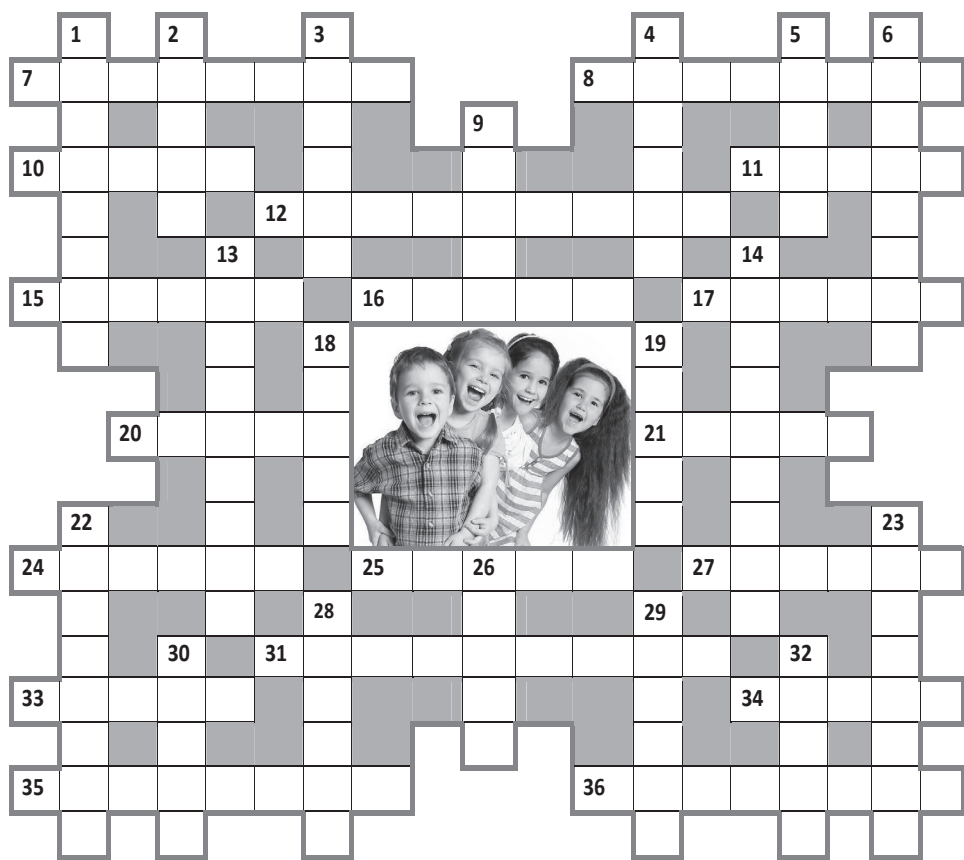
– Тату, у мене з Іринкою в садочку кохання!
– Чому ти так думаєш?
– Вона бере мої іграшки, а свої мені не дає...
– Ну-у-у, синку, у вас уже майже сім'я!

Начальник:
– Ти чому вже третій день спізнюєшся на роботу?!

Я:
– Ось повернуся з відпустки, приходитьиму вчасно.

КРОСВОРД "ДІТИ НАШІ – КВІТИ"

До Всесвітнього дня дитини, що відзначається щорічно 20 листопада



від великих – серце» (прислів'я). 5. «Хто ... береже, розумний той син, а хто водиться із гультьями, засоромлює батька свого» (Пр. 28. 7). 6. «Сонечко тихо сідає за хату, вечір заходить у дім, діткам малесеньким хочеться спати, то ж на ... усім» (Н. Красоткіна). 9. «Мати – це та особа, яка відповідає за майбутнє ... своїх дітей» (Л. Гузар). 13. «В житті дитини мудрий вчитель треба, ... вчасна, мрія і політ. І дужі крила піднесуть до неба, й щасливою вона полине в світ» (Н. Красоткіна). 14. «Сім'ю дитини треба, мама й тато, їх доброта і людяність й тепло. Не розкоші, не іграшок багато, а ... треба щоб було» (Н. Красоткіна). 18. «У моїх дітей, звичайно буде комп'ютер, але насамперед вони отримують ...» (Біл Гейтс). 19. «Хата з дітьми – ..., а без них кладовище» (прислів'я). 22. «Життя складне, та що і говорити, у кожного тут правда є своя. Батьки по своєму заставити хочуть жити, а в молодих ... буя» (Н. Красоткіна). 23. «Соньки-дрімки в колисоньку, добрий розум в головоньку, рідочки у кісточки, здоров'ячко у ...» (колискова). 26. «Місяць став, зацікавив у вікні, люлю-люлю, засни,

сині очка замкни, спи дитино моя, рідна, немка твоя над тобою, як ... над світом» (колискова). 28. Прислів'я: «Нема батька – пів сироти, нема матері – ... повна». 29. Львівська кондитерська фірма, солодощі якої полюбляє не тільки малеча. 30. «Співайте разом з нами, Цю пісню тата й мами, Хай ... ця лунає, до сонця і до літа, А в небі сонце світить, які веселі діти!» (М. Поплавський). 32. «Давайте ми всі, любі діти, Посіємо щастя ..., Тут нам жити, тут нам любити, Тут нам творити добро» (з пісні).

Підготував Мар'ян Слоцький

• 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.
Номер видрукувано: "А-Прінт", м. Тернопіль, тел. (0352) 52-27-37. www.a-print.com.ua.
Тираж 1050 екз. Замовлення № 2085.

• 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" для індивідуальних передплатників – 41807, для юридичних осіб – 01807.