

УЖГОРОД

ЛІВИЙ ТА ПРАВИЙ БЕРЕГ РІЧКИ УЖ З'ЄДНАВ «ЖИВИЙ ЛАНЦЮГ»

У День Соборності України, кожен охочий, незалежно від релігійних чи політичних переконань, віку, статі чи професійної зайнятості долучився до символічної акції від Ужгородського Пласту, Ужгородського замку та Краєзнавчого музею імені Тиводара Легоцького.

Організатори у такий спосіб хотіли нагадати про подію 1990 року, коли українці утворили живий ланцюг від Івано-Франківська до Києва (через Львів), що засвідчував єднання співгромадян у спільній справі творення соборної України. Цей ланцюг протяжністю понад 770 км став найдовшим у світовій історії та вагомим кроком у проголошенні незалежності нашої країни.

22 січня, під час живого ланцюга, Ужгород став таким собі містком об'єднання не тільки місцевих мешканців, аде з часу російської агресії наше місто стало другою домівкою для тисяч українців із багатьох регіонів. Це ще раз засвідчує про єдність українського народу, де б ми не були.



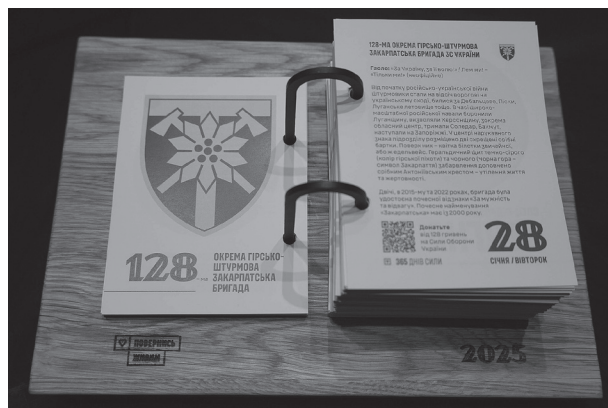
Цей проєкт, де триває збір 200 мільйонів гривень на комплексне забезпечення 4 бойових бригад ЗСУ започаткував Фонд допомоги армії Повернись живим.

МІСТО ВИСЛОВИЛО ПІДТРИМКУ ІНІЦІАТИВІ ПРОЄКТУ «ЗБРОЄНОСЦІ»

Зброю отримають 24 ОМБр імені короля Данила, 80 окрема десантно-штурмова Галицька бригада ДШВ ЗСУ, 68 окрема єгерська бригада ім. Олекси Довбуша та наша 128 окрема гірсько-штурмова Закарпатська бригада. Для них придбають міномети, гранатомети, повнопривідні пікапи, РЕБи, квадрокоптери (DJI Mavic 3) та тепловізійні квадрокоптери (DJI Mavic 3T).

Днями під час зустрічі із міським головою Богданом Андрієм представники фонду Володимир Турчин та Злата Біланін обговорили можливості долучення до збору й Ужгорода та Ужгородської міської ради. Наразі вже зібрано майже 62 мільйони гривень, тож дуже важливою була б допомога і представників ужгородського бізнесу.

Міський голова Богдан Андрій висловив підтримку започаткованій ініціативі: до збору коштів, який покликаний підтримати українських захисників у протистоянні російським окупантам, долучаться працівники міськради, які передадуть Фонду свій одноденний зарібок, крім того, про ініціативу поінформують підприємців та великий бізнес.



Як відомо, фонд «Повернись живим» діє з 2014 року, за цей час зібрав на потреби Сил оборони України 14 мільярдів гривень, має прозору фінансову звітність – кожен пожертву та закупівлю можна відстежувати у режимі реального часу. «Повернись живим» є першою благодійною організацією в Україні, яка отримала дозвіл на за-



купівлю та імпорт товарів військового та подвійного призначення.

Ця ініціатива, як і всі інші ініціативи фонду, є важливим внеском у забезпечення захисників сучасним обладнанням для ефективної боротьби проти російських окупантів.



В УЖГОРОДІ ЗАПАЛИЛИ СВІЧКИ В ПАМ'ЯТЬ ЖЕРТВ ГОЛОКОСТУ

ФОТОФАКТ

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



- 15 пакетів із необхідними речами для дітей до 1 року;
- 50 пакетів із продуктовими наборами;
- 90 хлібин.

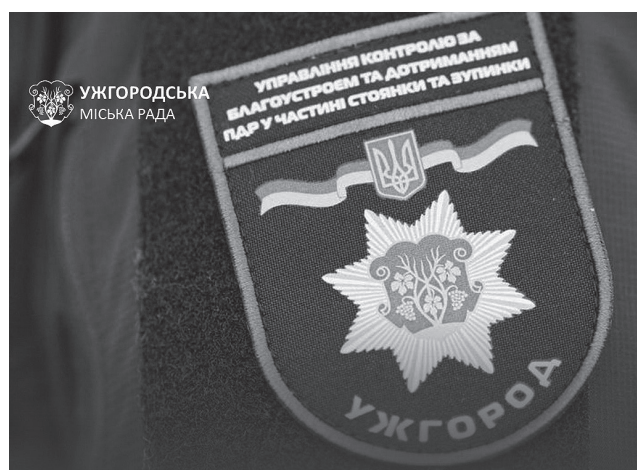
Протягом тижня волонтери видавали одяг, взуття, постільну білизну та посуд (видали 770 одиниць).

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

МИНУЛОРІЧ В УЖГОРОДІ СКЛАЛИ 517 АДМІНІСТРАТИВНИХ ПРОТОКОЛІВ ЗА ПОРУШЕННЯ ПРАВИЛ БЛАГОУСТРОЮ

Працівники управління контролю за благоустроєм та дотриманням ПДР у частині зупинки та стоянки Ужгородської міської ради у 2024 році прийняли рішення по 280 письмових заявах і скаргах мешканців громади, керівників установ й організацій, розглянули 101 усне звернення громадян. Про це повідомив керівник управління Богдан Штефанюк.



Так, минулоріч склали 517 адміністративних протоколів за ст. 152 КУпАП «Порушення державних стандартів, норм і правил у сфері благоустрою населених пунктів», а саме:

- 197 – самовільно встановлені вивіски (загалом перевірили 450 об'єктів);
- 185 – самовільно встановлені точки продажу (торгівля квітами, продуктами тощо) у невстановленому місці без відповідних дозвільних документів;
- 40 – відкритий літній майданчик;
- 7 – самовільне розміщення МАФ;
- 10 – пошкодження елементів благоустрою;
- 25 – проведення земельних робіт без дозвільних документів;
- 1 – пошкодження дорожньої розмітки;
- 23 – розлив бетонної суміші;
- 1 – пошкодження газону;
- 1 – самовільно встановлена надувна конструкція;
- 1 – неприбирання території від снігу;
- 24 – виніс ґрунту на дорожнє покриття;
- 1 – щодо дозволів на вивіз ТПВ.

За складеними постановами адміністративна комісія міськради наклала на порушників стягнення на 450 тисяч гривень, які спрямовано до міського бюджету.

27 січня Україна разом із усім світом вшановує пам'ять жертв Голокосту – однієї з найбільших трагедій ХХ століття, жахливого злочину проти людяності.

27 січня 1945 року війська 1-го Українського фронту звільнили один із найбільших нацистських таборів смерті – Аушвіц-Біркенау. Під час Другої світової війни 6 мільйонів євреїв стали жертвами нацистської політики, що передбачала знищення народів і груп, які нацисти вважали загрозою або неповноцінними. Близько 1,5 мільйона з них були з території сучасної України.

«Голокост, який призвів до знищення однієї третини євреїв і незліченної кількості представників інших національностей, завжди слугуватиме всім людям пересторогою про небезпеки, які приховують у собі ненависть, фанатизм, расизм та упередження...» – таке формулювання містить резолюція Генеральної Асамблеї ООН від 2005 року, якою запроваджено пам'ятну дату.

Пам'ять про ті страшні події особливо болісна для українців, які нині переживають жорстокість і насилля через війну, розв'язану росією.

Меморіальний захід відбувся і в Ужгороді. Представники єврейської громади, обласної та міської влади, громадськість зібралися біля обласної філармонії, колишньої синагоги, біля пам'ятника, який символізує нанизані зірки Давида, як тисячі людських долів. Після молитви присутні поклали до його підніжжя запалені лампадки на згадку про невинних жертв нацизму.



ВІДБУЛОСЯ ПЕРШЕ ЗАСІДАННЯ НАГЛЯДОВОЇ РАДИ МІСЬКОЇ КЛІНІЧНОЇ ЛІКАРНІ



24 січня шляхом голосування обрали голову наглядової ради – очолив її депутат Ужгородської міської ради Віктор Качур, заступником став заступник декана факультету післядипломної освіти УжНУ Михайло Гечко, секретарем – професор кафедри фінансів, обліку та фундаментальних економічних дисциплін ВНЗ «Національна академія управління» Ірина Штулер.

Також на засіданні затвердили візирець цивільно-правової угоди між членами ради та лікувальним закладом для подальшого підписання керівником Ужгородської міської багатопрофільної клінічної лікарні.

Створили та затвердили персональний склад трьох

комітетів в структурі наглядової ради: працюватимуть комітет з аудиту, комітет з етики та медичної практики, комітет із якості медичної допомоги і безпеки пацієнтів.

Наступне засідання наглядової ради відбудеться 11 лютого.

24.01.2025 №14 „Про внесення змін до Положення про відкритий фестиваль-конкурс стрілецької пісні „Красне поле” за №12/648 та №15 „Про внесення змін до Положення про конкурс на здобуття обласної премії імені Йосипа Бокшая та Адальберта Ерделі у галузі образотворчого та декоративно-прикладного мистецтва” за №13/649.

У Західному міжрегіональному управлінні Міністерства юстиції 20.01.2025 зареєстрований наказ департаменту культури Закарпатської обласної державної адміністрації від 15.01.2025 №6 „Про внесення змін до Положення про відкритий театральний фестиваль актуальної драматургії „Драма сьогодення” за №5/641, 27.01.2025 зареєстровані накази департаменту від

УЖГОРОД У ЖАЛОБІ...



23 січня Ужгород попрощався із полеглим захисником – старшим сержантом Василем Габрусем.

Прекрасний сім'янин, чоловік, батько, дідусь, безвідмовний колега та висококваліфікований педагог. Людина з відкритою душею та золотими руками. Завжди усміхнений, щирий, відкритий, ввічливий, толерантний, відповідальний, надійний...Не тільки приклад для наслідування молоді, але й беззаперечний авторитет серед колег. Це все про Василя Кириловича Габруся, вчителя Ужгородського ліцею №15.

Василь Габрус народився 25 березня 1966 року на Львівщині. Закінчив Ужгородський державний університет за спеціальністю «математика». Трудову діяльність в Ужгородському ліцеї №15 розпочав у

1998 році. Працював на посадах вчителя математики та фізичного виховання, забезпечував допризовну підготовку юнаків ліцею. Прививав любов до рідної землі, виховував почуття патріотизму в молодого покоління. Особистим прикладом показав свою відданість Батьківщині, оскільки з перших днів повномасштабного вторгнення мобілізувався до лав Збройних Сил України.

Загинув 16 січня 2025 року, захищаючи Україну, всіх нас від російських окупантів.

Прощалися із Героєм на площі Народній. Віддати шану воїну прийшло багато містян, рідні та друзі, колеги-освітняни, школярі, заступник міського голови Ужгорода Іван Завидняк, керуючий справами виконкому міськради Василь Пинзеник, військові. Від головнокомандувача ЗСУ генерала Олександра Сирського зачитали пам'ятний лист на знак глибокої вдячності за жертвне служіння в лавах Збройних Сил.

Поховали Василя Габруся із військовими почесними на Пагорбі Слави.

У полеглого залишилися дружина, двоє доньок, троє внуків.

Вічна пам'ять та шана Герою!



24 січня Ужгород попрощався із 47-річним захисником, солдатом Русланом Капальчиком, який загинув 24 грудня 2024 року на Донеччині, захищаючи Україну від російських агресорів.

Прощалися із захисником на площі Народній. Віддати шану військовому прийшли рідні та друзі, в.о. міського голови, заступник міського голови Вадим Борець, військові, містяни.

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

Поховали Руслана Капальчика із військовими почесними на Пагорбі Слави.

Вічна пам'ять та шана Герою!



В Ужгороді 28 січня попрощалися із 46-річним старшим солдатом Мекою Яшковичем.

Військовий – родом зі Слов'янська, переїхав до Ужгорода у 2022 році. Загинув 18 січня 2025 року на Харківському напрямку, захищаючи Вітчизну і до кінця залишаючись вірним військовій присязі.

Чин похорону відбувся на площі Народній. Віддати шану воїну прийшли близькі полеглого, ужгородці, міський голова Богдан Андрій, військовослужбовці.

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

Після заупокійної літургії жалобна хода вирушила із площі Народної до Пагорба Слави, де Меку Яшковича поховали із військовими почесними.

Вічна пам'ять і шана Герою!



В Ужгороді цієї середи попрощалися із 27-річним воїном Максимом Євдокимовим, який загинув 21 січня 2025 року, захищаючи Україну та залишаючись до кінця вірним військовій присязі.

Чин похорону та вшанування полеглого відбувся на площі Народній. Від головнокомандувача ЗСУ генерала Олександра Сирського зачитали пам'ятний лист на знак глибокої вдячності за жертвне служіння у лавах Збройних Сил України.

Після заупокійної літургії жалобна хода пройшла вулицями міста до Пагорба Слави, де Максима Євдокимова поховали із військовими почесними.

У військового залишився брат.

Вічна пам'ять і шана Герою!

В УЖГОРОДІ ОБГОВОРИЛИ ПОКРАЩЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ СТРУКТУРАМИ,

що працюють над проблемами насильства

Засідання міської координаційної ради з питань сім'ї, гендерної рівності, демографічного розвитку, запобігання та протидії домашньому насильству та протидії торгівлі людьми відбулося днями у міській раді під головуванням в.о. міського голови, заступника міського голови Ужгорода Вадима Борця.



Захід став важливим майданчиком для аналізу роботи у минулому році та обговорення нових способів покращення взаємодії між структурами, що працюють над проблемами насильства.

Як поінформував керівник Ужгородський міський центр соціальних служб департаменту соціполітики міської ради Іван Фленько, минулого року отримали 382 повідомлення про факти домашнього насильства. За результатами оцінки потреб послуги надавалися 235 сім'ям, у яких виховується 216 дітей. Жорстоке поводження з дітьми виявили в 2 сім'ях щодо двох дітей.

Підкреслив, що фіксується зростання кількості звернень щодо домашнього насильства – це, з одного боку, тривожний фактор, з іншого – може свідчити про те, що більше людей почали звертатися за допомогою завдяки підвищенню обізнаності про існування спеціалізованих служб, а робота кризової кімнати, мобільних бригад і доступність консультацій створюють відчуття безпеки у постраждалих.

Соціальні працівники надавали родинам психологічне консультування, консультації стосовно прав постраждалих осіб, методів захисту від повторних випадків домашнього насильства, порядку влаштування постраждалих осіб до кризової кімнати; консультації стосовно процесу розлучення, визначення місця проживання дитини, звернення до суду про встановлення та порядок стягнення аліментів, призначення

компенсації у зв'язку із наявною заборгованістю із виплати аліментів, консультування щодо можливості отримати вторинну безоплатну правову допомогу, щодо порядку дій постраждалої особи у випадку відсутності термінового заборонного припису, порядку оформлення необхідних постраждалим документів, а також обмежувального припису; інформування, соціальної профілактики, а також кризового (екстреного) втручання. До кризової кімнати розмістили 68 осіб (27 сімей, 41 дитина).

При «Денному центрі соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі» функціонує «кімната, дружня до дитини», яка використовується працівниками правоохоронних органів для допитів неповнолітніх, які є учасниками кримінального провадження. У «зеленій кімнаті» спілкувалися із 78 дітьми.

Мобільні бригади, які надають підтримку постраждалим від домашнього насильства і діють у межах співпраці Ужгородської міської ради з Фондом ООН у галузі народонаселення та громадським рухом «Віра, Надія, Любов», працюють в Ужгороді та на території на віддалі до 50 кілометрів від обласного центру. За минулий рік бригади надали допомогу 1188 особам.

Резюмували, що аналіз минулого року доводить ефективність комплексного підходу та тісної співпраці влади, соціальних служб, громадських організацій і міжнародних партнерів.

16900 АДМІНІСТРАТИВНИХ ПОСЛУГ СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ НАДАВ ЦЕНТР НАДАННЯ АДМІНІСТРАТИВНИХ ПОСЛУГ УЖГОРОДА У 2024 РОЦІ



НАЙАКТУАЛЬНІШІ ПОСЛУГИ СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ:

Надання статусу ВПО – 3521;

Державні соціальні допомоги на дітей – 3116;

Допомога на проживання ВПО – 2600-3000;

Зміни до статусу та отримання допомоги ВПО – 1372;

Догляд на не-професійній основі за особами, що потребують стороннього догляду – 1184;

Встановлення та продовження статусу «багатодітна сім'я» – 522;

Видача посвідчень особам з ін-

валідністю та особам з інвалідністю з дитинства – 413;

Встановлення статусу особи з інвалідністю внаслідок війни – 164;

Встановлення статусу «член сім'ї загиблого» – 108.



Чемпіонат
стартував 24
січня у ліцеї
імені Августина
Волошина: зма-
галися дівчата
і юнаки 2009
р.н. та старші,
2010 р.н. й молодші. Підтримати
спортсменів й побажати успішних
стартів у перший змагальний день
завітали в.о. міського голови, за-
ступник міського голови Вадим
Борець, начальниця Управління у
справах культури, молоді та спорту
Ужгородської міської ради Алла
Чернобук, голова відокремленого
підрозділу Федерації плавання
України у Закарпатській області,
член президії Федерації плавання
України Роберт Левицький.

Д воденні змагання – від-
біркові до чемпіонатів
України (юніори, юнаки,
кадети). Понад 100 дівчат і хлоп-
ців, які представляють ужгород-
ські СК «ОЛІМПІК», «Team Royak
swimming», КЗ «ДЮСШ № 1 м.
Ужгород» УМР, «Тиса. Спорт», «Ін-
васпорт», мукачівські «Марлін» і
«Мукачево-Спорт», ДЮСШ (Холм-
ківська ТГ) намагалися показати
найкращі результати.

Юні плавці боролися за пер-
шість на 6-ти доріжках:
дистанції 50 м, 100 м, 200 м
вільним стилем, батерфляєм, бра-
сом, на спині;
200 м, 400 м – комплексним
плаванням;
400 м, 800 м – вільним сти-
лем.

Також спортсмени виконували
естафети 4х50 – вільним стилем та
комбінованим змішаним.

Упродовж двох змагальних
днів за всіма етапами пильно сте-
жили головний суддя – Данієлла
Муратова та рефері змагань –
суддя національної категорії Сергій
Пилип.

Відкритий чемпіонат Ужгорода
з плавання організували за сприя-
ння управління у справах культу-
ри, молоді та спорту Ужгородської
міської ради й відокремленого
підрозділу Федерації плавання
України в Закарпатській області.

ПОНАД 100 ДІВЧАТ І ХЛОПЦІВ НАМАГАЛИСЯ ПОКАЗАТИ НАЙКРАЩІ РЕЗУЛЬТАТИ

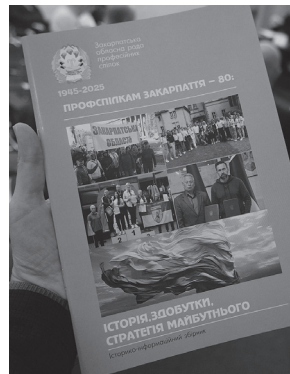
на відкритому чемпіонаті Ужгорода з плавання



80-РІЧЧЯ ВІДЗНАЧИЛА ЗАКАРПАТСЬКА ОБЛАСНА РАДА ПРОФСПІЛОК

Захід зібрав представників профспілкових організацій,
ветеранів профспілкового руху та почесних гостей.

21 січня 1945 року тогочасні профспілкові осередки краю під час свого першого офіційного з'їзду ухвалили рішення створити єдину організацію. І до сьогодні Закарпатська обласна рада профспілок залишається найбільшим представницьким громадським об'єднанням у регіоні, адже має понад 70 тисяч спілчан – фахівців у багатьох галузях бюджетної сфери, промисловості та послуг. На підприємствах, в орга-



нізаціях, установах та навчальних закладах краю діє 1325 первинних профспілкових організацій.

Із вітаннями виступили голова Закарпатської обласної ради Роман Сарай, заступник голови Закарпатської ОДА Олександр Музиченко, міський голова Ужгорода Богдан Андріїв, голова Федерації профспілок України Григорій Осовий та голова Закарпатської обласної ради профспілок Іван Зелінський.

Під час заходу учасники згадували історію профспілкового руху Закарпаття, досягнення та виклики, які доводилося долати. Особливу увагу приділили роботі профспілок у воєнний час, зокрема – допомозі ЗСУ та внутрішньо переміщеним особам.

На зустрічі відзначили активних членів профспілок, вручивши нагороди за їхню працю, відданість справі та внесок у розвиток профспілкового руху.

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 кваліфікованими кадрами на вільні робочі місця:

- **помічник вихователя** – заробітна плата 8000 гривень – Допомога вихователем у проведенні занять, догляд за дітьми, дотримання санітарних вимог. Помічник вихователя повинен забезпечувати належні санітарно- гігієнічні умови перебування дітей і запобігати травматизму. Вимоги: відповідальність, дисциплінованість.

- **завідувач господарства** – заробітна плата 8000 гривень – Перевірка відповідності матеріальних цінностей, які приймаються, супровідним документам. Безпечення зберігання матеріальних цінностей. Ведення обліку та звітної документації, участь у проведенні інвентаризації.

- **кухар** – заробітна плата 8000 гривень – Готувати страви та кулінарні вироби згідно вікових норм. Дотримуватись правил гігієни та санітарії, здійснювати порціонування та роздачу страв. Наявність санітарної книжки.

- **завідувач сектору** – заробітна плата 13633 гривень – Безпечувати виконання заходів у сфері охорони праці та цивільного захисту в ГУ. Готувати проекти наказів начальника ГУ щодо організації та

- реалізації заходів з охорони праці та цивільного захисту, здійснювати контроль за їх виконанням. Розробляти: план реагування на надзвичайні ситуації ГУ; план цивільного захисту ГУ на особливий період(за потреби); проект плану основних заходів цивільного захисту; план-графік проведення спеціальних навчань і тренувань з питань цивільного захисту.

- **спеціаліст державної служби (місцевого самоврядування)** – заробітна плата 10309 гривень – Головний спеціаліст з питань мобілізаційної роботи. Контроль за проведенням щоденного моніторингу відомостей з Електронного реєстру листків непрацездатності, зводити та проводити аналіз звітних даних з питань, що відносяться до компетенції сектору управління. Планування і проведення заходів з мобілізаційної підготовки та мобілізації, контроль за створенням та обслуговуванням мобілізаційного резерву мат.-технічних ресурсів в ГУ. Організація роботи з бронювання військовозобов'язаних, ведення їх обліку.

- **фахівець** – заробітна плата 11900 гривень – Працювати на посаді контролер 1 категорії, оплата праці залежно від досвіду роботи, звання та ін. фак-

- торів. Здійснення завдань по забезпеченню охорони судів, забезпечення пропуску осіб до будинків судів, підтримання та реагування на порушення громадського порядку під час розгляду справ суддями, забезпечення заходів з охорони, недоторканості та цілісності приміщень судів, майна, запобігання недопущення та припинення протиправних дій щодо нього.

- **фахівець з публічних закупівель** – заробітна плата 8000 гривень – Складає та затверджує річний план закупівель, обирає процедури закупівлі та проводить їх, забезпечує рівні умови для всіх учасників, об'єктивний та чесний вибір переможців, забезпечує складання інформації та звіту щодо публічних закупівель, визначених Законом про публічні закупівлі.

- **вантажник** – заробітна плата 15000 гривень – Вантажник сміттєвоза. Виконувати вантаження, вивантаження твердих побутових відходів за допомогою спецтехніки. Здійснювати сортування, укладання, перенесення, перевантаження вручну із застосуванням найпростіших вантажно-розвантажувальних пристроїв.

Звертайтеся до Ужгородської філії Закарпатського обласного центру зайнятості: м.Ужгород, вул. А. Новака, 45. Контактний телефон: +380442449486.



Нині площа Кирила і Мефодія в Ужгороді переживає черговий етап змін. Замість радянського універмагу «Україна» незабаром має постати сучасний торгово-розважальний центр, оновити обіцяють і всю площу перед колишнім універмагом. Ми ж у «Втраченому Ужгороді» розкажемо про те, як ця територія виглядала у дорадянський період.

Як і тепер, так і століття тому тут проходила вулиця Минайська, названа так через те, що пролягала від Ужгорода в напрямку села Минай. Проспекту Свободи, звісно, ще не існувало, тож Минайську вулицю не розривала ніяка інша. Не було тоді й поділу цієї вулиці на Швабську й Минайську. Від нинішньої площі Ш. Петефі й аж до кінця Ужгорода це була одна Минайська вулиця, хоча місцеві жителі поміж собою і називали одну її частину швабською – через те, що там жили нащадки переселенців-швабів.

Чим далі Минайська простягалася від центру міста, тим менш заселеною вона була. Якщо на тій її частині, що була швабською, забудова була досить щільною, то вже від нинішнього перехрестя біля колишнього універмагу «Україна» подвір'я ужгородців розташувалися вільно, без якогось особливого планування. Воно й не дивно, адже тоді це була справжня окраїна Ужгорода з великими територіями швабських городів, пасовиськом, фруктовими садами, пшеничними полями та одним доволі великим підприємством – цегельним заводом братів Мошковичів.

На місці ж колишньої «України» була земля будівельника Дюли Вашка. Він ріс на Минайській вулиці від народження, його батькові Яношу також належала земля трохи далі – на місці нинішнього готелю «Закарпаття». Янош був родом зі словацького містечка Вранов-над-Топльою. Переїхав сюди молодим, працював спершу на млині в селі Мирча, а потім до кінця життя був головним млинарем ужгородського млина на Малому Ужі.

У 1898 році в сім'ї Яноша Вашка народився син Дюла. Він був молодшим із синів, разом зі своїм старшим братом Ондрашем навчався у Будапешті на будівельника, склав іспити й отримав дозвіл працювати в будівельній сфері. Спершу брати були простими будівельниками, але в 1930-х вирішили спробувати себе в якості підрядників. Цікаво, що разом вони не працювали: Ондраш Вашко частіше отримував замовлення на ремонти державних будівель, а от Дюла Вашко будував приватні вілли.



У 1928 році Дюла одружився на 10 років молодшій за себе ужгородці Маргариті Фецюх-Цапа. Маргарита втратила батька (поляка з родини греко-католицького священника) у трирічному віці. Її мама вийшла заміж вдруге за Бейлу Цапа – так у дівчини з'явилося подвійне прізвище. Зі своїм майбутнім чоловіком Маргарита познайомилася на благо-

ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ІСТОРІЯ БУДИНКУ, НА МІСЦІ ЯКОГО ПОБУДУВАЛИ «УКРАЇНУ»

дійному балу, куди прийшла зі своїм нареченим. Стосунки в пари були серйозні, вони вже навіть обручками обмінялися, але сталося так, що раптово кохання, яке спалахнуло між Маргаритою та будівельником Дюлою, змінило всі життєві плани дівчини. Вона розірвала стосунки зі своїм нареченим і вийшла заміж за Дюлу.

Того ж 1928 року Дюла Вашко зі своєю бригадою робітників звів на вулиці Минайській великий дім для своєї сім'ї. Просторе подвір'я, на якому велося будівництво, займало фактично всю територію нинішньої площі Кирила і Мефодія. Десь у районі колишнього універмагу «Україна», трохи ближче до зеленої зони, і стояв будинок Дюли Вашка. Був він великий і гарний, з мансардним поверхом, який повністю відвели під будівельну контору. Саме там Дюла працював і зустрічався зі замовниками, а ще там вела всю документацію контори особиста секретарка будівельника, яку в сім'ї Дюли називали просто «слечна» (у чеській мові – шанобливе звертання до незаміжньої жінки).

Цей дім був не єдиним майном Дюли. За тодішніми мірками він був людиною досить заможною. З іншого боку Минайської вулиці аж до залізничного вокзалу простягалися його землі. Там був фруктовий сад, росла пшениця та городина. На вулиці Підградській, навпроти міського басейну, він володів великим винним підвалом. А в кінці вулиці Собранецької у сім'ї був великий виноградник, який тягнувся схилом вгору аж до нинішніх туртожитків УжНУ. Там, на горі, стояв літній будиночок на 4 кімнати, окремий будиночок для збирачів винограду, яких наймали на роботи в період збору врожаю, та будівля-сушарка для фруктів. На початку 1940-х Дюла Вашко почав зводити на вулиці Собранецькій, фактично на початку свого винограднику, великий дім на кілька квартир. Можливо, планував подарувати їх у якості приданого чотирьом своїм донечкам: Магді, Валерії, Єві та Вері. Цей дім досі стоїть на Собранецькій, нині він має 132-ий номер. Коли почалася Друга світова війна, Дюла не встиг його завершити. Фактично він був готовий, потребував лише завершення внутрішніх робіт. Але ситуація була такою, що тимчасово ці роботи відклали, хоча Дюла й закупив усі потрібні матеріали.

Роки війни досі добре пам'ятає донька Дюли Єва Вашко-Ленчур. Пані Єву багато хто зі старших ужгородців знає як талановитого лікаря-кардіолога, хоча вона уже багато років проживає в Угорщині. Майбутній лікар народилася у 1938 році, тож добре пам'ятає і гетто, яке організували у 1944-му неподалік їхнього дому – на території цегельного заводу. Туди закрили всіх євреїв міста, опинилися там і сусіди Вашків, і маленькі подружки Єви – Фріда, Зіта та інші. Кожного вечора, коли темнішало, Євіна мама Маргарита готувала вечерю, брала сигарети для охоронця і йшла до гетто. Там передавала через паркан їжу для сусідів. Якось пішла з матюком і Єва. Тоді востаннє побачила своїх подружок: помахала їм рукою, навіть не підозрюючи, яка жаклива доля чекає на них далі.

Власне, далеко не медом було подальше життя і Євіної сім'ї. Коли радянські війська підходили до Ужгорода, всі його мешканці почали готуватися до змін: хтось тікав, хтось ховав цінні речі, а хтось маскував під стареньких бабусь своїх молодих дочок – аби військові не згвалтували. Дюла Вашко теж піддався загальній паніці. У його літньому будиночку на горі вище вулиці Собранецької на горіщі стояв великий металевий бак. У нього набиралася дощова вода, яку потім використовували для купання та інших потреб. Саме у цей бак Дюла склав усі цінні речі сім'ї: картини, срібло, порцеляну тощо.

Коли до Ужгорода зайшли радянські військові, ужгородці були вражені їхнім непоказним виглядом. Пішки й на худющих шкапах, вони йшли брудні і втомлені, на ходу їли чорний-пречорний хліб, який здалеку дітям здавався шоколадним kek-сом. Будинок Дюли Вашка, як найвищий на цій частині Минайської вулиці, військові використали в якості точки для передавача. На подвір'я заїхала «будка» з пересувною радіостанцією, кілька десятків військових влаштувалися на ночівлю на підлозі кухні – просто на плетених доріжках-«покривцях».

Дюла дуже переживав, як там його дім на Собранецькій, виноградник і літній будинок, в якому були заховані сімейні коштовності. Він умовив одного військового поїхати з ним на Собранецьку. Коли приїхав під гору, був просто вражений, бо з його літнього будинка витікав червоний струмок вина. Військові розбили двері й діжки з вином, пили, поки не падали на землю. Дюла кинувся на горіще до баку, але він теж був розбитий і порожній. Цікаво, що Дюла був впевнений: коштовні речі з баку викрали ще до того, як туди прийшли військові. Підозрював, що зробив це хтось із місцевих.

До речі, із цим літнім будиночком на горі пов'язана одна надзвичайно страшна історія. Ми вже згадували, що біля нього стояло невеличке приміщення сушарки. Це був двокімнатний будиночок: в одній кімнаті на великих столах і «тепшах» сушили фрукти, в іншій проживав сторож виноградника. У часи війни сторожем у Дюли Вашка працював місцевий чоловік на прізвище Булеца. Коли після війни закрили кордони, Булеца почав промишляти тим, що таємно перевозив до Словаччини людей. Він добре знав усі тутешні стежки і користувався тим, що кордони стерегли не дуже пильно. Спочатку це йому вдавалося легко, тож Булеца непогано заробляв, адже брав за переправу досить великі суми грошей. Але потім, у 1946-1947-му, переправа стала майже неможливою, тож Булеца придумав таке: він зустрічався з клієнтом, брав гроші, а потім просто вбивав його і ховав під підлогою сушарки. Дружина Дюли Маргарита після війни ще дбала про виноградник, тож часто там бувала і бачила чоловіків і жінок, котрі приходили до Булеци і про щось із ним підозріло домовлялися. Серед них запам'ятала Маргарита симпатичного молодого хлопця. Він кілька разів приходив до Булеци, а потім зник. Яким же було здивування Маргарити, коли міліція під підлогою її сушарки знайшла тіло цього хлопця та ще шістьох чи сімох людей. Виявилося, що коли кілька «нелегалів» так і не дісталися до своїх родичів у Словаччину і додому теж не повернулися, їхні рідні в Ужгороді звернулися до міліції. Міліціонери прийшли до Булеци, обшукали його помешкання на винограднику і знайшли під підлогою сушарки мертві тіла. Вони пролежали вже так довго, що впізнавати їх рідним довелося

за зубами чи одягом. Пані Єва пригадує, що ця жаклива історія стала у післявоєнному Ужгороді справжньою сенсацією. Судовий процес зробили відкритим, убивці «дали» 15 років ув'язнення. Цікаво, що саме ця історія лягла в основу оповідання



Будинок, на місці якого побудували "Україну"

«Королева рами» зі збірки «Кімната для печалі» відомого закарпатського письменника Андрія Любки. От лише йому розповідали, що ужгородського убивцю засудили до розстрілу.

Втрата всіх цінностей була першим випробуванням сім'ї Вашко, бо Дюлу почали переслідувати як куркуля. Неодноразово до його будинку на Минайській приїздили люди у формі, та будівельникові завжди вдавалося непомітно вислизнути з дому і городами втекти до робітника зі своєї бригади Яноша, котрий проживав у



Будинок Д. Вашка на вул. Собранецькій, 132

Минай. В той час трапилася справжня трагедія. Наймолодша донька Дюли, семирічна Вера, у січні 1948-го трагічно загинула. Вона йшла на навчання до Будинку Марії (навчально-виховного закладу римо-католицьких монахинь на вулиці Бозош (Толстого, нині – І. Чендея)), коли на переході з вулиці Капушанської її на повному ходу збили сани, запряжені кіньми. Керував ними п'яний чоловік, котрий не зміг зупинити саней у великому снігу. Ця подія стала найбільшою трагедією сім'ї, навіть подальші проблеми не вплинули так кардинально на всіх її членів.

А далі справді були суцільні неприємності. У 1951 році обласна рада ухвалила постанову № 13 «Про подальший розвиток виноградарства і виноробства Закарпатської області», у пункті 12-му якого значилося: всі комунальні виробництва та житлові

приміщення, розташовані на виноградниках, передати на баланс радгоспів. Під дію цієї постанови потрапили й виноградники Дюли Вашка, і його літній будинок з господарськими спорудами. Дюлу звинуватили в куркульстві й посадили до в'язниці. Його

сім'я мала виплатити 47 тисяч карбованців контрибуції. Але взяти їх було ніде, адже всі цінні речі зникли, а продавати вдома вже було нічого. Пані Єва досі не знає точно, звідки її мама все-таки взяла такі великі гроші, чула лише, що зібрати суму допомогли рідні та друзі. Після виплати контрибуції Дюлу з в'язниці випустили. У той складний період від суцільного безгрошів'я Вашків врятувала Монція – корова швейцарської породи, яка давала по 25 літрів молока на день. В обов'язки малої Єви входило щодня розносити молоко постійним покупцям по всьому місту.

Коли Дюлу звільнили, він влаштувався на роботу в будівельну організацію «ОШОС-ДОР». Досі у його нащадків зберігається договір, який Дюла заключив із підприємством. За ним «ОШОС-ДОР», використовуючи

матеріали Вашка, мав доробити семиквартирний будинок на тодішній вулиці Радянській, 150 (нинішній Собранецькій, 132), заселити туди своїх працівників, а через 10 років віддати назад. Саме з цим документом нащадки Дюли на початку 1990-х років намагалися відстояти своє право на будівлю загальною площею 334 квадратних метрів. Пані Єва, яка займалася цим питанням, змогла домогтися від міської влади Ужгорода підтвердження, що саме вона має бути законною власницею

дому, однак влада висунула свою умову: оскільки на той час будинок був розділений на 8 квартир, пані Єва має надати жильцям заміну, тобто придбати кожній сім'ї по квартирі. Звісно, зі своїх лікарських заробітних плат на початку 1990-х пані Єва з чоловіком, відомим рентгенологом Михайлом Ленчуrom, не могли цього зробити. Тому довелося відмовитися від мрії повернути батькове майно.

Тоді ж, у перші повоєнні десятиліття, будівельникові Дюлі Вашку довелося пережити ще одну втрату. У кінці 1960-х до його будинку на Минайській прийшли представники влади й попере-

дили про те, що цей район готують до капітальної перебудови, тож їхнє подвір'я та дім потрібно буде покинути. Спершу тодішній міський очільник Степан Дьолог пропонував залишити добротний будинок і перетворити його на кафе. Та потім цю ідею визнали недоречною, бо архітектура вілли, мовляв, не пасуватиме до нової забудови майбутнього проспекту 40-річчя Жовтня. Тоді на місці Вашкового подвір'я запланували закласти площу з великим сучасним універмагом та зеленими зонами. Дюла Вашко від тієї новини так рознервувався, що захворів. Він помер незабаром, як і хотів, у своєму домі. Його дружині та сім'ям двох дочок після відселення виділили 3 окремі квартири. А сам будинок Дюли Вашка у 1960-х знесли.

Тетяна ЛІТЕРАТІ

"Про Захід"



У 2003 році в ужгородському замку почали розчищати один із давно закритих і невикористовуваних підвалів. Пізніше там відкрили дегустаційну залу, в якій ви, можливо, бували, але до того підвали були багато років завалені дошками, будівельними відходами, сміттям і предметами, які за радянських часів, вочевидь, не вважалися музейниками історичною цінністю. Під час розчищення робітники натрапили на чимало таких цікавих речей (їх одразу переносили до сховища для подальшого вивчення). Аж тут з одного закутка хтось витяг з-поміж дощок скручений у трубку згорток. Це було старовинне полотно, яке страшно було навіть розгортати, адже фарба з нього обсіпалася цілими шматками. Хтозна, скільки років воно пролежало в пилюці й сирості цього підвалу. Однак відомий історик, тодішній співробітник краєзнавчого музею Йосип Кобаль, котрому передали записану знахідку, одразу зрозумів, що тримає в руках справжній скарб. Так був знайдений прижиттєвий портрет єпископа Андрія Бачинського.

Людям, котрі цікавляться історією Закарпаття, безперечно, відома постать цього єпископа. Його ім'ям названа площа перед греко-католицьким Хрестовоздвиженським кафедральним собором в Ужгороді, на фасаді самого собору можна побачити меморіальну дошку, присвячену єпископу, а в підземній крипті під собором дивом збереглося його поховання. Андрій Бачинський був фігурою дуже відомою і знаковою, увійшов в історію, перенісши осідок єпархії з Мукачева до Ужгорода та перетворивши у 1775 році покинуті старі будівлі єзуїтської церкви й колегії на кафедральний собор з резиденцією єпископа. Тож не дивно, що зображень його (як прижиттєвих, так і посмертних) збереглося доволі багато.

Почнемо з найвідомішого – того, який в дорадянські часи, коли резиденція єпископів Мукачівської греко-католицької єпархії ще не була розграбована, висів над розкішними дерев'яними сходами в портретній галереї єпископів. За багаторічною традицією, кожен єпископ, вступивши на посаду, замовляв офіційний портрет, який потім займав місце в цій галереї. На офіційному портреті, який виконав австрійський художник Франц Ліндер (Franz Linder) у 1792 році, Андрій Бачинський був зображений у зрілому віці, майже у повний зріст, тримаючи руку на розкішній єпископській митрі. Коли радянська влада ліквідувала Мукачівську греко-католицьку єпархію, цей портрет, разом із багатьма іншими, потрапив до картинної галереї щойноствореного краєзнавчого музею. Зараз він є частиною колекції Закарпатського обласного художнього музею ім. Й. Бокшая.

Однак дослідникам історії та релігії відоме не лише це зображення знаного єпископа. В залах Закарпатського обласного краєзнавчого музею ім. Т. Легоцького в ужгородського

ІСТОРІЯ ОДНІЄЇ КАРТИНИ: ПОРТРЕТ ЄПИСКОПА АНДРІЯ БАЧИНСЬКОГО

замку можна побачити один унікальний експонат – карту 1777 року, на якій видно забудову Замкової гори, зокрема споруду замку, будиночки на суміжній вулиці та комплекс будівель колишнього єзуїтського

символи влади – митра та єпископський жезл. Хто створив це зображення й наскільки точно воно передає портретні риси Андрія Бачинського, наразі невідомо. Як не знають дослідники походження й авто-

зображений на портреті. На щастя, на звороті полотна була розгадка, хоч і написана з помилкою – Andreas Bacsinky Episcopus Munkácsiensis (1772-1809). Оскільки на надписі бачимо дату смерті єпископа, то зрозуміло, що зробили його вже після 1809 року. Однак чимало деталей свідчать про те, що сам портрет був написаний ще за життя єпископа. Й оскільки виглядає він на ньому досить молодого, є припущення, що виконали його приблизно в той період, коли Андрій Бачинський став єпископом, тобто після 1772 року.

Кілька років цей таємничий портрет чекав на фахову реставрацію. Врешті у 2008 році за непросту задачу взялася на той час завідувачка сектору реставрації, художниця-реставраторка Крістіна Кліса. Нині вона розповідає, що портрет Бачинського був не найскладнішою роботою, яку їй доводилося виконати, однак і тут викликів вистачало. Коли реставраторка почала працювати з полотном, його можна було зберігати лише в горизонтальному положенні й будь-який рух спричиняв подальші осипання фарби. Перш за все, Крістіна Кліса провела фотофіксацію полотна, а також відібрала зразки фарбового шару й ґрунту для проведення хімічного аналізу, який показав, що художник використовував для створення портрета крейду, свинцеві й цинкові біліла, чорні деревні фарби (продукт обвуглення), а також ртутні та мідні фарби.

Аби прибрати загрозу осипання живопису, реставраторка укріпила всю поверхню полотна спеціальним клеєм, який широко використовується під час реставраційних робіт. Після того вже можна було від'єднати від нижньої частини картини тонку чорну планку, яка, вочевидь, була колишньою частиною рами, і обережно натягнути полотно на новий підрамник. Об'єм консерваційних та реставраційних робіт був великий, Крістіні Клісі навіть довелося латати прорізи від гвіздків, використовуючи шматки старого натурального полотна, подібного за товщиною до авторського (до слова, основа портрета Андрія Бачинського – це два акуратно зшитих між собою відрізи лляного дмотканого полотна).

Загалом під час цих робіт були виявлені кілька цікавих деталей. Наприклад, портрет мав ознаки перемалювання, однак під час реставрації було вирішено не відкривати перший шар. Також було видно, що полотно хтось уже намагався реставрувати, але зробив це вкрай непрофесійно, навіть лакова плівка була вкрита нерівномірно. Найбільшу проблему в процесі реставрації складало зображення герба єпископа, який був втрачений на 70%. Перед реставраторкою стояла дилема: законсервувати герб у тому вигляді, в якому він перебував, або спробувати майже повністю його відновити. Зрештою на загальній раді було вирішено відновити герб, адже його зображення є відомим завдяки збереженим відтискам печатки єпископа. Зокрема на гербі є цікавий елемент – зображення пелікана, котрий розірвав дзьобом груди і годує своїми нутрощами пташенят. Цей елемент символізував готовність до самопожертви.

По завершенні реставраційних робіт портрет єпископа Бачинського знову почав виглядати майже так, як і приблизно 200 років тому, коли був щойно створений. Нині він уже не сиріє у підвалі й не захований у фондах музею. Побачити його може кожен відвідувач ужгородського замку в експозиції «З історії духовної культури Закарпаття XVII – початку XX ст».

Тетяна ЛІПЕРАТІ
"Про Захід"

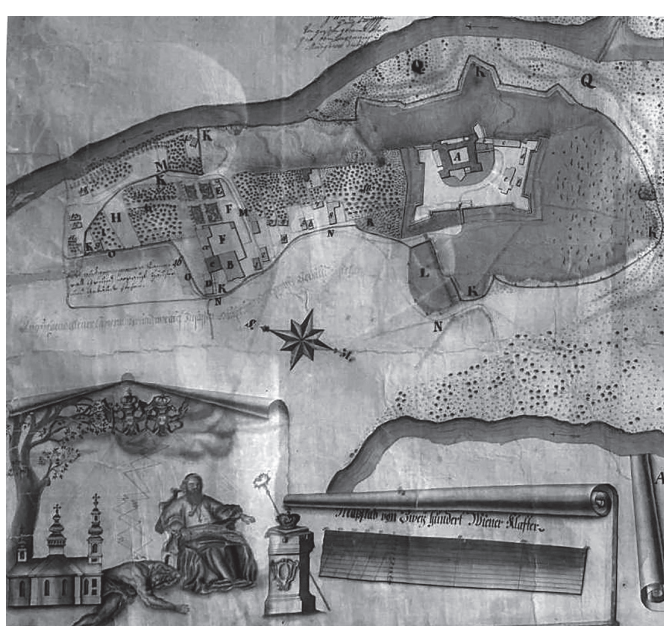


храму з колегією та парком. Тобто карта показує все те, що отримала в дар самостійна Мукачівська греко-католицька єпархія, коли її адміністрація перебралася до Унгвара (Ужгорода). Загалом цей унікальний документ потребує вивчення й розшифровки всіх деталей зображень. Однак одна постать тут вважається розгаданою – це єпископ Андрій Бачинський, котрий сидить на троні (почесному кріслі), а перед ним на підставці зображені його

рів ще кількох портретів єпископа, на які можна натрапити у відкритих джерелах.

Такою ж таємницею овіяний портрет, із якого ми почали цю статтю. Дуже хочеться вірити, що колись дослідникам вдасться знайти якусь інформацію про те, хто й коли його створив та як він потрапив до одного з підвалів ужгородського замку. У 2003 році, коли портрет був знайдений, музейні працівники припустили, що полотно там могли сховати навмисне. Наприклад, це міг зробити котрийсь із викладачів або студентів духовної семінарії під час виселення зі замку, боячись, що радянська влада може знищити портрет єпископа. Однак значно пізніше розгадка частково знайшлася завдяки світліні з історичного архіву Провінції св. Миколая Василянського Чину св. Йосафата. На цій світліні зображено трапезну Мукачівського василіанського монастиря до захоплення й ліквідації обителі комуністичним режимом. Серед численних портретів на стінах є той, який знайшли у 2003 році в підвалі ужгородського замку – це доводить, що в дорадянський період полотно було у власності мукачівського монастиря й потрапило до музею серед інших конфіскованих радянською владою культових старожитностей.

От тільки у 2003 році портрет потрапив до рук працівників краєзнавчого музею зовсім не таким, яким ми бачимо його на старій світліні. Як уже зазначалося вище, хтось зняв (а точніше вирвав) його з підрамника, скрутив у трубку і залишив у вологому підвалі на кілька десятиліть. Можете лишень собі уявити, яким був стан полотна, коли його витягли з підземелля. Він мало не розсипався в руках, особливо ж був пошкоджений герб, який міг підказати, хто



Фрагмент мапи 1777 року з експозиції Закарпатського обласного краєзнавчого музею ім. Т. Легоцького зі зображенням єпископа А. Бачинського





ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...



ГОРОСКОП

ОВЕН

Шукайте новий підхід до своїх проблем чи нову роботу. Прислухайтеся до мудрих порад близьких і досвідчених людей. Станете лідером – як серед колег, так і вдома.

ТЕЛЕЦЬ

Доходи будуть нестабільними. Багато енергії піде на розв'язання побутових, сімейних фінансових проблем. Намагайтеся утриматися від важливих рішень, особливо з далекосяжними наслідками.

БЛИЗНЯТА

Протипоказані перевантаження – як фізичні, так і моральні. Тиждень налаштовує на конфлікти і може дезорієнтувати своєю непередбачуваністю. Будьте обережними, бо не виключено втрати і витрати.

РАК

Якщо ситуація на роботі нестабільна, саме тепер з'явиться можливість її виправити. Зміна іміджу сприятиме кар'єрному просуванню.

ЛЕВ

Поставтеся з належною серйозністю до справ, пов'язаних із кар'єрою. Не довіряйте компліментам чи обіцянкам. У вихідні постарайтеся добре відпочити.

ДІВА

Легко розстанетеся з усім застарілим і непотрібним. Через це не виключені сварки з близькими чи колегами. Не забувайте про обережність і компроміс.

ТЕРЕЗИ

Посиляться уява і творчі здібності, можуть виникнути новаторські ідеї. Відчуете витверезну дію реалізму, яка допоможе вам міцніше стати на ноги.

СКОРПІОН

З'явиться шанс на самореалізацію – оточення гідно вас оцінить. Положення зірок підсилять вашу привабливість. Якщо ви ще самотні, – любов на рещті постукає у ваші двері.

СТРИЛЕЦЬ

Опинитесь в самому центрі подій. Залежність від роботи бентежитиме вас, але це компенсується чималими грошовими надходженнями наприкінці тижня, що зміцнить бюджет.

КОЗОРІГ

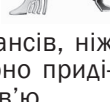
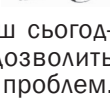
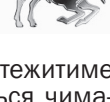
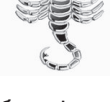
Тиждень буде спокійним, без потрясінь. Ваш сьогоднішній консерватизм дозволить позбутися матеріальних проблем. Це додасть сил для швидкої реалізації запланованого.

ВОДОЛІЙ

Період виявиться набагато успішнішим і стабільнішим щодо фінансів, ніж попередні тижні. Потрібно приділити більше уваги здоров'ю.

РИБИ

Розв'язання всіх проблем буде під силу. Через емоційне напруження можливі загострення стосунків. Не дратуйтеся через дрібниці у взаєминах із колегами і, тим більше, не ображайтеся на близьких.



АНЕКДОТИ

На чемпіонат світу зі сумо зібралося близько 80 тонн спортсменів.

На прийомі у лікаря:
– Вашому чоловікові потрібен постійний спокій, тому я виписав заспокійливе.

– І коли його йому давати?

– Це для вас.
– Скільки брати?
– Візьми три, щоб за другою зайвий раз не бігати.

Чоловіки так багато би не брехали, якби дружини так багато не питали.

Одеса, дитячий садок:
– Манну кашу всі будуть?

– Я не буду. Манни ми

ще в пустелі наїлися.

Гроші – це один із агрегатних станів туалетного паперу.

Моє маленьке хобі: купити все для спортзалу, вивчення іноземної мови,



вишивки, виготовлення прикрас, а потім нічого з цього не робити.

– Сьомо! Як я страшенно радий вас бачити!

– А я таки, Марк Соломоновичу, краще б вам не знати..., радий вас бачити ще страшніше.

Будь-яка дружина вміє горорити швидше, ніж чоловік слухати.

Полярний ведмідь – це прямокутний ведмідь після перетворення координат.

– Фімо, що б ти купив своїй дружині на день народження, якби мав стільки грошей, як Рокфеллер?

– Яшо, ти краще скажи, що купив би своїй дружині Рокфеллер, якби він мав мої гроші?

ЩО НЕ МОЖНА ВЖИВАТИ НА ГОЛОДНИЙ ШЛУНОК

Багато з нас мають звичку з'їдати перше, що попадається на очі, зранку або після важкого робочого дня. Однак лікарі попереджають: такий підхід може призвести до проблем із шлунком. Деякі продукти негативно впливають на травну систему, якщо їх споживати натщесерце.

Кава та чай

Кава натщесерце може подразнювати шлунок і сприяти виділенню гастрину – гормону, який виділяє шлункову кислоту. Це призводить до здуття живота та нудоти. Перед кавою радять з'їсти білковий продукт, наприклад, яйце або хліб із маслом.

Кофеїн у чаї може підвищувати вироблення шлункової кислоти, що веде до симптомів рефлюксу. Особливо це стосується чорного чаю, який містить більше кофеїну, ніж інші сорти. Зокрема, якщо ви не снідаєте, краще обрати трав'яний чай.

Гострі страви

Гостра їжа часто викликає неприємні відчуття в шлунку, і все це завдяки капсаїцину – хімічній речовині, яка міститься у перці. Капсаїцин зв'язується з рецепторами в шлунково-кишковому тракті, що змушує організм помилоково вважати, що до нього потрапило щось шкідливе. У відповідь на це організм збільшує вироблення слизу та прискорює травлення, намагаючись швидше "вивести" капсаїцин. Це може призвести до розладів шлунка.

Солодощі

Вживання солодких продуктів натщесерце може призвести до більш швидкого стрибка інсуліну і рівня цукру в крові, що часто призводить до "обвалу" незабаром після цього. Вживання солодощів натщесерце може викликати діарею. Це відбувається через виведення електrolitів і рідин з кровотоку в кишківник, коли організм намагається збалансувати високу концентрацію цукру.

Жирна смажена їжа

Жирна їжа довше перетравлюється, що збільшує час її перебування в шлунку і стимулює вироблення кислоти. Це може спричинити болі та дискомфорт. Крім того, жирна їжа сприяє розвитку кислотного рефлюксу.

Цитрусові та сік

Цитрусові містять лимонну кислоту, яка може подразнювати слизову оболонку шлунково-кишкового тракту, що спричиняє печію та інші неприємні симптоми. Однак можна зменшити дискомфорт, поєднуючи цитрусові з продуктами, багатими на вуглеводи. Вони допомагають поглинати надлишок кислоти в шлунку.

ПРОДУКТИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я СУГЛОБІВ

Здорові суглоби дозволяють вільно рухати тілом без болю. Якщо ви вже відчуваєте біль, споживання продуктів, багатих на антиоксиданти та протизапальні властивості, може допомогти. Додайте їжу, багату кальцієм, вітаміном D та омега-3 жирними кислотами.

Жирна риба

Жирна риба чудово підходить для здоров'я суглобів. Вона багата на протизапальні омега-3 жирні кислоти та вітамін D для правильного засвоєння кальцію. Це важливо, оскільки дефіцит кальцію може призвести до болю в суглобах та м'язових спазмів.

Листяні овочі

Листяні овочі, такі як капуста та шпинат, багаті на протизапальні мікроелементи, які можуть допомогти знизити запалення. Окрім того, що вони постачають кальцій, листяні овочі також багаті на вітамін K, ще один елемент, пов'язаний з покращенням здоров'я кісток.

Оскільки вітамін K є вітаміном, що розчиняється в жирах, лікарі рекомендують поєднувати листяні овочі з оліями.

Інжир

Він багатий на поживні речовини, що підтримує здоров'я суглобів. Одна порція сушеного інжиру містить таку ж кількість кальцію, як і рівна порція молока. Порція сушеного інжиру об'ємом 1/2 чашки містить 120 міліграмів кальцію.

Інжир також містить низку рослинних сполук з антиоксидантними та протизапальними властивостями. Окрім того, він постачає мінерали, що підтримують здоров'я кісток, такі як магній та калій.

Волоські горіхи

Якщо у вас є біль у суглобах, пов'язаний із запаленням, волоські горіхи можуть допомогти. Вони містять альфа-ліноленову кислоту (ALA), омега-3 жирну кислоту, яка може зменшити запалення та окислювальний стрес, пов'язаний із болем у суглобах. Лише 30 грамів волоських горіхів містять 2,5 грама цієї потужної кислоти, тому не забувайте їх регулярно вживати.



• 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 № 206.

• 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 замовлени матеріали. • Передплатний індекс газети "Ужгород" – 41807.