

УЖГОРОД



Урочистості відбулися 15 березня на набережній Незалежності. Керівники області та міста, представники правоохоронних органів і силових структур, військові, священнослужителі та громадськість вшанували пам'ять Президента Карпатської України Августина Волошина та поклали квіти до пам'ятника видатному громадському і політичному діячу.

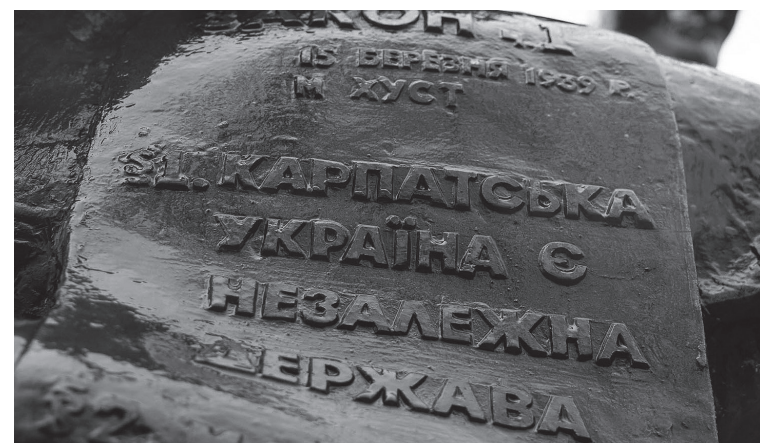
Заслужений академічний Закарпатський народний хор виконав Гімн України. Хвилиною мовчання вшанували всіх загиблих у боротьбі за свободу і незалежність України. Незалежність Карпатської України була проголошена в ніч з 14 на 15 березня 1939 року на засіданні Сойму в Хусті. Це доле-носна подія для всього українського народу. Закарпаттю судилося відіграти важливу роль в історії державотворення. Навіть короткотривале існування цієї держави стало символом національних прагнень українців жити у вільній, незалежній, соборній Україні.

Сьогодні, коли наша країна знову бореться за свободу, Карпатська Україна нагадує нам: боротьба триває, і перемога буде за нами!



СИМВОЛ БОРОТЬБИ УКРАЇНЦІВ ЗА ВЛАСНУ ДЕРЖАВНІСТЬ

В Ужгороді відзначили 86-ту річницю
проголошення Карпатської України



ДО 17 КВІТНЯ В УЖГОРОДІ – МІСЯЧНИК БЛАГОУСТРОЮ

4 та 5 квітня –
загальне весняне прибирання

Відповідно до розпорядження міського голови, керівники закладів освіти, культури, охорони здоров'я, житлово-експлуатаційних організацій (управлінських компаній) міста, голови ОСББ, ЖБК мають забезпечити приведення у належний стан закріплених (прилеглих) територій, елементів дитячих та спортивно-ігрових майданчиків.

Підприємства, установи, організації усіх форм власності, приватних підприємців також просять провести роботи із озеленення, збору та вивезення сміття із власних і закріплених (прилеглих) територій.

Прибирання проводитимуть комунальні служби, прохання долучатися й містянам.

Перелік територій (локацій), де пропонується провести роботи з прибирання:

парк «Боздоський»;
парк «Підзамковий»;
парк «Перемоги»;
Ротарі-Сквер;
схили річки Уж в межах набережних міста;
сквер ім. Франтішека Крупки;
зелена зона на вул. Карпатської України – біля статуї Діви Марії.





Із ознайомчим візитом Ужгородську міську раду відвідали студенти 2–4 курсів юридичного факультету Ужгородського національного університету. Захід організували Західне міжрегіональне управління НАДС спільно з Ужгородським національним університетом та Ужгородською міськрадою.

На початку зустрічі студентів, а також їхніх викладачів – доцентку кафедри адміністративного, фінансового та інформаційного права юридичного факультету УжНУ Яну Фенич й доцента кафедри конституційного права та порівняльного правознавства юридичного факультету Ігоря

Пирогу – привітав Іван Завидняк – заступник міського голови Ужгорода. Він наголосив на тому, що молодь має хорошу можливість ознайомитися з реальними процесами роботи органу місцевого самоврядування, отримати відповіді від фахівців на практичні питання, які раніше вивчали лише теоретично. Іван Завидняк підкреслив, що юристи мають широкий спектр можливостей для

СТУДЕНТИ ОЗНАЙОМИЛИСЯ З РОБОТОЮ УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКРАДИ

ночас Ужгородська міська рада також зацікавлена у молодих і кваліфікованих фахівцях, забезпечуючи умови для їхнього професійного та кар'єрного зростання. До слова, близько 30% працівників міськради – це випускники саме

мив присутніх з основними завданнями Західного міжрегіонального управління, наголосивши, що сучасний публічний службовець – це висококваліфікований фахівець, який прагне позитивних змін у суспільстві.

Начальниця служби персоналу та спецроботи міськради Олена Макара ознайомила студентську молодь із сучасними аспектами роботи в органах місцевого самоврядування, процедурою потрапляння на службу, проходження конкурсного відбору. Докладно зупинилася на програмі стажування студентів УжНУ в Ужгородській міськраді «Перший кар'єрний крок», черговий етап якої стартує вже наступного понеділка.

В.о. начальника департаменту правового та організаційного забезпечення міської ради – начальник юридичного управління Артем Ленюк детально розповів студентам про основні напрями роботи юридичної служби органу місцевого самоврядування. Зокрема, акцентував увагу на юридичному супроводі рішень міської ради, договірній роботі, представництві інтересів громади в судах різних інстанцій.

На завершення зустрічі спікери закликали молодь до активної участі в програмах стажування та зацентували на перспективах працевлаштування в Ужгородській міській раді після закінчення навчання.



працевлаштування після закінчення вишу, зокрема в правоохоронних органах, органах державної влади та місцевого самоврядування. Вод-

юридичного факультету ужгородського університету.

Про важливість залучення молоді до публічної служби, зокрема через стажування в органах місцевого самоврядування, розповів заступник начальника управління НАДС – начальник відділу у Закарпатській, Львівській, Тернопільській та Івано-Франківській областях Микола Трофименко. Він також ознайом-



ВИКЛИКИ, З ЯКИМИ СТИКАЮТЬСЯ ОРГАНИ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

обговорили в обласному центрі

Загальні збори Закарпатського регіонального відділення Асоціації міст України днями відбулися в Ужгородській міській раді. Керівники та представники тергромад краю обговорили ключові виклики, з якими стикаються органи місцевого самоврядування в умовах воєнного стану, а також перспективи подальшого розвитку громад. Долучився до роботи зібрання й виконавчий директор Асоціації міст України Олександр Слобожан.

Із привітальним словом до присутніх звернувся Ужгородський міський голова, голова Закарпатського РВ АМУ Богдан Андрійов. Він наголосив на важливості єднання місцевої влади для ефективного реагування на виклики

глядаються питання місцевого самоврядування, не обходиться без його участі. Ми знаємо, що в парламенті зараз є низка законопроектів, які тим чи іншим чином впливають на діяльність місцевої влади. Олександр Володимирович завжди тримає ці питання

знайти шляхи їх вирішення задля добробуту громад та України загалом. Важливим для місцевого самоврядування є єдність у відстоюванні власних інтересів», – сказав виконавчий директор АМУ Олександр Слобожан.

Під час зборів виконавчий директор Закарпатського РВ АМУ Тетяна Андрусь представила звіт про діяльність регіонального відділення у 2024 році та окреслила перспективний план роботи на 2025 рік.

Великоберезнянський селищний голова Богдан Кирлик виступив із пропозицією підтримати звернення Полтавського РВ АМУ щодо захисту прав громад і місцевого самоврядування.

Завершилися збори обговоренням проблем та нагальних потреб органів місцевого самоврядування Закарпаття, під час якого учасники дискутували про шляхи вирішення актуальних викликів, зокрема в частині фінансування, підтримки громад та взаємодії з державними органами влади.

на контролі, що дає нам можливість ефективно працювати в інтересах громад», – зазначив міський голова.

«Мені дуже приємно зустрітися із головами територіальних громад Закарпаття, адже це безпосереднє, неформальне спілкування, в ході якого ми можемо поділитися проблемними питаннями, разом



сьогодення, зокрема – для підтримки громад та допомоги Збройним Силам України.

Також Богдан Євстафійович подякував виконавчому директору АМУ Олександру Слобожану за активне відстоювання інтересів місцевого самоврядування на державному рівні. «Жоден важливий захід, де роз-

«НЕЗЛАМНІ ТА ОБ'ЄДНАНІ»:

триває масштабний збір на підтримку Сил оборони

Благодійний фонд "Розвиток Нашого Міста" за сприяння Закарпатської ОДА проводить масштабний збір на підтримку українського війська.

Збір спрямовано на придбання 45 споряджених екіпажів на базі Toyota Hilux; 650 FPV-дронів «КІНДРАТ» для 5 підрозділів: «Птахи Мадяра», 3 ОШБр, 15 БрОП, ГУР МО, 33 ОМБр.

Мета збору – 45 000 000 грн, за кожен донат від 250 гривень ви автоматично берете участь у розігріш розкішного Porsche Taycan 2022 року, який у межах меморандуму було передано польськими партнерами фонду. Більше донатів – вище шанс. ТЕРМІН ЗБОРУ – До фактичного закриття потреби.

Переможця буде обрано випадково наприкінці збору в прямому ефірі на каналі фонду. Долучайтесь, допомагайте нашому війську:

Монобанка – <https://send.monobank.ua/jar/6uoo0wtzXzE>

Усі деталі збору та розіграшу – <https://cfdoc.org/nezlamni-zbir>



Державна установа "Закарпатська установа виконання покарань (№9)"

ОГОЛОШУЄ НАБІР НА СЛУЖБУ

на посади молодших інспекторів відділу режиму і охорони. Грошове забезпечення – від 12 тис. грн.

БРОНЮВАННЯ НА ПЕРІОД ПРОХОДЖЕННЯ СЛУЖБИ.

НАЯВНІ ІНШІ ВАКАНСІЇ. За додатковою інформацією звертатися за адресою: м. Ужгород, вул. Довженка, 8 «А» (відділ кадрів) 0667708946 (0991242838) Анастасія Анатоліївна.

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

- 50 пакетів із продуктовими наборами;
 - 60 хлібин.
- Протягом тижня волонтери видавали одяг, взуття, постільну білизну та посуд (видали 1670 одиниць).
Видачу гуманітарної до-



ФОТОФАКТ



помоги здійснювали у партнерстві з PDUM Partnerschaft Deutschland-Ukraine/ Moldova e. V., Luftfahrt ohne Grenzen / Wings of Help e.V., Сплетіння Кошице, Валентином Штефаньо та іншими благодійниками.

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** Диплом спеціаліста серія АК № 10546591, виданий 27 червня 1998 року Ужгородським державним університетом на ім'я Придачук Інна Володимирівна (спеціальність "Облік і аудит").
- **ВВАЖАТИ НЕДІЙСИМ** Додаток до диплома спеціаліста (серія диплома АК № 10546591), виданий 27 червня 1998 року Ужгородським державним університетом на ім'я Придачук Інна Володимирівна (спеціальність "Облік і аудит"); реєстраційний номер 360/98.

ЯК ЗАБЕЗПЕЧИТИ РЕАЛЬНУ, ДІЄВУ ДОПОМОГУ ВІЙСЬКОВИМ, ВЕТЕРАНАМ ТА ЇХНІМ СІМ'ЯМ,

зробити підтримку доступною та ефективною

Для всебічної підтримки захисників України та їхніх родин – Ужгородська міська рада співпрацюватиме із комунальним закладом «Ветеранський простір ВДОМА» та громадською організацією «Ветеранське об'єднання психосоціальної підтримки учасників бойових дій».



Меморандуми про співпрацю підписали міський голова Богдан Андріїв, директор комунального закладу «ВДОМА – ветеранський простір» Руслан Пишка, керівник ГО «Ветеранський Хаб. Закарпаття» Владислав Длугош.

Меморандуми передбачають спільну роботу щодо реалізації прав і соціальних гарантій для ветеранів війни, військовослужбовців, які стали особами з інвалідністю, учасників

бойових дій та їхніх родин, родин загиблих Героїв, сімей осіб, зниклих безвісти за особливих обставин, тих, хто повернувся з полону.

Співпраця між міською радою та ветеранськими організаціями включатиме:

- взаємодію у питаннях медичної реабілітації, соціального захисту, житлових та земельних питань, юридичної допомоги;
- реалізацію проєктів за підтримки національних та міжнародних донорів;

організацію спільних заходів – форумів, обговорень, тренінгів;

проведення культурно-просвітницьких та дозвільних заходів для ветеранів та їхніх родин;

надання інформаційно-консультаційних послуг та соціальної підтримки.

Головна мета меморандумів – забезпечити реальну, дієву допомогу військовим, ветеранам та їхнім сім'ям, зробити підтримку доступною та ефективною.

ЯК ЖІНКАМ БРАТИ УЧАСТЬ У ВІДНОВЛЕННІ ГРОМАД

і забезпечити сталий розвиток жіночого руху

можуть бути масштабовані та інтегровані в майбутні ініціативи. Також разом із експертками аналізували виклики і бар'єри, з якими зіштовхнулися учасниці проєкту, визначали механізми їх подолання.

Упродовж першого дня форум задіяв кілька майданчиків: панельну дискусію з представниками громадських організацій «Центр гендерної освіти» і «Центр експертних рішень та адвокації» разом із БО «БФ Соціального здоров'я», креативну

сесію «Мрій. Дій. Розвивайся» із майстер-класами для всіх учасниць/-ків форуму на трьох локаціях одночасно, роботу в групах за принципом «світового кафе» тощо.

Важливо, що для учасниць створили можливість презентувати свої досягнення, поділитися досвідом реалізації проєкту й обговорити ключові виклики й перспективи залучення жінок до розвитку громад.

Наступного дня, 18 березня, в межах форуму відбулася

зустріч в Ужгородському національному університеті під назвою: «Коаліція 1325: Жінки. Мир. Безпека. Досвід реалізації в Закарпатській області», який модерувала голова секретаріату Коаліції 1325-Закарпаття, директорка Закарпатського центру гендерної освіти при УжНУ Маріанна Колодій.

Учасниці та учасники, серед яких представники громадських організацій, влади, міжнародні партнери, протягом двох днів розробили конкретні рекомендації та дорожню карту, які допоможуть жінкам ефективніше брати участь у відновленні своїх та сусідніх громад і забезпечувати сталий розвиток жіночого руху.

Форум організовано в межах проєкту «Жінки – агенти соціальної згуртованості та відновлення» як частини тематичної ініціативи «Вікно фінансування: гендерна рівність та розширення прав і можливостей жінок» за фінансової підтримки Уряду Франції. Думки, висновки та/або рекомендації, висловлені учасницями під час заходу, належать виключно учасницям та не обов'язково відображають офіційну позицію ПРООН, ООН, Уряду Франції та/або інших партнерів.



Всеукраїнський дводенний форум «Жінки – лідерки змін. Роль жінок у процесах відновлення та розвитку громад» стартував на початку тижня в Ужгороді. Форум став не лише майданчиком для обміну успішними практиками, а й важливим кроком до сталого розвитку жіночого лідерства у процесах відновлення громад.

ник голови місії (Посольство Франції в Україні Себастьян Сьурен), в.о. міського голови, керуючий справами виконкому Ужгородської міськради Василь Пинзенник, національна координаторка з гендерних питань ПРООН в Україні Мирослава Мосіюк, начальниця відділу інвестицій та взаємодії з фондами і благодійними організаціями управління економічного розвитку міста Юліана Бокоч.

Завдання форуму, відзначають організатори, оцінити вплив проєкту на громади трьох регіонів – Чернігівську, Харківську, Закарпатську області, зафіксувати успішні практики, що





ПРАЦІВНИКІВ КОМУНАЛЬНОЇ СФЕРИ З ПРОФЕСІЙНИМ СВЯТОМ ПРИВІТАЛИ В УЖГОРОДСЬКІЙ МІСЬКРАДІ

Щороку у третю неділю березня в Україні відзначають День працівників житлово-комунального господарства та побутового обслуговування населення. Напередодні свята в Ужгородській міській раді привітали працівників цієї сфери, які щоденно дбають про комфорт, чистоту та благоустрій міста.

Міський голова Богдан Андрійів та його заступник Євген Плавайко, який курує цей напрям, подякували комунальникам за їхню самовіддану працю. Вони наголосили, що робота комунальних служб часто залишається непомітною, але без неї неможливе нормальне функціонування міста – забезпечення водопостачання, електроенергії, тепла, чистоти вулиць, належного функціонування усієї міської інфраструктури.



За сумлінну працю, професіоналізм і відповідальність кращих працівників відзначили грамотами міської ради. Вітаємо всіх працівників житлово-комунальної сфери зі святом! Нехай ваша важлива робота приносить задоволення, а вдячність ужгородців буде найкращою нагородою!

16 березня на штучному майданчику стадіону «Автомобіліст» з нагоди Міжнародного жіночого дня відбувся турнір з футболу серед команд мікрорайонів міста Ужгород. Змагання проходили за підтримки управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради (начальниця Алла Чернобук).

КОМАНДА «ХМІЛЬ» – ПЕРЕМОЖЕЦЬ «ЖІНОЧОГО» ФУТБОЛЬНОГО ТУРНИРУ



Ковальчук («Хміль»); VIP-гравець – Максим Боднярук («Шахта»); наймолодший гравець – Владислав Мартинич («Шахта»). На церемонії нагородження спортсменів привітав член Закарпатського обласного відділення (філії) НОК України, майстер спорту Анатолій Плеханов. Усі команди-призери були нагороджені почесними кубками та дипломами, гравці – грамотами та медалями різного ґатунку, номінанти – статуетками та цінними подарунками.

Колектив департаменту культури облдержадміністрації – обласної військової адміністрації, обком профспілки працівників культури, працівники культури і мистецтва області глибоко сумують і висловлюють щирі співчуття заступнику начальника управління – начальнику відділу збереження культурної спадщини та музеїв Томашу Томашовичу Сопко та заслуженому діячу мистецтв України Одарці Іванівні Долгош–Сопко з приводу важкої втрати – **смерті матері Марії Іванівни Долгош.**

Із сумом повідомляємо, що за даними КП Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 12 по 18 березня ПІШЛО ІЗ ЖИТТЯ 27 УЖГОРОДЦІВ:

Яковенко Надія Орестівна 1943 р.н.
Никифорчин Юлій Миколайович 1940 р.н.
Голубко Віктор Петрович 1961 р.н.
Колобов Володимир Миколайович 1948 р.н.
Дяков Анатолій Вікторович 1951 р.н.
Хайтул Віктор Леонідович 1951 р.н.
Павлушина Катерина 1924 р.н.
Галушка Іван Іванович 1963 р.н.
Миронюк Валентин Валентинович 1977 р.н.
Штенюк Віталій Іванович 1987 р.н.
Карбованець Ольга Андріївна 1947 р.н.
Гоптарь Раїса Дмитрівна 1947 р.н.
Рурич Олеся Юріївна 1977 р.н.
Шіп Михайло Михайлович 1965 р.н.

Мельник Тамара Євгенівна 1940 р.н.
Ільницький Ярослав Адамович 1957 р.н.
Добош Ганна Василівна 1948 р.н.
Бірман Вікторія Ісааківна 1950 р.н.
Бердова Галина Миколаївна 1940 р.н.
Бругош Олена Олександрівна 1960 р.н.
Страшовський Роман Нестерович 1939 р.н.
Бутрей Богдан Стефанович 1964 р.н.
Драгула Пилип Володимирович 1980 р.н.
Степанов Олександр Євгенович 1957 р.н.
Антонюк Микола Олександрович 1930 р.н.
Тимкович Юрій Михайлович 1950 р.н.
Бугаєва Олена Федорівна 1961 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...

КОМФОРТ І ПІДТРИМКА НА РОБОТІ – КЛЮЧ ДО ПРОДУКТИВНОЇ ПРАЦІ

Сучасний ринок праці стає все більш вимогливим, тому важливо не забувати про добробут працівників. Психосоціальна підтримка на робочому місці – це те, що допомагає працівникам почуватися комфортно, мотивовано і впевнено у своїй роботі.

ЩО ТАКЕ ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я?

Це стан, коли людина емоційно стабільна, має хороші стосунки з колегами та справляється зі стресом. Якщо працівник відчуває підтриманим і цінованим, він працює продуктивніше та із задоволенням.
ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?
– Вища продуктивність – мотивовані працівники краще виконують свої завдання.
– Менше стресу – підтримка з боку колег і керівництва допомагає легше долати труднощі.
– Комфортна атмосфера – коли в колективі панує довіра, працювати приємніше.
– Менша плинність кадрів – задоволені працівники рідше шукають іншу роботу.

ЯК ПОКРАЩИТИ ПСИХОСОЦІАЛЬНУ ПІДТРИМКУ НА РОБОТІ?

– Відкрита комунікація – працівники мають право висловлювати свої думки.
– Навчання керівників – лідери повинні вміти підтримувати команду.
– Програми підтримки – консультації, тренінги та розвиток корисних навичок.
– Гнучкий графік – можливість балансувати роботу і особисте життя.
– Корпоративні заходи – неформальні зустрічі допомагають згуртувати колектив.
Дбати про психосоціальне здоров'я працівників – це не просто турбота, а вигідна інвестиція для роботодавця. Щасливі та мотивовані працівники – запорука успіху бізнесу.

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

Повідомлення про намір отримати дозвіл на викиди ПРИВАТНЕ ПІДПРИЄМСТВО "ТРАНСКАРПАТІАН РІТЕЙЛ" (скорочене найменування: ПП «ТРАНСКАРПАТІАН РІТЕЙЛ»)
Ідентифікаційний код юридичної особи в ЄДРПОУ: 45619096
Місцезнаходження суб'єкта господарювання: 66101, Одеська обл., Подільський р-н, м. Балта, вул. Каракіса Йосипа, буд., 16; тел.: 097-712-2827; ел. пошта: buh@transkarpatianriteil.com.ua.
Місцезнаходження об'єкта/промислового майданчика: 90200, Закарпатська обл., Берегівський р-н, м. Берегове, вул. Мукачівська, 190/2 має намір отримати дозвіл на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря стаціонарними джерелами для існуючого об'єкта.
Процедура оцінка впливу на довкілля не проводилася, оскільки дана діяльність не входить до переліку видів планованої діяльності та об'єктів, які можуть мати значний вплив на довкілля і підлягають оцінці впливу на довкілля, що наведений в частині другій і третій статті 3 Закону України "Про оцінку впливу на довкілля".
Підприємство спеціалізується на торгівлі продуктами харчування, напоями та тютюновими виробами іншими неживими товарами у великих універсальних магазинах самообслуговування – супермаркетах. Крім того в торговому залі продається продукція власного виробництва. Для виробництва власної продукції облаштовані пекарський, кондитерський, м'ясний цехи. В цехах використовується виключно електричне обладнання: пароконвекційні печі UNOX, ротарійну піч РОТОР-АГРО, електроплити, електрогриль, тістомісну машину, міксери. Витяжна вентиляція з кожного цеху виведена на дах будівлі окремими трубами.
Для забезпечення мікроклімату торгового залу протягом року використовуються електричні кондиціонери (теплові насоси). Крім того для опалення адміністративних приміщень в холодний зимовий період року додатково змонтовано котельню де встановлено два газових котли Buderus Logano потужністю - 90 кВт, один з яких є резервним. В якості палива використовують природний газ. Димові гази від котлів відводяться через окремі димоходи.
На виробничому майданчику підприємства встановлено джерело аварійного електричного живлення – дизельний генератор EUTRONIC. Номінальна потужність – 100 кВт.
Джерелами викидів шкідливих речовин в атмосферу є труби котлів, труба дизельного генератора, труби витяжної вентиляційної системи виробничих цехів.

Внаслідок діяльності підприємства у атмосферне повітря потрапляють: речовини у вигляді суспендованих твердих частинок в кількості 0,00129 т/рік, оксиди азоту (у перерахунок на діоксид азоту) – 0,068 т/рік, вуглецю оксид - 0,0526 т/рік, діоксид вуглецю – 6,042 т/рік, ртуть та її сполуки (у перерахунок на ртуть) – 1,10Е-08 т/рік, оксид діазоту – 1,1Е-05 т/рік, метан – 0,1368 т/рік, сажа – 0,002 т/рік, діоксид сірки – 0,001 т/рік, бенз(а)пірен – 1,0Е-07 т/рік, формальдегід – 0,0006 т/рік, НМАОС – 0,0134 т/рік, акролеїн – 1,35Е-07 т/рік, ацетальдегід – 0,0012 т/рік, кислота оцтова – 0,003 т/рік, спирт етиловий – 0,0333 т/рік, 1,1,1,2-Тетрафторетан – 0,0491 т/рік.
Заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва та заходи щодо скорочення викидів не розроблялись, оскільки підприємство віднесено до третьої групи об'єктів.
Діяльність об'єкта не призводить до перевищень санітарних і технологічних нормативів, встановлених чинним законодавством.
Зауваження та пропозиції про намір отримати дозвіл на викиди просимо надсилати до департаменту екології та природних ресурсів Закарпатської обласної державної адміністрації (Закарпатської обласної військової адміністрації) за адресою: пл. Народна, 4, м. Ужгород, 88008; тел.: (0312) 61-67-01; e-mail: central@ecozakarpat.gov.ua. протягом 30 календарних днів з дня публікації даного повідомлення.

ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВИХ, ЗМІНИ ДО ПОРЯДКУ ЕЛЕКТРОННОЇ РЕЄСТРАЦІЇ У ДИТСАДКИ –

На черговому засіданні виконавчого комітету Ужгородської міської ради погодили Програму підтримки військової частини А 4447 на 2025 – 2026 роки. Документ ще внесуть на розгляд сесії міської ради.

серед питань, ухвалених на засіданні виконкому Ужгородської міськради

Ресурсне забезпечення Програми із бюджету Ужгородської міської територіальної громади заплановане у розмірі 50 млн грн (25 млн – на 2025 рік та 25 млн – на 2026 рік).

Кошти потрібні на забезпечення військової частини матеріально-технічними засобами, а саме: закупівлю речового майна та спорядження; інженерного та спеціального майна; квадрокоптерів, дронів та запчастин до них; засобів зв'язку та оптичних приладів; оргтехніки; будівельних матеріалів; посуду, запчастин до транспортних засобів; технічне обслуговування та ремонт автомобільної техніки, ремонт будівель і споруд тощо.

Також члени виконкому погодили доповнити перелік зупинок громадського транспорту на міських автобусних маршрутах загального користування та облаштувати автобусні зупинки – «Вулиця Волонтерів» (біля буд. 2, напрямку руху – від вул. Карпатської України) та «Вулиця Андрія Палає» (біля футбольного поля ліцею №7, напрямку руху – до вул. Української).

На засіданні виконкому міськради внесли Зміни та доповнення до Порядку електронної реєстрації дітей у заклади дошкільної освіти та дошкільні підрозділи закладів загальної середньої освіти Ужгородської міської територіальної громади.

Зокрема, у другому абзаці пункту

2.11 вилучили слова «та/або пільгове» – тепер він читається так: «До заяви додається копія свідоцтва про народження дитини, а також, у разі необхідності, копії документів, які підтверджують наявність

ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», діти, які перебувають у складних життєвих обставинах та на обліку в службах у справах дітей, діти, які мають статус дитини, яка постраждала внаслідок

обслуговування відповідного закладу освіти;

2) діти працівників відповідного закладу освіти (якщо вони не проживають на території обслуговування такого закладу освіти);

3) діти, які є рідними братами або сестрами дітей, які здобувають дошкільну освіту у відповідному закладі освіти (якщо вони не проживають на території обслуговування такого закладу освіти);

4) інші діти, які не проживають на території обслуговування відповідного закладу освіти, але яким було відмовлено в зарахуванні до закладу освіти, на території обслуговування якого вони проживають;

5) інші діти, які не проживають на території обслуговування відповідного закладу освіти.

У межах кожної із зазначених категорій діти зараховуються до закладу освіти у порядку надходження заяв про зарахування.

У новій редакції виклали і пункт 3.4. Порядку електронної реєстрації: «Діти, які є мешканцями інших територіальних громад (населених пунктів), зараховуються на вільні місця після того, як зараховано всіх дітей відповідно до пункту 3.3. цього рішення»

Перевізникам міських автобусних маршрутів загального користування, щоденно о 9:00 під час загальнонаціональної хвилини мовчання рекомендують зупиняти рух громадського транспорту на зупинках та в інших місцях Ужгородської територіальної громади, крім випадків, якщо зупинка заборонена правилами дорожнього руху.

Таке рішення виконком Ужгородської міської ради ухвалив з метою вшанування пам'яті, громадянської відваги і самовідданості, сили духу, стійкості та героїчного подвигу воїнів, полеглих під час виконання бойових завдань із захисту державного суверенітету та територіальної цілісності України, і мирних громадян, які загинули внаслідок збройної агресії російської федерації проти України.

Просимо усіх учасників дорожнього руху дотримуватися правил безпеки під час загальнонаціональної хвилини мовчання!

ШЕВЧЕНКОВЕ СЛОВО ПРОДОВЖУЄ БУТИ НАШИМ ДОРОГОВКАЗОМ

Тарас Шевченко – не лише символ української нації, а й її голос, який звучить кризь століття. Його слово надихає, дає силу боротися та вірити в перемогу. До 211-ї річниці з дня народження Великого Кобзаря в Ужгороді відбулася низка заходів, серед яких 10 березня – «Шевченкові читання. Мовою Кобзаря» на площі Театральній.

Поезія Шевченка – жива, актуальна, пророча. Саме тому уже четвертий рік поспіль в Ужгороді збираються, щоб вголос читати рядки, які закарбували в собі історію боротьби, жагу свободи, незламний дух українців.

До поетичного марафону, який організували Департамент культури Закарпатської ОДА, Закарпатський академічний обласний театр ляльок "Бавка", обласний організаційно-методичний центр культури та інші установи, долучилися й наші колективи – учасниці народної студії поезії «Чарівне слово» (керівник Наталія Дубініна) Анастасія Пазяк та Кіра Касинець, зразковий вокальний ансамбль «Перлинка» та народне тріо бандуристів «Чарівні струни Карпат» (керівник Марія Шиян), учасники Ужгородського міського центру

дозвілля-будинку культури, учні Ужгородської школи мистецтв, а також студенти Академії культури і мистецтв та вихованці ПАДІЮНУ.

Вперше такі читання в Ужгороді відбулися 9 березня 2022 року, у перші дні повномасштабного вторгнення, під гаслом «Борітеся – поборете. Вам Бог допомагає!». Тоді Шевченкове слово стало ще одним фронтом боротьби. І сьогодні воно продовжує бути нашим дороговказом.



НІМЕЦЬКІ БЛАГОДІЙНИКИ ВІДВІДАЛИ УЖГОРОД:

спільно допомагаємо людям у час війни

Уже четвертий рік Україна протистоїть повномасштабній війні. Щодня тисячі людей вимушено залишають свої домівки та потребують допомоги. Саме тому підтримка міжнародних партнерів залишається критично важливою.

Цими днями до Ужгорода завітали представники німецької організації Luftfahrt ohne Grenzen / Wings of Help e.V. – надійні друзі та однодумці, які з перших днів війни допомагають українцям. Під час візиту гості відвідали гуманітарний центр «Совине гніздо», де ознайомилися з роботою волонтерів, умовами розподілу допомоги та потребами внутрішньо переміщених осіб.

Волонтери подякували за постійну підтримку та доставку життєво необ-

хідних гуманітарних вантажів, які дозволяють ще ефективніше реагувати на виклики війни та допомагати тим, хто залишився без дому. Спільно обговорили плани майбутніх поставок гуманітарної допомоги – адже попереду ще багато викликів.

Лише об'єднавши зусилля, можемо підтримати найбільш вразливих та принести надію тим, хто сьогодні цього потребує найбільше.

Разом – до перемоги та миру!





Не секрет, що Закарпаття в роки повномасштабного вторгнення переживає період розквіту туризму. Чимало українці приїждять до найбезпечнішого регіону країни, аби залишитися тут на кілька днів і довше, більше дізнатися про найзахіднішу область, познайомитися з нашою історією, культурою, гастрономією. Скільки саме туристів відвідали Ужгород у 2024-му, точних даних немає, однак за приблизну основу можемо взяти інформацію Закарпатського обласного краєзнавчого музею ім. Т. Легоцького, який прийняв у стінах ужгородського замку більше 200 000 візитерів. Більшість із них відвідали замок не обмежилися, вийшли прогулятися й містом. І, без сумніву, чимало хто з цих туристів задавався питанням: куди ж тут сходити до вбиральні?

Громадські туалети є давньою проблемою Ужгорода. Першу вбиральню для загалу, одразу біля мосту, тут відкрили ще сто років тому – у 1924-му, але нині на її місці будують заклад громадського харчування. На місці другої вбиральні біля ліцею № 4 зараз працює магазин, а третя (під мостом Масарика) давно переобладнана і наразі зачинена. Система громадських туалетів із радянських часів теж була поступово знищена, а приміщення занедбані, продані й перебудовані. Зрештою в Ужгороді склалася дивна ситуація, яку рідко зустрінеш в інших обласних центрах України: у місті немає жодної комунальної громадської вбиральні.

Жителі міста не раз порушували це питання, зверталися до міської ради з проханням змінити ситуацію. Оскільки на той час повернення до колишньої системи вже не було можливим (адже об'єкти вже не перебували у комунальній власності), виконком міської ради у 2011 році видав рішення «Про користування вбиральнями», яким дозволив безперешкодно й безкоштовно користуватися туалетами у приміщеннях мерії, комунальних підприємств та організацій. А закладам громадського харчування різних форм власності місцева влада рекомендувала надавати людям доступ до своїх вбиралень на платній або безоплатній основі.

Звісно, ці заходи відчутного позитивного ефекту не дали, адже шукати комунальні підприємства,

аби скористатися безкоштовним туалетом, ані місцеві, ані тим більше туристи не практикували, а власники закладів громадського харчування не були в захваті від рекомендацій, адже це тягло за собою додаткові витрати на воду, електроенергію, прибирання, косметичні та гігієнічні засоби тощо. Цікава ідея, яка могла би змінити ситуацію й відновити мережу громадських вбиралень, була озвучена місцевою владою у 2018 році. Тоді в Ужгороді почали оновлювати старі автобусні зупинки, пропонуючи представникам бізнесу долучитися до реконструкції, отримавши натомість можливість облаштувати там же невеличкі точки торгівлі. Так на автобусних зупинках почали працювати магазинчики з продажу квітів або «швидкої» їжі, однак ніхто чомусь не зацікавився можливістю облаштувати на зупинках платні кабінки громадських вбиралень, а між тим за грамотного планування це могло би бути виходом зі складної ситуації, особливо в місцях великого скупчення людей.

У 2014-му місто зробило спробу встановити вбиральні в пересувних

МАФах. Виконком Ужгородської міської ради навіть погодив розміщення цих вбиралень. Передбачалося, що їх встановлять на пл. Є. Фенцика (позаду лялькового театру), у сквері на пл. Ш. Петефі, на наб. Незалежності, біля тоді ще



ЧИ ПОТРІБНА УЖГОРОДУ ГРОМАДСЬКА ВБИРАЛЬНЯ

і де її встановити

модульну вбиральню. Як розповіла директорка підприємства Наталія Якубик, ідея відкрити громадський туалет була продиктована частими дописами в соцмережах і розумінням, що проблема справді є на часі.

«Ми вже понад 10 років обслуговуємо Ужгород і Ужгородський район, надаємо послуги з вивезення побутових відходів тощо, – розповіла Наталія

Якубик. – Тож ми знаємо, що проблема є, що люди скаржаться на відсутність громадських вбиралень. Нам захотілося спробувати бодай частково вирішити цю проблему, зробити щось корисне для міста – наприклад, встановити в громадському просторі сучасну вбиральню: теплу, чисту, зручну, без жіночки, яка видає порції туалетного паперу. Модуль замовили на підприємстві в Дніпрі, коштував він більше мільйона гривень. Наразі він уже готовий, незабаром приїде до Ужгорода».

Як зазначили в «АВЕ Ужгород», металевий модуль має розміри 6х2 метри. В ньому є дві кабінки: одна змішана (тобто призначена як для чоловіків, так і для жінок) маленька і одна змішана більшого розміру, облаштована так, аби нею могли скористатися люди на колісних візках (також вона облаштована пеленальним столиком). Модуль обладнаний акумуляторною батареєю, яка дозволить користуватися вбиральню навіть під час нетривалих відключень електроенергії. Якщо у Львові подібна громадська вбиральня в центрі міста не працює під час відключень, то у нас працюватиме ще деякий час, тобто користувачам не треба боятися, що вони будуть заблоковані в модулі, якщо раптом електроенергію вимкнуть. Та все ж якщо трапиться щось подібне чи виникне інша непередбачувана ситуація, всередині і зовні будуть зазначені номери телефонів, куди можна буде звернутися за допомогою.

«Ми бачили в соцмережах, що ужгородці побоюються стосовно того, що вбиральня швидко стане брудною, непридатною для користування, – веде далі директорка «АВЕ Ужгород» Наталія Якубик. – Однак ми все ж сподіваємося на культурність городян і гостей міста, на те, що вони будуть бережно ставитися до вбиральні. Водночас у перший час плануємо зробити так, аби графік прибирання був дуже щільний: раз на годину або й частіше. Ми розуміємо побоювання людей: щось нове – це завжди страшно. Ми це пройшли з екологічними острівцями: коли облаштовували перший, мешканці навколишніх будинків чинили величезний спротив, але потім були дуже задоволені. І зараз уже чимало містян звертаються до нас із проханням облаштувати й біля них нові екоострівці. Сподіваємося, що зі вбиральнями буде так само – люди оцінять зрештою наші ідеї та зусилля».

Можливо, побоювання щодо чистоти вбиральні виникають тому, що багато ужгородців помилково думають, що користуван-

ня туалетом буде безкоштовним. В «АВЕ Ужгород» кажуть, що, звісно, громадська вбиральня буде платною, користування нею коштуватиме за попередніми розрахунками 20 грн. Причому заплатити можна буде лише безконтактно, за допомогою картки. Готівку система не прийматиме.

Наразі найбільшою проблемою в цій ситуації є невизначеність щодо місця встановлення санітарного модуля. Серед вимог до місця – комунальна земля (якою ТОВ «АВЕ Ужгород» користуватиметься на правах сервіту), близькість комунікацій (каналізації, електро- та водомережі), з великим потоком пішоходів.

«Сервітут ми оформимо на 3 роки, будемо за цю землю сплачувати, – пояснює Наталія Якубик. – Також зрозуміло, що нам цікаве людне місце, адже в чому буде доцільність громадської вбиральні, якщо її сховати так, що ніхто не зможе її знайти? Ми готові замаскувати модуль, обпелити його рослинністю чи висадити навколо кущі, які нам дозволять. Бо ми теж живемо в цьому місті й хочемо, аби нова вбиральня виглядала естетично».

Поки остаточного рішення по ділянці, на якій встановлять громадську вбиральню, немає. Попередні дві пропозиції – щодо скверу на пл. Ш. Петефі та ділянки на наб. Незалежності, наштовхнулися на спротив громадськості. Проте місцева влада обіцяла вирішити це питання якнайшвидше, аби вже у квітні, в сакуровий туристичний сезон, гості міста й самі городяни могли скористатися громадською вбиральню. В «АВЕ Ужгород» кажуть, що готові почути побажання містян, адже послуга орієнтована, в першу чергу, на них. Тож висловлюйтеся – і будете почути.

Тетяна ЛІТЕРАТІ

"Про Захід"

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:

- термообробник швацьких виробів – заробітна плата 9000 гривень – Термообробник швацьких виробів 2-4 розряду. Термічна обробка за допомогою пари деталей та готових виробів з трикотажу та шерсті. На території підприємства працює їдальня та медпункт.
- вихователь – заробітна плата 15000 гривень – Вихователь в дитячу кімнату, організація культурного відпочинку.
- охоронник – заробітна плата 8000 гривень – Охорона об'єктів підприємства, збереження та запобігання розкраданню підприємства.
- в'язальник схемних джгутів, кабелів та шнурів – заробітна плата 15000 гривень – В'яже за шаблонами схемні джгути та кабелі для автомобілів. Знімає ізоляцію з жил кабелів і джгутів, зачищає. Виготовляє багатожильні кабелі, шнури, звиває, плете, контактує проводи з застосуванням устаткування. Ізолює кінці проводів, кабелів та шнурів
- водій автотранспортних засобів – зарплата 20000 гривень – Працювати водієм на автобусах, водійські права категорії "ЗД". Перевезення пасажирів (30 осіб) по Ужгороду та Закарпаттю. Виконувати обов'язки згідно посадової інструкції водія.

- підсобний робітник – заробітна плата 12000 гривень – Виконувати підсобні, господарські роботи на території підприємства. Пунктуальність, порядність. Графік роботи з 08:00 до 17:00 (пн-пт). Може узгоджуватись інший режим роботи при співбесіді з кандидатом на вакансію. Робота пов'язана із тяжким фізичним навантаженням.
- швачка – заробітна плата 10000 гривень – Пошиття жіночого одягу, перевіряти якість крою, відповідність кольору деталей, ниток, гудзиків, допоміжного матеріалу, стежити за якістю швів, регулювати машинку, міняти шпульки. Необхідні знання видів тканин, їх властивості щодо пошиття, способи їх обробки, технології швейного виробництва. Вимоги: хороший зір, схильність до виконання монотонної роботи. На території підприємства працює їдальня та медпункт.
- адміністратор – заробітна плата 12000 гривень – Працювати адміністратором готелю. Уміння забезпечувати роботу з ефективного і культурного обслуговування відвідувачів. Створювати для них комфортні умови. Здійснювати контроль за збереженням матеріальних цінностей. Консультувати відвідувачів з питань наявних послуг.

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

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА ЗАЙНЯТОСТІ

– тепер у смартфоні!

Найбільша база вакансій: фільтруйте за критеріями (з житлом, для ветеранів); електронна черга: швидкий запис на консультацію; електронний кабінет: управління заявками на роботу; навчання: можливість подати заявку; зустрічі: плануйте інтерв'ю з роботодавцями.

ЗАВАНТАЖУЙТЕ ДОДАТОК ВЖЕ ЗАРАЗ!

Скануйте для завантаження

App Store для iOS

Google play для Android





ГОРОСКОП

ОВЕН

Вкрай важливо звернути увагу на здоров'я – до того ж організм сам підкаже, на що саме. Головне – не ігнорувати сигнали, які він надсилає.

ТЕЛЕЦЬ

Завдяки інтуїції вдасться знайти відповідь на важливе життєве або професійне запитання, яке давно не дає вам спокою, – скористайтеся сприятливим моментом.

БЛИЗНЯТА

Найкращі ліки від можливого поганого настрою цього тижня – щирі розмови з однодумцями, спілкування з приємними людьми, що заряджає позитивною енергетикою.

РАК

Успіх чекає на тих, хто не тільки зуміє грамотно розпланувати тиждень, а й буде ретельно стежити за виконанням кожного пункту плану. Неорганізованість і розхлябаність – під заборону.

ЛЕВ

Період апатії, лінощів, які можуть здолати навіть найактивніших, працьовитих людей. Його бажано провести в спокої, на самоті, замінивши дії роздумами.

ДІВА

Поганий настрій може цього тижня негативно позначитися на продуктивності праці – тому настрою треба всіляко підвищувати. Небажано постійно тримати в голові неприємні спогади.

ТЕРЕЗИ

Зірки рекомендують провести роботу над помилками – як у професійній діяльності, так і в особистому житті: усвідомивши причини помилок, ви зумієте виправити їх або уникнути надалі.

СКОРПІОН

Активні дії не дадуть позитивних результатів, тож братися до важливої роботи зірки не радять. Доробіть те, що залишилося від попередніх справ, – тепер вам вдасться легко і швидко все завершити.

СТРІЛЕЦЬ

Період спокою й утихомирення, коли схвалюються не активні дії, а споглядання і роздуми. Навколишній світ доведеться приймати таким, який він є, – це дозволить відновити сили, що вичерпуються.

КОЗОРІГ

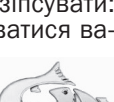
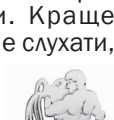
Максимум уваги приділіть роботі: зосередившись тільки на ній, зможете одержати приголомшливі результати. Краще менше говорити, а більше слухати, що кажуть інші.

ВОДОЛІЙ

Щоб гарний настрій супроводжував вас цілий тиждень, відмовтеся від спілкування з людьми, які можуть його зіпсувати: не давайте їм підживлюватися вашою енергією.

РИБИ

Намагайтесь уникати дратівливості, яка може негативно позначитися на взаєминах. Аби позбутися настирливих негативних думок, навантажте себе корисними і цікавими справами.



АНЕКДОТИ

– Мене ніхто не любить...
– Я тебе люблю.
– А ти тут до чого?..

Якщо запитати людину, яка працює за графіком 2/3, який сьогодні день тижня, то можна буде спостерігати довгий розумовий процес і чути тихо: "Так, я прийшов працювати сюди 3 роки тому, це був четвер...".

На дні народження:

– Тост для іменинника. У вас є все, тому хочеться побажати того, чого не вистачає.
– Тоді вип'ємо за кальцій!

Якось я купила собі великий букет квітів. Прийдуть, думаю, подруги, запитають – звідки, а я загадково посміхнуся... Приходить подруга:
– О! Квітів собі купила?

– Мене важко отримати, легко втратити і неможливо забути.
– Зарплата, припини!

– Як ти після вчорашнього?
– Жакливо! Я ненавиджу себе...
– Не хвилюйся, тебе тепер багато хто ненавидить.

3 роками сильна любов до дружини переросла у кулінарно-побутову залежність.



Вода – найважливіший елемент на планеті, тому що без води не можна зварити каву.

Одеса, ринок.
– Ви мені недодали 20 гривень!
– Яшо, але вчора ми вам дали на 20 гривень більше, чому ж ви промовчали?

– Якщо ви один раз помилилися, на це ще можна заплістити очі, але двічі – це вже надто!

Замовила "чоловіка на годину", аби розетки в домі полагодили, а його струмом убило. Тож тепер я "вдова на годину".

Інтелігент із народу – це людина, яка може не тільки зрозуміти тонкий натяк, а й дати за нього по шиї.

КОРИСНІШІ ЗА ВІВСЯНКУ:

прискорюють метаболізм і чистять кишківник

вони мають світло-кремовий відтінок. В той час як вівсяні висівки – це подрібнене лушпиння, яке перетворюється на порошок. Саме висівки містять найбільше корисних речовин, і вони є кращим вибором на полиці магазину. Вони мають більшу кількість клітковини,

Клітковина, що міститься у висівках, уповільнює всмоктування цукру в кров, що допомагає уникнути різких коливань рівня цукру, що важливо для людей із діабетом. Споживання вівсяних висівок також підтримує нормальний баланс кишкової мікрофлори, сприяє очищенню шлунково-кишкового тракту від залишків їжі, запобігає закрепам та захищає від запалень і розвитку ракових захворювань.

Крім того, висівки володіють потужними антиоксидантними властивостями, що допомагає знижувати ризик серцево-судинних хвороб, інсульту, атеросклерозу та ішемічної хвороби серця.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВЖИВАТИ ВІВСЯНІ ВИСІВКИ

Трьох столових ложок вівсяних висівок на день буде достатньо для того, щоб наситити організм корисними речовинами та енергією. Проте не слід зловживати цим продуктом, оскільки він досить калорійний. Якщо ви тільки починаєте включати вівсяні висівки в раціон, робіть це поступово, починаючи з 1 – 2 ложок. Велику кількість клітковини організм може сприймати важко, що може спричинити дискомфорт у шлунку. Поступове введення дозволить організму адаптуватися.

Для кращого засвоєння висівок важливо пити достатньо води. Якщо ви регулярно їсте висівки, збільшуйте кількість рідини на півлітра більше, ніж зазвичай. Проте їх можна їсти і в сирому вигляді, без додавання рідини. Висівки можна додавати до каш та інших страв, а також використовувати для приготування десертів і тортів – вони чудово загустять тісто.

Вживання вівсяних висівок – це смачний і простий спосіб покращити своє здоров'я.



Здоровий сніданок – це важливий крок до гарного початку дня. Він активує організм і забезпечує необхідну енергію для активності. Багато хто звик розпочинати ранок з вівсянки, оскільки вона є корисною. Проте, є інший, ще корисніший варіант для першого приймання їжі, який може мати більше переваг для здоров'я.

Що краще обрати на сніданок: вівсяні висівки чи вівсяні пластівці? Незважаючи на те, що пластівці більш популярні, висівки є справжнім джерелом корисних речовин. Вони містять величезну кількість поживних елементів, які корисні для організму. Давайте розберемося, чому варто віддати перевагу саме висівкам і як можна використовувати їх у приготуванні страв.

ВІВСЯНІ ВИСІВКИ: ЩО ЦЕ

Вівсяні висівки – це зовнішня оболонка вівсяного зерна, яка багата на корисні речовини. Хоча вони й досить калорійні (100 грамів містять близько 350 калорій), вони є важливою частиною здорового раціону. Найкраще вживати висівки на сніданок, коли метаболізм працює на повну потужність. Вівсяні висівки багаті на клітковину та містять важливі вітаміни й мінерали, зокрема вітаміни групи В, залізо, цинк, марганець і селен. Крім того, вони насичені потужними антиоксидантами, що мають протизапальні властивості.

ЩО КРАЩЕ: ВИСІВКИ ЧИ ВІВСЯНКА

Вівсяні висівки та вівсянка – це два різних продукти, хоча часто їх плутають. Їх відмінність полягає в способі обробки зерна.

Вівсяні пластівці отримують шляхом пресування очищеного зерна вівса, і

ніж вівсянка, і можуть забезпечити організм значно більше необхідних мікроелементів.

В ЧОМУ КОРИСТЬ ВІВСЯНИХ ВИСІВОК

Вівсяні висівки постачають організму важливі вітаміни та мінерали. Завдяки високому вмісту клітковини, вони дарують тривале відчуття насичення, що допомагає підтримувати здорову вагу. Висівки сприяють зниженню рівня шкідливого холестерину та цукру в крові, нормалізують артеріальний тиск і очищають організм від токсинів.

Вони особливо корисні для тих, хто дбає про здоров'я травної системи.

• 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 № 549.

• Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен та інших відомостей несуть автори публікацій, а рекламної інформації та оголошень – рекламодавці. • Редакція може не поділяти поглядів авторів. • Редакція залишає за собою право редагувати матеріали. • Гонорар виплачується тільки за замовленими матеріалами. • Передплатний індекс газети "Ужгород" – 41807.