



УЖГОРОД

ДОРОГІ УЖГОРОДЦІ, ГОСТІ НАШОГО МІСТА!

Великдень – це свято світла, надії й віри в перемогу життя над смертю. Цьогоріч ми знову зустрічаємо його в умовах війни, з боєм у серці, із думками про наших захисників і тих, хто вже ніколи не сяде за святковий стіл...

Але разом із цим – із вірою. У силу нашого народу, у силу добра, у відродження і мирне майбутнє. Хай цей світлий день принесе у ваші домівки спокій, тепло, Божу благодать, зміцнить віру в перемогу та подарує сили для нових звершень.

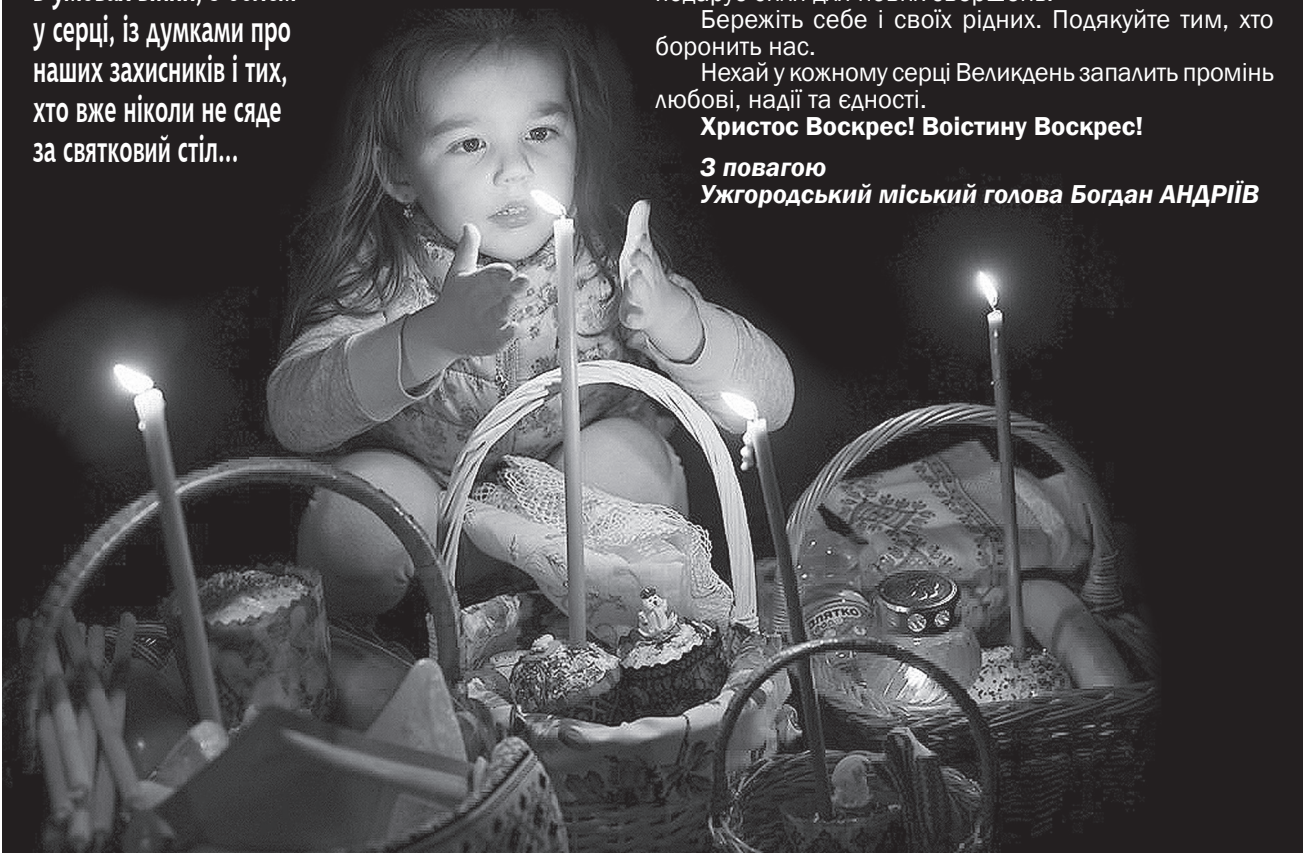
Бережіть себе і своїх рідних. Подякуйте тим, хто боронить нас.

Нехай у кожному серці Великдень запалить промінь любові, надії та єдності.

Христос Воскрес! Воістину Воскрес!

З повагою

Ужгородський міський голова Богдан АНДРІЙ



ПРИХІД ПОТУЖНОГО МІЖНАРОДНОГО БРЕНДУ ПОКАЗУЄ, ЩО НАШЕ МІСТО – НАДІЙНЕ, ПЕРСПЕКТИВНЕ, ВАРТЕ УВАГИ ІНВЕСТОРІВ

Перший ресторан міжнародної мережі "McDonald's" відкрився в Ужгороді – подія, яка стала знаковою не лише для міста. Закарпаття – останній регіон України, в якому раніше не було ресторанів цієї мережі.



Читайте на стор. 2.

ПОНАД 3,4 МІЛЬЙОНИ ГРИВЕНЬ НА ПІДТРИМКУ ЗСУ

«Uzhhorod Half Marathon 2025» зібрав понад 700 учасників із різних куточків України та з-за кордону

Минулої суботи в Ужгороді відбулася масштабна подія. Захід був благодійним: усі внески учасників забігу – на підтримку 15 окремого гірсько-штурмового батальйону 128-ї окремої гірськопіхотної бригади. Для захисників передадуть РЕБи «Квартус Kraken», дрони «U2», РЕБ рюкзаки, безпілотний авіаційний комплекс типу «AUTEL Evo Max 4T» та автівку – загалом на понад 3,4 мільйони гривень.



ської ради спільно з ГО «Закарпатські спортивні події» за сприяння Закарпатської обласної державної адміністрації.

Дякуємо усім учасникам, благодійникам, волонтерам, яких було понад 250 – це студенти Ужгородського національного університету, Української академії лідерства та спортивні федерації – спортивного орієнтування, дзюдо, гандболу та ДЮСШ №1, а також УТЕК КНТУ.

**Разом ми сильніші.
Разом – до Перемоги!**



Забіг об'єднав ужгородців, гостей міста, ветеранів, представників установ, бізнесу та волонтерських організацій – усіх, кому небайдужа доля наших захисників. Учасники мали змогу долучитися до: класичного напівмарафону – 21,1 км

(145 зареєстрованих); дистанцій: 10 км – 239 учасників, 1 км – 200 учасників; командної естафети 4×5,25 км – 52 учасники (13 команд); дитячих забігів – 100 м (для дітей 3–5 років), 400 м (для дітей 6–11 років), а також онлайн-забігу. Дякуємо кожному,

хто взяв участь, хто підтримав армію внеском, присутністю або допомогою в організації заходу. Дякуємо нашим воїнам за можливість жити й допомагати!

Захід організували Ужгородська міська рада, управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської мі-

ПРИХІД ПОТУЖНОГО МІЖНАРОДНОГО БРЕНДУ ПОКАЗУЄ, ЩО НАШЕ МІСТО – НАДІЙНЕ, ПЕРСПЕКТИВНЕ, ВАРТЕ УВАГИ ІНВЕСТИТОРІВ

Перший ресторан міжнародної мережі "McDonald's" відкрився в Ужгороді – подія, яка стала знаковою не лише для міста. Закарпаття – останній регіон України, в якому раніше не було ресторанів цієї мережі.

Новий ресторан створив понад 80 робочих місць, забезпечивши офіційне працевлаштування, гідну заробітну плату, професійне навчання та перспективи кар'єрного зростання.

Компанія активно співпрацює з місцевими постачальниками, сервісними підприємствами, підтримуючи розвиток малого та середнього бізнесу. У відкритті закладу взяли також участь голова Закарпатської ОВА Мирослав Білецький, міський голова Богдан Андрійв, заступник міського голови Євген Плавайко.

За словами Богдана Андрійва, відкриття ресторану – це позитивний сигнал для інвесторів і приклад довіри до міста: «Відкриття першого в області ресторану «McDonald's» – це не просто про відкриття нового закладу. Це підтвердження того, що Ужгород – безпечне, перспективне місто, відкрите до співпраці. Дякую команді «McDonald's» за те, що обрали наше місто. Бажаю процвітання, вдячних клієнтів і гарної роботи всьому колективу!»

За традицією напередодні відкриття нового закладу компанія організувала благодійну зустріч для маленьких ужгородців – дітей пільгових категорій. Це був чудовий подарунок для понад двох десятків хлопчиків і дівчаток.

Довідково про McDonald's в Україні: Від початку повномасштабного вторгнення компанія відкрила вже 23 нові ресторани, включаючи ужгородський.

У 2024 році компанія сплатила 2,6 млрд грн податків, що становить значну частку від усієї ресторанної галузі України.

McDonald's продовжує інвестувати в Україну навіть у період війни, вірить у перемогу та відновлення держави.



Днями у міській раді нагородили тих, які своєю працею, волонтерською та громадською діяльністю, підтримкою інших, особливо у складний час війни, роблять важливий внесок у розвиток міста, сприяють інтеграції, порозумінню і взаємоповазі.

З вітальним словом до присутніх із нагоди Міжнародного дня ромів звернувся міський голова Богдан Андрійв. Він подякував усім, хто своєю роботою допомагає іншим, зміцнює довіру в громаді, розвиває соціальні ініціативи, а також вручив грамоти Ужгородської міської ради.

За волонтерську діяльність, духовну підтримку, сприяння соціалізації ромів нагороджені Іван Балог, Віктор Фонтос, Карл Бругош, Роберт Горняк, Рудольф Гороль, Джоні Бругош, Степан Фечо, Артур

Адам, за допомогу внутрішньо переміщеним особам – Дантес Ковач.

За розвиток громадського самоврядування ромів, ініціативи з підтримки малозабезпечених ромських сімей відзначені Артур Гажа, Едуард Адам, Михайло Лойзі, Янош Токар.

За захист України, популяризацію військової

служби серед ромської громади нагородили Віктора Ільчака та Тиберія Лойзі, за багаторічну роботу у сфері ЖКГ та активну позицію в житті громади – Віктора Шугара, Єлизавету Гаманець.

Крім того, за вагомий особистий внесок у навчання і виховання ромських дітей, адаптацію освітнього процесу до по-

треб ромських учнів грамоти отримали директорка гімназії №13 Маріанна Савко та директорка гімназії №14 Оксана Легеза. За ефективну роботу з підтримання громадського порядку, довіру та співпрацю з ромською громадою, правову просвіту громади грамоту отримав поліцейський офіцер громади відділу превенції Ужгородського районного управління поліції Іван Марченко.

До присутніх звернувся й депутат Ужгородської міської ради, який представляє ромську громаду, Мирослав Горват, привітав зі святом, наголосив на важливості діалогу та взаємної поваги.

Ужгородська міська рада вдячна кожному, хто підтримує громаду, будує діалог, сприяє розвитку міста.



В УЖГОРОДІ ВІДЗНАЧИЛИ АКТИВНИХ ПРЕДСТАВНИКІВ РОМСЬКОЇ ГРОМАДИ

ДО УВАГИ ТИХ, ХТО ШУКАЄ РОБОТУ!

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

- **спеціаліст державної служби (місцевого самоврядування)** – заробітна плата 11855 грн – Забезпечувати безперебійну роботу інформаційно-телекомунікаційної системи, засобів електронного зв'язку, інших електронних комунікацій. Проводити адміністрування ресурсів інформаційно-телекомунікаційної системи, програмного забезпечення та програмних комплексів, мережевих сервісів, серверів, сервісів автоматизованих систем. Вести облік засобів комп'ютерної техніки та програмного забезпечення, що знаходяться на балансі.

- **продавець продовольчих товарів** – заробітна плата 8000 грн. – Консультування покупців, допомога у виборі товару; зважування товару, виконання плану продаж; інформування постійних покупців про спеціальні пропозиції та акції магазину.

- **машиніст котельної установки** – заробітна плата 20000 грн. – Машиніст котельні. Обслуговування котлів, що працюють на пелетах, для забезпечення підприємства паром, яка потрібна для ведення технологічного процесу.

- **слюсар-ремонтник** – заробітна плата 15000 грн. – Розбирає несправні вузли, замінює чи виготовляє окремі деталі, збирає, регулює, випробовує на холостому ходу, змащує. Повинен слідувати за технічним станом обладнання, що знаходиться в його сфері обслуговування, здійснювати постійні технічні огляди, усувати дрібні неполадки, проводити поточні і капітальні ремонти обладнання.

- **оператор пульта керування** – заробітна плата 20000 грн. – Керує технологічними процесами та обладнанням з пульта керування.

- **в'язальник схемних джгутів, кабелів та шнурів** – заробітна плата 15000 грн. – Необхідні добре розвинута моторика рук, уважність, відповідальність, дисциплінованість, хороший зір, здатність розрізняти кольори.

- **фахівець із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб** – заробітна плата 12000 грн. – Супровід учасників бойових дій та ветеранів. Допомагає отримати інформаційний супровід й підтримку, консультує щодо отримання статусів, пільг, послуг, проходження реабілітації, працевлаштування, започаткування власної справи.

- **касир торговельного залу** – заробітна плата 16800 грн. – Консультувати клієнтів щодо асортименту АЗК. Продавати пальне, товари кафе та магазину. Розраховувати клієнтів на касі. Готувати продукцію кафе за стандартами мережі. Графік роботи: денна зміна 12 год., потім 24 год. вихідний, нічна зміна – 12 год., потім два дні вихідні.

Звертайтеся до Ужгородської філії Закарпатського 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



ФОТОФАКТ

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

- 50 пакетів із про-дуктовими наборами;
- 80 хлібин.

Протягом тижня волонтери видавали одяг, взуття, постільну білизну та посуд (видали 1900 одиниць).

Видачу гуманітарної допомоги здійснювали у партнерстві з PDUM Partnerschaft Deutschland-Ukraine/



Moldova e. V., Luftfahrt ohne Grenzen / Wings of Help e.V., Сплетіння Кошице, Tes Fund, Валентином Штефаньо та іншими благодійниками.

Нагадуємо, 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 НЕДІЙСНИМИ** Атестат про повну загальну середню освіту АК № 24251493 та додаток до нього 02 А № 038072, видані 25 червня 2004 року загальноосвітньою школою І-ІІІ ступенів №9 міста Ужгорода Закарпатської області на ім'я Роман Богдан Васильович.

• **ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ** Посвідчення дитини з багатодітної сім'ї, видане у 2012 році Департаментом праці та соціального захисту населення Ужгородської міської ради на ім'я Міщенко Максим Павлович.

УЖГОРОД У ЖАЛОБІ...



9 квітня Ужгород попрощався із загиблим захисником, 52-річним старшим солдатом Віктором Сабіровим.

Чин похорону відбувся на площі Народній. Віддати шану Герою прийшли рідні та друзі, міський голова Богдан Андріїв, військові, містяни.

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

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

Вічна пам'ять та шана Герою!



Із 52-річним молодшим сержантом Мирославом Лукачем прощалися 11 квітня.

Мирослав Іванович Лукач народився 29 листопада 1972 року в Ужгороді. Навчався у школі №15. Працював на машинобудівному заводі. Строкову військову службу проходив на військово-морському флоті.

У березні 2024 року став на захист України. Загинув 6 квітня 2025 року на полі бою, захищаючи нашу країну, кожного з нас.

Чин похорону відбувся на площі Народній. Віддати шану Герою прийшли рідні, друзі, колеги, міський голова Богдан Андріїв, військові, містяни.

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

Після заупокійної літургії жалобна хода пройшла до Пагорба Слави, де Мирослава Лукача поховали з усіма військовими почесностями.

У захисника залишилася дружина, з якою прожив 28 років, дочка, мама, зять й онучка.

Вічна пам'ять та шана Герою!

ДОТРИМАННЯ ПРАВ НАЦІОНАЛЬНИХ СПІЛЬНОТ

обговорили в Ужгороді

Міський голова Ужгорода Богдан Андріїв днями зустрівся з делегацією ОБСЄ на чолі з Верховним комісаром у справах національних меншин Крістофом Кампом.



Під час зустрічі обговорили питання дотримання прав національних спільнот в Ужгороді, зокрема – доступу до освіти, представництва в органах місцевого самоврядування, загального рівня міжетнічної толерантності та взаємодії у громаді.

Богдан Євстафійович подякував пану Кампу за особистий візит, за увагу до питань національних спільнот в умовах війни

та за підтримку, яку ОБСЄ надає Україні, зокрема з початку повномасштабного вторгнення.

Міський голова розповів, що Ужгород – багатонаціональне місто, у громаді створені умови для здобуття освіти мовами національних спільнот, їхні представники активно інтегровані у життя міста, зокрема ромська має свого депутата у міськраді. У місті злагоджено проживають представники усіх нацспільнот.

Крістоф Камп відзначив, що розуміє, наскільки складною є ситуація в Україні, особливо в умовах повномасштабної війни. «Моє завдання як Верховного комісара – допомогти розібратися з питаннями, які стосуються прав національних спільнот, сприяти діалогу та згоді в суспільстві. Коли я говорю про Україну, бачу свою місією посилити стійкість українців. Саме тому для мене надзвичайно важливо приїхати особисто, побачити реальне життя громади та почути людей».

У зустрічі також взяли участь радники Офісу Верховного комісара ОБСЄ Чеслав Валек і Марина Будник, координаторка проєктів Наталія Радивинчук, заступник міського голови Вадим Борець, начальниця управління міжнародного співробітництва та інновацій Вікторія Тараконич і її заступниця Вікторія Білас.



ДЕЛЕГАЦІЯ З УЖГОРОДА ВІДВІДАЛА НІРЕДЬГАЗУ

У межах партнерських відносин між містами-побратимами Ужгородом та Ниредьгазою працівники Ужгородської міської ради Віталій Штефуца та Григорій Шевчук перебували у службовому відрядженні в Угорщині на запрошення заступника Ниредьгазького міського голови Роланда Подловіча.

Посадовці міськради взяли участь у зустрічах, під час яких обговорили подальший розвиток транскордонної співпраці, реалізацію спільних проєктів, обмін досвідом у сферах муніципального управління, інфраструктурного розвитку, соціального захисту та гуманітарної підтримки.

Представники Ужгородської міської



ради також відвідали низку інфраструктурних об'єктів у Ниредьгазі, ознайомилися з підходами до управління міським простором, обслуговуванням громадського транспорту, утриманням міської інфраструктури. У межах відрядження відбулися робочі зустрічі також із посадовцями міської ради Дебрецена.



ГРОМАДА УЖГОРОДА СИСТЕМНО ПІДТРИМУЄ СИЛИ БЕЗПЕКИ Й ОБОРОНИ

Із військовослужбовцями 15-го мобільного прикордонного загону посадовці міськради зустрілися 15 квітня в Ужгородській міській раді. Обговорили подальшу взаємодію та можливу підтримку підрозділу з боку громади.

Заступник начальника штабу 15-го мобільного прикордонного загону, підполковник Ігор Єськін розповів про бойовий шлях підрозділу і звернувся з проханням щодо підтримки – зокрема, можливості виділення коштів на придбання БПЛА. 15-й мобільний прикордонний загін – це підрозділ нового зразка, створений у січні 2023 року в межах ініціативи «Гвардія наступу». Його основу склали військовослужбовці, які першими зустріли ворога на кордоні, захищали «Азовсталь», воювали на Лиманському, Бахмутському, Куп'янському, Вовчанському, Чернігівському та Сумському напрямках, звільняли Кліщіївку.

Міський голова Богдан Андрійв підкреслив, що громада Ужгорода системно підтримує сили безпеки й оборони. Зокрема, у 2024 році з бюджету міста на їхню підтримку



спрямували майже 146 мільйонів гривень, із них майже 47 мільйонів – на закупівлю БПЛА. Із початку 2025-го на ці потреби вже виділили понад 53 мільйони гривень.

Богдан Андрійв подякував військовим за захист, мужність і службу, запевнив, що міська рада знайде можливість підтримати запит і 15-го мобільного прикордонного загону – одного з тих підрозділів, які щоденно наближають Перемогу.

БЛИЗЬКО 5 ТИСЯЧ МАЛЕНЬКИХ ПАЦІЄНТІВ ЩОРОКУ ПРОХОДЯТЬ ЛІКУВАННЯ

у стаціонарних відділеннях

Ужгородської клінічної дитячої лікарні

Днями посадовці Управління охорони здоров'я та цивільного захисту населення Ужгородської міської ради з робочим візитом відвідали відокремлений підрозділ «Клінічна дитяча лікарня», історія якого починається від 1950 року, а стаціонарне відділення по вул. Брацайків, 6 відкрито у 1983 році. Нині заклад очолює лікар вищої категорії Таїсія Шуберт.

мологія, отоларингологія, психіатрія, дитячі інфекції, гінекологія дитячого та підліткового віку.

На базі лікарні функціонує відділення реабілітації на 20 ліжок, де надається реабілітаційна допомога дітям. Широко використовується камера штучного мікроклімату, інга-

Інспектування цього закладу виявило ряд проблемних питань, які потребують вирішення на рівні міської влади. Так, на сьогоднішній день не працюють рентгенологічні установи як у поліклінічному відділенні, так і у стаціонарі. Ремонт цього обладнання потребує чимало коштів, тому управління охорони здоров'я та цивільного захисту населення у найближчий час звернеться з клопотанням до міського голови та постійної комісії з питань соціально-економічного розвитку, бюджету, фінансів, оподаткування, інвестиційної та регуляторної політики щодо виділення додаткових коштів для оновлення рентгенологічних установок.

До слова, близько 10 тисяч дітей на рік проходять тут рентгенологічні обстеження.

Крім того, після закриття лікарні у Середньому збільшилася кількість пацієнтів із навколишніх сіл, багато хворих – із соціально-незахищених та неблагополучних родин, дітей ромської національності. Лише цього року за 3 місяці 256 таких дітей пройшли лікування у одному з відділень ужгородської лікарні.

Навантаження на медичний персонал колосальне – через недостатню кількість середнього та молодшого персоналу у зв'язку із високою плінністю кадрів.

Тому ухвалено рішення звернутись до директорів медичних коледжів з клопотанням направляти після закінчення навчальних закладів медичних сестер на роботу у даний медичний заклад. Для вирішення питання молодшого медичного персоналу заплановано зустріч із головами громадських організацій.

З метою покращення забезпечення лікарні з місцевого бюджету у 2024 році виділено 2 млн. 767 грн.

Для покращення матеріально-технічної бази в 2025 році необхідно провести і капітальний ремонт реабілітаційного відділення, яке є унікальним, так як у відділенні використовується термальна вода, яка надходить у басейн безпосередньо зі свердловини. Проектно-кошторисна документація на цей об'єкт уже розроблена.

Сподіваємося, завдяки спільним зусиллям управління охорони здоров'я та цивільного захисту населення, депутатському корпусу міської ради та адміністрації комунального некомерційного підприємства «Ужгородська міська багатопрофільна клінічна лікарня» наявні проблемні питання будуть вирішені.



Медична установа надає цілодобову стаціонарну спеціалізовану, у тому числі невідкладну, реанімаційну, реабілітаційну медичну допомогу дитячому населенню Ужгорода та Ужгородського, Перечинського, Великоберезнянського районів.

Стаціонар на 110 ліжок включає приймальне відділення, відділення анестезіології та інтенсивної терапії з цілодобовими лікарськими постами, а також три соматичні відділення: відділення старшого дитинства (із спеціалізованими неврологічними, гастроентерологічними, нефрологічними та кардіологічними ліжками), відділення молодшого дитинства (з ліжками для новонароджених) та відділення захворювань органів дихання (з пульмонологічними та алергологічними ліжками). Близько 5 тисяч дітей щороку проходять лікування у стаціонарних відділеннях лікарні.

Для забезпечення цілодобової невідкладної допомоги передбачені ургенції невролога, окуліста, отоларинголога, психіатра, лікаря УЗД діагностики та рентгенлаборанта.

У складі лікарні працює консультативна поліклініка, в якій здійснюється амбулаторна діагностика: лабораторні обстеження, рентгенологічні та ультразвукові обстеження, функціональна діагностика. Консультування надають висококваліфіковані спеціалісти, які здійснюють і диспансерний нагляд за хворими дітьми, організовують та забезпечують реабілітаційне та протирецидивне лікування, профілактичні огляди декретованих груп дитячого населення. У лікарні медична допомога надається за такими профілями: педіатрія, гастроентерологія, ревматологія, пульмонологія, ендокринологія, гематологія, алергологія, нефрологія, імунологія, хірургія, ортопедія і травматологія, офталь-

ляторій, гідромасажні ванни, басейн та «перлинні» ванни зі слабо мінералізованою гідрокарбонатно-натрієво-кремнієвою водою з мінерального джерела на території лікарні (для лікування ця вода використовується від 1984 року). Ця вода ефективна при лікуванні захворювань жовчочо- та сечовивідних шляхів, при захворюванні нервової системи.

Спортивний зал денного стаціонару обладнаний спеціальними тренажерами.

Міська дитяча клінічна лікарня акредитована та підтримує статус «Лікарні, доброзичливої до дитини», пропонує грудне вигодовування та надає допомогу підліткам та молоді згідно концепції «Клініки, дружньої до молоді».

Лікарня є базовою для кафедри педіатрії УжНУ, де проходять практичні навчання студенти та проводиться консультування хворих силами професорсько-викладацького складу.

Поліклінічне відділення надає консультативно-діагностичну допомогу дитячому населенню міста. Щорічно спеціалістами поліклініки приймається близько 100 тисяч маленьких пацієнтів.

«ПІД ЦВІТОМ САКУРИ»

Ужгород приймав V Всеукраїнський фестиваль камерного театрального мистецтва

Ювілейний фестиваль відбувся минулого тижня на малій сцені Закарпатського академічного музично-драматичного театру. Протягом кількох днів тут виступали колективи з Херсона, Києва, Львова та Ужгорода.

Відкрив фестиваль Херсонський обласний академічний музично-драматичний театр ім. Миколи Куліша моновиставою «Однорідний герой». Виступ цього театру, який попри війну продовжує активну творчу діяльність навіть в умовах обстрілів, став особливо знаковим. П'єса створена в межах проекту «Театр Ветеранів» і розповідає історію херсонця-захисника, який після окупації рідного міста вступив до лав ЗСУ.



Фестиваль «Під цвітом сакури» організував Закарпатський обласний музично-драматичний театр ім. братів Шерегіїв за підтримки Закарпатської обласної державної адміністрації, Закарпатської обласної ради та управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради.

У програмі фестивалю показали вистави: «Марієнбад» (Київський академічний театр українського фольклору «Берегиня»); «Пастка розуму» (Львівський театр ім. Леся Курбаса); «Чоловік моєї дружини» (Національний театр ім. Марії Заньковецької); «Ніч Гельвера» (Закарпатський академічний музично-драматичний театр ім. братів Шерегіїв).

Фото – департамент культури Закарпатської ОВА

Із сумом повідомляємо, що за даними КП Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 9 по 15 квітня пішли із життя 15 УЖГОРОДЦІВ:

Сімонова Галина Георгіївна 1941 р.н.
Сабіров Віктор Васильович 1973 р.н.
Калимон Марія Юріївна 1948 р.н.
Касинець Тетяна Йосипівна 1964 р.н.
Сидорович Ірина Іванівна 1948 р.н.
Лукач Мирослав Іванович 1972 р.н.
Мазюкевич Микола Петрович 1937 р.н.
Долголенко Петро Данилович 1944 р.н.
Бокшай Зінаїда Григорівна 1930 р.н.
Анталік Петро Петрович 1956 р.н.
Лижова Сталіна Костянтинівна 1953 р.н.
Золотаревич Наталія Юліанівна 1955 р.н.
Друмашко Любов Леонідівна 1957 р.н.
Ронвалтер Катерина Стефанівна 1957 р.н.
Пішта Микола Іванович 1962 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ІМ БУДЕ ПУХОМ...

Таке рішення ухвалили минулого тижня на черговому засіданні виконавчого комітету міської ради. **Заборонено встановлювати:**

- висотні обмежувачі;
 - автоматичні шлагбауми;
 - антипаркувальні засоби;
 - інші елементи благоустрою, що обмежують рух транспорту.
- Виняток – «лежачі поліцейські» та обмежувачі у тупикових дворах, які не мають наскрізного проїзду, а також у межах об’єктів, де замовником виступає Ужгородська міська рада.
- У випадках, коли обмежувачі все ж планується встановити: **потрібне погодження на засіданні комісії з безпеки дорожнього руху;**
- обов’язкова розробка схеми організації дорожнього руху, погодженої управлінням патрульної поліції та департаментом міської інфраструктури.**
- За дотриманням вимог стежитимуть департамент міської інфраструктури, управління контролю за благоустроєм та дотриманням ПДР у частині стоянки та зупинки.
- У разі виявлення незаконно встановлених обмежувачів руху готуватимуть інформацію на комісію з демонтажу самовільно встановлених МАФів та тимчасових споруд; питання демонтажу обмежувачів виноситиметься на засідання виконкому.
- Якщо буде встановлено власника обмежувача, його притягнуть до адміністративної відповідальності відповідно до чинного законодавства.
- • •
- Також на засіданні виконкому визначили перелік видів оплачуваних громадських робіт тимчасового характеру, що мають суспільно-корисну спрямованість, та які виконуються безробітними особами на території Ужгородської територіальної громади.**

В УЖГОРОДІ ТИМЧАСОВО ЗАБОРОНЕНО ВСТАНОВЛЕННЯ ОБМЕЖУВАЧІВ РУХУ НА ЗЕМЛЯХ КОМУНАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ ТА ОСББ

Рішення ухвалили з метою забезпечення зайнятості населення і залучення безробітних до проведення громадських робіт тимчасового характеру та беручи до уваги лист Закарпатського обласного центру зайнятості.

Визначили наступні види оплачуваних громадських робіт тимчасового характеру: соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам; послуги з супроводу особам з інвалідністю; розвантаження, фасування та доставка гуманітарної допомоги; допомога у веденні домогосподарств ветеранам і сім'ям військових, які постраждали або загинули внаслідок війни; плетіння маскувальних сіток та пошиття інших допоміжних засобів для потреб ЗСУ; приготування їжі й консервування продуктів

ських робіт із зазначенням обсягів, умов, оплати праці. З особами, які беруть участь у громадських роботах, укладати в письмовій формі строкові трудові договори для працевлаштування на створені тимчасові робочі місця;

для укладання договорів на громадські роботи тимчасового характеру подавати в Ужгородську філію Закарпатського обласного центру зайнятості інформацію про загальну кількість робочих місць для організації таких робіт;

інформувати Ужгородську філію Закарпатського обласного центру зайнятості про прийнятих на роботу та звільнених, які брали участь у громадських роботах тимчасового характеру;

забезпечити виконання ви-

осіб, на яких буде покладено здійснення контролю за роботою безробітних осіб, своєчасно подавати інформацію про виконання громадських робіт тимчасового характеру.

Ужгородська філія Закарпатського обласного центру зайнятості має забезпечити фінансування проведення громадських робіт тимчасового характеру і здійснювати направлення безробітних до громадських робіт на об’єкти підприємств, установ та організацій громади.

• • •

Крім того, члени виконкому Ужгородської міської ради затвердили акти списання багатоквартирних будинків із балансу міста.

Йдеться про житлові будинки за адресами:

прибирання прибудинкової території, підвалів, технічних поверхів та покрівлі;

технічне обслуговування внутрішньобудинкових систем холодного водопостачання та водовідведення, зливової каналізації,

димових та вентиляційних каналів, мереж електропостачання та електрообладнання;

дератизацію та дезінсекцію; проведення поточного ремонту;

облаштування господарського майданчика для збору твердих побутових відходів у межах прибудинкових (прилеглих, закріплених) територій;

укладення договору на утримання прибудинкових територій з урахуванням вивезення зібраного змету та листя.

• • •

У закритому режимі на засіданні розглянули декілька питань, що стосуються неповнолітніх.

Троє дітей отримали статус дитини, позбавленої батьківського піклування, служба у справах дітей вживатиме заходів щодо подальшого влаштування їх до сімейних форм виховання. Ще 22 дітям надали статус дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів.

Розглянули та підтримали інші питання, які стосуються неповнолітніх: зокрема, надали дозволу на вчинення правочинів про відчуження та набуття майна, право власності на яке або право користування яким мають діти, а також підтримали рішення про встановлення опіки та призначення опікуна над майном дитини-сироти.



харчування для ЗСУ.

Керівники підприємств, установ, організацій відповідно до цього рішення мають:

створити тимчасові робочі місця для організації громад-

мог законодавства про охорону праці й техніку безпеки під час виконання безробітними особами громадських робіт тимчасового характеру;

визначити відповідальних

чука, 7, ОСББ «Жупанатська, 16», ОСББ «Грушевського 62», ОСББ «Митна-17/Гойди-24» мають:

забезпечити належне утримання спільного майна багатоквартирного будинку;

пл. Шандора Петефі, 32;

вул. Василя Німчука, 7;

пл. Жупанатська, 16;

вул. Михайла Грушевського, 62;

вул. Юрія Гойди, 24;

вул. Митна, 17.

Зустріч активних представників громадських і волонтерських організацій міста із Павло Пущенком – експертом шведсько-української програми «Polaris» – днями відбулася у міській раді.

Програма «Polaris. Підтримка надання послуг», яка реалізується у 2024 – 2028 роках за підтримки уряду Швеції через агентство «Sida», охоплює ключові сфери розвитку громад – освіту, фінансову децентралізацію, надання адміністративних послуг, відновлення та міжнародну співпрацю. У фокусі програми – підтримка багаторівневого врядування і залучення громадян до ухвалення рішень на місцевому рівні.

Учасники зустрічі обговорили виклики та можливості взаємодії органів місцевого самоврядування із організаціями громадянського суспільства. Зокрема йшлося про:

- реалізацію спільних грантових проєктів на рівні громади;
- мережування і взаємопідтримку між організаціями громадянського суспільства;
- нові форми народовладдя відповідно до Закону про народовладдя у громадах, який набув чинності у січні 2025 року;
- застосування бюджету участі в умовах воєнного стану;
- підтримку волонтерських ініціатив і шкільних громадських колективів;
- імплементацію Національної стратегії сприяння розвитку громадянського суспільства.



В обговоренні взяли участь представники ГО «Неємія», «Справа Кольпінга в Україні», «Комітет майбутнього «Солідарність і відповідальність», «Щасливі діти», «Рух 323», «Творчі країни мрій», «Серце до серця Закарпаття», благодійних фондів «Совине Гніздо», «Центр постраждалих внаслідок війни», «Фонд Андрія Півня», БФ «Наша сила в єднанні», «Стабілізайшн Суппорт Сер-

ПОСИЛЕННЯ СПІВПРАЦІ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ТА МІСЦЕВОЇ ВЛАДИ

обговорили в обласному центрі Закарпаття

вісез», «СОС Дитячі містечка Україна», ГО «Громадський холдинг «ГРУПА ВПЛИВУ», ГО «Кризовий медіа-центр «Сіверський Донець», а також Молодіжної ради Ужгорода.

Павло Пущенко акцентував на тому, що успішне партнерство

між громадським сектором і місцевою владою залежить від взаємної довіри, спільної мотивації, чіткого розподілу обов’язків та прозорості у ухваленні рішень. Він також поділився західноєвропейським досвідом, де значна частина соціальних послуг надається через громадські організації, а системи соціальних контрактів дозволяють ефективно використовувати публічні кошти.

ційної ради з питань внутрішньо переміщених осіб в Ужгороді, яка сприяє ефективній інтеграції ВПО в життя громади та вирішенню актуальних соціальних питань. Також наголошували на важливості підписання меморандумів про співпрацю між міською радою та громадськими організаціями, що закладає основу для довгострокового партнерства і реалізації спільних ініціатив.

Начальниця відділу інвестицій та взаємодії з благодійними фондами та організаціями управління економічного розвитку міста Ужгородської міської ради Юліана Бокоч поділилася позитивним досвідом співпраці органу місцевого самоврядування та організацій громадянського суспільства у реалізації спільних грантових проєктів. Вона також відзначила плідну роботу Координа-

Учасники заходу поділилися досвідом реалізованих проєктів, поточними викликами, обговорили ефективність комунікації з міською радою та запропонували шляхи для поглиблення партнерства. Серед них – спільне навчання з грантрайтингу, участь у міжнародних мережах та клубах громадських ініціатив, наприклад, Клубі від Спілки «Громадські ініціативи України», який щомісяця збирає активістів на обговорення актуальних тем.

Захід став важливим кроком на шляху до глибшого діалогу між громадою та владою, який дозволить ефективніше реалізовувати потреби мешканців Ужгорода, особливо в умовах викликів, спричинених війною.



Позаминулого тижня «Втрачений Ужгород» розповідав про ужгородську родину Бегунів, точніше, про взуттєвого майстра Яноша Бегуна, котрий виготовляв взуття, відзначене золотими медалями кількох промислових виставок. Нині же продовжимо розповідь історією про рідного старшого брата Яноша – засновника меблевої фабрики та голови спортивного товариства «UMTE» Іштвана Бегуна.

Колись на розі вулиць Перемоги (Капушанської) та В. Ковача (колишня вулиця Белінського), просто на тому місці, де нині паркуються автомобілі біля супермаркету «Вопак», стояв будинок та магазин найбільшого ужгородського виробника меблів Іштвана Бегуна. Добротний дім був свідком

два фото, на яких він зображений разом із колективом своїх працівників. На першому фото, зробленому на початку 1920-х років, тих працівників всього кілька. А от на другому, датованому 1929-им, бачимо вже величезний колектив. У книзі «Ungvár és Ung vármegye» за 1940-ий рік, зокрема, значиться, що фабрика Іштвана

гнутими елементами та яскравою оббивкою). А газета «Prágai Magyar Hirlap» взагалі писала, що такі ніжні й красиві меблі стали би кращими навіть на світовій виставці.

Вочевидь, у наступні роки стиль меблів Бегуна трохи змінився. У його нащадків зберігся каталог



лібом, Ференцем Дьордем, Абрахамом Ротом, Йожефом Розенбергом та Вілмошем Вайнвурмом він заснував «UMTE» у 1920-му році. Спортивний клуб мав секції з футболу, боротьби, боксу та велоспорту. «Фірмовими» кольорами команд були червоний і чорний.

Як розповів нам дослідник історії футболу на Закарпатті Михайло Рушак, Іштван Бегун був головою і найбільшим меценатом товариства, починаючи з 1927 року. Оскільки в ті часи футболісти обов'язково мали якусь основну роботу, Іштван, запрошуючи до команди «UMTE» талановитих місцевих гравців, завжди влаштовував їх працювати до свого меблевого заводу.

На початку 1930-х у житті футбольної команди «UMTE» сталася приємна подія –

товариства Іштвана Бегуна. Спортсмени винесли стільчик, на який посадили Іштвана, і почали високо його підкидати на знак подяки і вітань. Після цього Іштван мав теж сказати з трибуни кілька вітальних слів, його промову, як «господаря» поля лишили наостанок. Однак щойно Іштвана після привітань на стільчику пішов до трибуни, головний суддя змагань дав свисток і футбольний матч розпочався. Так Іштван Бегун і не зміг виступити на відкритті «свого» стадіону, але, як писала газета «Prágai Magyar Hirlap», не сталося нічого страшного, бо всі присутні і так знали, кому вони завдячують цій прекрасній події.

За даними дослідника історії закарпатського футболу Михайла Рушак, навесні 1942 року сталося так, що «UMTE» ультимативно запропонували об'єднатися з іншим угорським клубом міста «UAC». Керівництво «UMTE» відмовилося від такої пропозиції, тож 5 травня 1942 року угорське королівське Міністерство культури та освіти прийняло рішення про розформування клубу. А ще через рік, 23 травня 1943 року, з аукціону розпродали і його невеличке спортивне майно. Очевидно, відтоді за непап і стадіон товариства. Ще довгі роки потому на його місці було рівне поле, потім, вже у радянські часи, на ньому звели ринок.

Що ж до особистого життя Іштвана Бегуна, то він був одружений на дівчині з Дебрецени Розі Еклі. Роза походила з багатой угорської сім'ї, навчалася у закритій школі у Відні, прекрасно куховарила, вишивала, грала на роялі. Як познайомилися Роза та Іштван – невідомо, нащадки лише знають, що одружилися вони вже в дорослому віці, бо для Розі це був другий шлюб (вона розповідала, що перший чоловік одружився на ній з розрахунку, тож вони розлучилися), а Іштван у молоді роки повністю віддавався роботі.

Саме Роза, яка мала прекрасний смак, займалася облаштуванням сімейного будинку на Капушанській вулиці. Вона привезла з Дебрецени в якості приданого розкішні різьблені меблі та запросила з Відня художників, котрі розписали стелю у великій вітальні. Ця стеля з намальованим Едемським садом, янголами і птахами прикрашала будинок Бегунів до самого дня знесення будинку.

У подружжя Бегунів народилося троє дітей: у 1934-му – Єва, у 1939-му – Іштван і у 1940-му – Дьордь. Роза, крім того, що виховувала дітей і займалася господарством, ще й вела бухгалтерію меблевого заводу чоловіка. Допомогала їй у господарстві служниця, котра проживала на цокольному поверсі будинку, де мала свою кімнатку й окрему кухню. Загалом сім'я жила скромно, дітей тоді

балувати було не заведено, а серед розваг подружжя були хіба відвідини Розиних батьків у Дебрецені й сімей брата та сестер Іштвана в Ужгороді.

Після Другої світової війни ситуація в їхньому житті змінилася кардинально. Радянська влада одразу націоналізувала меблеву фабрику Іштвана Бегуна та забрала ще два його будинки, залишивши сім'ї лише той, у якому вони проживали на вулиці Капушанській. Власне, навіть його залишили частково, бо ту частину дому, де працював меблевий магазин Іштвана, забрали в державну власність, відкривши там пізніше магазин із продажу субпродуктів. А «маленьких робіт», на які забирали після війни угорців та німців, Іштван уник лише тому, що в чехословацькі часи був членом Комуністичної партії Чехословаччини.

Нині нащадки Іштвана кажуть: він був дуже сильною людиною. Навіть утративши все, він не зламався і не соромився знову повернутися до роботи звичайним столяром. Ще кілька років до виходу на пенсію Іштван Бегун ремонтував меблі у невеличкому цеху «Реммеблів» на нинішній площі Ш. Петефі. Там же потім працювали і обидва його сини, яким Іштван колись мріяв передати у спадок сімейну справу.

Мабуть, на щастя, не дожив мебляр до того часу, як бульдозером знесли його будинок на тоді вже вулиці Перемоги. Він помер у цьому домі від інфаркту у 1964 році. А через кілька років його дружині та синам сказали, що вони мусять звільнити дім до 1968-го. Того року одразу позаду будинку вже зводили п'ятиповерхівку, яка стоїть там і нині. Будували її в'язні, котрим таким чином примушували відбувати покарання. Саме їх сім'я Бегунів підозрює у грабунку будинку. Оскільки переїзд звідти відбувався поспіхом (замість будинку сім'ї виділили земельну ділянку для зведення приватного будинку та тимчасову квартиру), Бегуни вивозили свої речі частинами. Одного ж дня прийшли до будинку й побачили, що двері всередину виламани, а з приміщень винесли красиві люстри та деякі інші дрібні елементи інтер'єру.

Коли будинок Бегунів у 1969-му зносили, подивитися на це збігся натовп ужгородців. Більшості було цікаво подивитися на розписану стелю, бо багато чули про її красу. Та якщо зі стелею бульдозер розправився швидко, то фундамент будівлі розбити ніяк не могли. Дім був такий добротний, що з тим фундаментом робітники мучилися дуже довго. Та врешті й від нього не залишилося сліду. Як стерлася з роками і пам'ять про колись відомого мебляря й щедрого мецената Іштвана Бегуна.

Тетяна ЛІТЕРАТІ

«Про Захід»



розквіту меблевого бізнесу Іштвана, а потім і його занепаду. Радянської розбудови Ужгорода не пережив ані цей красивий будинок, ані сама будівля фабрики, яка розміщувалася за ним, ані стадіон спортивного товариства «UMTE», який діяв на місці нинішнього торговельного центру «Білочка». Але давайте почнемо спочатку.

Іштван Бегун народився в Ужгороді 1894 року. Його батько, теж Іштван, був кушніром, тобто працював зі шкірою, а мама, Анна Новак, займалася вихованням шістьох дітей. Проживала сім'я старшого Іштвана Бегуна у провулку, який нині з'єднує вулицю О. Митрака і початок вулиці Руської. Звідти малий Іштван ходив до школи, а по її завершенні – на навчання до майстра-столяра. У кого саме він навчався професії – невідомо, але знаємо, що навчання й роботу підмайстром він мусив перервати, бо почалася Перша світова війна.

На війну 20-річний Іштван Бегун пішов у складі 11 гонведського пішого полку. Воював на російському та італійському фронтах, отримавши за службу кілька поважних відзнак, зокрема дві дуже престижні в Австро-Угорщині військові нагороди: «Срібну медаль за хоробрість» першого ступеня (її ще називали «Великою срібною») та «Срібну медаль за хоробрість» другого ступеня (так звану «Малу срібну»), які давали право на високу довічну державну пенсію. Крім цього, за бойові заслуги Іштван отримав ще й німецькі та болгарські медалі.

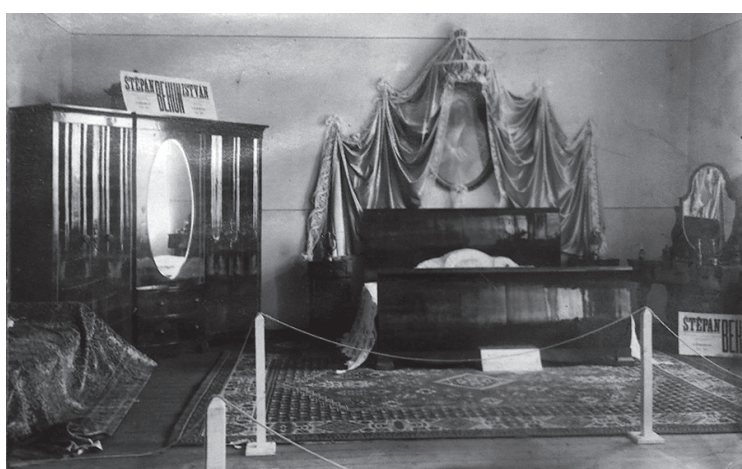
Повернувшись із війни з почестями та у званні сержанта, Іштван став свідком розвалу держави, за яку воював кілька років. Однак і в нових умовах він не розгубився, а навпаки – у 1919-му вирішив спробувати почати власну справу. У нащадків Іштвана нині зберігаються

Бегуна електрифікована, і працює там 40-45 працівників і 14 помічників (тобто молодих хлопців-підмайстрів, котрі проходили навчання). За нинішніми мірками це, звісно, важко назвати повноцінним заводом, але тоді підприємство, на якому працювали півсотні людей, вважалося великим і потужним.

Що ж виготовляли на заводі Іштвана Бегуна? В одній із тогочасних реклам підприємства значилося, що на заводі виготовляють не лише меблі для дому, а й шкільне, «склепове» (тобто стелажі для магазинів) і канцелярське «урядження». Газети за 1927-ий рік, описуючи дуже багату експозицію меблярів на Першій промисловій виставці на Підкарпатській Русі в Ужгороді, згадували і про три гарнітури від заводу Іштвана Бегуна. Зокрема писали, що цей майстер представив одну вітальню та дві спальні кімнати, виконані у стилі бідермаєр (стиль мішанського романтизму, який у меблях характеризується

на кого підвищувати голос чи ображати. Приймаючи нового працівника на завод, Іштван завжди запрошував його на обід до свого дому. Сім'я Бегунів та гість разом обідали, а Іштван тим часом придивлявся до того, як їсть його потенційний працівник. Якщо той був енергійний і веселий, їв із апетитом і не боявся осоромитися перед сім'єю заможного власника заводу, Іштван його одразу приймав. Крім такої традиції, дотримувався він і правила подяки. Перед різдвяними святами купував кілька свинячих туш і ділив їх за гарну роботу між усіма працівниками заводу. Таким чином навіть найбідніші з його робітників могли ситно відсвяткувати Різдво.

Щодо громадської діяльності, то тут Іштвана Бегуна знали в місті, як одного зі засновників і багаторічного голову спортивного товариства «UMTE». Нині нащадки не знають, чи сам Іштван коли-небудь займався спортом, але те, що він був затятим футбольним уболівальником – беззаперечний факт. Разом зі





ГОРОСКОП

ОВЕН

Зірки радять діяти активно і з підвищеним зацікавленням, але слід прораховувати наслідки своїх вчинків – інакше вони можуть виявитися не такими позитивними, як очікувалося.

ТЕЛЕЦЬ

Цього тижня щось змушуватиме багатьох повертатися в минуле, надавати перевагу колишнім обставинам над новими, прогресивними. Відмовтеся від спілкування з людьми, які викликають негативні емоції.

БЛИЗНЯТА

Домогтися успіху зможуть лише ті, хто зуміє утримати всі справи – як професійного, так і особистого характеру – під контролем. Пускати їх на самоплив категорично не рекомендується.

РАК

Успіх чекає насамперед на тих, хто зуміє чітко організувати свій тиждень, заздалегідь скласти детальний план і методично діяти, не відхиляючись від його пунктів ні на крок.

ЛЕВ

Не варто хapatися за багато справ одразу – ліпше визначити одну найважливішу, привілейовану і спрямувати всі старання й сили тільки на неї.

ДІВА

Можна братися до реалізації серйозних професійних проєктів, якщо нема термінових завдань. Складаючи план на майбутнє, намагайтеся максимально конкретизувати кожен свій крок.

ТЕРЕЗИ

Тиждень сприятливий для домашніх справ – від прибирання й миття вікон до таких серйозних починань, як ремонт чи перебудова: всі ваші зусилля приведуть до успіху.

СКОРПІОН

Перш ніж обіцяти щось цього тижня, зважте свої сили і добре подумайте, чи зможете дотримати свого слова, щоб не мати потім докорів сумління.

СТРЕЛЕЦЬ

Період сприятливий для професійних починань. Енергію, якою обдарують вас зірки цього тижня, також необхідно направити на важливу справу, яка вже давно вимагає виконання.

КОЗОРІГ

Тиждень краще присвятити пасивному відпочинку: фізичних і моральних сил у цей час буде не так уже й багато, так що варто вжити заходів для їх відновлення.

ВОДОЛІЙ

Необхідно всіляко стримувати негативні емоції, які можуть виривати в цей період: виплеснувши їх назовні, ви не тільки образите інших, а й поставите в незручне становище самих себе.

РИБИ

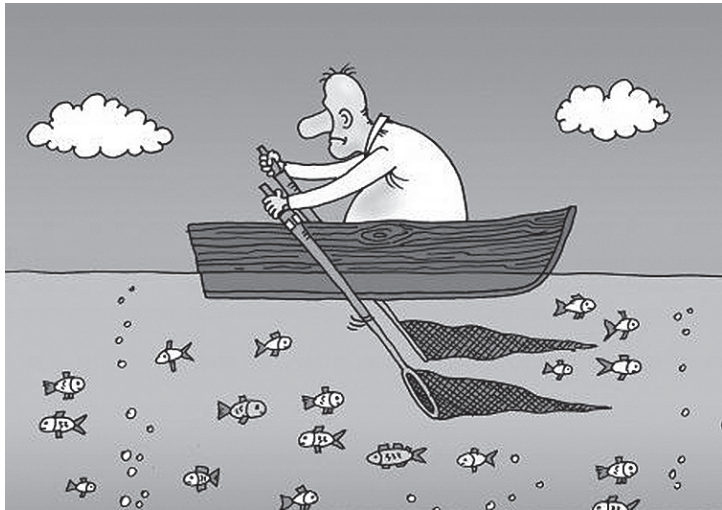
Настав час узятися до реалізації справи, яку ви довго відкладали на потім: тепер для неї складуться максимально сприятливі обставини. Важливо стримувати своє невдоволення, уникати різких зауважень.



АНЕКДОТИ

Щоденно перекладаючи речі чоловіка з одного місця на інше, розумна дружина може виробити у нього стійке переконання, що без неї він ніколи не знайде потрібну йому річ.

– Добрий день, лікарю. Ви мене пам'ятаєте?



– Звісно, пам'ятаю. Гастрит?
– Ні, Микола...
• • •
Ошуканий шахраями в поліції:
– Невже всі мої гроші пропали?
– Ні, не пропали. Просто вони зараз у когось іншого.

Вчені довели, що 2 хвилини сміху для здоров'я набагато корисніші, ніж 20 хвилин бігу. Тому тепер я просто сиджу на лавці в парку, і сміюся з тих, хто пробігає повз мене.

Мій чоловік каже, що я не повинна планувати так далеко наперед. Щоправда, він мені ще не чоловік...

"Концептуально" – це найкращий заміник слова "дурниця", коли не хочеш образити чиясь творчість своєю оцінкою.

"Гроші – зло", "Не в грошах щастя", "Хто духом сильний – той і багатий", – є ще близько 200 прислів'їв заспокоїти себе, поки не отримав зарплату.

Якщо дружина після сварки вас несподівано швидко пробачила, то вона вже придумала, як помститися.

У мене психічний розлад, який змушує мене вважати, що люди змінять свою точку зору, якщо я наддам їм правильні й чіткі аргументи з достовірними фактами та даними.

Обстановка моєї квартири настільки бідна, що кожного разу, коли привожу когось у гості, доводиться з порогу кричати: "О, боже, мене пограбували!"

НАЙКОРИСНІШИЙ НАПІЙ, ЯКИЙ ТРЕБА ПИТИ ЩОДНЯ, ОСОБЛИВО ЛЮДЯМ ЛІТНЬОГО ВІКУ

Зазвичай компоти не вважаються особливо корисними, а все тому, що містять забагато цукру. Та якщо напій готується без додавання цукру, виключно із фруктів і ягід, його цінність зростає в рази. Однак лікарі наголошують на особливій користі компотів із сушених фруктів, і ось чому.

Як ж користь компоту із сухофруктів? Компот із сухофруктів містить безліч корисних мікроелементів, які потрібні нашому організму для належної роботи всіх його систем.

Напій із сухих фруктів містить потужну частку вітамінів А, С і групи В. Хоча вітаміни А і С частково руйнуються під час нагрівання, їхньої кількості все одно вистачає, аби підвищити імунітет і підтримати гостроту зору. А вітаміни групи В сприяють виробленню серотоніну – гормону радості, тому компот із сухофруктів знімає стрес, тривожність і має заспокійливий ефект.

Сухофрукти також містять калій і магній – мікроелементи, які позитивно впливають на серцево-судинну систему, допомагають знизити артеріальний тиск і чинять м'яку заспокійливу дію. Медики рекомендують пити компот із сухих фруктів щодня, але не радять додавати в нього цукор. Особливо корисним напій буде для людей літнього віку, їм варто пити компот по 1 – 2 склянки на день.



ПРОДУКТ, ЯКИЙ КОНТРОЛЮЄ РІВЕНЬ ЦУКРУ В КРОВІ

Всупереч поширеній думці, деякі вуглеводи все ж таки можуть стабілізувати рівень цукру в крові. Ці корисні сполуки містяться в бобових.



Дослідження показують, що саме квасоля є справжньою скарбницею життєвих речовин, що сприяють підтримці здорового рівня глюкози. Квасоля містить потужну частку клітковини, білка та магнію за низького глікемічного індексу. Цей універсальний продукт можна вживати як окрему страву, чи доповнювати ним салати, супи та різноманітні рагу, збагачуючи їх не тільки надзвичайним смаком, а й неабиякою користю.

Яким чином квасоля може контролювати рівень цукру? Вона містить багато клітковини, яка здатна стабілізувати цукор у крові. Адже клітковина уповільнює вивільнення вуглеводів у кровоток, чим запобігає стрімкому підвищенню рівня глюкози.

За словами експертів, квасоля являє собою доступний спосіб збагатити раціон клітковиною. Науковці виявили, що лише одна чашка консервованої червоної квасолі забезпечує організм приблизно 17 грамами дієтичної клітковини, що становить більше половини рекомендованої денної норми.

Особливість бобових полягає в наявності двох видів клітковини – розчинної та нерозчинної. Ефективність розчинної клітковини підтверджена науково. Аналіз кількох десятків досліджень показав, що продукт покращує показники контролю рівня цукру й допомагає знизити вагу хворих на діабет II типу.

Ще квасоля багата на білок, який також відіграє ключову роль у регулюванні рівня глюкози. Залежно від сорту, 150 грамів консервованої квасолі може містити близько 17 грамів якісного білка. Перевага цієї сполуки в тому, що вона повільно перетравлюється. Завдяки цьому після вживання квасолі тривалий час не хочеться їсти і стабілізується рівень цукру в крові.

Як зазначають учені, квасолі треба їсти усім, хто хоче контролювати рівень глюкози в крові. Окрім того, продукт містить купу важливих мінералів – калій, мідь, марганець і магній, які надзвичайно корисні для здоров'я всіх систем організму.

• 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 № 746.

• 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.