

УЖГОРОД

ГОЛОВНА ЯЛИНКА УЖГОРОДА ЗАСЯЯЛА ВОГНЯМИ

Ялинку напередодні Дня Святого Миколая встановили, як і минулоріч, за кошти меценатів – жодних витрат із міського бюджету не було.

Штучне новорічне дерево, яке придбали ще в 2021 році, висотою 18 метрів змонтували на площі Шандора Петефі.
Детальніше – в наступному номері газети.



У МІСТІ ВІДБУДЕТЬСЯ БЛАГОДІЙНИЙ ЗАБІГ «ПРОБІЖИ – ДОПОМОЖИ»

Цієї неділі біжимо, щоб зібрати кошти на лікування маленької Анастасії Чуван, якій лише 3 роки.

Дівчинка бореться зі складним діагнозом – спастичний тетрапарез із порушенням ходи (ДЦП). Разом можемо подарувати їй більше шансів на одужання.

7 грудня зустрічаємось на площі Театральній, щоб провести цей день активно та з користю!

10:00 – відкриття реєстрації;

11:50 – розминка;

12:00 – старт

забігу (дистанції:

2 км та 6 км);

А вже о 12:30

– дитячий забіг

KIDS.

Кожен учасник отримає медаль – незалежно від результату! За бажанням беріть із собою шапочку Миколая.

Організатори: Управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради; Uzhhorod Running Club – Ужгородський Біговий Клуб.

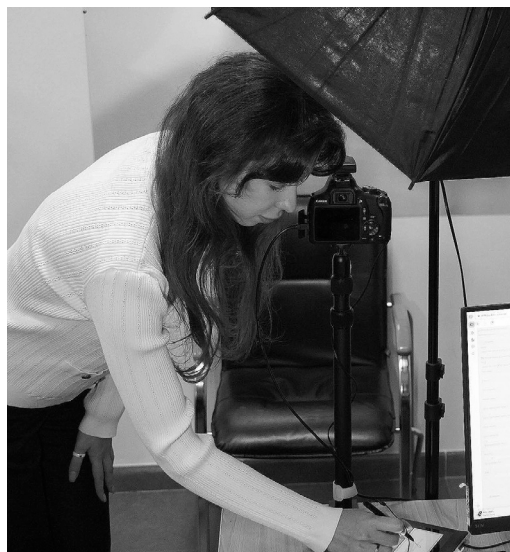
Разом множимо добро та підтримуємо тих, хто цього потребує.



ОБМІН ТА ВИДАЧА ПОСВІДЧЕННЯ ВОДІЯ – ЗА ОДИН ДЕНЬ

В ужгородському ЦНАПі
запрацювала нова послуга

Це ще один крок до розширення доступних сервісів: загалом у Центрі надання адміністративних послуг Ужгородської міської ради надають вже 366 адміністративних послуг. Обладнання для отримання послуги з обміну та видачі водійських прав придбано за кошти місцевого бюджету, повідомив міський голова Богдан Андрійів.



За словами начальника сервісного центру МВС в м. Ужгороді Крістіана Фекийшгазі, ЦНАП приймає заявки від громадян, робить фото для обміну та видачі посвідчення водія і безпосередньо видає його. Сервісний центр МВС здійснює необхідні перевірки та затверджує кожну реєстраційну операцію, яку виконуватиме ЦНАП. Начальниця Центру надання адміністративних послуг м. Ужгорода Жанна Павлув наголосила, для отримання посвідчення, яке пошкоджене, старого зразка тощо необхідно подати:

оригінал паспорта,
оригінал реєстраційного но-

мера облікової картки платника податків (ідентифікаційного коду), посвідчення водія, та здійснити оплату адміністративного збору – 608 грн.

Запис на послугу відбувається безпосередньо в приміщенні ЦНАПу.

ГРАФІК ПРИЙОМУ ГРОМАДЯН:

Понеділок 8:30 – 11:30.

Вівторок 8:30 – 11:30.

Середа 8:30 – 11:30.

Четвер 8:30 – 11:30.

П'ятниця 8:30 – 11:00.

Такий вид послуги займає всього один день. Посвідчення людина отримує того ж дня, коли звернулася за послугою.

ПАМ'ЯТІ ПОЛЕГЛОГО ГЕРОЯ...

Днями на базі комплексу «Гармонія» відбувся відкритий чемпіонат Закарпатської області та міста Ужгорода із бойового мистецтва «Комбат самозахист ІСО» (посилений контакт). Турнір присвятили світлій пам'яті бійця батальйону поліції особливого призначення (Стрілецький) ГУНП в Закарпатській області Юрія Василиченка – мужнього поліцейського, який загинув 10 листопада 2025 року під час виконання бойового завдання на Донеччині.



Змагання об'єднали близько двох сотень спортсменів із 14 клубів – дітей, юнаків та дорослих. Усі вони зібралися, аби вшанувати Героя та підтримати його родину й побратимів. На відкритті були присутні рідні Юрія, його колеги та друзі. Участь у відкритті турніру взяла й начальниця Управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернубук.

Ініціатором турніру став помічник начальника поліції Закарпатської області з питань ветеранської політики Владислав Горнодь. Він наголосив, що цей чемпіонат – не просто спортивний захід, а спосіб показати молодому поколінню приклад мужності та самопожертви.



З НАГОДИ 10-І РІЧНИЦІ СТВОРЕННЯ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

в Ужгороді відбулися офіційні заходи

В управлінні патрульної поліції Закарпатської області з нагоди ювілею до особового складу звернувся зі словами подяки і міський голова Богдан Андріїв.



«10 років ви щодня та щоночі на сторожі безпеки нашого міста: на вулицях, площах і в інших громадських місцях. Дякую за кожен вчасно зреагований виклик, за надання медичної чи невідкладної допомоги громадянам, коли це вкрай важливо, за те, що забезпечуєте безпеку на дорогах. І, звісно, дякую тим патрульним, які боронять нашу державу від агресії ворога. Ваша робота – важливий аспект благополуччя нашої громади».

Також Богдан Євстафійович вручив грамоти Ужгородської міської ради за вагомий особистий внесок у справу боротьби зі злочинністю, зміцнення законності і правопорядку, захист інтересів суспільства та держави патрульним – старшому лейтенанту поліції Василю Мельниковичу, лейтенанту поліції Олександрові Фіряку, інспектору Михайлу Полаку.

Очільник патрульної поліції області Валерій Найман, який був призначений на посаду в один із найважчих років для нашої держави – 2022-му, також подякував колегам за те, що продовжують працювати заради безпеки краю та майбутнього України на полі бою.

Кожен патрульний – завжди перший на місці події, щоб захистити, допомогти, врятувати життя, взяти відповідальність...

Бажаємо розвитку, більше підтримки, життєстійкості та професійного зростання. Бо за кожним жетоном – людина, яку ми маємо берегти так само, як вона оберігає нас.



СПРАВЖНЄ ПАРТНЕРСТВО –

це коли добрі наміри втілюються у конкретні справи

У межах проєкту „Neuorientierung der handwerklichen Berufsbildung in Uzhhorod/UA“ («Нове спрямування професійно-технічної освіти в Ужгороді»), який реалізовує ГО «Партнерське об'єднання Ужгород–Дармштадт» під керівництвом Вікторії Синьо, Державний навчальний заклад «Ужгородський центр професійно-технічної освіти» отримав сучасне оснащення: 11 ноутбуків, 2 проектори з екранами, 20 навчальних наборів і розхідні матеріали для підготовки майбутніх електриків.

Це обладнання дозволить облаштувати новий навчальний клас і створити сучасні та комфортні умови для здобувачів освіти. Воно підсилить практичну складову навчання, допоможе молоді опановувати затребувані навички та підвищить

конкурентоспроможність випускників на ринку праці. Для самого закладу це важливий крок до підвищення якості професійної підготовки в регіоні.

Проєкт реалізується у співпраці з ГО «Партнерство Німеччина–Україна / Молдова» (PDUM) за підтримки фонду Schmitz Stiftung (Німеччина). Варто нагадати, що Ужгород і Дармштадт уже понад 30 років пов'язує міцне побратимство. За ці десятиліття між містами сформувалися теплі дружні відносини, а з початком повномасштабної війни ця підтримка стала ще відчутнішою: німецькі партнери послідовно допомагають громаді, освітнім і медичним закладам, комунальним підприємствам і внутрішньо переміщеним особам.



ЯК ДОПОМОГТИ ТИМ, ХТО ПОСТРАЖДАВ ВІД НАСИЛЬСТВА

Просвітницька кампанія «Не мовчи. Ти маєш право на захист» відбулася в обласному центрі

Організатори у межах Всеукраїнської акції «16 днів проти насильства» розповсюджували на площі Шандора Петефі інформаційні матеріали, де вказані ознаки, за якими можна розпізнати, що проти вас вчинено насильство, рекомендації як протидіяти насильству, телефонні «гарячі лінії» служб підтримки та поради, як допомогти людям, які страждають від різних типів насильства.

Також студенти Академії мистецтв долучилися до кампанії й представили на площі тематичну виставку робіт «Відкриті очі».

Мета кампанії – підвищити рівень обізнаності мешканців територіальної громади про проблему насильства, окреслити шляхи подолання насильства в сім'ях, жорстокого поводження з дітьми, протидії торгівлі людьми та захисту прав жінок.

Організували захід представники департаменту соціальної політики Ужгородської міської ради, Ужгородський міський центр соціальних служб, Денно-ночного центру соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі, мобільних бригад соціально-психологічної підтримки, ГО «Неємія».

Нагадуємо, в Ужгороді діють соціальні й спеціалізовані сервіси, де вам завжди допоможуть дізнатися, як допомогти тим, хто постраждав від насильства, або як вчинити, якщо насильство спрямоване проти вас:

Ужгородський міський центр соціальних служб – 050 055 3004.

Денний центр соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього насильства та насильства за ознакою статі – 0 67 557 44 53.

Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства – (0312) 63 01 03, (0312) 61 64 72.

Громадська організація «Неємія» – 050 817 74 87.
Екстрений виклик поліції – 102.

Не мовчіть! Звертайтеся за допомогою. Ви не одні – пам'ятайте про це!



ФОТОФАКТ

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



150 пакетів з продуктовими наборами; 45 пакунків дитячих та дорослих підгузків; 550 хлібин.

Протягом місяця волонтери видавали одяг, взуття, постільну білизну та посуд (загалом 8000 одиниць).

Видачу гуманітарної допомоги здійснювали у партнерстві з PDUM Part-nerschaft Deutschland-Ukraine/Moldova e. V., Luftfahrt ohne Grenzen / Wings of Help e.V., Сплетіння Кошице, 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/>

УЖГОРОД У ЖАЛОБІ...



В Ужгороді 1 грудня провели в останню земну дорогу 51-річного захисника Золтана Калої.

Золтан Золтанович Калої народився 14 січня 1974 року. Помер військовий 22 листопада 2025 року.

Чин похорону відбувся на площі Народній. Провести воїна в останню путь прийшли рідні, міський голова Богдан Андрійв, друзі, знайомі, військові, містяни.

Золтана Калої поховали на Пагорбі Слави.

Вічна і світла пам'ять...

Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 19 по 25 листопада пішли із життя 22 УЖГОРОДЦІВ:

Студіград Володимир Вячеславович 1951 р.н.
Бакася Юрій Омелянович 1969 р.н.
Гончарова Юлія Юріївна 1948 р.н.
Микита Адріана Яношівна 1970 р.н.
Балаж Іван Миколайович 1963 р.н.
Мотичка Михайло Михайлович 1983 р.н.
Дякова Оксана Іванівна 1956 р.н.
Слєпко Ніна Антонівна 1938 р.н.
Правдюк Валентин Лаврентійович 1958 р.н.
Калої Золтан Золтанович 1974 р.н.
Морозов Олег Вячеславович 1971 р.н.
Мільо Олена Михайлівна 1936 р.н.
Таран Вадим Анатолійович 1977 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...

МІСЬКИЙ ГОЛОВА УЖГОРОДА ПРОВІВ ОСОБИСТИЙ ПРИЙОМ ГРОМАДЯН

Цього понеділка 11 мешканців громади звернулися з різними запитами, зокрема, щодо забезпечення житлом, допомоги з ремонтами помешкань, передачі земельної ділянки у власність ОСББ та інше.

Під час прийому Богдан Андрійв уважно вислухав кожне звернення, зафіксував проблемні питання та залучив до їх розгляду посадовців – керуючого справами виконкому Ужгородської міськради Василя Пинзеника, директорку департаменту інфраструктури Даніеллу Геворкян, профільних спеціалістів. Такий формат дозволив опрацювати частину питань і визначити шляхи вирішення інших.

За результатами прийому громадян Богдан Андрійв надав відповідні доручення структурним підрозділам міської ради. Усі питання перебувають на його особистому контролі.



НА ЧЕРГОВОМУ ЗАСІДАННІ ВИКОНКОМУ РОЗГЛЯНУЛИ НИЗКУ АКТУАЛЬНИХ ПИТАНЬ

Із метою забезпечення охорони життя людей та попередження нещасних випадків на воді в зимовий період заборонили вихід на лід на відкритих водоймах у межах громади.

Зокрема:

вихід на лід, пересування та катання на льоду на дериваційному каналі, річці Уж у межах міста, водоймах на вулицях Загорській, Єньківській, Івана Чурговича, у парку «Перемоги» (озеро біля ЗОШ № 15 і ЗОШ № 12), на Радванському кар'єрі, озері в мкр-ні Доманинці;

підлідний вилов риби на ділянці р. Уж у районі пішохідного мосту «Боздоський» уверх за течією 200 м і вниз за течією 300 м.

Департаменту міської інфраструктури та ПрАТ «Енергопостачальна компанія «Закарпаттяобленерго» доручено обладнати територію дериваційного каналу в межах міста щитами із інформацією про заборону виходу на лід, пересування, катання на льоду та підлідного вилову риби.

Ужгородське районне управління поліції ГУНП в Закарпатській області має наблизити наряди працівників із превентивної діяльності до водних об'єктів міста.

У навчальних закладах міста проводитимуть уроки із правил поведінки на водних об'єктах у зимовий період відповідно до програми «Безпека життєдіяльності людини».

Також, відповідно до рішення виконкому, дві автобусні зупинки матимуть нові назви: зупинку «СЕС», що на вул. Собранецькій (у напрямку до пл. Корятовича та від пл. Корятовича) – змінили на «вул. Керченська»;

зупинку «Ужгородський інститут культури та мистецтв» на вул. Михайла Грушевського – на «Академія культури та мистецтв».

Також члени виконкому надали дозволи на проведення робіт із порушення цілісності об'єктів благоустрою; скасували технічні паспорти вивісок тощо.

Заслухали й звіти про виконання Програми економічного і соціального розвитку громади та фінансово-господарський стан КП «КАТП-072801».

Відбувся розгляд кількох питань у закритому режимі, які стосуються дітей.

110-ТУ РІЧНИЦЮ ВІД ДНЯ ЗАСНУВАННЯ ВІДЗНАЧИВ УЖГОРОДСЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ КОЛЕДЖ ДТЕУ

– навчальний заклад із багатою історією, який виховав не одне покоління фахівців у сфері торгівлі, фінансів, послуг та обслуговування.

Коледж є одним із важливих освітніх осередків не тільки міста, а й краю: тут готують спеціалістів з обліку й оподаткування, готельно-ресторанної справи, торгівлі, логістики та інших напрямів. Його роль у розвитку професійно-технічної освіти Закарпаття дуже важлива – заклад дає молодим людям сучасні знання та практичні навички, які відкривають шлях до успішної кар'єри.

Із нагоди поважного ювілею міський голова Богдан Андрійв привітав колектив коледжу та вручив грамоти міської ради за сумлінну працю, професіоналізм, вагомий внесок у підготовку кваліфікованих ка-



дрів та забезпечення якісного освітнього процесу.

Відзнаки отримали:

Ольга Зубака – викладач фінансово-облікових дисциплін;
Вікторія Павлик – викладач історії;
Анатолій Чайковський – викладач фізичного виховання;
Любов Касарда – викладач біології;
Діана Гайданка – лаборант;
Тетяна Долинай – майстер виробничого навчання;
Валерія Данко – викладач готельно-туристичних дисциплін;

Христина Головчук – провідний юрисконсульт.

Міський голова подякував керівнику закладу, кандидату історичних наук Сергію Волошуку та всьому педагогічному колективу за відданість професії, за підготовку спеціалістів, яких потребує громада й регіон. Побажав нових досягнень, натхнення та ще багатьох успішних випускників, якими пишатиметься Ужгород.

20-РІЧЧЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВІДЗНАЧИВ АКАДЕМІЧНИЙ ЕСТРАДНО-ДУХОВИЙ ОРКЕСТР ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ФІЛАРМОНІЇ

Оркестр заснований у 2005 році під керівництвом народного артиста України Володимира Співака. Саме він став основою становлення та розвитку колективу, формуючи його стиль і впізнаване звучання упродовж цих двадцяти років.

Із нагоди 20-річчя у Закарпатській філармонії днями відбувся ювілейний концерт. Повітряна тривога змусила перервати виступ, але після відбою артисти повернулися на сцену, а глядачі – на свої місця.

Програма складала найяскравіші твори з репертуару оркестру – від популярних мелодій до сучасних композицій, які супроводжували творчий шлях колективу протягом двох десятиліть.

Солісти вечора: Олександр Садварій (заслужений артист України) та Мирослава Швах-Пекар – вокал, Ганна Гайду і Олександра Кузьма – флейта.

Міський голова Богдан Андріїв теж завітав на виступ й вручив народному артисту України Володимиру Співаку грамоту міської ради, якою нагородили Академічний естрадно-духовий оркестр Закарпатської обласної філармонії за вагомий внесок у музичного мистецтва, високу професійну майстерність, активну участь у громадському і мистецькому житті Ужгорода.

Вітаємо колектив, бажаємо щоб ваші концертні програми лунали не лише в нашій країні, а й за її межами, бо ви того варті.



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:

- **водій навантажувача** – заробітна плата 35000 гривень – Виконувати роботи з завантаження – розвантаження та переміщення вантажів.
- **оператор розподілу хімічних матеріалів** – заробітна плата 29000 гривень – Керувати процесом розподілу та зберігання хімічних речовин, контролювати їх переміщення, змішування та приготування.
- **комірник спеціальних виробів (спеціальні хімічні виробництва)** – заробітна плата 22200 гривень – Виконувати роботу пов'язану з складською логістикою (комірник). Складський облік, прийом – видача товару, оформлення документів.
- **фахівець (соціальна робота)** – заробітна плата 14000 гривень – Робота полягає у веденні особових справ. Здійсненні нагляду за особами, які звільнені від відбування покарання з випробувальним терміном. Проведення соціально – виховної роботи.
- **начальник відділу** – заробітна плата 17142 гривень – Виконувати обов'язки начальника відділу документального забезпечення (канцелярія). Організація діяльності відділу, виконання функцій безпосередньо. Забезпечення організації поточної діяльності відділу, забезпечення експедиційної обробки документів, обліку судових справ, документообігу. Підготовка пропозицій, погоджень, підписання документів, участь у заходах передбачених законодавством про державну службу та інше.
- **оператор заправних станцій** – заробітна плата 14000 гривень – Виконувати та вміти заправляти пальними та мастильними матеріалами: бензином, газом, маслом автомобілі, мототранспорт, транспортні засоби за допомогою паливно-роздавальних колонок. Відпускати нафтопродукти, розфасовані у дрібну тару. Продавати запчастини. Приймати нафтопродукти і мастильні матеріали. Відбирати проби для проведення лабораторних аналізів. Оформляти документи на продукти, які приймає і реалізовує. Складати звіт за зміну.
- **підсобний робітник** – заробітна плата 16000 гривень – Виконувати підсобні та допоміжні роботи на виробничих ділянках.

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

ЕКОЛОГІЧНІ РІШЕННЯ МОЖУТЬ ЗМІНЮВАТИ МІСЬКІ ПРОСТОРИ, РОБЛЯЧИ ЇХ КОМФОРТНИМИ, ПРИРОДНИМИ ТА КОРИСНИМИ ДЛЯ ГРОМАДИ

У Білостоцькому повіті (Польща) офіційною конференцією стартував транскордонний екологічний проєкт «Біорізноманіття в зеленій інфраструктурі повіту Білосток та міста Ужгород», спрямований на розвиток сучасної, екологічної та стійкої інфраструктури. Захід проходив за підтримки Interreg NEXT Польща – Україна і Європейського Союзу.

Конференція об'єднала представників місцевої влади, експертів із зеленої інфраструктури, фахівців у сфері урбаністики та екології, а також партнерів із України та Польщі. Подія стала важливою платформою для обміну досвідом і формування спільного бачення того, як природа може інтегруватися в розвиток сучасних міських просторів. Участь у заході взяла і делегація Ужгорода – керуючий справами виконкому міської ради Василь Пинзеник, директорка департаменту міської інфраструктури Данієлла

Геворкян, начальник відділу капітального будівництва департаменту міської інфраструктури Михайло Савко та його заступниця Вікторія Новак, менеджери проєкту й представники біофаку УжНУ.

Захід відкрили староста повіту Білосток Ян Болеслав Перковський, його заступник Роман Чепе, керуючий справами виконкому Ужгородської міської ради Василь Пинзеник. Далі відбулася презентація проєкту і ключових рішень. Учасникам, зокрема, представили детальний

огляд запланованих дій у межах проєкту. **ІНФРАСТРУКТУРНІ ЗМІНИ В УЖГОРОДІ:**

Данієлла Геворкян презентувала бачення ужгородської команди, яка працює над створенням зеленої громадської інфраструктури навколо міської лікарні. Проєкт передбачає комплексне озеленення територій, упровадження природоорієнтованих рішень та підвищення стійкості міських просторів до кліматичних змін.

ЗЕЛЕНІ РІШЕННЯ НАВКОЛО ЛІКАРНІ В ЛАПАХ:

Менеджер проєкту Павел Ланге-Кучинський представив екологічні підходи, що реалізовуватимуться на польській стороні. Йдеться про озеленення території навколо лікарні в Лапах, розвиток рекреаційних зон і впровадження природних елементів у громадську інфраструктуру. Ці презентації продемон-

стрували, як екологічні рішення можуть змінювати міські простори, роблячи їх комфортними, природними та корисними для громади.

Під час конференції відбулася також дискусійна панель «Біорізноманіття + інфраструктура = зелена інфраструктура?», під час якої учасники обговорили значення природоорієнтованого планування для сучасних міст, вплив екосистем на якість життя, виклики впровадження зелених інфраструктурних рішень, взаємодію між урбанізацією та природними ландшафтами.

Практична частина включала у себе екскурсію зеленою інфраструктурою міста Супрасль Білостоцького повіту: учасники пройшлися вулицями, їм показали, як можна інтегрувати природні ландшафти у громадські простори, використовувати природні матеріали у благоустрої, зберігати природні цінності у міському середовищі, створювати зелені зони із рекреаційною та екологічною функцією.

Конференція стала стартом важливого екологічного проєкту, що закладає фундамент для подальшої співпраці між регіонами України та Польщі.

Ця публікація підготовлена за фінансової підтримки Європейського Союзу у рамках реалізації проєкту «Біорізноманіття в зеленій інфраструктурі Білостоцького повіту та міста Ужгород». Її зміст не обов'язково відображає погляди Європейського Союзу.



ДЕЛЕГАЦІЯ ЧЕСЬКОГО МІСТА БРНО ВІДВІДАЛА ЗАКАРПАТТЯ З ОФІЦІЙНИМ ВІЗИТОМ



Офіційна зустріч представників делегації, у складі якої мер Брно Маркета Ванькова, заступники міського голови Філіп Хватал та Роберт Керндл, депутати міської ради, а також представники обласної ради Південноморавського краю, відбулася в Ужгородській міській раді. Із чеськими посадовцями зустрілися міський голова Богдан Андріїв, його заступники Іван Завидняк та Євген Плавайко, представництво Закарпатської облради й посадовці міської ради.



тримку та солідарність.

У межах теперішнього візиту чеська делегація відвідала в Ужгороді, зокрема, Закарпатську обласну клінічну лікарню імені Андрія Новака, де ознайомилася з роботою реабілітаційного відділення, яке функціонує з початку цього року. Директор закладу Юрій Яцина розповів про роботу відділення, де проходять відновлення українські військовослужбовці.

На зустрічі в міській раді сторони обговорили подальше поглиблення українсько-чеського співробітництва – як на рівні регіонів, так і на рівні міст. Зокрема, йшлося про гуманітарну підтримку комунальних установ Закарпаття у сферах медицини, соціального захисту, освіти та культури; розширення міжінституційної співпраці між закладами й організаціями Закарпатської області та Південноморавського краю; нові напрями партнерства між містами Ужгород та Брно.

Члени делегації також вшанували пам'ять полеглих захисників України, які поховані на Пагорбі Слави в Ужгороді.



ПАРТНЕРСТВО

ЄВРОПЕЙСЬКІ ДИПЛОМАТИ ЗАПЕВНИЛИ, ЩО ПІДТРИМКА УКРАЇНИ ЗАЛИШАЄТЬСЯ НЕЗМІННОЮ

Делегація, до складу якої увійшли члени Робочої групи Європейського комітету регіонів з питань України, здійснила робочий візит до Ужгорода

У міській раді відбулася зустріч гостей з міським головою Богданом Андріївим та посадовцями, під час якої обговорили, як місто справляється з викликами війни та долучається до загальноукраїнських процесів відновлення.

На початку зустрічі гостям із Чехії, Польщі, Німеччини, Франції, Швеції, Литви, Італії, Фінляндії, Греції, Іспанії, Словаччини показали короткий ролик про перші дні повномасштабного вторгнення. У відео – Ужгород, який приймає тисячі українців, евакуйованих із регіонів, де йдуть бойові дії: зустрічі на вокзалі, організоване харчування, поселення у школах і гуртожитках, робота волонтерів, гуманітарного центру.

Міський голова наголосив, що тоді місто згуртувалося як ніколи – ужгородці, волонтери, працівники міської ради працювали цілодобово. Згодом почала надходити допомога від міжнародних партнерів, підтримка яких, особливо міст-побратимів Ужгорода, стала надзвичайно ваговою. Окремо Богдан Андріїв розповів про підтримку переселенців міською радою на початку війни, інтеграцію внутрішньо переміщених осіб у життя громади. Ужгород став домівкою для тисяч людей, які були змушені тікати від війни. Діти пішли до шкіл і садочків, дорослі знайшли роботу або долучилися до волонтерських ініціатив. Багато хто активно включився в життя громади, став її частиною.

Міський голова підкреслив, що сьогодні українські військові захищають не лише свою державу, а й безпеку Європи. Європейські дипломати запевнили, що підтримка України залишається незмінною: «Ми представляємо понад мільйон громадян із різних країн Європи і хочемо сказати: ми з вами. Ми були адвокатами України з першого дня війни і будемо залишатися ними до перемоги. Ми всі впевнені: Україна – це ЄС. Кожен, хто загинув в Україні, загинув і за нашу свободу».

Також вони цікавилися процесами децентралізації, а ще – яка саме допомога нині потрібна на місцевому рівні: у сфері реабілітації військових, медичного забезпечення, протезування, соціального захисту тощо.

Після зустрічі у міській раді дипломати ознайомилися з роботою ветеранських ініціатив Ужгорода – зокрема, команди ветеранів та осіб з інвалідністю CS Gladiator, а також «Ветеранського Хабу. Закарпаття», створеного ветеранами підрозділу «Карпатська Січ». Гості поспілкувалися з учасника-



ми російсько-української війни, дізналися більше про їхню діяльність, потреби та проєкти, спрямовані на реабілітацію й підтримку побратимів.

Цьому візиту передувала робота делегації у Пряшеві, де брали участь у семінарі Європейського комітету регіонів «Шлях України до інтеграції та відновлення ЄС: роль регіонального транскордонного співробітництва». А 28 листопада відбулося 10-те засідання Робочої групи з питань України, де європейські та українські партнери обговорять реформу децентралізації, вступ України до ЄС, оновлений 10-пунктний пакет підтримки та внесок у Конференцію з відновлення України.

В УЖГОРОДІ ВИЗНАЧИЛИ МІСЦЯ ДЛЯ ТОРГІВЛІ ЯЛИНКАМИ ТА НОВОРІЧНИМИ ПРИКРАСАМИ

До 31 грудня у Боздоському парку триватиме новорічний ялинковий ярмарок. У цей же період придбати ялинки та новорічні прикраси можна й у місцях тимчасової дрібнороздрібної торгівлі:

поблизу будинку № 15 на вул. Вілмоша Ковача;
поблизу будинку № 77 на вул. Марії Заньковецької;
поблизу автовокзалу № 2 на вул. Підградській, 59;
навпроти гіпермаркету «Епіцентр» на вул. Миколи Бобяка, 48;
біля стадіону «Авангард» на вул. Івана Франка, 1;
на вул. Павла Чубинського навпроти ринку ТОВ «Альбіон».

Новорічними прикрасами:
на вулиці Олександра Фединця позаду критого ринку.

Крім того, адміністрації ринків та супермаркетів можуть організовувати торгівлю ялинками і новорічними прикрасами на власних територіях.



Закінчення. Початок
у попередньому номері

ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ПІДПРИЄМСТВО ВІНЦЕ НІЛАША НА ВУЛИЦІ КАПУШАНСЬКІЙ

Так, коли в місті почали проектувати масштабні роботи з прокладення водогону, саме Вінце Нілаш був одним із тих підрядників, яким замовили виготовляти труби. Нащадки стверджують також, що мільйонером Нілаша зробив район Малий Галагов, над зведенням якого у складі субпідрядних організацій працювали й робітники його заводу. Вінце взагалі був людиною, котра активно цікавилася всілякими новинками в галузі будівництва. Коли в Європі почали використовувати нову технологію зі залізобетонними конструкціями, він поїхав на великі підприємства Італії, Австрії, Чехії, знайомився з новою технологією, навчався сам і навчав своїх працівників, аби могли йти в ногу з часом і будувати залізобетонні споруди в Ужгороді.

Вікна і двері для багатьох будівель Малий Галагов теж, за словами рідних, виготовляли у столярній майстерні Нілаша. Робили його працівники і бетонні плити для мощення міських тротуарів. Нині онучка Вінце – дипломований економіст зовнішньої торгівлі, перекладачка і державний службовець Угорщини на пенсії Єва Нілаш – згадує, що коли навчався в ужгородській угорській школі № 10, яку відкрили в радянські часи в приміщенні єврейської гімназії, на сходових клітках був викарбуваний штамп її дідуся. Тобто підприємство Вінце Нілаша справді багато зробило для міста: скоріше за все, його бетонними трубами досі тече вода під вулицями Ужгорода, його вікна і двері, може, й досі стоять у будинках Малий Галагов, сходами, зробленими руками його працівників, досі бігають учні "десятої" школи, а надмогильні плити на Кальварії зберігають спокій давно померлих ужгородців. Дивно, що пам'ять про людину, котра залишила по собі у місті стільки слідів, так швидко стерлася, тому ми і вважаємося справедливим її зараз відновити.

На жаль, в житті не буває ідеальним усе. Попри успіхи у роботі, в сім'ю Вінце Нілаша не раз приходило горе. Народжена у 1909 році донька Іренка не прожила і кількох місяців, ще одна дитинка померла при народженні, синочок Бейла прожив усього 4 роки, помер від дифтерії. З 5-х дітей до дорослого віку дожили лише двоє: син Імре та донька Ержике, але і вона прожила тільки 21 рік, довгий час борючись із туберкульозом.



Вінце і Вілма, як ми вже розповідали, одружилися не від кохання, але все життя мали теплі стосунки, шанобливо зверталися одне до одного виключно на "ви". Вони були дуже різним людьми: Вінце прагнув усі прибутки повернути у розвиток бізнесу, а Вілма любила подорожувати (особливо часто подружжя відвідувало термальні курорти в Татрах) і прагнула зробити сімейний будинок красивим і затишним.

Єдине, у чому вони сходилися, – це безмірна любов до дітей і бажання дати їм все, що вони хочуть. Дітям купували найкращий одяг, автомобілі, фінансували подорожі Європою. Імре та Ержике були справжньою "золотою" молоддю Ужгорода, от тільки батькам так і не вдалося купити для доньки головного – здоров'я. Її смерть у 1938-му стала для сім'ї справжньою



трагедією. Після цього уся любов батьків і усі їхні надії були спрямовані на єдиного сина Імре, котрий мав стати продовжувачем батьківської справи.

Імре народився в Ужгороді у 1910 році, був другою дитиною Вінце та Вілми Нілашів. Він навчався спершу у школі, далі – у гімназії, а у 1925 році вступив до Державної торговельної школи. Він із дитинства знав, що буде працювати на виробництві батька, і його справді готували до цього. Цікаво, що незважаючи на те, що був сином шефа, Імре працював на підприємстві нарівні з іншими, причому починав із самих низів, був звичайним бетонярем. Далі став керівником бригади, а після закінчення Торгової школи батько довірив йому торговельну частину підприємства.

Загалом Імре був дуже активним юнаком. Він входив до фізкультурного товариства "Dělnická tělocvičná jednota", об'їздив із друзями всю Європу, був завісником усіх балів, вечірків та концертів, мав безліч подруг.

Він чудово говорив угорською, німецькою, чеською, "руською", вже дорослим вивчав англійську, бо мріяв побачити США. Казав батькам, що одружиться тільки з любові, але з одруженням не поспішав, так і прохажившись завидним холостяком до 33 років. Лише на початку 1940-х, коли ужгородських юнаків почали забирали на війну, Імре сказав, що готовий створити сім'ю і бажає одружитися ще до того, як стане солдатом. Обрани-



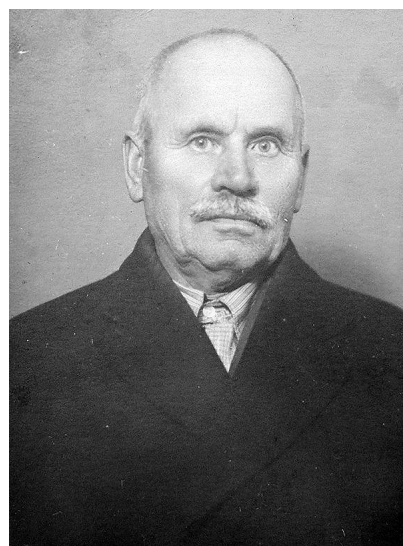
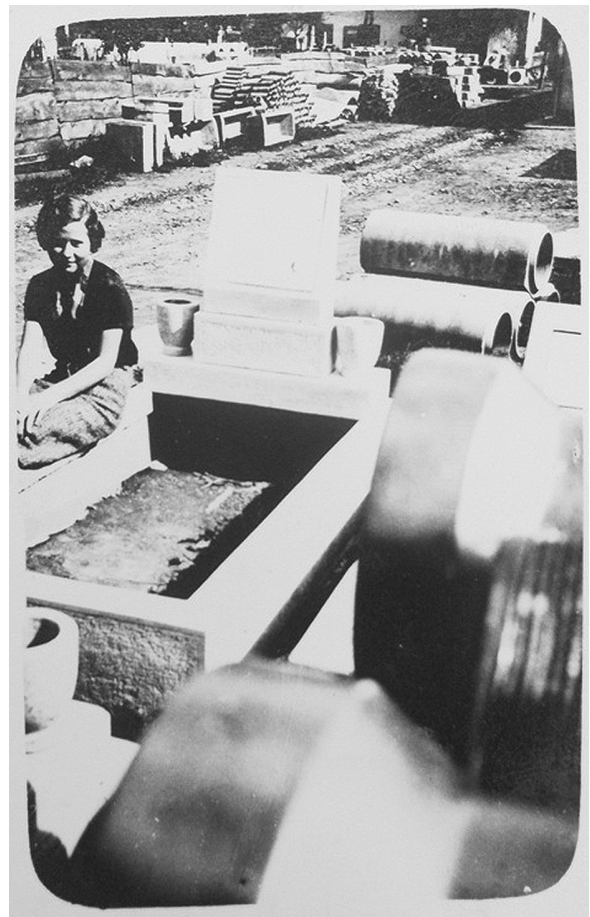
Подвір'я Нілашів. Будинок навпроти належав Золтану Деметеру, котрий виготовляв на своїй ливарні, зокрема, й кришки для ужгородських каналізаційних люків

цею його стала на 14 років молодша Ярміла Рьоммер.

Батько Ярміли був чехом, котрий приїхав на Підкарпатську Русь і працював тут окружним нотарем сіл Гат, Есень, Липча. На балу в селі Есень він познайомився з 16-літньою донькою місцевого заможного землевласника Розою Бадо. Дівчина ані слова не знала чеською, а Йозеф зовсім не говорив угорською. Та хіба така дрібниця може стати на заваді справжньому коханню? Пара дуже скоро побралася, а у 1924 році у них народилася донька Ярміла, котру згодом відправили в Моравію до молодшого брата Йозефа Ярослава, щоби дати їй хорошу шкільну та музичну освіту. Звідти вона повернулася до овдовілої матері та двох сестер у 1938-му, після німецької окупації Моравії. Вже в Ужгороді Ярміла закінчила школу, навчалася на курсах стенографісток, а потім у Торговельній школі. Зустрілися Імре та Ярміла на балу, а вже у листопаді 1943-го святкували весілля.

Побравшись, пара переселилася на нинішню вулицю Л.Кошута, де у них був власний дім (тоді і зараз – №7). У 1944-му в них народилася донька Єва, котра і розповіла нам цю історію. Ще через рік на світ з'явився син Іштван (Степан).

Післявоєнні роки були для родини Нілашів дуже важкими. Звісно, підприємство Вінце радянська влада націоналізувала, його потужності використовували під час повоєнної відбудови Ужгорода. Вінце та Імре дивом уникли репресій, а врятував їх від арешту один із працівників підприємства, котрий виявився партизаном. Нині Єва Нілаш не може пригадати його імені, але знає, що саме цього чоловіка призначили директором націоналізованого підприємства, фактично вигнавши з нього Вінце Нілаша. Пам'ятаючи доброту свого вже на той літнього роботодавця, партизан замовив за нього слово перед працівни-



Вінце Нілаш

ками МДБ, котрі переслідували усіх поважних ужгородців-капіталістів. Сказав, що Нілаш йому потрібен, бо знає, як будувалися всі ужгородські споруди і знає, як їх відновлювати.

Офіційно Вінце Нілаш став на своєму колишньому підприємстві сторожем. Нині пані Єва пригадує, як після школи приходила до малесенької сторожки дідуся і обідала разом із ним (апетит вона мала препоганий, але з дідусям завжди їла охоче). Якось під час обіду постукав до них директор-партизан. Він був непоганим каменярем, будівельником, але керувати підприємством у нього не виходило, для цього він не мав ані освіти, ані досвіду, тож часто приходив до Вінце радитися. І того разу він також прийшов до сторожки, постукав, шанобливо зняв шапку і попросив: "Пане, тут нам дали таку задачу, а я не знаю, як правильно зробити. Допоможіть, будь ласка".

Цікаво, що втрату сімейного бізнесу і політичні зміни сім'я Нілашів сприймала, на диво, спокійно. Пані Єва розповідає, що її дідуся із бабусею і батьки були впевнені у тому, що ці труднощі лише тимчасові, треба їх просто перечекати і тоді справедливості відновлять. Вінце того часу так і не дочекався, він помер в Ужгороді у 1958 році. Його дружина Вілма пішла з життя у 1961-му, вже знаючи, що влада міста планує знести старі будинки на цій частині вулиці Капушанської.

Справді, чутки про це ходили містом ще за кілька років до конкретних дій. У 1964-му всім сусідам Нілашів запропонували обрати грошову компенсацію чи нову квартиру. А 1965-го, як пригадує Єва Нілаш, дім та приміщення усіх майстерень на задньому дворі знесли. Після цього сім'я Імре вирішила переїхати до Будапешта, де і понині проживають його нащадки. Цікаво, що донька Імре Єва протягом 13 років працювала у тому ж Міністерстві, яке у 1909 році видало її діду свідоцтво про кваліфікацію будівельника-каменяря. Нині на місці колись відомого на всю Підкарпатську Русь підприємства Вінце Нілаша в Ужгороді стоїть велика п'ятиповерхівка, самого ж майстра пам'ятають тут одиниці.

Тетяна ЛІТЕРАТІ

"Про Захід"

ЗАХИСНИКИ З УЖГОРОДА РАЗОМ ІЗ СІМ'ЯМИ ВЗЯЛИ УЧАСТЬ У ЗАНЯТТЯХ З ІПОТЕРАПІЇ

Є моменти, коли душі потрібно трохи тиші, тепла, щоб знову відчувти опору всередині. Саме вони дарують відчуття спокою, підтримки та довіри – те, що так необхідно людям, які пройшли через випробування війною.

Днями відбувся черговий інтенсив з відновлення психологічного добробуту ветеранів війни. Захисники з Ужгорода разом із сім'ями завітали до приватної конюшні «Unicorn», де взяли участь у заняттях з іпотерапії. Метою заходу є відновлення й підтримка психологічного стану ветеранів шляхом застосування ефективних методів іпотерапії та іповенції – практик, що використовують спілкування з кіньми для покращення емоційного й фізичного здоров'я. Такі зустрічі важливі для соціальної адаптації та психологічної реабілітації військовослужбовців, допомагають впоратися зі стресом, тривогою й наслідками пережитого бойового досвіду. Це – простір, де знову народжуються сила, довіра і відчуття опори. Департамент соціальної політики Ужгородської міської ради вкотре висловлює щиру подяку власникам приватної конюшні «Unicorn», особисто Ользі Сірій, за гостинність, чуйність та дорогоцінний час, присвячений нашим ветеранам.



50 РОКІВ ВИХОВУЮТЬ ПОКОЛІННЯ УЖГОРОДЦІВ У ЛЮБОВІ ТА ПОВАЗІ

– це про заклад дошкільної освіти №30 м. Ужгород

Цього понеділка на святкування ювілею завітало керівництво міста, випускники, які також віддали діток до цього садочку, що є прикладом успішності та довіри до педагогів.

У закладі з дітьми працюють 16 педагогічних працівників, серед яких 12 вихователів. Святкування 50-річного ювілею стало особливим днем і для педагогів, і для вихованців: діти



підготували різноманітну і щиру концертну програму. Після виступів присутні привітали колектив закладу. Міський голова Богдан Андріїв, його заступник Іван Завидняк подякували керівниці дитсадка Ганні Блазі та працівникам за багаторічну успішну роботу, професіоналізм, вагомий внесок у виховання не одного покоління ужгородців, побажали подальшого розвитку й нових здобутків. Бажаємо колективу закладу і далі працювати й розвиватися, виховувати нове свідоме покоління мешканців нашої громади.



СТАРТУВАЛА ВСЕУКРАЇНСЬКА РІЗДВЯНА АКЦІЯ «КОЛЯДА ДЛЯ ЗАХИСНИКА ТА ЗАХИСНИЦІ»

Долучитися до акції може кожен: учасники записують відео з колядкою, віншуванням або різдвяним привітанням для наших військових, а потім діляться ним у соціальних мережах із тегами акції й передають естафету іншим.

Акцію проводять Коаліція ветеранських та волонтерських сил України й благодійні фонди «Перемоги та Відновлення» і «Бурштиновий лев», – повідомили організатори. До неї можуть долучитися державні та місцеві установи, школи, дитсадки, мистецькі колективи, університети, громади, молодіжні організації, релігійні спільноти, музичні та танцювальні гурти, діаспорні центри й всі охочі, які зібралися разом заради спільної справи. Акція триватиме до кінця зимових свят. «Коляда для захисника» — це не

просто різдвяна ініціатива. Це спосіб подякувати тим, хто не може бути вдома у святкові дні, хто проводить зиму на нулі чи в шпиталях, хто захищає нашу країну ціною власного здоров'я та спокою. Коляда стає символом єдності, вдячності й підтримки. Вона нагадує Захисникам, що їх пам'ятають і чекають. Додатково відкрита офіційна реєстрація, адже організатори формують список учасників, які взяли участь у челенджі задля загального підсумку, а також додатковий перелік тих хто хоче виступити на підсумковому святковому концерті.

Усі надіслані відео також публікуватимуться на офіційних медіа-платформах організаторів. Нагадуємо, «Коляда для Захисника» – це ініціатива, започаткована минулого року Коаліцією ветеранських та волонтерських сил, БФ «Перемоги та відновлення» спільно з Національним заслуженим академічним народним хором імені Григорія Верьовки, яка переросла у всеукраїнський та міжнародний челендж. Інформація – з офіційного сайту Ужгородської міської ради

КОЛЯДА ДЛЯ ЗАХИСНИКА

Запрошуємо вас стати частиною великої традиції добра, єдності та вдячності тим, хто нас захищає

РЕЄСТРАЦІЙНА ФОРМА УЧАСНИКА

ДЕТАЛІ ЩОДО УЧАСТІ В АКЦІЇ



В УЖГОРОДІ ПРОВЕЛИ ВЕЧІР ПАМ'ЯТІ НАДІЇ ПАНЧУК

Нещодавно в Закарпатській обласній універсальній науковій бібліотеці імені Федора Потушняка творчим вечором вшанували пам'ять поетеси, бібліотекарки, перекладачки, громадської діячки Надії Михайлівни Панчук.

Надія Панчук напрочуд інтелігентна, благородна, скромна, мудра людина, яка залишила помітний слід і в бібліотечній справі, і в літературному житті, підтримувала творчу молодь, перекладала. В обласній бібліотеці заснувала клуб літературних дебютів «Нові імена». Під час вечора колеги, друзі, літературознавці ділилися спогадами про Надію Панчук. Про бібліотекарку, яка як енциклопедія могла дати відповідь чи спрямувати, яка разом з колегами підготувала десятки професійних видань, була місточком між бібліотекою й творчою інтелігентністю, розповіли ексдиректорка бібліотеки Людмила Григаш та головна редакторка бібліотеки Іванна Когутич-Гаврош.

Про Надію Панчук як оригінальну поетесу, про категорію часу в її творчості говорила літературознавиця, доцентка кафедри української літератури УжНУ Олександра Ігнатович. «Надія Михайлівна за датою народження, за естетикою сприйняття світу, за способом життя – шістдесятниця. Але базовою є та категорія, яку вона мала вроджену, виховану, як дитина війни, це категорія співстраждання. Співстраждання поетеси викристалізувалося у благородство, шляхетність духу, яке вона передала ліричній героїні. І ми маємо цікавий, вишуканий, витончений художній світ, який нас вражає не тільки інтелектуальним рівнем, але високим культурним рівнем, гарним летом філософської думки», – акцентує О. Ігнатович. Про співпрацю в проєкті «Між Карпатами і Татрами» й перекладацьку сторінку в творчій біографії письменниці розповіли поетеса, доцентка кафедри словацької філології УжНУ Тетяна Ліхтей та редакторка, перекладачка



Олександра Козоріз. Під час вечора виступила й Олександра Гаркуша, видавчиня, яка впродовж багатьох років співпрацювала із письменницею. Відеозвернення надіслав поет, військовослужбовець Віктор Новграді-Лецо, творчі пошуки якого благословила Надія Панчук. До 85-річного ювілею впродовж року бібліотека проводила поетичний відеофлешмоб в соцмережах за гештегом #Надія_Панчук_поезія, який представила під час заходу ініціаторка Марина Ніршберг. Прикрасили вечір читання поезії та прози у виконанні колег та студентів Академії культури і мистецтв, вихованців дикторки Наталії Якушко, – Богдани Русанюк та Олександри Володіної під акомпонемент піаніно учениці Ужгородської музичної школи № 1 Анастасії Камінської. Під час виступу мистецтвознавець Михайло Сирохман запропонував до наступного ювілею підготувати книжку мистецьких матеріалів, які Надія Панчук друкувала на сторінках місцевої преси і які не втратили цінність і зараз. А письменник Олександр Гаврош запропонував доповнити цю книжку спогадами про цю знакову в житті багатьох людей культури особистість.



ГОРОСКОП

ОВЕН

Більше уваги приділяйте контролю емоцій – це дозволить позбутися негативу і допоможе в досягненні успіху. Рекомендується проявляти ініціативу і не чекати «з моря погоди».

ТЕЛЕЦЬ

Через велику ймовірність конфліктів тиждень краще провести на самоті, максимально зменшивши спілкування. До негативної поведінки з боку оточення поставтеся по-філософськи.

БЛИЗНЯТА

Якщо ви втомилися від постійного додання труднощів, ускладнень у житті, будьте обережними, бо можете набирати дурниць чи зазнати фінансових втрат.

РАК

Ведіть спокійний і розмірений спосіб життя, уникаючи зайвих стресів, – тоді хвороби обійдуть вас стороною. І будьте уважними до своїх коханих та близьких.

ЛЕВ

Зусилля, витрачені в недалекому минулому, тепер принесуть свої плоди у всіх сферах життя. А інтуїція підкаже напрямку руху до правильних рішень у складних питаннях.

ДІВА

Не намагайтеся прискорити кар'єрне зростання чи зловживати стосунками. Якщо перебуваєте у складній життєвій ситуації, зможете полегшити її саме наступного тижня.

ТЕРЕЗИ

Знайдете розв'язок багатьох проблем. У роботі, любові та фінансах – значне зміцнення позицій. Водночас намагання швидко збагатитися може обернутися для вас боргами.

СКОРПІОН

Даючи всьому оцінку, можете опинитися в незручному становищі. Постарайтесь уникати необдуманих кроків, не потрапляти в полон пристрастей чи жаги експериментів.

СТРІЛЕЦЬ

Проблеми на роботі можуть ускладнити ваші стосунки з коханими, близькими людьми. Потрібно знайти баланс, що дозволить вам залишатися самими собою.

КОЗОРІГ

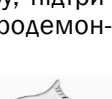
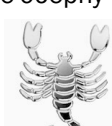
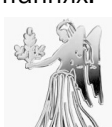
Щоб розвіяти ймовірні ілюзії, покладайтесь лише на логіку і здоровий глузд. Досягнете гармонії з оточенням, якщо не будете все ускладнювати своїм песимізмом.

ВОДОЛІЙ

З'явиться можливість просунути свої ідеї – за умови, що вдасться проявити міць характеру, підтримати колегальність і продемонструвати толерантність.

РИБИ

Зможете отримати результат від того, у що нещодавно вклали багато сил. Незважаючи на зайнятість на роботі, не залишайте без уваги і турботи дім та сім'ю.



АНЕКДОТИ

Нагадуємо, що в першу неділю грудня на всій території країни вводиться зимова температура. Перехід на зимову температуру здійснюється переведенням о 4-й годині ранку з суботи на неділю всіх термометрів на десять градусів униз.

Освіта – це знання про те, що козел відноситься до роду ссавців з підродини козових родини бикових, типу хордових, ряду парнокопитних.

А розум – це усвідомлення того, що козлу не можна довіряти стерегти капусту.

– Горілку з колою, будь ласка.

– Закінчилася. Пепсі підійде?

– Підійде.

...Так я вперше в житті скуштував пепсі з колою.

Дуже неприємно, коли

хлопець – Лев, а поводить, як якийсь Водолій. Жодної поваги до астрології.

Канібали вважають, що люди створені одне для одного.

Вона:

– Ой, ми з подругою вчора стільки

магазинів обійшли!

Він, похмуро:

– Ви їх не обійшли. Ви всередину заходили.

– Ребе, а що станеться, якщо я порушу одну з десяти заповідей?

– Я гадаю, що залишаться ще дев'ять.

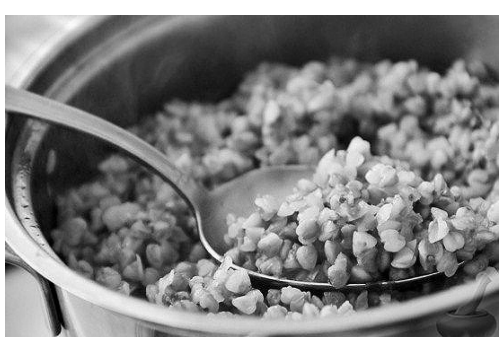
Справжній мужчина – це людина, яка точно пам'ятає день народження дружини та ніколи не знає, скільки їй років. А людина, яка ніколи не пам'ятає дня народження дружини, але точно знає, скільки їй років, – це справжній чоловік.

Опитування показало, що 20% жінок зима подобається, а 80% – не дуже. Те ж опитування показує, що у 20% жінок є шуба, а у 80% її немає.

ЩО СТАНЕТЬСЯ З ОРГАНІЗМОМ, ЯКЩО РЕГУЛЯРНО ЇСТИ ГРЕЧКУ

Гречка містить значну кількість клітковини та рослинних сполук, що можуть сприяти здоров'ю серця та допомагати знижувати рівень цукру в крові. Гречка в основному складається з вуглеводів, які складають близько 20% від загальної ваги вареної крупи. Вони представлені у формі крохмалю, який є основною формою зберігання вуглеводів у рослинах.

Також гречка має низький або середній глікемічний індекс – показник того, як швидко їжа підвищує рівень



цукру в крові після їжі – і не повинна викликати нездорових стрибків рівня цукру в крові. Деякі розчинні вуглеводи в гречці допомагають помірно підвищити рівень цукру в крові після їжі.

ЩО Ж ВІДБУВАЄТЬСЯ З ТІЛОМ, ЯКЩО РЕГУЛЯРНО ДОДАВАТИ ГРЕЧКУ ДО РАЦІОНУ

Схуднення та контроль ваги

Гречана каша – чудовий продукт для тих, хто прагне знизити вагу. Вона низькокалорійна, забезпечує тривале відчуття ситості та додає енергії завдяки складним вуглеводам. Крім того, гречка має легкий сечогінний ефект і допомагає виводити токсини.

Енергія та витривалість

Завдяки високому вмісту рослинних білків гречка добре живить організм, не перевантажуючи травлення. Вона надає сили та підтримує продуктивність протягом дня.

Корисна для нервової системи

Вживання гречки допомагає покращити емоційний стан. Вона сприяє зниженню стресу та напруги, а наявний холін позитивно впливає на мозкову діяльність та нервову систему.

Гречка корисна для здоров'я серця

Вона містить багато корисних для серця сполук, таких як рутин, магній, мідь, клітковина та деякі білки. Серед злаків та псевдозлаків гречка є найбагатшим джерелом рутину, антиоксиданту, який може мати низку переваг. Рутин може знизити ризик серцевих захворювань, запобігаючи утворенню тромбів та зменшуючи запалення та кров'яний тиск.

Корисна для нормалізації тиску

Гречка покращує ліпідний профіль крові. Поганий профіль є добре відомим фактором ризику серцевих захворювань.

ЯБЛУКА ВАРТО ВЖИВАТИ ЩОДНЯ

Яблука можна сміливо включати до повсякденного раціону харчування, і це принесе вам тільки користь. Вживання одного і більше яблук на день сприяє профілактиці багатьох захворювань

Яблука є найбільш споживаними фруктами, вони відомі своїми численними перевагами для здоров'я. Дослідження показують, що вживання яблук може поліпшити травлення і захистити від діабету і хвороб серця.

Покращує травлення

Яблука є хорошим джерелом пектину – розчинної клітковини, яка покращує травлення. Пектин абсорбує воду в травному тракті, створюючи більш об'ємний і м'який стул, який легше відходить. Пектин також вважається пребіотиком, який стимулює ріст і активність корисних бактерій у кишечнику.

Профілактика серцево-судинних захворювань

Вживання від 100 до 150 г цільних яблук на день пов'язане з нижчим ризиком серцево-судинних захворювань та зниженням артеріального тиску, загального та «поганого» холестерину, зменшенням запалення, а також з покращенням функції ендотелію судин.

Допомагає схуднути

У яблуках багато води і клітковини, але мало калорій, що допомагає контролювати вагу, зберігаючи відчуття ситості і скорочуючи споживання калорій.

Дослідження показують, що люди, які їдять по два яблука на день, мають на 36% менший ризик розвитку діабету другого типу, ніж люди, які споживають одне.

Зміцнює імунітет

У яблуках відносно багато вітаміну С – антиоксиданту, який допомагає імунній системі боротися з хворобами. Вітамін С допомагає поліпшити засвоєння заліза з рослинних продуктів і необхідний для виробництва колагену.

Фрукти також багаті фітохімічними речовинами, зокрема кверцетин, катехін, хлорогенову кислоту та епікатехін, які мають сильні антиоксидантні властивості.

Профілактика онкологічних захворювань

Тритерпени, що містяться в яблуках, крім антиоксидантного впливу, мають високий протипухлинний потенціал: вони активно вивчаються в онкології як потенційні профілактичні протиракові засоби. Крім того, є дані про участь фітостеринів у профілактиці раку шкіри та раку шийки матки.



• 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 № 2165.

• 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.