

УЖГОРОД



ЩИРО ВІТАЮ ІЗ ВОСКРЕСІННЯМ ХРИСТОВИМ!

Великдень – це свято, яке завжди дарує нам віру в перемогу життя. І сьогодні ця віра для кожного з нас має особливий, дуже глибокий зміст.

Нехай Божа благодать зміцнює серця, додає витримки у непрості моменти та дарує впевненість у завтрашньому дні. Нехай світло Великодня стане опорою для тих, хто сьогодні на передовій боронить нашу землю, і для тих, хто щоденно працює в тилу, забезпечуючи життя країни. Нехай кожен добрий вчинок, кожен прояв турботи і людяності стають ще одним кроком до нашої спільної перемоги.

Щиро бажаю міцного здоров'я, Божого захисту, добробуту та невечерної віри. Нехай Господь береже наших захисників і захисниць, підтримує кожного, хто переживає втрати чи тривогу, і дарує Україні довгоочікувану перемогу. Миру нашій землі, світла – у кожному оселю, спокою – у кожне серце.

Христос Воскрес! Воістину Воскрес!

З повагою міський голова Богдан АНДРІЙВ

Ужгород наповнився барвами: квітнуть форзиції, магнолії та сливи Пісарді. На клумбах розкриваються тюльпани, а магнолії цього року розцвіли особливо пишно. І передали весняну естафету сакурам.



Цвітіння японської вишні давно стало однією з головних візитівок Ужгорода. Щовесни воно приваблює тисячі гостей з усієї України та з-за кордону, навіть зараз, у непрості часи війни.

Найбільше сакур росте в історичному районі Малий Гагагов – на вулицях Брашайків, Олександра Довженка та Ференца Ракоці, де збереглися і найстаріші дерева. Помилуватися рожевим цвітом можна також на вулицях Митній, Марії Заньковецької, Михайла Грушевського, у сквері Томаша Масарика та на проспекті Свободи. Приходьте милуватися красою ужгородської весни!

Просимо дбайливо ставитися до дерев: не пригинати гілки (вони дуже крихкі) та не зривати цвіт – він швидко в'яне і не переживе дороги додому.

До сезону цвітіння японської вишні в Ужгороді традиційно буде низка заходів. Про всі події обов'язково розповімо додатково, тож стежте за анонсами.

НІЖНО-РОЖЕВІ ХМАРИ ЯПОНСЬКОЇ ВИШНІ ОГОРНУЛИ МІСТО

Тут представлено 20 унікальних писанок, серед них і 4 артоб'єкти, створені викладачами Ужгородської школи мистецтв, повідомляє управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради.

ВИСТАВКУ ВЕЛИКОДНІХ ПИСАНОК ВІДКРИЛИ НА ПЛОЩІ ПОШТОВІЙ

Кожна з них – це окрема історія



Кожна писанка – це окрема історія: на них зображені впізнавані культурні та архітектурні пам'ятки Ужгорода, а також патріотичні символи й традиційні орнаменти, що

підкреслюють українську ідентичність і єдність у непростий час війни.

Виставка поєднує в собі автентичність і сучасність: поруч із класичними візерунками, що передаються з покоління

в покоління, можна побачити авторські інтерпретації, натхненні історією та духом нашого міста.

Запрошуємо завітати та надихнутися великоднім настроєм!

Це чудова нагода відчутти атмосферу Світлого Воскресіння Христового, зробити яскраві світліни й доторкнутися до традицій. Вистава триватиме до 21 квітня.



«ДІЄВИЙ ЦНАП 2026»

Центр надання адміністративних послуг Ужгородської міської ради отримав престижну відзнаку

Нагороду керівниці Центру Жанні Павлув вручили під час всеукраїнського форуму «Дієвий ЦНАП: стійкість сервісу в цифровій державі», що днями відбувся на Ужгородщині.

Захід об'єднав близько 140 учасників – представників Мінцифри, керівників цифрових трансформацій регіонів, міжнародних партнерів та фахівців адмінпослуг. Форум став стратегічним майданчиком для обміну досвідом, оцінки цифрового прогресу та пошуку рішень, які зроблять державний сервіс ще стійкішим і доступнішим навіть у складних умовах.

Ужгородський ЦНАП сьогодні – це потужна сервісна установа,

у переліку якої 362 види адмінпослуг. За минулий рік фахівці надали тут майже 44 тисячі послуг, спектр допомоги охоплює майже всі сфери життя: від оформлення паспортів, посвідчень водія та реєстрації бізнесу до соціальних послуг, питань будівництва та оформлення відстрочки для військовозобов'язаних, які мають на це право.

Незмінний пріоритет – Політика Героїв. У 59 ЦНАПах Закарпаття, серед яких і ЦНАП Ужгородської міської ради, працює сервіс «Я – ветеран». За принципом «єдиного вікна» захисники, захисниці та їхні родини отримують необхідні послуги.

Співпраця з міжнародними партнерами дозволяє забезпечити ЦНАПи Закарпаття спеціальними цифровими валізами для виїзного надання послуг. Зараз уже в 11 громадах області, зокрема в Ужгороді, працюють такі портативні мініофіси, завдяки яким маломобільні групи населення отримують якісний державний сервіс безпосередньо вдома.

Серед ключових цілей на майбутнє – розвиток мережі ЦНАПів, їх технічне дооснащення, розширення електронних сервісів, підвищення доступності та інклюзивності послуг, а також збільшення кількості центрів зі спеціалізованими сервісами.

Колектив департаменту фінансів та бюджетної політики Ужгородської міської ради щиро вітає з ювілеєм Боць Любов Орестівну – начальника відділу бухгалтерського обліку, аналізу і аудиту використання бюджетних коштів, головного бухгалтера!



Прийміть найщиріше побажання! Міцного вам здоров'я, особистого щастя, невичерпної енергії і наснаги у всіх справах. Хай у вашому домі завжди панують мир і злагода, у серці – доброта, а у справах – мудрість та виваженість. Нехай доля і надалі буде прихильною до вас, даруючи радість життя, незрадливу удачу, вірних і надійних друзів!

*Хай кожен день ясніє небом чистим,
Світлячки сяють, скупані в росі,
У серці радість розквіта іскриста,
І мрії хай збуваються усі.
Хай молодість ваша ще довго квітне,
Усмішка сяє на ваших устах,
І лиш хороше, радісне, привітне,
Вам в житті перетинає шлях!*

ФОТОФАКТ

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



150 пакетів з продуктовими наборами;
75 пакунків дитячих та дорослих підгузків;
570 хлібин.
Волонтери видавали одяг, взуття, постільну білизну та посуд (загалом 5900 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, Валентином Штефаньо, Спартанською місією семінарією "Редемпторіс Матер" та іншими благодійниками.

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/>

Інформація – з офіційного сайту Ужгородської міської ради

Визнати протиправним та нечинним рішення Ужгородської міської ради від 30 серпня 2022 року № 853 «Про затвердження містобудівної документації» в частині, що стосується внесення змін до Детального плану території, обмеженої вулицями Євдокимівською, Загорською та Степана Фодора (район очисних споруд) в межах земельних ділянок із кадастровими номерами 2110100000:54:001:1781, 2110100000:54:001:1865, 2110100000:54:001:1866, 2110100000:54:001:1867.



УЖГОРОДСЬКИЙ ЦНАП ПРИЙМАЄ ДОКУМЕНТИ НА ОФОРМЛЕННЯ ВІДСТРОЧКИ

від призову на військову службу під час мобілізації

ДО УВАГИ ВІЙСЬКОВОЗОВОБ'ЯЗАНИХ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ НА ТЕРИТОРІЇ УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ! Станом на сьогодні склалася ситуація, за якої значна частина військовозобов'язаних, які мають право на відстрочку від призову, не скористалися цим правом. У зв'язку з цим у Єдиному реєстрі призовників, військовозобов'язаних та резервістів про таких громадян наявні відомості, що вони підлягають призову.

НАГАДУЄМО:

Центр надання адміністративних послуг Ужгородської міської ради приймає документи на оформлення відстрочки від призову на військову службу під час мобілізації.

Згідно зі Статтею 23 Закону України «Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію», певні категорії військовозобов'язаних мають право на відстрочку від призову на військову службу під час мобілізації.

Якщо ви маєте законні підстави для відстрочки відповідно до Додатку 5 постанови Кабінету Міністрів України від 16.05.2024 № 560 зі змінами (за станом здоров'я, сімейними обставинами, у зв'язку з навчанням, професійною діяльністю), але досі не оформили свої дані та не подали відповідні документи до ЦНАПу – закликаємо вас

зробити це найближчим часом.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО ЗРОБИТИ ЗАРАЗ?

1. Вчасне подання документів виключає ризик отримання повістки на загальних підставах.
2. Право на відстрочку вважається реалізованим лише після того, як відповідна позначка внесена до військово-облікового документа.

АЛГОРИТМ ДІЙ:

- Підготуйте оригінали або завірені належним чином копії документів, що підтверджують ваше право на відстрочку.
- Зверніться у ЦНАП: м. Ужгород, пл. Поштова, 3.

НЕОБХІДНІ ДОКУМЕНТИ:

- Заява (заповнюється адміністратором ЦНАПу).
- Паспорт громадянина України.
- Картка платника податків.
- Військово-обліковий документ (ВОД), або електронний ВОД.
- Документи, що підтверджують право на відстрочку.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: Право на відстрочку – це не автоматичне звільнення, а процедура, яка потребує документального підтвердження.



ЗВЕРНЕННЯ ЖИТЕЛІВ ГРОМАДИ НА ПРИЙОМІ МІСЬКОГО ГОЛОВИ ПЕРЕДУСІМ СТОСУВАЛИСЯ СФЕР СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ТА ПОКРАЩЕННЯ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНИХ УМОВ



Міський голова Ужгорода Богдан Андріїв на початку тижня провів черговий особистий прийом громадян. По допомогу у вирішенні нагальних питань звернулися 15 містян.

Звернення жителів громади стосувалися передусім сфер соціального захисту та покращення житлово-комунальних умов. Зокрема, йшлося про забезпечення учасників бойових дій і осіб з інвалідністю внаслідок війни безкоштовними лікарськими засобами в аптечних закладах Ужгорода, про процедурні аспекти приватизації житла.

Значна частина порушених питань стосувалася комунального господарства. Мешканці зверталися із проханнями щодо заміни мереж водопостачання та каналізації у підвальних приміщеннях багатоквартирних будинків, капітального ремонту вулиці.

За результатами зустрічі міський голова дав відповідні доручення керівникам профільних служб і департаментів для оперативного опрацювання кожного звернення.



УЖГОРОД У ЖАЛОБІ...



В Ужгороді 1 квітня попрощалися із 33-річним солдатом Михайлом Шипом.

Він був водієм-хіміком технічного відділення радіаційного, хімічного, біологічного захисту військової частини А5245.

Військовий загинув 23 березня 2026 року поблизу села Зруб Ніжинського району Чернігівської області.

Михайло Михайлович Шип народився 30 травня 1992 року в Ужгороді. Навчався в місцевій школі №6,

далі вступив до Ужгородського вищого професійного училища торгівлі та технологій харчування, де здобув професію автослюсаря. У 2023 році став на захист держави, вступивши до лав Збройних Сил України. Був доброю, широко людиною, надійним другом і відданим сином своєї Батьківщини. Пам'ять про нього назавжди залишиться у серцях рідних, близьких і всіх, хто його знав.

Чин похорону відбувся на площі Народній. Віддати останню шану полеглому прийшли рідні й близькі, військові, сусіди, друзі, міський голова Ужгорода Богдан Андріїв.

Під час церемонії зачитали пам'ятний лист від Головнокомандувача Збройних Сил України генерала Олександра Сирського – на знак глибокої вдячності за жертвне служіння Михайла Шипа в лавах ЗСУ.

Поховали воїна з військовими почесами на Пагорбі Слави. У захисника залишився брат, батьки, на жаль, померли.

Вічна пам'ять і шана!

Колектив Інституту електронної фізики НАН України висловлює глибоке співчуття співробітниці Телюк Марії Іванівні з приводу передчасної смерті **сина Сергія**.

Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 1 по 7 квітня ПИШЛИ ІЗ ЖИТТЯ 24 УЖГОРОДЦІ:

- Токар Вероніка Ернестівна 1959 р.н.
- Шип Михайло Михайлович 1992 р.н.
- Зикань Єлизавета Карлівна 1949 р.н.
- Огар Михайло Іванович 1958 р.н.
- Козлов Олег Юрійович 1972 р.н.
- Лазорик Ілона Георгіївна 1943 р.н.
- Фай Тамара Василівна 1938 р.н.
- Шокін Анатолій Михайлович 1935 р.н.
- Ковач Ірина Миколаївна 1939 р.н.
- Карцуб Єва Павлівна 1948 р.н.
- Петрус Сергій Петрович 1965 р.н.
- Боброва Тетяна Антолївна 1967 р.н.
- Мошак Марина Миколаївна 1975 р.н.
- Телюк Сергій Михайлович 1982 р.н.
- Вакулєнко Ірина Іванівна 1928 р.н.
- Тимошенко Ганна Олександрівна 1942 р.н.
- Плиска Степан Іванович 1949 р.н.
- Кириченко Віра Іванівна 1939 р.н.
- Перевозчикова Любов Олександрівна 1952 р.н.
- Ленарт Михайло Степанович 1952 р.н.
- Жалоба Григорій Михайлович 1959 р.н.
- Нетеса Валерій Володимирович 1954 р.н.
- Вайнагій Єлизавета Олександрівна 1943 р.н.
- Токарь Зінаїда Олександрівна 1937 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...

ЗА МИНУЛИЙ РІК ТУРИСТИЧНИЙ ЗБІР В УЖГОРОДІ – ПОНАД 5 МІЛЬЙОНІВ ГРИВЕНЬ

Актуальні питання розвитку туристичної галузі, адміністрування туристичного збору та виклики, з якими нині стикаються суб'єкти господарювання, обговорили на зустрічі з представниками туристичного бізнесу Ужгорода.

Захід став майданчиком для відкритого діалогу між владою та бізнесом задля напрацювання спільних рішень і посилення співпраці.

До обговорення долучилися заступниця міського голови Марія Бадида, начальниця управління туризму та курортів Закарпатської ОВА, заступниця керівника департаменту економічного та регіонального розвитку ОВА Мирослава Фатула, а також начальник управління інспекційної діяльності у Закарпатській області Західного міжрегіонального управління Держпраці Василь Грицик.

Детально розглянули механізми нарахування та сплати туристичного збору, останні зміни в законодавстві та відповідальність за порушення встановлених вимог. Підприємці отримали вичерпні практичні роз'яснення, які допоможуть уникнути помилок та забезпечити прозорість фінансових операцій.

Значну увагу приділили викликам, що постали перед галуззю в умовах воєнного стану. Присутні відверто обговорили труднощі, спричинені зниженням туристичного потоку та дефіцитом кваліфікованих кадрів. Підприємці мали змогу



озвучити власні пропозиції щодо покращення бізнес-клімату, наголосивши на необхідності тіснішої взаємодії з органами місцевого самоврядування. Підприємці мали можли-

вості озвучити свої пропозиції та зауваження, отримати відповіді на актуальні запитання. У свою чергу, представники влади наголосили на важливості дотримання законодавства, своєчасної сплати туристичного збору та відкритості до конструктивного діалогу.



Сторони домовилися про перехід до формату регулярного

Довідково. Туристичний збір в Ужгороді за 2025 рік становив 5082,1 тис. грн, що на 26,6% більше, ніж у 2024 році (4013,0 тис. грн). Така позитивна динаміка свідчить про поступове відновлення туристичної сфери та зростання відповідальності суб'єктів господарювання щодо сплати збору.





ЄДНАЙМОСЯ У МОВІ, БЕРЕЖІМО ЇЇ, ПИШАЙМОСЯ НЕЮ

3 нагоди Міжнародного дня рідної мови в Ужгороді в КЗ "Ужгородський міський центр дозвілля – будинок культури" відбувся поетичний марафон «Єднаймося в мові».

Культурно-мистецьку акцію започаткував Закарпатський обласний організаційно-методичний центр культури в 2019 році. Цьогорічний поетичний марафон – п'ятий за ліком. Він об'єднав у просторі Ужгородського міського центру дозвілля-будинку культури близько 60 учасників. Це – талановита учнівська та студентська молодь, яка декламуванням художніх творів яскраво продемонструвала багатство українського слова, його ніжність, милозвучність і, водночас, глибину та силу, що промовляють крізь віки.

Розпочали захід зі вшанування хвилиною мовчання Героїв і Героїнь, полеглих за Україну, а також мирних мешканців, які загинули внаслідок російської збройної агресії. Спільно присутні виконали Державний Гімн України.



До учасників акції звернулися заступниця директора департаменту культури Закарпатської облдержадміністрації Галина Ломпарт і начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернобук. Вони привітали маленьких і юних читців із важливою датою та нагадали, що українські воїни на передовій захищають, зокрема, й наше право розмовляти рідною мовою, берегти її, розвивати та популяризувати. Нинішній марафон – саме серед тих заходів, які покликані цьому сприяти. Тож висловили вдячність організаторам і побажали вдалих виступів усім учасникам.

Очільниця Обласного організаційно-методичного центру культури, заслужена працівниця культури України Ганна Дрогальчук подякувала шанувальникам українського художнього слова, які завітали на подію. «Сьогодні ми зібралися тут не тільки, щоб декламувати улюблену поезію, а й віддати шану нашій рідній мові, продемонструвати її красу, велич та силу.

Бо для кожного з нас мова – це не тільки засіб спілкування. Це мова великого Кобзаря, мова Лесі Українки, Івана Франка, Василя Симоненка, Василя Стуса, Ліни Костенко... Це мова, яку так хоче знищити наш ворог, тому що розуміє: вона є нашим генетичним кодом, вона є тим міцним зв'язком, який об'єднує покоління. Нині ж вона звучить по-особливому – це голос правди, свободи і незламності українського народу для всього світу. Поки живе мова – живе український народ. Тож бережімо її, пишаймося нею, плекаймо її. Єднаймося у мові».

Від віршів про українську мову – до осмислення сучасної війни, від творів Тараса Шевченка й Лесі Українки – до рядків Сергія Жадана і Вікторії Амеліної, які відлунюють у серцях мільйонів. Учасники представили творчість українських письменників різних епох, широке коло тем і власну майстерність виконання.

Свої виступи в межах марафону слухачам подарували учасники народної аматорської студії поезії «Чарівне слово» Ужгородського міського центру дозвілля-будинку культури, учасники художнього аматорства будинків культури с. Сторожниця і с. Руські Комарівці, представники закладів культури Середнянської та Оноківської територіальних громад, вихованці студії пантоміми «Енергія-мім» Закарпатського обласного палацу дитячої та юнацької творчості «ПАДІЮН», учні Ужгородської школи мистецтв і Коритнянського ліцею, студенти філологічного факультету УжНУ, Академія культури і мистецтв та Ужгородський музичний фаховий коледж імені Д. Є. Задора, а також усі очі.

ІННОВАЦІЙНІ ЦИФРОВІ РІШЕННЯ ДЛЯ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ МІСТ, ЗОКРЕМА УЖГОРОДА,

шукали студенти УжНУ

«Smart City Challenge» – студентський хакатон на базі

Ужгородського національного університету об'єднав активну молодь, яка прагне долучитися до вирішення актуальних проблем міського середовища.

Метою заходу став пошук інноваційних цифрових рішень для сучасних викликів міст, зокрема Ужгорода, а також розвиток командної роботи студентів над реальними кейсами у сфері міської мобільності.

федри технології машинобудування.

Перед учасниками стояло завдання запропонувати ефективні рішення для зменшення транспортних заторів і впорядкування паркування в Ужгороді. Команди аналізували причини

рушень за допомогою камер; «Smart Механіка» – комплексний підхід, що включає зміну графіків навчання, smart-управління трафіком і тимчасове регулювання руху у години пік. Виступи завершили обговоренням



Хакатон відкрив ректор УжНУ Володимир Смоланка, який підкреслив динамічність формату заходу та важливість командної роботи, побажавши учасникам продуктивної роботи й задоволення від процесу.

До привітань долучився міський голова Богдан Андрійв, наголосивши на цінності свіжого погляду молоді та важливості співпраці студентства з міською владою.

Проректор з наукової роботи УжНУ Іван Миронюк, своєю чергою, відзначив актуальність обраної тематики та потенційну практичну цінність запропонованих ідей.

Участь в інтелектуальних змаганнях взяли чотири команди:

- «Skyline» – студенти кафедри міського будівництва та господарства;
- «Солянка» – збірна команда Студентського наукового товариства;
- «Файні Легіні» – студенти кафедри інформаційних управляючих систем та технологій;
- «Smart Механіка» – студенти ка-

перевантаження центральної частини міста та працювали над ідеями «розумного» управління трафіком і розвитку альтернативних видів транспорту.

Протягом 5 годин команди працювали над власними проектами, які згодом презентували перед журі. Учасники представили низку інноваційних рішень: команда «Skyline» розробила додаток «UJNAV» і запропонувала впровадження роторних паркінгів; «Солянка» презентувала систему адаптивних світлофорів «SmartLight» із «зеленими коридорами» для спецтранспорту; «Файні Легіні» – застосунок «UZHWAY» для оптимізації громадського транспорту та систему контролю по-

практичного впровадження ідей у міську інфраструктуру.

За результатами оцінювання перемогу здобула команда «Smart Механіка».

Організаторами хакатону виступили Науково-дослідна частина УжНУ, інженерно-технічний факультет, факультет інформаційних технологій та Студентське наукове товариство.



В УЖГОРОДІ ВІДБУВСЯ ВЕЛИКОДНІЙ ЯРМАРОК



Він тривав від 2 до 4 квітня на набережній Незалежності. Цьогоріч подія об'єднала понад 60 учасників – місцевих виробників, крафтові бренди та майстрів ручної роботи. Відвідувачам пропонували широкий асортимент продукції: від традиційних закарпатських смаколиків – сирів, меду, домашніх вин і випічки – до унікальних хендмейд-виробів, сувенірів, прикрас та великоднього декору.

Особливістю ярмарку було поєднання гастрономічної складової та креативних індустрій: значну частину займали вироби ручної роботи, що підкреслили автентичність і локальний колорит заходу. Також на локації були представлені благодійні ініціативи, долучившись до яких, містяни та гості Ужгорода допомагали Збройним Силам України, інформували управління економічного розвитку міста Ужгородської міської ради.



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:

• **секретар судового засідання** – заробітна плата 13633 гривень. Здійснювати заходи з питань забезпечення проведення судових засідань згідно з процесуальними кодексами, здійснення ведення діловодства, виконання завдань з питань забезпечення діяльності головуєчого у справах судді. Систематично опрацювати релевантні нормативно-правові бази та іншої методичні інформації з питань проведення судових засідань, в тому числі з метою підвищення рівня професійної компетентності, необхідних для якісного виконання посадових обов'язків.

• **спеціаліст державної служби (місцевого самоврядування)** – заробітна плата 16559 гривень – Виконувати перевірку та внесення в програмне забезпечення планових показників розпорядників та одержувачів бюджетних коштів. Перевірка документів при реєстрації зобов'язань та фінансових зобов'язань розпорядників та одержувачів бюджетних коштів та реєстрація фінансових зобов'язань в програмному забезпеченні. Здійснення операцій по проведенню платежів за взятими на облік клієнтів.

• **газорізалник** – заробітна плата 21020 гривень. Виконувати прямолінійне та фігурне різання металевих деталей за допомогою киснево або бензо плазмових апаратів та газорізалним апаратом сталючого металу.

• **машиніст крана (кранівник)** – заробітна плата 21020 гривень – Керувати козловим краном оснащеними різними вантажозахоплювальними механізмами та пристроями, під час виконання навантажувальних, розвантажувальних робіт.

• **слюсар-ремонтник** – заробітна плата 31800 гривень – Розбирати, ремонтувати і складати складові одиниці й механізми обладнання середньої складності. Забезпечувати справний стан, безаварійну роботу обладнання і пристроїв, їх правильну експлуатацію, своєчасний ремонт та модернізацію. Аналізувати умови роботи електроустаткування, виявляти причини передчасного зносу. Вживати заходів для їх попередження та усунення.

• **манікюрник** – заробітна плата 10000 гривень – Виконує гігієнічне чищення та обробку нігтів та рук, придає бажану форму нігтям, покриває їх лаком, наклеює штучні нігті, робить нарощення, декоративне оздоблення та художнє оформлення нігтів.

• **укладальник-пакувальник** – заробітна плата 15000 гривень – Здійснювати пакування готової продукції та дотримуватись обов'язків згідно з посадовою інструкцією.

• **вихователь соціальний по роботі з дітьми з інвалідністю** – заробітна плата 11963 гривень – Виконувати роботу з категорією дітей з інвалідністю, надання соціальної психологічної допомоги, здійснення психолого-педагогічної корекції, аналіз динаміки розвитку дитини з інвалідністю, співпраця з батьками.

**Звертайтеся до Ужгородської філії
Закарпатського центру зайнятості:
м. Ужгород, вул. А. Новака, 45.
Контактний телефон: (0312) 40 01 26.**

Заслужений академічний Закарпатський народний хор започаткував новий проєкт – Відкритий фольклорний фестиваль-конкурс культурного розмаїття «Шовкова косиця».

«ШОВКОВА КОСИЦЯ» СТАНЕ МАЙДАНЧИКОМ ДЛЯ ПРЕЗЕНТАЦІЇ ФОЛЬКЛОРУ, простором, у якому кожен голос є унікальним і важливим

Захід проводитимуть в обласному центрі та громадах Ужгородщини 21 – 24 травня. Крім конкурсних виступів учасників з України та зарубіжжя, заплановано благодійні концерти, майстер-класи, дефіле в народному вбранні й урочисту ходу середмістям тощо.

Про ідею фестивалю-конкурсу «Шовкова косиця», насичену програму та можливість долучитися до неї розповіли організатори під час брифінгу.

Директор департаменту куль-

ного Закарпатського народного хору, заслуженій працівниці культури України Наталії Петій-Потапчук. Вона зазначила, що на Закарпатті здавна живуть у злагоді та мирі люди різних національностей, шанобливо ставляться до традицій одне одного. Фестиваль «Шовкова косиця» дозволить усім охочим представити свої фольклорні здобутки і водночас у складному сьогоденні вкотре показати світові: українська культура жива, вона об'єднує та надихає, має глибокі корені й перспективи розвитку для всіх спільнот, які мешкають в Україні.

ініціативу. Вона зауважила: заходи програми відбуватимуться не лише в концертних залах і музейних просторах, а й просто неба, в історичній частині міста, що дозволить залучити якнайбільше мешканців і гостей. Крім того, Алла Чернобук акцентувала: в день відкриття фестивалю, 21 травня, Україна відзначає і День вишиванки, тож цього дня у межах заходу відбудеться святкова хода містом у національному вбранні. Після цього охочим запропонують дізнатися більше про українські вишиванки, їх орнаменти та символіку.

Заступники директора Закарпатського народного хору – керівник оркестру Михайло Бровді та соліст хору Володимир Гірник – розповіли, що представити свої творчі здобутки в народному мистецтві можуть як професійні виконавці, так і аматори, без вікових обмежень.

Подати заявку для участі у відбірковому турі (онлайн) можна до 20 квітня. Результати повідомлять наприкінці місяця.

Детальні умови та форму для заповнення, а також попередню програму фестивалю-конкурсу розміщено на офіційній сторінці благодійного фонду «Закарпатський хор»: <https://surl.li/tbdxxs>

З-поміж учасників фахове журі визначатиме переможців у номінаціях:

- хорові колективи, ансамблі пісні і танцю;
- вокальні ансамблі;
- танцювальні колективи (ансамблі);
- фольклорні, інструментальні ансамблі, тріоїсти музики;
- солісти, вокальні ансамблі малої форми.

До слова, «Шовкова косиця» – це автентична назва едельвейса, тендітної високогірної квітки, що є символом кохання і водночас мужності та незламності.

Детальна програма буде оприлюднена згодом. Запрошуємо до участі!



тури, заслужений артист України Євген Тишук відзначив актуальність ініціативи, яку підтримала Закарпатська облдержадміністрація. Серед багатьох культурно-мистецьких подій фестиваль «Шовкова косиця» вирізняється тим, що покликаний стати майданчиком для презентації фольклору різних етнічних і національних спільнот, створити простір, у якому кожен голос є унікальним і важливим, а разом вони звучать як свідчення нашого культурного багатства та єдності.

Стартує захід 21 травня – у День міжнародної злагоди і культурного розмаїття.

Ідея проєкту належить директорці-художній керівниці та головній диригентці Заслуженого академіч-

Зі слів Наталії Петій-Потапчук, яка, нагадаємо, є культурною амбасадоркою Закарпаття, проєкт уже отримав відгук від багатьох українських і закордонних колективів. Зокрема, бажання взяти участь онлайн виявив український хор зі США (штат Орегон).

Водночас організатори наголошують: фестиваль-конкурс «Шовкова косиця» – відкритий і благодійний, долучитися до нього запрошують усіх охочих виконавців на безоплатній основі.

Співорганізатором фестивалю є також Ужгородська міська рада. Начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Алла Чернобук подякувала Закарпатському народному хору за важливу

ІНФОРМАЦІЙНА ТИША ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ВИБУХІВ – ЦЕ БЕЗПЕКА: ЧОМУ НЕ МОЖНА ПУБЛІКУВАТИ «ПРИЛЬОТИ»

В умовах воєнного стану в Україні діють чіткі обмеження щодо оприлюднення інформації про результати роботи ППО та наслідки ворожих ударів.

Нещодавній обстріл Закарпаття ворожими БПЛА, підтвердив, що навіть на четвертий рік війни, частина мешканців регіону досить легковажно відносяться до заборони публікування в соцмережах даних про результати прильотів.

Нагадуємо для всіх: медійників, блогерів, журналістів і кожного громадянина ЗАБОРОНЕНО публікувати:

- місця «прильотів». Йдеться про будь-які дані адрес чи впізнавані об'єкти, за допомогою яких противник зможе визначити локацію;
- фото та відео роботи ППО;
- наслідки обстрілів до офіційного повідомлення;
- будь-які деталі, що можуть допомог-

ти ворогу скоригувати удари.

Діліться офіційною інформацією від уповноважених установ (ЗСУ, ОВА, ДСНС, прокуратура, СБУ, поліція).

ОДНОЗНАЧНО жодних «постів з місця подій» у реальному часі.

За несанкціоноване поширення такої інформації передбачена кримінальна відповідальність – за ст. 114-2 КК України (несанкціоноване поширення інформації про направлення, переміщення зброї, озброєння та бойових припасів в Україну, рух, переміщення або розміщення Збройних Сил України чи інших утворених відповідно до законів України військових формувань, вчинене в умовах воєнного або надзвичайного стану)

- Чому це важливо:
- ворог аналізує кожен пост і використовує його для коригування ударів;
 - фото чи відео можуть «видати» позиції ППО;
 - передчасна публікація – це ризик повторних атак;
 - під загрозою можуть опинитись

життя рятувальників і цивільних.

Якщо виявили уламки ракети або бойового БПЛА – не підходьте і не торкайтеся. Закликаємо негайно повідомляти про небезпечні знахідки відповідні служби: ДСНС – 101, поліцію – 102.

Навіть одне фото чи сторіз може мати

фатальні наслідки. Закликаємо бути відповідальними і не виважено підходити до публікування таких даних у соцмережах чи месенджерах. Не допомагайте ворогу коригувати удари, інформує пресслужба Закарпатської обласної прокуратури.

Інформація – з офіційного сайту Ужгородської міської ради





ЯК НА ПОЧАТКУ СТОЛІТТЯ ВЕЛИКДЕНЬ СВЯТКУВАЛИ

Чим цінні архівні газети, то це тим, що з них можна довідатися про все, чим жили наші предки, які свята відзначали і як саме це робили. Нині ми знайшли для вас згадки у газетах міжвоєнних часів, у яких описані деякі великодні звичаї, що їх дотримувалися на Ужгородщині на початку та в середині минулого століття. Чому четвер перед Пасхою вважався відьомським та що обов'язково клали до великого кошика – читайте далі.

Пасха була для набожних мешканців нашого краю дуже важливим релігійним святом. Оскільки у нас завжди проживали представники багатьох національностей, усі вони мали свої традиції. Не відзначали Пасхи лише євреї, але навесні вони мали інше важливе свято – Песах (його називають ще святом свободи, бо символізує вихід єврейського народу з Єгипту).

Отже, що писали про підготовку до Великодня у місцевих газетах міжвоєнних часів? Перш за все, передпасхальний тиждень у греко-католиків, яких у ті

часи в краї була більшість, був часом грандіозного прибирання. Всі хазяйки мали дуже ретельно прибрати свої помешкання, а їхні чоловіки – навести лад на подвір'ї. У четвер вже все в домівках мало бути прибраним, тож приступали до фарбування крашанок. Робили це, як правило, молоді дівчата.

Також передвеликодній (тоді писали Живний) четвер у наших краях здавна чомусь вважався відьомським. Існувало повір'я, що в цей день босоркані перетворюються на жаб чи собак, можуть забігти у хлів, забрати молоко в корів та овець чи просто якось напакостити. Тому господині обов'язково у четвер зранку сипали на поріг господарських приміщень освячену сіль, через яку жодна босорканя пройти не могла. До речі, побачити, хто з жінок є відьмою, у цей день можна було у церкві. Коли ввечері всі приходили на службу, треба було лише зайти за вівтар і звідти подивитися на прихожан. Як саме з-за вівтаря мала виглядати звичайна жінка, а як – відьма, у газеті не описали. Але спосіб виявлення відьом, певно, навмисне придумали такий, аби виконати його було майже неможливо. Всі ж бо знають, що заходити за вівтар простим прихожанам можна лише в особливому випадку, та

й те лише чоловікам і з дозволу священника.

Цікаво, що про тривалий піст у газетах тих часів не згадували. Писали, що серед старших людей прийнято постити дванадцять п'ятниць, строгий же піст тримали лише у передпасхальну п'ятницю. Також писали, що у п'ятницю взагалі нічого не їли лише молоді дівчата, бо вважалося, що таким чином вони заслужать собі хороших наречених.

У суботу було прийнято пекти паски і робити грудки. В Ужгороді передпасхальний період відзначався у газетах тим, що з'являлася реклама пекарень і кондитерських, які пропонували придбати в них великодні паски, калачі та кулічі (розрахована така послуга була на багатші родини, в яких жінки не куховарили, а також на російських емігрантів, чії пасхальні традиції були дещо іншими).

Зазвичай, опівночі громада збиралася на нічну службу до церкви. Після неї спати вже не лягали, а готувалися до освячення. Паски (як правило, дві) клали на святкову скатертину, яку використовували лише раз на рік. Окремо у кошик складали яйця, сир, ковбасу, молитвеник і... крейду. Це був обов'язковий мінімум, але хто міг і бажав – докладав і щось інше.

Коли дзвони починали скликати усіх на літургію, люди щими сім'ями, гарно вбрані, виходили з домівок, вітали сусідів зі святом, шикувалися біля церкви. Вдома зазвичай не за-

лишався ніхто, лише дуже немічні літні люди. Цікаво, що з давніх часів залишилася традиція одразу ж по свяченні священником хапати свої кошики і паски, й бігти щодуху додому. Вважалося, що хто приїде з церкви додому року помре, а в господарстві у нього нічого не виходитиме добре.

Після того, як всі позбігалися додому, у міста і селах наставала мертвецька тиша. До обіду ніхто з дому не виходив і нічого не робив. Лише після обіду з будинків випускали молодь, яка збиралася на гулянки. Як вони проходили у місті, на жаль, не знаємо, а от у сусідніх селах дівчата і хлопці збиралися разом, співали і грали в різні рухливі ігри, наприклад, бралися за руки, ставали у дві шеренги одні навпроти одних і "нападали", намагаючись розбити "ланцюг". Цього дня молодим людям дозволялося гуляти допізна.

У понеділок же хлопці традиційно поливали дівчат. В Ужгороді для цього використовували парфуми, а у навколишніх селах – звичайну воду. За це отримували писанки, або, якщо це відбувалося у хаті, пригощання з чарочкою. Одружені чоловіки у цих забавах участі вже не брали, однак заміжні жінки могли потрапити під руку хлопцям. Якщо в Ужгороді ця традиція не перетворювалася на агресивне об-



ливання водою з ніг до голови, як це іноді роблять нині, то в селах хлопці обливали всіх, особливо ж могли причепитися до дівчат і жінок-єврейок, а ще, звісно, наймокрішою цього дня була найкрасивіша дівчина в селі. Писали навіть про те, що одного разу на Верховині хлопці спіймали дівчину і жартома закинули її в річку, де дівчина втопилася. Багато було і випадків застуд. Щодо Ужгорода, то тут, особливо у колах інтелігенції, традиція великого поливання була суто символічним обрискуванням парфумами, як побажання дівчині бути родючою, красивою і здоровою.

Тетяна ЛІТЕРАТІ

"Про Захід"

Куличи, пасхи и торты закажите в кондитерской
ПУРМА
ВЪ УЖГОРОДЪ — ВЪ МУКАЧЕВЪ



На вулиці О. Духновича є одна будівля з дуже гарно відреставрованими старими дверима, які майже ніколи не відчиняються. Нині у ній талановиті діти навчаються музиці, двері ж із боку вулиці Духновича не відчиняються тому, що учні заходять до приміщення з боку вулиці А. Волошина. Колись же то був вхід до початкової римо-католицької школи для хлопчиків, і малі учні бігали через нього щодня, оббиваючи свої черевики об стару бруківку вулиці.

Загалом конфесійна римо-католицька початкова школа для хлопчиків була в Ужгороді однією з найстаріших. Її заснували ще в 1776 році, однак де вона діяла у ті часи – невідомо. Вже у 1857 році у школі працювали чотири вчителі, і ця традиція збереглася в навчальному закладі аж до кінця Другої світової війни. Кожен учитель займався одним із чотирьох класів, тобто був учитель, котрий

вів лише перший клас, далі діти переходили в другий клас і потрапляли до другого вчителя, у третьому класі їх навчав уже третій, а випускав зі школи – четвертий. Один із вчителів також виконував функцію директора школи. Ми, на жаль, не знаємо, хто керував навчальним закладом у ті давні часи, але з 1936 року обов'язки директора виконував учитель на ім'я Йозеф Гагер (Háger József).

Учні школи 1940-1941 навчального року. У центрі сидить, склавши руки на

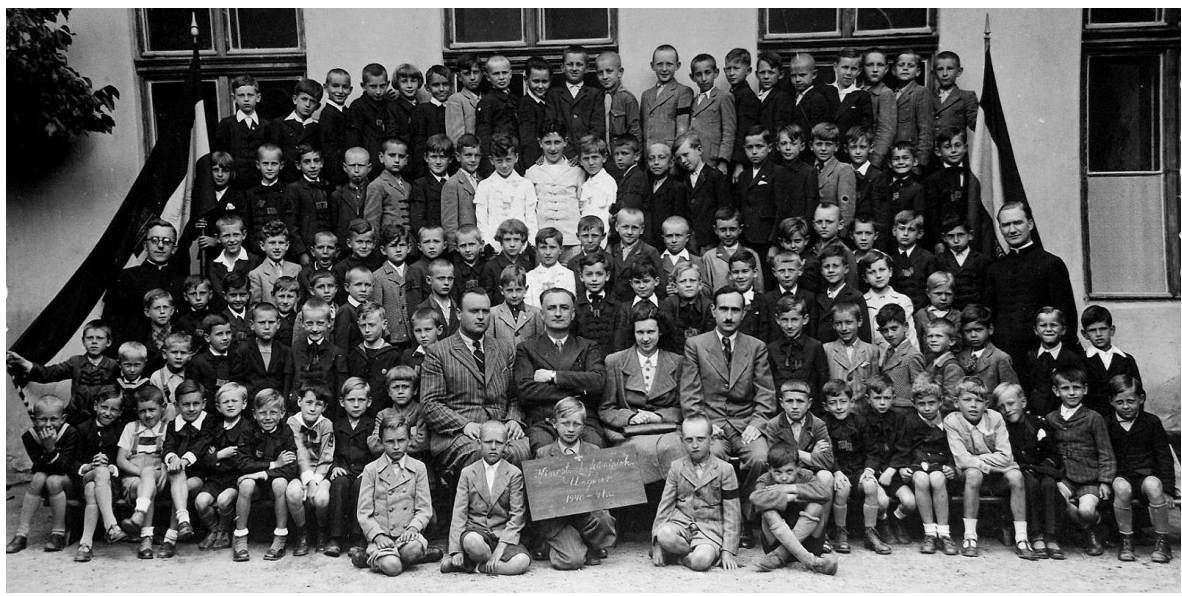
грудях, директор Йозеф Гагер

Мабуть, прізвище Гагер буде відоме багатьом ужгородцям, особливо людям

ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: РИМО-КАТОЛИЦЬКА ШКОЛА ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ ТА ЇЇ ДИРЕКТОР ЙОЖЕФ ГАГЕР

старшого віку, котрі добре пам'ять славу найвідомішого закарпатського тенісиста Йосипа Гагера (Гагера). Нинішня розповідь стосується саме цієї сім'ї Гагерів, адже титулований тенісист був сином того самого вчителя, котрий у 1936-му став останнім директором ужгородської римо-католицької школи для хлопчиків. Йозеф Гагер не був корінним ужго-

(нині – село Оросієво на Берегівщині), а потім працював і проживав у Тисоуйлоку (нині – смт Вилок на Виноградівщині). Саме там молодий учитель познайомився зі своєю майбутньою дружиною – єдиною донькою місцевого вчителя і кантора римо-католицької церкви Онтола Шимона. Морґіт-Марія Шимон була дівчиною строгою і скромною, мабуть, через те, що



родцем. Він народився у 1899 році в Мукачеві, професію вчителя здобув у Сотмарі (нині – румунське місто Сату-Маре), вчителювати почав у селі Шарошоросі

росла без матері і багато років прожила в інтернаті закритої римо-католицької школи далеко від дому.

Закінчення на наступній сторінці

Початок на попередній сторінці

Мама дівчини померла одразу ж після пологів, а тато, розуміючи, що не зможе виховувати новонароджену дитину сам, незабаром одружився з подругою своєї дружини – Вілмою Гретел. Вілма була доброю, хоч і строгою мачухою. Після завершення початкової школи маленьку Моріку відправили до закритого навчального закладу, потім же – до вчительської семінарії.



Моргіт-Марія Шимон

Про батька Марії відомо, що він був заможним, мав багато землі, яку продав для того, аби зробити римо-католицькій церкві у Вилоку дорогий подарунок – орган. Цей музичний інструмент братів Рігер із Будапешта встановили у парафіяльному костелі св. Ілони у 1896 році, там він є і досі. А Онтол Шимон за свою щедрість навіть отримав письмову подяку особисто від Папи Римського Лео XIII.

Марія Шимон та Йозеф Гагер познайомилися у Вилоку, там же у 1920-му одружилися і там же через рік у подружжя народилася донька Марія. Нині нащадкам невідомо, чи проживала тоді молода пара разом із сім'єю Шимон, чи мала окремих будинок. Знають вони лише, що у 1921 році Гагери зі своїм немовлям опинилися на вулиці, бо сильна повіль просто рознесла їхній будинок. Загалом Вилко, розташований на березі Тиси, дуже часто страждав від руйнівних повеней. Найбільша з них у 1933-му зруйнувала в селищі 120 будинків. Оселя ж Гагерів постраждала від паводку раніше, в сім'ї навіть збереглося фото, на якому добре видно ряд сильно пошкоджених будинків.



Через повінь молоде подружжя Гагерів втратило багато цінних речей, навіть родинних світлин у нащадків майже немає саме через те, що їх забрала стрімка течія Тиси. Втрати були такими великими, що Гагери вирішили не відбудовувати свого будинку, а взагалі виїхати з Вилока. Так сім'я потрапила до Ужгорода, де Йозеф у 1923 році почав працювати вчителем римо-католицької початкової школи для хлопчиків.

У книжці "Ungvár és Ung vármegye", виданій у 1940-му році, значиться, що чехословацькі правоохоронці заарештували Йозефа Гагера за його проургорську позицію. Про цю сторінку життя Йозефа його нащадки нічого не знають, певно, це був нетривалий арешт у перехідний

період або в перші роки існування чехословацької Підкарпатської Русі. Родині взагалі було дивно почути про такий випадок, адже Йозеф Гагер політикою ніколи не займався, до партій не вступав, а вболівав лише за свою школу, церкву та спорт. Він був багаторічним членом правління спортивного клубу "УАС" ("Ужгородський атлетичний клуб"), обожнював футбол і маловідомий на той час у краї теніс. Саме він одного дня привів свого сина Йозефа (хлопчик народився у 1924-му в Ужгороді) на тенісні корти клубу, навчив його грати. Він же спонукав малого Йозефа вступити до футбольної команди "УАС", водив його на тренування і завжди вболівав за сина під час ігор.



Директор школи Йозеф Гагер зі своїми учнями під час святкової ходи (1937 рік)

Директором римо-католицької школи Йозеф Гагер став у 1936 році. Не варто думати, що якщо це була конфесійна школа, то її відвідувало мало учнів. Точно відомо, що станом на 1940-ий рік у школі навчалися 170 ужгородських хлопчиків. Йозеф Гагер також навчав учнів першого класу. Щодо будівлі школи, то вона, як уже зазначалося раніше, розташовувалася на початку вулиці О. Духновича (в угорські часи – Телекі). Цю одноповерхову споруду звели у 1915 році. Позаду школи був двір, оточений з усіх боків сусідніми будівлями. До нього можна було увійти і з подвір'я римо-католицької церковної адміністрації, яку після Другої світової війни перетворили на дитячу музичну школу. Однак учням, котрі вибігали на перервах у внутрішній



Йозеф Гагер із дружиною на прогулянці

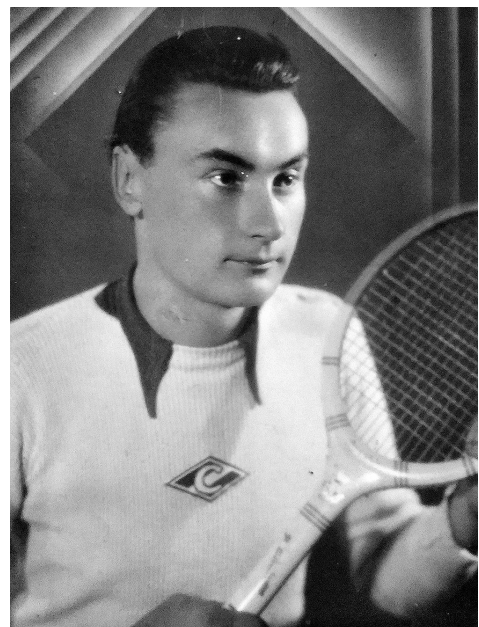
дворик, заборонялося без дозволу заходити на територію церковної адміністрації та фари. Цей дворик, до слова, нині є одним із тих куточків Ужгорода, в якому, здавалося б, зупинився час. Щодо будівлі школи, то її теж дбайливо зберігають, навіть під час ремонту даху, який проводили кілька років тому, старовинну будівлю перекрили не сучасним матеріалом, а черепицею, знятою з "Совинного гнізда".

Йозеф Гагер дуже любив свою школу. Він був добрим до учнів, а вони його поважали і завжди слухалися. Високий, усміхнений – за його статечним виглядом ховалася душа справжнього поета. Він писав вірші, а ще прекрасно грав на роялі, який був окрасою квартири Гагерів. До слова, сім'я власного помешкання

в Ужгороді довго не мала. Гагери проживали спершу на площі Другетів, а потім винаймали квартиру у так званому Баньої-газі на вулиці Берчені. Будинок Баньої знають усі ужгородці старшого покоління, бо він є одним із найкрасивіших на цій вулиці. Нині він має 15-ий номер, і вже майже ніхто з тутешніх мешканців не пам'ятає поважну сім'ю Баньої, яка його збудувала.

У 1930-1940-х роках одну з квартир там винаймала сім'я Йозефа Гагера – і цей період був для них дуже щасливим. Йозеф тоді працював у школі, його дружина Моргіт-Марія була домогосподаркою, донька Марія-Анна та син Йозеф навчалися у гімназії, були дітьми розумними, працелюбними й добрими. Марія-Анна радувала батьків успіхами у стенографії, успішно закінчила вчительську семінарію, згодом же багато років була секретаркою

ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: РИМО-КАТОЛИЦЬКА ШКОЛА ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ ТА ЇЇ ДИРЕКТОР ЙОЖЕФ ГАГЕР



Йосип Гагер-молодший вже у радянські часи став першим на Закарпатті майстром спорту

приходили навіть ті ужгородці, котрі не були римо-католиками. А ще саме Йозефа запрошували місцеві сім'ї, якщо в них хтось помирав і треба було підготувати прощальне слово. Йозеф міг написати те прощання у віршах, описуючи, якою людиною був померлий. Старші люди вважали, що Йозефові вірші роблять церемонію прощання напруженою, особливо якщо він писав вірші про людину, яку добре знав.

Слід сказати, що змінилася в радянські часи не лише робота Йозефа Гагера, а й місце його проживання. У 1950-х сім'я продала свій білий рояль, взяла державну позику і почала потроху будувати власний дім у кінці вулиці Цегольнянської. Через 5 років туди переселилися Йозеф з Марією, їхня донька Марія, котра так ніколи і не створила власну сім'ю, а також син Йозеф з дружиною Іриною та дітьми. Там Йозеф Гагер-старший доживав свого віку.

Щодня, майже до самої смерті, він ходив до костелу св. Юрія грати на органі, обов'язково заходив на базар на площі Ф.Корятовича, де неодмінно торгувався з продавцями, бо по старій пам'яті вважав, що на базарі торгуватися просто необхідно. Коли приходив додому, мусив одразу ж записати у блокнот всі до копійки витрати і підрахувати решту. На обід до страви обов'язково випивав бокал свого улюбленого білого сухого вина, а ввечері частенько зустрічався з друзями за партією гри в карти.

Кантором ужгородської римо-католицької церкви Йозеф Гагер був до 1978-го року. Незабаром потому його не стало, але прізвище цієї людини не забулося, бо продовжувало бути на слуху завдяки великим спортивним успіхам його сина. Онучка же Йозефа Гагера Кристина Йосипівна казала, що щоразу, як заходить до римо-католицької церкви, відчуває розчулення, бо їй повсякчас здається: десь там, на балконі, досі грає на своєму улюбленому старовинному органі її дід – останній директор парафіяльної школи для хлопчиків Йозеф Гагер.

Тетяна ЛІТЕРАТИ
"Про Захід"



ГОРОСКОП

ОВЕН

Не відставайте від оточення, намагайтеся йти в ногу. Будьте розумниками, адже тепер сила, влада, ініціативність – на боці інших, а вам залишається тільки гармонійно вписуватися в ситуації.



ТЕЛЕЦЬ

Якщо вас долають комплекси, викоринюйте їх, позбувайтесь негативних звичок, уникайте розпорошення енергії. Постарайтеся відновити стосунки зі старими друзями.



БЛИЗНЯТА

Рухатиметеся конфліктною смугою – тому «пристебніть ремінь» і дотримуйтеся правил безпеки в робочій співпраці, у сімейних взаєминах тощо. Найменший промах – і «аварія» буде неминучою.



РАК

Слід чесно й неупереджено оцінити себе і мотиви, які вами керують, а також навчитися вірити у свої сили та здібності й не боятися їх використовувати повною мірою.



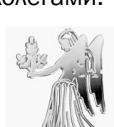
ЛЕВ

Не лізьте на передову, збалансуйте «хочу» і «треба». Успіх супроводжуватиме тих, хто дбає про сімейний добробут, уміє реалізувати особисті задуми, плідно співпрацювати з колегами.



ДІВА

Справи потрібно буде вести за заздалегідь намченим планом. Тиждень стане завершальним етапом у вирішенні важливих для вас питань.



ТЕРЕЗИ

Метушня може перешкодити вам упоратися з розв'язанням майбутніх проблем. Усі свої наміри перевіряйте тверезим розрахунком, не роблячи імпульсивних вчинків.



СКОРПІОН

Дотримуйте дане слово, робіть усе з чистою совістю. Дисциплінованість, творча самовіддача – ось перепустка на Олімп популярності. Місце оптимальної самореалізації – професійна сфера.



СТРЕЛЕЦЬ

Потрібно бути обережними і завбачливими упродовж цілого тижня. Ваша ретельність окупиться не тільки зростанням матеріального добробуту, а й поліпшенням відносин з оточенням.



КОЗОРИГ

Реалізація кар'єрних задумів буде доленосним орієнтиром. Пильнуйте, бо довкола напружена конкурентна обстановка, де суперники можуть устромляти вам палиці в колеса.



ВОДОЛІЙ

Цього тижня врятує милосердя і прихильність до людей, а також мобільна реакція на завдання начальства. На вас буде покладена відповідальна місія зі створення благодатного мікроклімату в колективі та вдома.



РИБИ

Відчуватимете любов і повагу рідних, близьких, колег. Відповідайте взаємністю – і все буде гаразд. Прагніть до гармонії у стосунках з будь-яку ціну, вчасно допомагайте людям – матеріально і морально.



АНЕКДОТИ

Після 10 років роботи вихователькою в дитсадку Анастасія рік працювала на скотобійні, щоб якось відпочити і переключитися.

За часів Горбачова у Фіми з Софочкою було безалкогольне весілля на 500 гостей. Але Фімін тато на святі таємно продавав широкий асортимент алкогольних напоїв... Весілля повністю себе окупило.

Вирішила перевірити, чи друзі знають дату мого народження, і перенесла її на тиждень раніше у всіх соціальних мережах. Першим мене привітав чоловік.

Дієтолог сказав, що якщо я не відмовлюся від тістечок, то швидко погладшаю. Порадьте, будь ласка, магазину одягу з великими розмірами.

• • •
– Белло Мойсейвно, покличте таки Розочку.

– Її немає вдома.
– І де ж вона знову вештається?
– Що значить «вештається»? Шукає вийти заміж.

• • •
Оголосили війну бідності. Боюся виходити з дому.

• • •
Робота має цілу низку привабливих властивостей: п'ятницю, зарплату та відпустку.

• • •
– А я вчора зовсім нічого не пив.
– Акуратніше з цим. Бо звикнеш.

• • •
Флірт – це коли дівчина не знає, чого хоче, але всіма засобами цього домагається.

• • •
Вимога феміністок до 1 квітня:

перейменувати День дурня на День дурепи.

• • •
У мистецтві як? На кому шарф – той і геній.

• • •
Часник по двісті гривень за кілограм має магичну властивість відлякувати не тільки вампірів, ай покупців.

• • •
Люди, які думають, що пити треба більше, і ті, які думають, що пити треба менше, сходяться в одному – пити треба...

• • •
– Ні-ні, Науме Соломоновичу, я вже поховала трьох чоловіків і твердо вирішила, що краще мені залишитися вдома...

– Розо Марківно, а давайте спробуємо. Може, тепер все вийде навпаки?

ЧАСНИК І ЙОГО ВПЛИВ НА НАШЕ ЗДОРОВ'Я

Часник давно використовують в кулінарії та народній медицині не лише як ароматну спецію, але й як продукт, що може позитивно впливати на здоров'я. Він містить речовини з потужними антиоксидантними та протизапальними властивостями, які потенційно сприяють підтримці імунної системи та захисту клітин від пошкоджень вільними радикалами.

ПЕРЕВАГИ ВЖИВАННЯ ЧАСНИКУ

Часник допоможе зміцнити імунітет

Часник зміцнює імунну систему, допомагаючи запобігти застуді та грипу. Вживання сирого часнику може захистити від кашлю, лихоманки та застуди. З'їдати по два подрібнених зубчики часнику щодня – найкращий спосіб отримати користь від нього.

Часник сприяє зниженню високого кров'яного тиску

Інсульт та інфаркти є двома найбільш серйозними проблемами охорони здоров'я у всьому світі. Високий кров'яний тиск є значним фактором ризику серцевих захворювань. Вважається, що він є причиною близько 70% інсультів, інфарктів та хронічної серцевої недостатності. Високий кров'яний тиск є причиною 13,5% смертей у всьому світі. Оскільки це одна з найважливіших причин смерті. Надзвичайно важливо боротися з однією з її основних причин – високим кров'яним тиском.

Часник має властивості, наближені до дії антибіотиків

Часник містить аліцин – це біоактивний антибіотик, який може допомогти боротися з інфекціями та бактеріями в нарізаних, роздавлених або нарізаних кубиками зубчиках. Доведено, що екстракти часнику пригнічують ріст грибкових елементів, найпростіших мікроорганізмів, вірусних інфекцій, численних бактерій, наприклад, сальмонели

Часник може допомогти запобігти хворобі Альцгеймера та деменції

Часник має високий вміст антиоксидантів, які допомагають запобігти будь-яким окислювальним пошкодженням в організмі. Ці антиоксидантні властивості можуть допомогти запобігти певним когнітивним захворюванням, таким як деменція та хвороба Альцгеймера. Однак лікувальні властивості часнику можуть покращити здоров'я лише до певної межі.

КОМУ НЕ МОЖНА ВЖИВАТИ ЧАСНИК

Попри потенціал користі, у часнику є й побічні ефекти. Вживання сирого часнику може призвести до розладів травлення, таких як біль у животі, метеоризм чи печія. Деякі компоненти часнику можуть взаємодіяти з медикаментами, зокрема з препаратами для розрідження крові, що підвищує ризик кровотечі.



НАПОЇ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ШВИДШЕ ЗАСНУТИ

Деякі напої можуть допомогти швидше заснути та покращити якість нічного відпочинку. Експерти пояснюють, які саме варто додати до вечірнього ритуалу та як їх правильно вживати.

Ефективність таких напоїв пов'язана з їхнім впливом на гормони сну – мелатонін і серотонін. Крім того, окремі інгредієнти сприяють розслабленню нервової системи та зниженню рівня стресу, що також важливо для засинання.

Ромашковий чай залишається одним із найпоширеніших засобів перед сном. Його дія пов'язана з апігеніном – природною сполукою, яка взаємодіє з рецепторами мозку та сприяє заспокоєнню нервової системи. Дієтологи радять пити ромашковий чай приблизно за 30–45 хвилин до сну, щоб організм встиг відреагувати.

Ще один варіант – **коров'яче молоко**. Воно містить триптофан, а також невелику кількість мелатоніну і серотоніну. Крім того, молоко є джерелом кальцію, магнію та вітаміну D, які беруть участь у процесі розслаблення організму. Експерти зазначають, що склянку молока можна випити під час вечері.

Одним із рекомендованих варіантів є **вишневий сік**. Він містить природний мелатонін і сполуки, які допомагають організму засвоювати триптофан – амінокислоту, необхідну для вироблення серотоніну та мелатоніну. Також у складі є поліфеноли, які можуть зменшувати запалення і позитивно впливати на сон. Водночас фахівці наголошують, що через високий вміст природного цукру цей напій варто вживати помірно.

Серед трав'яних напоїв фахівці виділяють **чай із пасифлори**. Він діє як заспокійливий засіб, допомагає знизити активність мозку та сприяє глибокому сну. Це пояснюється, зокрема, впливом на нейромедіатор ГАМК, який відповідає за зменшення нервового збудження.

Щоб отримати користь від таких напоїв, експерти рекомендують вживати близько 170–225 мл за одну-дві години до сну. Більша кількість рідини може призвести до нічних пробуджень.

Окремо наголошується, що напій варто включати до стабільного вечірнього ритуалу. Поєднання зі спокійною атмосферою, пригашеним освітленням та обмеженням використання гаджетів чи перегляду телевізора допомагає посилити ефект і покращити якість сну.

• 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 № 514.

• 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.