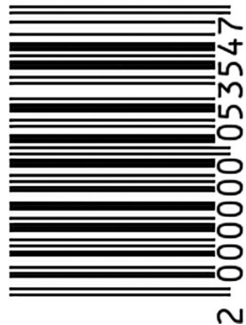


УЖГОРОД



Віктор Микита, заступник керівника Офісу Президента України, сказав: «Процес забезпечення житлом наших захисників, котрі отримали поранення та за станом здоров'я не можуть повернутися у стрій, започаткований на Закарпатті, є прикладом реальної підтримки вете-

ранів у цей складний для країни час.

Дякую ОВА й місцевій владі, котрі визначили підтримку воїнів та їхніх родин своєю принциповою позицією. Питання житла завжди актуальне, і тут ми повинні підтримати державу, ресурс якої спрямований на забезпечення бою».

НОВЕ ЖИТЛО – ДЛЯ НАШИХ ЗАХИСНИКІВ

– Напередодні Дня українського добровольця двом нашим Героям вручили ключі від власних квартир в Ужгороді. Разом із заступником керівника Офісу Президента України Віктором Микитою привітав захисників із цією подією.

Нові оселі отримали ветерани російсько-української війни Василь Митрак та Тарас Ріжнів. Важкі поранення, отримані під час захисту Вітчизни, не дають їм повер-

нутися на фронт, але їхня витримка та сила духу вражають.

Квартири – частина програми підтримки, яку Закарпатська ОВА розпочала ще у 2022 році. Зі свого боку Ужгородська міська рада подбає про ремонт і меблювання

помешкань, щоб захисники могли якнайшвидше облаштуватися.

Щиро дякуємо воїнам за службу та відвагу. Бажаємо здоров'я, тепла й затишку в нових домівках, – зазначив **Ужгородський міський голова Богдан Андрійв.**



87 РОКІВ ТОМУ НА НАШИХ ЗЕМЛЯХ ПРОГОЛОСИЛИ НЕЗАЛЕЖНІСТЬ КАРПАТСЬКОЇ УКРАЇНИ

Березень для Закарпаття – це не лише про початок весни. Це ще й про час пробудження національного духу. Цього дня 87 років тому на наших землях проголосили незалежність Карпатської України. Це були кілька днів свободи, але вони

стали символом того, що Закарпаття бореться за нашу країну й спільне існування.

Хвилиною мовчання присутні вшанували пам'ять тих, хто віддав життя за свободу України.

Усі присутні поклали квіти до пам'ятника Август-

тину Волошину, Президенту Карпатської України та люблячому сину своєї держави.

Стрилецькі пісні у виконанні Заслуженого академічного Закарпатського народного хору супроводжували урочистий захід.



АВГУСТИН ВОЛОШИН
ПРЕЗИДЕНТ КАРПАТСЬКОЇ
УКРАЇНИ
ГЕРОЙ УКРАЇНИ

Урочистості з нагоди відзначення 87-ї річниці проголошення Карпатської України та 152-ї річниці від дня народження Героя України Августина Волошина відбулися 15 березня в Ужгороді.

На набережній Незалежності зібралися керівники області та міста, військові, дипломати, духовенство, громадськість.





БУДІВНИЦТВО ВЕТЕРАНСЬКОГО ПРОСТОРУ В УЖГОРОДІ

є важливим кроком у розвитку інфраструктури підтримки ветеранів та їхніх родин

– В Ужгороді триває будівництво ветеранського простору та мультифункціонального стадіону. Хід реалізації проєкту мав можливість оглянути разом із заступником керівника Офісу Президента України Віктором Микитою, головою Закарпатської обласної ради Романом Сараєм та першим заступником голови Закарпатської ОВА Василем Іванчком.

Проект реалізується у партнерстві держави, області та громад. Ужгород також активно долучився до його реалізації.

Міська рада створила необхідні правові умови для реалізації проєкту. У травні 2025 року сесійно надали дозвіл на розроблення проєкту землеустрою щодо відведення земельної ділянки для ветеранського хабу, а згодом погодили й укладення договору суперфіцію на безоплатне користування цією ділянкою між міською радою та державним підприємством «Служба місцевих автомобільних доріг у Закарпатській області» Закарпатської ОВА. Це рішення дозволило розпочати будівництво.

Крім того, з бюджету Ужгородської міської територіальної громади минулого року спрямували 10 млн грн на будівництво простору.



Його створення є частиною ініціативи Президента України, спрямованої на формування сучасної інфраструктури підтримки захисників і захисниць. Тут ветерани та їхні родини зможуть отримувати комплексні послуги – від юридичного супроводу та перекваліфікації до фізичної і психологічної реабілітації. Також у просторі працюватимуть кабінети соціальної підтримки та асистивних технологій. Поруч облаштовують мультифункціональний стадіон, який використовуватимуть для занять спортом і активної реабілітації.

Будівництво простору є важливим кроком у розвитку інфраструктури підтримки ветеранів та їхніх родин. Проєкт спрямований на забезпечення комплексної допомоги, реабілітації та соціальної адаптації захисників у мирному житті, – прокоментував міський голова Ужгорода Богдан Андрійв.

ДО 20 КВІТНЯ В УЖГОРОДІ ТРИВАТИМЕ МІСЯЧНИК БЛАГОУСТРОЮ

20 та 21 березня – загальне весняне прибирання

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

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

Прибирання проводитимуть комунальні служби, прохання долучатися й містянам.

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

Парк «Боздоський». Парк «Підзамковий».

Парк «Перемоги». Схили річки Уж в межах набережних міста.

Перелік місць збору зібраного гілля

вул. Академіка Корольова (біля майданчика збору ТПВ); вул. Генерала Свободи (біля майданчика збору ТПВ); вул. Михайла Грушевського, 31-37; вул. Минайська, 28; вул. Минайська, 11; вул. Павла Чубинського (Олександра Бородіна); вул. Одеська; вул. Івана Чендея (Льва Толстого), 33; пров. Алішера Навої; вул. Оноківська, 8-12; вул. Шумна; просп. Свободи, 51; вул. Станційна, 14; вул. Фредеріка Шопена; вул. Марії Заньковецької, 6; вул. Марії Заньковецької, 36; вул. Антонія Годинки, 8-10.



СПОРТ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ СТАВ ВАЖЛИВИМ ЕЛЕМЕНТОМ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВЗАЄМНОЇ ПІДТРИМКИ



Воїни, які захищали Україну на фронті, продовжують демонструвати силу духу та витримку і після повернення з передової. Спорт стає для ветеранів не лише способом підтримувати фізичну форму, а й важливим елементом реабілітації та взаємної підтримки. Саме тому події, що об'єднують захисників із різних регіонів України, мають особливе значення.

Днями в Ужгороді відбувся другий у цьому році відкритий обласний турнір «Ігри воїнів Карпат». До змагань долучилися близько 80 учасників із 18 областей України.

Привітали учасників турніру і міський голова Ужгорода Богдан Андрійв та начальниця управління у справах культури, молоді та спорту міської ради Алла Чернобук, які подякували захисникам за мужність і наголосили на важливості розвитку ветеранського та адаптивного спорту.

Під час турніру учасники змагалися у силових дисциплінах, демонструючи витривалість, силу та незламний характер. Для багатьох ветеранів такі заходи є не лише спортивним викликом, а й можливістю підтримати побратимів, поділитися досвідом та відчувати єдність спільноти.

«Ігри воїнів Карпат» уже стали традиційним заходом, який об'єднує ветеранів і військових з різних куточків України,

сприяє популяризації адаптивного спорту та допомагає захисникам повертатися до активного життя після служби.

Ужгородська міська влада і надалі підтримуватиме розвиток ветеранського спорту та ініціативи, спрямовані на фізичну і психологічну реабілітацію наших захисників.

Щиро дякуємо кожному воїну за мужність, силу духу та відданість Україні.

ВИДАЧУ ПІЛЬГОВИХ ТРАНСПОРТНИХ КАРТОК «МУНІЦИПАЛЬНА КАРТКА УЖГОРОДЦЯ»

здійснює оператор автоматизованої системи оплати проїзду – ТОВ «КМС» на площі Поштової, 4



Шановні мешканці Ужгородської міської територіальної громади! Повідомляємо, що з 19 березня 2026 року видачу пільгових транспортних карток «Муніципальна картка ужгородця» для пільгового проїзду в громадському транспорті міста здійснює оператор автоматизованої системи оплати проїзду (АСООП) — ТОВ «КМС», який уже забезпечує видачу учнівських пільгових карток.

КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ?

Отримати нову картку, замінити пошкоджену або втрачену, а також вирішити інші питання щодо роботи автоматизованої системи обліку оплати проїзду можна за адресою:

м. Ужгород, пл. Поштова, 4, (приміщення «Укрпошти», Центр обслуговування пасажирів – офіс оператора ТОВ «КМС», вхід через арку з вул. Небесної Сотні).

Гаряча лінія Оператора: 0-800-35-19-21.

ГРАФІК РОБОТИ ЦЕНТРУ:

Понеділок – четвер: 08:30 – 16:30.

П'ятниця: 08:30 – 15:30.

Перерва: 12:30 – 13:30.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ:

Для уникнення черг прийом громадян здійснюється виключно за попереднім записом за номером телефону: 075-306-78-39.

УЖГОРОД У ЖАЛОБІ...



В Ужгороді 11 березня попрощалися із 56-річним підполковником Олександром Сахнюком.

Олександр Якович Сахнюк народився 25 лютого 1970 року у місті Ізяслав на Хмельниччині. Там закінчив середню школу, після чого вступив до Кам'янець-Подільського вищого військового інженерно-командного училища, де здобув професію інженера-сапера.

Від 1991 року проходив службу в Ужгородському танковому полку.

У 2003 році розпочав службу у Західному територіальному управлінні військової служби правопорядку. Із 2004 року був начальником штабу Ужгородського зонального відділення військової служби правопорядку. У 2008 році вийшов на пенсію.

Коли почалося повномасштабне вторгнення росії в Україну, без вагань став на захист держави. Бойові завдання виконував на Запорізькому та Сумському напрямках.

Свідомо обравши професію захисника Батьківщини, чесно і сумлінно виконував свій військовий обов'язок, за що неодноразово заохочувався вищим командуванням, проявляв високий професіоналізм, наполегливість, був доброзичливим, завжди готовим прийти на допомогу.

Колишній старший офіцер штабу Ужгородського зонального відділення військової служби правопорядку Олександр Сахнюк помер 6 березня 2026 року. У нього залишилися дружина і син.

Віддати шану військовому на площі Народну, де відбувся чин похорону, прийшли рідні та близькі, друзі, побратими, військові, заступник міського голови Михайло Маргіта, містяни.

Поховали Олександра Сахнюка з військовими почестями на Пагорбі Слави.

Вічна пам'ять і шана.

УЖГОРОДСЬКИЙ ВОДОКАНАЛ ОТРИМАВ ПОДЯКУ

за вагомий внесок у розвиток комунальної інфраструктури, відданість надання якісних послуг споживачам, посильну допомогу ЗСУ та активну участь у проведенні відновлювальних робіт у Києві

Напередодні Дня працівників житлово-комунального господарства, яке цьогоріч відзначали 15 березня, в Закарпатській обласній військовій адміністрації привітали фахівців галузі з усього регіону.

Серед нагороджених – колектив комунального підприємства «Водоканал м. Ужгорода», який отримав подяку Закарпатської обласної ради за вагомий внесок у розвиток комунальної інфраструктури територіальної громади, відданість обраній справі та професійному обов'язку, надання якісних послуг споживачам, посильну допомогу Збройним Силам України та активну участь у проведенні відновлювальних робіт на об'єктах системи водопостачання у Києві у січні-лютому 2026 року. Подяку керівнику водоканалу Станіславу Карташову вручив керуючий справами виконавчого апарату обласної ради Володимир Гнатківський.

Нагадаємо, ужгородські комунальники

разом із колегами з інших міст майже три тижні працювали в Києві, допомагали ліквідувати наслідки ворожих обстрілів і відновлювати пошкоджену інфраструктуру. Роботи проводили у надскладних погодних умовах – під час сильних морозів, коли температура повітря опускалася до -27°C .

До цих робіт долучилися працівники ужгородського водоканалу: водій Іван Нанівський, електрогазозварник Володимир Гнатюк, слюсарі Ігор Ліщина та Василь Марусяк.

Відзнаку також отримав директор КП «Водоканал м.Ужгород» Станіслав Карташов – йому присвоєно почесне звання «Кращий господарник року у вирішенні соціально-економічних питань» від



Профспілки працівників житлово-комунального господарства, місцевої промисловості та побутового обслуговування населення України.

Комунальники – це люди, які щодня забезпечують життєдіяльність міст і громад – дбають про воду в домівках, тепло, справну роботу мереж та порядок на вулицях. В умовах війни їхня

робота стала ще відповідальнішою, адже часто саме вони першими беруться за відновлення пошкодженої інфраструктури.

На знак вдячності за нелегку роботу близько 40 провідним працівникам ЖКГ та побутового обслуговування краю вручили почесні відзнаки обласної військової адміністрації, обласної ради та профспілки.



ПОНАД ДВА ДЕСЯТКИ ПИТАНЬ РОЗГЛЯНУЛИ НА ЧЕРГОВОМУ ЗАСІДАННІ ВИКОНКОМУ УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

Так, перелік послуг, які надає ЦНАП Ужгородської міської ради, розширили ще двома послугами, отримати їх можна буде за адресою: площа Шандора Петефі, 24 (приміщення департаменту соціальної політики).

Йдеться про наступні послуги:

– Допомога для догляду за дитиною до досягнення нею одно-

річного віку. Ця послуга надається матері або іншому законному представнику дитини (крім прийомних батьків, батьків-вихователів, патронатних вихователів та представників закладів, які виконують функції опікунів чи піклувальників), які фактично здійснюють догляд за дитиною до досягнення нею однорічного віку.

– Допомога для догляду за дитиною «еЯсла». Програма підтримки для батьків, які повертаються до роботи в режимі повного робочо-

го часу та користуються послугами догляду за дитиною. Право на допомогу для догляду за дитиною «еЯсла» є в матері або іншого законного представника дитини (крім прийомних батьків, батьків-вихователів, патронатних вихователів, представників закладів, які виконують функції опікунів чи піклувальників), які фактично здійснювали догляд за дитиною та приступили до роботи у режимі повного робочого часу.

Також члени виконкому заслухали та взяли

до відома звіт про роботу підрозділів міської ради у 2025 році – відділу ведення Державного реєстру виборців, служби у справах дітей, управління міжнародного співробітництва та інновацій, звіти про виконання цільових програм.

Розглянули і питання квартирної обліку, приватизації державного житлового фонду, затвердили Положення про Єдиний соціальний реєстр громадян, які мають право на пільговий проїзд в Ужгороді тощо.



ЩЕ ОДИН КАР'ЄРНИЙ ПРОСТІР «ВОНА ХАБ» ВІДКРИЛИ В УЖГОРОДІ

Він запрацював у департаменті соціальної політики Ужгородської міської ради за адресою: площа Шандора Петефі, 24.

У переобладнаному приміщенні сучасний про-

стір, що сприятиме розвитку професійних навичок, пошуку можливостей для працевлаштування та підвищенню економічної незалежності жінок, які постраждали від домашнього або гендерно зумовленого насильства, а також тих, хто потребує соціальної та психологічної підтримки. На відкриття та пре-

зентацію завітали міський голова Богдан Андрійв, директорка департаменту соціального захисту населення Закарпатської ОВА Ольга Травіна, директорка департаменту соціальної політики Ужгородської міської ради Марина Стасюк, в.о. директора Ужгородської філії Закарпатського обласного центру

зайнятості Йосиф Кажмір, керівниця ГО «Неємія» Тетяна Мачабелі.

Завдяки партнерству кар'єрного простору «ВОНА хаб» з Ужгородським міським центром соціальних служб департаменту соціальної політики міськради жінки та сім'ї, які опинилися у складних життєвих обставинах, зможуть отримати фахову допомогу психологів і соціальних працівників. Така співпраця забезпечує комплексну підтримку для подолання кризових ситуацій і відновлення стабільності в житті.

Як поінформували, кар'єрний та бізнес-хаб «ВОНА» надає комплексну підтримку, зокрема:

• кар'єрні консультації та менторський супровід;

• допомогу у створенні резюме;

• пошук безкоштовних курсів, тренінгів, донорських та державних програм, інформування бенефіціарок та перенаправлення їх до відповідних ресурсів;

• супровід у написанні бізнес-планів, грантових заявок, отриманні ваучерів на навчання;

• організацію та проведення інформаційних сесій.

Крім того, у просторі психологи працюватимуть із рідними полеглих захисників, організовуватимуть тренінги із відновлення ментального здоров'я.

Кар'єрний простір створено за підтримки Представництва Фонду ООН у галузі народонасе-

лення (UNFPA) в Україні, а реалізує ініціативу громадська організація «Неємія».

Довідково. Проєкт «ВОНА хаб» в Ужгороді стартував 15 липня 2022 року. Від того часу:

• 1930 жінок і дівчат отримали консультації щодо працевлаштування;

• 100 жінок перебувають у супроводі хабу;

• 230 жінок були працевлаштовані;

• 55 жінок започаткували власний бізнес або стали самозайнятими;

• 220 жінок здобули нову професію на курсах;

• 8 жінок отримали грант від хабу.

«ВОНА хаб» в Ужгороді продовжує підтримувати жінок на шляху до професійного розвитку та фінансової незалежності.

АКТУАЛЬНІ ІНСТРУМЕНТИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ГРОМАД У ВОЄННИЙ І ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОДИ

обговорили учасники під час форуму



Інтеграційний форум «Шляхи та фінансування відновлення територіальних громад: Стратегія 2026», який об'єднав представників влади, експертного середовища, бізнесу та міжнародних партнерів, відбувся на Ужгородщині. Участь у заході взяли і міський голова Ужгоро-

До 87-ї річниці проголошення Карпатської України в Закарпатській обласній універсальній науковій бібліотеці імені Ф. Потушняка відбулося представлення нових видань, присвячених проголошенню у березні 1939 року Української держави за Карпатами.

Тематичний захід відбувся в межах проєкту «Українське військо – символ звитяги», який проводить група цивільно-військового співробітництва Закарпатського ОТЦК та СП спільно з відділенням цивільно-військового співробітництва Ужгородського РТЦК та СП, і був присвячений пам'яті військового, випускника історичного факультету УжНУ та УКУ, гіда, дослідника Карпатської України, помертено нагородженого орденом «За мужність» III ступеня – Тараса Гайдука. Під час вечора виступив батько Героя Степан Гайдук, який розповів про історію родини, в якій виховувався Тарас, та друзі.

На заході презентували чотири нові видання. Династія перекладачів, докторів філологічних наук, Микола та Іван Зимомрі представили перекладену книжку польських дослідників М.



Ярнецького і П. Колаковського «Український П'ємонт» на політичній шахівниці: Закарпаття в період автономії 1938-1939», Розповіли про роботу над перекладом та виправленням певних неточностей в тексті.

Масштабне дослідження польських архівів здійснив історик, а нині воїн ЗСУ Олександр Пагіря у своєму об'ємному двотомнику «Карпатська Україна в документах Другої Речі Посполитої». Під час вечора книжку високо оцінив викладач УжНУ, історик Юрій Славик, який розповів про особливості польського погляду на проблему українського державотворення на Закарпатті.

Поетичну книжку Олександра Олеса «Євангеліє Карпатської України» представив історик, видавець Андрій Ребрик. Він наголосив, що дослідники щоразу знаходять нове в архівах, як і згадану збірку українського класика, який проживав на Закарпатті в 1938-1939 роках.

Історик Олександр Малець представив власне дослідження «Громадсько-політична діяльність Яцка Остапчука»,

відомого галицького діяча, який проживав на Закарпатті в міжвоєнний час і доля якого тісно переплетена з Карпатською Україною.

Офіцер відділення ЦВС Ужгородського РТЦК та СП, письменник і журналіст Олександр Гаврош, який модерував зустріч, наголосив, що щороку з'являються нові дослідження про Карпатську Україну, що свідчить про масштабність цієї історичної події, яке проявилася в різних сферах – в політиці, громадському житті, літературі, мистецтві. Під час презентації виступили заступник голови Закарпатської обласної ради Василь Дем'янчук, завідувачка кафедри української літератури Оксана Кузьма, письменник Петро Ходанич, заслужений журналіст України Василь Ільницький.

Прикрасили вечір читання поезій. Студент Ілля Донецький продекламував уривок із поеми Тараса Шевченка, школярка Настя Пазяк – вірш «Спомин» Зореслава, а Наталія Якушко – поезію «Карпатська Україна» Петра Скунця.

Іванка Когутич

Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 11 по 17 березня ПІШЛИ ІЗ ЖИТТЯ 23 УЖГОРОДЦІВ:

Макушина Людмила Євгенівна 1954 р.н.
Марсова-Мишанич Жанна Олексіївна 1943 р.н.
Кевер Ірина Андріївна 1947 р.н.
Кохіані Хвіча 1966 р.н.
Ревта Василь Михайлович 1949 р.н.
Руденко Сергій Якович 1957 р.н.
Сахнюк Олександр Якович 1970 р.н.
Орбан Лідія Іванівна 1928 р.н.
Лабик Марія Петрівна 1952 р.н.
Коропчак Петро Іванович 1949 р.н.
Москаль Ганна Дьєрдівна 1951 р.н.
Ткач Маргарита Михайлівна 1931 р.н.

Томич Карл Степанович 1972 р.н.
Скорородова Тетяна Миколаївна 1947 р.н.
Орос Ганна Іванівна 1948 р.н.
Штефаняк Стефан Юрійович 1960 р.н.
Гімпель Галина Іванівна 1948 р.н.
Глушенко Віктор Володимирович 1962 р.н.
Князькін Вячеслав Васильович 1974 р.н.
Ігнат'єв Катерина Василівна 1957 р.н.
Сігеті Магдаліна Олександрівна 1955 р.н.
Зверяка Лора Василівна 1944 р.н.
Долга Ксенія Михайлівна 1935 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...

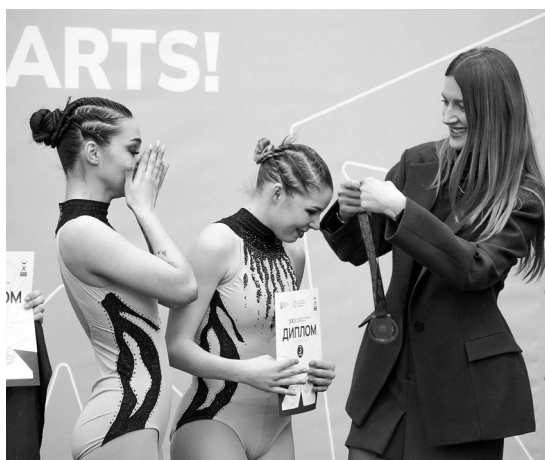
ПОНАД 2200 УЧАСНИКІВ ЗІБРАЛИСЯ В УЖГОРОДІ НА ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ З ЧЕРЛІДЕНГУ

Змагання серед дорослих, юніорів та юнаків тривали 14–16 березня на базі Центру олімпійської підготовки. У чемпіонаті взяли участь спортсмени різних вікових категорій: 8–12 років, 12–14 років та 14+. До Ужгорода приїхали команди з 16 областей України та міста Києва.



У спортзалі панувала особлива атмосфера – енергія, яскраві емоції та справжній спортивний азарт. Учасники демонстрували складні та видовищні програми, у яких поєднувалися елементи акробатики, гімнастики й танцю, а також вражали глядачів майстерністю, харизмою та злагодженістю команд.

На урочисте відкриття чемпіонату завітали народний депутат України Михайло Лаба, голова Закарпатської обласної ради Роман Сарай, президент Всеукраїнська федерація черліденгу Юрій Крикун, директорка департаменту освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської ОВА Мар'яна Марусинець, начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернобук. Гості привітали учасників змагань, побажали їм чесної боротьби, яскравих виступів та нових спортивних досягнень.



Особливо зворушливим моментом стало відзначення зірок українського черліденгу Юлії та Дмитра Лека, яким урочисто вручили посвідчення майстрів спорту України міжнародного класу. Ще 12 спортсменів Федерації отримали посвідчення майстрів спорту України.

Змагання були особисто-командними, проводилися у номінаціях: чер-данс фрістайл, чер-данс джаз, черданс хіп-хоп команди (дуети, квартети), чер-команди, чер-мікст-команди, парні та групові станти, індивідуальні черлідери. Саме за результатами цього чемпіонату буде сформовано збірну України, яка виступить на: чемпіонаті світу в США, чемпіонаті Європи серед команд у Чехії, чемпіонаті Європи серед дуетів на острові Крит та Кубку світу в Греції.

СВЯТКОВИЙ ЯРМАРОК НАПЕРЕДОДНІ ВЕЛИКОДНЯ ВІДБУДЕТЬСЯ В УЖГОРОДІ

Такі рішення ухвалили на комісії з організації дрібно-роздрібної торгівлі, надання послуг у сфері розваг та погодження режиму роботи закладів сфери обслуговування під головуванням заступниці міського голови Марії Бадида.

Шановні підприємці та майстри! Управління економічного розвитку міста Ужгородської міської ради запрошує представити свою продукцію на святковому Великодньому ярмарку, який відбудеться 2–4 квітня 2026 року на набережній Незалежності в Ужгороді.

До участі запрошуються всі, хто хоче запропонувати відвідувачам: різноманітні види сирів; домашні ковбаси та м'ясні вироби; натуральний мед; крафтове вино; смаколики та солодощі; оригінальні святкові сувеніри та подарунки. Реєстрація для учасників триває до 30 березня 2026 року за посиланням: <https://forms.gle/JVDd65zAGHeFGMtN6>

Додаткову інформацію можна отримати у відділі підприємництва Управління економічного розвитку міста Ужгородської міської ради за телефоном: (0312) 42-80-31/183.

В УЖГОРОДСЬКІЙ МІСЬКІЙ РАДІ ВІДБУЛОСЯ ЧЕРГОВЕ ЗАСІДАННЯ КООРДИНАЦІЙНОЇ РАДИ З ПИТАНЬ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Участь у ньому взяли міський голова Богдан Андрій, його заступниця Марія Бадида, члени ради. Одним із ключових питань стала презентація дослідження інституційної спроможності рад з питань ВПО в Закарпатській області. Його представила керівниця ГО «Карпатська агенція прав людини «ВЕСТЕД» Марія Менджул. Аналіз проведено в межах проєкту «Єдність та взаємодія: посилення адвокаційної та інституційної спроможності Рад ВПО в Закарпатті» за підтримки Міжнародного фонду «Відродження».

Дослідження базується на опитуванні 152 внутрішньо переміщених осіб, анкетуванні 100 представників рад ВПО, відповідах органів місцевого самоврядування та районних військових адміністрацій, а також результатах фокус-групових обговорень. Такий комплексний підхід дозволив оцінити реальний рівень взаємодії між радами, органами влади та переселенцями.

За словами Марії Менджул, Закарпаття залишається одним із ключових регіонів, які прийняли значну кількість переселенців. Станом на кінець 2025 року в області офіційно зареєстровано понад 123 тисячі внутрішньо переміщених осіб. Хоча порівняно з піковим 2022 роком їхня кількість дещо зменшилася, регіон і надалі відіграє важливу роль у довгостроковій інтеграції ВПО.

Дослідження показало, що у великих громадах радам ВПО складніше налагоджувати ефективну комунікацію з переселенцями. Наразі їх часто сприймають переважно як осередки гуманітарної підтримки, тоді як існує значний запит на



активнішу участь у вирішенні стратегічних питань – зокрема житлового забезпечення, працевлаштування та соціального захисту.

Серед основних рекомендацій – посилення інформаційної та цифрової комунікації з переселенцями, залучення представників рад ВПО до роботи профільних комісій органів місцевого самоврядування, а також зміщення фокусу діяльності від точкової допомоги до адвокації довгострокових рішень.

Під час засідання також представили кращі практики діяльності Ужгородської ради з питань ВПО, які були презентовані на міжнародному воркшопі у Варшаві.

Окрім цього, начальниця

відділу експлуатації житлового фонду та інженерних мереж департаменту міської інфраструктури Марина Куберка поінформувала учасників про місцеві програми підтримки об'єднань співвласників багатоквартирних будинків.

Також члени ради затвердили звіт про роботу Координаційної ради з питань внутрішньо переміщених осіб у місті Ужгороді за 2025 рік, який представила заступниця голови ради Анжела Бабкіна.

Учасники засідання наголосили, що ефективна взаємодія органів влади, громадських організацій та самих внутрішньо переміщених осіб є важливою умовою для їхньої повноцінної інтеграції у життя громади.

ГВАРДІЙЦІ 26 ЗАКАРПАТСЬКОГО ПОЛКУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ЗАРЕКОМЕНДУВАЛИ СЕБЕ ЯК ПРОФЕСІЙНІ ТА ВІДДАНІ ВІЙСЬКОВІ

Урочистості з нагоди четвертої річниці з дня створення військової частини 3115, нині – 26 Закарпатського полку Національної гвардії України – днями відбулися в Ужгороді, в атріумі Закарпатської обласної державної адміністрації.

Захід став нагодою згадати здобутки підрозділу. Гвардійці полку зарекомендували себе як професійні та віддані військові. Вони виконували складні бойові завдання на передовій, брали участь у захисті державного суверенітету та територіальної цілісності України, забезпечують охорону важливих державних об'єктів, а також підтримують безпеку на території Закарпаття.

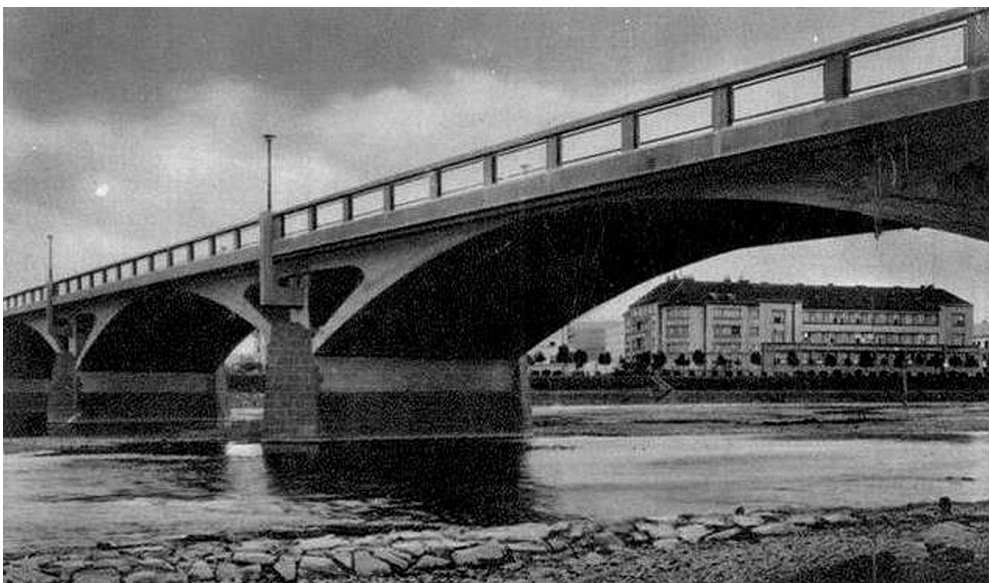
Під час урочистостей військовослужбовців привітали



та відзначили високими державними та відомчими нагородами, грамотами й почесними відзнаками полковник Сергій Лук'янчиков, голова Закарпатської обласної військової адміністрації Мирослав Білецький, голова Закарпатської обласної ради Роман Сарай та міський голова Ужгорода Богдан Андрій.

У своїх виступах вони подякували бійцям за мужність, відданість присязі.

Присутні хвилюючо мовчання вшанували пам'ять Героїв, які віддали своє життя, захищаючи Україну. Їхній подвиг назавжди залишиться в серцях побратимів, рідних та всієї української громади.



У той період, коли нинішнє Закарпаття входило до складу Чехословаччини, 28 жовтня – день створення республіки – у нас пишно відзначали щороку. А у 1937-му на честь чергової річниці держави в Ужгороді навіть відкрили важливий об'єкт інфраструктури – новий міст, названий на честь першого президента республіки Томаша Гарріґа Масарика.

Масарикових мостів на території сучасних Чехії та Словаччини є багато, причому цікаво, що всі вони були побудовані у 1920-1930-тих роках, тобто мали ім'я Масарика ще за його життя і президентства. Ужгородський Масариків міст був об'єктом довгобудом, довгоочікуваним і дуже потрібним. Його зведення обговорювалося ще задовго до початку самих робіт, адже населення міста з кожним роком стрімко зростало і двох мостів, якими користувалися ужгородці, було вже явно замало.

Про те, що новий міст краще необхідний Ужгороду, місцеві газети писали ще з кінця 1920-х, тобто від ідеї до відкриття об'єкту минуло не менше 10-ти років. На початку 1930-х одна з газет пише: "В Ужгороді через річку Уж ведуть два мости: міський і залізничний. Рух жителів міста ведеться, крім міського мосту, ще й через залізничний, з обох боків. Міський міст в центрі Ужгорода збудований давно, коли місто мало 16.000 жителів, а сьогодні, коли населення вже 27.000, рух на цьому мості величезний. Статистика, проведена днями поліційною дирекцією, ясно доводить необхідність зведення нового мосту. Такі цифри, як 840 автомобілів та автобусів, 1902 вози, 3150 велосипедів, 139 голів худоби на день показують, як тісно на мосту, як затримується і стає небезпечним рух. Число же пішоходів 4 жовтня, в день

недільного ярмарку, сягнуло 41.635 душ. Дев'ять років чекаємо нового мосту, рух постійно збільшується, але, незважаючи на це, ситуація ніяк не вирішується".

На жаль, ніхто нині не проводить таких же статистичних досліджень і не підраховує, скільки людей проходить у наші дні пішохідним мостом. Але його попередник Великий міст, зруйнований у 1944-му, справді витримував багато. Уявіть лишень, як важко було проїхати його проїжджою частиною, лавіруючи між навантаженими возами, повільною худобою і велосипедистами. На доволі вузьких тротуарах обабіч мосту теж, мабуть, проштовхатися було важко, принаймні в ярмаркові дні. Не ширшими були тротуари і на залізничному мості (його теж зруйнували під час війни у 1944-му, зараз на його місці – транспортний міст біля Підзамкового парку). А інакше до центральної частини міста з боку Мукачєва, Чопа чи Капушан і проїхати не можна було, хіба вброд через річку, як це, між іншим, іноді робили в місцях, де Уж був широким і не таким глибоким – приміром, якраз на місці нинішнього мосту Масарика.

Після довгих проектних та підготовчих робіт, а також пошуку фінансування роботи зі зведення нового мосту у 1934-му були нарешті початі. Однак їх довелося припинити через бюрократичні непорозуміння. Річ у тім, що Міністерство громадських робіт поставило перед містом вимогу взяти на будівельні роботи кре-

дит, виплачувати відсотки, а держава у вигляді субвенцій згодом мала покрити витрати. Однак Ужгород на той час активно розбудовувався, тож місцева влада мала вже стільки кредитних зобов'язань, що нові кредити банки видавати вже не хотіли. Взимку 1935-го будівництво все ще було заморожене. Лише згодом усі спірні питання були нарешті вирішені – і міст почали зводити швидкими темпами.

У Державному архіві Закарпатської області зберігається цікавий документ щодо імені нового мосту. Виявилось, що для того, аби міст назвали іменем Масарика, міській управі знадобилася його особиста згода. У грудні 1936-го рада міста Ужгорода відправила офіційного листа до канцелярії президента. У ньому місто просило дозволу назвати новий міст іменем Т.Г. Масарика. Цікаво, що на той час Масарик президентом уже не був, він склав із себе повноваження ще у 1935-му, але в документах його продовжували називати саме так. Відповідь з канцелярії президента прийшла через місяць – у січні 1937-го. У ній ішлося про те, що пан президент Т.Г. Масарик дозволив, аби новий міст через річку Уж на Галагові в Ужгороді був названий його іменем, тобто мостом Томаша Гарріґа Масарика, а також переказує сердечну подяку.

Ще один архівний до-

ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ЯК 89 РОКІВ ТОМУ МІСТ МАСАРИКА ВІДКРИВАЛИ

кумент доніс до наших днів зміст пам'ятної таблички, яку мали встановити десь на мості. Текст узгодили у травні 1937-го і мав він виглядати так: "Построено городом Ужгородомъ при содѣйствіи государства и Подкарпатскаго края при расходеъ выразившемся круглой

хословацької республіки Томаша Гарріґа Масарика. На жаль, невідомо, чи встановили зрештою таку табличку на мості, якщо так, то де саме, і куди вона потім зникла.

Що ж до самого відкриття, то урочистості міська управа вирішила провести 28 жовтня – у

Тож, аби місто, мовляв, не отримало статусу поганського, греко-католицький єпископ Олександр Стойка вирішив новий міст освятити без запрошення.

За пів години до церемонії відкриття, коли у Галагові вже зібралось багато гостей, на мосту раптом з'явився єпис-

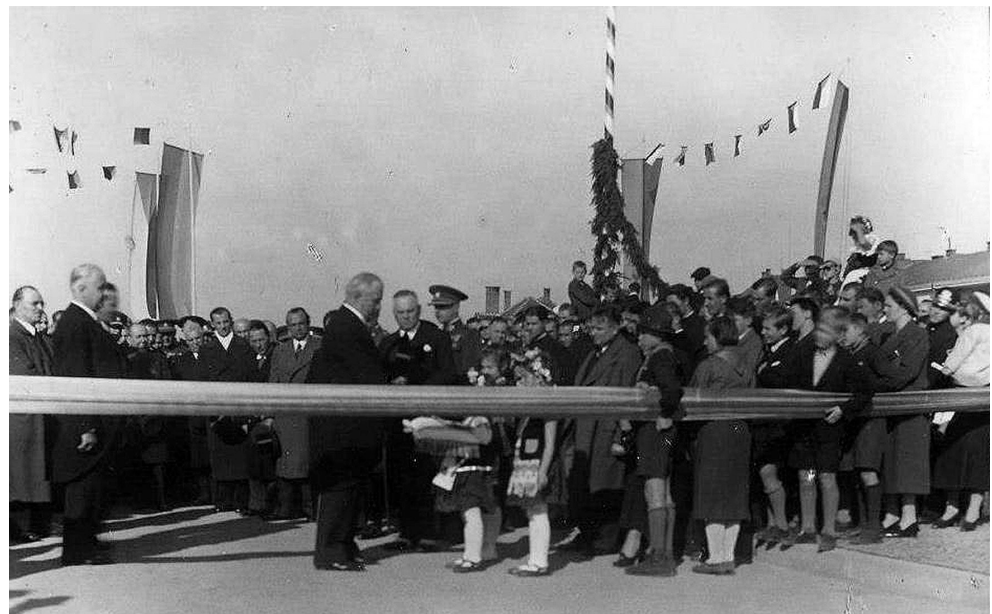


цифрой 4 мил. Кч. Постройку произвела в 1935-1937 годах строительная фирма Инж. Бреннеръ и Копецкій въ Моравской Остравъ. Пролеты сводовъ 33.5, 37.5, 40.0 и 37.5 м, длина моста 156 м, ширина 12 м и грузоподъемность I. класса". До цього тексту міська

день річниці створення Чехословацької Республіки. При цьому цікаво, що на засіданні ради члени управи (тобто міські депутати) проголосували за те, аби урочистості пройшли без церковного освячення. Офіційно таке своє

Гості збираються на Галагові. Крайній ліворуч – мер міста Ернест Дудаш

коп Олександр Стойка у супроводі помічників та хору. Він освятив міст, помолвився за будівельників, котрі його звели, та за всіх жителів Ужгорода і



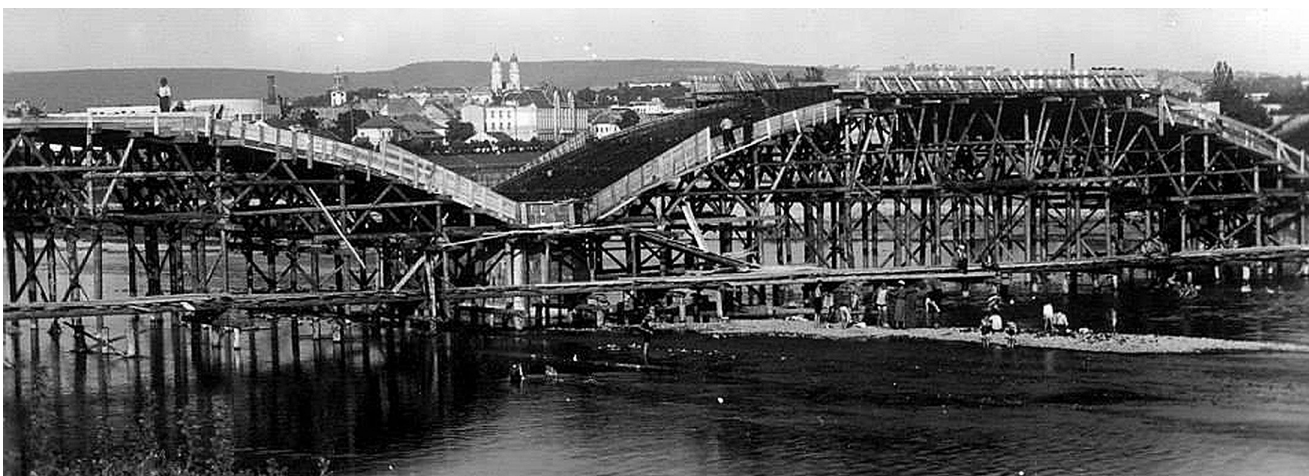
управа мала ще додати речення про назву мосту, тож можемо припустити, що на табличці також значилося, що міст названий на честь першого президента Че-

рішення члени управи пояснили толерантністю, мовляв, у місті представлені 9 релігійних течій, тож якщо запрошувати їх на освячення, то запрошувати усіх, а це дуже затягне час церемонії. Найбільше такому рішенню обурились греко-католики, котрі через пресу розповсюджували думку, що таке рішення прийняли з подання комуністів "безбожного віросповідання, які не лише нічого не освячують, а ще й стоять на основах СРСР та червоної Іспанії". Газета "Неділя" писала, що неосвяченим на Підкарпатській Русі був лише один міст – буштинський, але і той "вода понесла".

Губернатор Костянтин Грабар готується перерізати стрічку

швидко пішов. Як писала "Неділя", люди, котрі лише тепер зрозуміли, що церковна церемонія програмою не передбачалася, дякували єпископу, а член румунської делегації голосно сказав, що якби у них члени управи виступали за церемонію без освячення, то такі пани вже давно би плавали під мостом. Також у газеті розкритикували керівництво міста за те, що навіть не привітало єпископа, не запросило його залишитися нібито зі страху "перед юдеями".

Закінчення на наступній сторінці



МІСЯЧНИК БОРОТЬБИ З ТУБЕРКУЛЬОЗОМ ТРИВАЄ

Його мета – нагадати про важливість своєчасної діагностики, профілактики та лікування цього захворювання

24 березня – Всеукраїнський день боротьби із захворюванням на туберкульоз. Також у цей період відзначається Всесвітній день боротьби з туберкульозом, інформує управління охорони здоров'я та цивільного захисту населення Ужгородської міської ради.

У Закарпатській області, як і по всій Україні, триває місячник боротьби з туберкульозом. Його мета – нагадати про важливість своєчасної діагностики, профілактики та лікування цього захворювання.

Туберкульоз – інфекційна хвороба, що викликається мікобактеріями туберкульозу (бактеріями комплексу *Mycobacterium tuberculosis*).

Найбільш поширеним є туберкульоз легень, але хвороба може вражати й інші органи та системи організму.

Передається туберкульоз (далі – ТБ) від людини, яка має відкрити форму ТБ (з активним бактеріовиділенням) до іншої людини повітряним шляхом під час кашлю, розмови, чхання. Ризик інфікування залежить від тривалості та інтенсивності контакту та від кількості бактерій, які вдихає здорова людина. Вірогідність розвинення хвороби після контакту з бактеріями залежить від стану імунної системи. Якщо вона не здатна стримувати інфекцію, розвивається туберкульоз.

Туберкульоз – виліковне захворювання, успіх лікування залежить від вчасно розпочатого прийому ефективних медпрепаратів та дисципліни пацієнта у дотриманні всіх рекомендацій лікаря та регулярному прийомі ліків.

Туберкульоз розвивається у приблизно 10% людей, інфікованих бактеріями туберкульозу. Особливо чутливі до туберкульозу люди з ослабленою імунною системою (через хронічні захворювання або прийом певних ліків) та маленькі діти, оскільки їх імунна система ще не сформована. Щоб захистити дитину від важких форм туберкульозу використовують вакцину БЦЖ.

На жаль, універсальної вакцини, яка б попереджала захворювання різними видами туберкульозу, немає. Хоча наукові розробки в цьому напрямі ведуться.

Сьогодні в арсеналі медицини є вакцина БЦЖ, яка захищає від важких, генералізованих форм туберкульозу, таких як туберкульозний менінгіт і міліарний туберкульоз. Вони особливо небезпечні для дітей першого року життя.

Без щеплення вакциною БЦЖ у дитини, яка підхопить такий туберкульоз, зростає ризик смерті. Тому цю вакцину вносять так рано – згідно з оновленим Календарем профілактичних щеплень, який набув чинності з 1 січня 2026 року – через 24 години після народження дитини, ще в пологовому стаціонарі, а не на 3–5 день життя, як передбачалось раніш. Це рекомендований вік для вакцинації, однак старші діти також можуть бути вакциновані. В Україні вакцинація БЦЖ є безкоштовною.

БЦЖ – це жива вакцина з настільки ослабленими мікобактеріями, що вони не здатні викликати захворювання.

БЦЖ застосовують у багатьох країнах з високою поширеністю ТБ для захисту дітей. На жаль, Україна й досі знаходиться в цьому переліку. Тому так важливо дотримуватись Національного календаря профілактичних щеплень і вчасно захищати своїх дітей від загроз.

ХТО МАЄ ВИЩИЙ РИЗИК РОЗВИТКУ ТУБЕРКУЛЬОЗУ?

До груп підвищеного ризику захворювання на туберкульоз належать:

1. ВІА-інфіковані особи.
2. Особи, які контактують з хворими

на туберкульоз (сімейні чи професійні контакти).

3. Особи із захворюваннями, що призводять до послаблення імунітету.

4. Курці, особи, що зловживають алкоголем чи вживають наркотики.

5. Переміщені особи з регіонів з високою захворюваністю на туберкульоз.

6. Особи, що перебувають за межею бідності, безробітні.

7. Особи без визначеного місця проживання.

8. Пацієнти психіатричних закладів.

9. Затримані та особи, які перебувають під вартою при відправленні їх до ізоляторів тимчасового тримання, особи, які утримуються або звільнились з установ виконання покарань, а також особи, щодо яких встановлено адміністративний нагляд.

10. Працівники пенітенціарних установ, психіатричних закладів та працівники закладів охорони здоров'я, які мають часті контакти з хворими на туберкульоз особами, проводять відповідні дослідження та аналізи.

ДІАГНОСТИКА ТУБЕРКУЛЬОЗУ

Діагностика ТБ полягає у визначенні локалізації патологічного процесу, мікробіологічному підтвердженні захворювання на ТБ та ідентифікації збудника, а також обов'язковому визначенні чутливості мікобактерій туберкульозу до лікарських засобів, які застосовуються для лікування.

Усі особи, які звернулись за медичною допомогою із симптомами та захворюваннями, за наявності яких пацієнту проводять обстеження на ТБ, а також особи із підозрою на ТБ обстежуються на легеневої та/або позалегеневої ТБ із застосуванням загальноклінічних, мікробіологічних, радіологічних методів.

Для початкової оцінки стану ураженого органу застосовують найбільш доцільні для кожної локалізації методи візуалізації:

- **ультразвукове дослідження;**
- **рентгенографія;**
- **магнітно-резонансна та/або комп'ютерна томографія;**
- **для обстеження легень застосовується рентгенографія органів грудної клітки (за необхідності – комп'ютерна томографія органів грудної клітки).**
- **новітній діагностичний метод – квантифероновий тест (молекулярно-генетичний метод дослідження).**

Пам'ятайте, туберкульоз виліковний. Своєчасно звертайтеся до сімейного лікаря.



ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ЯК 89 РОКІВ ТОМУ МІСТ МАСАРИКА ВІДКРИВАЛИ



Початок на попередній сторінці

Після короткої церемонії освячення члени міської управи приступили до власне урочистого відкриття мосту. В деяких джерелах історики помилово відзначають, що на церемонію до Ужгорода приїхав навіть тодішній президент Чехословаччини Едвард Бенеш. Однак насправді жодна тогочасна газета про приїзд Бенеша до Ужгорода не згадувала, мабуть, у державне свято президент мав бути присутнім у столиці, а не у провінції держави.

Програма відкриття мосту була доволі короткою і зайняла всього близько пів години. Об 11:30 прозвучали гімни, гості проголосили промови, через міст протягнули шовкову стрічку, яку перерізав губернатор Підкарпатської Русі Костянтин Грабар. Після цього він із численними гостями прогулявся мостом, оцінюючи якість виконаних робіт.

Звісно, ніхто з них не знав, що всі кошти, всі зусилля, всі роки очікувань розлетяться разом із мостом всього лише через 7 років, у 1944-му. І навіть освячення не допомогло зберегти міст від підриву

ужгородськими та німецькими військами під час відступу, який за іронією долі також проходив в останні дні жовтня. Міст був міцний – і саме це врятувало його від цілковитого знищення. Вибухівка рознесла два з чотирьох прогонів мосту, тож його



Мер Ернест Дудаш робить запис у пам'ятній книзі. Поруч із ним стоять губернатор Грабар та віцегубернатор Мезнік

після завершення Другої світової війни вирішили відбудувати. Нині минає 89 рік з того часу, як міст Масарика (до речі, ім'я йому повернули у 2012-му) був офіційно відкритий і освячений. І хоча він лише частково 89-річний, бо прогони має трохи новіші, та все ж основа його міцно стоїть посеред Ужа вже багато років, зберігаючи частинку нашої багаті і такої цікавої історії.

Тетяна ЛІТЕРАТІ
"Про Захід"

ДО УВАГИ ТИХ, ХТО ШУКАЄ РОБОТУ!

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

• **кухар** – заробітна плата 36 000 гривень – Виконувати роботу по приготуванню м'ясних страв.

• **продавець продовольчих товарів** – заробітна плата 26 000 гривень – Виконувати продаж м'ясних товарів, м'яса та продовольчих товарів.

• **вантажник** – заробітна плата 25 000 гривень – Виконувати дбайливе завантаження та розміщення його на складі. Дотримання правил розміщення товару на складі.

• **контролер якості** – заробітна плата 15 000 гривень – Здійснює контроль якості обробки виробів на різних етапах виробничого процесу, повертає неякісні ви-

роби, здійснює перегляд виробів і визначення якості обробки відповідно до діючих технологічних інструкцій, стандартів і технічних умов, робить добір виробів з дефектами обробки і встановлює причину браку, контролює факт виправлення браку.

• **сестра медична (брат медичний)** – заробітна плата 15 000 гривень – Виконувати призначення лікаря. Вести медичну документацію, доглядати за пацієнтами та асистувати лікарю на прийомі. Виконувати маніпуляції за призначенням лікаря, введення в/в інекцій.

• **закрійник** – заробітна плата 25 000 гривень – Потрібно вміти конструювати та розкривати одяг, володіти технологію

розкрою, шиття, ремонту, поновлення і перешиття виробів, новими технологіями розкрою та моделювання одягу. Довіз: Ужгород-Минай-Розівка-Кінчеш-Коритняни-Часлівці-Геєвці; Ужгород-Доманинці-Оноківці-Невицьке-Перечин-Сімер-Сімерки.

• **муляр** – заробітна плата 25 000 гривень – Зводити фундаменти і стіни будівель з природнього та штучного каміння, робити внутрішні перегородки. Мурувати опори, колони, труби. Готувати розчини і суміші, здійснювати монтаж збірних елементів.

• **прибиральник території** – заробітна плата 10 400 гривень – Виконувати роботи по прибиранню території.

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



ГОРОСКОП

ОВЕН



Проявляйте далекоглядність, мудрість і пильність. Не поспішайте з важливими рішеннями, будьте обережні у вчинках. Не покладайтеся на випадок, а використовуйте всі здібності і тверезий розрахунок.

ТЕЛЕЦЬ



Будьте обачними при виборі засобів для здійснення планів. Основною вимогою для того, щоб успішно впоратися з найскладнішою роботою, буде вміння зберігати рівновагу душевних і фізичних сил.

БЛИЗНЯТА



Приготуйтеся до змін у житті. Справи принесуть несподівані можливості. Не слід забувати про те, чого ви давно хочете. Успіху досягнуть ті, хто прислухається і до власної інтуїції, і до порад досвідчених людей.

РАК



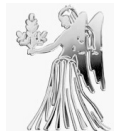
У ваше оточення можуть потрапити сумнівні особи, які захочуть використувати вас у своїх цілях. Не розслабляйтеся, треба вжити необхідних заходів – і ви зумієте повернути ситуацію собі на користь.

ЛЕВ



Будете залежними від обставин, тому тихенько проживіть тиждень без нарікань. Залагодьте всі зіпсовані колись стосунки, але не дозволяйте собою маніпулювати.

ДІВА



Найпроблемніші центри подій – дім і робота, де доведеться докласти максимуму зусиль, аби скрізь устигнути: упорядкувати побут і реалізуватися на службі.

ТЕРЕЗИ



Будете чарівними та популярними, що дасть шанс піднятися на вершину лідерства в колективі чи сім'ї і верховодити там на свій розсуд. Постарайтеся ні перед ким не бути в боргу.

СКОРПІОН



Протягом тижня будь-яка активна діяльність буде кращою за сумніви та очікування. Відкиньте, подолайте побоювання і власні слабкості – так зможете залагодити всі справи якнайкраще.

СТРЕЛЕЦЬ



Шукайте корінь душевного розбалансування, що недавно виникло, в собі. Найімовірніше – потрібно нарешті позбутися егоїстичних претензій, поганих звичок, завищених вимог.

КОЗОРІГ



Харизма сяє, рейтинг – на піку популярності. Необхідно буде постійно підтримувати високий тонус. Будьте трудовим генератором, радо беріть на себе додаткові повноваження і завдання.

ВОДОЛІЙ



Будете під перехресним вогнем сімейних і службових проблем, та пересидіти їх в окопі не сподівайтесь. Слід боротися, демонструючи інтелект і винахідливість. Згладжуйте гострі кути, піднімайте оточенню настрій.

РИБИ



Перед вами відкриється безліч можливостей для дальшого вдосконалення і поліпшення якості життя. Нарешті зумієте домогтися того, чого вже давно бажаєте.

АНЕКДОТИ

– Як називається лікар, котрий приїжджає на виклики додому?
– Лікар-парацетамолог.

Дивно, наскільки чоловікові простіше зрозуміти жінку, якщо він із нею не одружений.

Найбільше талантів занастаила фраза "талант не проп'єш...".

Якщо в холодильник замість лампочки вмонтувати різнобарвну гірлянду, дивитися в нього буде набагато веселіше.

Якби я не розбив улюблену чашку своєї дружини, так би ніколи й не дізнався, ким є насправді.

Три дні робили генеральне прибирання у квартирі.

Плюси: вона чиста.
Мінуси: в ній не можна жити, бо вона від цього брудниться.

– ...І пішов брат на брата, і пролилося багато крові...

– Ти що, мені цитуєш Біблію?
– Ні, розповідаю про третій день сільського весілля.

Якщо сантехнік не почав з того, що вилаяв роботу попередника – женьть його в шию, це не справжній сантехнік.

Когнітивний дисонанс – доля лю-

дей, які розуміють значення цих слів.

– Це правда, що відмова від алкоголю продовжує життя?

– Звісно, правда. Ось я кинув пити, і тепер для мене кожен сірий, нудний день тягнеться нескінченно довго...

Я проста і невибаглива людина. Є пиво – п'ю. Немає пива – йду та купую.

– Моню, ти чув: нещодавно астрономи відкрили планету, схожу на Землю, але без людей?
– Думаєш, треба їхати?

Я за ним, як за кам'яною плитою...

ЩО ПИТИ, ЩОБ ШВИДКО СХУДНУТИ

Йдеться не про дорогі добавки чи складні рецепти. Ці напої можна приготувати всього за кілька хвилин із доступних продуктів. Виявляється, деякі прості напої перед сном можуть допомогти організму працювати активніше навіть уночі. Вони підтримують обмін речовин, зменшують відчуття голоду та сприяють кращому травленню.



Імбирний напій, який активізує обмін речовин

Імбир вважається одним з найпопулярніших продуктів, що підтримують процеси травлення. Напій з його додаванням допомагає організму легше переробляти їжу та створює легкий зігрівальний ефект.

Щоб приготувати такий напій, достатньо залити гарячою водою кілька тонких шматочків свіжого імбиру і дати настоятися 5–10 хвилин. Якщо його пити ввечері, він може допомогти уникнути відчуття важкості у шлунку після приймання їжі.

Напій з корицею, який допомагає контролювати апетит

Кориця відома тим, що може допомагати стабілізувати рівень цукру в крові. Це важливо для тих, хто часто відчуває бажання перекусити пізно ввечері.

Для приготування достатньо додати половину чайної ложки кориці у склянку теплої води чи трав'яного чаю. Такий напій має приємний аромат і може допомогти зменшити нічний потяг до солодкого.

Тепла вода з лимоном

Ще один дуже простий варіант – тепла вода з кількома краплями лимонного соку. Цей напій допомагає підтримувати водний баланс і може покращити роботу травної системи.

Багато людей помічають, що регулярне вживання такого напою перед сном допомагає легше прокидатися вранці без відчуття важкості.

Трав'яні чаї для спокійного сну

Іноді головна причина набору ваги – це поганий сон. Коли організм не відпочиває, апетит може посилюватися.

Перед сном добре підходять легкі трав'яні настої з м'яти, ромашки, меліси. Вони допомагають розслабитися і створюють комфортні умови для повноцінного відпочинку.

Чому ці напої допомагають схуднути

Вечірні напої не є чарівним засобом для швидкого схуднення, але вони можуть підтримати організм у важливих процесах: покращують травлення; допомагають уникнути нічних перекусів; підтримують водний баланс; сприяють якісному сну.

А саме поєднання цих факторів часто допомагає поступово зменшувати вагу тіла.

ЯК ВЕРШКОВЕ МАСЛО ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я

Сучасні дослідження показують, що натуральне вершкове масло є корисною частиною раціону, якщо вживати його в помірній кількості. Цей продукт містить цілий комплекс поживних речовин, які важливі для роботи організму. Саме тому експерти з харчування не радять повністю відмовлятися від масла, а навчитися правильно включати його до свого щоденного меню.

Які поживні речовини містяться у вершковому маслі

Натуральне вершкове масло виробляється з вершків і містить концентровані молочні жири. У його складі є жиророзчинні вітаміни, які відіграють важливу роль для організму.

Найбільш цінними компонентами є вітаміни А, D, Е та К. Вітамін А підтримує здоров'я зору і шкіри, вітамін D бере участь у засвоєнні кальцію та підтримці кісткової тканини, а вітамін К важливий для нормального згортання крові.

Крім того, вершкове масло містить невелику кількість мінералів та природні жирні кислоти, які можуть брати участь у енергетичних процесах організму.

Чим корисне вершкове масло

Помірне вживання натурального вершкового масла може приносити організму неоцінену користь.

По-перше, молочні жири допомагають засвоювати жиророзчинні вітаміни, які надходять із інших продуктів. Саме тому невелика кількість масла в овочевих стравах може покращувати засвоєння корисних речовин.

По-друге, продукт містить коротколанцюгові жирні кислоти, які можуть використовуватися організмом як джерело енергії. Деякі дослідження також пов'язують їх із підтримкою роботи кишечника.

По-третє, натуральне масло є досить поживним продуктом, який швидко дає відчуття насичення. Завдяки цьому воно може допомагати контролювати апетит, якщо використовується в невеликих кількостях.

Експерти з харчування наголошують, що ключовим фактором є помірність вживання продукту. Для більшості дорослих безпечна щоденна кількість становить приблизно 10-20 грамів вершкового масла на день.

Такої порції достатньо, щоб отримати користь від поживних речовин, але не перевищити рекомендовану норму насичених жирів. Особливо важливо вибирати саме натуральний продукт із простим складом без рослинних жирів та штучних добавок.

Коли варто обмежити споживання вершкового масла

Незважаючи на свою поживну цінність, вершкове масло залишається калорійним продуктом. Тому людям із певними захворюваннями серцево-судинної системи або порушенням ліпідного обміну варто контролювати його кількість у раціоні.

У таких випадках доцільно поєднувати масло з іншими джерелами жирів, наприклад рослинними оліями.



• 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 № 397.

• 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.