

УЖГОРОД



У першому цьогоріч засіданні Конгресу взяв участь і Ужгородський міський голова Богдан Андріїв. На зібранні за участі Володимира Зеленського, парламентарів, представників уряду, органів місцевого самоврядування обговорили ключові питання внутрішньої та зовнішньої політики, а також виклики, з якими сьогодні стикаються громади.

Під час засідання порушили низку важливих тем. Зокрема говорили про мирні переговори, підготовку до наступної зими, а також питання освіти. Представники громад піднімали тему впровадження реформи старшої школи, забезпечення навчальних закладів шкільними автобусами та ремонту доріг, які ведуть до них.

Глава держави наголосив, що Україна гідно пройшла складну зиму. Це стало можливим завдяки зусиллям усіх українців, а насамперед – наших воїнів, які щодня захищають країну.

Відзначив також, що

Верховна Рада ухвалила рішення, необхідні для підтримки макрофінансової стабільності, просування євроінтеграції та виконання міжнародних зобов'язань України. Водночас триває підготовка до важливих міжнародних зустрічей, які мають посилити оборонну та фінансову підтримку нашої держави.

Одним із головних пріоритетів залишається підготовка до наступної зими та реалізація планів стійкості, які вже напрацьовували всі регіони України. Президент закликав громади приділяти особливу увагу захисту людей і

критичної інфраструктури. Україна також продовжує працювати над гарантіями безпеки, зокрема щодо фінансування української армії після завершення війни та посилення систем протиповітряної оборони.

Конгрес місцевих та регіональних влад уже не перший рік є важливим майданчиком для прямого діалогу між центральною владою та громадами. Така комунікація дозволяє оперативно інформувати про державні програми та ініціативи, а також доносити до керівництва країни реальні потреби й особливості їх впровадження на місцях.

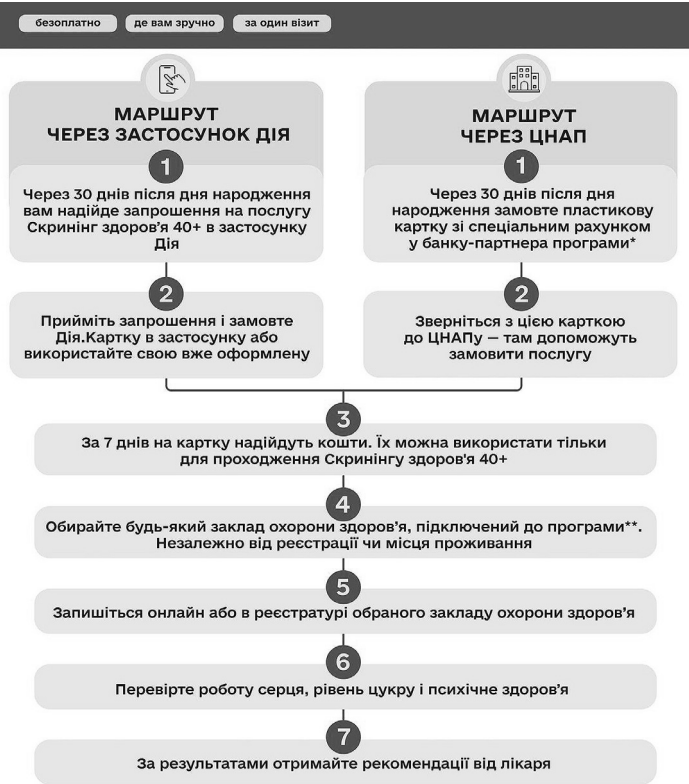
НА ЗАКАРПАТТІ ВІДБУВСЯ КОНГРЕС МІСЦЕВИХ ТА РЕГІОНАЛЬНИХ ВЛАД

за участі Президента Володимира Зеленського



ОБСТЕЖЕННЯ ЗА ПРОГРАМОЮ «СКРИНІНГ ЗДОРОВ'Я 40+»

можна пройти у трьох сімейних амбулаторіях Ужгорода



КНП «Ужгородський міський центр первинної медико-санітарної допомоги» запрошує усіх мешканців від 40 років і старших пройти базове медичне обстеження без скерування і черг, аби мати змогу вчасно виявити ризики хронічних недуг, контролювати стан здоров'я та запобігати ускладненням.

ПЕРЕЛІК ЛОКАЦІЙ, ДЕ МОЖНА СКОРИСТАТИСЯ ПРОГРАМОЮ:

- Амбулаторія №1, вул. Андрія Бачинського, буд. 1, тел. +380312615939;
- Амбулаторія №4, Іштвана Сечені, буд. 50, тел. +380507661391;
- Амбулаторія №7, Капушанська, буд. 161, тел. +380312650833.

Скринінг – це простий і безпечний спосіб завчасно виявити фактори ризику неінфек-

ційних хвороб, що можуть розвиватися непомітно й проявлятися вже у вигляді ускладнень. Саме тому людям віком від 40 років треба проходити таке обстеження навіть тоді, коли вони почуваються добре.

Подібні програми скринінгу вже давно ефективно працюють за кордоном – у Польщі, Великобританії, Німеччині, Франції. Рання діагностика та профілактика – це європейська норма, що допомагає зберігати здоров'я і життя.

УЖГОРОДСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР ПЕРВИННОЇ МЕДИКО-САНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ ЗАКЛИКАЄ: НЕ ВІДКЛАДАЙТЕ ТУРБОТУ ПРО СЕБЕ НА ПОТІМ. ЧЕКАЄМО НА ВАС У НАШИХ АМБУЛАТОРІЯХ!



В Ужгородському ліцеї №5 імені Івана Чендея відбулася важлива подія – заклад долучився до всеукраїнської ініціативи та підняв Прапор Надії.

БІЛО-ЧОРНИЙ СТЯГ УЖЕ МАЙОРИТЬ У СОТНЯХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ



Біло-чорний стяг уже майорить у сотнях навчальних закладів України як символ підтримки військовополонених, безвісти зниклих, жертв російського полону та депортації.

Захід розпочався хвилиною мовчання на знак пошани до всіх, чий життя забрала війна росії проти України. Після цього під звуки Державного гімну відбулося урочисте підняття Прапора Надії.

Ще одним зворушливим моментом стало відкриття на третьому поверсі ліцею меморіальної дошки «Герої не вмирають». Вона назавжди закарбовує імена випускників, які стали на захист України і віддали за неї найдорожче – своє життя.

Це Ярослав Малюк, Сергій Стрижак, Мілан Бабіла, Ференц Сіміон, Олександр Михалко, Володимир Плющ, Олег Колпач, Мирослав Дюрик, Святослав Соїко, Юрій Бачкай, Микола Райниш. Їхні імена назавжди вписані в історію боротьби українського народу та назавжди залишаться у пам'яті вчителів, учнів і випускників ліцею.

Під час заходу до присутніх звернулися Ужгородський міський голова Богдан Андрійів, підполковник Євген Грабар – випускник школи №5, начальник групи цивільно-військового співробітництва Закарпатського обласного ТЦК та СП, письменник і офіцер відділення цивільно-військового співробіт-



ництва Ужгородського ТЦК та СП Олександр Гаврош. У своїх виступах вони наголошували на важливості пам'яті, єдності та підтримки тих, хто сьогодні виборює свободу України.

Завершенням події стала зустріч школярів із ветеранами – випускниками закладу Юрієм Вошепинцем, Мар'яном Жогло та Олександром Степанюком. Вони поділилися власним досвідом служби, розповіли про виклики війни та силу побратимства, наголосивши: єдність, взаємопідтримка і віра – це те, що допомагає вистояти і наближати перемогу.



На 77-му році життя відійшов у вічність Почесний громадянин Ужгорода Василь Русин.

Василь Іванович Русин – відомий лікар-хірург, доктор медичних наук, професор кафедри хірургічних хвороб медичного факультету Ужгородського національного університету, академік Академії інженерних наук України – був добре відомий не лише в нашому краї, а й далеко за його межами.

Людина з великим серцем, професіонал, заслужений лікар України, Василь Іванович залишив глибокий слід у розвитку вітчизняної медицини. Саме з його іменем пов'язане становлення нової школи хірургії на Закарпатті – школи професора Русина.

Ужгородський міський голова Богдан Андрійів, працівники виконавчого комітету та депутати міської ради висловлюють щирі співчуття рідним і близьким Василя Івановича.
Вічна пам'ять

Від 31 березня до 10 квітня студенти Ужгородського національного університету проходили стажування в Ужгородській міській раді у межах програми «Перший кар'єрний крок». Ініціатива покликана допомогти молоді ближче ознайомитися з роботою органів місцевого самоврядування та здобути перший практичний досвід.

СТУДЕНТИ УЖНУ ЗАВЕРШИЛИ ЧЕРГОВЕ СТАЖУВАННЯ У МІСЬКРАДІ

Цьогоріч відбулася вже шоста хвиля стажування: студенти II–V курсів різних факультетів у позанавчальний час працювали у 13 структурних підрозділах міської ради, долучаючись до реальних процесів і завдань.

Днями підбили підсумки програми. Із учасниками зустрілися заступниця міського

голови Марія Бадида та керівниця служби персоналу і спецроботи Олена Макара. Вони подякували студентам за активність, побажали успішного завершення навчання та впевненого професійного шляху, а також

наголосили, що в міській раді завжди раді бачити ініціативну

й мотивовану молодь. До привітань долучилася й директорка Центру інновацій та розвитку УжНУ Альона Алмашій, яка відзначила важливість таких практичних програм для формування сучасних фахівців.



лівості глибше ознайомитися з діяльністю міської ради: дізналися про функціонування електронної системи «Віче», порядок проведення сесій та процедуру голосування. Також вони спробували себе в ролі міського голови та депутатів під час «засідання сесії», яке організувала начальниця відділу по роботі з депутатами та постійними комісіями Олеся Шевчук.

Програму стажування в Ужгородській міській раді започаткували у 2017 році, і вона вже стала ефективним майданчиком для професійного зростання молоді та її залучення до роботи в органах місцевого самоврядування.

УЖГОРОД У ЖАЛОБІ...



В Ужгороді 8 квітня попрощалися із 47-річним сержантом, старшим майстром технічного обслуговування бронетанкової техніки другого механізованого батальйону військової частини А5001 Віталієм Бичаком.

Віталій Олександрович Бичак народився в Ужгороді 22 липня 1978 року. Навчався у місцевій школі №15.

У мирному житті багато років працював менеджером у торговельному центрі «Епіцентр». Рідні та знайомі згадують його як щиру, добру людину, небайдужу до чужого болю, завжди готову підтримати і допомогти.

У червні 2024 року став на захист Батьківщини, служив у 155-й окремій механізованій бригаді імені Анни Київської. Попри отримані під час служби травми та висновок про часткову придатність, він не залишив лав Збройних Сил і продовжив виконувати свій обов'язок, залишаючись вірним присязі та побратимам.

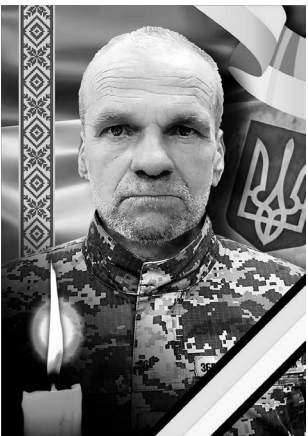
20 березня 2026 року під час виконання бойового завдання на Покровському напрямку захисник зазнав важких поранень. Лікарі боролися за його життя, однак 29 березня він помер.

Чин похорону відбувся на площі Народній, попрощатися із воїном прийшли рідні та близькі, знайомі, військові, міський голова Богдан Андріїв, містяни.

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

Поховали Віталія Бичака на Пагорбі Слави. У захисника залишилася сестра.

Вічна і світла пам'ять.



10 квітня в Ужгороді попрощалися із 51-річним солдатом, стрільцем-снайпером Тарасом Балогу.

Чин похорону відбувся на площі Народній. Віддати останню шану полеглому прийшли рідні й близькі, військові, мешканці міста, 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 в лавах ЗСУ.

Поховали Тараса Петровича Балогу з військовими почестями на Пагорбі Слави.

У військового залишилася дружина, син, донька, внук.

Вічна пам'ять і шана.



В Ужгороді у середу, 15 квітня, попрощалися із загиблим 57-річним захисником – солдатом, стрільцем 3-го штурмового спеціалізованого відділення військової частини А4862 Володимиром Мудріком.

Мужньо захищаючи Батьківщину, воїн загинув 13 серпня 2024 року біля населеного пункту Желанне Покровського району Донецької області. Більш ніж півтора роки Володимир Васильович вважався зниклим безвісти.

Чин похорону відбувся на площі Народній. Віддати шану полеглому прийшли рідні, друзі, військові, побратими, ужгородці, міський голова Богдан Андріїв.

Після церемонії прощання жалобна хода вирушила до Пагорба Слави, де Володимира Мудріка поховали з військовими почестями.

Вічна і світла пам'ять воїну...

ДЛЯ БІЙЦІВ 101-ОЇ ОКРЕМОЇ БРИГАДИ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОБОРОНИ ПРИДБАЛИ АВТОМОБІЛЬ

керівники комунальних підприємств Ужгородської міської ради



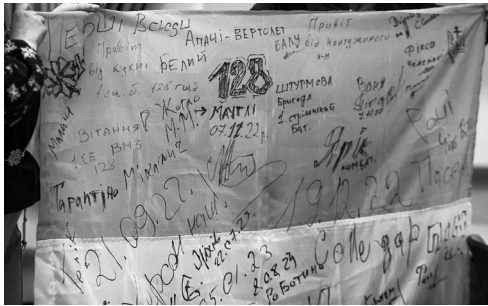
Позашляховик Nissan Navara днями відвезли захисникам на передову.

Автомобіль підготували до служби в умовах війни: укомплектували всім необхідним для пересування бездоріжжям, забезпечили запасним комплектом гуми. Придбали також сучасну зарядну станцію EcoFlow, яка допоможе залишатися на зв'язку та підтримувати роботу важливого обладнання навіть у польових умовах. Разом із технікою передали і великодні смаколики.

101-ша окрема бригада територіальної оборони – особлива для Ужгорода. Саме тут вона формувалася, і сьогодні в її лавах служить багато наших земляків, які стоять на захисті держави.

Міський голова Богдан Андріїв подякував комунальникам за ініціативу та підтримку військових. Наголосив, що такі вчинки є прикладом єдності у складний для країни час, коли кожен робить внесок у спільну перемогу.

За дорученням керівництва бригади подяки керівникам комунальних підприємств вручив капітан Максим Абрамов. Він подякував за допомогу і наголосив: на фронті автомобілі – це фактично розхідний ресурс. Через постійні бойові виїзди, складні умови та небезпеку техніка швидко зношується або виходить з ладу. Саме тому кожен автомобіль – це виконані завдання і врятовані життя.



«SAKURA FEST 2026» ОБ'ЄДНАЄ НАВКОЛО ВАЖЛИВОЇ СПІЛЬНОЇ МЕТИ – ПІДТРИМКИ УКРАЇНСЬКИХ ЗАХИСНИКІВ

В Ужгороді 17 – 19 квітня відбудеться одна з найяскравіших подій весни – благодійний фестиваль «Sakura Fest 2026».

Івент традиційно об'єднає жителів та гостей міста, підприємців і волонтерів, митців, хендмейдерів навколо важливої спільної мети – підтримки українських захисників: у межах події триватиме збір коштів на підтримку Збройних Сил України.

На відвідувачів чекає насичена програма: велика благодійна ярмарка крафтових виробів і гастрономії, концерти та виступи творчих колективів, артзони, виставки й пленери художників. Упродовж трьох днів працюватимуть майстер-класи для дітей і дорослих, інтерактивні та сімейні локації, тематичні перформанси, шоу й вечірні події. Особливу атмосферу створять фотозони серед квітучих сакур – символу весняного Ужгорода.

Основні локації фестивалю: площа Театральна, Набережна Незалежності, вулиця Ференца Ракоці, сквер Героїв Майдану, Ботанічна набережна, територія Ужгородської дитячої залізниці, площі Євгена Фенцика та Шандора Петефі, а також Закарпатський обласний музично-драматичний театр.

Організатори закликають ужгородців та гостей міста долучитися до фестивалю, підтримати українських військових і разом створити атмосферу добра та весняного настрою.

ДЕТАЛЬНА ПРОГРАМА ЗАХОДИВ ДОСТУПНА НА ОФІЦІЙНОМУ САЙТІ ФЕСТИВАЛЮ

<https://www.sakura-fest.online/> Зверніть увагу: у програмі можливі зміни.

Фестиваль відбудеться, зокрема, й за підтримки Ужгородської міської ради.



Його вже вшосте (цьогоріч 18 – 24 квітня) проводитиме Закарпатський академічний обласний український музично-драматичний театр ім. братів Ю.-А. та Є. Шерегіїв за підтримки Закарпатської ОДА та Ужгородської міськради.

Цьогоріч сім вистав покажуть п'ять творчих колективів. Так, разом із Закарпатським драмтеатром своє мистецтво на Малій сцені представлятимуть Закарпатський обласний угорський драматичний театр (Берегово), Миколаївський академічний художній драматичний театр, Львівський академічний театр ім. Леся Курбаса та Малий театр (Київ).

Закарпатський облмуздрамтеатр представить три постановки: 18 квітня відкриє фестиваль виставою «Загадкові варіації», 20 квітня покаже «Приречених», а 24 квітня – в десяту річницю створення малої сцени – закриє його першою прем'єрою цього простору «Спадкоємець».

Деталі – в афіші. Усі вистави розпочинатимуться о 18:00. Квитки можна придбати в касі театру або за посиланням: <https://surl.li/derjai>

У межах фестивалю також вдруге відбудеться всеукраїнський форум «Театральне Закарпаття», який об'єднає відомих критиків, театрознавців і театральних дослідників довкола обговорення актуальності, досягнень, викликів, цілей і перспектив розвитку сценічного мистецтва в регіоні.

«ПІД ЦВІТОМ САКУРИ»

в місті відбудеться Всеукраїнський фестиваль камерного театрального мистецтва

Під цвітом САКУРИ

VI всеукраїнський фестиваль камерного театрального мистецтва



«Загадкові Варіації»
Закарпатський драмтеатр
Автор - Ерік-Емманюель Шмітт
Режисер-постановник – народний артист України Олексій Кужельний
Тривалість 1 година 30 хвилин



«Щоденник Адама і Єви»
Закарпатський обласний угорський драматичний театр
Автор - Макр Твен
Режисер - постановник - Олег Мельничук
Тривалість 55 хвилин



«Приречені»
Закарпатський драмтеатр
Автор Олег Михайлов
Режисер-постановник - Артур Опрятний
Тривалість 1 година 30 хвилин



«Двоє на гойдалках»
Миколаївський академічний художній драматичний театр
Автор Вільям Пбсон
Режисер-постановник - Євген Курман
Тривалість 1 година 40 хвилин



«Баланс» (не)магічний реалізм
Львівський академічний театр ім. Леся Курбаса
Автор Аліна Сарнацька
Режисер - Артем Вусик
Тривалість 1 година



«Урок»
Малий театр
Автор Ежен Йонеско
Режисер постановник - Юрій Кулініч
Тривалість 2 години



«Спадкоємець»
Закарпатський драмтеатр
Автор Лео Е.Манн
Режисер-постановник – заслужений артист України Михайло Фіщенко
Тривалість 1 година 20 хвилин

СЦЕНА МАЛА

18.04 18:00

СЦЕНА МАЛА

19.04 18:00

СЦЕНА МАЛА

20.04 18:00

СЦЕНА МАЛА

21.04 18:00

СЦЕНА МАЛА

22.04 18:00

СЦЕНА МАЛА

23.04 18:00

СЦЕНА МАЛА

24.04 18:00

МЕНТАЛЬНА СТІЙКІСТЬ КОЛЕКТИВУ – ІНВЕСТИЦІЯ, ЩО РЯТУЄ ЖИТТЯ ТА БІЗНЕС

Нині питання збереження ментального здоров'я перейшло з розряду «бажаного» у категорію «критично необхідного». Постійний стрес, зумовлений війною, невпевненість у майбутньому та виснаження безпосередньо впливають на працездатність українців. У таких умовах робоче місце має стати не лише простором для виконання обов'язків, а й осередком психологічної безпеки.

Факівці управління інспекційної діяльності у Закарпатській області Західного міжрегіонального управління Держпраці наголошують: запровадження програм психосоціальної підтримки (ПСП) на підприємствах – це не просто тренд, а вимога часу. При цьому важливо пам'ятати, що фундаментом такої підтримки є належне оформлення трудових відносин: право на участь у програмах ПСП та доступ до соціальних гарантій мають лише офіційно працевлаштовані особи.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО ДЛЯ РОБОТОДАВЦЯ? Психологічний стан працівників має прямий вплив на економічні показники. Хронічний стрес призводить до:

зниження концентрації та зростання кількості помилок;

збільшення виробничого травматизму; професійного вигорання та плинності кадрів.

Програма ПСП – це комплекс заходів, спрямованих на створення здорової атмосфери, де працівник відчуває підтримку, може отримати першу психологічну допомогу та знає, як діяти у кризових ситуаціях.

Інспектори праці Закарпаття активно проводять інформаційно-роз'яснювальну роботу серед роботодавців області. Головна мета – донести, що піклування про ментальне здоров'я колективу є частиною загальної системи охорони праці, і ця робота вже приносить вагомі результати. Завдяки активній адвокації та фаховому сприянню спеціалістів Держпраці, 85 роботодавців Закарпаття вже успішно запровадили у себе програми ПСП.

«Здорова людина – це продуктивна людина. Ми закликаємо бізнес впроваджувати політику психосоціальної підтримки вже сьогодні, не чекаючи завершення бойових дій. Це дозволяє зберегти найцінніший капітал підприємства – людей», – зазначають у профільному управлінні.

Пам'ятайте: ментальне здоров'я – це фундамент нашої спільної стійкості та майбутньої відбудови.

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

ВИКОНКОМ. КОРОТКО

На черговому засіданні виконавчого комітету Ужгородської міської ради розглянули низку важливих питань.

Зокрема, члени виконкому підтримали зміни до міського автобусного маршруту № 26А. Відтепер схему його руху продовжено до зупинки «в/м 555» (Військове містечко, 31), яку визначено початковою. У зв'язку з цим маршрут отримав нову назву: «в/м 555 – мкр-н «Горяни» – УжНУ» (через пл. Шандора Петефі). Таке рішення покликане покращити транспортне сполучення для жителів віддалених мікрорайонів.

Також затвердили рішення конкурсного комітету з визначення

автомобільних перевізників від 30 березня 2026 року. Переможцем конкурсу на обслуговування міського автобусного маршруту № 19 «КПП «Ужгород» – Залізничний вокзал» визнано комунальне підприємство «Ужгородський муніципальний транспорт». Із підприємством укладуть договір про організацію перевезень строком на 5 років.

У зв'язку зі стрімким зростанням вартості палива та з урахуванням звернень перевізників, виконком підтримав рішення про встановлення ТИМЧАСОВОГО тарифу на перевезення пасажирів. Із 16 квітня до 16 травня 2026 року вартість проїзду в автобусах, які працюють у звичному режимі, за умови оплати через валідатор із використанням електронного квитка становитиме 20 гривень.

Окрім цього, під час засідання заслухали звіти про виконання цільових програм за 2025 рік, результати роботи управління освіти та відділу транспорту, розглянули зміни до переліку та вартості ритуальних послуг, а також питання квартирної обліку, приватизації державного житлового фонду й укладення договорів найму житлових приміщень.

У закритому режимі члени виконкому розглянули низку соціально чутливих питань, що стосуються захисту прав дітей. Зокрема, ще 11 дітям надано статус таких, що страждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів. Також ухвалили рішення щодо встановлення опіки, призначення опікуна над майном дитини-сироти та надали дозволу на вчинення правочинів щодо нерухомого майна.



Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 8 по 14 квітня ПІШЛИ ІЗ ЖИТТЯ 16 УЖГОРОДЦІВ:

Когут Юлія Михайлівна 1944 р.н.
Купар Ярослава Василівна 1949 р.н.
Машкара Олександр Юрійович 1965 р.н.
Плавайко Марія Михайлівна 1940 р.н.
Хазов Олександр Леонідович 1959 р.н.
Лозинский Володимир Петрович 1953 р.н.
Дзямко Михайло Михайлович 1938 р.н.
Кушнір Ольга Петрівна 1956 р.н.
Бичак Віталій Олександрович 1978 р.н.
Балога Тарас Петрович 1974 р.н.
Пуглик Гаврієлла Юріївна 1948 р.н.
Кальмар Борис Добрович 1977 р.н.
Пекар Іван Васильович 1948 р.н.
Томич Ірина Андріївна 1939 р.н.
Синицька Катерина Максимівна 1937 р.н.
Тегзе Сільвія Іванівна 1934 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...

В УЖГОРОДІ У РОМСЬКОМУ ПОСЕЛЕННІ ВІДБУЛОСЯ СВЯТО З НАГОДИ МІЖНАРОДНОГО ДНЯ РОМІВ



У межах святкування відбулася концертна програма за участю дитячих творчих колективів. На сцені виступали діти різного віку, учасники представили вокальні та хореографічні номери, які відзначалися щирістю та яскравістю виконання.

На захід, який щорічно відзначають 8 квітня, прийшли і міський голова Богдан Андріїв та його заступниця Марія Бадида. До події також долучилися представники релігійних громад та пастори церков. Під час заходу лунали молитви та духовні пісні.

Богдан Андріїв відзначив подяками представників релігійних громад, пасторів, кращих працівників комунальних служб, а також старост вулиць – за їхню щоденну працю та внесок у розвиток громади. Як зазначив депутат міської ради

Мирослав Горват, до святкування долучилися талановиті ромські колективи з різних мікрорайонів міста, гості з Ужгородського району та Мукачева. Захід об'єднав велику кількість дітей та дорослих і пройшов у теплій та дружній атмосфері.

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:

- **завідувач сектору** – заробітна плати 20 795 гривень – Виконувати забезпечення здійснення функцій з проведення процедур публічних закупівель та захист майнових прав і законних інтересів при укладанні господарських договорів (контрактів), участь у здійсненні заходів, спрямованих на виконання договірних зобов'язань.
- **продавець продовольчих товарів** – заробітна плата 21 000 гривень – Здійснювати продаж продовольчих товарів. Участь у прийманні товарів, забезпечувати зберігання товарів за кількістю та якістю. Обслуговування клієнтів. Вміння працювати з клієнтом та касовим апаратом.
- **вихователь закладу дошкільної освіти** – заробітна плата 12 480 гривень. Пояснення нового матеріалу, контроль за засвоєнням матеріалу, проведення виховної роботи з дітьми. Виявлення інтересів і схильностей учнів для адекватного підбора програм і методів навчання. Вивчення індивідуальних особливостей дітей і надання ефективного психолого-педагогічного впливу на них.
- **водій автотранспортних засобів** – заробітна плата 22 000 гривень – Обов'язки водія вантажного автомобіля категорії "С", "Е". Надається бронь. Виїзд за кордон та по Україні.
- **прибиральник службових приміщень** – заробітна плата 22 500 гривень – Виконувати прибирання службових та виробничих приміщень. Підтримання чистоти на території об'єкта. Після запуску виробництва, прибиральниця відповідальна за прибирання лише в офісних приміщеннях.
- **водій автотранспортних засобів** – заробітна плата 10 238 гривень – Забезпечувати перевезення отримувачів транспортної послуги. Перевіряти технічний стан автомобіля перед виїздом на лінію. Забезпечувати високопродуктивне та економічне використання автомобіля.
- **головний державний інспектор (Головний спеціаліст відділу державного контролю управління безпечності харчових продуктів та ветеринарної медицини)** – заробітна плата 17 723 гривень – Здійснювати ведення реєстрів, передбачених чинним законодавством. Підготовка та узагальнення звітності, листування з органами виконавчої влади, підпорядкованими державними органами та установами. Ведення контролю на оформленням і видачею ветеринарних документів через електронну систему ЄДРВД.
- **швачка (особи з інвалідністю, які не досягли пенсійного віку)** – заробітна плата 18 000 гривень – Виконувати на машинах або вручну операції з обробки окремих деталей, вузлів та пошиття виробів з різних матеріалів. Виконувати найпростіші операції з обслуговування універсальних та спеціальних швейних машин: заправку ниток, заміну голок, регулювання довжини стібка та натягу нижньої і верхньої нитки, контролювати якість крою, відповідність фурнітури до кольору та призначення виробів.

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

ВЕЛИКОДНІЙ ФУТБОЛЬНИЙ ТУРНІР ВІДБУВСЯ НА “АВТОМОБІЛІСТІ”

Змагання серед юнацьких команд, які пройшли 11 квітня за підтримки управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради (начальник Алла Чернобук), зібрали 4 команди 2016 – 2017 рр.н. відділення футболу КЗ “ДЮСШ № 1 м. Ужгород”. Ці команди (“сині”, “зелені”, “салатові” та “червоні”), які представляли різнобічну географію міста Ужгорода, боролися за перемогу за коловою системою “кожен з кожним”.

За результатами напружених футбольних баталій звитягу святкували “салатові” (Новий р-н), сріблом задоволились “червоні” (мікрорайон Шахта), бронзою – “сині” (мікрорайон БАМу), “зелені” (мікрорайон Епіцентру) замкнули квартал сильніших.



Оргкомітетом були також відзначені кращі в номінаціях:
воротар – Олександр Ярош (червоні);
захисник – В'ячеслав Данацко (зелені);
нападник – Анатолій Ковач (сині);
гравець – Олександр Лобов (салатові).
Також відзначили кращих гравців у командах: Віктор Грицище («сині»), Андрій Соколов («салатові»), Тимур Москаленко («зелені»), Роман Чудний («червоні»).
На урочистій церемонії нагородження, яку проводили член виконкому Національного олімпійського комітету в Закарпатській області, майстер спорту Анатолій Плеханов та начальник відділу спорту Ужгородської міської ради Петро Милин, усі команди отримали почесні кубки та дипломи відповідних ступенів, а гравці – медалі різного ґатунку, номінанти – статуетки та спеціальні призи.

РОБОТИ ІЗ САНАЦІЇ КАНАЛІЗАЦІЙНОГО КОЛЕКТОРА

на площі Театральній в Ужгороді тривають

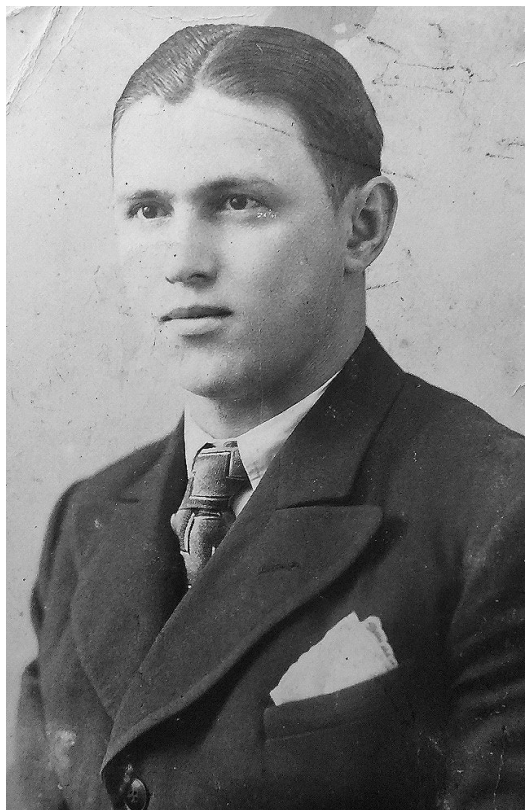
Фахівці водоканалу проводять розчищення мережі від твердих відкладень, що є важливим підготовчим етапом.

Наступним кроком стане монтаж ревізійних елементів: спеціальні поліетиленові труби довжиною по 1 метру з різьбовим з'єднанням поступово протягують усередині існуючого колектора. Це дозволить встановити нову полімерну трубу всередині старої залізобетонної, яка нині перебуває в аварійному стані. Застосування такої сучасної технології дає змогу провести санацію без розриття площі. Санація необхідна для продовження терміну експлуатації колектора, запобігання аваріям, витокам, а також для забезпечення стабільної роботи системи водовідведення.





ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ІСТОРІЯ КОНДИТЕРА ЙОЗЕФА ШНАЙДГЕНА



рода і допомагати йому у кондитерській. Хлопець якраз повернувся додому після служби в армії, роботи вдома не мав, тому з легкістю погодився. Саме так доля у 1937-му привела його до тоді ще чехословацького Ужгорода. Цікаво, що у той час Йозеф Шнайден чудово говорив словацькою мовою, а от угорської, такої розповсюдженої в Ужгороді, зовсім не знав. Довелося молодому кондитеру опановувати нову для себе мову, особливо ж почав він старатися тоді, як ще того ж 1937 року зустрів дівчину, яка просто полонила його серце. Її звали Маргаритою, вона була донькою



Яноша Бодайло – місцевого майстра-кушніра. Янош був не корінним ужгородцем, народився у США, звідки малим хлопцем приїхав з мамою провідати рідних у словацькому містечку Міхаловце.

Так сталося, що під час цього візиту мама Яноша раптово померла, тож рідні не знали, що робити далі, і мусили залишити малого у сім'ї його дядька. Нова родина, однак, про хлопчика зовсім не дбала. Рідний дядько його зовсім не любив і навіть коли одного разу на річці тріснула крига і малого Яноша на крижині почало відносити від берега течією, дядько не побіг його рятувати, а махнув рукою: "Ну і чорт із ним!". Яноша це дуже образило, він мріяв якнайскоріше вирости і покинути дім своїх родичів. Малий рано почав працювати, згодом навчився обробляти шкіру, переїхав до Ужгорода, став хорошим майстром, придбав дім на Кушнірській вулиці (нині – Київська набережна), де й проживав з дружиною і дітьми. Мабуть, щасливе дитинство в США ніяк не давало Яношу спокою, бо усе життя він мріяв туди повернутися. Мрія його справдилася вже у зрілому віці, коли до Америки виїхав його старший син, згодом придбавши квитки і всій родині. Однак виїхати захотіли не всі – дві доньки вирішили залишитися в місті, де минуло вже їхнє щасливе дитинство. Однією з цих доньок і була Маргарита Бодайло, котру на

прийшла у кафе Мішкольці і, гірко заливаючись сльозами, розповідала кондитеру та його дружині про те, що Йовжко поїхав і хтозна чи повернеться. Всі працівники кондитерської лише посміхалися хитро, бо поки Маргарита плакала, її Йовжко вже стояв у дверях і розчулено слухав, як побивається його наречена. Не варто й казати, що через хвилину Маргарита плакала ще сильніше – цього разу від щастя. Незабаром пара побралася і Йозеф отримав дозвіл на проживання в угорському Унгварі.

Аби продовжити роботу в кондитерській, він мусив також отримати новий дозвіл на роботу. Спершу склав іспит у Товаристві промисловців Ужгорода на отримання звання помічника майстра-кондитера, а пізніше у Кошице здобув і звання майстра. Сталося це у 1943-му році, коли Йозеф наважився-таки після стількох років роботи у кондитерській родича Мішкольці відкрити власну справу. Коли Арпад Мішкольці почув про те, що Йозеф покидає його і хоче відкрити в Ужгороді власну кондитерську, то страшенно образився. Колись близькі друзі не розмовляли одне з одним багато років. Забігаючи наперед, скажемо, що лише в старості сім'ї помирилися. Йозеф зробив для цього перший крок, запросив Арпада та його сім'ю в гості на Різдво. Мішкольці прийшли, застілля було теплим і дружнім, дві сім'ї нарешті знову разом щиро спілкувалися, згадували минуле, сміялися.

Але повернімося назад у 1943-ий, коли Йозеф Шнайден покинув роботу у Мішкольці і придбав торгове приміщення на першому поверсі будинку по нинішній вулиці Корзо, 23. Він переобладнав приміщення у невеличке затишне кафе-кондитерську, де можна було випити каву або чай та з'їсти смачні тістечка чи морозиво. Кафе так і називалося – "Шнайден цукраздо", тобто "Цукрання (кондитерська) Шнайдена". Усі солодощі виготовляли там же, у цеху. Йозеф мав кількох помічників-кондитерів, а його дружина Маргарита тим часом обслуговувала клієнтів у кафе. В ті часи ужгородці любили, аби кафе були маленькими, "домашніми", затишними, аби можна було посидіти спокійно, а не в галасі. Вони приходили, сідали за один із чотирьох столиків, замовляли улюблені тістечка і смакували їх за неспішними розмовами. Якщо тістечко сподобалося, гості



Йозеф та Маргарита, фото – з нагоди заручин

могли попросити загорнути їм більший шматок із собою.

Також у кондитерську заходили, аби замовити торт і тістечка на урочисті події. А діти забігали за смачним натуральним морозивом. Воно, до речі, у ті часи було зовсім не таким, як зараз. Йозеф Шнайден робив його із замороженого соку. Так, у лимонному морозиві був лимонний сік, у дуже популярному серед дітях суничному – подрібнені суниці, а зверху порцію ще й прикрашали цілою ягідкою суниці. Було у Шнайдена і пуншеве морозиво зі справжнім ромом, і молочне, і яблучне, і багато-багато інших.

З тістечок найбільшою популярністю користувалися так звані "гобоші", тобто трубочки з білковим кремом всередині. Крему Йозеф Шнайден ніколи не жалів, а тісто у його трубочках було дуже тоненьким і хрустким. Також дуже любили ужгородці кондитерів торт "Добош". Йозеф робив його надзвичайно уміло, з тонесеньких коржів бісквіту і смачного шоколадного крему, а зверху класично прикрашав цукровою карамеллю, яка приємно хрустала, коли відділяли ложечкою шматочок.

Закінчення на наступній сторінці

Тістечка Йозефа Шнайдена досі добре пам'ятають ужгородці й перечинці старшого покоління. Від кількох із них мені навіть доводилося чути, що нічого смачнішого за ті кремові тістечка вони в житті не куштували. То ким же був Йозеф Шнайден, як він став ужгородцем і чим його казкові "криймеші", "добоші" та "гобоші" так підкорили серця людей? Про усе це нам розповів син кондитера – інженер-архітектор Дьордь Шнайден.

Йозеф Шнайден (Jozef Schneidgen) народився у словацькому місті Топольчани (Tópolcsány) 21 вересня 1912 року. Його предки були австрійцями, котрі переселилися на територію нинішньої Словаччини у часи Марії Терезії. Йозеф був одним із 12 дітей своїх батьків. У Топольчанах він закінчив 5 класів місцевої школи, а у 1929 році поїхав до сусіднього міста Нітра, де влаштувався на навчання до тамтешнього цукраря Дюлі Герлея. Чотири роки молодий Йозеф навчався пекти торт і тістечка, робити морозиво, і за цей час зрозумів, що кондитерська справа – саме те, чим він хоче займатися все життя.

У той час одна з сестер Йозефа виїхала заміж за брата відомого ужгородського кондитера Арпада Мішкольці. Сім'я Мішкольці проживала на вулиці Капітульній, там же, позаду будинку, у них був кондитерський цех, звідки солодощі возили у два кафе-магазини. Ці кафе працювали на нинішній вулиці А. Волошина та на Корзо (в радянські часи там теж було кафе).

Йозеф (у першому ряду зліва) під час військової служби



Мабуть, Арпад Мішкольці, знаючи, що Йозеф також вивчився на кондитера, запросив нового родича приїхати до Ужго-

гально, але до батьків не поїхав, а в темряві почав обережно, садами й виноградниками пробиратися назад до міста. Якраз у той час його кохана Маргарита



ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ІСТОРІЯ КОНДИТЕРА ЙОЗЕФА ШНАЙДГЕНА

Початок на попередній сторінці

Макові, горіхові, кавові, лимонні, шоколадні – яких тільки тістечок не було в кондитерській Шнайдгена! Його “цукразда” швидко стала в місті дуже популярною, що приносило йому і моральне задоволення, і фінансову винагороду.



Взагалі слід сказати, що майстри і різного роду ремісники були в довоєнному Ужгороді забезпеченими й поважними. Вони мали свої цехи з власними правилами і пишалися своєю належністю до певного цеху і званням майстра. Цікаво і те, що всі ужгородці ставали абсолютно рівними у неділю, коли йшли до церкви. Тоді чоловіки й жінки одягали свій найкращий одяг, тож у неділю ніхто не міг би зовні відрізнити чоботаря від юриста – всі були однаково елегантні, шанобливо віталися, чемно розмовляли, а після завершення служби в церкві йшли “корзувати”, тобто гуляти центральними вулицями міста.

Йозеф Шнайдген доволі швидко після відкриття кондитерської зміг назбирати грошей на придбання власного будинку на набережній, де народилася його дружина. Але цікаво, що в цьому будинку сім'я Шнайдгенів ніколи так і не жила – чомусь продовжувала знімати будинок на початку вулиці Берчені. Там народилися і всі четверо дітей подружжя Шнайдгенів: Дьордь у 1940-му, Йозеф у 1942-му, Ласло у 1948-му та Йолана у 1951-му. І там же сім'я пересиділа важкі осінні дні 1944-го, коли через Ужгород пройшов фронт Другої світової війни. Нині нащадки згадують історію, як Йозеф Шнайдген вперше побачив радянського солдата. У ті дні ужгородці ховалися вдома і надвір без причини виходити боялися. Йозеф теж сидів і дуже сердився, що його двір замело опалим листям.

Він був добрим господарем, котрий любив порядок, тож руки його просто свербіли – так хотіли взяти до рук мітлу. Одного дня він не витримав, вискочив надвір, схопив мітлу й почав підмітати. Аж тут до нього, звідки не візьмись, підбіг солдат у радянській формі, щось почав гаряче говорити, витяг з рук мітлу, викинув її, натомість засунув йому до рота цигарку і пішов далі. Коли ошелешений Йозеф зайшов до будинку, Маргарита, котра побачила цю сцену через вікно, перелякано запитала: “Що він тобі сказав?”. Виявилося, що військовий сприйняв Йозефа за двірника і вирішив “звільнити” від роботи на капіталістів. Солдат викинув його мітлу, показав, що тепер він може гуляти, а не працювати, тут же скрутив самокрутку і просто засунув її чоловікові (який, до слова,

ніколи в житті не курив) до рота.

Сім'я Шнайдгенів потім багато років сміялася з цієї історії, хоча тоді їм насправді було не до сміху, бо коли одного дня після завершення війни радянський громадянин Йозеф Шнайдген прийшов зранку до свого кафе і почав відкривати металеві жалюзі на дверях, до нього підійшов чоловік у цивільному вбранні й коротко сказав: “Закривай!”. Коли Йозеф спробував вияснити, у чім справа, йому знову лише коротко сказали, аби радів, що його не заарештували. Кондитер був змушений віддати ключі тій невідомій людині – так у сім'ї забрали і приміщення, і все технологічне кухонне обладнання, і меблі кафе, і все, що було придбане Шнайдгенами за роки роботи.

Ті післявоєнні роки були для сім'ї дуже важкими. Йозефа нікуди не хотіли брати на роботу, тому він підробляв тим, що випікав вдома торти й тістечка на замовлення. Ужгородці добре знали про його ситуацію, тож якщо у когось намічалось сімейне свято, йшли за тортом і тістечками саме до Шнайдгена. Потім заробляв Йозеф тим, що супроводжував з Тячева до Москви вантажні вагони з яблу-

ками. Розповідав, що до місця призначення довозили лише частину вантажу, бо дорогою яблука на залізниці роздавали в якості хабарів.

Йозеф із дітьми на вже радянському Корзо. Дерев'яні фасади магазинів дивно виглядають із вивісками російською мовою

Лише в 1950-му Йозеф нарешті отримав роботу, та й те в Перечині. Тамтешній кооператив облпотребсоюзу відкривав цех із виготовлення пряників та льодяників, а працювати в ньому не було кому, тож запросили вирішили Йозефа Шнайдгена. Кондитер, не вагаючись, погодився. Більше 20 років він щодня, о 5-й годині ранку, їхав автобусом на роботу до Перечина, додому ж повертався близько 20-ї години. Спочатку виготовляв у перечинському цеху цукерки і пряники, а потім додав до них трубочки з білковим кремом та кремові тістечка, які просто танули в роті. Згодом у кафе-кондитерській Перечина були виставлені на продаж вже 8-9 видів тістечок, різноманітні булочки, льодяники на паличці та морозиво. Все було таким смачним, що до Перечина за солодощами навіть з Ужгорода покупці приїздили. А самого Йозефа Шнайдгена запросили до Москви на ВДНГ, де він з великим успіхом представляв свої солодощі.

Після цього кондитер отримав всесоюзну категорію майстра, надбавку до заробітної платні та запрошення на роботу до Москви. Але Йозеф відмовився, як відмовився і від пропозиції працювати в Ужгороді. Звісно, робота в Ужгороді була би для нього куди зручнішою, але кондитер завжди казав: “Коли мені було важко, Перечин мене прийняв, тому там я і залишусь”. Він був простою і скромною людиною, навіть коли йому треба було виступати перед кондитерами у Москві, просто спитав, чи може він говорити “міш-маш”, маючи на увазі, що буде поєднувати російські слова зі словацькими і закарпатськими. Зал лише дружно за-

**Подружжя Шнайдгенів зі своїми чотирма дітьми**

Вони ніколи не скаржилися на труднощі, не впадали у відчай, а просто робили все, аби покращити ситуацію.

У 1960-х роках Йозеф Шнайдген став ще й керівником школи кондитерів, яку відкрили на базі перечинського цеху. Всього за його керівництва фах кондитера отримали близько 50 молодих людей. Коли Йозефа питали, навіщо вирощує собі конкурентів, той казав: “Якщо хоча б один із них відчує в собі покликання і стане хорошим кондитером – це буде чудово”. І справді чимало з його учнів потім продовжили працювати в кондитерській справі і ще багато років готували чудові солодощі за старими рецептами свого вчителя.

Сам Йозеф Шнайдген працював у Перечині аж до виходу на пенсію на початку 1970-х років. На той час він уже проживав в Ужгороді на вулиці Соборанецькій, куди сім'я переїхала ще в кінці 1950-х. Цікаво, що лише тоді же, у 1950-х, Йосип вперше після війни зміг поїхати у Словаччину і зустрітися зі своїми старенькими батьками.

На пенсії Йосип продовжував балувати рідних солодощами, особливо багато тістечок робив на Різдво (традиційно – тістечка “Рестелт”, горіхово-маковий “Діюш-макош” та рулети “Пожоні” з горіхами й маком) і Великдень (як правило, схожий на безе “Гобчок”, ванільні кіфлі та ніжні чайні тістечка). На свята до будинку з'їжджалися сім'я його чотирьох дітей з онуками, котрі просто обожнювали тістечка свого відомого дідуся. Одна з онучок, Вікторія, найбільше любила допомагати дідусяві на кухні, тож нині саме вона продовжує традицію і пече на свята тістечка за старими улюбленими рецептами.

Кондитера Йозефа Шнайдгена не стало у 1991 році, але він залишив по собі велику і дружну родину, а ще добрі згадки у всіх місцевих любителів солодкого.

Тетяна ЛІТЕРАТІ
“Про Захід”

**Кондитер зі своїми учнями у Перечині**



ГОРОСКОП

ОВЕН

Спробуйте героїчно подолати перешкоди як у діловому, так і в особистому житті. Зірки не радять іти напролом – краще візьміть тайм-аут на щось приємне. І головне – увірувавши у власну надзвичайність, не посваріться з близькими та друзями.

ТЕЛЕЦЬ

Зірки радять повернутися до незавершених справ: тепер слушний час, аби домогтися в них успіху. Удача сама кинесться вам назустріч, а задумане втілиться в життя.

БЛИЗНЯТА

Атмосфера тижня – насолода і любов. На вас чекає багато нових знайомств. Житимете лише романтичними передчуттями. Зможете не думати про гроші – вони будуть надходити вчасно і в достатній кількості.

РАК

Слід уникати необдуманих вчинків. З'являться нові ідеї, нові партнери, а близькі люди допоможуть втілити плани в життя. Можливі великі, проте необхідні, витрати.

ЛЕВ

У вас попереду активний і насичений тиждень. Імовірно, що вас потягне на подвиги і пригоди, захочеться змін. Не розбазарюйте енергію та час на дрібниці – зосередьтеся на головному.

ДІВА

Час сприятливий для будь-якої роботи і діяльності, що вимагає уважності й зосередженості, а от виражати почуття буде складніше. Може посилитися схильність до конфліктів.

ТЕРЕЗИ

Період вдалий для прояву активності, ініціативи, взаємодії з оточенням. Наполегливо прокладайте новий шлях, але часто в неправильному напрямі. Тому краще поринути в домашні справи.

СКОРПІОН

Життя вимагатиме серйозних рішень. У фінансових питаннях усе складатиметься вдало, але не намагайтеся заробити всі гроші одразу.

СТРЕЛЕЦЬ

Можлива складна ситуація, коли обставини будуть сильнішими за вас. Прислухайтеся до порад близької людини, колег. Вихідні принесуть приємні хвилини в колі рідних.

КОЗОРІГ

На роботі виникне невелика пауза, і заплановану поїздку чи важливі справи доведеться відкласти. Непрості ситуації стануть приводом для зустрічі з давніми друзями. Доведеться витратитися, але це будуть приємні витрати.

ВОДОЛІЙ

Фінансове становище залишається складним, тому шукайте додаткову роботу. Але відмовтеся від дрібних справ чи пропозицій – вони заберуть багато часу і не принесуть заробітку.

РИБИ

Останнім часом вас не цікавить думка оточення щодо ваших дій. Ви звикли діяти на власний розсуд і покладаєтесь тільки на інтуїцію. Ризикуєте залишитися без підтримки, якщо поводитиметеся зарозуміло.



АНЕКДОТИ

Побачив весільний салон "Офелія". У власника або досить специфічне почуття гумору, або недолік в освіті.

Члени Товариства Пласкої Землі недооцінюють один момент: нам дуже пощастило, що Земля горизонтальна, а не вертикальна.

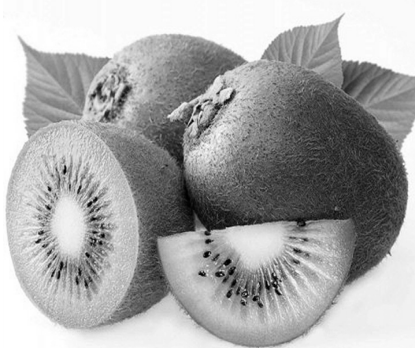
– Коханий, а давай влітку десь дуже гарно відпочинемо кілька тижнів?

– Люба, щоб це здійснити, у нас є два варіанти: або мені знайти другу роботу, або тобі – першу.

– У мене є третій варіант: я відпочину сама, а тобі не треба шукати другу роботу.

ФРУКТ, ЯКИЙ ДОПОМОЖЕ ПОБОРОТИ БЕЗСОННЯ

Якщо у вас проблеми зі сном, то допомога з цієї проблемою може ховатися у виборі одного фрукта. Експерти зазначають, що один незвичний перекус перед сном може допомогти вам швидше зснути та краще спати.



Факівці зі здорового способу життя радять додати один ківі до своєї вечірньої рутини. Цей фрукт сприяє виробленню серотоніну – особливої сполуки в мозку, яка відповідає за гарний настрій і якісний відпочинок. Завдяки цьому цей простий перекус допомагає швидше розслабитися та робить сон міцнішим.

Окрім допомоги у разі безсоння, ківі є справжнім вітамінним коктейлем. Дієтологи зазначають, що високий вміст вітаміну С, калію і клітковини зміцнює захисні сили організму та значно покращує роботу травної системи.

Крім того, дієти з високим вмістом фруктів та овочів можуть покращити загальне здоров'я і сприяти кращому сну.

Дослідники зазначають, що продукти, багаті на поживні речовини, можуть допомогти регулювати гормони та зменшити запалення, що позитивно впливає на якість нашого сну.

– Пане директоре, я хотів би піти з роботи раніше на похорон своєї тещі.

– Я би теж...

Діагностував у себе алергію на гроші. Коли бачу свою зарплатню, сльозяться очі, і я починаю чхати на роботу. І лише премія тимчасово знімає симптоми.

– Вегетаріанство – це природна норма. Якщо маленькій дитині дати яблуко, вона його з'їсть. А якщо курча, то вона почне з ним гратися.

– Якщо ваша дитина почне гратися зі смаженим курчам, я думаю, це привід перевірити її у психіатра.

Вранці підійшла до вікна і побачила на асфальті напис: "Маша, виходь

за мене заміж!" Я так зраділа, що навіть не одразу згадала, що я Оля.

Раніше жах був тільки на вулиці В'язів, а нині – повсюди.

Найгірше в байдикуванні – це те, що не можна все кинути і піти відпочити.

Чи можна камінь, витягнутий хірургом із нирки викладача філософії, вважати філософським каменем?

Зустрілося незнайоме слово – "скарифікатор". Подивився у словнику, а там зазначено: "Скарифікатор – це інструмент для скарифікації перикарду". Все одразу стало зрозуміло.

ЯК ПОЛУНИЦЯ ВПЛИВАЄ НА ОРГАНІЗМ

Полуниця – це ягода з низьким вмістом калорій, смачна й корисна. Вона є джерелом багатьох вітамінів, мінералів та рослинних сполук, корисних для здоров'я.

Вживання полуниці допомагає знижувати рівень холестерину та регулювати кров'яний тиск. Крім того, ці ягоди можуть допомогти запобігти великому сплеску рівня цукру в крові та інсуліну.

Найпоширеніші вітаміни та мінерали в полуниці:

Вітамін С. Полуниця є чудовим джерелом вітаміну С, антиоксиданту, необхідного для імунітету і здоров'я шкіри.

Марганець. Цей мікроелемент часто зустрічається у великих кількостях в цілнозернових, бобових, фруктах та овочах, він важливий для багатьох процесів у вашому організмі.

Фолієва кислота (вітамін В₉). Важлива для нормального росту тканин і функціонування клітин, а також для вагітних та літніх людей.

Калій. Цей мінерал бере участь у багатьох важливих функціях організму, як-от регулювання кров'яного тиску.

Полуниця також містить залізо, мідь, магній, фосфор і вітаміни В6, К і Е.

Користь для здоров'я

Вживання полуниці пов'язане зі зниженням ризику багатьох хронічних захворювань.

Полуниця може покращити здоров'я серця, знизити рівень цукру в крові та допомогти запобігти раку.

Згідно з дослідженням, у людей середнього віку з добре встановленими

факторами ризику серцевих захворювань ягоди можуть покращувати рівень хорошего холестерину, стабілізувати кров'яний тиск і функцію тромбоцитів.

Регулювання рівня цукру в крові. Коли вуглеводи перетравлюються, ваше тіло розщеплює їх на прості цукри та випускає в кров. Потім ваше тіло починає виділяти інсулін, який змушує клітини забирати цукор з крові і використовувати його для енергії або зберігання.

Дисбаланс у регуляції рівня цукру в крові та раціоні з високим вмістом цукру пов'язаний з підвищеним ризиком ожиріння, діабету 2 типу та хвороб серця.

Полуниця уповільнює засвоєння глюкози і знижує викиди глюкози та інсуліну після їжі, багаті на вуглеводи.

Скільки можна їсти полуниці

Якщо ви здорові та не страждаєте на хронічні захворювання ШКТ, то сміливо можете їсти досить велику кількість ягід на день. Однак якщо ви маєте виразку, гастрит, шлункові коліки або підвищену секрецію шлункового соку, то полуницю у своєму раціоні треба різко обмежити – максимум 200 г на добу.

Також не варто забувати, що у людини може бути індивідуальна реакція на полуницю, також її з особливою обережністю слід вживати алергікам, маленьким дітям і майбутнім мамам.

Полуниці містять білок, який може викликати симптоми у людей, чутливих до пилу

ку берези або яблук – стан, відомий як алергія на пилок і продукти харчування. Вважається, що білок, який викликає алергію, пов'язаний з антоціанами полуниці. Безбарвні білі полуниці зазвичай добре переносяться людьми, які в іншому разі були б алергіками.

Типові симптоми включають свербіж або поколювання в роті, кропив'янку, головний біль і набряк губ, обличчя, язика або горла, а також проблеми з диханням у важких випадках.

Крім того, полуниця містить гоїтрогени, які можуть порушувати функцію щитовидної залози у людей з проблемами щитовидної залози.

• 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 № 551.

• 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.