

УЖГОРОД



ВЛАСНЕ ЖИТЛО В УЖГОРОДІ ОТРИМАЛИ

Ключі від квартир вручили військовим, які зазнали важких поранень на фронті, та родині полеглого майора 128-ї ОГШБр Сергія Кузнєва.

ще п'ять родин
наших захисників

Помешкання надали у межах обласної програми підтримки, яка діє від 2022 року. Ключі новоселам вручили заступник керівника Офісу Президента Віктор Микита, очільник Закарпатської ОВА Мирослав Білецький та голова облради Роман Сарай.

«Надання житла військовослужбовцям та їхнім родинам є частиною програми підтримки, яку Закарпатська ОВА реалізовує з 2022 року. Рішення підтримали на сесії Ужгородської міської ради, вдячний депутатському корпусу за одностайну підтримку. Крім того, міська влада допоможе із ремонтом помешкань».

Для наших воїнів і їхніх родин власне житло – це впевненість у завтрашньому дні, відчуття захищеності та вдячності держави й громади за їхню мужність і жертвність.

Це найменше, що ми можемо зробити для людей, які боронили і

продовжують боронити нашу державу, а також для родин, які заплатили надто високу ціну за нашу свободу. Щиро дякуємо кожному захис-



нику за службу, відвагу та незламність. Підтримка військових і родин полеглих Героїв була і залишається одним із наших пріоритетів», – зазначив ужгородський міський голова Богдан Андрійів.



РУХ АВТОБУСІВ №№ 9, 20, 24 ТА 156 ТИМЧАСОВО ЗМІНЕНО

До уваги пасажирів та водіїв громадського транспорту! У зв'язку із подальшим проведенням ремонтних робіт вулиці Карпатської України в Ужгороді та перекриттям відрізка дороги від перехрестя із вул. Максима Польового до перехрестя із вул. Волонтерів рух міських автобусів № 9, № 20, № 24 та № 156 тимчасово змінено, інформує відділ транспорту міської ради.



ЗАПРОВАДЖЕНІ ТАКІ ЗМІНИ ТИМЧАСОВОГО ХАРАКТЕРУ:

міський маршрут № 9 «вул. Івана Котляревського - Речовий ринок» (через залізничний вокзал) та № 24 «мкр-н «Дравці» - УжНУ (через вокзали, «Новий район») замість вулиць Волонтерів та Української рухатимуться через вул. Максима Польового, Ольги

Кобилянської, Антоніна Дворжака, Андрія Палає у прямому та зворотному напрямках;

міські автобусні маршрути № 20 «мкр-н «Доманинці» - Речовий ринок» (через пл. Корятовича) та № 156 «вул. В'ячеслава Чорновола - міський цвинтар «Барвінок» також рухатимуться через вулиці Максима Польового, Ольги Кобилян-

ської, Антоніна Дворжака, Андрія Палає у прямому та зворотному напрямках.

Посадка та висадка пасажирів на автобусних зупинках «Військова частина» та «Переїзд» комунальним транспортом тимчасово не здійснюватиметься.

Звертаємо увагу на ускладнення проїзду для водіїв, які здійснюють перевезення пасажирів на приміських,

міжміських внутрішньообласних, міжміських міжобласних, міжнародних маршрутах, а також на автобусних маршрутах спеціальних та нерегулярних перевезень.

Просимо за можливості планувати в'їзд в Ужгород та виїжджати із міста через вул. Минайську, села Минай та Розівка.

СИТУАЦІЯ НА ВОДОКАНАЛІ ЗАЛИШАЄТЬСЯ СКЛАДНОЮ

ЧЕРЕЗ ДІЮ МОРАТОРІЮ НА ПІДВИЩЕННЯ ТАРИФІВ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

Питання фінансово-економічного стану КП «Водоканал м. Ужгород» розглянули на сесії міської ради. Як зазначалося, ситуація на підприємстві залишається складною через тривалу дію мораторію на підвищення тарифів для населення.

Попри суттєве зростання вартості енергоносіїв, матеріалів та мінімальної заробітної плати, побутові споживачі, які становлять 78% усіх абонентів підприємства, продовжують сплачувати за тарифом, встановленим ще до 2022 року, – 42,86 грн за 1 куб.м. Через відсутність державного механізму компенсації різниці між економічно обґрунтованим і чинним тарифом збитки підприємства станом на весну 2026 року сягнули 224,7 млн грн. Водночас прогнозований дефіцит на поточний рік становить близько 128 млн грн, що створює серйозні ризики для стабільної роботи водоканалу.

Директор підприємства Станіслав Карташов повідомив, що наразі на державному рівні відсутні компенсаторні механізми для відшкодування водоканалам витрат, які виникають через застосування тарифів, нижчих від фактичної собівартості послуг. У зв'язку з набуттям чинності Законом України №4777-IX, який передав повноваження з тарифоутворення органам місцевого самоврядування, триває процедура коригування тарифів для стабілізації фінансового стану підприємства.

Окремо керівник водоканалу відповів на питання щодо спроможності очисних споруд у контексті активного житлового будівництва в Ужгороді. За його словами, каналізаційні очисні споруди працюють у штатному режимі та завантажені на 80–85% від проектної потужності, забезпечуючи повну біологічну очистку стічних вод.

Також було поінформовано про реалізовані заходи з модернізації інфраструктури підприємства. Зокрема, введено в експлуатацію станцію дегідратції мулового осаду, що дозволило майже на 90% відмовитися від використання відкритих мулових карт, оновлено решітки та насосне обладнання, проводяться

роботи із комплексної заміни, а також збудовано окремі дощові колектори для зменшення навантаження на очисні споруди.

Для модернізації очисних споруд створено спеціальний фонд, який формується за рахунок благодійних внесків забудовників. Наразі до нього надійшло понад 41,3 млн грн, з яких понад 23,6 млн грн уже спрямовано на



оновлення та розвиток інфраструктури підприємства.

Також на сесії Ужгородської міської ради депутати не підтримали внесення змін до проєкту рішення щодо детального плану території, обмеженої площею Кирила і Мефодія, вулицями Минайською, Героїв 128-ї Бригади (до будинку №19), загальноосвітніми школами №12 та №15, а також вулицею Марії Заньковецької. Зазначений документ передбачав надання дозволу на внесення змін в містобудівну документацію для впорядкування функціональної та цільового призначення території кварталу.

Крім того, міський голова Богдан Андрійв дав протокольне доручення профільним службам розробити чіткий юридичний та технічний механізм розроблення паспорта об'єкта благоустрою – парку Перемоги, щоб зберегти цю зелену локацію й убезпечити її від можливої забудови в майбутньому.

Перед початком сесійного засідання міської ради нагородили представниць художньої гімнастики, які продемонстрували високі результати на всеукраїнському рівні у сезоні 2026 року. Міський голова Богдан Андрійв вручив грамоти міськради талановитим спортсменкам, а також керівництву федерації та тренерському складу, які забезпечили підготовку грації.

Серед нагороджених – бронзова призерка чемпіонату України за програмою кандидатів у майстри спорту України Анастасія Овчарова, а також Таїсія Лосинська, яка стала фіналісткою змагань за цією ж програмою. Грамотами міської ради за високі досягнення та вихід у фінал чемпіонату України за програмою майстрів спорту

України відзначили Катерину Свалявчик, Анастасію Бенцу, Вів'єн Агафонову, Анну Яворську, Данієлу Глебу та Ангеліну Кіш. Крім того, за заслужені відзнаки за успішне виконання нормативу майстра спорту України з художньої гімнастики отримали Єлизавета Ганус та Данієла Цмур.

Окрему увагу під час нагородження приділили наставникам, чия професійна робота привела спортсменок до успіху. Грамоти вручили президенту Закарпатської федерації гімнастики Валентині Плавайко та заслуженому тренеру України, майстру спорту, судді міжнародної категорії й старшому тренеру-викладачу відділення художньої гімнастики КОДЮСШ «Спартак» Марині Семенюк. Також відзнаки отримали майстер спорту України, суддя національної категорії й тренер-викладач спортивного клубу «Карпатія» Дар'я Баганич та тренер-викладач художньої гімнастики Закарпатського обласного центру дитячої та юнацької творчості «ПАДІЮН» Ганна Арсенова.

За високі досягнення ужгородських спортсменів та їхніх наставників на змаганнях різних рангів грамотами Ужгородської міської ради нагородили представників місцевої школи боксу.

Відзнаку отримав талановитий ужгородський боксер Іван Ганич, який продемонстрував високі результати на всеукраїнській та міжнародній арені у 2026 році. Спортсмен виборов звання бронзового призера чемпіонату України з боксу серед молоді у ваговій категорії 75 кг, що проходив із 19 до 26 квітня у місті Біла Церква, а також став переможцем престижного міжнародного турніру з боксу «Skorpion Cup 2026», який відбувся наприкінці березня у польському місті



Щецин. Разом із вихованцем заслужену грамоту міської ради отримав і його наставник – тренер-викладач з боксу комунального закладу «ДЮСШ № 1 м.

Ужгород» Георгій Кушнарєнко, який підготував спортсмена до цих вагомих перемог.

Грамоти вручив міський голова Богдан Андрійв перед початком роботи сесії міськради.

Крім того, під час сесії Ужгородської міської ради Богдан Андрійв привітав колегу, депутата Мирослава Горвата з отриманням диплома доктора філософії в галузі політології.

Він – перший серед представників ромської національної меншини в Україні, хто отримав такий науковий ступінь.

Це досягнення не лише особисте, адже воно демонструє, особливо молодому поколінню ромів, що усе можливо, якщо наполегливо працювати. Важливо говорити про такі здобутки, адже ми впевнені вони підштовхують до бажання розвитку в різних сферах. А початком усьому, звісно, є школа, її цінності та здобуті знання, які й дають ту необхідну базу для встановлення.



Талановитим спортсменам – представницям художньої гімнастики та місцевим боксерам – вручили грамоти міськради

УЖГОРОД У ЖАЛОБІ...



Ужгород
9 червня по-
прощався із
захисником –
33-річним сол-
датом Іваном
Бабукою.

Іван Юрі-
йович Бабука
народився 27

червня 1992 року в Ужгороді.
Навчався в місцевій школі №6,
після вступив до Ужгородського про-
фесійного машинобудівного ліцею, де
здобув спеціальність «слюсар-електро-
зварник».

У 2024 році його призвали на
військову службу. Був електрозварни-
ком ремонтної майстерні військової
частини А4795. Іван Бабука помер 5
червня 2026 року, він до останнього
подиху залишався вірним присязі та
Українському народу.

Чин похорону відбувся на набе-
режній Незалежності. Віддати останню
шану захиснику прийшли рідні, друзі,
сусіди, військові, міський голова Богдан
Андріїв, містяни.

Після прощання жалобна хода виру-
шила до Лагорба Слави, де Івана Бабуку
поховали з військовими почесностями.

У військового залишився рідний
брат, який також служить в ЗСУ і захи-
щає Україну від російської агресії.

Вічна пам'ять і шана Герою.

ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ МІСЬКОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ

чеська компанія запропонувала актуальні рішення

Днями в Ужгород-
ській міській раді
відбулася зустріч
із представниками
чеської компанії
Surpulux s.r.o., яка
стала продовженням
комунікації міської
ради щодо можли-
востей співпраці у
сфері енергетичної
стійкості, енергоефективності
та посилення енергетичної
безпеки громади.

Під час зустрічі, у
якій взяли участь
міський голова
Богдан Андріїв, його заступ-
ник Іван Завидняк, начальни-
ця управління міжнародного
співробітництва та інновацій
Вікторія Тарахонич, заступ-
ниця начальника управлін-
ня економічного розвитку
міста Юліана Бокоч, член ГО
«Ветеранський легіон» Євген
Рахімов, голова ГО "Ветеран-
ський легіон" Юрій Гундич,
керуючий директор Surpulux
s.r.o. Ян Когоут, інвестицій-
ний партнер, представник



Horizon Partners Давід Ште-
пан, радник з питань енерге-
тики та стратегічний партнер
Міхал Геці, обговорили мож-
ливість залучення підтримки

для Ужгорода
у співпраці з
благодійними
фондами Че-
хії, які збира-
ють кошти для
надання допо-
моги Україні.
У межах такої
співпраці ком-
панія Surpulux
s.r.o. може
виготовити
та передати
місту Ужгород
як гуманітарну допомогу
енергетичне обладнання для
потреб соціально важливих і

комунальних об'єктів.

Окремо сторони обгово-
рили практичний механізм
подальшої співпраці. За ре-
зультатами зустрічі домови-

ритетних об'єктів
та необхідного об-
ладнання. Також
буде підготовлено
меморандум про
співпрацю.

До наступної
зустрічі представ-
ники Surpulux
s.r.o. планують
приїхати до Ужго-
рода вже разом із
представниками
чеських благодій-
них фондів, щоб
на місці оглянути
комунальні та со-
ціально важливі заклади, для
яких потенційно може бути
передана допомога.

Ужгородська міська рада

зацікавлена
у практичній
співпраці з
міжнарод-
ними парт-
нерами, які
можуть за-
пропонувати
конкретні
рішення для
посилення
енергетич-
ної стійкості
міської інф-
раструктури

та підтримки роботи важли-
вих об'єктів громади в умо-
вах воєнного стану.

За головування заступника міського
голови Івана Завидняка присутні
розглянули чимало важливих пи-
тань, які стосуються життя громади,
а саме обговорили технічне обслу-
говування внутрішньобудинкових газових
мереж, публічні договори, огляд об'єктів
фонду захисних споруд, включення нових
до переліку, виключення найпростіших
укриттів із переліку тощо.

Начальник відділу технічного
обслуговування Закарпатської
філії ТОВ «Газорозподільні мере-
жі України» Віктор Русин проінформував,
що в Ужгороді у 2025-му обслужили 811
будинків, на 2026 рік заплановано 935
будинків. Багато де мережі перебувають
у незадовільному стані: не пофарбовані,
захиті газопроводи, спостерігаються ви-
токи газу. Разом із тим, заборгованість
населення за технічне обслуговування
мереж на 2026 рік становить понад 6
мільйонів гривень. На офіційному сайті
<https://zk.grmu.com.ua/> у розділі «ТЕХНІЧ-
НЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ВБСГ» опубліковано
інформацію про проведення технічного
обслуговування, вартість, графіки, акти.

Іван Завидняк зазначив, що до голів
ОСББ, ЖБК, БК працівники газорозпо-
дільних мереж можуть тільки звертатися
із проханням про
сприяння оплати
мешканцями за
надані послуги,
тобто проводити
роз'яснювальну
роботу, претензій-
но-позовну з борж-
никами мають ви-
конувати відповідні
служби підприєм-
ства.

Голови правлінь
ОСББ, ЖБК зверну-
лися з проханням
попередньо інфор-
мувати їх про графі-
ки робіт, оскільки в

ЗАСІДАННЯ РАДИ ГОЛІВ ОСББ, ЖБК ТА БК ПРОВЕЛИ В УЖГОРОДСЬКІЙ МІСЬКІЙ РАДІ

більшості випадків,
коли представники
газорозподільчих
мереж приходять із
перевіркою, вони
не попереджають
про це. Також чле-
ни Ради попросили
надати інформацію
про вартість робіт
та розрахунки на
2026 рік.

Віктор Русин по-
відомив, що за 5
днів представники
газорозподільчих
мереж зобов'язані
вивішувати в під'їздах будинків оголо-
шення про планову перевірку. Із питань
врегулювання перевірок або надання
інформації можна звертатися до нього
безпосередньо або до старшого май-
стра відділу технічного обслуговування
газорозподільчих мереж Галини Го-
лубки за робочим номером телефону:
+380 (67) 240 19 25. Графіки і розра-
хунки можна знайти на сайті <https://zk.grmu.com.ua>



передбачено фінансування ка-
пітальних ремонтів підвальних
приміщень/частини підвальних
приміщень багатоквартирних
будинків, включених до переліку
найпростіших укриттів, у яких
діють ОСББ, ЖБК, БК. На 2026
рік програмою передбачено фін-
ансування у 2,6 млн грн. Тому
голови ОСББ можуть звертатися
в міську раду щодо включення у
Програму підвальних приміщень,
які рекомендовано управлінням
ДСНС застосовувати як укриття.

Також обговорили роботу

Ще одне важливе питання сто-
сувалося укриттів. Заступник на-
чальника відділу №2 РУ ЦЗ та ПД ГУ
ДСНС Головного управління Андрій
Мельниченко проінформував, що
найпростішим укриттям можуть
слугувати підвали або підпілля в жит-
лових будинках, цокольні поверхи
адміністративних чи промислових
будівель. У найпростіших укриттях по-
винні бути місця для сидіння або ле-
жання, питна та технічна вода, туалет
(або виносні ємності для
нечистот, що щільно за-
криваються), вогнегасни-
ки та первинна аптечка
тощо. У багатоквартирних
будинках утримання, ремонт
і облаштування підвалів під
укриття покладається на спів-
власників будинку.

Заступник міського голо-
ви Іван Завидняк наголосив
присутнім, що рішенням сесії
міської ради від 16 квітня
2026 р. №2703 затверджено
Програму цивільного захисту
на комунальних об'єктах та
житловому фонді у м. Ужгоро-
ді на 2026-2030 роки, якою



«Водоканалу м. Ужгород», чий збитки че-
рез незмінні з 2022 року тарифи сягнули
224,7 млн грн. Щоб забезпечити місто во-
дою, міська рада з 2023 року вимушено
виділила підприємству 114 млн грн дота-
цій, які могли спрямувати на благоустрій
та ремонт. Наразі, відповідно до нового
закону, триває процедура коригування
тарифу до економічно обґрунтованого
рівня, що дозволить стабілізувати роботу
водоканалу, водночас на засіданні на-
голосили на недопущенні заборгованості
перед підприємством.





Заклад відсвяткував особливу та надзвичайно яскраву подію – в обласному музично-драматичному театрі відбулося вручення свідоцтв випусникам та масштабний звітний концерт.



Цього року навчання в закладі успішно завершили 77 талановитих вихованців. Серед них – 27 випускників образотворчого відділення, 37 – музичного, 9 – хореографічного та 4 – театрального.

Рівень підготовки цього річного випуску вражає: 48 випускників отримали свідоцтва з відзнакою за особливі успіхи, а 59 юних митців були нагороджені подяками за активну концертну і виставкову діяльність, розповіла директорка закладу Наталія Громова.

Професійне майбутнє багатьох із них уже визначено – 21 випускник планує продовжити навчання у вищих мистецьких закладах Ужгорода і закордону.

Документи про закінчення початкової мистецької освіти випусникам вручили під час урочистого дійства, яке зібрало повну залу глядачів. На сцені розгорнувся яскравий звітний концерт хореографічно-



лими дипломними роботами випускників образотворчого відділення.



МІСТО ПИШАЄТЬСЯ СВОЄЮ ТВОРЧОЮ МОЛОДДЮ

Цьогоріч 77 талановитих вихованців успішно завершили навчання в Ужгородській школі мистецтв

го відділення: 135 вихованців подавали присутнім незабутні емоції, експресію та грацію, виконавши 22 хореографічні номери. Чудовим візуальним доповненням свята стала виставка у фойє театру, де гості мали змогу насолодитися зрі-



випускників, їхніх батьків та викладачів звернулися міський голова Ужгорода Богдан Андріїв та начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернобук. Вони привітали молоді та-

ланти із першим серйозним кроком у творче життя та подякували викладачам за високий професіоналізм, а батькам – за постійну підтримку дітей.

Богдан Андріїв наголосив, що Ужгород пишається своєю творчою молоддю, яка прославляє рідне місто, і побажав випусникам ніколи не зупинятися на досягнутому, впевнено йти до своєї мети та підкорювати нові мистецькі вершини

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:

- **фахівець із соціальної роботи** – заробітна плата 20 000 гривень – Здійснення оцінки потреб сімей/осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах. Надання соціальних послуг. Знання законодавства у соціальній сфері.
 - **пекар** – заробітна плата 13 000 гривень – Виконувати приготування пекарської продукції згідно технологічних вимог (замість, формування та випічка виробів з тіста, викладання на стелаж). Дотримуватись санітарно-гігієнічних норм праці та стандартів якості продукції.
 - **токарь** – заробітна плата 30 000 гривень – Виконувати обробку на токарному верстаті деталі, а також роботи на них різьбу, свердлити тощо. Працювати по кресленнях (м. Перечин).
 - **слюсар з механоскладальних робіт** – заробітна плата 30 000 гривень – Вискокваліфікований фахівець, який здійснює збирання, регулювання, монтаж та тестування механічних вузлів, агрегатів та машин на основі креслень і техдокументації (м.Перечин).
 - **бухгалтер** – заробітна плата 25 000 гривень – Виконує комплекс дій із ведення фінансового та податкового обліку, перевірки первинної документації, нарахування зарплати та підготовки звітності (м. Перечин).
 - **апаратник приготування косметичних засобів** – заробітна плата 21 200 гривень – Виконувати зважування і змішування сировини. Слідкувати за процесами приготування косметичних засобів, дотримання норм технічного режиму та регламенту. Слідкування за справністю засобів управління контролю технологічним процесом. Миття та дезінфекція обладнання, систем зливу та підтримання чистоти у робочій зоні.
 - **електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування** – заробітна плата 23 300 гривень – Обслуговує силові й освітлювальні установки, здійснює перевірку, розбирання і складання схем керування електроустаткуванням. Він виявляє вузли, де виникло замикання. Здійснює вимкнення цих вузлів із мережі, а також робить розбирання, заміну, складання і вмикання установки. Включає, вимикає і оглядає трансформатори, перевіряє стан ізоляторів і запобіжників.
 - **лікар-косметолог** – заробітна плата 20 000 гривень – Здійснює проведення консультацій. Встановлення діагнозу та індивідуальний план процедур і догляду. Виконання косметологічних та ін'єкційних процедур та контроль за станом клієнта під час і після процедур. Надання рекомендацій щодо домашнього догляду. Санітарно-гігієнічні норми та протоколи ведення медичної документації. Надання невідкладної медичної допомоги в разі необхідності.
- Звертайтеся до Ужгородської філії Закарпатського центру зайнятості: м. Ужгород, вул. А. Новака, 45. Контактний телефон: (0312) 40 01 26.**



Створений у 1946 році, заклад став одним із провідних осередків музичної освіти та культури Закарпаття, виховавши не одне покоління талановитих виконавців, педагогів, диригентів і композиторів.

Упродовж усіх років свого існування коледж не лише зберігає й примножує кращі традиції академічної музичної освіти, а й залишається важливим центром культурного життя краю. Його викладачі та студенти активно долучаються до мистецьких, просвітницьких і творчих проєктів, беруть участь у районних, обласних, всеукраїнських та міжнародних конкурсах, фестивалях

школі Закарпатської області.

Особливою гордістю коледжу є його випускники, серед яких Гізела Ципола, Йожеф Ерміль, Петро Матій, Степан Гіга, Еміль Сокач, Михайло Кречко, Марія Зубанич, Євген Станкович, Етелла Чуприк, Віктор Плоскіна, Вікторія Свалєвич-Цанько, Владислав Юрош, Наталія Петій-Потапчук, Віктор Теличко, Володимир Волонтир, Олена Охрим, Наталія Громова та



80 РОКІВ ВІД ДНЯ ЗАСНУВАННЯ –

Ужгородський музичний фаховий коледж імені Дезидерія Задора відзначає визначну дату

і концертних програмах. Від часу заснування заклад також виконує роль головного методичного центру для мистецьких

багато інших видатних музикантів, педагогів, солістів і керівників творчих колективів.

Із нагоди ювілею колектив закладу, який уже понад чверть століття очолює заслужена працівниця культури України Світлана Стегней, привітали й міський голова Богдан Андріїв та начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернобук. Вони висловили щире вдячність викладачам за відданість професії, високий рівень майстерності, збереження національних культурних традицій та вагомий внесок у виховання нової генерації українських митців.

За багаторічну сумлінну працю, високий професіоналізм, значний внесок у розвиток музичного мистецтва колектив коледжу та його директорку Світлану Стегней відзначили грамо-



тою Ужгородської міської ради.

Кульмінацією святкування став ювілейний концерт, який об'єднав на одній сцені нинішніх студентів і знаних випускників закладу. Музичні виступи стали яскравим свідченням високого професійного рівня коледжу, його творчих традицій та вагомому внеску у розвиток культурного простору Закарпаття й України.

13 ЧЕРВНЯ 2026 Р. № 24 (1357)



Фото – з фондів Закарпатського обласного краєзнавчого музею ім. Т. Легоцького



На вулиці Собранецькій є цікавий будинок, на який ужгородці часто не звертають уваги. Аби потрапити у під'їзд цього будинку, слід звернути зі Собранецької на маленьку пішохідну доріжку, з'єднану з вулицею Гойди. Однак це тепер безіменна доріжка є маленькою і непримітною, а колись вона була частиною великого бульвару Бескида, який починався з нинішньої площі Народної.

Для чого звели той дім, кому він належав і хто його будував – усі ці дані зберігаються в Державному архіві Закарпатської області. Саме з архівних документів ми і дізналися про те, що у кінці 1920-х років влада Ужгорода відреагувала на вимогу Міністерства соціальної опіки Чехословаччини збільшити у місті кількість житлових помешкань. Вочевидь, така вимога з'явилася через значну кількість приїжджих держслужбовців, котрі не могли знайти у тодішньому невеличкому Ужгороді квартири. Пізніше зведення нового урядового кварталу Малий Галагов цілком вирішило цю проблему, але в кінці 1920-х років вона ще була доволі гострою. Тож міська управа вирішила взяти кредит і звести так званий прибутковий дім, квартири в якому здавалися би в оренду. Таким чином місто частково покращило ситуацію з браком вільної житлової площі, а також, із часом, отримувало би прибутки до міської казни. Варіанти розташування будинку розглядали різні. За одним із них, споруда мала

простягтися від нинішньої пішохідної доріжки вздовж Собранецької і частково повернути на Митну, де нині розташована будівля Водоканалу. Та, мабуть, на таке масштабне будівництво знадобилися би величезні кошти, тож міська управа зупинилася на варіанті зведення 38-квартирного кутового будинку на території старої скотобійні з виходом на бульвар Бескида.

На жаль, в документації та на планах не вказане ім'я архітектора, який створив проєкт цієї будівлі. Це лише на перший погляд вона здається простою і нецікавою, бо все найцікавіше в ній, як часто і в інших модерністських будівлях Малий Галагов, криється всередині і в деталях. Насправді ж будинок дуже цікавий. Увійшовши у головний під'їзд через автентичні дерев'яні двері, неочікувано потрапляєш знову на вулицю, тобто на відкритий сходовий прогін з балконом, від якого в обидва боки тягнуться відкритий коридор із входами до квартир. На підлозі тут де-не-де збереглися залишки розкішної кольорової плитки, сходовий прогін мав би м'яко освітлюватися склоблоками, викладеними по всій висоті будівлі, однак їх, на жаль, із середини зафарбували. З нині необлаштованого і незатишного двору на балкони теж ведуть красиві сходи. Тобто виходить так, що з переднього фасаду ця будівля виглядає закритою і простою, задній же фасад в неї – відкритий, "легкий", із напівкруглими балконами і цікавою ковкою.

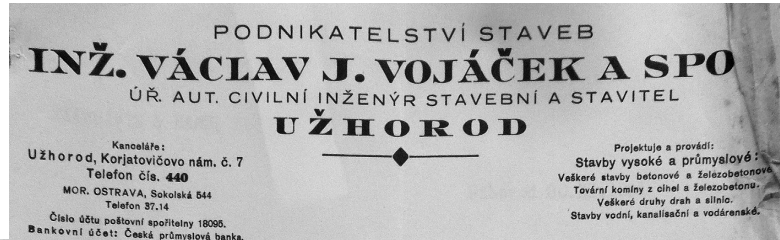
Звести такий цікавий житловий дім місто довірило чеській фірмі "Inž. V. J. Vojaček & Spol.", яка мала в Ужгороді філію і займалася у нас будівництвом багатьох серйозних об'єктів, у тому числі і водозабору. У листопаді 1930 року після розгляду різних пропозицій договір

на будівельні роботи заключили з фірмою інженера Вацлава Воячека, каменярські роботи мала виконувати ужгородська фірма "Якубович і Ганз", на столярні та склярські роботи взяли підрядника Міхала Гаршані, водогін та каналізацію мала провести фірма Євжена Бергера, а коване оздоблення балконів за договором мала виконати відома фірма Людвіга Козара. Цікаво, що у матеріалах і переписці міської управи з підрядниками, дім не мав ані номера, ані прив'язки до вулиці. Його називали то просто міським будинком, то будинком на Галагові, то домом на Бескидовій площі, то будівлею на вулиці Собранецькій. Забігаючи наперед, скажемо, що навіть у 1936 році, коли в місті формували списки виборців, наш будинок ще не мав номеру і його записали просто міським домом на бульварі Бескида.



Реклама підприємства, яке займалося облаштуванням водогону, каналізації та ванних кімнат у будинку

Слід сказати, що договір із будівельною фірмою був доволі жорстким. Фірма Вацлава Воячека



Реклама підприємства Людвіга Козара на вулиці Мункачі (Мукачівський), на базі якого в радянські часи створили завод "Перемога".



Звісно, готовий об'єкт вчасно не здали, але, судячи з переписки і матеріалів, трапилося це не з вини будівельників. Вже у листопаді 1931 року фірма "Якубович і Ганз" проводила внутрішні роботи, тобто споруда була готова. У цих підрядників було дуже ба

ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ЯК ЗВОДИЛИ БУДИНОК НА БУЛЬВАРІ БЕСКИДА

зобов'язувалася звести багатоквартирний прибутковий дім (чеською його називали "čínžák", а угорською – "bérház") всього за рік. Якщо ж із вини будівельників будинок, мовляв, не буде готовий до 15 грудня 1931 року, то за кожен додатковий день будівництва фірма втрачатиме 0,5% від суми загального рахунку.

те, що роботи призупинили до того часу, поки склярі й столяри не виконають своєї частини зобов'язань. Так і сталося, що будівля на бульварі Бескида була готова на півтора місяці пізніше, ніж це було заплановано. Вже з 1 лютого 1932 року будинок був придатний для заселення, але спеціальна комісія від міської управи чомусь приймала об'єкт аж у серпні 1932-го. Детальний звіт

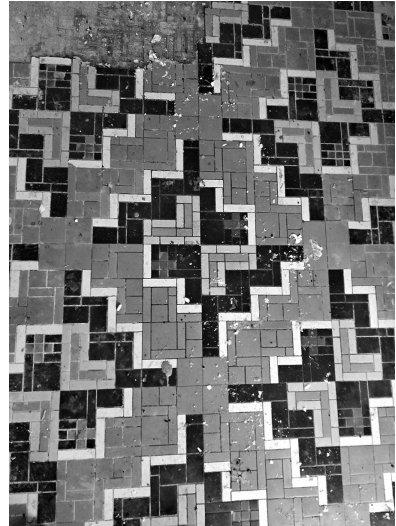
ному поверсі розташовувалася ще 5 однокімнатних квартир. На Собранецьку вулицю "виходили" 24 метри будівлі, на бульвар Бескида – 52,85 м. Будівлю спроектували так, аби вона отримувала багато сонця. Вранці воно освітлювало передній фасад, ввечері ж сідало, освітлюючи задній фасад. Оскільки кожна квартира у будинку мала вихід на обидва боки будівлі, кожна квартира протягом дня була максимально світлою. Нині цей баланс порушений високими деревами, насадженими перед будівлею, а ще новою багатOVERХівкою, яку звели зовсім поруч.

Мабуть, у 1932-му проживати в такому сучасному будинку мріяв кожен ужгородець. Навіть однокімнатні квартири там були, за нинішніми мірками, дуже просторими. Міська управа, вочевидь, це розуміла і у матеріалах зазначала, що орендна плата має бути достатньою для того, аби місто могло погашати кредит, взя-



Реклама підприємства "Якубович і Ганз", яке працювало на вулиці Радванській (потім – Мункачі, Мукачівській), 10

цієї події показує, з якою увагою чиновники поставилися до перевірки нової будівлі перед здачею в експлуатацію. Комісія, яку очолив заступник мера міста Іван Гаар, почала перевірку з горища, потім переходила з поверху на поверх, з квартири у квартиру, а потім у підвал. Зауважень було



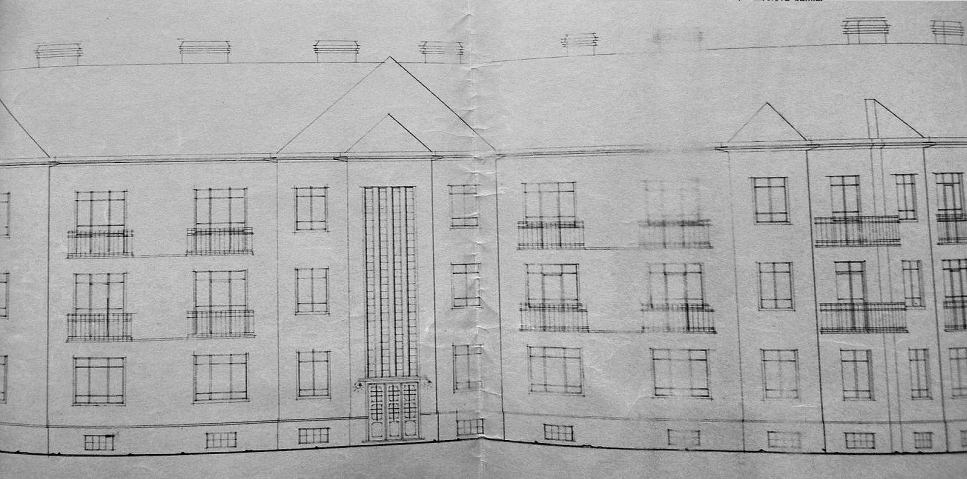
Під'їзд будинку із залишками покриття старої підлоги

багато, починаючи від кладки димової труби, завершуючи вологою плямою на одній зі стін підвалу та тріснутою бетонною доріжкою на підвір'ї.

Загалом за 1 461 212 Кч міська управа у 1932 році отримала, як тоді писали, двоповерховий (перший поверх – партер – не рахувався) будинок на 38 квартир. У партері та на двох поверхах були облаштовані 24 однокімнатні квартири та 9 двокімнатних. На цоколь-

державні службовці, котрі у ті часи заробляли справді пристойно. Але також там знімали квартири аж три офіціанти з сім'ями, проживала також стоматолог Руже-на Лефкович, садівник Єно Зомборі, друкар Рудольф Свобода, контролер Людвік Фрішман, перукар Ладіслав Тарновський та інші.

Тетяна ЛІТЕРАТІ
"Про Захід"





«Я ПО-СПРАВЖНЬОМУ ЗАКОХАЛАСЬ В ЛЮДЕЙ»: УЖГОРОДСЬКА ТАКСИСТКА ІРИНА ВАТУНЯ ПРО 53 РОКИ ЗА КЕРМОМ

Ірина Ватуня вже понад пів століття працює в таксі. За цей час змінилися машини, дороги, місто й самі люди. Старі «Волги» поступилися сучасним автомобілям, радянські стоянки – мобільним застосунком, проте дещо залишилося незмінним – її любов до людей і до справи, яку колись обрала майже випадково.

Нещодавно пані Ірині виповнилося 75 років. Вона мама трьох доньок, бабуса дев'яти онуків і прабабуса трьох правнуків. Щоранку вона прокидається, збирається на роботу, сідає за кермо й вирушає на свою звичну стоянку. Там її добре знають колеги, а клієнти часто телефонують завчасно, аби забронювати поїздки саме з нею – ефектною пані, у салоні якої слово «старість», здається, заборонене, адже сама пані Ірина його просто не визнає.

За 53 роки роботи за кермом пані Ірина застала радянські часи й бурхливі 90-ті, нічні зміни, тисячі пасажирів та сотні історій. У цій розмові – історія жінки-таксистки, людини, яка звикла не озиратися на чужі сумніви, будувати життя за власними правилами й навіть через десятки років роботи продовжує знаходити найбільшу цінність у простих речах – людях, розмовах і дорозі попереду.

ВСЕ ПОЧАЛОСЯ ЗІ СТАРОЇ «ВОЛГИ»

– Розкажіть, коли ви почали таксувати і як у вас з'явилася машина?

– Мені був 21 рік. Це сталося спонтанно, коли я працювала на іншій роботі. Тоді чоловік моєї сестри запитав, чи хочу я піти працювати в таксі, на фірму. Я не мала водійських прав і не знала, що мене чекає, але без вагань відповіла: «Звісно, хочу!».

Я відразу пішла на курси водіїв. Тоді це були професійні курси для таксистів, адже підхід був такий: за кермом мають бути професіонали, а не аматори, адже це була дуже відповідальна робота. У цій автошколі ми навчалися шість місяців, нам навіть платили стипендію, – каже пані Ірина.

Таксистка розповіла, що здогадується, чому чоловік сестри запропонував їй саме таку роботу. Матері Ірини було не просто прогледувати всіх дітей, тому під час літніх канікул дівчина підпрацьовувала на будівництві. Там її брат працював на великому будівельному крані, який вона щоразу розглядала із ширим захопленням і часто називала своєю мрією. Це помітив чоловік її сестри й, мабуть, зрозумів: Ірина точно зрадіє роботі, пов'язаній із кермом та машинами.

Після навчання водії одразу потрапили на Автомобільне транспортне підприємство Ужгорода (АТП) – велике автобусне підприємство, що працювало на весь Ужгород, де в арсеналі були і автобуси, і таксі. Пані Ірина каже, що після закінчення навчання в її групі були всього дві жінки – вона і її напарниця, однак на фірмі вони були не єдиними жінками.

– Першою моєю машиною стала стара, велика, «дута» «Волга» ГАЗ-21. Спочатку я працювала разом з напарником, а вже за рік – сама. Працювала старанно, щоб виконати план, адже від нього залежала зарплата і видача нової машини, – каже пані Ірина і додає, що їздити на цьому транспорті було нелегко: – Пам'ятаю, як їхала по колу, де зараз стоїть собор, якого тоді ще не було – посередині росла велика верба. І просто під час руху двері відкрисили (усміхається). Машини вже були дуже старі й ремонтувалися важко.

Нову автівку таксистці видали аж через п'ять років.

Проте пані Ірина пригадує той період свого життя з особливим теплом. Каже, що, як не дивно, клієнтів було дуже багато, адже на сотисячний Ужгород було всього близько 30 машин, а таксі не було дорогим. Тоді машини стояли на вулиці Фединця та площі Корятовича, там, де

зараз побудований ТРЦ «Luxor».

– На стоянці машини буквально «розривали» клієнти. Інколи я підглядала, хто з клієнтів стоїть і чекає машину. Я їх впізнавала і, щоб привернути увагу, вигукувала район, де вони живуть. Так з'явилися постійні клієнти.

«НАШІ ДІТИ ЖАРТУЮТЬ, ЩО ДОВГО НЕ ЗНАЛИ, ЩО ТАКЕ АВТОБУС, БО ВСЮДИ ЇЗДИЛИ ЛИШЕ НА ТАКСІ»

– А як люди ставилися до того, що ви жінка, яка працює в таксі?

– Абсолютно звичайно. Навпаки, для людей це було цікаво, бо у великих містах жінки-таксистки вже були звичною справою, а тут це викликало інтерес. Люди розпитували мене про роботу, хтось – з подивом, хтось – із захопленням, але нічого образливого я ніколи не чула, – усміхається пані Ірина. – Хіба що колеги



спочатку ставилися до мене з недовірою, вони не розуміли, як зі мною взаємодіяти у колективі і загалом спілкуватися. Але з часом це пройшло, і ми здружилися.

Жінка додає, що виглядала вона ефектно, завжди була у гарному настрої та на підборах, волосся регулярно фарбувала у яскравий блонд.

За все життя пані Ірина ніколи не зважала на таке явище, як стереотипи, і ніколи не встановлювала для себе рамки. Каже, що так її виховала мама.

– Я виросла без батька, він помер, коли я була ще зовсім маленькою, тож єдиною опорою в житті для мене була мама. Вона навчала мене не зважати на слова інших і думати тільки про себе. Ці настанови мами чимало допомогли мені в житті. Я рано вийшла заміж, і цей шлюб був невдалим, тож я, недовго думаючи, розлучилася з чоловіком, попри те, що у мене залишилася дитина на руках. Усе, що мене хвилювало, – моє життя та життя моєї дитини, а не осуд інших, – каже пані Ірина.

Пізніше вона знайшла своє справжнє кохання і з цим чоловіком прожила більшу частину життя. Ба більше – забрала його працювати у таксі. Каже, що туди брали далеко не кожного, тож спочатку чоловікові довелося попрацювати на бензовозі.

Працюючи на одній роботі в таксі, подружжя вчилася разом розподіляти хатні обов'язки та піклуватися про дітей.

– У нас були зміни. Тож, якщо я працювала зранку, могла привести дитину в садочок ще до його відкриття. Якщо працювала в іншу зміну – діти часто їздили зі мною в машині.

Вони досі це пам'ятають і жартують, що довго не знали, що таке автобус, бо всюди їздили лише на таксі. Нічні зміни у нас теж були, але недовго. Після серйозної аварії однієї з водійок жінок перестали ставити на нічні рейси. Коли народжувалися діти, дуже допомагала мама. Потім уже старші доньки допомагали з молодшими. Ми з чоловіком усе робили разом: якщо один працював – інший залишався вдома. Для нас не мало значення, хто готує чи займається дітьми, – згадує пані Ірина.

РОЗПАД РАДЯНСЬКОГО СОЮЗУ ТА РОБОТА У ПЕРІОД «ЛИХИХ 90-Х»

Загалом на підприємстві пані Ірина пропрацювала 32 роки. Потім настали 90-ті, почався розпад системи і роботи стало менше, люди почали працювати на власних машинах. АТП запропонувало водіям викупити машини, на яких вони

ЖОДНОЇ АВАРІЇ ЗА 53 РОКИ ЗА КЕРМОМ

Як водійка пані Ірина також добре відзначилася – за 53 роки роботи у таксі вона жодного разу не потрапила в аварію, однак пригоди з нею все ж траплялися. Внучка Катерина Ігнатюк пригадує таку історію:

– У нашої бабусі є особливий талант – потрапляти в автомобільні пригоди без жодної аварії. Одного разу в неї зламалася машина. Вона подзвонила одному зятю – він одразу залишив роботу й приїхав. Не зрозумівши, що саме сталося, вони викликали другого зятя. Потім приїхали онуки. І вся чоловіча частина родини стояла навколо тієї машини, розбиралася, ремонтувала, допомагала, – усміхається Катерина.

І бабусю тоді найбільше розчулило не те, що машину полагодили, а те, що всі одразу приїхали. Без «потім» чи «я зайнятий», а просто тому, що це – бабуса.

Зі слів пані Ірини, на машинах вона знається і, як кожен водій, лише за звуком може зрозуміти, що саме зламалося і коли варто їхати на ремонт.

– Звичайно ж, вона знається на машинах, дуже турбується про свою. До речі, це вже третя машина, яку бабуса самотужки купила. Щоранку вона її миє, каже, що приймати клієнтів у чистоті – найважливіше. Але водночас бабуса ніколи не лагодитиме машину самотужки, бо знає: краще доручити професіоналу, – каже Катерина.

– Багато було і кумедних історій, як-от коли бабуса підвозила клієнтку і зустріла мене, коли я поверталася зі школи. Вона опустила своє вікно, і ми розмовляли, а клієнтка, коли дізналася, що я її онука, запропонувала взяти мене в машину також і підвезти куди потрібно, на що бабуса з подивом сказала: «Навіщо? У неї ж є ноги – нехай пройдесться!» – сміється Катерина.

53 РОКИ В ТАКСІ, ЛЮДИ, РОДИНА І ЖИТТЯ, ЯКЕ ПОТРІБНО ПРОЖИВАТИ

Пані Ірина досі за кермом, і вже понад 20 років вона працює сама на себе. За всі роки не виходила на роботу тільки тоді, коли хворіла або машину віддавали у ремонт.

– Проблем з клієнтами у мене зараз немає, я пройшла той період, коли спочатку ти працюєш на репутацію, а пізніше – репутація на тебе. Люди мені телефонують, бронюють поїздки завчасно, а іноді мені навіть доводиться їм відмовляти і пояснювати чому, – каже пані Ірина.

Зараз разом з усіма таксистами ми стоїмо на площі Корятовича, одразу навпроти «Зеленого ринку». Це стандартне місце стоянки таксистів вже понад 20 років, і я єдина жінка серед них. У нас є домовленість між водіями, що протягом дня клієнтів ми приймаємо по черзі – такому порядку та довірі, як у нас, можуть позаздрити таксистки з інших міст. Ми працюємо за залізними правилами, – розповідає жінка, посміхаючись.

У свої майже 75 років пані Ірина залишається енергійною жінкою: щоранку вона робить зарядку, танцює, любить гуляти пішки містом, шукає подруг, близьких по духу, і каже, що життя варто прожити без зайвого страху і нервувань.

– За що ви любите свою роботу?

– Без сумніву та довгих роздумів, я люблю свою роботу за людей. Для мене немає більшого задоволення, ніж прокинутися зранку, зібратися на роботу, а там тобі люди усміхаються, бажають доброго ранку і роблять компліменти. Працюючи в такій атмосфері все життя, я по-справжньому закохалася в людей. За 53 роки таксі негативних ситуацій у мене було настільки мало, що вони ледве закарбувалися у пам'яті. А ось позитивних, навпаки, так багато, що я між ними гублюся, – каже пані Ірина.

Авторка: Маріанна Чайбинець

Фото: Софія Сливка

Varosh



ГОРОСКОП

ОВЕН

Особливо актуальними будуть питання самореалізації. На ваші плечі ляже підвищене фізичне і психологічне навантаження.



ТЕЛЕЦЬ

Частіше дослухайтеся свого внутрішнього голосу і вірте у власні сили. Стабілізуються всі нещодавно зіпсовані стосунки. З'явиться також добра можливість заробити.



БЛИЗНЯТА

Дотримуйтеся всіх рекомендацій щодо здорового способу життя, а позитивний настрій допоможе обійти хвороби стороною. При виході з конфліктних ситуацій не будьте занадто категоричними, слід уникати спірних пропозицій.



РАК

Частіше виходьте на люди, адже тепер ви зможете дізнатися багато чого, що дуже пригодиться вам у найближчому майбутньому. І чим чіткішими будуть ваші цілі, тим легше вам буде їх досягти.



ЛЕВ

Положення планет розбудить у вас бойовий дух, що здивує оточення. Тепер ви не належатимете до тих, хто любить бути в тіні. Але працюйте над власними дипломатичними здібностями, які вас іноді можуть підводити.



ДІВА

Сміливо покладайтесь на інтуїцію. Велику роль відіграватимуть випадковості та збіги. Згадайте про старих друзів і про тих, кому потрібна ваша допомога, приділіть час і увагу тим, кого давно не бачили.



ТЕРЕЗИ

Будете розриватися між домом і роботою. Вибір краще зробити на користь сім'ї. Ймовірно неприємності: вас може підвести здоровий глузд і відчуття міри – тому не кваптеся з рішеннями.



СКОРПІОН

Інтуїція в поєднанні з розсудливістю стануть найкращими помічниками, а якась геніальна ідея, що до вас прийде, допоможе розв'язати всі накопичені проблеми разом.



СТРЕЛЕЦЬ

У цей час суспільна діяльність та обмін інформацією будуть особливо важливими. Зорі радять зважувати кожне сказане слово і кожен крок.



КОЗОРИГ

До вас надходитимуть досить сумнівні пропозиції, пов'язані з незаконною діяльністю чи фінансовими аферами. Незважаючи на сильну спокусу піддатися, не вступайте в них.



ВОДОЛІЙ

Не беріть близько до серця ймовірну сварку вдома чи конфлікт у колективі наступного тижня – у будь-якому разі це буде на краще, бо у вас нарешті знайдеться час подумати, переоцінити і сімейні, і фахові стосунки.



РИБИ

У житті з'явиться багато цікавих людей і пропозицій. Також виявите, що ті, кого ви вважали просто приятелями, насправді ставляться до вас набагато серйозніше й відповідальніше.



АНЕКДОТИ

Одруженому планувати відпустку дуже легко. Начальник каже коли, а дружина – де.

• • •

- Ти мене не кохаєш...
- З чого ти таке взяла?
- Ти з такою огидою дивився на моє волосся!..
- Так, але воно було в супі.

• • •

- А я кролика купила.
- На згадку про наш колишній шлюб?
- Ні. Бо він тільки спить, жере і гидить... Хоча, так...

• • •

- Знаєте, – каже працівник директору, – я весь час відчуваю до-

кори сумління...

- Чому? – насторожується той.
- Мені здається, що, працюючи тут, я позбавляю роботи щонайменше чотирьох коней.

• • •

Оголошено чергове зростання цін на бензин, але невелике, бо не вдалося вгадати причину.

• • •

У «Таврії» є три положення дверей: відчинено, зачинено та не зачинено.

• • •

Зустрівши в лісі ведмедя, почніть роздавати рекламні листівки. Він зробить вигляд, що не помітив вас і пройде повз.

• • •

Дивовижний орган – людський мозок. Коли ми вранці прокидаємося, він починає посилено й активно працювати і не зупиняється аж до нашого прибуття на роботу.

• • •

Криза середнього віку: діти вирости, а ви – ні.

• • •

- Мамо, а в який точний час я народився?
- Синку, я не хочу, щоб ти спілкувався з цією дівчиною.

• • •

- У тебе очі такі блакитні-блакитні. Ніби в черепі є дірки, а через них небо видніється.
- Та ти справжній романтик.

200 МЛ НА ДЕНЬ – І ВАШЕ СЕРЦЕ ПІД ЗАХИСТОМ:

природний спосіб зміцнити судини

Гранатовий сік роками входить до списку найкорисніших напоїв для організму – і це підтверджують сучасні дослідження. Він є справжнім природним джерелом антиоксидантів, які підтримують здоров'я серця, зміцнюють судини та допомагають імунній системі працювати без збоїв. Регулярне вживання цього напою може сприяти зниженню рівня «поганого» холестерину, покращенню кровообігу та захисту клітин від руйнівного окисного стресу.

Смак граната поєднує солодкість і легку кислнку, що робить його універсальним – як для приготування соку, так і для додавання до різних страв.

У ньому містяться вітаміни С, К, групи В, калій, магній і клітковина. Проте ключову роль відіграють поліфеноли – потужні антиоксиданти, які допомагають організму боротися з вільними радикалами. Саме ці процеси пов'язані з передчасним старінням і розвитком багатьох захворювань.

Систематичне вживання граната може позитивно впливати одразу на кілька важливих процесів. Зокрема, він допомагає стабілізувати рівень цукру в крові, що актуально для профілактики діабету 2 типу, підтримує обмін речовин і може бути корисним для людей із надмірною вагою. Крім того, фрукт має виражені протизапальні та антибактеріальні властивості, а також зміцнює імунітет у періоди сезонних захворювань.

Окремий інтерес викликає його потенціал у боротьбі зі старінням. Антиоксиданти в складі гранатового соку можуть захищати клітини та ДНК від пошкоджень, сприяючи природному відновленню організму. Саме тому його все частіше рекомендують як елемент щоденної профілактики для довголіття.



Найбільше уваги дослідники приділяють впливу гранатового соку на серце і судини. За результатами наукових аналізів, регулярне вживання цього напою може зменшувати ризик розвитку атеросклерозу та підвищеного артеріального тиску. Його дія базується на здатності ней-

тралізувати вільні радикали, які пошкоджують внутрішній шар судин і провокують утворення холестеринових бляшок.

Крім того, гранатовий сік допомагає зменшити окиснення ЛПНЩ – так званого «поганого» холестерину. Це сприяє покращенню ліпідного профілю та загального стану серцево-судинної системи. Також відзначається його здатність м'яко знижувати артеріальний тиск і покращувати еластичність судин.

Гранатовий сік дедалі частіше називають природним «щитом» для серця. Його регулярне вживання може стати простою звичкою, яка працює як профілактика для людей із підвищеним холестерином, гіпертонією або спадковою схильністю до серцево-судинних захворювань.

Оптимальна добова норма – приблизно 200–250 мл. Саме така кількість дозволяє отримати максимальний ефект для серця і судин. Водночас важливо пам'ятати, що навіть натуральний сік містить природні цукри, тому його варто вживати помірно, як частину збалансованого раціону.

ТРИ НАЙКОРИСНІШІ КАШІ ДЛЯ РОБОТИ ПЕЧІНКИ

Печінка щодня виконує величезну роботу – очищає організм, бере участь у травленні та допомагає нейтралізувати шкідливі речовини. Неправильне харчування, жирна їжа, алкоголь, стрес і нестача сну можуть негативно впливати на її стан. Саме тому лікарі радять регулярно включати до свого раціону прості продукти, які підтримують роботу печінки та допомагають організму швидше відновлюватися. Особливу користь приносять деякі каші, багаті на клітковину, вітаміни та корисні мікроелементи.

ВІВСЯНКА допомагає очищати організм

Вона містить багато клітковини, яка допомагає організму виводити зайві жири й токсини. Крім того, вівсянка добре впливає на травлення і допомагає підтримувати нормальний рівень холестерину.

Особливо корисною вважається каша з цільних вівсяних пластівців без великої кількості цукру. Для більшої користі до неї можна додавати ягоди, яблука чи трохи горіхів.

ГРЕЧКА підтримує роботу печінки та судин

Гречана каша містить рослинний білок, залізо й антиоксиданти, які позитивно впливають на печінку та весь організм загалом. Дієтологи зазначають, що гречка допомагає нормалізувати обмін речовин і легше засвоюється, ніж багато інших гарнірів.

Також ця крупа надовго дає відчуття ситості та не створює сильного навантаження на травну систему. Найкраще готувати гречку без великої кількості олії та жирних соусів, адже саме легкі страви най-більше подобаються печінці.

ПШОНЯНА каша сприяє відновленню організму

Пшоно містить магній, калій і корисні амінокислоти, які допомагають підтримувати роботу внутрішніх органів.

Лікарі зазначають, що пшоняна каша особливо корисна людям, які часто вживають важку їжу або мають нерегулярне харчування. Крім того, пшоно допомагає організму швидше позбавлятися зайвої рідини та сприяє нормальній роботі кишківника.

Перед приготуванням крупу радять добре промивати гарячою водою, щоб прибрати природну гіркоту.

Проте фахівці наголошують: навіть найкорисніші каші не допоможуть, якщо постійно перевантажувати організм жирною і надто солодкою їжею.

Для підтримки печінки також важливо вживати достатньо води, овочів, зелені та легких білкових продуктів.

Лікарі радять обмежити алкоголь, надлишок смаженого та продукти з великою кількістю штучних добавок.

• 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 №_853_.

• 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 замовлені матеріали. • Передплатний індекс газети "Ужгород" – 41807.