



УЖГОРОД



МОЛИТВА ЗА НАШУ ДЕРЖАВУ

вже 13 років поспіль об'єднує ужгородців і гостей міста

Світанок 35-го Дня Незалежності України в Ужгороді традиційно зустріли спільною молитвою, українською піснею та багатоголоссям Закарпаття.



Мистецько-патріотична акція «Молитва за Україну» у виконанні Національного заслуженого академічного Закарпатського народного хору вже 13 років поспіль об'єднує ужгородців і гостей міста. За цей час вона стала особливою традицією – разом зустрічати День Незалежності з першими променями сонця, молитися за Україну, її захисників і захисницю, за мир та кожну українську родину.

Молитви прозвучали від представників різних конфесій, а до події наживо долучилися друзі Закарпатського народного хору з різних куточків світу.

У виконанні артистів прозвучали «Молитва за Україну», Державний Гімн України, «Отче наш» мовами національних спільнот Закарпаття та патріотичні пісні. Духовне слово, українська пісня і неповторне багатоголосся краю створили атмосферу єдності та особливої сили.

Щороку «Молитва за Україну» звучить по-новому, однак незмінним залишається її головний зміст – щира молитва за нашу державу, її свободу й незалежність, за тих, хто сьогодні боронить Україну, та за мирне майбутнє.

Після завершення акції учасники спільною ходою пройшли центральними вулицями Ужгорода до набережної Незалежності. Тут продовжилися урочистості – керівники краю та міста, дипломати, військовослужбовці, священнослужителі та представники громадськості поклали квіти до пам'ятника Президенту Карпатської України Августину Волошину.

Нехай чимшивидше світання над Україною будуть мирними. Нехай кожна родина дочекається своїх Героїв, а українська пісня вільно звучить на рідній землі.

З Днем Незалежності, Україно!

25 серпня після перерви розпочала роботу чергова сесія Ужгородської міської ради VIII скликання. Депутати продовжили розгляд проєкту рішення «Про затвердження містобудівної документації» – детального плану території, обмеженої вулицями Августина Волошина, Івана Ольбрахта, Академіка Шпеніка, Ботанічною набережною та площею Євгена Фенцика. Під час голосування за проєкт рішення в цілому він не набрав необхідної кількості голосів.

Після цього депутати перейшли до розгляду інших питань

СЕСІЯ УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ:

додаткові кошти на оборону, соціальні програми та підтримку містян

порядку денного. Зокрема, підтримали зміни до Програми підтримки військових частин Збройних Сил України та інших військових формувань на 2026 – 2027 роки – фінансування програми збільшили, виділили ще 11,9 млн грн. Загалом із початку 2026 року з бюджету Ужгорода на підтримку Сил безпеки та оборони вже спрямовано 88,9 млн грн.

Також міська рада підтримала низку змін до міських цільових програм, зокрема щодо утримання та обслуговування обладнання моніторингу руху транспорту, підтримки обдарованої молоді, формування позитивного інвестиційного іміджу та залучення іноземних

інвестицій, забезпечення мешканців Ужгорода імплантатами для надання медичної допомоги хворим із ураженням органів опори та руху, капітального ремонту житлового фонду, благоустрою та розвитку комунальної інфраструктури, охорони навколишнього природного середовища, відновлення історичного центру міста, а також забезпечення доступності житлових приміщень для осіб з інвалідністю у кріслах колісних та осіб з інвалідністю з



порушенням зору I групи тощо.

Підтримали депутати і Програму покращення житлових умов мешканців Ужгородської міської територіальної громади та військовослужбовців Збройних Сил України, членів їхніх

сімей «Власний дім» на 2026 – 2030 роки. Програма передбачає надання довгострокових пільгових кредитів мешканцям громади, які потребують поліпшення житлових умов.

Закінчення на стор. 3.



Ще у 2021 році, коли флашток встановили на площі Богдана Хмельницького в Ужгороді, у це місце вкладалося кілька сенсів. Зокрема, щоб не лише ми, а й наші діти, онуки могли святкувати важливі державні свята саме тут, поруч зі своїм стягом. Так є і нині, завдячуючи Збройним Силам України. Нашим мужнім захисникам та захисницям...

Минулої неділі у День Державного Прапора України на площі зібралися представники обласної та міської влади, військові, дипломати, духовенство, громадськість. Урочистості розпочали з хвилини мовчання, щоб вшанувати пам'ять військових, які боролися за нього ціною власного життя...

Після присутні долучилися до церемонії підняття Прапора, виконавши Гімн України разом із Академічним камерним хором «Кантус» та дитячим хором Ужгородської музичної школи №1.

Почесну місію підняти стяг виконав Матвій Пишний – син загиблого захисника України, молодшого сержанта Олега Пишного.

Олег Анатолійович Пишний народився у Світловодську. Відомий спортсмен, тренер із боксу, президент Світловодської міської федерації боксу. Із перших днів війни добровольцем пішов на фронт і мужньо захищав українську землю від російських окупантів. Його життя обірвалося 24 жовтня 2022 року – загинув під час виконання бойового завдання. Похований на Пагорбі Слави в Ужгороді.

Попри намагання ворога, ми поруч зі своїм стягом. На цьому ж місці, як і в попередні роки.

Наша боротьба триває, але синьо-жовтий завжди з нами. Так є і так буде!
Слава Україні!

НАШ СТЯГ МАЙОРИТЬ, МОВ ТОЙ ЩИТ, ЗАКРИВАЮЧИ СВІЙ НАРОД І ДЕМОНСТРУЮЧИ ВЛАСНУ ВЕЛИЧ...



ДЕЛЕГАЦІЯ УЖГОРОДА ВІДВІДАЛА МІСТО-ПОБРАТИМ ДЕБРЕЦЕН:

обговорили подальшу співпрацю

Делегація Ужгородської міської ради у складі заступників міського голови Вадима Борця та Михайла Маргіти відвідала з робочим візитом місто-побратим Дебрецен.



На зустрічі з мером Дебрецена Ласло Паппом, до якої долучилися Надзвичайний і Повноважний Посол України в Угорщині Федір Шандор, консул України у місті Ніредьгаза Владислав Мушка, представники Харківської та Берегівської міської ради, обговорили подальший розвиток партнерства. Оскільки Ужгород, Харків та Берегове співпрацюють із Дебреценом у межах спільної угоди, ключовими темами діалогу стали організація оздоровчих та спортивних таборів для молоді, зокрема дітей ветеранів, дітей загиблих захисників України, дітей учасників бойових дій, реалізація культурних ініціатив, а також обмін досвідом між муніципалітетами.

Цього року виповнюється 10 років з початку партнерських відносин між Ужгородом та Дебреценом. Такі зустрічі дають можливість напрацьовувати нові формати співпраці та посилювати міжнародні контакти українських громад.

Ювілейні заходи розпочалися у Закарпатському обласному художньому музеї імені Йосипа Бокшая та зібрали представників обласної та міської влади, культурно-мистецької й наукової спільноти краю, гостей, художників і поціновувачів їхньої творчості.

До урочистостей долучилися й міський голова Богдан Андрійв та начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернубук.

За вісім десятиліть Закарпатська організація стала одним із важливих осередків українського образотворчого мистецтва. Саме тут формувалася і розвивалася унікальна Закарпатська

80-РІЧЧЯ ВІДЗНАЧИЛА ЗАКАРПАТСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СПІЛКИ ХУДОЖНИКІВ УКРАЇНИ

школа живопису, що поєднала європейські художні традиції з особливим баченням природи, культури та людей нашого краю. Імена Йосипа Бокшая, Адальберта Ерделі, Андрія Коцьки, Федора Манайла та інших видатних митців назавжди вписані в історію Закарпаття. Їхня творчість стала частиною культурної спадщини України, а започатковані ними мистецькі традиції продовжують сучасні художники.

Сьогодні Закарпатська організація Національної спілки художників України, яку очолює народний художник України Борис Кузьма, об'єднує понад 100 митців віком від 30 до 88

років. Кожен має власний стиль і творче бачення, водночас усі разом вони формують сучасний мистецький образ Закарпаття та продовжують традицію, яка давно стала однією з його культурних візитівок.

Важливою частиною діяльності художників у роки повномасштабної війни стала підтримка українських захисників. Митці долучаються до благодійних виставок, аукціонів та продажів власних робіт, спрямовуючи зібрані кошти на потреби Збройних Сил України, військових і медичних закладів. А один із спілчан – заслужений художник України Михайло Ходанич – із перших днів повномасштабної

війни стоїть на захисті нашої держави.

Вітаючи художників із ювілеєм, Богдан Андрійв відзначив їхню важливу роль у збереженні культурної спадщини та розвитку сучасного культурного простору Ужгорода і Закарпаття.

Міський голова побажав митцям натхнення, нових творчих задумів, професійних успіхів, можливості й надалі розвивати українське мистецтво та представляти край в Україні й за її межами.

Із нагоди 80-річчя колектив Закарпатської організації Національної спілки художників України відзначено грамотою Ужгородської міської ради – за вагомий внесок у розвиток укра-

їнського образотворчого мистецтва, збереження національних мистецьких традицій, високу професійну майстерність та плідну творчу діяльність. Грамоту Богдан Андрійв вручив керівнику спілки Борису Кузьмі.

У межах ювілейних заходів у музеї відкрили виставку, яка об'єднала 83 живописні полотна. Експозиція стала своєрідним діалогом між поколіннями – від митців, які закладали фундамент Закарпатської школи живопису, до сучасних художників, які сьогодні творять її нову історію. Ще близько 60 робіт графіки, декоративно-прикладного мистецтва та скульптури представили в галереї «Ужгород».



СЕСІЯ МІСЬКОЇ РАДИ:

додаткові кошти на оборону, соціальні програми та підтримку містян

Початок на стор. 1.

Кошти можна буде спрямовувати на будівництво та придбання житла, добудову, реконструкцію і капітальний ремонт, будівництво інженерних мереж, встановлення резервних джерел живлення, впровадження енергоефективних заходів, а також сплату першого внеску на придбання житла через державну програму іпотечного кредитування «ЄОселя».

Фінансування програми здійснюватиметься за рахунок коштів бюджету Ужгородської міської територіальної громади та коштів, залучених Фондом інвестування з обласного бюджету. Кошти міського бюджету, спрямовані на реалізацію програми, є поворотними та після погашення кредитів позичальниками повертатимуться до бюджету громади.

Також на сесії затвердили Програму проведення безоплатного капітального ремонту житла осіб, які мають право на таку пільгу, на 2026 – 2028 роки. Вона спрямована на реалізацію державних соціальних гарантій та передбачає фінансування капітального ремонту житла для осіб з інвалідністю внаслідок війни та прирівняних до них осіб, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни та сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України, а також осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною. У межах програми можуть фінансуватися ремонтні роботи, придбання будівельних матеріалів, розроблення про-

єктно-кошторисної документації, технічний нагляд та інші необхідні супутні роботи й послуги.

Окремі рішення стосувалися безпосередньої матеріальної підтримки мешканців громади. Із бюджету Ужгорода виділили 2,4 млн грн на допомогу рідним полеглих Захисників України. Одноразову матеріальну допомогу та допомогу для вирішення соціально-побутових питань отримають представники сімей загиблих Захисників, а також особа, яка має особливі заслуги перед Батьківщиною. Ще 1,671 млн грн матеріальної допомоги виділили близько двом сотням мешканців міста, які опинилися у складних матеріальних обставинах та потребують значних коштів на лікування і реабілітацію.

На сесії також проголосували за присвоєння звання «Лауреат міської премії імені Петра Скунця». У номінації «Художня література» лауреатом став Петро Ходанич за книгу «Жінка в зеленій сукні», у номінації «Краєзнавча література» – Михайло Приймич за книгу «Горянська ротонда», у номінації «Альбомне видання» – Тарас Данилич за альбом «Тарас Данилич: живопис, скульптура, графіка». Кожен із лауреатів отримає грошову премію у розмірі 50 тисяч гривень.

Загалом депутати розглянули близько шести десятків питань, серед яких – рішення у сфері землеустрою, приватизації земельних ділянок, затвердження містобудівної документації та інші.

ЯК ЗБЕРЕГТИ ПАМ'ЯТЬ ПРО ЗАХИСНИКІВ УКРАЇНИ

та якою вона має залишитися для наступних поколінь

33 історії військових, понад три роки роботи та одна спільна мета – зберегти пам'ять про людей, які стали на захист України. В Ужгороді у Закарпатській обласній універсальній науковій бібліотеці імені Ф. Потоушняка презентували книгу Олександра Гавроша «Герої Закарпаття: Ужгород та Ужгородський район».

Захід став нагодою не лише поговорити про книгу, а й порушити важливе питання – як сьогодні зберігати пам'ять про захисників України та якою вона має залишитися для наступних поколінь.

До видання увійшли 33 документальні нариси про

слуг. За кожним текстом – конкретна людина, її вибір, мужність і готовність захищати країну ціною власного життя.

Книга побачила світ у видавництві «РІК-У» й одразу викликала значний інтерес у читачів – за два місяці



но-військового співробітництва Ужгородського районного ТЦК та СП. Саме поєднання журналістського досвіду та роботи з військовими дало можливість автору поглянути на героїв не лише крізь призму офіційних нагород чи військових біографій, а й через особисті історії.

Важливою частиною вечора стала розмова про культуру пам'яті. Учасники говорили про те, що пам'ять про полеглих

захисників має бути живою і присутньою у повсякденному житті громади – у книгах, школах, музеях, родинних історіях, пам'ятних заходах та громадських ініціативах.

Окремо автор наголосив, що на цьому робота над «Героями Закарпаття» не повинна завершуватися. Навпаки, книга має стати початком ширшого проекту зі збереження історій захисників з усього краю.

Саме з цією метою започатковано обласний конкурс нарисів про полеглих героїв «Герої Закарпаття». Його проводять Департамент освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської ОВА спільно з «ПАДІЮНОМ» та Закарпатським обласним центром комплектування та соціальної підтримки.

Символічним моментом вечора стало вручення примірників книги рідним і близьким захисників, а також героям видання.

Презентація, яку приурочили до 35-річчя Незалежності України, відбулася в межах проекту «Українське військо – символ звитяги», який реалізує група цивільно-військового співробітництва Закарпатського ОТЦК та СП.



військовослужбовців з Ужгорода та Ужгородського району, відзначених державними бойовими нагородами. Серед них – як полегли захисники, так і ветерани, які вже завершили військову службу.

Олександр Гаврош працював над книгою понад три роки. За цей час збирав матеріали, спілкувався з військовими, їхніми побратимами та рідними, відтворюючи не лише бойовий шлях героїв, а передусім – їхні характери, життєві історії, мрії та цінності.

Тому кожен нарис – це більше, ніж біографічна довідка чи перелік військових за-

писів. Після виходу майже весь наклад уже розійшовся.

Презентація зібрала військовослужбовців, ветеранів, рідних полеглих захисників, учасників бойових дій, представників влади, культурної та соціальної сфер. Долучилися й військовослужбовці 15-го окремого гірсько-штурмового батальйону, історії деяких із них представлені у книзі.

У заході взяли участь й міський голова Богдан Андріїв, заступник міського голови Іван Завидняк, начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Алла Чернобук, директорка департаменту соціальної політики Марина Стасюк.

Ужгородська міська рада також долучилася до реалізації проекту, надавши фінансову підтримку для виходу книги.

Олександр Гаврош – ужгородський письменник і журналіст, а нині також офіцер цивіль-

УЖГОРОД У ЖАЛОБІ...



Назавжди 30: 21 серпня Ужгород попрощався зі ще одним захисником, солдатом Вадимом Балогом.

Вадим Михайлович Балог став на захист Батьківщини у 2025 році, служив водієм-електриком аеромобільного батальйону військової частини А0224.

Відданий військовій присязі на вірність Українському народу, мужньо виконавши свій обов'язок, у бою за Україну, її свободу і незалежність загинув 11 серпня 2026 року, під час виконання бойового завдання поблизу села Іванівка Синельниківського району Дніпропетровської області.

Чин похорону відбувся на набережній Незалежності. Віддати останню шану воїну прийшли рідні й близькі, друзі, сусіди, побратими, військовослужбовці, міський голова Богдан Андріїв, ужгородці.

Під час церемонії зачитали пам'ятний лист від Головнокомандувача Збройних Сил України Михайла Драпатого – як знак глибокої вдячності за жертвне служіння Українському народові та самовідданий захист Батьківщини.

Після прощання жалобна хода вирушила до Пагорба Слави, де Вадима Балого поховали з усіма військовими почесностями.

У полеглого Захисника залишилися дружина та синочок...

Вічна пам'ять і шана Герою.

Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 19 по 25 серпня пішли з життя 23 ужгородці:

Замріява Тетяна Геннадіївна 1956 р.н.

Ейхлер Олександра Матвіївна 1936 р.н.

Фленько Любова Юріївна 1954 р.н.

Калініченко Надія Семенівна 1934 р.н.

Ядченко Любов Юріївна 1961 р.н.

Краснословцева Людмила Костянтинівна 1954 р.н.

Калінська Надія Петрівна 1959 р.н.

Фридман Томас Армінович 1946 р.н.

Негер Степан Степанович 1950 р.н.

Печененко Володимир Пантелійович 1941 р.н.

Товт Клара Карлівна 1976 р.н.

Фролов Наталія Петрівна 1953 р.н.

Коневіч Василь Михайлович 1955 р.н.

Фомін Галина Петрівна 1947 р.н.

Камаєв Степан Миколайович 1984 р.н.

Балог Вадим Михайлович 1996 р.н.

Ердні-Горяєва Ірина Юріївна 1963 р.н.

Біланін Марія Миколаївна 1938 р.н.

Калайтан Анатолій Петрович 1965 р.н.

Поп Тетяна Петрівна 1986 р.н.

Стегура Олена Дмитрівна 1940 р.н.

Вудмаска Ганна Юріївна 1951 р.н.

Білак Стефан Юлійович 1966 р.н.

Участь у змаганнях взяли 6 команд. Турнір подарував уболівальникам чимало напружених матчів, а переможця фіналу визначали у серії пенальті.

Підсумки: 1 місце посіла команда «Тельмана»; друге – у «Веселки»; 3 сходинку посіла команда «Шахта»; «Минай» – 4 місце, «Фаворит» – 5, «Дастор» – 6.

Призери отримали кубки та дипломи, а гравці – медалі й грамоти.

Турнір відбувся за підтримки управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради.

ФУТБОЛЬНИЙ ТУРНІР ДО ДНЯ НЕЗАЛЕЖНОСТІ УКРАЇНИ

серед команд мікрорайонів міста відбувся в Ужгороді





ТУРНІР НА ЧЕСТЬ АНДРІЯ ГАВАШІ ОБ'ЄДНАВ В УЖГОРОДІ 24 ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІ КОМАНДИ З РІЗНИХ РЕГІОНІВ УКРАЇНИ

В Ужгороді завершився Х-й ювілейний футбольний турнір на честь видатного закарпатського футболіста та функціонера Андрія Гаваші. 17 – 22 серпня на стадіонах «Авангард», «Автомобіліст» та «Минай» юні футболісти змагалися у категоріях U-15 та U-17.

Традиційний турнір проводять на Закарпатті з 2014 року. Цьогоріч він об'єднав 24 дитячо-юнацькі команди з різних регіонів України. Фіналом змагань стала церемонія нагородження на стадіоні «Авангард», під час якої команди та найкращих гравців відзначили кубками, медалями, дипломами та індивідуальними призами.

Учасників змагань привітали володар «Золотого м'яча», легендарний український футболіст і тренер, президент Української асоціації футболу, Герой України Андрій Шевченко та заступник керівника Офісу Президента України Віктор Микита.



найкращий півзахисник – Арсен Король («Карпати», Львів); найкращий нападник – Давид Крочмар («Полісся», Житомир); найкращий гравець турніру – Нікіта Богатир («Шахтар», Донецьк).

У командному заліку U-17 четверте місце посіло «Полісся» з Житомира, бронзові нагороди здобув «Харків», срібні – «Карпати» (Львів). Переможцем став донецький «Шахтар», який отримав золоті медалі та головний трофей турніру.



U-17. Найкращими в індивідуальних номінаціях стали: найкращий воротар – Кирило Торохов («Шахтар», Донецьк); найкращий захисник – Всеволод Борисов («Харків»);

узе». Нагороду за визначний особистий внесок у розвиток футболу Закарпаття йому вручив Андрій Шевченко.

РЕЗУЛЬТАТИ ПО КАТЕГОРІЯМ:
U-15. В індивідуальних номінаціях перемогли:

найкращий воротар – Тимофій Домовоз («Харків»); найкращий захисник – Євгеній Гук (ЛНЗ, Черкаси); найкращий півзахисник – Микита Левченко («Полісся», Київ); найкращий нападник – Давид Шимчук («Рух», Львів); найкращий гравець турніру – Богдан Свиридов («Харків»).

Диплом учасника отримала команда ОФКІП-«Полісся» (Київ), бронзовими призами нагороджено ФК ЛНЗ (Черкаси), срібні нагороди отримав ФК «Рух» (Львів), медалі, диплом та кубок Андрій Шевченко вручив ФК «Харків».

До вручення нагород долучилися голова Закарпатської обласної ради Роман Сарай, перший заступник голови Закарпатської ОВА Василь Іванчо, заступник голови Закарпатської ОВА, заступник голови Закарпатської асоціації футболу Ігор Шинкарук, Ужгородський міський голова Богдан Андрій, голова Закарпатської асоціації футболу Іван Дуран, голова Відділення НОК України в Закарпатській області, перший заступник голови Закарпатської асоціації футболу Мирослав Щербей, начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради, директор стадіону «Авангард» Ужгородської міської ради Віктор Качур.

Окремою подією стало вручення ветерану закарпатського футболу, відомому футболісту та тренеру Михайлу Іваниці спеціальної відзнаки УАФ – нагрудного знака «Команда понад



УЖГОРОД ПРИЙНЯВ ВСЕУКРАЇНСЬКІ ЗМАГАННЯ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ «КУБОК НЕЗАЛЕЖНОСТІ»

Учасники змагань – представники фізкультурно-спортивних товариств і спортивних клубів із Львівської, Тернопільської, Вінницької, Харківської, Київської та Закарпатської областей.

Урочисте відкриття «Кубка Незалежності» відбулося за участі начальниці управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алли Чернобук, голови

осередку Федерації гирьового спорту України в Закарпатській області Анатолія Ковальського, голови правління Асоціації гирьового спорту України Андрія Яремуса, директора КЗ «Центр олімпійської підготовки Закарпатської області» Олега Муртазіна, заступник голови Закарпатської обласної організації ФСТ «Динамо» Михайла Пантя.

Почесні гості привітали спортсменів та вболівальників, побажали учасникам сили, витримки,



впевненості та успішних виступів. «Кубок Незалежності» мав особистий формат. За перемогу змагалися юнаки та дівчата до 16 років, юніори, чоловіки й жінки, а також спортсмени категорії «майстри». Залежно від вікової та вагової категорії учасники виконували вправи з гирями

вагою від 12 до 24 кілограмів. Основною дисципліною став ривок із довільною зміною рук. Всеукраїнські змагання «Кубок Незалежності» провели, зокрема, й за сприяння управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради.



Протягом 21 – 22 серпня на базі Центру олімпійської підготовки Закарпатської області близько 100 спортсменів із шести областей України змагалися за найвищі нагороди.



В Ужгородській міській раді відбулася робоча зустріч із представниками Програми «Конкурентоспроможність для відновлення України» (C4R Ukraine) та Офісу Міжнародної організації праці в Україні. Йшлося про можливості залучення Ужгородської міської територіальної громади до ініціатив Програми та підтримку місцевої економіки.

У зустрічі взяли участь заступниця міського голови Марія Бадида, начальник управління економічного розвитку міста Василь Цап та начальниця відділу підприємництва цього управління Наталія Лелекач. Програму C4R Ukraine / Helvetas представляли заступниця керівника Програми, керівниця Компонента I Мар'яна Каганяк, керівниця Компонентів II та III Тетяна Міськова та регіональний координатор Сергій Гемберг. Від Офісу Міжнародної організації праці в Україні участь взяв координатор проєкту Данило Меженицький. Під час зустрічі представили основні напрями та інструменти Програми, яка реалізується у 2026 – 2030 роках за підтримки Швейцарії. Вона спрямована на посилення конкурентоспроможності українських малих і середніх підпри-

МОЖЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ УЖГОРОДА ДО ІНІЦІАТИВ ПРОГРАМИ C4R UKRAINE та підтримку місцевої економіки обговорили на зустрічі в міськраді

ємств, розвиток регіональних економік, модернізацію виробництва та створення можливостей для гідної зайнятості. Серед пріоритетних секторів – агробізнес і харчова промисловість, деревообробка, стале будівництво, виробництво та інформаційно-комунікаційні технології. Окремо обговорили підтримку місцевого та релокованого бізнесу, розвиток

кластерної співпраці, цифрову й «зелену» модернізацію підприємств, розвиток експорту та підготовку бізнесу до роботи на ринках ЄС. Важливою темою став розвиток людського капіталу та ринку праці. Йшлося про підготовку фахівців відповідно до потреб роботодавців, а також професійну інтеграцію молоді, жінок, внутрішньо

переміщених осіб, ветеранів та людей з інвалідністю. Учасники визначили потенційні напрями співпраці, перспективні для Ужгорода сектори економіки та подальші кроки для залучення громади до заходів C4R Ukraine, зокрема можливості отримання грантової, технічної та експертної підтримки.



ВСТУП НА КАФЕДРУ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОГО ІНСТИТУТУ ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЙ ТА ІНФОРМАТИЗАЦІЇ ІМЕНІ ГЕРОІВ КРУТ – 2026

Хочеш здобути військову освіту, сучасні професійні навички та нові можливості для кар'єри?



2 роки навчання за методом «Військового дня» – після завершення підготовки ти отримуєш військове звання «Молодший лейтенант запасу».



ХТО МОЖЕ ВСТУПАТИ?

- громадяни України з вищою освітою не нижче бакалавра віком до 45 років;
- студенти 2–5 курсів закладів вищої

освіти України незалежно від форми навчання.
ОБИРАЙ СВІЙ НАПРЯМ:
безпілотні авіаційні комплекси;
військовий зв'язок;
інформаційна та кібернетична безпека;
кіберрозвідка, кіберзахист і кібервплив;
автоматизовані системи управління;
радіозв'язок;
автомобільна техніка.
ЧОМУ ВАРТО ОБРАТИ ВІТ?
сучасна військово-технічна освіта;
поєднання військової підготовки, ІТ та новітніх технологій;
звання «молодший лейтенант запасу»;
гарантоване працевлаштування;
реальні перспективи кар'єрного зростання.
Отримуй знання, які потрібні сучасному війську, та долучайся до створення технологічної переваги України.
Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут – твій вибір. Твоя професія. Твоє майбутнє. Дізнайся більше: +38 098 233 46 07; +38 095 482 49 38.

Інформація – з офіційного сайту Ужгородської міської ради

«ЕКЗОТИ УЖГОРОДА» ЮРІЯ ЯНОВСЬКОГО – презентація книги місцевого гіда-екскурсовода відбулася у культурно-історичному центрі «Совине гніздо»

Видання пропонує поглянути на добре знайоме місто з іншого боку – через незвичайні дерева та рослини, які ростуть просто на його вулицях. «Ми щодня ходимо вулицями Ужгорода, поспішаємо у своїх справах і не завжди помічаємо те, що нас оточує. Ця книга дає можливість зупинитися, придивитися до міста й відкрити для себе багато цікавого буквально поруч», – зазначила начальниця відділу туризму та промоції міста управління економічного розвитку міста Іветта Міхалко.

Книга стала результатом багаторічної роботи автора. Юрій Яновський понад десять років працює гідом та за цей час провів тисячі екскурсій для жителів і гостей Ужгорода. Саме під час екскурсій у нього виникла ідея зібрати в одному виданні інформацію про незвичайні рослини міста, їхнє походження, особливості та історію появи в Ужгороді. Власне над книгою автор працював 5 років – досліджував, перевіряв та систематизував інформацію, збирав матеріали й фотографував рослини. Особливість «Екзотів Ужгорода» в тому, що це не звичайний ботанічний довідник. Книга побудована як пішохідна екскурсія містом: читач може пройти запропонованим маршрутом

і на власні очі побачити дерева та кущі, про які йдеться на сторінках. У виданні представлено 45 екзотичних дерев. Серед них – магнолія, гінкго білоба, павловнія, істівний каштан, альбіція, тюльпанове дерево, криптомерія японська, сакура, платан, кипарисовик, катальпа, скумпія, хурма та багато інших представників флори, що походять із різних куточків світу. Для кожної локації автор зібрав цікаві факти та доповнив опис фотографіями. Тож видання може бути цікавим не лише дорослим,

сто під час звичайної прогулянки. Часто ми навіть не замислюємося, звідки вони походять, як опинилися в Ужгороді та чим особливі. Видання розраховане на допитливих ужгородців, гостей міста та туристів і фактично запрошує не просто читати про екзотичні рослини, а вийти на вулиці

Ужгорода й відкрити їх для себе наживо. Продовженням презентації стала безкоштовна тематична екскурсія за маршрутом книги, яку Юрій Яновський провів 23 серпня. Маршрут пролягав місцями, де ростуть незвичайні для нашого краю дерева та рослини. Учасники побували у сквері Героїв Майдану, завітали до дендропарку Ладона, на площу Народну, пройшлися набережною Незалежності, до ясена Масарика та іншими локаціями міста. Під час екскурсії дізналися, звідки в Ужгороді з'явилися екзотичні рослини, скільки років вони ростуть у місті, чим особливі та які цікаві історії з ними пов'язані. Знайомі вулиці, сквери й набережна цього разу відкрилися з іншого боку – через історії дерев і рослин, які часто залишаються непомітними у щоденному міському ритмі.



а й дітям та родинам, які хочуть більше дізнатися про місто під час прогулянок. За словами Юрія Яновського, головна мета книги – показати, що Ужгород цікавий не лише своєю історією, архітектурою та культурою. Місто має різноманітний зелений простір, а багато незвичайних рослин можна побачити про-





«Дорогая жена Августа и дети! Сообщаю вам, что посылку я получил, спасибо за все. Самую большую радость я имел от жареной муки для супа (в коробке). В следующих посылках шлите сахар, сало, крупу, вермишель, колбасу сухую и прочее» – ось такі листи надсилав додому, до Ужгорода, з табору в місті Тайшет Іркутської області колись заможний і впливовий юрист, керівник «Підкарпатського банку» Елек Андор (Andor Elek). В останні роки свого життя він вже не насолоджувався забезпеченням життєм, не сидів у своєму великому робочому кабінеті, не курив повільно у вільний час дорогі сигари – його найціннішим скарбом було звичайне смажене борошно у коробці. Як це сталося – «Втрачений Ужгород» розкаже далі.

Від народження Елек Андор мав інше прізвище – Андрейкович. Його батько Пал Андрейкович працював державним учителем, а потім директором школи у маленькому містечку Галсейч (угор. Gálszécs), яке нині зветься Сечовце (слов. Sečovce) і розташоване в Требішовському окрузі Словаччини. Як відомо, до святкування Міленіуму – тисячоліття приходу угорських племен у Тисо-Дунайську низовину, який відзначали у 1896 році, серед державних службовців Угорщини розповсюдилася своєрідна мода й патріотичний жест до зміни прізвищ на угорські. Скоріше за все, саме з цих причин вчитель Пал Андрейкович у 1905 році став Палом Андором, а разом із ним прізвище змінила і дружина-швабка Аполлонія Ардюзер, і їхні п'ятеро дітей, серед яких був син-підліток Елек, який народився у 1891 році.

Елек навчався спершу у школі в Галсейчі, потім 10-річною дитиною переїхав до Мукачева, де був учнем школи, а потім – Мукачівської реальної гімназії. Здобивши до навчання хлопець у 1909 році став студентом юридичного факультету Будапештського університету, але чомусь іспити складав у відомому Коложварському угорському королівському університеті Ференца Йожефа. Крім цього, у 1911-1912 навчальному році Елек Андор був слухачем однорічного курсу Віденської торговельної академії, де навчання проходило виключно німецькою мовою.

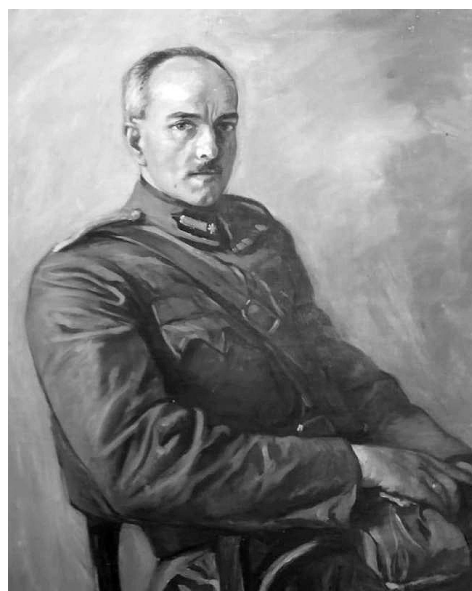
Отримати звання доктора юридичних наук Елек не встиг, бо почалася Перша світова війна. До армії юнак потрапив у перший день мобілізації, а вже в серпні 1914-го без якоїсь особливої підготовки потрапив на поле бою. На жаль, нащадки не знають, у яких боях брав участь лейтенант 67 піхотного полку Елек Андор і за що відзначився, але вже в лютому 1915-го командування позачергово нагородило його однією з найвищих нагород австро-угорської армії – срібною медаллю витезязі І ступеня. Однак далі військова удача відвернулася від Елека – під час облоги російськими військами польської фортеці Перемішль 22 березня 1915-го його та ще 120 тисяч військовослужбовців австро-угорської армії взяли в полон.

Наступні 7 років Елек проживав у Росії, був агентом постачання у таборі для військовополонених у Красноярську. Цікаво, що роки полону він потім згадував з теплотою, розповідав дітям, що росіяни

ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ІСТОРІЯ ЖИТТЯ БАНКІРА ЕЛЕКА АНДОРА

йому дуже сподобалися, жилося йому непогано, ще й російську мову вивчив дуже добре. У лютому 1922-го Елека разом із 350 іншими військовослужбовцями привезли до Москви, а звідти, після обміну, відпустили додому.

На той час рідне місто Елека вже було частиною Чехословаччини. Оскільки він мав юридичну освіту, знав угорську, російську та німецьку мови, щойно звільненому армією порадили пошукати роботу в Підкарпатській Русі, де потребували спеціалістів зі знанням російської та української мов. Елек отримав чехословацьке громадянство, став Алексе-



єм Андором і поїхав до Ужгорода. У червні 1922-го його взяли на роботу до «Підкарпатського банку», і ще того ж року одразу підвищили до керівника мукачівської філії. У Мукачеві молодий спеціаліст успішно працював до 1929 року, встигнувши між тим, у 1924-му, здобути в Сегедському університеті ступінь доктора.

Але в той період відбулася і ще одна важлива подія в житті Елека Андора. Нашадки не знають, за яких обставин це сталося, але одразу по приїзді Елека до Ужгорода у 1922 році він познайомився тут із донькою місцевого вчителя і заможного винороба Сіларда Рейоті Аугустою (Reöthy Augusztá). Аугуста була на 10 років молодшою за Елека. Її мама, Анна Кеслер, також була швабкою – можливо, знайомство цієї пари відбулося якраз у колі спілкування ужгородських швабських родин. Стосунки між молодими людьми розвивалися блискавично, і вже у 1923-му 22-річна Аугуста стала дружиною 32-річного банківського працівника Елека Андора. Вони оселилися в Мукачеві, де на той час працював Елек, але перший син подружжя Дьордь (Георгій) народився у 1925-му в Ужгороді.

У вересні 1929-го Елека знову перевели до Ужгорода: спершу призначили керівником кредитного відділу, потім – заступником директора. Це був період спокою і стабільності в житті його родини. Спільно з батьками своєї дружини Аугусти Елек, взявши кредит в епархіяльній касі Мукачівської греко-католицької єпархії, почав будувати просторий дім на тодішній вулиці Річній (нині – Яроцькій). Одноповерховий будинок з мансардою, де розташовувалася окрема квартира, складався у загальному з 5-ти кімнат, 2-х кухонь, підвалу. Готовий він був у 1933-му, тоді ж там оселилися дві сім'ї: Сілард Рейоті з дружиною Анною та Елек Андор з дружиною Аугустою і двома маленькими синами (молодший Йожеф народився у 1931-му).

Коли Ужгород у 1938-му став частиною Угорщини, «Підкарпатський банк» почало трусити. Вважається, що його активи встигли

евакуувати з Ужгорода до Сваляви, однак в Ужгороді в угорські часи теж продовжував діяти «Підкарпатський банк» (угорською – «Kárpátaljai Bank»), очевидно, у 1938-му вивезли не все і установа якось розділилася. Елек Андор залишився в угорському Ужгороді, передав банк у підпорядкування новому керівництву, спершу продовжував працювати заступником, а у 1940-му став директором «Підкарпатського банку».

На жаль, ми мало що можемо розказати про Елека, як про людину. Дітей його уже немає серед живих, а онуки діда навіть не бачили ніколи. Як розповідали сини, Елек був дуже врівноваженою та інтелігентною людиною. Діти його дуже поважали, зверталися на «ви», завжди хотіли заслужити його прихильність, тому намагалися добре вчитися у школі та гімназії. Хоча сім'я жила доволі заможна, сини банкіра не були, як тепер кажуть, «мажорами». Їх не балували, не купували зайвих речей, не возили на курорти. Разом із тим сім'я жила дуже дружно: Аугуста зверталася до чоловіка завжди ласкаво, називала його «мій Елекечке», Дьордь з навчання у Будапешті писав додому розлогі жартівливі листи, в яких описував свої пригоди і робив до них замальовки чи карикатури.

Саме Дьордь першим у родині постраждав від подій Другої світової війни. На той час він навчався на архітектора у Будапештському політехнічному університеті. До армії його не взяли, тож коли у розпал війни навчання в університеті тимчасово припинили, Дьордь поїхав до Ужгорода. Вагони були переповнені, тому хлопець разом із іншими молодими

не отримала такого коротенького листа: «Сообщаем, что по вопросу розыска Андора Алексея Павловича обращайтесь в ОАГС УМ УМГБ Иркутской области г.Иркутск». Уявіть лише здивування Аугусти, коли їй перекладали цього листа (російською вона говорила і читала поганенько).

Так Аугуста Андор залишилася в Ужгороді сама з двома синами. На роботу вона влаштуватися не могла, не зміг продовжити навчання в Будапешті і старший син Георгій. Він закінчив Мукачівський сільськогосподарський технікум, потім заочно Одеський сільськогосподарський інститут, працював у колгоспі в Берегівському районі, а після одруження і повернення до Ужгорода багато років був журналістом. Молодший син Йосип, котрий на час арешту батька був ще підлітком, згодом вивчився у Львові на хіміка, викладав в Одеському університеті ім. Мечникова, звідти й виїхав на постійне проживання до Угорщини.

Коли обидва сини Аугусти поїхали з Ужгорода на навчання, вона залишилася у великому будинку на вулиці Яроцькій сама. Це був час, коли вона один за одним розпродувала з дому всі цінні речі. Кімната за кімнатою залишалися пустими, бо жінка мусила прогудувати себе і подбати про регулярні посилки для свого чоловіка. Мабуть, якби не ці посилки, Елек не протримався би так довго у своїх таборах. Він писав у листах про те, що хворіє, дякував за посилки, просив розповісти, з ким одружився син Георгій, просив писати йому кожного місяця. Чим далі, тим усе сумнішими були ці листи. Врешті у січні 1952-го, коли йому, напевно, вже було дуже кепсько у північному Тайшеті, Елек написав:

«Аугусто, кичим! Как бы не было, хоча вернуться к тебе, только на тебе думаю и люблю. Твой верный Elek».

Того року листи від свого вірного Елека Аугуста отримувати перестала. Знову-таки ніхто їй і не думав повідомляти, що сталося, тож Аугуста почала писати і шукати, зокрема написала листа до обласного управління міліції міста Іркутська з проханням повідомити їй місцезнаходження Олексія Павловича Андора, про якого не було відомостей з серпня 1952 року. Звідти їй і повідомили, що Олексій Андор помер, а свідоцтво про смерть має незабаром вислати до Ужгорода Тайшетське райбюро ЗАГС.

Ця звістка стала великим ударом для Аугусти. Порадившись із дітьми, котрі на той час не мали у планах повернення додому, Аугуста продала одну з квартир свого вже майже порожнього будинку подружжю Фунданичів з тією умовою, що матиме право проживати в задній кімнаті ще 10 років (їдеться саме про того Циріла Фунданича, магазин і будинок якого кілька років тому знесли на вулиці А. Волошина). У 1952 році Циріл зі своєю дружиною Кларою (дітей вони не мали) придбали частину будинку на вулиці Яроцькій.

Ще через 4 роки Аугуста продала мансардну квартиру дружині репресованого греко-католицького священника Василя Пушкаша. Вона була впевнена, що 10 років не проживе, бо почувала себе слабкою і хворою. Але помилилася, тож через 10 років опинилася без даху над головою. До дітей вона переїжджати не хотіла, її прийняли до себе подруги, з якими разом Аугуста багато ходила до церкви і любила випити кави в ужгородських кав'ярнях. У ті часи вона була дуже набожною, скромною, але все ще елегантною літньою дамою, котра важко мирилася зі втратою чоловіка і всього свого колишнього життя. Сини дбали про неї матеріально до кінця її життя.

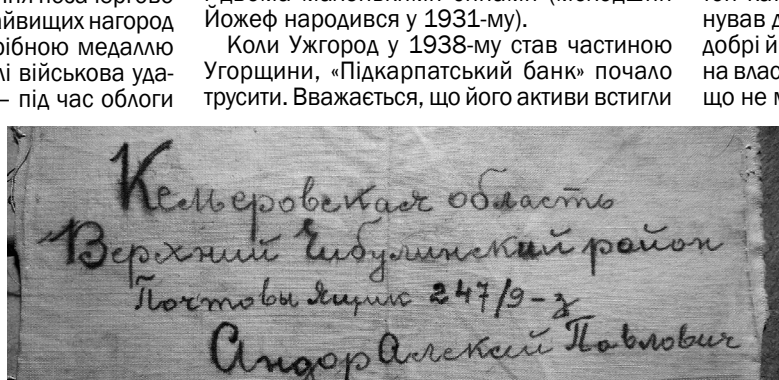
На жаль, ніхто з цієї родини досі так і не знає точного місця поховання Елека Андора. Колись цим дуже цікавився син Дьордь, він писав листи до Червоного Хреста і планував поїхати до Тайшета, аби знайти місце захоронення в'язнів тамтешнього табору. Та Червоний Хрест допомогти не зміг, а люди, до яких він звертався у Тайшеті, сказали, що в'язнів у ті роки помирало так багато, що їх ховали в одній ямі, не вказуючи імен. Так і залишилася пам'ять про Елека Андора лише в історіях, фотографіях і документах, які зберігають нині нащадки колись відомого в місті юриста.

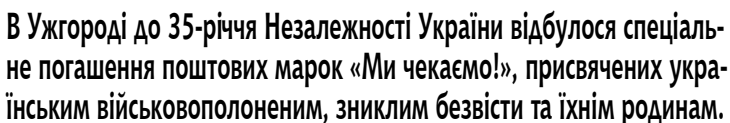
«Про Захід» Тетяна ЛІТЕРАТІ



людьми та німецькими солдатами виліз на дах. Дорогою він раптом зачепився за дрот і на ходу полетів з даху поїзда просто на колії. Німецькі солдати побачили це, зупинили поїзд та підібрали пораненого Дьордя. Додому його привезли у жахливому стані, всього скривавленого, з ранами на голові. Поки лікували, фронт Другої світової війни підійшов до Ужгорода. З міста тоді почали тікати усі угорські чиновники і заможні містяни. Вмовляли і Елека врятувати сім'ю та майно, але той категорично відмовлявся. Він переконував друзів і знайомих, що росіяни – дуже добрі й привітні люди, він, мовляв, бачив це на власні очі у полоні. До того ж Елек вважав, що не може залишити напризволяще банк, мусить подбати про його справи і передати їх новій владі – тій, що буде після війни.

Уже потім він зрозуміє, якої помилки припустився. Його заарештували просто на вулиці 10 листопада 1944 року, а вже 24 січня 1945-го рішенням військового трибуналу 4-го Українського фронту Елека Андора відправили до таборів ГУЛАГу. Аугусті, до слова, ніхто навіть не повідомив про арешт її чоловіка. Вона його довго розшукувала, зверталася до влади з офіційними запитами, аж поки





Перед початком церемонії



На марці «Лелека. Воля» зображено птаха з крилами у кольорах Прапора Надії – символу підтримки військовополонених і зниклих безвісти. Лелека, який традиційно асоціюється з поверненням додому, став символом очікування, що об'єднує тисячі українських родин.



Обидві марки українці об-

Ми чекаємо. Ми пам'ятаємо.
Ми віримо у повернення.



До конкурсної пропозиції додається реєстр поданих документів, у якому зазначаються найменування документів, що входять до складу конкурсної пропозиції, та номери сторінок, на яких вони розміщені.

Конкурсна пропозиція приймається при наявності підтвердження оплати участі в конкурсі в розмірі 5 (п'яти) неоподаткованих мінімумів доходів громадян за кожний об'єкт конкурсусу окремо до 28.09.2026 до 17 год 00 хв.

Місце, дата та час розкриття конкуртів з конкурсними пропозиціями:

Місце: виконавчий комітет Ужгородської міської ради (м. Ужгород, пл. Поштова, 3, (3-й поверх, мала зала). Дата та час: 29.09.2026 до 14 год 00 хв.



ГОРОСКОП

ОВЕН

Якщо легковажно поводитиметеся з фінансами наступного тижня, це призведе до значних і тривалих збитків у найближчому майбутньому.

ТЕЛЕЦЬ

Зорі сприятимуть міцному здоров'ю і впевненості в собі. Вам пригодяться творчі здібності для знаходження правильного рішення та передбачення можливих наслідків.

БЛИЗНЯТА

Слід бути обережними зі спільними грошима чи особистими витратами. Наприкінці тижня навіть можуть виникнути певні фінансові труднощі, але ви їх швидко подолаєте за допомоги друзів.

РАК

Період внесе стабільність у фінансову сферу – ви з легкістю зможете утримуватися від необдуманих витрат і розкошів, незважаючи на велику спокусу. Всі ці випробування лише підсилять ваш дух.

ЛЕВ

Тиждень принесе масу глибоких переживань, тому будьте готовими поринути у світ почуттів та романтики. Передовсім переконайтеся у стабільності стосунків, міцності і ширості почуттів.

ДІВА

Тиждень у професійному плані буде схожим на поле битви. Розпочнете нові справи чи реалізацію проєктів, що спричинить незручності через нові обов'язки і нову обстановку.

ТЕРЕЗИ

Зорі радять озброїтися самовладанням, терпінням і вірою. Слід нарешті зрушити з мертвої точки в усіх сферах життя.

СКОРПІОН

Запам'ятайте головне правило тижня: не дозволяти емоціям брати гору над розумом. А раціональність убереже вас від непотрібних кроків чи витрат.

СТРЕЛЕЦЬ

Тиждень не віщує жодних серйозних змін, тому насолоджуйтеся свободою, спілкуйтеся, відпочивайте. Це піде лише вам на користь і допоможе відновити сили.

КОЗОРІГ

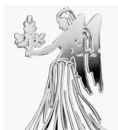
У незвичному світлі побачите тягар, який несе те вже кілька років. Відчуєте гостру потребу у свободі, а завдяки підтримці близьких усі проблеми розв'яжете з легкістю.

ВОДОЛІЙ

Тиждень підштовхне вас до саморозвитку. Особисте життя буде тісно пов'язане з фінансами: на вас чекатиме можливість або надмірної економії, або ж непередбачених витрат.

РИБИ

Настає вдалий час, аби розпочати якийсь діалог, нову справу, порушити табу чи зламати застарілі заборони, не зустрічаючи при цьому супротиву.



АНЕКДОТИ

Холостяк всю роботу вдома робить сам. А одруженого змушує дружина.

– Підстрижіть мене так, аби було красиво.
– Тобто обличчя відстригаємо повністю?

– Я перепрошую, а Фіму можна до телефону?
– Фіма на цвинтарі.
– А коли повернеться?
– Одразу після Страшного Суду.

– Що робити, коли тобі сумно?
– Якщо тобі сумно і ти не знаєш, чим себе зайняти – пам'ятай, що ти завжди можеш помити свої кросівки, які зараз стоять у коридорі.

Були у сімейного психолога. Все йшло добре, поки вона не підняла руку поправити волосся, а мій чоловік цього злякався.

Збирається чоловік на рибалку. Дружина йому каже:
– Коханий, не забудь вудку.
– Та ну її. Ще загублю...

Купив робота-пилососа. Під час першого ж вмикання він від'їхав на кілька кроків, невдоволено поводить датчиком, поінформував «Прибирання закінчено», повернувся на базу і перейшов у сплячий режим.

Ну, в принципі, я його розумію.

Цікавий факт: холодна кава й тепле пиво мають однакову температуру.

Одіссея – яскравий приклад того, які казки може вигадати чоловік, пояснюючи свій дружині, де він пропадав останні п'ятнадцять років.

Підступність – це прояв агресії у людей із хорошими манерами.

Важливе правило: якщо ти не можеш дістати це, не встаючи з дивана, то воно тобі не потрібне.

Якось олігарх купив собі Таїланд. Підходить до каси, а там у нього запитують:
– Пхукет потрібен?

ПРОДУКТИ, ЯКІ МОЖУТЬ УПОВІЛЬНИТИ СТАРІННЯ

Щоденний раціон безпосередньо впливає на швидкість біологічного старіння, стан шкіри та функціонування судинної системи. Лікарі виділяють вісім продуктів на вашій кухні, які можуть уповільнити старіння, покращити метаболізм і захистити від хронічних хвороб.



Список життєво важливих продуктів проти старіння, включає Солишкову олію першого віджиму, жирну рибу, ягоди, певні сорти чаю, горіхи, йогурт або кефір, хрестоцвітні овочі, такі як броколі та чорна кава.

Оливкова олія першого віджиму є «найбільш омолоджувальним жиром». Це було доведено кілька років тому: дослідження показали, що вживання щодня невеликої порції олії пов'язане зі зниженням ризику смерті від будь-якої причини на 19% протягом 28-річного періоду.

Також ви отримуєте найбільше омега-3, що знижують запалення, з жирної риби, такої як лосось і сардини. Омега-3 життєво важливі для здоров'я мозку, і дослідження показали, що вони пропонують найбільшу користь, коли вживаються з їжею, а не за допомогою добавок для збільшення їх споживання.

Третє місце посідають ягоди, зокрема чорниця, малина та ожина, які містять високий рівень поліфенолів. Доведено, що поліфеноли підтримують здоров'я кишечника, функцію мозку та знижують ризик хронічних захворювань, таких як серцеві захворювання.

Зелений чай, який є наступним у списку, також містить поліфеноли, а також має антиоксидантну функцію. Це означає, що він може допомогти боротися зі стресом в організмі та нейтралізувати його.

Лікарі також рекомендують вживати більше горіхів як корисних для серця жирів, хоча особливо рекомендують волоські горіхи, мигдаль або фісташки.

Включезну користь від ферментації для підтримки імунітету ви отримуєте з йогурту або кефіру. А найбільший шлях активації детоксикації – з хрестоцвітних овочів, таких як броколі, капуста та цвітна капуста, – додають експерти.

Зрештою, факхівці рекомендують чорну каву через її вплив на зниження смертності.

Дослідники припускають, що переваги кави полягають у протизапальних властивостях, поліфенолах і кофеїні, які покращують фізичну, метаболічну та легеневу активність. Однак додавання цукру, вершків або молока до вашого напою може звести нанівець усі ці переваги.

СЛАБКІСТЬ ПІСЛЯ 50 РОКІВ: ДЕФІЦИТ ЯКОГО ВІТАМІНУ МОЖЕ СТАТИ ПРИЧИНОЮ

Коли йдеться про підтримку м'язів у зрілому віці, більшість людей традиційно думає про білок. Однак спортивні дієтологи кажуть, що чимало людей втрачають здоров'я через дефіцит іншого критично важливого елемента – вітаміну D.

Саме вітамін D відповідає за побудову, відновлення м'язових тканин і навіть «страхує» від небезпечних падінь. Уявіть собі механіка, який регулярно заглядає під капот вашого авто, щоб перевірити справність деталей. Для наших м'язів таким механіком є вітамін D.

Нещодавні дослідження поглибили розуміння того, як вітамін D механічно регулює ремоделювання м'язових клітин. Вітамін D активує рецептор у м'язовій тканині, стимулюючи експресію генів для розвитку та відновлення м'язів.

Після 50 років м'язова маса починає зменшуватися, що природно. І саме тоді потреба в цьому нутрієнті стає гострою. У старшому віці люди частіше мають низький рівень вітаміну D через зниження його вироблення шкірою, менше перебування на сонці, ніжче споживання з їжею та вікове зниження експресії рецепторів вітаміну D у м'язах.

Кожен наш рух – від спроби дістати банку з верхньої полиці до присідання – це скорочення м'язів. Вітамін D бере пряму участь у цьому процесі, регулює потік кальцію у клітинах та допомагає організму засвоювати його з їжі. Коли вітаміну бракує, страждають і м'язи, і кістки.

Сильний дефіцит вітаміну D також може призвести до остеопорозу у дорослих – стану, що характеризується розм'якшенням кісток, що може збільшити ризик переломів і призвести до м'язової слабкості.



• 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 №_1258_.

• 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.