

УЖГОРОД



В УЖГОРОДІ ПРОЛУНАВ ПЕРШИЙ ДЗВОНИК:

новий навчальний рік розпочали понад 17 тисяч дітей

Цьогоріч освітня мережа Ужгорода налічує 61 заклад освіти. У 564 класах комунальних закладів загальної середньої освіти навчатимуться 16 373 учні. Ще 998 дітей здобуватимуть освіту в 74 класах чотирьох приватних закладів.

Особливим цей день став для 1326 першокласників, які цього вітворка вперше переступили поріг школи. Попереду на них чекають перші уроки, нові друзі, відкриття, знання та безліч шкільних моментів, які залишаться у пам'яті на все життя.

Уже вп'яте День знань в Україні проходить в умовах повномасштабної війни. Тому особливо відчуємо цю можливість нашим дітям навчатися у своїх школах. Через війну не всі українські діти можуть сісти за

парти, почути перший дзвоник і зустріти новий навчальний рік у звичному форматі.

Тож найбільше побажання цього 1 вересня – щоб кожен шкільний день був безпечним, а кожна дитина мала можливість навчатися, розвиватися, мріяти та будувати своє майбутнє під мирним небом.

Бажаємо учням цікавого й успішного навчального року, педагогам – наснаги, терпіння та вдячних учнів, а батькам – радості від успіхів своїх дітей.

Із Днем знань! Миру, безпеки, сил і перемоги Україні!



ДО ЗАБІГУ «ШАНУЮ ВОЇНІВ, БІЖУ ЗА ГЕРОЇВ УКРАЇНИ» ДОЛУЧИЛОСЯ 750 УЧАСНИКІВ



29 серпня, у День пам'яті захисників України, відбувся 9-й Всеукраїнський патріотичний забіг «Шаную воїнів, біжу за Героїв України». Уже вшосте до цієї важливої ініціативи долучився Ужгород.

Цьогоріч до забігу долучилися близько 750 учасників – рідні та близькі полеглих воїнів, їхні побратими, військовослужбовці, представники влади, молодь, ужгородці та гості міста. Люди різного віку й про-

фесій бігли поруч, несучи на грудях імена Героїв, яких сьогодні немає серед нас. Хтось біг за батька, чоловіка, хтось – за друга або побратима, а хтось просто хотів бути поруч із родинами, які втратили найдорожчих.

Учасники обирали одну з трьох дис-

танцій – 2, 5 або 10 кілометрів. Маршрути пролягали центральною частиною міста, набережними Ужа та Боздоським парком.

Найважливішим був не час на фініші й не спортивний результат. Важливо було пам'ятати конкретних людей – тих, чий життя обірвала війна, але чий імена продовжують жити серед нас.

Щороку забіг набуває особливого змісту, бо за кожним іменем на стартовому номері – чиясь історія, родина, друзі, побратими та нездійснені мрії.

Ми пам'ятаємо тих, хто захищав Україну з 2014 року і хто продовжив боротьбу після початку повномасштабного вторгнення.

Дякуємо всім, хто був частиною цього забігу. За пам'ять, яку ми бережемо разом. За підтримку родин наших Героїв. За те, що не дозволяємо забути тих, хто віддав за Україну найдорожче – своє життя.

Шануємо воїнів. Біжимо за Героїв. Пам'ятаємо кожного.



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



13 пакетів з продуктовими наборами;
60 упаковок дитячих та дорослих підгузків;
659 хлібин;
32 пакки дитячого харчування;
16 – милиці, ролатори, крісла колісні.
Волонтери також видавали одяг, взуття, постільну білизну та посуд (загалом 6169 одиниць).



Видачу гуманітарної допомоги здійснювали у партнерстві з PDUM Partnerschaft Deutschland-Ukraine/Moldova e. V., Luftfahrt ohne Grenzen/Wings of Help e.V., Валентином Штефаньо та іншими благодійниками.

За відповідними реєстраціями для отримання допомоги стежте на сторінках центру «Совине гніздо» в телеграмі або фейсбуку. Додаткову інформацію можна отримати на офіційній сторінці <https://sovyne.com.ua/>

ПАМ'ЯТАЄМО ТИХ, ХТО ВІДДАВ ЖИТТЯ ЗА УКРАЇНУ

– 29 серпня Ужгород разом із усією Україною вшанував полеглих захисників



На Пагорбі Слави згадали воїнів, які віддали свої життя за Україну. Рідні Героїв, військовослужбовці, духовенство, представники влади, містяни поклали квіти до могил тих, хто став на захист держави у 2014 році та продовжив боротися після 24 лютого 2022-го.

29 серпня назавжди пов'язане з Іловайськом. Соняхи, серед яких українські військові проходили свій останній шлях, стали символом пам'яті про них.

Та ми згадуємо не лише полеглих в Іловайську. Ми згадуємо всіх наших

захисників і захисниць, які загинули за Україну. Їх немає поруч. Але вони назавжди залишаються з нами – у наших серцях, у пам'яті, в історії нашої держави. Вічна пам'ять. Вічна шана.

– Немає родини, якої б не торкнувся біль цієї війни. Хтось чекає з фронту чоловіка чи дружину, хтось – сина або доньку, хтось назавжди втратив друга, побратима, близьку людину.

Минулої суботи в Ужгороді на Пагорбі Слави вшанували тих, хто віддав життя за Україну. Поклали квіти до могил захисників, які загинули у війні, що триває з 2014 року, та після початку повномасштабного вторгнення.

29 серпня нагадує нам про Іло-

вайськ, про страшні серпневі дні 2014-го і соняхи, серед яких українські воїни прийняли свій останній бій. Відтоді соняшник став символом цієї пам'яті.

Та за символами, датами й цифрами – людські долі. Життя, які мали тривати. Родини, які мали бути разом. Мрії, які війна не дозволила здійснити.

29 серпня – День пам'яті захисників України, які загинули в боротьбі за незалежність, суверенітет і територіальну цілісність держави. Для родин загиблих – біль, який не минає. Для всіх нас – нагадування про тих, завдяки кому Україна продовжує жити й боротися.

Вічна шана і вічна пам'ять усім, хто віддав життя за Україну, – сказав Ужгородський міський голова Богдан Андріїв.

ВИКОНКОМ. КОРОТКО

Днями на черговому засіданні виконавчого комітету Ужгородської міської ради розглянули низку питань.

Зокрема, члени виконкому підтримали кандидатуру Маргарити Мокіної, матері п'яти дітей, на присвоєння почесного звання України «Мати-героїня». Відповідне клопотання буде скероване до Закарпатської ОВА.

Погодили встановлення на вулиці Ужанській, біля будинку №80, меморіального стенду на честь жителів ромської громади, які загинули, виконуючи військовий обов'язок і захищаючи Україну.

Відповідне рішення виконком ухвалив, розглянувши звернення депутата Ужгородської міської ради Мирослава Горвата, у якому йдеться, що ініціатива реалізується за підтримки Державної служби України з етнополітики та свободи совісті. Це буде перший такий меморіальний знак у ромському поселенні міста, присвячений полеглим ромам-захисникам.

Згідно з рішенням виконкому, мають розробити проект меморіального стенду та проект благоустрою прилеглої території. Документацію погодять із департаментом міської інфраструктури, управлінням містобудування

та архітектури, а також управлінням культури, молоді та спорту.

Балансоутримувачем встановленого меморіального стенду визначено громадську організацію «Закарпатське обласне ромське об'єднання «Романі чернях»».

Окрім цього, члени виконкому затвердили склад опікунської ради з питань забезпечення прав повнолітніх неієздатних осіб та осіб, цивільна дієздатність яких обмежена, та Положення про опікунську раду, заслухали інформацію про результати роботи органу опіки та піклування за 2025 рік та про виконання цільових програм у сфері соціального захисту населення за I півріччя 2026 року та інші.

У закритому режимі розглянули соціально значущі питання – щодо надання статусу дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів, про визначення способу участі у вихованні дітей, про встановлення опіки та призначення опікуна над майном дитини, про обов'язковість надання соціальних послуг сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах та інші.

На позачерговому засіданні виконкому міської ради затвердили мережу закладів освіти Ужгорода на 2026/2027 навчальний рік:

У місті працюватиме 61 заклад освіти:
– 29 комунальних закладів



загальної середньої освіти, в тому числі 7 із дошкільним підрозділом;

– 23 комунальні заклади дошкільної освіти;

– 3 заклади професійної (професійно-технічної) освіти;

– 4 приватні заклади: «Приватний ліцей «Гірчичне зерно», Ужгородський греко-католицький приватний ліцей «Теобенд», «Приватний заклад освіти «МАІСКУЛ», «Приватний заклад загальної середньої освіти «МЕІН ПОІНТ АКАДЕМІ»;

– 2 приватні заклади дошкільної освіти: ФОП Голіна Неля Василівна, ТОВ «Приватний заклад дошкільної освіти «Я Сям».

Затвердили кількість класів у комунальних закладах загальної середньої освіти – їх буде 564, навчатися будуть 16373 дітей. 998 дітей навчатимуться у 74 класах приватних закладів освіти.

Порівняно з минулим роком у комунальних закладах освіти Ужгорода буде на 122

дитини менше. Перших класів 52, кількість груп продовженого дня – 133.

У дошкільних навчальних закладах працюватимуть 203 групи, які відвідуватимуть 3907 дітей. Порівняно з минулим роком у них буде на 200 дітей менше.

...

В Ужгороді вкотре оголосять конкурс із перевезення пасажирів на міських автобусних маршрутах загального користування № 4 «пл. Корятівича – КПП «Ужгород» (через вул. Верховинську, Лозову, Сріблясту) та № 5 «пл. Корятівича – Залізничний вокзал». Проект рішення підтримали на позачерговому засіданні виконкому.

На попередні конкурси жоден перевізник не подав заявки. Крім того, повторно оголосять конкурс на новий автобусний маршрут – № 23 «вул. Загорська – пл. Шандора Петефі» (через вул. Героїв 128-ї бригади, залізничний вокзал).

УЖГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА
LXXXIII сесія VIII скликання

РІШЕННЯ

25 серпня 2026 року м. Ужгород № 2843

Звіт про виконання бюджету Ужгородської міської територіальної громади за січень-червень 2026 року

Відповідно до пункту 23 частини 1 статті 26 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні» та пункту 4 статті 80 Бюджетного кодексу України **міська рада ВИРІШИЛА:**

1. Затвердити звіт про виконання бюджету Ужгородської міської територіальної громади за січень-червень 2026 року (додається).

2. Рішення оприлюднити в газеті «Ужгород» та на офіційному сайті Ужгородської міської ради.

3. Контроль за виконанням рішення покласти на постійну комісію з питань соціально-економічного розвитку, бюджету, фінансів, оподаткування, інвестиційної та регуляторної політики (В. Білонка).

Міський голова
Богдан АНДРІЙВ

УЖГОРОД У ЖАЛОБІ...



В Ужгороді 27 серпня попрощалися із 46-річним захисником України, лейтенантом Сергієм Івановим, який загинув, виконуючи бойове завдання на Донеччині.

Сергій Сергійович Іванов став на захист України у 2023 році. Служив начальником групи зв'язку та кібербезпеки військової частини А4267.

Від 6 травня 2026 року захисник вважався безвісти зниклим під час виконання бойового завдання у Слов'янську Краматорського району Донецької області. На жаль, згодом було підтверджено його загибель.

Чин похорону відбувся на набережній Незалежності. Провести захисника в останню путь прийшли рідні та близькі, побратими, військовослужбовці, міський голова Богдан Андріїв та небайдужі ужгородці.

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

Після прощання жалобна хода вирушила до Пагорба Слави. Там Сергія Іванова поховали з усіма військовими почесностями. У захисника залишилися батьки, дві доньки та брат.

Вічна пам'ять і шана.

28 серпня в Ужгороді попрощалися із полеглим 35-річним захисником України – солдатом, гранатометником військової частини А4848 Сергієм Москалевичем.

Майже півтора року Сергій Олександрович Москалевич вважався зниклим безвісти. Увесь цей час рідні жили надією і чекали на нього. На жаль, підтвердилось, що 22 березня 2025 року захисник загинув під час виконання бойового завдання поблизу населеного пункту Солоне Покровського району Донецької області.

Прощання із воїном відбулося на набережній Незалежності. Віддати йому останню шану прийшли рідні, побратими, військовослужбовці, міський голова Ужгорода Богдан Андріїв, містяни.

Під час церемонії зачитали Пам'ятний лист від Головнокомандувача Збройних Сил України – як знак глибокої шани та вдячності за мужність, відданість і жертвне служіння Батьківщині.

Сергія Москалевича поховали з усіма військовими почесностями на Пагорбі Слави.

Світла пам'ять і вічна шана захиснику України.



Колектив Інституту електронної фізики НАН України з глибоким сумом повідомляє, що 30 серпня 2026 року на 88-ці році життя відійшов у вічність відомий учений у галузі атомної фізики, кандидат фізико-математичних наук, старший науковий співробітник

Вукстич Василь Степанович.

Співробітники Інституту електронної фізик НАН України висловлюють глибокі співчуття родині, близьким і всім, хто знав Василя

Степановича. Вічна і світла йому пам'ять!

Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 26 серпня по 1 вересня ПІШЛИ З ЖИТТЯ 23 УЖГОРОДЦЯ:

Ус Олена Іванівна 1944 р.н.

Кулик Марія Бейлівна 1950 р.н.

Халахан Марта Юріївна 1928 р.н.

Ільченко Олександр Олексійович 1993 р.н.

Ревта Микола Мигальович 1958 р.н.

Іванов Сергій Сергійович 1979 р.н.

Москалевич Сергій Олександрович 1989 р.н.

Сабалош Злата Федорівна 1939 р.н.

Катона Михайло Ласлович 1961 р.н.

Морозова Надія Іванівна 1937 р.н.

Гладинець Габрієла-Соня Петрівна 1945 р.н.

Свида Юлія Юріївна 1937 р.н.

Лукач Іван Іванович 1960 р.н.

Федаш Микола Іванович 1961 р.н.

Шамова Ніна Іванівна 1945 р.н.

Дашковський Геннадій Григорович 1952 р.н.

Сірмай Олена Йосипівна 1960 р.н.

Лебович Степан Георгійович 1948 р.н.

Товт Марта Юріївна 1949 р.н.

Минка Надія Романівна 1951 р.н.

Золотарьова Нінель Улянівна 1935 р.н.

Ференчик Кристина Михайлівна 1992 р.н.

Зданович Любов Андріївна 1949 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ІМ БУДЕ ПУХОМ...

ПІД ЧАС КОЛЕГІЇ ОСВІТЯНИ ПІДБИЛИ ПІДСУМКИ РОБОТИ

закладів дошкільної та загальної середньої освіти у 2025/2026 навчальному році й визначили основні завдання на наступний

Безпечне освітнє середовище, розвиток мережі ліцеїв, підготовка до впровадження трирічної профільної середньої освіти з 2027 року, безбар'єрний освітній простір, безкоштовне гаряче харчування для учнів 1-11 класів – основні питання розширеного засідання колегії управління освіти Ужгородської міської ради, яке днями відбулося у ліцеї імені Дойко Габора.

У засіданні взяли участь міський голова Богдан Андріїв, його заступник Іван Завидняк, начальниця управління освіти Наталія Баранюк та керівники закладів освіти громади. Під час колегії підбили підсумки роботи закладів дошкільної та загальної середньої освіти у 2025/2026 навчальному році й визначили основні завдання на наступний.

Обговорили й готовність закладів до можливих надзвичайних ситуацій в умовах війни, зокрема тривалого відключення світла. Богдан Андріїв підкреслив, що практично всі заклади освіти громади укомплектовані генераторами для безперебійної роботи під час можливих вимкнень електроенергії. Триває також системна робота з облаштування укриттів та зміцнення матеріально-технічної бази.

Міський голова подякував освітянам за роботу, професіоналізм та турботу про дітей у викликах воєнного часу.

Окрему увагу під час за-

сідання приділили організації інклюзивного навчання у закладах дошкільної та загальної середньої освіти. Йшлося про подальше створення доступного, безпечного та безбар'єрного середовища, у якому комфортно навчатиметься кожна дитина.

Ще один важливий напрям – безкоштовне гаряче харчування для учнів 1-11 класів. У закладах освіти мають забезпечити доступність харчування, його якість, безпеку та належну організацію. У дошкільній освіті продовжиться робота над доступністю якісних освітніх послуг для всіх дітей, створенням



безпечних умов та впровадженням сучасних освітніх програм. Серед пріоритетів – розвиток інклюзивного та безбар'єрного середовища, професійний розвиток педагогів, цифровізація освіти і використання сучасних технологій.

Також розглянули результати участі ужгородських закладів загальної середньої освіти у проєкті «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» під гаслом «РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО» у 2025/2026 навчальному році.

Серед організаційних питань – затвердження тарифних розрядів керівників закладів загальної середньої та дошкільної освіти.

Окрема увага – ефективному використанню бюджетних коштів, насамперед для модернізації матеріально-технічної бази, розвитку цифрової інфраструктури, покращення умов перебування дітей та створення сучасного освітнього простору.



НАСТАНОВЧУ ПЕДАГОГІЧНУ РАДУ ПРОВЕЛИ В УЖГОРОДСЬКІЙ ШКОЛІ МИСТЕЦТВ

Під час засідання підбили підсумки роботи закладу за минулий навчальний рік, окреслили основні завдання та визначили стратегію роботи школи на 2026–2027 навчальний рік.

Як розповіла директорка Ужгородської школи мистецтв Наталія Громова, у новому навчальному році в закладі навчатимуться 890 учнів на п'яти відділах: музичному, образотворчого мистецтва, хореографічному, вокально-хоровому та театральному. Освітній

процес забезпечуватимуть 80 педагогів, серед яких – і нові викладачі, яких представили під час педради.

Також Наталія Борисівна поінформувала про проведені в школі ремонтні роботи та загалом готовність закладу до початку нового навчального року.

До роботи педагогічної ради долучилися міський голова Ужгорода Богдан Андріїв та начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернобук.

Очільник міста подякував педагогічному колективу за щоденну високу професійну працю, підтримку дитячих

талантів і вагомий внесок у культурне життя Ужгорода, побажавши викладачам натхнення та нових досягнень у новому навчальному році.

Окремо міський голова привітав Наталію Громову з ювілейним днем народження, який вона відзначала нещодавно. Подякував за багаторічну працю, професіоналізм, відданість мистецтву та вагомий внесок у розвиток мистецької освіти Ужгорода, вручив грамоту Ужгородської міської ради.

Богдан Євстафійович зазначив, що під керівництвом Наталії Громової Ужгородська школа мистецтв розвивається як сучасний осередок творчості, де



діти мають можливість опановувати музику, хореографію, театральне та образотворче мистецтво. Вихованці школи гідно представляють Ужгород на конкурсах, фестивалях та інших мистецьких заходах різного рівня.



ЗАВЕРШИВСЯ ЧЕМПІОНАТ УЖГОРОДА З ФУТБОЛУ:

перемогу сезону здобув ФК «ЕКО»



Міський голова Ужгорода Богдан Андриїв долучився до привітань футболістів, тренерів та організаторів із завершенням чемпіонату міста з футболу сезону 2026 року та вручення нагород переможцям і призерам.

Фінальною грою чемпіонату став матч між ФК «ЕКО» та «Медея», який відбувся на стадіоні «Автомобіліст». Напружена зустріч завершилася перемогою «ЕКО» з рахунком 3:2. У ході матчу «Медея»

також не реалізувала пенальті.

За підсумками чемпіонату золоті медалі та Кубок за перше місце отримали гравці й тренери ФК «ЕКО». Срібним призером став ФК «Загор», бронзові нагороди виборів ФК «Будівельник».

Під час нагородження також відзначили найкращих представників міського футболу. Кращим арбітром визнали Назарія Дьордя, тренером – Адріана Пуканича («ЕКО»), голкіпером – Юрія Славіка («Будівельник»), захисником – Івана Бандуровича («ЕКО»), півзахисником – Миколу Шелеля («Загор»), нападником – Руслана

Фоміна («Загор»), кращим гравцем чемпіонату – Андрія Мерцина («ЕКО»), а кращим бомбардиром – Вадима Мердеева («ЕКО»).

В урочистостях взяли участь голова Закарпатської асоціації футболу Іван Дуран, начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернобук, заступники голови ЗАФ Віктор Качур та Михайло Митровський, голова Асоціації футболу м. Ужгород Василь Гомонай та його заступники Петро Милан і Михайло Микула.

Окремо подяками відзначили людей, які протягом років роблять внесок у розвиток футболу Ужгорода. Подяки за розвиток міського футболу отримали Йосип Шитев, Валерій Шкура, Анатолій Фриган, Юрій Німець, Петро Милан, Михайло Микула, Степан Селменський, Михайло Митровський, Андрій Гісем та Володимир Католик.

Футбольні традиції Ужгорода мають понад столітню історію. Чемпіонат міста переживав різні періоди – свого часу за звання найкращої команди змагалися понад три десятки колективів, нині турнір об'єднує п'ять команд. Водночас міські змагання залишаються важливою платформою для розвитку футболістів і підготовки команд до чемпіонату області.

Завершення чемпіонату не означає завершення футбольного сезону в Ужгороді. Попереду – Кубок стадіону «Авангард», який проводять із 1953 року. Цьогоріч цьому престижному турніру виповнюється 73 роки – це найстарший футбольний кубковий турнір України.

За інформацією
Закарпатської
асоціації футболу



В УЖГОРОДІ ВЕТЕРАНАМ З ІНВАЛІДНІСТЮ КОМПЕНСУВАТИМУТЬ ЧАСТИНУ ВІДСОТКІВ ЗА ІПОТЕКОЮ ТА ПЕРШОГО ВНЕСКУ ЗА ЖИТЛО

Днями відбулося підписання Договору про співробітництво між департаментом соціальної політики Ужгородської міської ради та АТ «Державний ощадний банк України». Документ спрямований на реалізацію права осіб з інвалідністю внаслідок війни на отримання компенсації частини базової процентної ставки за іпотечними кредитами на придбання житла в межах державної програми «ЄОселя» відповідно до Програми соціальної підтримки військовослужбовців, ветеранів війни та осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною на 2026-2028 роки (зі змінами), затвердженої рішенням LXXV сесії Ужгородської міської ради VIII скликання від 13 листопада 2025 року №2466.

На отримання компенсації частини базової процентної ставки у розмірі 3 (три) відсотків річних мають право особи з інвалідністю внаслідок війни, яким надано кредит на умовах Програми

«ЄОселя» з метою придбання житла в Ужгороді та мають зареєстроване/задеклароване місце проживання в Ужгороді.

Департамент соціальної політики Ужгородської міської ради також інформує, що відповідно до рішення LXXIX сесії Ужгородської міської ради VIII скликання від 25 травня 2026 року №2749 «Про зміни до Програми соціальної підтримки військовослужбовців, ветеранів війни та осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною на 2026-2028 роки (зі змінами)» затверджено Порядок надання компенсації частини мінімального першого (початкового) внеску за кредитами на придбання житла в Ужгородській міській територіальній громаді на 2026-2028

роки. Компенсація частини мінімального першого (початкового) внеску за кредитами на придбання житла виплачується у розмірі 20%, але не більше ніж 200 тис. грн на одного отримувача.

На отримання компенсації мають право особи



з інвалідністю внаслідок війни, місце проживання яких зареєстровано/задекларовано в Ужгородській територіальній громаді та які отримали кредит на придбання житла з початку дії цього Порядку відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 2 серпня 2022 р. № 856 «Деякі питання забезпечення приватним акціонерним товариством «Українська фінансова житлова компанія» доступного іпотечного кредитування громадян України» (зі змінами), а також сплатили мінімальний перший (початковий) внесок по кредиту.

Обидва механізми є складовою міської політики підтримки військовослужбовців, ветеранів війни та їхніх родин і спрямовані, зокрема, на допомогу у вирішенні житлового питання.



РОБОЧА НАРАДА ЩОДО ПЕРЕБІГУ КАПІТАЛЬНОГО РЕМОНТУ ВУЛИЦІ КАРПАТСЬКОЇ УКРАЇНИ

відбулася в Ужгородській міській раді



Обговорили графік виконання робіт, заміну інженерних мереж, темпи асфальтування та організацію безпечного руху під час ремонту.

У нараді взяли участь міський голова Ужгорода Богдан Андріїв, заступник міського голови Іван Завидняк, директорка департаменту міської інфраструктури Даниєлла Геворкян, фахівці департаменту, керівник КП «Водоканал» Станіслав Карташов, представники Національної поліції, ДСНС та підрядної організації «Будінвест альянс», яка виконує ремонтні роботи на вулиці. Під час зустрічі узгодили графік заміни трубопроводу, яку проводить КП «Водоканал», та розглянули темпи влаштування вирівнювального шару асфальтобетонно-

го покриття на ділянці, де вже виконано необхідні роботи.

Окрему увагу приділили безпеці під час проведення ремонту. Визначили заходи для забезпечення безперешкодного проїзду пожежно-рятувальної та іншої оперативної техніки ДСНС, а також належної організації руху на ділянках, де працює техніка.

З наближенням нового навчального року окремо обговорили безпеку дітей і пішоходів. Представники поліції та міських служб узгодили спільні дії щодо посилення контролю за дорожнім рухом і безпеки на пішохідних переходах поблизу закладів освіти під час заходів 1 вересня.

Міські служби та підрядник мають забезпечити узгодженість робіт, безпечний рух транспорту і пішоходів й оперативне реагування на можливі зміни дорожньої ситуації.



ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО НАМІР ОТРИМАТИ ДОЗВІЛ НА ВИКИДИ

Фізична особа-підприємець КЛАНТЮК МАРІАННА СТЕПАНІВНА (скорочене найменування: ФОП КЛАНТЮК М.С.).

Ідентифікаційний код юридичної особи в ЄДРПОУ: 2808408569.

Місцезнаходження суб'єкта господарювання: 90300, Закарпатська обл., Берегівський р-н, м. Виноградів, вул. Купальна, 10; тел.: 050-101-0286; ел. пошта: elita_k@ukr.net

Місцезнаходження об'єкта/промислового майданчика: 90300, Закарпатська обл., Берегівський р-н, м. Виноградів, вул. Ардовецька, 177.

має намір отримати дозвіл на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря стаціонарними джерелами для існуючого об'єкта.

Процедура оцінка впливу на довкілля проводилася. Отримано позитивний висновок №02.02-03/1142 від 28.07.2026. Планована діяльність належить до другої категорії видів діяльності, які можуть мати значний вплив на довкілля та підлягають оцінці впливу на довкілля (підпункт 2, пункту 4, частина 3 стаття 3 Закону України "Про оцінку впливу на довкілля") – поверхнєве та підземне зберігання викопного палива чи продуктів їх переробки на площі 500 квадратних метрів і більше або об'ємом (дія рідких або газоподібних) 15 кубічних метрів і більше.

Підприємство спеціалізується на роздрібній торгівлі твердим, рідким, газоподібним паливом і подібними продуктами. Резервуарний парк для зберігання нафтопродуктів загальним об'ємом 353,5 м³ складається з:

- шість металевих підземних резервуарів;
- два металевих підземних двостінних резервуарів, один з яких є чотирисекційним.

Для зберігання скрапленого газу використовується стаціонарний запорник газу СЗГ-10-ГПС об'ємом 9,96 м³.

На виробничому майданчику підприємства встановлено джерело аварійного електричного живлення – дизельний генератор FG WILSON P-100. Номінальна потужність – 80 кВт.

Джерелами викидів шкідливих речовин в атмосферу є труба дизельного генератора, труби дихальних клапанів резервуарів зберігання нафтопродуктів.

Внаслідок діяльності підприємства у атмосферне повітря потрапляють: оксиди азоту (у перерахунку на діоксид азоту) – 0,02976 т/рік, вуглецю оксид – 0,026 т/рік, сажа – 0,0011 т/рік, діоксид сірки – 0,0005 т/рік, бенз(а)пірен – 3,2Е-08 т/рік, формальдегід – 0,0003 т/рік, НМЛОС – 0,087 т/рік, пропан – 0,0242 т/рік, бутан – 0,1929 т/рік, бензол – 0,00011 т/рік, ксилол – 0,00007 т/рік, толуол – 0,0001 т/рік.

Заходи щодо впровадження найкращих існуючих технологій виробництва та заходи щодо скорочення викидів не розроблялись, оскільки підприємство віднесено до третьої групи об'єктів.

Діяльність об'єкта не призводить до перевищень санітарних і технологічних нормативів, встановлених чинним законодавством.

Зауваження та пропозиції про намір отримати дозвіл на викиди просимо надсилати до департаменту екології та природних ресурсів Закарпатської обласної державної адміністрації (Закарпатської обласної військової адміністрації) за адресою: пл. Народна, 4, м. Ужгород, 88008; тел.: (0312) 61-67-01; e-mail: central@ecozakarp.at.gov.ua. протягом 30 календарних днів з дня публікації даного повідомлення.

Вперше такий захід організували до Дня молоді, а на прохання учасників і глядачів вирішили повторити його минулої неділі на набережній Незалежності у форматі вокального шоу.

Караоке складалося з трьох турів, під час яких учасники демонстрували свої вокальні здібності та змагалися за прихильність глядачів. Переможців визначали за результатами глядацького голосування. Учасники також могли скористатися «джокером», який давав додаткову можливість у боротьбі за вихід до наступного етапу.

Найкращі вокалісти дійшли до фіналу, де розігрували головний приз – можливість професійно записати улюблену пісню у студії звукозапису.

Фіналістів і переможців привітали начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернобук та керівниця школи вокалу «Пташка» Вікторія Сірмай.

Продовжив вечір благодійний концерт учасниць школи вокалу «Пташка» – «Вільна». Його головною темою стала свобода бути собою, приймати себе та сміливо проявляти власний голос.

Під час заходу також тривав благодійний збір коштів на підтримку українських захисників. Подія відбулася, зокрема, й за підтримки управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради.

В УЖГОРОДІ ЗНОВУ ВІДБУВСЯ КАРАОКЕ-ВЕЧІР





ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ІСТОРІЯ ЗАМКОВОГО ГЕРМЕСА



Усі, хто бували в Ужгородському замку, звісно, бачили у дворі чавунну скульптуру Гермеса – оголеного юнака, який сидить, відпочиваючи, на камені. Історія цієї скульптури оповита численними легендами і неточностями, часто можна почути, як екскурсоводи у різних варіаціях розповідають про Гермесові відпиляні руки або про те, що з круглого отвору на його голові стирчала труба грубки. Навіть із місцем виготовлення скульптури виникла плутанина: одні кажуть, що її відлили на знаменитому фрідешівському заводі біля Мукачєва, інші – що у Тур'ї Реметах. То що з цього правда, а що – вигадки?

Завідувач відділу новітньої історії Закарпатського обласного краєзнавчого музею ім. Т. Легоцького Михайло Джахман кілька років тому провів пошукову роботу, намагаючись повністю відтворити історію цієї чавунної скульптури-грубки. Перша загадка полягала в тому, як і коли скульптура потрапила до ужгородського замку. Михайло Джахман уважно опрацював усі інвентарні книги музею і виявив дивну річ: в жодній із них немає навіть рядка про Гермеса. «У перші роки роботи краєзнавчого музею (тобто в другій половині 1940-х) сюди приносили і привозили дуже багато старожитностей, тож часто їхні описи в інвентарних книгах були занадто скупі, – розповідає пан Михайло. – У деяких записах значиться, звідки привезли річ або від кого її отримали в дар, інколи є датування речі, буває взагалі лише одне слово. Та у випадку з Гермесом мені поки не вдалося знайти жодної інформації. Припускаю, що його доправили у замок у розібраному і дуже поганому стані, через це й не інвентаризували. Мабуть, він деякий час зберігався десь у підвалі, аж поки працівники не взялися за реставрацію. Тож якимось так Гермес і випав із загального обліку».

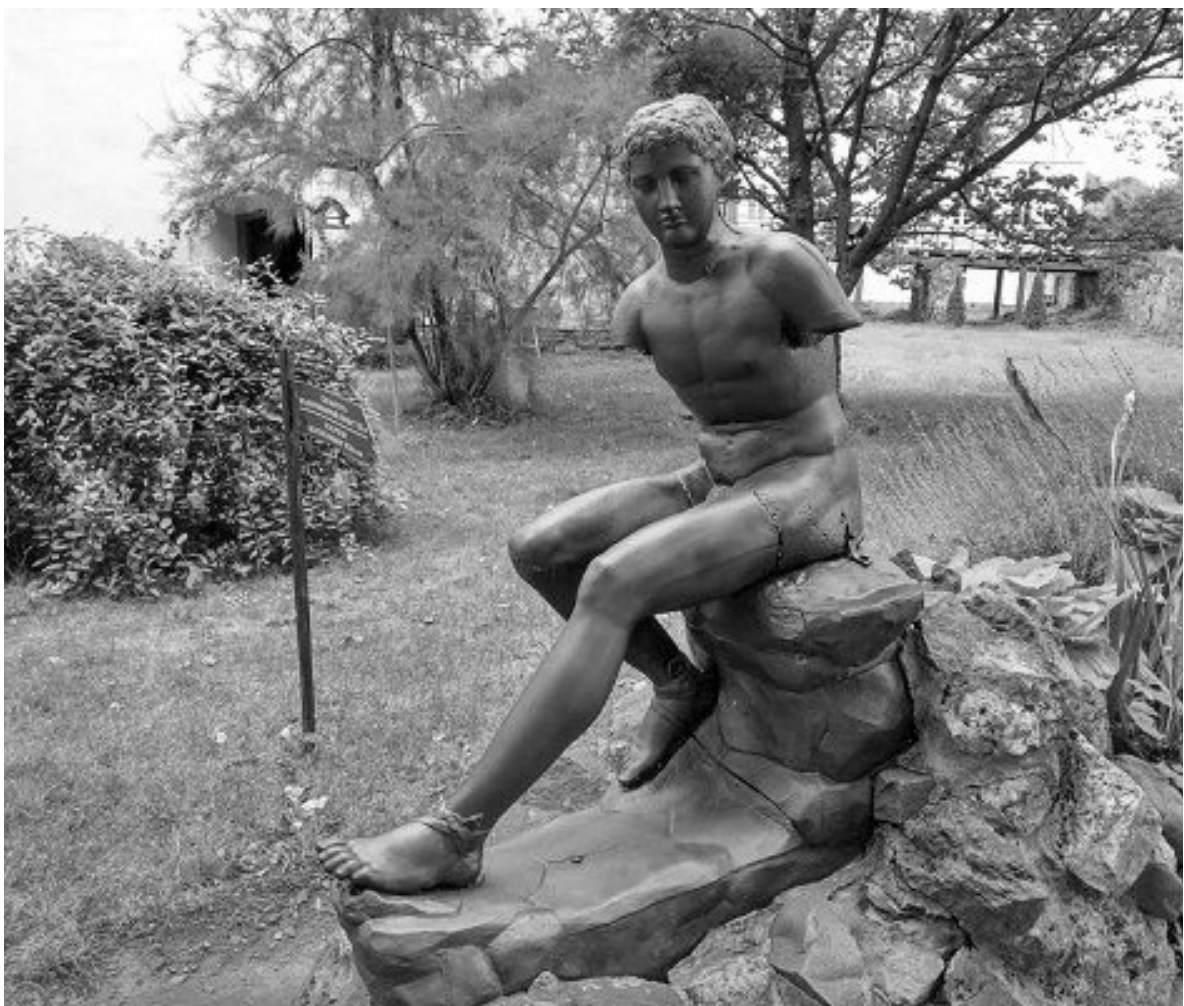
Ще одна неточність пов'язана із місцем виготовлення скульптури. Історик Йосип Кобаль у книжці «Ужгород відомий і невідомий» зазначив, що Гермеса, ймовірно, виготовили на фрідешівському залізоплавильному заводі біля Мукачєва. Слово «ймовірно» у книзі свідчить про те, що Йосип Кобаль припустив, що цю мистецьку річ могли виготовити такі відомі фрідешівські скульптори, як Балінт Віллашек або Ондраш Шоссел. Тож саме про фрідешівське походження Гермеса нині можна найчастіше почути від екскурсоводів та прочитати в інтернеті. Натомість інформація ця помилкова, бо Гермеса, як

Римська копія твору грецького скульптора Лісіппа

виявилось, виготовили на маленькій ливарні у селі Тур'ї Ремети на Перечинщині.

Доказів цьому є кілька, і першою підказкою став машинописний текст краєзнавця Петра Сиви, котрий стояв у витоків заснування краєзнавчого музею і деякий час у повоєнні роки там директорував. У 1972 році Петро Сива написав російською мовою дуже цікаву працю «Ужгородський замок», у якій описував тодішній стан замку, його будівель, стін, музейних фондів тощо. І от саме в цій праці є кілька абзаців, присвячених Гермесу. «Трохи правіше за огорожею в тіні парку знаходиться чавунна скульптура, яка зображує в сидячому вигляді античного божка Гермеса з крильцями на ногах. Як відомо, Гермес (у римлян – Меркурій) був покровителем мандрівників, торговців та... крадіїв. Поєднання, мабуть, не випадкове... Скульптура є повторенням (копією) витвору знаменитого Лісіппа – грецького скульптора IV століття до н.е., відомою під назвою «Відпочиваючий Гермес», бронзова копія якого була знайдена на розкопках у Геркуланумі, засипаному під час виверження у 79 році до н.е. Везувієм. На скульптурі знаходиться відмітка «Ужгород», незважаючи на те, що вона була привезена у 1948 році з Тур'я Ремети, де в минулому столітті ще працював, як уже було сказано, у свій час відомий на всій Дунайській низовині ливарний завод, де вона, без усякого сумніву, була відлита», – зазначав Петро Сива.

Таким чином з його праці вдалося



з'ясувати, що Гермес у замку опинився у 1948-му і був відлитий у Тур'їх Реметах. А де ж та помітка «Ужгород», про яку згадував Сива? Світло на цю загадку проливає світлина, розміщена в книзі «Figurális kályha. Forrás: Sabján Tibor, L. Kiss Katalin, Lengyel Károly: Öntöttvas kályhák» (TERC kiadó, Budapest, 2006). Угорські дослідники фігурних грубок, беручи за приклад нашого Гермеса, у книзі зазначають, що такого роду мистецьких речей виготовляли дуже мало, вони потребували великої майстерності скульптора та ливарів. Скульптура нагрівалася через топку, майстерно заховану під фігурою. А виготовили її, за даними авторів видання, близько 1880 року в Тур'я Реметі, хоча на грубці є надпис «Unghvár». На жаль, у доступному в інтернеті описі цієї книжки не зазначено, де саме зберігається Гермес з ілюстрації. Але з першого погляду зрозуміло, що він копія нашого замкового, щоправда значно кращої якості.

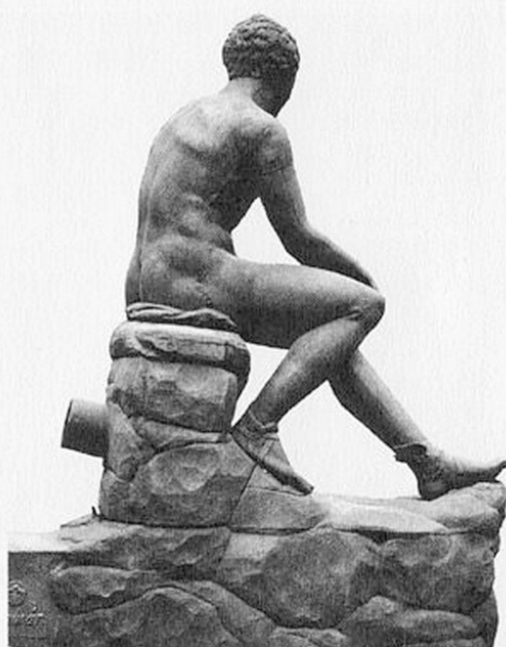
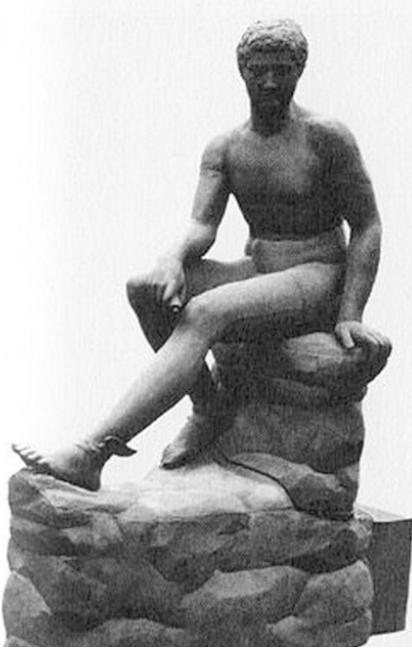
«Ця ілюстрація для нас дуже важлива, – веде далі Михайло Джахман. – Вона дає нам змогу побачити Гермеса у всій його красі. На ній чітко можна розгледіти нижні елементи грубки. У нашому варіанті ми цього зробити не можемо, бо вже приблизно з 1970-х років наш Гермес частково «захований» у кам'яну основу. Якщо її розібрати, то цілком можливо ми теж побачимо те маркування зі словом

«Unghvár», про яке йдеться в описі Петра Сиви та угорських дослідників. Але поки таких робіт ми проводити не планували, тож залишається лише гадати, наскільки цілою збереглася нижня частина нашої грубки».

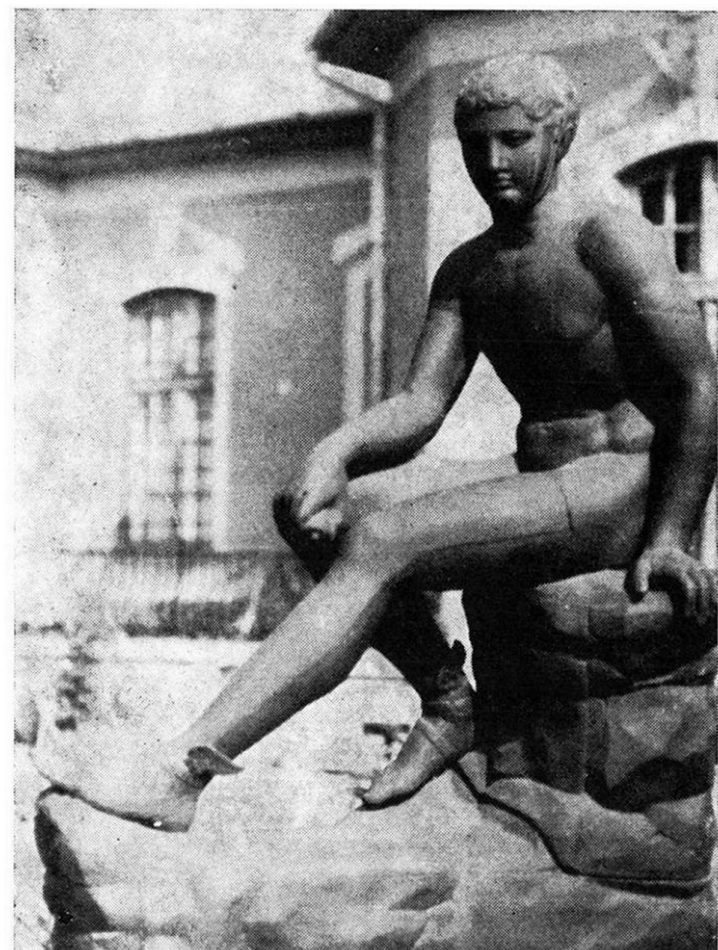
А як щодо якості? Чому Гермес на фото з угорської книжки виглядає дивовижно реалістичним, має «промальований» кожен м'яз на спині, а наш є набагато грубішим? На це запитання, виявляється, є дуже проста відповідь: ливарні форми, виготовлені скульптором, могли використовуватися кілька разів – відповідно наш Гермес мусив мати кілька копій. Перші відлиті у формі виробу виходили дуже тонкими, точно повторювали усі деталі. Вони вважалися найціннішими, а значить і найдорожчими. А от вже четверта-п'ята копія була куди грубішою. Мабуть, фото для книжки зробили саме з такого першого виробу, а наш Гермес був уже грубою копією, яка свого часу не продалася, так і залишившись на території ливарного заводу. Можливо, її використовували, як взірєць для потенційних клієнтів, котрі відвідували підприємство.

Те, що наш Гермес мав кілька копій, підтверджує інший працівник краєзнавчого музею – завідувачка відділу історії та краєзнавства Валерія Русин. Посилаючись на статтю 1989 року, яку написав угорський дослідник Ласло Пустой (Pusztai László), Валерія Іванівна розповіла, що наразі відомо про п'ять копій Гермеса: один стоїть на подвір'ї музею в угорському місті Вашарошнамень, другий – у музеї Отто Германа в угорському Мішкольці, третій і четвертий – на подвір'ї відомої будапештської ливарні Чепель, а п'ятий – у нас. Дослідник Ласло Пустой визначив і ім'я автора Гермеса. Працюючи з документами відомого угорського скульптора Лорінца Дунайського (Dunaiszky Lőrinc), він знайшов записи про те, що у 1832 році скульптор виготовив для ливарні у Тур'ї Реметі фігуру сидячого Гермеса. Цікаво, що таке маленьке підприємство в ті роки звернулося зі замовленням до одного з найвідоміших скульпторів Угорщини, заплативши йому за роботу 250 форинтів. При цьому Гермес став однією з останніх робіт майстра, оскільки вже на початку наступного, 1833 року, 48-річний Лорінц Дунайський помер.

Закінчення на наступній стор.



ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ІСТОРІЯ ЗАМКОВОГО ГЕРМЕСА



1. Dunaiszky Lőrinc: Hermes-alakos vaskályha. Vásáros-namény, Beregi Múzeum

Початок на попередній стор.

Чому ж ливарня у Тур'їх Реметах використовувала на своїх виробках назву «Unghvár»? Михайло Джахман припускає, що це було зроблено у, так би мовити, рекламних цілях, оскільки про малесеньку гірську Тур'ю Ремету (так історично називалося село) в австро-угорські часи ніхто не знав, а от Унгвар був хоч і невеличким, однак історично відомим містом.

До речі, ливарню в селі відкрили ще 1802 року. Спершу там на гаморі (водяний кузні) виробляли сільськогосподарське

приладдя, згодом почали відливати також підсвічники, грубки, надмогильні пам'ятники високої мистецької якості. На старому реметинському цвинтарі біля Свято-Михайлівської церкви, що висоціє на пагорбі над селом, дотепер можна побачити чудові взірці художнього литва. Є серед поховань і прикрашена чавунною стелою могила директора ливарного заводу Фердинанда Гланцера, котрий помер у грудні 1848 року. На ній написано, що Гланцер керував заводом 30 років, на час же смерті йому було всього 52. Саме цей період – початок та середина XIX століття – були часом розквіту реметинської ливарні, принаймні саме тоді там працював скульптор В. Кінне (W.Kinne), котрий створив у 1842 році статую

Геракла, що також стоїть нині на подвір'ї ужгородського замку. Як бачимо, мало тоді можливість підприємство залучати до роботи і таких відомих скульпторів, як Лорінц Дунайський. Однак із невідомих причин ливарний завод у Тур'ї Реметі припинив роботу в 1871-му.

Після того, як ливарню закрили, на її місці заснували кінний завод, який місцеві називали жеребчинцем. Невідомо, чи тоді залишилися на території жеребчинця ще якісь витвори реметинських майстрів, але те, що на клумбі перед будинком директора кінного заводу «сидів» Гермес

– доконаний факт. У чехословацькі часи директором жеребчинця був чех на ім'я Йозеф Похилий, онучка котрого Яна на початку 2000-х відвідала Тур'ї Ремети. Жінка показала дослідникам історії села цікаві фото з альбому її дідуся, на двох із яких добре видно і Гермеса, який тоді виконував роль не грубки, а паркової скульптури. Після Другої світової війни жеребчинця закрили, а Гермеса перевезли до ужгородського замку.



Скульптура Гермеса на території жеребчинця, фото з архіву родини Й.Похилого

Як це було – невідомо, як і те, за яких обставин Гермес втратив дві важливі частини: руку та маківку. Михайло Джахман каже, що дірка в голові Гермеса зовсім не є отвором для труби, як багато хто думає. Насправді скульптуру відливали частинами: окремо тулуб з головою, окремо – руки та ноги, окремо – «камін'я», на якому відпочиває Гермес. Отвір у голові був технологічним, його мала прикривати спеціальна кришка. Такий самий отвір у голові має і сусід Гермеса – замковий

Геракл, однак його закрили під час реставрації.

«Відлити таку грубку в ті часи було дуже важко, – розповідає Михайло Джахман. – Але ще важче було підігнати усі частини скульптури, аби вони міцно з'єднувалися між собою. Це була справді ексклюзивна дизайнерська річ. Грубку вмуровували у стіну так, щоб, скажімо, сам Гермес був у вітальні, а топка – в іншому приміщенні, де її розпалювали. На старих світлинах

видно, що в Тур'їх Реметах скульптура Гермеса стояла цілою, чому ж до нас потрапила у такому вигляді – незрозуміло. Частини скульптури, ймовірно, під час часткової реставрації приварили, та зробили це доволі грубо. Права рука Гермеса у фондах музею збереглася (вона відламалася на початку 2000-х), а от лівої руки немає, як загубилася за нез'ясованих обставин і маківка скульптури. Її, до слова, дуже потрібно відновити, бо через отвір всередину скульптури потрапляють дощ та сніг, псуєчи її».

Як бачимо, скарби Закарпатського краєзнав-

чого музею приховують ще багато таємниць. Можливо, колись ми таки дізнаємося, як і хто привіз грубку до ужгородського замку і де поділася Гермесова ліва рука. А поки просто можна прийти на подвір'я замку і подивитися на це творіння реметинських ливарів ще раз – аби зрозуміти скільки праці й таланту було вкладено у цей прекрасний витвір мистецтва.

Тетяна ЛІТЕРАТІ
"Про Захід"

В ОБЛАСНОМУ ЦЕНТРІ ПЕРЕВІРИЛИ ГОТОВНІСТЬ СЛУЖБ ДО ОПЕРАТИВНОГО РЕАГУВАННЯ

на надзвичайні ситуації та відпрацювати взаємодію в умовах реальної загрози

В Ужгороді цього тижня відпрацювали алгоритми реагування служб цивільного захисту на надзвичайні ситуації – відбулися чергові тактико-спеціальні навчання органів управління та сил цивільного захисту Закарпатської області. Їхня мета – перевірити готовність служб до оперативного реагування на надзвичайні ситуації та відпрацювати взаємодію в умовах реальної загрози.

Під керівництвом ДСНС України у змішаному режимі працював обласний штаб на чолі із заступником голови Закарпатської ОВА Олександром Музиченком. До навчань долучилися

рятувальники, поліцейські, нацгвардійці, медики, енергетики, представники органів місцевого самоврядування, зокрема Ужгородської міської ради, комунальних служб та інших структур.

Під час навчань відпрацювали два сценарії реагування на умовні атаки по електропідстанції та об'єктах водоканалу. Учасники перевірили алгоритми спільних дій у разі виникнення пожеж, пошкодження обладнання та перебоїв у роботі систем життєзабезпечення.

Особливу увагу приділили порядку та наданню допомоги постраж-



далим, локалізації наслідків надзвичайної ситуації, захисту критично важливих об'єктів, розгортанню альтернативних джерел живлення та проведенню аварійно-відновлювальних робіт.

За результатами навчань учасникам надано практичні рекомендації щодо усунення виявлених недоліків, удосконалення взаємодії між службами та підвищення ефективності реагування на можливі надзвичайні ситуації.



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 у комплектуванні кадрами на вільні робочі місця:

- **головний економіст** – заробітна плата 15 000 гривень – Виконувати роботу з клієнтами банку, приймати платежі. Здійснювати валютнообмінні операції, продаж банківських продуктів та виконання планових показників.
- **сестра медична (брат медичний)** – заробітна плата 16 000 гривень – Здійснювати професійну діяльність під керівництвом лікаря, проводити прості діагностичні, лікувальні, фізіотерапевтичні процедури, готувати хворих до обстеження, виконувати санітарну обробку хворого, готувати та застосовувати дезінфекційних розчинів, вести медичну документацію, брати активну участь в поширенні медичних знань серед населення. (вакансія для осіб з інвалідністю)
- **майстер з ремонту** – заробітна плата 35 000 гривень – Виконання дрібних внутрішніх ремонтів. Дрібний ремонт електрики (розетки, вимикачі), сантехнічні роботи, монтаж меблів, косметичний ремонт, обслуговування генераторів.
- **закрійник** – заробітна плата 27 000 гривень – Потрібно вміти конструювати та розкроювати одяг, володіти технологією розкрою, шиття, ремонту, поновлення і перешиття виробів, новими технологіями розкрою та моделювання одягу.
- **оператор пральних машин** – заробітна плата 20 000 гривень – Ведення процесу прання джинсового виробів на автоматизованих пральних машинах.
- **лікар** – заробітна плата 20 000 гривень – Лікар-косметолог. Проведення консультацій. Встановлення діагнозу; індивідуальний план процедур і догляду; виконання косметологічних та ін'єкційних процедур; контроль за станом клієнта під час і після процедур; надання рекомендацій щодо домашнього догляду; санітарно-гігієнічні норми та протоколи; ведення медичної документації; контроль якості використаних препаратів; невідкладна допомога.
- **інженер з охорони праці** – заробітна плата 22 000 гривень – Розробка та впровадження системи управління охороною праці, контроль за дотриманням законодавства та норм, проведення інструктажів, аналіз умов праці, розслідування нещасних випадків та забезпечення дотримання норм пожежної безпеки.

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



ГОРОСКОП

ОВЕН

Доходи не обіцяють бути стабільними, бо ви ніяк не можете вирішити, що робити з грошима: збирати чи витратити. Це призведе до появи надмірної втоми.

ТЕЛЕЦЬ

Зможете успішно закрити всі не завершені досі справи. Це вплине на важливі сторони життя і сформує новий світогляд.

БЛИЗНЯТА

Життя буде напруженим, а низка неприємних ситуацій відніме багато енергії. Актуальним стане питання здатності бути весь час відповідальними – вам доведеться докласти максимум зусиль, аби довести це.

РАК

Зорі застерігають: уникайте необґрунтованого ризику, не порушуйте законів, не позичайте грошей, будьте уважними. Якщо ж ви забудете про елементарну обережність, то можете зазнати травмування.

ЛЕВ

Відчуття задоволення, самозаспокоєння наступного тижня зроблять ваше життя набагато простішим. Але з другого боку – такий стан притупить почуття самозбереження.

ДІВА

Труднощів не передбачається. Це забезпечить спокій і безтурботність, які вам так необхідні для розвитку. Головним завданням буде підготовка ґрунту для нових справ, реалізація яких ось-ось розпочнеться.

ТЕРЕЗИ

Не виникне необхідності доводити свою перевагу або змагатися за щось. Це значно спростить комунікацію з оточенням і зробить її продуктивнішою.

СКОРПІОН

Тиждень убереже від непотрібних витрат, і нарешті ви почнете економити. Зосередьтеся на довгострокових стратегіях – саме вони дадуть вам усі шанси на успіх.

СТРІЛЕЦЬ

Стосовно налагодження чи зміни стосунків: єдине правильне рішення – оптимальна дистанція. Але тепер знайти чи встановити її буде не так просто.

КОЗОРІГ

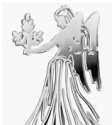
З'явиться додаткова можливість зробити і, як результат, – найближчим часом повернути застарілі борги. Зверніть увагу на хронічні захворювання, зведіть до мінімуму фактори ризику.

ВОДОЛІЙ

Наступного тижня вивільниться ваша прихована енергія. Відчуєте всю повноту життя. Це забезпечить вам чудове самопочуття.

РИБИ

Тиждень зробить вас відкритішими для інших. Не вкладайте фінанси в сумнівні справи. Краще, коли доходи будуть невеликими, але стабільними.



АНЕКДОТИ

"До такого мене в університеті не готували!..", – сказав серпентолог, звільняючись із жіночого офісного колективу.

• • •

Люблю фразу "Мене не буде в місті...". Усі думають, що у відпустку їдеш, а ти – у село до мами, урожай допомагати збирати.

• • •

Чоловікові набридло лежати на дивані. Він захотів нарешті встати і щось корисне по дому зробити. Але тут прийшла дружина й сказала:

– Ану, вставай уже, роби щось!

• • •

На вокзалах роблять голосіві оголошення не лише українською

та англійською мовами. Ще говорять на ультразвуку людей-комах. Якщо ви побачили, як серед тиші хтось стрепенувся і пішов кудись із багажем, – швидше за все це інсектоїд.

• • •

Багато холостяків мріють про красиву, розумну і турботливу дружину. Багато одружених мріють про те саме.

• • •

– Як ви познайомилися зі своїм чоловіком?

– О, це було так романтично!.. Яюсь я впала у річку і вже почала тонути. Раптом якийсь молодий чоловік кинувся у воду і почав тонути поряд.

ЯК ЗВИЧАЙНА ВОДА РЕГУЛЮЄ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК

Вода – не просто засіб для втамування спраги. Підтримання водного балансу може допомогти зберегти здоровий рівень артеріального тиску, оскільки гідратація допомагає організму підтримувати нормальний об'єм крові та сприяє здоровому кровообігу.

Також вода підтримує функціонування нирок, які відіграють важливу роль у регуляції об'єму рідин в організмі та в усуненні надлишку натрію, одного з основних чинників, що підвищують артеріальний тиск. Регулярне споживання води допомагає цим органам ефективно видаляти надлишки цього елемента, сприяючи зниженню артеріального тиску.

Зневоднення створює додаткове навантаження на серцево-судинну систему та ускладнює підтримку здорового артеріального тиску.

Коли організм втрачає воду, у крові зростає концентрація натрію. Це стимулює викид гормону вазопресину, який взаємодіє з нирками, намагаючись утримати воду в організмі. Своєю чергою, вазопресин також звужує судини, підвищуючи відтак артеріальний тиск.

ЯК ПРАВИЛЬНО ПИТИ ВОДУ ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ТИСКУ
Маленькими порціями: пийте рівномірно протягом усього дня.

Орієнтир об'єму: близько 25–30 мл на кілограм ваги, якщо немає лікарських обмежень.

Температура: обирайте воду кімнатної температури.



ТРИ НАПОЇ, ЯКІ ШВИДКО ВІДНОВЛЮЮТЬ ПЕЧІНКУ

Печінка щодня виконує десятки важливих функцій, зокрема бере участь в обміні речовин і переробленні поживних речовин. Тому підтримувати її здоров'я варто не за допомогою сумнівних «детокс-програм», а завдяки збалансованому харчуванню та здоровому способу життя. Водночас твердження, що певний напій може швидко відновити печінку, є перебільшенням. Окремий продукт не здатний вилікувати захворювання або очистити орган від токсинів. Проте деякі напої справді можуть бути корисною частиною раціону.

Напій із буряка та яблука

Для приготування знадобляться невеликий буряк і одне яблуко. Їх потрібно добре помити, очистити, нарізати та подрібнити, додавши трохи води. Цукор додавати не потрібно.

Буряк містить беталаїни, поліфеноли та природні нітрати. Ці речовини вивчають завдяки їхнім антиоксидантним і протизапальним властивостям. Є дослідження, у якому регулярне вживання бурякового соку людьми з жировою хворобою печінки супроводжувалося покращенням деяких показників функції печінки та жирового обміну. Однак доказів поки недостатньо, щоб вважати буряк лікувальним засобом.

Яблуко додає напою смаку та містить рослинні поліфеноли й харчові волокна.

Кава без великої кількості цукру

Кава – один із напоїв, який найчастіше досліджують у зв'язку зі здоров'ям печінки. Спостережні дослідження пов'язують помірне споживання кави з нижчим ризиком деяких хронічних захворювань печінки.

Особливо важливо не перетворювати корисний напій на солодкий десерт. Велика кількість цукру, сиропів і жирних вершків збільшує калорійність раціону.

Кава не лікує цироз, жирову хворобу печінки чи інші патології, але для людини, яка добре її переносить, може бути частиною здорового раціону.

Зелений чай

Ще один простий варіант – натуральний зелений чай без цукру. Він містить поліфеноли, зокрема катехіни, які мають антиоксидантні властивості.

Важливо не плутати звичайний чай із концентрованими екстрактами зеленого чаю у складі біологічно активних добавок. У високих дозах такі екстракти можуть становити ризик для печінки.

Що насправді важливо для здоров'я печінки

Не існує напою, який замінить правильне харчування та лікування, якщо воно необхідне. Для профілактики важливо підтримувати здорову масу тіла, регулярно рухатися, їсти більше овочів, фруктів і продуктів із клітковиною, а також обмежувати алкоголь та надлишок цукру.

• 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 №_1300_.

• 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.