

УЖГОРОД



Заборонити на час дії карантину в Ужгороді рух громадського транспорту у вихідні та святкові дні і загалом посилювати в місті протиепідемічні заходи у зв'язку зі зростанням кількості хворих на коронавірус – таке рішення ухвалено 24 червня на позаплановому засіданні комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій під головуванням міського голови Богдана Андрієва.

Працівників, які забезпечують життєдіяльність міста, і медиків у вихідні на роботу підвозитимуть автобуси комунального підприємства «Ужгородський муніципальний транспорт».

Члени комісії врахували рішення регіональної комісії ТЕБ та НС від 22 червня 2020 року про посилення протиепідемічних заходів на території області, вимоги постанови Кабінету Міністрів України від 20 травня 2020 № 392.

Ухвалили рішення скасува-

ти послаблення протиепідемічних заходів. Заборонили, до покращення епідемічної ситуації й ухвалення окремого рішення регіональною комісією з питань ТЕБ та НС, планову госпіталізацію в медичні заклади.

Аптеки, місцеві органи Пенсійного фонду України, банківські установи повинні встановити години прийому відвідувачів (споживачів) прихилого віку, розмежувачів прийом з іншими відвідувачами.

Із протоколом засідання комісії можна ознайомитися на офіційному сайті міської ради.

ПОСЛАБЛЕННЯ ПРОТИЕПІДЕМІЧНИХ ЗАХОДІВ СКАСОВАНО



ТИМЧАСОВО ЗМІНЕНО ГРАФІК РОБОТИ УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

та її виконавчих органів

Від 23 червня Ужгородська міська рада та її виконавчі органи працюють за таким розкладом:

понеділок – четвер – від 8:00 до 17:00, обідня перерва з 12:00 до 12:30;

п'ятниця – від 8:00 до 14:00, без обідньої перерви;

вихідні – субота і неділя.

Внесено відповідні зміни до розпорядження міського голови у зв'язку з ухваленою 17 червня 2020 року постановою Кабінету Міністрів України № 500 на час продовження дії карантину.

Центр надання адміністративних послуг (ЦНАП), департамент праці та соціального захисту населення, відділ державної реєстрації речових прав на нерухоме майно та їх обтяжень, відділ реєстрації місця проживання, відділ державної реєстрації юридичних осіб та фізичних осіб – підприємців здійснюватимуть прийом громадян за таким графіком:

понеділок – четвер – від 10:00 до 17:30;

п'ятниця – від 10:00 до 15:00, без обідньої перерви;

вихідні – субота і неділя.

Нагадуємо, що прийом громадян здійснюється тільки за попереднім записом.



ДО УВАГИ ВОДИЇВ! ЧАСТКОВО ОБМЕЖЕНО РУХ АВТОМОБІЛЬНОГО ТРАНСПОРТУ

Департамент міського господарства інформує, що від середи розпочався 2 етап проведення робіт із капітального ремонту вулиці Івана Анкудінова в Ужгороді.

З огляду на це буде частково обмежено рух автомобільного транспорту на ділянці проїжджої частини від перехрестя з вулицею Мукачівською до виїзду на транспортний міст № 2 через річку Уж із вулиці Івана Анкудінова.

Ремонтні роботи проводитимуться на смугах почергово. Можливий об'їзд через вулиці Українську і Будителів або Михайла Коцюбинського – Руську – Олександра Митрака – площу Шандора Петефі.

Прохання до водіїв – узяти до уваги інформацію під час планування поїздки.





ДОРОГІ УЖГОРОДЦІ!

ЩИРО ВІТАЮ З ДНЕМ КОНСТИТУЦІЇ УКРАЇНИ!



Саме в Основному Законі – принципи, якими треба керуватися щодня, наші правові орієнтири: “Україна є суверенна і незалежна, демократична, правова держава”, “людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека є найвищою соціальною цінністю”, “державною мовою в Україні є українська”...
Бажаю миру і злагоди кожній родині, щасливого життя у нашій незалежній і вільній країні!

Міський голова Богдан АНДРІЙВ

ФОТОФАКТ

В Ужгороді завершується капітальний ремонт внутрішньоквартальних територій на вулиці Оноківській, 14–16, 18.



Цього тижня проводили асфальтування. Роботи на понад 1,8 мільйона гривень профінансовано з міського бюджету.



УЖГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА І ВИКОНАВЧИЙ КОМІТЕТ ВІТАЮТЬ ІЗ ДНЕМ НАРОДЖЕННЯ:

Гончар Тетяну Віталіївну, головного бухгалтера управління містобудування та архітектури; **Бондаренко Ганну Борисівну**, заступника начальника архівного відділу; **Дороша Тараса Івановича**, начальника відділу охорони праці та санітарно-господарського обслуговування господарсько-експлуатаційного управління; **Романюка Сергія Валерійовича**, заступника начальника відділу документального та організаційного забезпечення; **Пуглика Олександра Ігоровича**, начальника відділу програмного забезпечення управління програмного та комп'ютерного забезпечення.

Від щирого серця вітаємо вас із днем народження. Бажаємо міцного здоров'я, щастя, благополуччя, подальших успіхів у будь-яких починаннях, щоденних справах, сміливих планах та сподіваннях. Хай вас підтримують і надихають рідні люди, розуміють і цінують колеги, минають негаразди й непорозуміння! Хай доля збагачує вас життєвою мудрістю, енергією, натхненням та радістю сьогодення!



ТЕХНІКА УЖГОРОДСЬКОГО ВОДОКАНАЛУ ОНОВЛЮЄТЬСЯ



– Упродовж останніх 4 років міська влада сприяє придбанню сучасних екскаваторів, багатофункціональних машин для КП «Водоканал міста Ужгорода». У найближчих планах також – мобільний очисний комплекс для внутрішньоквартальних територій на базі Mercedes Sprinter та інше.

...

Також цього тижня розпочали реконструкцію водопровідної мережі на вулиці Капушанській в Ужгороді – на ділянці від вулиці Михайла Грушевського до проспекту Свободи. Проектом передбачена система кільцевої об'єднаної водопровідної мережі з розміщеними пожежними гідрантами.



Місця підключень до нової водопровідної мережі:

- вул. Михайла Грушевського;
- вул. Олександра Радищева;
- вул. Олександра Капуша;
- вул. Капушанська;
- вул. Лайоша Кошута;
- вул. Вілмоша Ковача.

Під час робіт під шаром асфальту виявили бруківку, яку демонтують та після облікування передадуть на відповідальне зберігання.

Це остання частина однієї з найдовших ужгородських вулиць, яку капітально ремонтують і згодом на ній буде нове асфальтобетонне покриття, – розповів міський голова **Богдан Андрійв**.

ДО УВАГИ УЖГОРОДЦІВ! НАСТУПНОГО ТИЖНЯ – ДВІ ПРЯМІ ТЕЛЕФОННІ ЛІНІЇ З МІСЬКОЮ ВЛАДОЮ

1 липня від 10:00 до 12:00 відбудеться пряма телефонна лінія із заступником міського голови **Ігорем Фартушком**.
Свої запитання можна поставити за телефоном: **61-44-07**.

2 липня від 10:00 до 12:00 відбудеться пряма телефонна лінія із керуючим справами виконкому **Олею Макарою**.
Свої запитання можна поставити за телефоном: **61-51-91**.

ПРИЙОМ ДОКУМЕНТІВ ДО ДЕПАРТАМЕНТУ СОЦЗАХИСТУ

– тільки за попереднім записом

4261 звернення, в тому числі онлайн, прийняли від початку карантину працівники відділу прийому та видачі документів «Єдине вікно» департаменту праці та соціального захисту населення Ужгородської міської ради.

Нагадуємо, що прийом документів здійснюється **тільки за попереднім записом за номерами телефонів: 63-01-04; 0667664791**.
Додатково департамент праці та соціального захисту населення Ужгородської міської ради

повідомляє, що відповідно до постанови Кабміну 17.06.2020 № 500 «Про внесення змін до деяких актів Кабінету Міністрів України», з метою недопущення безконтрольного проходу, занесення і поширення коронавірусу COVID-19, на час продовження дії карантину з 23 червня 2020 року змінено режим роботи.

ПРИЙОМ ГРОМАДЯН:

від **понеділка по четвер** – від 10:00 до 17:30;
у **п'ятницю** – від 10:00 до 15:00, без обідньої перерви.

Відвідувачі повинні мати захисні маски та рукавички.



УЖГОРОДСЬКІ МЕДИКИ ОТРИМАЛИ ПРЕМІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОГО СВЯТА

Минулої неділі в Україні відзначали День медичного працівника.

Премії до свого професійного свята отримали лікарі, медичний персонал усіх комунальних міських лікарень і поліклінік Ужгорода – працівники центральної міської клінічної лікарні, дитячої лікарні, центру первинної медико-санітарної допомоги, міського пологового будинку та поліклініки. **На преміювання виділено майже 5,7 мільйона гривень.**



У пунктах проведення зовнішнього незалежного оцінювання в Ужгороді заздалегідь було підготовлено аудиторії та робочі місця для учасників, наявні всі необхідні засоби, зокрема санітаizers, рідке мило, паперові рушники й антисептики, маски, інформує управління освіти міськради.

Дезінфекційні засоби та засоби індивідуального захисту, виділені Українським центром оцінювання якості освіти, на всі 12 пунктів тестування в Ужгороді передав департамент освіти і науки Закарпатської ОДА.

вчальних закладів міста. Усі педагогічні працівники міста, залучені до проведення ЗНО-2020, проходять обстеження методом ІФА. Нагадаємо: минулого тижня розпорядження про організацію тестування управліннями освіти



Ужгородська міська рада також виділила 450 тисяч гривень для закупівлі дезінфекційних засобів, засобів індивідуального захисту, медикаментів, безконтактних термометрів, ними забезпечили всі 27 на-

й охорони здоров'я підписав, за дорученням міського голови Богдана Андрія, його заступник, керівник робіт із ліквідації наслідків надзвичайної ситуації Василь Гомонай. У червні ЗНО складають із

МІСЬКА ВЛАДА ВРЕГУЛЮВАЛА СИТУАЦІЮ НА ВУЛИЦІ МИКОЛИ БОБЯКА,

де забудовник почав роботи без проекту благоустрою прилеглої території

– Зобов'язав забудовника призупинити роботи на території, прилеглій до будівництва багатоквартирного житлового будинку на вулиці Миколи Бобяка, 13в (біля «Епіцентру»), і розпочати їх, коли буде розроблено та погоджено проєкт благоустрою території.

Дозвільні документи на це будівництво є, однак забудовник, не погодивши проєкт благоустрою прилеглої території, розпочав там роботи, на що поскаржилися мешканці сусідніх будинків.

Щоб врегулювати ситуацію, виїхав сьогодні на місце разом із представниками управління містобудування та архітектури, департаменту міського господарства та управління муніципальної варті. Наголосив, що документація має бути погоджена управлінням містобудування та архітектури, департаментом міського господарства, а також розглянута на засіданні комісії з безпеки дорожнього руху та координації роботи автотранспорту, – прокоментував ситуацію, що склалася, **міський голова Богдан Андрій.**



В УЖГОРОДІ ВСІ ПУНКТИ ТЕСТУВАННЯ ГОТОВІ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗНО

відповідно до рекомендацій МОЗ України

двох предметів – математики (відбулося цього четверга) й української мови та літератури (30 червня).

Тестуванням із математики 25 червня стартувала основна сесія ЗНО-2020. У на-

шому місті для складання тестів із цього предмету зареєструвалося 1065 учасників з Ужгорода, Чопа, Ужгородського, Перечинського, Великоберезнянського районів; проходили тестування 930 учасників, а 135 осіб не з'явилася.

В Ужгороді цього дня працювало 4 пункти тестування: у Класичній та Лінгвістичній гімназіях, УЗОШ I–III ступенів № 6, УЗОШ I–III ступенів № 20 – ліцеї «Лідер».

Як повідомило управління освіти Ужгородської міської ради, процедура допуску на пункти тестування відбулась організовано, осіб з ознаками гострого респіраторного захворювання не виявили.

Порушення процедури проходження ЗНО ні персонал пунктів, ні учасники тестування не зафіксували.

30-го червня відбудеться ЗНО з української мови та літератури, його в Ужгороді складатимуть у 12 пунктах тестування.

Управління освіти нагадує: для входу в пункт тестування учасник/учасниця має обов'язково подати три документи:

оригінал Сертифіката зовнішнього незалежного оцінювання;

паспорт або інший документ, серію (за наявності) та номер якого зазначено в Сертифікаті;

запрошення-перепустку для участі в зовнішньому незалежному оцінюванні, яке учасники повинні самостійно роздрукувати з інформаційної сторінки.

2626 учасників зареєструвалися на ЗНО з української мови та літератури у 12 пунктах тестування в Ужгороді, що відбудеться у вівторок.

До пункту тестування учасники допускаються від 9:50 до 10:50, на вході проводиться термометрія та оцінка наявності ознак гострого респіраторного захворювання.





ВИКОНКОМ: В УЖГОРОДІ НОВИЙ ПЕРЕЛІК ЗУПИНОК ГРОМАДСЬКОГО ТРАНСПОРТУ

Частина їх перейменовано, деякі – додаткові – на підставі звернень громадян

Перелік зупинок на міських автобусних маршрутах загально-го користування затвердили на черговому засіданні виконкому Ужгородської міської ради, що відбулося цієї середи.

У переліку зазначено місця зупинок, а також маршрути, які пролягають через ці зупинки. Частина зупинок перейменовано, до переліку включено також зупинки, які додатково визначені на підставі звернень громадян.

На засіданні затверджено орієнтовний план роботи виконавчого комітету Ужгородської міської ради на II півріччя 2020 року. Засідання заплановано провести: 8 і 22 липня, 12 і 26 серпня, 9 і 23 вересня, 13 і 28 жовтня, 11 і 25 листопада, 9 і 23 грудня.

Члени виконкому погодили підприємцю Павлові Фокіну розміщення навісу до власного

кафе-магазину на вулиці Василя Балага, 2е. Замовникові необхідно розробити паспорт опорадження фасаду будівлі та проект благоустрою прилеглої території, погодити його з департаментом міського господарства і управлінням містобудування та архітектури.

Надано паспорти відкритих літніх майданчиків для провадження підприємницької діяльності на базі стаціонарних закладів ресторанного господарства:

ФОП Василеві Бабидоричу – на 21 посадкове місце на проспекті Свободи, 52а (кафе "Палітра смаків"), площею 30 кв. м, у центральній зоні;

ФОП Тетяні Колесник – на 10 посадкових місць на вулиці Швабській, 44 (кафе "Galiano"), площею 24 кв. м, у центральній зоні, частково на власній земельній ділянці;

ФОП Іванові Мелегану – на 36 посадкових місць на вулиці Тиводара Легоцького, 3а (паб "Woodville hub"), площею 56 кв. м, у периферійній зоні.

Припинено дію паспортів

відкритих літніх майданчиків для провадження підприємницької діяльності:

на 14 посадкових місць на вулиці Августина Волошина, 2а (кафе), площею

21 кв. м, у центральній зоні; на 58 посадкових місць на проспекті Свободи, 45 (кафе "Prima Pizza"), площею 82 кв. м, у центральній зоні.

ФОП Людмилі Галушці погоджено розміщення групи тимчасових споруд для провадження комерційної діяльності на вулиці Тиводара Легоцького, 56а. Управління містобудування та архітектури має оформити паспорти прив'язки тимчасових споруд.

Десятьом ужгородцям надано дозволи на посвідчення угод про вчинення правочинів від імені дітей щодо майна, право власності або право користування яким мають діти.



В УЖГОРОДІ ВИЗНАЧЕНО 15 НАЙКРАЩИХ СПОРТСМЕНІВ,

які щомісяця отримуватимуть стипендії міської ради

До кінця цього року їм виплачуватимуть по 2 тисячі гривень із міського бюджету, інформує управління у справах культури, молоді та спорту міськради.

Кандидатури спортсменів розглядала днями комісія з питань призначення стипендії Ужгородської

міської ради. Комісію очолює заступник міського голови Василь Гомонай.

За результатами спортивних досягнень у 2019 році федерації, спортивні школи, спортивні товариства і клуби подали 56 ужгородських спортсменів із 15 видів спорту (9 олімпійських, 6 неолімпійських): боксу, кікбоксингу, хортингу, пауерліфтингу, гандболу, легкої атлетики, плавання, сноуборду, фехтування, футболу, тенісу, спортивного орієнтування, художньої гімнастики, настільного тенісу та самбо.

РОЗГЛЯНУВШИ ПОДАННЯ, КОМІСІЯ ВИРИШИЛА ПРИЗНАЧИТИ СТИПЕНДІЇ ЗА ВИСОКІ СПОРТИВНІ ДОСЯГНЕННЯ:

Павлові Латі (I місце у відкритому чемпіонаті ЦР ВФСТ «Україна» з боксу), Михайлові Френісу (I місце в чемпіонаті України з легкої атлетики – інваспорт), Августинові Пересоляку (I місце в чемпіонаті України з футболу – інваспорт), Іванові Терзі (I місце в чемпіонаті України з плавання – інваспорт), Ользі Макаренко (II місце в чемпіонаті України з гандболу),

Ангеліні Цімболинець (II місце в Кубку України з фехтування), Олександрові Шляхті (II місце в чемпіонаті України з пауерліфтингу), Георгію Фечо (I місце в чемпіонаті України зі спортивного орієнтування), Іванові-Сергію Горезькому (II місце в чемпіонаті України з фехтування), Едіті Ковач (II місце в чемпіонаті України з легкої атлетики),

Іванові Пригарі (III місце в Кубку Європи з кікбоксингу), Вадімові Шутку (III місце в чемпіонаті України з фехтування на візках – інваспорт), Іванові Зареві (I місце в чемпіонаті Європи з кікбоксингу), Андрієві Кобзарю (I місце в Кубку світу з хортингу), Ніколь Маніко (I місце в чемпіонаті України з плавання).

Нагадаємо: Порядком виплати щомісячних стипендій Ужгородської міськради найкращим спортсменам міста затверджено рішенням виконкому Ужгородської міської ради від 15 травня 2020 року. Кандидатури спортсменів на отримання стипендії у 2020 році можна було подавати до 15 червня; на наступні роки можна подавати до 15 листопада.



Управління ДСНС України в Закарпатській області ділиться коротенькими порадами, як зберегти своє життя і не наразитись на небезпеку при виявленні вибухонебезпечних предметів – відлуння війни.

Управління ДСНС України у Закарпатській області



НАГАДУЄМО ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

У разі виявлення боєприпасів або предметів, за зовнішніми ознаками схожих на боєприпаси, НЕОБХІДНО:

- зберігати спокій;
- негайно припинити всі роботи в районі виявлення вибухонебезпечних предметів (ВНП);
- за можливості попередити про підозрілий предмет осіб, які перебувають поруч;
- позначити місце перебування предмета, а при можливості огородити його (для огороження можна використовувати різні підручні матеріали: дошки, жердини, гілки, мотузки, шматки матерії тощо);
- негайно повідомити про знахідку чергові служби ДСНС і Поліцію за номерами "101", "102" (повідомлення робити не поспішаючи, чітко, із зазначенням точної адреси (орієнтирів) місця перебування ВНП);
- не палити, не користуватися запальничками, іншими джерелами відкритого вогню і предметами, що можуть його створювати;
- не торкатися підозрілого предмета;
- у жодному разі не намагатися переміщувати вибуховий пристрій (підозрілий предмет) або змінювати його положення;
- очікувати на безпечній відстані від місця перебування ВНП або предмета, схожого на нього, представників органів місцевої влади, ДСНС, Поліції, при цьому здійснюючи заходи щодо недопущення до небезпечної зони сторонніх людей.

Щоб уникнути нещасних випадків, потрібно пам'ятати, що зовнішній вигляд боєприпасів від тривалого перебування в ґрунті або у воді сильно змінюється. Вони під впливом вологи деформуються, іржавіють і від найменшого дотику вибухають.

Категорично заборонено розбирати боєприпаси, кидати їх у вогонь або самостійно переносити чи транспортувати.

Слід пам'ятати, що в будь-якому разі при виявленні ВНП або предметів підозрілого характеру лише безумовне виконання заходів безпеки є гарантією того, що не станеться загибелі чи каліцтва людей.

СЬОГОДНІ, У СУБОТУ, В УЖГОРОДІ ТИМЧАСОВО ПЕРЕКРИЮТЬ ПРОЇЗД ВУЛИЦЕЮ ЗАГОРСЬКОЮ

ВІД ВУЛ. ЗАКАРПАТСЬКОЇ ДО ВУЛ. ФРАНКА

УЖГОРОДСЬКИЙ ВОДОКАНАЛ ПОВІДОМЛЯЄ, ЩО У СУБОТУ, 27 ЧЕРВНЯ, ТИМЧАСОВО БУДЕ ПЕРЕКРИТО ПРОЇЗД ВУЛИЦЕЮ ЗАГОРСЬКОЮ – НА ДІЛЯНЦІ ВІД ВУЛ. ЗАКАРПАТСЬКОЇ ДО ВУЛ. ІВАНА ФРАНКА.

Тут орієнтовно від 9:00 до 16:00 проводитимуть ремонтні роботи на ділянці каналізаційної мережі.

Прохання до водіїв врахувати під час планування поїздки.

Видання під такою неординарною назвою – про те, як жити тим, хто дізнався про невиліковний діагноз, як поводитися близьким такої людини, як лікарям залучити і пацієнта, і його рідних до командної боротьби зі хворобою, – представили цього четверга в Ужгородській міській раді.

Міський голова Богдан Андрійв привітав авторку – Анастасію Леухіну, координаторку кампанії #пуститевреанимацію, яка зробила вільним доступ відвідувачів до відділень реанімації по всій країні, викладачку Київської школи економіки, засновницю ГО "Горизонталі" та проекту Освітній експеримент.

Богдан Андрійв наголосив, що книжка дуже необхідна, бо допомагає у вкрай складних ситуаціях – інакше подивитися на хворобу і на життя загалом. Подякував пані Анастасії, а також фахівцям Ужгородської мобільної бригади, яка надає паліативну допомогу і визнана найкращою в Україні. Днями, до речі, до нас укотре приїдуть переймати досвід "Хоспісу вдома" – цього разу з Одеси.

Авторка книжки теж відзначила, що Ужгород – особливе місто на карті розвитку паліативної допомоги. "У моїй родині було вже 4 смерті, 15 років я проживаю історію невиліковної хвороби зі своєю матір'ю, і нам би треба переїхати сюди, де є така допомога, як ваша бригада «Хоспіс вдома». Ужгород – одне з перших міст, де я презентую книгу, і знаю, що саме тут мене почують і сприймуть", – сказала Анастасія Леухіна.

На презентацію прийшли медики та інші працівники Ужгородської мобільної бригади з надання паліативної допомоги, сімейні лікарі. Вони переглянули

"ЗОВСІМ НЕ СТРАШНУ КНИГУ ПРО ЖИТТЯ, СМЕРТЬ ТА ВСЕ, ЩО ПОМІЖ НИМИ"

презентували в Ужгороді



до прикладу: "Лікуватися до останнього чи просто жити?", "Як пережити погані новини?", "Залишатися вдома чи в лікарні?", "Як організувати догляд паліативного хворого вдома?".

Директорка Ужгородського центру первинної медико-санітарної допомоги Тетяна Козак, яка започаткувала виїзну бригаду «Хоспіс вдома», зауважила, що хоч тепер і дуже важкий період, боремося з коронавірусом, але доводиться

яку представили в Ужгороді, дуже потрібна і лікарям, і пацієнтам, і їхнім рідним. "Ми з власної практики знаємо, що й лікарі, і родичі хочуть вирішувати за хвору людину – як лікуватися, як жити. У книзі багато філософських речей, які допомагають поглянути на ситуацію з позиції пацієнта, допомагають знайти з ним взаємозв'язок і мобілізувати на партнерську боротьбу з хворобою", – зазначила Тетяна Козак.

Ужгородській мобільній бригаді паліативної допомоги і Центрові первинної медико-санітарної допомоги авторка книжки передала 20 примір-

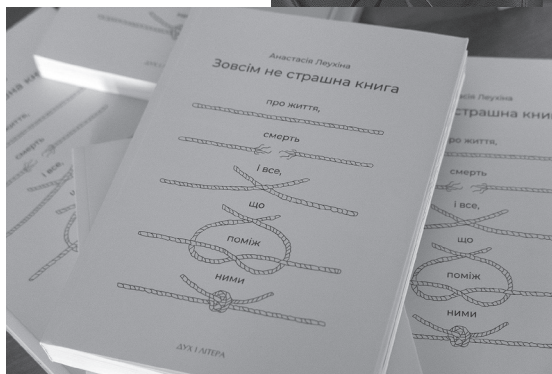
відео про книжку, її героїв, які розповідають свої історії.

З виступу Анастасії Леухіної і під час обговорення найяскравішими були тези:

- важливо не скільки тобі залишилося жити, а скільки життя в кожному твоєму дні;
- коли звучить діагноз, – дуже важливо говорити, а не мовчати;
- часто про невиліковну хворобу люди мовчать, щоб їх достроково не списали з життя;
- під час створення книжки я переконалася, яка стигма щодо хворих, людей з інвалідністю панує в нашому суспільстві;
- контакт зі смертю дуже додає сміливості жити, і я хочу, щоб ця сміливість передалася тим, хто прочитає книжку;
- лікування забирає неймовірну частину життя, тому пацієнт повинен мати інформацію і обирати – чи лікуватися і як саме;
- усім нам треба вчитися приймати вибір інших людей;
- обговорюючи з хворим

невиліковний діагноз, люди бояться сказати щось не так, тому воліють про це мовчати.

У "Зовсім не страшній книзі" – понад 300 сторінок практичних порад лікарів, психологів та членів сімей; 60 реальних історій; відповіді на чимало запитань, серед яких,



долати й невиліковні недуги, болісні періоди, пов'язані з завершенням життя. Тому книжка,

ніків видання.

Кожен може підтримати книжку, щоб її комусь надали безкоштовно, – або придбати її для себе тут: <http://non-scary.org/>

ЗБІЛЬШЕНО КІЛЬКІСТЬ АВТОБУСІВ МАРШРУТУ № 20

На виконання доручення міського голови Богдана Андрійва для зменшення інтервалу руху і запобігання скупченню пасажирів на зупинках на міському маршруті № 20 "Мкрн. Доманинці – Речовий ринок" (через площу Корятовича) збільшено кількість автобусів. ГРАФІК РУХУ:

20 «мкрн. «ДОМАНИНЦІ» – РЕЧОВИЙ РИНОК» (через пл.Корятовича)	ЧАС ВІДПРАВЛЕННЯ У РОБОЧІ ДНІ (Пн-Пт)						
	7.00	7.37	8.07	8.44	9.21	9.57	10.37
ВУЛ. ТЕХНІЧНА	11.11	12.26	13.03	13.42	14.20	14.57	15.36
	16.14	16.51	17.30	18.02	19.18 (до пл. Корятовича-кінцева)		
	7.14	7.50	8.21	8.58	9.35	10.11	10.51
ПЛ. КОРЯТОВИЧА (напрямок «Речовий ринок»)	11.25	12.40	13.17	13.56	14.34	15.11	15.50
	16.28	17.05	17.44	18.21			
	7.15	7.52	8.29	9.01	9.38	10.15	11.26
РЕЧОВИЙ РИНОК	12.06	12.45	13.23	14.00	14.39	15.17	15.54
	16.33	17.06	18.22				
	7.50	8.27	9.04	9.36	10.13	10.50	12.01
ВУЛ. ПАНАСА МИРНОГО (напрямок «Доманинці»)	12.41	13.20	13.58	14.35	15.14	15.52	16.29
	17.08	17.42	18.58				



ПОВІРКА ЛІЧИЛЬНИКІВ ВОДОКАНАЛУ

– відтепер просто і без демонтажу

Державна повірка лічильників обліку водопостачання і водовідведення відтепер можлива без незручностей, зумовлених необхідністю демонтажу лічильника. Про це інформує КП «Водоканал міста Ужгорода».



Комунальне підприємство уклало договір із відокремленим підрозділом «Повірочна лабораторія» ТОВ «Рівнестандарт», що проводить державну повірку крильчастих лічильників діаметром 10-20 мм на місці експлуатації, без їх демонтажу. Запис для здійснення державної повірки проводиться за телефоном: 050 500 00 24.

Підрозділ «Повірочна лабораторія» ТОВ «Рівнестандарт» має весь пакет документів, необхідних

для здійснення державної повірки лічильників води.

Ужгородський водоканал нагадує, що згідно з пунктом 2 статті 8 Закону України «Про метрологію та метрологічну діяльність» засоби виміральної техніки дозволяється застосовувати лише за умови, що вони пройшли державну повірку. Міжповірочний експлуатаційний термін засобів обліку водопостачання і водовідведення – 4 роки.



Минулого тижня ми розповідали про те, як зведення будівлі дівочої державної школи понад сто років тому започаткувало формування красивої набережної, що нині називається набережною Незалежності. Значна частина тодішньої прибережної смуги належала єврейській громаді, здавна це був важливий для її діяльності квартал. Про нього і розкажемо сьогодні.

Є відомості, що вже 1807 року на тому місці, де тепер на набережній Незалежності стоїть одна з будівель стоматологічної поліклініки, була перша в місті єврейська лікарня. Її будівлю пошкодила повінь 1868 року, що стало причиною зведення лікарні в іншому місці – на нинішній вулиці Капушанській. Як бачимо, неукріплений берег річки тоді не давав можливості місцевій єврейській громаді розбудувати свою територію. Та на ній все-таки збудували молитовний дім – орієнтовно після 1862 року, коли місцевий мешканець Йожеф Вайнбергер залишив хасидський

будівля була майже готова, сталася подія, про яку написали в багатьох місцевих і німецьких друкованих виданнях. Зокрема газета «Ung» писала про неї так:

«На вулиці Габора Дойка десятиліттями був молитовний дім, у якому молилися найфанатичніші євреї, так звані хасиди. Церкву свою вони називали клаусом. Хасиди належать до ортодоксальної громади, але від красивої великої синагоги тримаються на відстані, бо вважають, що ортодокси недостатньо строго виконують приписи релігійних традицій.

Ділянку, де стояв молитовний дім, влада купила для зведення



громаді «Klausz-Thora» земельну ділянку ближче до укріпленої частини берега. Якою була ця частина міста наприкінці XIX століття, добре видно на світлині-триптиху 1892 року. Мало хто зі сучасних ужгородців здатен упізнати в цій необлаштованій місцині теперішню набережну Незалежності, та це справді вона.

На жаль, сьогодні не відомо, який саме з маленьких будиночків у лівій частині фото виконував функцію молитовного дому. Коли місто вирішило побудувати на прибережній території державну школу для дівчат, земельну ділянку громаді «Klausz-Thora» експропріювали, а будівлі на ній (серед них і молитовний дім) знесли. Експропріація частини володіння громади «Клаус» була, звісно, для неї великим ударом, але далі впорядкування берегової смуги, укріплення її проти паводковою стіною та облаштування красивої набережної стало і позитивним поштовхом. Тоді вже громада, не боячись руйнівних паводків, могла збудувати на решті своєї території великий молитовний дім і простору купальню. До слова, ритуальну купальню мікву (мікве) 1902 року планували звести біля так званої великої синагоги, однак потім громада обрала інше місце – тодішню прибережну вулицю Габора Дойка.

Оголошення автономної ортодоксальної єврейської общини про конкурс на будівництво ритуальної купальні було опубліковане в пресі у квітні 1908-го, а відкрили її для відвідування вже 7 січня 1909 року. У книжці «Прошлоє Ужгорода» Петра Сиви зазначено, що в 1908-му на набережній з'явилася і хасидська синагога, проте це помилка, бо звели її на кілька років пізніше – в 1911-му. У березні того року община «Klausz Chasidim» оголосила публічний конкурс на будівництво молитовного дому. Але у вересні 1911-го, коли

державної дівочої школи, – то громада задумала будівництво нового молитовного дому. Вона придбала сусідню з паровою купальню, яка теж є власністю громади, ділянку і кілька тижнів тому приступила до зведення нового, більшого храму. З кількох пропозицій після довгих переговорів обрали проєкт молодого талановитого архітектора з Унгвара Шаму Штерна. За планом, над великим залом будівлі мала бути залізобетонна стеля, не підтримувана жодною колоною. Розрахунки виконав інженер із Будапешта на прізвище Мейер, який є фахівцем із залізобетонних робіт. План також переглянув і затвердив Йожеф Рац, міський інженер».

Будівництво храму проводила підрядна фірма «Гамош і Суханек», та оскільки її керівники не мали великого досвіду роботи з залізобетонними конструкціями, вони залучили будівельну компанію Геллєрта і Давіда з Будапешта. Її фахівці переглянули проєкт, внесли в нього невеликі зміни і взяли на себе зобов'язання зробити залізобетонну стелю. Будівельники дуже поспішали, бо перед ними поставили вимогу закінчити будівництво до єврейського Нового року, а часу залишалось менш як місяць.

Того вересневого четверга будівельники планували працювати цілу ніч, аби завершити формування стелі. Та близько 11 години вечора в них закінчився карбід для освітлювальної лампи – роботи довелося зупинити. Мабуть, це врятувало їм життя, бо за

ЄВРЕЙСЬКИЙ КВАРТАЛ УЖГОРОДА НА НАБЕРЕЖНІЙ



годину нічний сторож прокинувся від сильного тріску згори, від риштування під стелею. Чоловік ледве встиг вискочити надвір, як стеля зі страшним гуркотом обвалилася. Звук був таким оглушливим, що мешканці сусідніх будинків, перелякавшись і нічого не розуміючи, повискакували на вулицю.

Вранці перед зруйнованою будівлею зібрався натовп, поліція почала слідство. Терміново послали телеграму інженерові Геллерту, і він одразу направив до міста фахівця своєї фірми для з'ясування, хто винен в

Крім мікви і молитовного дому, на невеликій території розміщувалося ще кілька менших споруд, як-от будинок для проживання та роботи ритуального різника птиці, можливо, й оселя рабина. Таким чином, ще до Першої світової війни поблизу грожанської школи сформувався невеличкий осередок зі спорудами, які були важливою частиною життя хасидської громади міста.

Слід сказати, що містянам доволі хаотична забудова цього мінікварталу не дуже подобалася – надто не пасували тутешні хатки до нового вигляду набе-

режної. А вона на той час уже починала вимальовуватися: її укріпили, розширили, пішохідну доріжку відгородили парканом, який виготовив місцевий майстер Еде Горовіц, обабіч променаду посадили акації.

Нині багато хто думає, що ритуальна купальня, «схована» всередині мінікварталу, працювала тільки для євреїв, і тільки для чоловіків. Та це не зовсім так, бо ще перед Першою світовою війною громада змушена була віддати купальню в оренду і дозволила відвідувати її представникам усіх віросповідань. Окрім воєнних років, коли не вистачало дров для нагрівання води та опалювання приміщень, купальня діяла щоденно й цілодобово. Чоловіки могли приходити купатися щодня до 13:00, а в п'ятницю і в неділю – впродовж цілого дня. Жінки купалися від 13:00 до вечора, крім п'ятниці та неділі. Можливо, частина будівлі справді слугувала ритуальною купальню, проте в іншій частині були звичайні ванни для відвідувачів. Вже пізніше, в 1930-их, коли орендарем купальні став Юда Рупп, клієнти могли замовляти кабінки з ваннами кількох класів на вибір. У кабінці першого класу відвідувачеві пропонували за певну плату ще й мило і рушник. Зі своїми речами купання коштувало дешевше. Про цю купальню є й інші відомості, зокрема повідомлення щодо трагедій, які в ній траплялися, – наприклад 1928 року там наклали на себе руки 23-річна дівчина з Бартфи (Бардейова) Йожефа Жарновська.

Що стосується будинку шойхета, або шоктера – різника птиці, то про цей об'єкт відомо дуже мало, як і про людей, котрі виконували цю функцію. Знаємо, що 1928 року в місті працювало двоє таких різників: Антал Грюнвальд і Йожеф Айнгорн. Їхню роботу оплачувала ортодоксальна єврейська громада міста, а чи мали хасиди окремого різника, не відомо. У газетах 1930-их років писали, що місто мусить відібрати птицю не в кошику, бо неестетично, коли набережною, де гуляють люди і граються діти, хтось несе птицю, тримаючи її просто за лапки, а з неї на землю скапує кров.

Інформації про життя хасидської громади міста є мало через те, що була вона доволі закритою, всіляко відстоювала свою автономію і не любила, коли втручалися в її справи.

Закінчення на стор. 7.



обвалі: чи інженер, який неправильно все розрахував, чи будівельники.

Так виглядала закинута будівля мікви у 2017 році, фото – Костянтина Черкаєва

Подія ця викликала великий резонанс, бо лише дивом обійшлося без жертв. Звичайно, будівництво вона затягнула, але згодом залізобетонну стелю побудували вже на совість, міцною надовго.

Але у вересні 1911-го, коли



ФОТОФАКТ



Цього тижня завершено капітальний ремонт ще однієї ужгородської вулиці – Стародоманинської.



**ІНФОРМАЦІЯ
ПРО СИТУАЦІЮ ІЗ
ЗАХВОРЮВАННЯМ
НА КОРОНАВІРУС
В УЖГОРОДІ**

СТАНОМ НА РАНОК 26 ЧЕРВНЯ ЗА МИНУЛУ ДОБУ ВИЯВЛЕНО 7 НОВИХ ВИПАДКІВ КОРОНАВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ.

Загалом 539 ужгородці захворіли з початку епідемії, інформують управління охорони здоров'я Ужгородської міської ради та Ужгородська міськрайонна філія ДУ «Закарпатський обласний лабораторний центр МОЗ України»;

- 302 осіб одужали;
- 8 людей померли;
- 13 ужгородців – на стаціонарному лікуванні, 216 лікуються амбулаторно;
- на самоізоляції знаходяться 93 осіб;
- за минулу добу мобільна бригада виїжджала 17 разів, відібрала 66 взірців біологічних матеріалів. За весь період мобільна бригада виїжджала 971 рази, відібрано 3796 взірців біологічних матеріалів для досліджень на полімеразну ланцюгову реакцію.

**"ПОІНФОРМОВАНІ МАМИ
ОСОБЛИВИХ ДІТЕЙ –
ДОСВІДЧЕНІ МАМИ"**

Грантовий проєкт реалізують в Ужгороді

Його метою є підтримка ужгородських матерів дітей з інвалідністю. Днями проєкт презентували в приміщенні інклюзивної кондитерської школи-кафе "Золоті серця Закарпаття".

Грант швидкого реагування здобула ГО "Ужгородська міська організація Спілки жінок України" (очільниця Валентина Митровцій – на фото.). Тримісячний проєкт стартував у травні. Втілюється він завдяки підтримці Уряду Канади в рамках

побутова хімія, продуктові набори), для її вручення десятком найактивнішим учасницям зібрали цих матерів, і вони познайомилися вживу, відзначивши таким чином екватор проєкту.

Психологиня *Наталія Братасюк*, яка взяла участь у зустрічі, наголосила на позитивній динаміці відкритості жінок до комунікації, обговорення тем, бажання розповідати про власний досвід.

Як зауважила інструкторка проєкту зі здорового способу життя *Анжела Бабкі-*

на, крім дотримання загальних рекомендацій, є розуміння, що кожна дитина з інвалідністю потребує індивідуального підходу, – тому розглядають і конкретні запити учасників проєкту.

Очільниця міської організації Спілки жінок України повідомила, що це їхня перша співпраця з Українським жіночим фондом і Посольством Канади в Україні, до обговорення організаційних моментів, зокрема, долучалася канадська дипломатка, Надзвичайний і Повноважний Посол Канади в Україні *Лариса Галадза*.

Підсумовуючи, Валентина Митровцій окреслила головне завдання проєкту: нагадати жінкам, що вони не повинні забувати про власні потреби, – слід любити себе і зберігати внутрішню гармонію, попри всі життєві обставини.



ЄВРЕЙСЬКИЙ КВАРТАЛ УЖГОРОДА НА НАБЕРЕЖНІЙ

Початок на стор. 6.

У 1933-му це призвело до подій, які в газетах називали найбільшою ганьбою громади. Багато років фінансові справи хасидської громади і «Клаусу» вів Лазар Фельдманн – власник заводу шампанського. Він мав почесний титул гебе – діловода. Та 1933 року голова ужгородської єврейської общини, лікар Дюла Ласло висловив підозру в нечесному використанні коштів і постановив провести перевірку бухгалтерських книг. Лазар Фельдманн надає книги відмовився, за нього заступився рабин Кон, пояснивши, що гебе може роздавати гроші, віддані на благодійність, на свій розсуд, не звітуючи про це. Панові Ласло відмова не сподобалася, тож на загальних зборах общини проголосували за обрання нового діловода. Наступної суботи Лазар Фельдманн, як завжди, хотів зайняти своє почесне місце гебе в синагозі, але новий діловод попросив його піти. Почалася штовханина і бійка між прибічниками і противниками Фельдманна, вони вибігли на вулицю, зчинили гвалт, налякавши людей на набережній. Прибічники Фельдманна і він сам стали кидати каміння у вікна синагоги, розбили 20 шибок. Поліція втихомирила юрбу,

люди почали розходитися, та на площі Масарика (нині – площа Петефі) сварка розгорілася знову, з криками і масовою бійкою. Такі бійки по суботах відбувалися біля хасидської синагоги на набережній ще тривалий час, громада була розділена і не мо-

бути об'єднаною. Тим часом місто всерйоз задумувалося над питанням звільнення від хаотичної забудови єврейського кварталу. Особливо палко ці плани почали обговорювати на початку 1940-их, у роки поширення антисемітських



гла порозумітися. Одні вважали дії ортодоксальної общини падом на автономію «Клаусу», інші казали, що громада має

настроїв. У 1941 році в Унгварі проводили Тижні мистецтва, які відвідав, серед інших, і відомий будапештський архітектор Віргі-

Біербауер. Він оглянув місто і звернув увагу, що тут майже немає площ. Під час свого виступу на Тижнях мистецтва Біербауер порадив владі Унгвара знести старий непоказний млин і будівлі єврейського кварталу, відкривши натомість простір, з якого чудово проглядалися би Жупанатський пагорб і набережна. Можливо, якщо не війна, ці плани були б реалізовані, але життя внесло свої корективи, – і площа, яка з'єднала вулиці й відкрила гарний краєвид на пагорб та набережну, постала зрештою трохи далі, біля міської пошти.

Наша розповідь про єврейський квартал не буде повною, якщо не згадати і про сусідні вілли, в яких тепер працює стоматологічна поліклініка, бо належали вони теж відомим членам єврейської громади.

Тодішній будинок № 8 (нині – № 7), що деякими архітектурними деталями навіть був подібний на сусідню синагогу, в середині 1920-их побудував юрист, багаторічний голова єврейського священного товариства Марк Марош. Про нього відомо не

дуже багато: у 1912 році газети писали про одруження молодого юриста з Ельзою Еренрайх зі села Демече. А 1932 року він втрапив у скандал через звинувачення від 75-річної жінки в побитті – мовляв, юрист вибивав із жінки дозвіл на продаж будинку для свого клієнта.

Наступний будинок, тоді під № 10 (тепер № 8), був віллою іншого відомого адвоката, головного редактора газети «Zsidó Néplap» і керівника єврейської партії Мора Юсковича. У 1925 році красиву наріжну віллу для Юсковича будував той самий Шаму Штерн, котрий зводив у 1911-му й сусідню синагогу. Тут теж не обійшлося без скандалу: трьома роками пізніше Штерн у пресі звинуватив Юсковича, що той заплатив йому за роботу на 50 тисяч чеських корун менше, ніж було обумовлено.

На жаль, дізнатися, якими були долі власників цих вілл, рабина, різників, орендарів купальні та членів їхніх родин, нам не вдалося. Та більшість із них точно не змогли уникнути жахливих подій Голокосту, бо наприкінці 1944-го, коли через місто пройшов фронт Другої світової війни, весь єврейський квартал стояв пустою.

Тетяна ЛІТЕРАТ "Про Захід"



ПОНЕДІЛОК, 29 ЧЕРВНЯ

«1+1»

6.30, 7.10, 8.10, 9.10 Сніданок з "1+1".
7.00, 8.00, 9.00, 19.30, 5.45 "ТСН".
10.00, 1.20 Мелодрама "Анка з Молдаванки".
20.15 Комедія "Dzidzio. Перший раз".
22.10 Комедія "Dzidzio. Контрабас".
23.50 "Дубінізми".
0.10 Концерт The Hardkiss "Акустика".
4.20 Концерт гурту Без обмежень "Транзитна зона".

ІНТЕР

5.25, 22.00 "Слідство вели..." з Л. Каневським".
6.45, 7.40 "Речдок".
8.30, 18.00, 19.00, 2.00 "Стосується кожного".
10.10 Х/ф "На вас чекає громадянка Никанорова".
12.00 Х/ф "Принцеса спецій".
13.45 Х/ф "Краще в мені".
15.50 "Чекай на мене. Україна".
17.40 Новини.
20.00 "Подорож".
21.00 "Речдок. Особливий випадок. Око за око".
23.50 Т/с "Слідчий Горчакова".
0.55 Т/с "Голос янгола".
3.30 "Орел і решка. Шопінг".
4.55 "Телемагазин".

СТБ

5.15, 10.45, 12.25, 14.50 Т/с "Коли ми вдома".
7.00 Все буде добре!
8.50 Ультиматум.
14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини.
15.20 Хата на тата.
18.15 Один за всіх.
20.15, 22.45 Т/с "За вітриною".
22.55 Т/с "Анна-детектив".
0.50 Х/ф "Аферисти Дік та Джейн розважаються".

Новий

5.55, 7.15 Kids` Time.
6.00 М/ф.
7.20 Вар`яти.
8.00 Improv Live Show
9.00 Х/ф "Експлат".
10.40 Х/ф "Скеля".
13.20 Х/ф "Повітряна в`язниця".
15.30 Таємний агент.
19.00 Аферисти в мережах.
21.00 Х/ф "Захоплення підземки 123".
23.00 Х/ф "Примари Марса".
0.50 Х/ф "Кікбоксер: Відплата".
2.25 Служба розшуку дітей.
2.30 Зона ночі.

ICTV

4.10 Скарб нації.
4.20 Еврика!
4.25 Служба розшуку дітей.
4.30 Т/с "Відділ 44".
5.15 Громадянська оборона.
6.05 Факти тижня.
8.10 Х/ф "Володар пернів: Хранителі персня".
11.30, 13.00 Х/ф "Володар пернів 2: Дві вежі".
12.45 Факти. День.
15.00 Х/ф "Володар пернів 3: Повернення короля".
18.45 Факти. Вечір.
19.10 Х/ф "Конан-варвар".
21.10 Х/ф "300 спартанців".
23.25 Х/ф "Ганнібал".
1.50 Х/ф "Червоний дракон".

ТЕТ

6.00 ТЕТ Мультиранок.
8.00 Т/с "Рання пташка".
10.30, 17.30 4 весілля.
11.30, 16.30, 1.45 Панянка-селянка.
12.30 Вечірка 2.
13.30 Країна У.
14.00, 15.00, 18.30, 19.30, 20.30 Одного разу під Полтавою.
14.30 Танька і Володька.
15.30, 22.00 Одного разу в Одесі.

16.00, 19.00, 20.00 Сімейка У.
21.00 Т/с "Село на мільйон".
23.00 Т/с "Матусі".
0.00 ЛавЛавCar 2.
2.35 Теорія зради.
3.20 Щоденники Темного.
4.05 Віталька.
5.50 Корисні підказки.

"Україна"

6.00, 3.40 Реальна містика.
9.20 Т/с "Улюблені діти", 1-6 с.
15.00, 19.00 Сьогодні.
15.20 Т/с "Улюблені діти".
17.10 Т/с "Жіночий лікар 2".
20.10 "Говорить Україна".
21.00 Т/с "Хто ти?", 9 і 10 с.
23.00 Т/с "Штамп в паспорті", 1 і 2 с.
1.30 Телемагазин.
2.00 Т/с "Штамп в паспорті".

«Тиса-1»

00.00 Вдома у румун
00.25 Пліч-о-пліч (НСТУ)
00.35 Спільно (НСТУ)
01.05 Українська Гельсінська спілка-вектор визначено (НСТУ)
02.10 Розсекречена історія (НСТУ)
03.10 Артефакти (НСТУ)
03.35 Букоґолики (НСТУ)
04.15 Т/с «Еліза» (НСТУ)
05.05 UA:Фольк (НСТУ)
06.00 Гімн України
06.05 Лайфхак українською (НСТУ)
06.10 Марійчин першосвіт (НСТУ)
06.15 Українська абетка. Першосвіт (НСТУ)
06.20 Додолики (НСТУ)
06.35 Українська абетка. Першосвіт (НСТУ)
06.40 Додолики (НСТУ)
06.50 Англійська абетка. Першосвіт (НСТУ)
06.55 Марійчин першосвіт (НСТУ)
07.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
07.05 Сильна доля (НСТУ)
08.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
08.05 Ранкове шоу
09.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
09.05 Марійчин першосвіт (НСТУ)
09.10 М/с «Робін Гуд» (НСТУ)
09.30 М/с «Робін Гуд» (НСТУ)
09.55 Англійська абетка. Першосвіт (НСТУ)
10.00 Марійчин першосвіт (НСТУ)
10.05 Загадки чернівецьких атлантів (UA:Буковина)
10.10 Х/ф «Бал казок» (НСТУ)
11.05 Лайфхак українською (НСТУ)
11.20 Кулінарне шоу «Енеїда» (НСТУ)
12.20 Д/ц «Двоколісні хроніки» (НСТУ)
12.35 Д/ц «Двоколісні хроніки» (НСТУ)
12.45 Д/ц «Світ дикої природи» (НСТУ)
13.20 Разом
13.45 Спільно (НСТУ)
14.10 Своя земля
14.25 В Україні (НСТУ)
14.50 Д/п «Олесь Шевченко. Як на сповіді» (НСТУ)
15.20 Д/п «Січ» (НСТУ)
15.45 Розсекречена історія (НСТУ)
16.30 Русинська родина
17.00 Українська читанка (НСТУ)
17.10 Загадки чернівецьких атлантів (UA:Буковина)
17.15 Т/с «Еліза» (НСТУ)
19.00 Своя земля
19.20 Тема дня/ Спільно
20.00 Своя земля
20.15 Пліч-о-пліч (НСТУ)
20.30 В Україні (НСТУ)
21.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
21.40 UA:Спорт (НСТУ)
21.55 Д/ф «Заміновані вірністю» (НСТУ)
22.45 ЗміниТИ (НСТУ)
23.00 Розсекречена історія (НСТУ)

ВІВТОРОК, 30 ЧЕРВНЯ

«1+1»

6.30, 7.10, 8.10, 9.10 Сніданок з "1+1".
7.00, 8.00, 9.00, 16.45, 19.30, 4.20 "ТСН".
9.25, 10.20 "Життя відомих людей".
11.15, 11.50, 12.15, 3.45 "Любий, ми переїжджаємо".
12.50 "Одруження наосліп".
14.45 "Щоденник медіума".
15.45 "Світ навиворіт".
17.10 Т/с "Вітер кохання".
19.00 "Секретні матеріали".
20.25, 21.40, 22.35 Т/с "Між нами, дівчатами".
23.30 Комедія "Dzidzio. Перший раз".
1.25 Мелодрама "Анка з Молдаванки".
5.30 "Українські сенсації".

ІНТЕР

5.25, 22.00 "Слідство вели..." з Л. Каневським".
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини.
7.10, 8.10, 9.20 "Ранок з Інтером".
10.00 "Корисна програма".
11.05 Т/с "Пані Фазилет і її дочки".
12.25 Т/с "Не відпускай мою руку".
13.50, 14.45, 15.40 "Речдок".
16.35 "Речдок. Особливий випадок. По той бік фронту".
18.00, 19.00, 2.05 "Стосується кожного".
20.00 "Подорож".
21.00 "Речдок. Особливий випадок. Око за око".
23.50 Т/с "Слідчий Горчакова".
0.55 Т/с "Голос янгола".
3.35 "Орел і решка. Шопінг".
4.55 "Телемагазин".

СТБ

4.50, 22.55 Т/с "Анна-детектив".
7.00 Все буде добре!
8.50 Ультиматум.
10.45, 11.45, 14.50 Т/с "Коли ми вдома".
14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини.
15.05 Хата на тата.
18.15 Один за всіх.
20.15, 22.45 Т/с "За вітриною".
0.50 Х/ф "Неділі у Тіффані".

Новий

5.55, 7.15 Kids` Time.
6.00 М/ф.
7.20 Вар`яти.
9.20 Т/с "Грім".
11.40 Х/ф "Тупий і ще тупіший".
13.40, 19.00 Аферисти в мережах.
21.00 Х/ф "Царство небесне".
23.40 Х/ф "Останні лицарі".
1.40 Т/с "Загублені".
2.30 Зона ночі.

ICTV

4.20 Скарб нації.
4.25 Еврика!
4.35 Факти.
4.55 Т/с "Відділ 44".
5.40, 20.15 Громадянська оборона.
6.30 Ранок у великому місті.
8.45 Факти. Ранок.
9.15, 19.20 Надзвичайні новини з К. Стогнієм.
10.10 Секретний фронт.
11.15, 13.20, 21.25 Т/с "Розтин покаже".
12.45, 15.45 Факти. День.
14.35, 16.25 Х/ф "Пригоди Плуто Неша".
16.55 Х/ф "Дев`ять ярдів 2".
18.45, 21.05 Факти. Вечір.
23.25 Х/ф "Дочка генерала".
1.40 Х/ф "Людина-вовк".
3.10 Т/с "Поганий хороший коп".

ТЕТ

6.00 ТЕТ Мультиранок.
8.00 Т/с "Рання пташка".
10.30, 17.30 4 весілля.
11.30, 16.30, 1.45 Панянка-селянка.
12.30 Вечірка 2.
13.30 Країна У.
14.00, 15.00, 18.30, 19.30,

20.30 Одного разу під Полтавою.
14.30 Танька і Володька.
15.30, 22.00 Одного разу в Одесі.
16.00, 19.00, 20.00 Сімейка У.
21.00 Т/с "Село на мільйон".
23.00 Т/с "Матусі".
0.00 ЛавЛавCar 2.
2.35 Теорія зради.
3.20 Щоденники Темного.
4.05 Віталька.
5.50 Корисні підказки.

"Україна"

6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною.
7.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00, 23.00, 3.45 Сьогодні.
9.30, 4.35 Реальна містика.
12.45 Агенти справедливості.
14.45, 15.30 Т/с "Жіночий лікар 2".
20.10 "Говорить Україна".
21.00 Т/с "Хто ти?", 11 і 12 с.
23.20 Контролер.
0.00 Т/с "Лист помилково", 1 і 2 с.
1.30 Телемагазин.
2.00 Т/с "Лист помилково".

«Тиса-1»

00.00 Новини/Своя земля
00.20 Тема дня/Спільно
00.45 Своя земля
01.00 Пліч-о-пліч (НСТУ)
01.15 Пліч-о-пліч (НСТУ)
01.30 Букоґолики (НСТУ)
02.00 Новини/Своя земля
02.20 Д/п «Олесь Шевченко. Як на сповіді» (НСТУ)
02.45 Д/ф «Війна на нульовому кілометрі» (НСТУ)
03.35 Артефакти (UA:Чернігів)
04.05 Загадки чернівецьких атлантів (UA:Буковина)
04.25 Т/с «Еліза» (НСТУ)
05.05 Україна з неба (НСТУ)
06.00 Гімн України
06.05 Загадки чернівецьких атлантів (UA:Буковина)
06.10 М/с «Ти і поліція» (НСТУ)
06.15 Відкривай Україну (НСТУ)
06.40 М/с «Ти і поліція» (НСТУ)
06.45 Лайфхак українською (НСТУ)
07.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
07.05 Сильна доля (НСТУ)
08.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
08.05 Ранкове шоу
09.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
09.05 Марійчин першосвіт (НСТУ)
09.10 М/с «Робін Гуд» (НСТУ)
09.30 М/с «Робін Гуд» (НСТУ)
09.55 Англійська абетка. Першосвіт (НСТУ)
10.00 Марійчин першосвіт (НСТУ)
10.05 Загадки чернівецьких атлантів (UA:Буковина)
10.10 Т/с «Жіночий рай» (НСТУ)
11.00 Кулінарне шоу «Енеїда» (НСТУ)
11.30 Тема дня
12.00 «Суспільна студія. МАРАФОН» (НСТУ)
13.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
13.10 «Суспільна студія. МАРАФОН» (НСТУ)
15.00 Д/ц «Світ дикої природи» (НСТУ)
15.25 Д/ц «Світ дикої природи» (НСТУ)
15.55 Д/ц «Ремесло за призначенням» (НСТУ)
16.20 Загадки чернівецьких атлантів (UA:Буковина)
16.30 Вдома у румун
17.00 Новини
17.20 Т/с «Еліза» (НСТУ)
18.10 Т/с «Еліза» (НСТУ)
19.00 Новини
19.20 Тема дня
19.50 Hirek (угорською мовою)
20.00 Ethno vision
20.30 Новини
21.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
21.30 UA:Спорт (НСТУ)
21.35 Сильні (НСТУ)
21.50 Т/с «Полдарк» (НСТУ)
23.00 Д/ф «Одесити на Донбасі» (НСТУ)
23.55 Hirek (угорською мовою)

СЕРЕДА, 1 ЛИПНЯ

«1+1»

6.30, 7.10, 8.10, 9.10 Сніданок з "1+1".
7.00, 8.00, 9.00, 16.45, 19.30, 4.20 "ТСН".
9.25, 10.20 "Життя відомих людей".
11.15, 11.50, 12.15 "Любий, ми переїжджаємо".
12.50 "Одруження наосліп".
14.45 "Щоденник медіума".
15.45 "Світ навиворіт".
17.10 Т/с "Вітер кохання".
19.00 "Секретні матеріали".
20.45, 21.40, 22.35, 23.30 Т/с "Між нами, дівчатами".
0.25 Комедія "Dzidzio. Контрабас".
2.05 Мелодрама "Анка з Молдаванки".
5.30 "Українські сенсації".

ІНТЕР

5.25, 22.00 "Слідство вели..." з Л. Каневським".
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини.
7.10, 8.10, 9.20 "Ранок з Інтером".
10.00 "Корисна програма".
11.05 Т/с "Пані Фазилет і її дочки".
12.25 Т/с "Не відпускай мою руку".
13.50, 14.45, 15.40 "Речдок".
16.35 "Речдок. Особливий випадок. По той бік фронту".
18.00, 19.00, 2.05 "Стосується кожного".
20.00 "Подорож".
21.00 "Речдок. Особливий випадок. Око за око".
23.50 Т/с "Слідчий Горчакова".
1.00 Т/с "Голос янгола".
3.35 "Орел і решка. Шопінг".
4.55 "Телемагазин".

СТБ

4.50, 22.55 Т/с "Анна-детектив".
7.00 Все буде добре!
8.50 Ультиматум.
10.45, 11.45, 14.50 Т/с "Коли ми вдома".
14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини.
14.55 Хата на тата.
18.15 Один за всіх.
20.15, 22.45 Т/с "За вітриною".
0.50 Х/ф "Тільки ти".

Новий

5.55, 7.15 Kids` Time.
6.00 М/ф.
7.20, 1.50 Вар`яти.
9.20 Т/с "Грім".
11.00 Х/ф "Царство небесне".
13.40 Любов на виживання.
17.10, 19.00 Хто зверну?
20.50 Х/ф "Вікінги".
22.40 Х/ф "Залізний лицар".
0.50 Т/с "Загублені".
2.30 Служба розшуку дітей.
2.35 Зона ночі.

ICTV

4.10 Скарб нації.
4.20 Еврика!
4.25 Служба розшуку дітей.
4.30 Факти.
4.50 Т/с "Відділ 44".
5.40, 9.55 Громадянська оборона.
6.30 Ранок у великому місті.
8.45 Факти. Ранок.
9.15, 19.20 Надзвичайні новини з К. Стогнієм.
10.50, 13.20, 21.20 Т/с "Розтин покаже".
12.45, 15.45 Факти. День.
14.00, 16.25 Х/ф "300 спартанців".
16.45 Х/ф "Конан-варвар".
18.45, 21.00 Факти. Вечір.
20.15 Секретний фронт.
23.20 Х/ф "Операція Ентеббе".
1.20 Х/ф "Щось".
3.00 Т/с "Поганий хороший коп".

ТЕТ

6.00 ТЕТ Мультиранок.
8.00 Т/с "Рання пташка".

10.30, 17.30 4 весілля.
11.30, 16.30, 1.45 Панянка-селянка.
12.30 Вечірка 2.
13.30 Країна У.
14.00, 15.00, 18.30, 19.30, 20.30 Одного разу під Полтавою.
14.30 Танька і Володька.
15.30, 22.00 Одного разу в Одесі.
16.00, 19.00, 20.00 Сімейка У.
21.00 Т/с "Село на мільйон".
23.00 Т/с "Матусі".
0.00 ЛавЛавCar 2.
2.35 Теорія зради.
3.20 Щоденники Темного.
4.05 Віталька.
5.50 Корисні підказки.

"Україна"

6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною.
7.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні.
9.30, 4.00 Реальна містика.
12.45 Агенти справедливості.
14.45, 15.30 Т/с "Жіночий лікар 2".
20.10 "Говорить Україна".
21.00 Т/с "Хто ти?", 13 і 14 с.
23.30 Т/с "Несолодка помста", 1 і 2 с.
1.30 Телемагазин.
2.00 Т/с "Несолодка помста".

«Тиса-1»

00.00 Новини
00.20 Тема дня
00.45 Ethno vision
01.10 Пліч-о-пліч (НСТУ)
01.30 Спільно (НСТУ)
02.00 Новини
02.20 Д/п «Левко Лук`яненко. Йти за совістю» (НСТУ)
02.45 Розсекречена історія (НСТУ)
03.35 Артефакти (UA:Чернігів)
04.15 Т/с «Еліза» (НСТУ)
05.05 Сильна доля (НСТУ)
06.00 Гімн України
06.05 Загадки чернівецьких атлантів (UA:Буковина)
06.10 М/с «Ти і поліція» (НСТУ)
06.15 Відкривай Україну (НСТУ)
06.45 Лайфхак українською (НСТУ)
07.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
07.05 Сильна доля (НСТУ)
08.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
08.05 Ранкове шоу
09.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
09.05 Марійчин першосвіт (НСТУ)
09.10 М/с «Робін Гуд» (НСТУ)
09.30 М/с «Робін Гуд» (НСТУ)
09.55 Англійська абетка. Першосвіт (НСТУ)
10.00 Марійчин першосвіт (НСТУ)
10.05 Загадки чернівецьких атлантів (UA:Буковина)
10.10 Т/с «Жіночий рай» (НСТУ)
11.00 Кулінарне шоу «Енеїда» (НСТУ)
11.30 Тема дня
12.00 «Суспільна студія. МАРАФОН» (НСТУ)
13.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
13.10 «Суспільна студія. МАРАФОН» (НСТУ)
15.00 Д/ц «Світ дикої природи» (НСТУ)
15.55 Д/ц «Ремесло за призначенням» (НСТУ)
16.20 Загадки чернівецьких атлантів (UA:Буковина)
16.30 Своя земля
16.40 Своя земля
17.00 Новини
17.20 Т/с «Еліза» (НСТУ)
19.00 Новини
19.20 Тема дня
19.50 Hirek (угорською мовою)
20.00 На власні очі
20.30 Новини
21.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
21.30 UA:Спорт (НСТУ)
21.35 Сильні (НСТУ)
21.50 Т/с «Полдарк» (НСТУ)
23.00 Крим. Реаліті україномовна версія (НСТУ)

ЧЕТВЕР, 2 ЛИПНЯ

«1+1»
 9.25, 10.20 "Життя відомих людей".
 11.15, 11.50, 12.15, 2.10 "Любий, ми переїжджаємо".
 12.50 "Одруження наосліп".
 14.45 "Щоденник медіума".
 15.45 "Світ навиворіт".
 17.10 Т/с "Вітер кохання".
 19.00 "Секретні матеріали".
 20.45 Т/с "Між нами, дівчатами".
 21.45 "Право на владу".
 0.30 Комедія "А ось і Поллі".
 5.30 "Українські сенсації".

ІНТЕР
 5.25, 22.00 "Слідство вели..." з Л. Каневським".
 10.00 "Корисна програма".
 11.05 Т/с "Пані Фазілет і її дочки".
 12.25 Т/с "Не відпуская мою руку".
 13.50, 14.45, 15.40 "Речдок".
 16.35 "Речдок. Особливий випадок. По той бік фронту".
 18.00, 19.00, 2.00 "Стосується кожного".
 20.00 "Подорожі".
 21.00 "Речдок. Особливий випадок. Око за око".
 23.45 Т/с "Слідчий Горчакова".
 0.55 Т/с "Голос янгола".
 3.30 "Орел і решка. Шопінг".

СТБ
 4.50, 22.55 Т/с "Анна-детектив".
 7.00 Все буде добре!
 8.50 Ультиматум.
 10.45, 12.25, 14.50 Т/с "Коли ми вдома".
 14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини.
 15.25 Хата на тата.
 18.15 Один за всіх.
 20.15, 22.45 Т/с "За вітриною".
 0.50 Х/ф "Тутсі".

Новий
 9.20 Т/с "Грім".
 11.40 Х/ф "Захоплення підземки 123".
 13.40 Гастарбайтери.
 17.10, 19.00 Хто зверху?
 21.00 Х/ф "Слідопит".
 22.50 Х/ф "Залізний лицар 2".
 0.50 Т/с "Загублені".
 2.25 Служба розшуку дітей.
 2.30 Зона ночі.

ICTV
 4.20 Скарб нації.
 4.30 Еврика!
 4.35 Факти.
 4.55 Т/с "Відділ 44".
 5.40 Громадянська оборона.
 6.30 Ранок у великому місті.
 9.55 Секретний фронт.
 10.50, 13.20, 21.25 Т/с "Розтин покаже".
 14.00, 16.25 Х/ф "Операція Ентеббе".
 16.35 Х/ф "Дочка генерала".
 18.45, 21.05 Факти. Вечір.
 20.15 Анти-зомбі.
 23.25 Х/ф "Мародери".
 1.30 Х/ф "Справжня мужність".
 3.10 Т/с "Поганий хороший коп".

ТЕТ
 6.00 ТЕТ Мультиранок.
 8.00 Т/с "Рання пташка".
 10.30, 17.30 4 весілля.
 11.30, 16.30, 1.45 Панянка-селянка.
 12.30 Вечірка 2.
 13.30 Країна У.
 14.00, 15.00, 18.30, 19.30, 20.30 Одного разу під Полтавою.
 14.30 Танька і Володька.

П'ЯТНИЦЯ, 3 ЛИПНЯ

«1+1»
 9.25, 10.20, 3.15 "Життя відомих людей".
 11.15, 11.50, 12.15 "Любий, ми переїжджаємо".
 12.50 "Одруження наосліп".
 14.45 "Щоденник медіума".
 15.45 "Світ навиворіт".
 17.10 Т/с "Вітер кохання".
 19.00 "Секретні матеріали".
 20.35 "Ліга сміху. Дайджест".
 21.55, 23.50 "Вечірній квартал".
 1.35 Комедія "А ось і Поллі".
 5.20 "Світське життя".

ІНТЕР
 10.00 "Корисна програма".
 11.05 Т/с "Пані Фазілет і її дочки".
 12.25 Т/с "Не відпуская мою руку".
 13.50, 14.45, 15.40, 23.50 "Речдок".
 16.35 "Речдок. Особливий випадок. По той бік фронту".
 18.00, 1.40 "Стосується кожного".
 20.00 "Подорожі тижня".
 3.10 "Чекай на мене. Україна".
 4.35 "Орел і решка. Шопінг".

СТБ
 4.25 Т/с "Анна-детектив".
 6.35 Врятуйте нашу сім'ю 3.
 9.45, 19.00 Наречена для тата 3.
 11.35, 14.50, 18.15 Т/с "Сніпа".
 14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини.
 20.50, 22.45 Т/с "Садівниця".

Новий
 5.55, 7.15 Kids` Time.
 6.00 М/ф.
 7.20, 1.30 Вар`яти.
 9.20 Т/с "Грім".
 12.20 Топ-модель по-українськи.
 17.10 Х/ф "Вікінги".
 19.00 Х/ф "Час відьом".
 20.50 Х/ф "Брати Грім".
 23.00 Х/ф "Циклоп".
 0.40 Т/с "Загублені".
 2.15 Служба розшуку дітей.
 2.20 Зона ночі.

ICTV
 4.10 Скарб нації.
 4.20 Еврика!
 4.25 Служба розшуку дітей.
 4.30, 0.55 Факти.
 4.50 Т/с "Відділ 44".
 5.40 Громадянська оборона.
 6.30 Ранок у великому місті.
 9.55 Анти-зомбі.
 10.50 Х/ф "Подарунок на Різдво".
 12.25, 13.20 Х/ф "Людина, яка біжить".
 12.45, 15.45 Факти. День.
 14.45, 16.20 Х/ф "Близнюки".
 17.15, 20.10 Дизель-шоу.
 18.45 Факти. Вечір.
 22.55 "На трьох".
 1.35 Х/ф "Одного разу порушивши закон".
 3.05 Т/с "Поганий хороший коп".

ТЕТ
 6.00 ТЕТ Мультиранок.
 8.00 Т/с "Рання пташка".
 10.30, 17.30 4 весілля.
 11.30, 16.30, 1.45 Панянка-селянка.
 12.30 Вечірка 2.
 13.30 Країна У.
 14.00, 15.00, 18.30, 19.30, 20.30 Одного разу під Полтавою.
 14.30 Танька і Володька.

СУБОТА, 4 ЛИПНЯ

«1+1»
 6.15, 7.00, 4.10 "Життя відомих людей".
 8.00 "Сніданок. Вихідний".
 10.00 "Світ навиворіт".
 12.45 "Любий, ми переїжджаємо".
 15.20 Х/ф "Фантастична четвірка".
 17.10 Бойовик "Бамблбі".
 19.30, 5.15 "ТСН".
 20.15, 2.20 "Вечірній квартал".
 22.00 "Українські сенсації".
 23.10, 0.10 "Світське життя".
 1.05 "Ліга сміху. Дайджест".

ІНТЕР
 6.30 "Слово Предстоятеля".
 6.35 Х/ф "Перш, ніж розлучитися".
 8.00 "Шість соток".
 9.00 "Готуємо разом. Домашня кухня".
 10.00 "Корисна програма".
 11.00 Х/ф "Циган".
 17.50 Т/с "Пристрасті за Зінаїдою", 1 і 2 с.
 20.00 "Подорожі".
 20.30 Т/с "Пристрасті за Зінаїдою", 3 і 4 с.
 22.40 "Концерт Дімаша".
 0.30 Х/ф "Осінні турботи".
 2.20 "Подорожі" - "Час".
 2.50 "Орел і решка. Шопінг".
 4.00 "Орел і решка. Чудеса світу 2".
 4.50 "Орел і решка. Івлєєва vs. Бєдняков".

СТБ
 5.15 Т/с "Коли ми вдома".
 6.40, 10.20 Т/с "Місто закоханих".
 9.25 Неймовірна правда про зірок.
 17.05 Хата на тата.
 19.00 МастерШеф. Професіонали 2.
 21.30 Х-Фактор.
 0.10 Х-Фактор 10.

Новий
 6.00 М/ф "Монстри проти прибульців".
 7.50 Таємний агент.
 9.00, 1.20 Вар`яти.
 11.10 Хто зверху?
 14.50 Х/ф "Останні лицарі".
 16.50 Х/ф "Брати Грім".
 19.00 Х/ф "Аліса в Країні чудес".
 21.00 Х/ф "Аліса в Задзеркалі".
 23.00 Х/ф "Залізний лицар".
 2.50 Зона ночі.

ICTV
 6.10 Т/с "Марк+Наталка".
 8.50 "На трьох".
 10.50, 13.00 Т/с "Розтин покаже".
 12.45 Факти. День.
 15.30 Х/ф "Великий тато".
 17.05 Х/ф "Куленепробивний".
 18.45 Факти. Вечір.
 19.10 Х/ф "День, коли Земля зупинилась".
 21.05 Х/ф "Повернення Супермена".
 23.55 Х/ф "Два дні у долині".
 1.55 Х/ф "Щось".

ТЕТ
 6.00 ТЕТ Мультиранок.
 10.15 М/ф "Марко-Макако".
 11.35 Х/ф "Дивак".
 13.15, 23.00 Країна У.
 13.45 Сімейка У.
 14.15, 19.30, 21.00 Одного разу в Одесі.
 14.45 Танька і Володька.
 15.15, 19.00, 20.00, 20.30, 21.30 Одного разу під Полтавою.
 15.45 Х/ф "Вийти заміж у високоосний рік".
 17.30 Х/ф "Війна на-

НЕДІЛЯ, 5 ЛИПНЯ

«1+1»
 6.15, 7.05 "Життя відомих людей".
 8.00 "Сніданок. Вихідний".
 9.00 "Лото-Забава".
 9.25, 1.00 "Світ навиворіт".
 17.15 Трилер "Час".
 19.30, 5.00 "ТСН-Тиждень".
 21.00 Бойовик "Я, робот".
 23.00 Трилер "Екс Махіна".

ІНТЕР
 5.35 "Подорожі в часі".
 6.00 Х/ф "Шляхетний венеціанець".
 8.00 "Бдалий проект".
 9.00 "Готуємо разом".
 10.00 "Орел і решка. Чудеса світу 2".
 11.00 "Орел і решка. Івлєєва vs. Бєдняков".
 12.00 Т/с "Пристрасті за Зінаїдою", 1-4 с.
 16.25 Т/с "Пані Фазілет і її дочки".
 20.00 "Подорожі".
 20.30 Х/ф "Подруги мимоволі".
 22.30 Х/ф "Егоїст".
 0.20 "Речдок".
 2.55 "Орел і решка. Шопінг".
 4.55 "Телемагазин".

«Тиса-1»
 00.00 Новини
 00.20 Тема дня
 00.45 Разом (НСТУ)
 01.10 StopFakeNews (НСТУ)
 01.30 Схеми. Корупція в деталях (НСТУ)
 02.00 Новини
 02.20 Д/ф «Крихка свобода» (НСТУ)
 02.55 Розсекречена історія (НСТУ)
 03.45 Загадки чернівецьких атлантів (UA:Буковина)
 04.15 Т/с «Еліза» (НСТУ)
 05.05 Т/с «Еліза» (НСТУ)
 06.00 Гімн України
 06.05 Лайфхакукраїнською (НСТУ)
 06.10 Українська абетка. Першосвіт. Збірка (НСТУ)
 06.20 Додолики (НСТУ)
 06.35 Марійчин першосвіт (НСТУ)
 06.45 Додолики (НСТУ)
 06.55 Українська абетка. Першосвіт. Збірка (НСТУ)
 07.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
 07.05 Українська абетка. Першосвіт. Збірка (НСТУ)
 07.10 М/с «Робін Гуд» (НСТУ)
 07.30 М/с «Робін Гуд» (НСТУ)
 07.50 Марійчин першосвіт (НСТУ)
 07.55 Українська абетка. Першосвіт. Збірка (НСТУ)
 08.00 Новини з UA:Першого (НСТУ)
 08.05 М/с «Ти і поліція» (НСТУ)
 08.10 Своя земля
 08.20 Загадки чернівецьких атлантів (UA:Буковина)
 08.30 Артефакти (UA:Чернігів)
 08.55 Новини з UA:Першого (НСТУ)
 09.00 Божественна літургія у Свято-Михайлівському кафедральному соборі Православної Церкви України та всеукраїнська молитва (НСТУ)
 11.00 Недільна Літургія Української Греко-Католицької Церкви (НСТУ)
 12.30 Недільна Свята Меса Римо-Католицької Церкви в Україні (НСТУ)
 13.30 Ethno vision
 14.00 Х/ф «Жива вода» (НСТУ)
 15.25 Лайфхак українською (НСТУ)
 15.40 Кулінарне шоу «Енеїда» (НСТУ)
 16.30 Дивись українською (НСТУ)
 17.10 Д/ц «Ремесло за призначенням» (НСТУ)
 17.35 Д/с «Еліза» (НСТУ)
 18.30 Пліч-о-пліч (НСТУ)
 19.10 Разом (НСТУ)
 19.30 Вдома у румун
 20.00 В Україні (НСТУ)
 20.30 Загадки чернівецьких атлантів (UA:Буковина)
 20.35 Українська читанка (НСТУ)
 20.40 Д/ф «Українська символіка. Гімн» (НСТУ)
 21.35 Розсекречена історія (НСТУ)
 22.25 Спецпроект «Слов'янськ. Незабуте» (НСТУ)
 23.00 Букогалики (НСТУ)
 23.25 Загадки чернівецьких атлантів (UA:Буковина)
 23.30 Своя земля

СТБ
 6.35 Все буде смачно!
 8.20 Дівчата: невідомо версія.
 9.15 Дженгльмени удачі: невідомо версія.
 10.10 МастерШеф. Професіонали 2.
 12.40 Хата на тата.
 19.00 Слідство ведуть екстрасенси.
 19.55 Один за всіх.
 22.10 Я соромлюсь свого тіла.
 1.25 Вагітна у 16.

Новий
 6.00, 1.30 Вар`яти.
 7.10 Таємний агент.
 9.15, 10.55 Kids` Time.
 9.20 М/ф "Лоракс".
 11.00 Х/ф "Каспер".
 12.50 Х/ф "Час відьом".
 14.40 Х/ф "Аліса в Країні чудес".
 16.40 Х/ф "Аліса в Задзеркалі".
 18.40 Х/ф "Красуня і чудовисько".
 21.00 Х/ф "Оз: Великий і могутній".
 23.40 Х/ф "Залізний лицар 2".
 2.30 Зона ночі.

ICTV
 4.30 Скарб нації.
 4.40 Еврика!
 4.50 Факти.
 5.15, 7.50 Анти-зомбі.
 6.00, 8.35 Громадянська оборона.
 6.55 Секретний фронт.
 9.30 Т/с "Відділ 44".
 12.15, 13.00 Х/ф "Куленепробивний".
 12.45 Факти. День.
 14.00 Х/ф "Повернення Супермена".
 16.50 Х/ф "День, коли Земля зупинилась".
 18.45 Факти тижня.
 20.35 Х/ф "13-й район".
 22.15 Х/ф "13-й район. Цегляні маєтки".
 23.55 Х/ф "Мародери".
 2.00 Х/ф "Два дні у долині".

ТЕТ
 6.00 ТЕТ Мультиранок.
 10.20 М/ф "Бджілка Майя та медові ігри".
 11.50 Х/ф "Калоші щастя".
 13.00 Т/с "Село на мільйон".
 17.00 Х/ф "Брехун, брехун".
 18.30, 19.30, 20.30, 21.30 Одного разу під Полтавою.
 19.00, 20.00, 21.00 Одного разу в Одесі.
 22.00 Країна У.
 23.00 Х/ф "Вийти



ДО УВАГИ! УЖГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА ПРОСИТЬ ПОДАВАТИ КАНДИДАТУРИ НА ПРИСВОЄННЯ ЗВАННЯ "ПОЧЕСНИЙ ГРОМАДЯНИН МІСТА УЖГОРОДА" І НА «ПОЧЕСНУ ВІДЗНАКУ УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»

Нагадуємо, що присвоєння звання і вручення відзнаки традиційно відбувається до Дня Ужгорода. Подавати кандидатури можна до 1 серпня 2020 року.

Звання «Почесний громадянин міста Ужгорода» присвоюється сесією Ужгородської міської ради громадянам України й інших держав, які мають особливу вагомі заслуги перед містом у галузі господарської, наукової, культурно-освітньої, медичної діяльності, заслужили повагу й авторитет серед мешканців Ужгорода і сприяли піднесенню його міжнародного статусу.

Інформація, яку необхідно подати для розгляду претендента на звання «Почесний громадянин міста Ужгорода»:

прізвище, ім'я, по батькові; біографічні дані;

місце проживання, номер мобільного телефону; місце роботи і займана посада;

розширені відомості про особливі заслуги перед містом, за які пропонується присвоїти звання;

копії документів щодо отримання нагород, дипломів, грамот, відзнак тощо; назва підприємства, установи, організації, що подає кандидатуру, її контактні телефони.

• • •

Почесна відзнака Ужгородської міської ради вручається за номінаціями:

1. Професійна діяльність у сфері освіти:
 - вища освіта;
 - загальна і середня спеціальна освіта;
 - дошкільне виховання.

2. Навчання і громадська активність у сфері освіти:

- досягнення серед студентської молоді;
- досягнення серед школярів.

3. Професійна діяльність у сфері охорони здоров'я.

4. Діяльність у соціально-медичній сфері: профілактики захворювань, гігієни, оздоровлення, пропагування здорового способу життя, соціальної реабілітації, захисту сім'ї і дітей.

5. Екологія і охорона довкілля, зелене будівництво.

6. Розвиток науки, техніки і технології, інноваційна діяльність.

7. Організація виробництва промислової продукції.

8. Діяльність у сфері малого і середнього бізнесу.

9. Діяльність у сфері побуто-

вого обслуговування, транспорту і телекомунікацій.

10. Діяльність у сфері розвитку житлово-комунального господарства міста.

11. Архітектура, планування, будівництво і благоустрій міста.

12. Діяльність у сфері музичної культури, театрального мистецтва, народної творчості, музейної і бібліотечної справи.

13. Літературна творчість і образотворче мистецтво.

14. Діяльність у сфері друкованих і електронних засобів масової інформації, журналістики, книговидавництва, поліграфії і реклами.

15. Охорона правопорядку і законності.

16. Діяльність у сфері молодіжної політики, фізкультури і спорту.

17. Діяльність об'єднань гро-

мадян в інтересах територіальної громади міста.

Пропозиції щодо претендентів подають трудові колективи і громадські організації міста за таким зразком:

прізвище, ім'я, по батькові; короткі біографічні дані, місце проживання, контактний телефон;

місце роботи і займана посада;

заслуги, за які пропонується присвоїти звання;

назва підприємства, установи, організації, що подає кандидатуру, її контактні телефони.

Оформлені відповідно до зазначених вище вимог документи приймаються від 1 червня по 1 серпня 2020 року за адресою: м. Ужгород, пл. Поштова, 3, кабінет № 301. Контактний телефон – 61-34-36.

ПРЕТЕНДЕНТІВ НА ПРЕМІЮ ІМЕНІ ПЕТРА СКУНЦЯ МОЖНА ПРОПОНУВАТИ ДО 1 ЛИПНЯ

Премія, засновником якої є Ужгородська міська рада, – творча

відзнака, якою нагороджують літераторів та краєзнавців, твори

яких популяризують Ужгород, його історію, сучасність, ви-

датних ужгородців, що творять славу міста над Ужем.

Торік лауреатами премії

стали Олена Пекар (за книгу «Мереживо осені») та Володимир Товтин (за книгу «Ріка травневої пори»).

Нагадуємо, на здобуття премії щорічно до Дня міста висуваються високохудожні твори, опубліковані окремими книгами, які вийшли друком протягом останніх трьох років та стали помітним явищем в літературі чи краєзнавстві.

Премією нагороджуються,

як правило, літератори та краєзнавці, які народилися, проживали або тривалий час працювали в Ужгороді та на території Закарпаття.



Висунення кандидатур на здобуття Премії проводиться колективами творчих спілок, ор-

ганізацій, об'єднань, товариств, навчальними закладами, видавництвами, редакціями газет та журналів, управлінням у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради.

Самовисунення кандидатур не допускається. Книги, твори, видання, номіновані іншими преміями чи перевидані, не висуваються на здобуття премії. Ця відзнака є персональною і присуджується лише один раз. Може присуджуватися й посмертно.

Премія імені Петра Скунца встановлюється у трьох номінаціях: художня література; краєзнавча література; альбомне видання.

Твори на здобуття Премії надсилаються щороку до 1 липня на адресу Ужгородської міської ради (управління у справах культури, молоді та спорту

Ужгородської міської ради, пл. Поштова, 3, м. Ужгород, 88000).

До участі у конкурсі допускаються автори, чії твори, написані українською мовою, подані до конкурсної комісії і відповідають вимогам положення.

До творів у трьох примірниках додаються:

- творча характеристика на автора-претендента з персональними даними;

- ксерокопії рецензій і відгуків на видання (якщо такі є);

- протокол засідання установи чи організації, яка висуває кандидатуру.

Колектив авторів твору, представленого на здобуття премії, не може становити більше трьох осіб.

Надіслані матеріали, що не відповідають положенню, не розглядаються.

Твори, розглянуті конкурсною комісією, залишаються для поповнення фондів бібліотек Ужгородської міської централізованої бібліотечної системи.

Особам, удостоєним премії, присвоюється звання «Лауреат міської премії імені Петра Скунца» і вручається диплом, почесний знак лауреата та грошова премія у розмірі 10 тис. грн у кожній номінації.

Забезпечення дотримання вимог щодо висунення творів на здобуття премії, їх конкурсний відбір та присудження премії здійснює спеціальна конкурсна комісія, до якої входять відомі в краї літератори, вчені-краєзнавці, працівники закладів культури тощо.

Урочисте вручення премії відбуватиметься під час відзначення Дня Ужгорода.

У ПЕРЕЧИНІ ПОГАСИЛИ ПЕРШУ МІЖНАРОДНУ МАРКУ ЗАКАРПАТТЯ

Цього тижня "Укрпошта" ввела в обіг поштову марку – «Листоноша Федір Фекета». Нова марка є уособленням подяки кожному листоноші, оператору, водієві, кур'єру, керівнику відділення, які роблять максимум для того, аби сотні тисяч листів та відправлень розліталися в усі куточки України та світу.

Номінал марки — Z (відповідає еквіваленту 1 дол США); тираж — 100 000 примірників; художниця — Ірина Медведовська.

У четвер у Перечині відбулося офіційне погашення міжнародної закарпатської марки, повідомив туризмознавець Федір Шандор. До слова, марка змагається у конкурсі PostEurop на найкращу марку Європи-2020.

Довідка. Легендарний Федір Фекета (1791 – 1838) понад 30 років щодня долав шлях горами, луками й лісами до Ужгорода і назад, в рідне село Тур'ї Ремети. У підсумку це 50 кілометрів щоденно – більше ніж ма-
рафонська дистанція.



Із сумом повідомляємо, що від 18 по 24 червня пішли з життя 17 ужгородців:

- Олаг Ольга Володимирівна 1946 р.н.
Макрідіна Єва Олександрівна 1946 р.н.
Беньо Марія Йосипівна 1955 р.н.
Мацялка Олена Іванівна 1940 р.н.
Борис Микола Михайлович 1973 р.н.
Чумаков Юрій Миколайович 1937 р.н.
Гончаренко
Тамара Миколаївна 1934 р.н.
Охоцька Марія Михайлівна 1938 р.н.
Коршун Геннадій Михайлович 1932 р.н.
Некраха Микола Юрійович 1951 р.н.
Білоусова Марія Іванівна 1924 р.н.
Кадельчук
Олександр Сергійович 1971 р.н.
Данацко Агнета Юрївна 1940 р.н.
Кошелева
Людмила Миколаївна 1949 р.н.
Варига Єдіта Михайлівна 1940 р.н.
Арканнікова Лілія Степанівна 1954 р.н.
Глюдза Сусана Лукашівна 1930 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...

ОГОЛОШЕННЯ

• У зв'язку з втратою **ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ** Державний акт на право власності на земельну ділянку серія ЯЛ № 240488, виданий на ім'я Прокоп Вільгельм Вільгельмович, кадастровий номер 2110100000:62:002:0270, зареєстрований у книзі записів реєстрації державних актів на право власності на землю та на право постійного користування землею, договорів оренди землі за № 011023501629.

• **ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ** Свідоцтво про право власності на нерухоме майно, видане Середнянською селищною радою Ужгородського району Закарпатської області 17 грудня 2009 року на бланку серія САС № 709631 згідно з рішенням виконавчого комітету Середнянської селищної ради Ужгородського району Закарпатської області від 17 серпня 2006 року за № 32, на ім'я Соляник Анжеліка Іванівна, реєстраційний номер нерухомого майна у Реєстрі прав власності на нерухоме майно – 13039391.

• **ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ** Свідоцтво про право власності на нерухоме майно, видане Середнянською селищною радою Ужгородського району Закарпатської області 17 грудня 2009 року на бланку серія САС № 709630 згідно з рішенням виконавчого комітету Середнянської селищної ради Ужгородського району Закарпатської області від 17 серпня 2006 року за № 32, на ім'я Соляник Михайло Михайлович, реєстраційний номер нерухомого майна у Реєстрі прав власності на нерухоме майно – 13039391.

ЧОМУ ЖИРИ ВАЖЛИВІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я НАШОГО ОРГАНІЗМУ

Існує думка, що правильне харчування і жири несумісні – начебто вони тільки псують фігуру і дуже шкідливі для загального стану організму. Проте це не так. Організм людини має потребу в жирах. Важливо, щоб ми розумно підходили до їх вибору і вживання.



Аналізуючи щоденний раціон, треба звернути увагу на те, скільки грамів жиру ми споживаємо, і переконатися, чи дотримано баланс поживних речовин.

Наш раціон буде збалансованим, якщо його калорійність забезпечується в таких пропорціях:
вуглеводи становлять 55-60%, серед них "прості" вуглеводи – не більше ніж 10%;
білки – 15-20%;
частка жирів – 25-30%.

Отже, приблизно третина щоденних калорій повинна надходити з жирами. У перерахунку на 1 кг ваги людини нормальної комплекції це становить близько 1 грама жиру. Тобто наша норма – не більше ніж 60-70 грамів жиру щодня. Але, як правило, середньостатистична людина з'їдає значно більше, навіть не помічаючи цього.

Щоб досягти оптимального балансу жирів у добовому раціоні, треба знати вміст жиру в повсякденних продуктах:

- 2 столові ложки олії – це 25 г жиру;
- 20 г вершкового масла містять 15 г жиру;
- у 100 г сиру жирністю 5% або 30 г сиру жирністю 17% частка жиру становить 5 г;
- у склянці молока чи кефіру (жирністю 3,2%) міститься 8 г жиру;
- у 100 г нежирної яловичини жир становить 17 г;
- риба середньої жирності (порція 140 г) містить 5-10 г жиру.

Корисними є олії (кукурудзяна, лляна, соняшникова, соєва, оливкова), горіхи, оливки, авокадо і деякі види риби – такі, як лосось, макрель і сардини. Там містяться хороші, ненасичені жири.

Звертайте увагу на вміст жирів у вашому добовому раціоні і стежте за їхнім складом!

РОЛЬ ЖИРІВ В ОРГАНІЗМІ:

Сприяють засвоєнню вітамінів А, Е, D. Необхідні для роботи головного мозку і нервової системи.

Стимулюють захисні механізми організму. Захищають від холоду. Беруть участь у побудові клітинних мембран. Забезпечують енергією. Беруть участь у синтезі гормонів.

НАДЛИШОК ЖИРІВ В ОРГАНІЗМІ:

Ожиріння. Підвищене згортання крові. Атеросклероз. Негативний вплив на нирки і печінку. Зростання артеріального тиску і навантаження на серце.

БРАК ЖИРІВ:

Виснаження нервової системи. Зниження опорного організму до інфекцій. Гормональний дисбаланс.

Існує чимало міфів про здорове харчування, переважно завдяки маркетинговим відділам продуктових компаній. Розглянемо шість найпопулярніших міфів і з'ясуємо, чому вони – міфи.

Хоч багато хто з нас заявляє про обізнаність у сфері здорового способу життя, але дефіцит поживних речовин, розлади харчової поведінки і пов'язані з харчуванням захворювання, як і раніше, є поширеною проблемою. Існує багато міфів, які не мають стосунку до реальності, та їх часто поширюють люди, що не володіють жодними знаннями про здорове, а головне – правильне харчування.

Отже, спростуємо шість найпоширеніших міфів про їжу, які можуть чинити шкідливий вплив на наше здоров'я.

Міф № 1. Глютен шкідливий, і його ліпше уникати

Глютен, або клейковина – це суміш рослинних білків на кшталт глютеніну і гліадину, що містяться в деяких зернах злаків, наприклад пшениці, жита, ячменю. Давно виявлено, що виключення глютену з раціону без жодних медичних показань несе більше ризиків, ніж користі.

Безглютенова дієта загрожує браком багатьох вітамінів і мінералів, зокрема заліза, кальцію, вітамінів групи В, цинку, магнію. Часто



відсутність у раціоні клейковини стає причиною постійних закрепів.

Виключення з раціону глютену є виправданим тільки за наявності медичних показань, наприклад виявлення в людини целіакії – запального захворювання кишківника. Целіакія викликана помилковою імунною відповіддю на білок глютену і фермент в організмі, який розщеплює цей білок. Оскільки донині немає медикаментозного лікування хвороби, основна терапія зводиться до дотримання довічної безглютенової дієти.

Міф № 2. Фрукти, як джерело цінних вітамінів, можна їсти без обмежень

Вважається, що завдяки наявності у фруктах вітамінів і мінералів їх можна вживати скільки завгодно. Але фруктоза – простий цукор, який міститься у фруктах, – може бути небезпечною для організму, особливо у великих кількостях.

Надлишок у раціоні фруктози, навіть отриманої безпосередньо зі фруктів, може призвести до ожиріння та діабету 2 типу, а також збільшує ризики серцево-судинних захворювань і подагри.

6 МІФІВ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ:

факти, про які ви не знали

Коли ж фруктоза, що є у плодах, вживається в невеликій кількості (не більше ніж 300 г фруктів) і обов'язково в першій половині дня, це має позитивний вплив на здоров'я.

Міф № 3. Кава є стимулятором центральної нервової системи, і її слід уникати

Це ще один продукт, який викликає безліч суперечок. Справді, кава не всім рекомендується до вживання. Хворим на гіпертонію міцний напій протипоказаний, оскільки може призвести до підвищення артеріального тиску.

Та розглянемо детальніше, що собою являє кава, чому вона не є "ворогом номер один" для людини.

Упродовж багатьох років споживання кави вважалося однією з можливих причин дефіциту магнію. Насправді ж кава є джерелом цього елемента – стандартна чашка кави містить близько 7 мг магнію.

Кофеїн впливає на когнітивні функції. Він сприяє підвищенню уваги і скороченню часу реакції, позитивно впливає на процеси навчання, обрання конкретних рішень та дій у реальному житті. Саме з цих

вивається з віком через зниження активності ферменту лактази (гіполактазія в дорослих). Потрібно простежити за тим, як організм реагує на молоко. Якщо є повторювані симптоми діареї після вживання молока або молочних продуктів, зверніться до лікаря. Однак виключення молока з раціону дорослої людини без виявлення несприйняття є не найкращим рішенням.

Інститут продовольчих ресурсів Національної академії аграрних наук України наполягає на твердженні, що молоко і молочні продукти є найкращим джерелом легкозасвоєного кальцію. Тому абсолютне виключення молока з раціону харчування без відповідних замінників з аналогічним вмістом ключових складників може збільшити ризик розвитку остеопорозу.

Міф № 5. Темний хліб завжди ліпший за світлий

Так, деякі дослідження підтверджують, що житній хліб на сніданок допомагає підтримувати нормальну вагу, довше зберігає відчуття ситості і запобігає закрепам. Крім того, такий хліб містить багатий комплекс корисних речовин: вуглеводи, білки, амінокислоти, ліпиди, воду, мінерали, вітаміни.

Тим не менше, кілька аналізів показали, що багато видів темного хліба й випічки зі пшеничного борошна насправді не мають виражених відмінностей. До деяких видів темного хліба виробники додають карамель чи патоку, аби зробити продукт темнішим і створити ілюзію корисності.

Також чорний хліб не рекомендується людям із підвищеним газоутворенням, оскільки здатний посилювати метеоризм і підвищувати дискомфорт у травному тракті.

А ще, якщо уважно прочитати склад чорного хліба, то завжди можна побачити на другому місці присутність пшеничного борошна – і часто в чималій кількості.

Міф № 6. Грейпфрути містять негативні калорії

Дослідження показують, що негативних калорій не існує, тим паче у грейпфрутах. Так, грейпфрут є продуктом із низьким вмістом калорій, він прискорює обмін речовин, сприяє спалюванню жиру й очищенню організму від вільних радикалів.

Важливо! Грейпфрут потрібно виключити з раціону харчування за наявності гастриту з підвищеною кислотністю.

Грейпфрути мають низький глікемічний індекс, а завдяки вмісту пектину знижують рівень глюкози в крові. Тому вони є найбільш рекомендованими до вживання фруктами для людей зі цукровим діабетом.

Цікавий факт: червоні грейпфрути ефективніші в нормалізації рівня ліпідів, ніж інші сорти. В них також найбільше лікопіну і каротиноїдів – потужних антиоксидантів, які захищають від атеросклерозу і продовжують молодість.

Міф № 4. Лактоза шкідлива – тому треба повністю виключити з раціону молоко

Найпоширеніший тип несприйняття лактози – той, що може роз-



ГОРОСКОП

ОВЕН

Сварка з близькою людиною може призвести до серйозного конфлікту. Тому краще утриматися від з'ясування стосунків, навіть якщо об'єктивно цей процес давно на часі.



ТЕЛЕЦЬ

Не найкращий час для того, щоб кардинально змінювати своє життя. Рішення, яке може серйозно позначитися на наступних подіях, ліпше відкласти до сприятливішого періоду.



БЛИЗНЯТА

Пріоритетом має стати ваша робота – тут необхідно проявляти особливу старанність. Домашні клопоти ліпше на якийсь час відкласти – енергії на них вам все одно не вистачить.



РАК

Вам не завадить перейти до розумної економії. Зрозуміло, не слід відмовляти собі в найнеобхіднішому, але і скупувати все, що трапляється на очі, теж небажано.



ЛЕВ

Необхідно відмовитися від ризику, навіть мінімального і нешкідливого. Будь-які авантюрні дії принесуть замість виграшу програш і обернуться проти вас.



ДІВА

Справи на цей тиждень потрібно рівномірно розподілити. Запланувавши забагато завдань на першу його половину, ви ризикуєте надірватися, а змістивши на другу, – не встигнути.



ТЕРЕЗИ

Щоб образа не зіпсувала стосунки, відмовтеся від докорів і претензій. Нерозв'язних ситуацій не буває, і головне – уважно вислухати аргументи опонента.



СКОРПІОН

Не найліпший період для професійної діяльності. Втім, це не означає, що потрібно повністю від неї відмовитися, – зосередьтеся на дрібних справах. Зможете скинути зі своїх плечей тягар минулого. Навіщо перейматися через те, що неможливо виправити?



СТРІЛЕць

Вирішити щось у важливій справі не дасть розбалансованість думок, кидання з боку в бік. Тому відкладіть цей відповідальний процес до часу, коли зможете зосередитися.



КОЗОРІГ

Незважаючи на непереборне бажання взятися до нової справи, поспішати з цим не варто – тільки дарма витратите час і сили. Іноді корисно подивитися на себе очима інших людей, тим більше, що їхні погляди не конче мусять бути критичними.



ВОДОЛІЙ

Максимально швидко досягти поставленої мети допоможе позитивне мислення: хочете домогтися успіху, запевніть себе в тому, що ви вже живете в умовах нової позитивної реальності.



РИБИ

Якщо давно думали спробувати себе у творчості, ваш час настав. Відважуйтеся – і ваша сміливість буде винагороджена. Можливо, колись ви навіть прославитесь.



АНЕКДОТИ

– Лікарю, моя дружина каже, що їсти сиру їжу корисно.

– Моя теж не любить куховарити...

• • •

Поставте наголос у слові «замок».

Це був легкий тест на те, лицар ви чи слюсар.

• • •

Алкоголь не розв'язує жодних проблем, але, з другого боку, їх не розв'язує і молоко.

• • •

Гірше, ніж образити дівчину особисто, буде тільки – сказати, що її котик дуже негарний.

• • •

– Шукаю будь-яку роботу!

– Ось мітла, починайте підмітати.

– Вибачте, але я все-таки університет закінчив...

– А-а-а! Тоді зараз покажу, як це робиться.

• • •

Судячи з кількості подій, історикам майбутнього доведеться не просто вивчати 2020 рік, а ще й вибирати, на якому місяці спеціалізуватися.

• • •

У поїзді:

– Ви білизну брати будете?

– Скільки коштує?

– 20 гривень, чиста – 50, суха – 80...

– Ми прогресію зрозуміли. Що в кінці?

– З підодіяльником.

• • •

Новини економіки. На упаковці гречки поки що вказана вага, а не кількість зерен.

• • •

Коментуючи результати опитування, згідно з яким 41% українців віком від 18 до 24 років бажають виїхати за кордон, державні мужі наголосили: "Це не аж такий високий показник!". І справді – у сім'ях топчиновників цей показник дорівнює 100%.

• • •

Дві подруги по телефону:

– Ти де?

– (Пошепки) Я з чоловіком на риболовлі. Щойно ляща впіймала – аж у голові дзвенить.

• • •

Чим гірше куховарить дружина, тим стрункіший чоловік – і товстіші собаки.

• • •

– Доброго дня! Що вам потрібно?

– Мені потрібен час.

– Вибачте, але час ще не прийшов. Зачекайте його у вітальні.

• • •

Афоризм – це вчасно, красиво і по ділу сказана банальність.



7 ПРОДУКТІВ, ЯКІ МОЖУТЬ НЕГАТИВНО ВПЛИВАТИ НА НАСТРІЙ

Багатьом улюбленим, смачним продуктам бракує поживних речовин. А часте споживання такої їжі призводить до того, що людина почувається розхитаною і незадоволеною. Мова йде не про депресію, а банальне погіршення настрою. І якщо ви не знаєте, в чому причина вашого незадоволення, – можливо, треба переглянути свій раціон.

Одна з основних причин поганого настрою криється в раціоні, де занадто багато цукру, крохмалю чи рафінованих вуглеводів. Якщо ви їсте забагато таких продуктів, то у вас можливі різкі стрибки рівня цукру в крові, що може проявитися такими симптомами, як поганий настрій, дратівливість, занепокоєння, втома і труднощі з концентрацією уваги, кажуть фахівці.

«Комфортна» їжа, як-от печиво або картопля фрі, активує тригери винагороди в нашому мозку. Вони дають нам щось, чого ми з нетерпінням чекаємо (саме через це у світі різко зросли продажі таких продуктів, коли почалася пандемія COVID-19).

Емоційне харчування – це циклічний процес, коли поганий настрій призводить до того, що ми їмо продукти, які можуть підвищити рівень цукру в крові, даючи нам дозу дофаміну. Але потім рівень цукру падає – і, замість задоволення, виникає відчуття провини, сорому і досади, стверджують психологи. Крім того, споживання дуже смачних продуктів часто призводить до переїдання.

«Комфортні» продукти, що викликають поганий настрій, мають кілька спільних рис. Спочатку вони спричиняють підвищення рівня цукру в організмі, а потім настає його зниження і, як результат – млявість, відчуття неспокою і роздратування.

Які ж продукти можуть викликати погіршення настрою?

Алкоголь

Невелика кількість алкоголю може спочатку поліпшити ваш настрій, але регулярне або надмірне вживання погіршить його. Цим не здивуєш людину, котра хоч раз страждала від похмілля.

Солодка вода

Вона містить прості цукри, які швидко засвоюються організмом, що призводить до підвищення рівня цукру в крові. До слова, заміна солодкої води дієтичною версією не розв'яже проблеми, оскільки підсолоджувачі теж можуть впливати на настрій, зокрема викликати занепокоєння (недавні дослідження показали зв'язок між підсолодженними напоями і депресією серед літніх людей). Звичайна питна вода і чай – найкращі альтернативи солодким напоями.

Кофеїн

Дієтологи рекомендують обмежити вживання чаю і кави. Напої з кофеїном змушують мозок виділяти гормони дофамін та серотонін, але це добре в невеликих дозах. Якщо ж кофеїну занадто багато, це може призвести до дратівливості і стривоження.

Випічка

Печиво, тістечка переповнені складниками, які погіршують настрій. Це, наприклад, цукор. Спробуйте скоротити споживання цукру, відмовившись від тістечок, печива, солодких напоїв або підсолоджувачів на кілька днів, і зверніть увагу, як ви будете почуватися. Підсолоджені продукти часто можна відчувати дуже швидко, навіть за кілька днів, наголошують лікарі.

Картопля фрі

У такій картоплі – надміру насичених жирів, рафінованих вуглеводів, солі. Все це стає збудником енергетичних сплесків і збоїв в організмі, пов'язаних із поганим настроєм та виснаженням.

Складні вуглеводи – такі, як цільне зерно, коричневий рис, кіноа, – повільніше підвищують рівень глюкози. Вибір цих продуктів сприятиме стабільності потоку енергії до мозку для кращого його функціонування.

Оброблені продукти

Будь-які готові до вживання оброблені продукти можуть викликати поганий настрій. Вони містять велику кількість рафінованих цукрів, насичених жирів та консервантів. Разом ці складники спричиняють енергетичні збої, через що виникає відчуття втоми, зменшення мотивації.

Запаковане м'ясо

Білок є невід'ємним для здорової дієти, але запаковане м'ясо насичене різноманітними консервантами і добавками, які викликають перепади настрою та здуття живота.

Провідні лікарі рекомендують орієнтуватися на здорове харчування, проте інколи дозволяти собі улюблені ласощі.

• 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 UA 653123780000026004246173001 у
 Приватбанку м. Ужгорода, МФО 312378, код ЄДРПОУ 25439910.
 Номер видруковано: "А-Прінт", м. Тернопіль, тел. (0352) 52-27-37. www.a-print.com.ua.
 Замовлення № 3108. Тираж 827 екз.

• 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" для індивідуальних передплатників – 41807, для юридичних осіб – 01807.