



УЖГОРОД



В УЖГОРОДІ – ПІДОЗРА НА ШТАМ «ДЕЛЬТА» У ДВОХ ХВОРИХ

Припущення щодо наявності цього штаму коронавірусу виникло в результаті попередніх молекулярно-генетичних досліджень.

Про це в понеділок повідомила лікарка-епідеміологиня ДУ «Закарпатський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» Любов Даніч. Дослідження, проведені на базі референтної лабораторії в Києві, показали мутації коронавірусу. Потрібно ще провести додаткове секвенування, аби з точністю сказати, що це саме вірус штаму «Дельта».

Ці двоє молодих ужгородців разом працюють, за кордон останнім часом не виїжджали.

Тепер вони на амбулаторному лікуванні, під наглядом сімейних лікарів, стан їхнього здоров'я задовільний.

Довідково

Новий штам вірусу COVID-19 «Дельта» вже виявлено в понад 90 країнах світу. За оцінками медиків, він в 1,6 разу заразніший, ніж звичайний штам COVID-19, і в 1,45 разу збільшує ризик важкого перебігу хвороби, з необхідністю інтенсивного лікування; вдвічі частіше виникає потреба в госпіталізації.

ВАКЦИНУВАТИСЯ МОЖНА І В СІМЕЙНИХ АМБУЛАТОРІЯХ ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ

У Центрі масової вакцинації в ПАДІ-ЮНІ щеплять вакцинами Comirnaty/Pfizer, Moderna і CoronaVac. Який саме препарат є конкретного дня, можна дізнатися безпосередньо в Центрі.

Центр вакцинації, нагадаємо, працює щодня: в будні – від 10:00 до 15:00, у вихідні – від 9:00 до 16:00; щепитися від коронавірусу можуть усі охочі, віком від 18 років; при собі треба мати паспорт і довідку про ідентифікаційний номер.

Вакцинуватися можна і в сімейних амбулаторіях. Там є теж вакцини Comirnaty/Pfizer, Moderna і CoronaVac,

а ще – AstraZeneca (лише для тих ужгородців, котрі мають отримати другу дозу).

Для вакцинування потрібно звернутися до свого сімейного лікаря, і він скерує до одного з пунктів щеплення, розташованих за адресами:

вул. Капушанська, 16 (амбулаторія № 7),

вул. Іштвана Сечені, 50 (амбулаторія № 4),

вул. Сергія Мартина, 2 (амбулаторія № 3),

вул. Олександра Грибоєдова, 20 В (амбулаторія № 8).

Крім того, мобільні бригади виїжджають до організованих колективів для вакцинації працівників.



ТИМЧАСОВО ЗМІНЕНО СХЕМИ РУХУ АВТОБУСІВ №№ 8, 17, 18, 24, 26, 58

До уваги пасажирів, які користуються громадським транспортом в Ужгороді!

Через перекриття для проїзду відрізка вулиці Соборанецької, де триває капремонт, – від перехрестя з вулицею Василя Докучаєва до перехрестя з вулицею Олександра Грибоєдова – змінюються схеми руху міських автобусних маршрутів загального користування №№ 8, 17, 18, 24, 26, 58. Автобуси їтимуть у прямому та зворотному напрямках вулицею Василя Докучаєва.

Посадка та висадка пасажирів здійснюватиметься у прямому та зворотному напрямках на тимчасових автобусних зупинках на вулиці Василя Докучаєва – біля будинку № 7 і поряд із Обласною інфекційною лікарнею.

ДВА КРИТІ ВЕЛОПАРКУВАЛЬНІ МАЙДАНЧИКИ ОБЛАДНАЛИ В УЖГОРОДІ

– На площі Поштової та вулиці Тиводара Легоцького їх встановили завдяки проєкту «SUMCITYNET: міста за покращення доступності і кліматично сталу міську мобільність», за кошти Європейського Союзу та співфінансування Ужгородської міської ради. Головним партнером проєкту є Агентство сприяння сталому розвитку Карпатського регіону «ФОРЗА», партнером – управління міжнародного співробітництва та інновацій міськради.



Крім велопаркувальних майданчиків, у рамках проєкту в обласному центрі Закарпаття, нагадаю, ще зроблять 5 піднятих пішохідних переходів, 20 понижень тротуарів у місцях пішохідних переходів для осіб з обмеженою мобільністю; реконструюють 5 пішохідних переходів, облаштувавши їх тактильними напрямними лініями для людей, які мають порушення зору; парклети у 5 локаціях біля основних транспортних вузлів; установлять інформаційні панелі та 27 камер відеонагляду. І, що дуже важливо, заплановано розробку Плану сталої міської мобільності, – розповів міський голова Богдан Андрійів.

ПОКИ ТРИВАЮТЬ КАНІКУЛИ, У ШКОЛІ № 19 – КАПІТАЛЬНІ РЕМОНТИ

– Тут замінюють систему опалення, замість старих чавунних радіаторів ставлять сучасні енергоефективні сталеві. Також у цій школі роблять благоустрій території – викладають фігурною плиткою площу перед головним входом до будівлі. По всьому двору встановлюють систему дощоприймачів та відведення поверхневих вод. Передбачена проектом і організація зелених зон, заміна бордюрів. Загалом на заміну системи опалення з бюджету Ужгорода виділили понад 2,7 мільйонів гривень і ще 2 мільйони гривень – на впорядкування території, – прокоментував міський голова Богдан Андрій.



Проект реалізовується за Дунайською транснаціональною програмою ЄС, створеною на підтримку Європейської Стратегії для Дунайського регіону.

ПЕРШИЙ РЕГІОНАЛЬНИЙ ЕНЕРГЕТИЧНИЙ ХАБ

презентували в Ужгороді в рамках Днів енергії



ди, Закарпатського регіонального відділення Асоціації міст України, Ужгородського національного університету, ГО «Екосфера», ГО «Центр європейських ініціатив», Міжнародної Асоціації інституцій регіонального розвитку «МА-ІРР», Агентства

повіла про результати проекту «Дунайська енергія». Керівник Агенції регіонального розвитку Михайло Данканчик акцентував на нових можливостях підтримки молодих підприємців у 2021 році.

Гості з Івано-Франківська, Києва та Словаччини, які працюють у сфері енергоефективності та енергоаудиту, розповіли про результати енергетичних ініціатив у громадах.

Було представлено й низку екоініціатив: е-адаптер для домашнього використання, інтерактивну гру з альтернативної енергетики, протипаводкову енергогенеруючу систему, електроскутери, Dron. Уа – тепловізор зовнішньої оцінки будівель, лабораторії «НЕСІКА» та «Розумна енергія», GreenWeels. Відбулися презентації компаній з енергоаудиту будівель і встановлення систем альтернативної енергетики в домогосподарствах.

За підтримки ТОВ «АВЕ» і ГО «Екосфера» для дітей було влаштовано майстер-класи «Розмалуй свою еко-торбу», «Мінісад у горщику», «Нове життя звичайним речам» тощо.

регіонального розвитку та транскордонного співробітництва «Закарпаття».

Організаторка акції, очільниця Центру європейських ініціатив Наталія Носа роз-



ні заходу взяли участь представники управління єврорегіональної співпраці Закарпатської обласної державної адміністрації, управління економічного розвитку міста Ужгородської міськра-

Ініціатива може бути корисна всім, хто цікавиться інноваційними ідеями, підприємцям, авторам стартапів, представникам громад, ОСББ, мешканцям міста.

Заступник міського голови Артем Погорелов, привітавши учасників Днів енергії в Ужгороді, зазначив, що захід спрямований на ознайомлення з місцевими й закордонними напрацюваннями, допомагає реалізувати нові ідеї стосовно альтернативного використання енергії, ознайомитися з енергоощадними технологіями; додав, що Ужгородська міська рада підтримуватиме такі ініціативи.

В офіційній части-

Днями відсвяткував чудовий 70-річний ювілей міський голова Ужгорода Віктор Погорелов у 2002 – 2006 та 2010 – 2015 рр., заслужений економіст України, кавалер ордена «За заслуги» III ступеня.



Ужгородський міський голова Богдан Андрій, рада і весь депутатський корпус щиро вітають Віктора Володимировича та бажають удачі, оптимізму, успіхів, підкорення нових вершин, сили і енергії, стабільності та достатку. А також міцного здоров'я, щастя, любові рідних і близьких Вам людей!

Колектив редакції газети "Ужгород" приєднується до вітань ювілярові.

УЖГОРОДСЬКА МІСЬКА РАДА І ВИКОНАВЧИЙ КОМІТЕТ ВІТАЮТЬ ІЗ ДНЕМ НАРОДЖЕННЯ:

Погорелова Віктора Володимировича, колишнього Ужгородського міського голову – із ювілеєм; Маєрчика Павла Степановича, депутата Ужгородської міської ради; Білонку Володимира Івановича, депутата Ужгородської міської ради; Глаголу Ярослава Івановича, депутата Ужгородської міської ради; Качура Віктора Миколайовича, депутата Ужгородської міської ради; Пуківську Марину Іванівну, заступника начальника управління освіти; Луківа Назара Йосифовича, начальника відділу молоді та спорту управління у справах культури, молоді та спорту; Пайду Оксану Володимирівну, начальника відділу благоустрою департаменту міського господарства; Шимка Романа Павловича, водія господарсько-експлуатаційного управління – із ювілеєм; Борщ Крістіну Василівну, адміністратора центру надання адміністративних послуг; Веклинець Тетяну Миколаївну, адміністратора центру надання адміністративних послуг; Кричфалушій Сніжану Василівну, державного реєстратора відділу державної реєстрації юридичних осіб та фізичних осіб-підприємців; Калабішку Катерину Олександрівну, головного спеціаліста департаменту соціальної політики; Лукача Альберта Людвиговича, головного спеціаліста управління муніципальної варті; Лещинець Андріанну Юріївну, діловода управління муніципальної варті; Станкович Вікторію Іванівну, начальника відділу бухгалтерського обліку та звітності управління капітального будівництва; Цапа Василя Васильовича, заступника начальника управління економічного розвитку міста; Месевру Мар'яну Юріївну, заступника начальника відділу закупівель та регулювання економічної діяльності департаменту міського господарства; Ковтан Анжеліку Володимирівну, головного спеціаліста відділу землекористування; Роспопу Алу Михайлівну, колишнього начальника відділу бухгалтерського обліку, головного бухгалтера управління майном міста; Шимоню Василя Івановича, колишнього головного спеціаліста відділу санітарії та благоустрою управління міського господарства.

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!



ПРОГНОЗ ПОГОДИ В УЖГОРОДІ:

сб 31	32°/18°		Вечірні грози	95%
нд 01	31°/18°		Вечірні грози	85%
пн 02	25°/15°		Зливові дощі	57%
вт 03	28°/17°		Переважно сонячно	10%
ср 04	29°/17°		Уранішній зливовий дощ	68%
чт 05	28°/17°		Вечірні грози	39%
пт 06	28°/17°		Вечірні грози	41%

МАГНІТНІ БУРІ:

Уже на початку місяця – 2 і 3 серпня – експерти прогнозують незначні магнітні коливання, однак сильного дискомфорту вони не принесуть. Люди з серцевими захворюваннями в ці дні можуть відчувати невеликі перепади настрою і стрибки тиску. Для інших метеозалежних цей період пройде без наслідків.

«БЕЗПЕЧНЕ МІСТО»:

поліція подякувала міськраді за систему відеоспостереження

15 крадіжок, 2 спроби заволодіти транспортними засобами, 3 грабежі від початку року розкрила поліція завдяки впровадженій в Ужгороді розгалуженій системі відеоспостереження в рамках програми «Безпечне місто Ужгород».



Про це йдеться в листі з подякою міському голові Богданові Андрієву від начальника Ужгородського районного управління поліції ГУНП в Закарпатській області Олега Янчинського.

«За короткий проміжок часу з моменту впровадження система відеоспостереження (розпізнавання автомобільних номерних знаків, розпізнавання облич та оглядові камери відеоспостереження) відіграє важливу роль у розкритті й розслідуванні кримінальних правопорушень, створюючи при цьому можливість отримання доказової бази і виявлення адмінпробупорушень», – йдеться в листі.

Відзначено, що працівники поліції щодня використовують систему відеоспостереження для розкриття правопорушень і пошуку осіб, які їх вчинили.

Окрема подяка – управлінню програмного та комп'ютерного забезпечення за впровадження ефективної системи, утримання її в належному стані, оперативне реагування, допомогу в розкритті кримінальних правопорушень і взаємодії з правоохоронними органами.

ЗА ЗАБРУДНЕННЯ ВУЛИЦІ ВОДІЙ ВАНТАЖІВКИ ПОНЕСЕ АДМІНІСТРАТИВНЕ ПОКАРАННЯ

Порушника, який розлив бетон на проїжджій частині вулиці Олександра Грибоєдова, знайшли за допомогою камер відеоспостереження працівники управління муніципальної варти Ужгородської міськради спільно з працівниками патрульної поліції.



Відповідно до Кодексу України про адміністративні правопорушення, на водія склали 2 протоколи: патрульна поліція – за забруднення дорожнього покриття (стаття 139), а муніципальна варта – за порушення правил благоустрою (стаття 152).

НАЦІОНАЛЬНИЙ РЕКОРД ЗАРАДИ ЖИТТЯ ДИТИНИ

Заради порятунку маленького Павлика Мотички 2437 осіб узялися за руки і створили на берегах річки Ужа найбільший замкнутий ланцюг. Представник Книги рекордів України спеціальним приладом зафіксував кількість нерозривно з'єднаних між собою людей.

встановили в Ужгороді



Уперше в Україні реалізували ідею, що відразу стала національним рекордом. Сертифікат вручили Павликові Мотичці, який хворіє на рідкісну хворобу – спінально-м'язову атрофію. Лікування дуже дороге – один укол, що може врятувати дитину, коштує більше ніж 2 мільйони доларів.

– Дякую ужгородцям і гостям міста, які сьогодні долучилися до "Рекорду за життя", живого ланцюга на підтримку маленького Павлика Мотички.

Лікування дуже дороге, кожен може зробити невеликий внесок, який допоможе наблизити здійснення мрії батьків Павлика про одужання сина, дати хлопчикові шанс на повноцінне життя, – сказав міський голова Богдан Андрієв.



...

Як повідомили організатори, вдалося зібрати чималу суму грошей – 305 712 грн, 395 євро, 330 доларів. Усі кошти, зібрані на благодійному заході, передадуть батькам хлопчика.

Для тих, хто не зміг минулої неділі приєднатися до живого ланцюга на підтримку маленького закарпатця, але бажає допомогти:

ПРИВАТБАНК
4149 4390 4290 9840
IBAN: UA983052990000026202883364946
Мотичка Марія (мама)
5168 7574 0804 6045
IBAN: UA023052990000026202748777913
Мотичка Марія
5168 7573 8252 3423
Мотичко Світлана Василівна (тітка)

5168 7574 1705 8247 (долар)
IBAN: UA383052990000026205894353987
МОТІЧКА МАРИІА
5168 7574 1705 7918 (євро)
IBAN: UA883052990000026203894354513
МОТІЧКА МАРИІА

МОНОБАНК
4441 1144 2527 2026
Мотичка Марія (мама)

ОЩАДБАНК
5167 8031 0951 1118
Мотичка Юрій (тато)

КОМІНВЕСТБАНК
5168 5710 1986 2611
Мотичка Марія (мама)
IBAN UA153122480000026203000008759

НАСТУПНОГО ТИЖНЯ – «ПРЯМІ ТЕЛЕФОННІ ЛІНІЇ» ЗВ'ЯЗКУ З МІСЬКОЮ ВЛАДОЮ

«Прямі телефонні лінії» діятимуть:

2 серпня – із міським головою Богданом Андрієвим.

4 серпня – із заступником міського голови Юрієм Рахівським.

5 серпня можна буде поспілкуватися із заступником міського голови Василем Пинзеником.

6 серпня – «пряма телефонна лінія» із секретарем ради Арсеном Мелкумяном.

Час дії «прямой телефонної лінії» – від 10:00 до 12:00.

Попередній запис – за телефоном 42-80-29.



УЖГОРОД МАЄ НОВОГО РУМУНСЬКОГО ПОБРАТИМА

Міський голова Ужгорода Богдан Андрій і міський голова румунського міста Тиргу-Муреша Золтан Шош підписали минулого тижня угоду про співпрацю між містами.

міського голови Беати Шомоді, Боршоша Чобо та Іслаї Томаша; представників Ужгородської міської ради – секретаря Арсена Мелкумяна, заступника міського голови Василя Пинзеника, керуючого справами виконкому Ігоря Фартушка, начальниці управління міжнародного

структивного співробітництва, хороших взаємовідносин між громадами. Відзначив, що Ужгород докладатиме всіх зусиль, щоб зазначені в угоді напрями співпраці втілювалися в життя, побажав гостям приємних вражень від перебування в місті над Ужем.

Золтан Шош також очікує від партнерства з обласним центром Закарпаття довгострокових дружніх взаємовигідних відносин, реалізації спільних проєктів у різних сферах. А співпраця, обмін досвідом будуть корисні для обох сторін.

У новому румунському місті-побратимі Ужгорода налічується 128 тисяч населення, переважно етнічні румуни й угорці. З іншим румунським містом-побратимом – Сату-Маре – Ужгород уже реалізовує 2 міжнародні спільні проєкти.

Тиргу-Муреш став 23-ім містом-побратимом Ужгорода.



Зустріч в Ужгородській міській раді відбулася за участі членів румунської делегації – заступника міського голови Александру Дердя, радників

співробітництва та інновацій Вікторії Тараконич та її заступниці Вікторії Білас.

Богдан Андрій висловив переконання, що підписання угоди стане початком кон-

УПЕРШЕ В ІСТОРІЇ ФУТБОЛЬНИЙ КЛУБ "УЖГОРОД" ВИСТУПАЄ В ПЕРШІЙ ЛІЗІ



– Днями наші спортсмени провели дебютний матч – удома, на стадіоні "Авангард", приймали івано-франківське "Прикарпаття".

Команда старалася демонструвати хорошу гру, однак удача цього разу була не на їхньому боці – і досвідченіший суперник не залишив шансів на перемогу.

Що ж, поразка дуже прикра, але це тільки перша гра. Віримо в ФК "Ужгород", підтримуємо наших футболістів! – прокоментував міський голова Богдан Андрій.



ЩО ТАКЕ НАСПРАВДІ «НУЛЬОВЕ ДЕКЛАРУВАННЯ»

З 1-го вересня стартує президентський закон щодо запровадження одноразового (спеціального) добровільного декларування фізособами належних їм активів та сплати одноразового збору до бюджету набрав чинності. Президентська ініціатива стане справжнім механізмом фінансового грабунку громадян і передусім малого та середнього бізнесу.

Декларування статків громадян – як добровільна явка з повинною. Триватиме воно рік з 1 вересня 2021 до 1 вересня 2022 року. Фізособи та самозайняті особи мають право, чи то пак, повинні один раз «добровільно» задекларувати свої активи, набуті з доходів, з яких не сплачені взагалі, або не сплачені в повному обсязі податки і збори в Україні, або які в порушення податкового та валютного законодавства не були задекларовані до 1 січня 2021 р.

ЩО ВИМАГАЄ ЗАКОН?

Декларуванню підлягають:

- валютні цінності (банківські метали, гривня та іноземна валюта);
- нерухоме майно (земельні ділянки, житлова і нежитлова нерухомість, об'єкти незавершеного будівництва);
- рухоме майно (транспортні засоби, предмети мистецтва);
- частки (паї) у майні юридичних осіб, корпоративні права;
- цінні папери;
- права на отримання дивідендів, процентів.

Не підлягає декларуванню готівка та активи набуті кримі-

нальним шляхом (крім податкових злочинів).

ЯКЩО ЛЮДИНА НЕ СКОРИСТАЛАСЬ «НУЛЬОВИМ» ДЕКЛАРУВАННЯМ І НЕ ПОДАЛА ДЕКЛАРАЦІЮ

Вважатиметься, що людина повідомила про відсутність у власності станом на 1 вересня 2022 р. активів, набутих за доходи, з яких не сплачено (або сплачено не в повному обсязі) податки і збори та/або склад таких активів перебуває в межах «норм», визначених Законом.

ЩО ТАКЕ «НОРМИ» ДЕКЛАРУВАННЯ

1. Нерухоме майно в Україні:
 - квартира/квартири, загальною площею (сукупно) до 120 кв. м.;
 - житловий будинок/будинки, у тому числі незавершеного будівництва загальною площею (сукупно) до 240 кв. м.;
 - об'єкти нежитлової нерухомості (комерційна тощо) загальною площею до 60 кв. м.;
 - земельні ділянки, сукупний розмір яких по кожній окремій ділянці не перевищує норми безоплатної передачі (для ведення особистого селянського господарства – не більше 2,0 га; для садівництва – не більше 0,12 га; для будівництва і обслуговування жилого будинку, у селгах – не більше 0,25 га, в селищах – не більше 0,15 га, в містах – не більше 0,10 га; для індивідуального дачного будівництва – не більше 0,10 га; для будівництва індивідуальних гаражів – не більше 0,01 га);
2. Один некомерційний транспортний засіб (окрім літака; гелікоптера, яхти; автівок для перевезення 10 і більше осіб або об'ємом двигуна понад 3 тис. см. куб. або середня ринкова вартість 2 250 тис. грн., мотоцикл з об'ємом дви-

гуна понад 800 см. куб.).

3. Інші активи сумарною вартістю до 400 тисяч гривень (15 тисяч доларів) (гроші; антикваріат, банківські метали тощо);

ЯКЩО ВИ ХОЧЕТЕ СКОРИСТАТИСЬ «НУЛЬОВКОЮ» І ДЕКЛАРУЄТЕ ГОТІВКУ

Всю готівку, активи у дорожніх (банківських) металах необхідно покласти на спеціальний банківський рахунок. Оскільки порядку поводження з цими коштами ще не існує, владою фактично ігнорується правомірність зберігання громадянами готівки і порушується право власності на такі активи.

Після зарахування банком коштів на рахунок, банк повинен встановити джерела їх походження. Підтвердити джерела походження вказаних активів у переважній кількості випадків неможливо, тому виникає вірогідність блокування значених коштів; проведення перевірок в сфері фінансового моніторингу; кримінального переслідування декларанта. У разі ліквідації банку повернення коштів в повному обсязі може стати взагалі нереальним. Адже з Фонду гарантування вкладів повертаються лише 200 тис. грн.

Той, хто подає так звану «нульову» декларацію зобов'язаний документально підтвердити грошову вартість активів шляхом додання до декларації засвідчених копій підтверджуючих документів. А хто зберігає чеки за останні 20 років???

З майна та активів, що будуть задекларовані, необхідно сплатити наступні суми: 2,5% за придбання окремих облігацій внутрішнього займу; 5% за рухоме, нерухоме майно; грошові кошти, цінні папери тощо; 9% з активів за кордоном.

Після добровільної «явки з повинною» упродовж 60 кален-

дарних днів Декларація перевіряється.

В разі виявлення помилок – неправильно визначені сума чи ставка збору; порушено умови розміщення валютних цінностей у банківських та/або в інших фінансових установах – із задекларованих цінностей доведеться сплатити 18%.

ЧИМ ЦЕ ВСІМ НАМ ЗАГРОЖУЄ

Закон запроваджує подвійне оподаткування доходів. Оскільки ті, хто мають активи понад встановлені «норми» тепер повинні додатково або ще раз сплатити податки незалежно від того, сплатили чи ні вони ці податки у попередні періоди.

Заплатити треба буде і збір з тих доходів, з яких раніше податки і збори не сплачувались. Скасовує закон і строк давності по несплаті податків.

Закон розділяє громадян на всіх, хто має віддати останнє та «недоторканих». Закон розділяє все суспільство на тих, хто нічого не повинен сплатити з набутого «непосильною працею» і тих, хто повинен заплатити за те, з чого уже сплачено, витягти останнє з кишені, підтвердити доходи, показати чеки...

Чинovníки та депутати і ряд інших категорій звільняються від такого диво декларування.

Це всі ті, хто з 1 січня 2005 р. (за будь-який рік) хоч один раз подавав декларацію за законами щодо запобігання корупції, – чинovníки, депутати тощо (крім претендентів на посади, які не були призначені або обрані), а також неповнолітні та недієздатні. Але ж це не податкові декларації! І ніхто не цікавився сплатою податків з усього в них вказаного!!

Дискримінація громадян залежно від виду діяльності: чинovníки, депутати, судді тощо

(декларанти за законами щодо запобігання корупції) задекларували свої статки без сплати будь-яких зборів до бюджету, без жодних пояснень джерел походження і без необхідності розміщення коштів на банківських рахунках та без проведення відповідних перевірок.

По суті, закон виходить із презумпції вини та недобросовісності платників податків, не залежно від сумлінності сплати податків.

Не зважаючи на назву «добровільне» декларування, є лише 2 можливих варіанти поведінки:

1) подати декларацію, чим фактично визнати себе винним в ухиленні від сплати податків (така собі «явка з повинною») та сплатити відповідний збір;

2) не подавати «нульову» декларацію, чим автоматично заявити контролюючим органам, що з усіх належних особі активів сплачено податки, або склад і обсяг таких активів перебуває в установлених межах.

З 1 вересня 2022 р. усі фізичні особи автоматично вважатимуться такими, що підтвердили сплату податків з усіх своїх доходів і з усього майна. Тобто майно і доходи мільйонів пересічних громадян вочевидь потрапляє у зону уваги контролюючих та правоохоронних органів.

Крім того Уряду доручено розробити законопроект щодо здійснення контролю за повнотою оподаткування доходів фізичних осіб. Отже, слід враховувати перспективу посилення фіскального тиску на платників податків з урахуванням кампанії з «нульового декларування», запровадження непрямих методів контролю, коли отримані доходи зіставляються з фактичними витратами тощо. Наразі анонсується майбутній контроль за здійсненням видатків.



УЖГОРОДЦЯМ РОБИТИМУТЬ ШВИДКІ ТЕСТИ НА ГЕПАТИТ –

послуга входить у гарантований пакет
первинної медичної допомоги

Упродовж серпня на
Закарпатті – місячник тесту-
вань на вірусні гепатити.

Про те, чому потрібні
тестування, щеплення, діа-
гностика та лікування, розпо-
віли цієї середи на брифінгу в
Закарпатській ОДА директор

поширюють вірус.

Лікар наголосив, що об-
стеження на всі види гепа-
титів безкоштовне. Гепатит
В не виліковується, але за-
вдяки вчасному діагносту-
ванню та лікуванню можна
запобігти ускладненням. А
від гепатиту С можна за 3 мі-
сяці вилікуватися, і для цього

ного статевого акту, при
контакті з кров'ю чи іншими
біологічними рідинами або
через речі індивідуального
користування, наприклад у
стоматолога, під час манікю-
ру, гоління.

Тетяна Козак відзначила,
що обстеження на гепатити
від 2019 року входить у га-



комунального некомерцій-
ного підприємства (КНП)
«Обласна клінічна інфекцій-
на лікарня» Михайло Поляк,
директорка КНП «Закарпат-
ський обласний центр гро-
мадського здоров'я» Вікторія
Білак-Лук'ячук і директорка
Ужгородського міського цен-
тру ПМСД Тетяна Козак.

Вірусів гепатиту є 5 ти-
пів: А, В, С, D і Е. Усі вони
призводять до захворюван-
ня печінки, але найпошире-
ніші і найнебезпечніші – В і
С, які спричиняють до 96%
усіх смертей, пов'язаних із
вірусними гепатитами.

За словами Михайла
Поляка, 90% інфікованих ви-
являють під час обстежень з
інших причин, бо до певного
часу захворювання не має
виражених симптомів – або
вони притаманні багатьом
іншим хворобам. Тому ці ві-
руси називають «лагідними
вбивцями». Боротьбу з гепа-
титами не можна відкладати,
бо якщо патологічні процеси
вже запущені, то вони руйну-
ють організм. А тестуватися
потрібно, бо люди, часто не
знаючи, що вони інфіковані,

держава надає безкоштовно
ліки, які ще донедавна хво-
рим обходилися дуже дорого.

Від гепатиту В можна
убезпечитися, зробивши
щеплення. Це лікарі наполе-
гливо рекомендують і дітям,
і дорослим. Керівник інфек-
ційної лікарні зауважив,
що за 15 років, відколи ця
вакцина доступна, нічого
не чув про якісь серйозні
ускладнення після щеплення
нею.

Михайло Поляк додав,
що на Закарпатті одними
з перших в Україні почали
лікувати вірусні гепатити В і
С, завдяки цільовій програмі,
і ще у 2012 – 2016 роках
допомогли 172 хворим, хоч
на той час вартість курсу
лікування становила понад
170 тисяч гривень. Тепер по-
трібно 2,5 – 7 тисяч гривень;
в окремих, особливо склад-
них випадках, для пацієнтів
із нирковою недостатністю
– до 70 тисяч. Але все це
надається за державними
програмами.

Як розповіла Вікторія
Білак-Лук'ячук, інфікуватися
можна під час незахище-

рантований пакет первин-
ної медичної допомоги; в
кожного сімейного лікаря в
Ужгороді є швидкі тести, і за
15 хвилин можна отримати
попередній результат, який є
підставою для ґрунтовнішого
обстеження. За перше пі-
річчя цього року в ужгород-
ських амбулаторіях зробили
326 тестів, у 8 випадках вони
були позитивні.

28 липня – Всесвітній
День боротьби з гепатитами.
У серпні, під час місячника,
лікарі акцентуватимуть на
небезпечності цих інфек-
цій, роз'яснюватимуть, чому
необхідна діагностика і як її
пройти, отримати лікування.

На брифінгу було наве-
дено чимало статистичних
даних. Кожні 30 секунд у світі
від наслідків інфікування
вірусними гепатитами по-
мирає людина; щороку ви-
являють близько 3 мільйонів
нових хворих. За оцінками
фахівців, в Україні інфіковані
близько 5% населення. На
диспансерному обліку КНП
«Обласна клінічна інфекцій-
на лікарня» на цей час пере-
буває 1805 закарпатців.

МІСЬКИЙ ГОЛОВА УЖГОРОДА УЗЯВ УЧАСТЬ У ХVІ УКРАЇНСЬКОМУ МУНІЦИПАЛЬНОМУ ФОРУМІ



Захід організувала 27 – 29 липня
в Одесі Асоціація міст України.



На взаємодії, ефективній
співпраці і прозорості в ухва-
ленні важливих для громад рішень
наголосив голова АМУ Віталій Кличко.
Голова Верховної Ради Дмитро Ра-
зумков висловив підтримку діяльності
Асоціації міст України, відзначив, що
вертикаль влади має будуватися на
партнерських відносинах.

Через пандемію коронавірусу не
було можливості для зустрічей. Зараз,

Під час трьох тематичних днів дис-
кутували про принципи роботи влади
на місцях, відкрите врядування,
енергоефективні технології, сталий
місцевий соціально-економічний роз-
виток. Обмінялися досвідом, ви-
робили спільну позицію щодо розвитку
місцевого самоврядування, щоб до-
нести її до органів державної влади.

ТРИ ПРОЄКТИ ПІДТРИМАЛИ НА ГРОМАДСЬКИХ СЛУХАННЯХ МАЙЖЕ ОДНОГОЛОСНО

26-го липня на гро-
мадських слуханнях в
Ужгородській міській
раді обговорювали де-
тальні плани: території,
обмеженої вулицями
Климентів Тимірязєва,
Іллі Бродяковича,
Івана Фогарашія, Івана
Сільва, Андрія Бачин-
ського та Стрільничною;
території Боздоського
парку; території, об-
меженої Слов'янською набережною,
Боздоським парком та річкою Ужем»
– і звіти про стратегічну екологічну
оцінку щодо цих територій.



Детального плану території, обмеже-
ної вулицями Климентів Тимірязєва,
Іллі Бродяковича, Івана Фогарашія,
Івана Сільва, Андрія Бачинського та
Стрільничною, Головне управління
Держпродспоживслужби в Закарпат-
ській області акцентувало на дотри-
манні обмежень від двох медичних
закладів і закритого кладовища, які
там містяться; у детальному плані
Боздоського парку
передбачено гід-
ропоруди, а в тре-
тьому детальному
плані – споруджен-
ня аквапарку.

Усі три проєкти
учасники громад-
ських слухань під-
тримали майже од-
ноголосно. Згодом
ці рішення буде
подано на розгляд
сесії Ужгородської
міськради.



НЕ УТВОРЮВАТИ СТИХІЙНІ СМІТТЄЗВАЛИЩА ВКОТРЕ ЗАКЛИКАЄ УЖГОРОДЦІВ МІСЬКА РАДА

Порушників каратимуть адмінштрафами!

Близько 2 млн грн з міського бюджету було
витрачено на ліквідацію стихійних сміттєз-
валищ у 2020 році.

НАГАДУЄМО: утворення стихійних
сміттєзвалищ, складування обрізаного
гілля з дерев, листя, відходів будівельних
матеріалів та іншого сміття на територіях
загального користування, зокрема на узбіч-
чях доріг, біля власних домогосподарств,
підприємств, установ, організацій суворо
заборонено! Також заборонено викидати,
залишати будівельні, великогабаритні від-
ходи на території та біля контейнерного
майданчика, адже прибрані майданчики за
день-два перетворюються на стихійні зва-

лища. Це забруднює місто, робить його нео-
хайним, а найгірше – забруднює довкілля,
від якого залежить здоров'я кожного з нас.

НАПОЛЕГЛИВЕ ПРОХАННЯ: для виве-
знення негабаритного сміття користуйтеся
послугами перевізників, які мають ліцензію
на вивезення та утилізацію сміття.

Інформацію про перевізників можна
отримати у відділі благоустрою Ужгородської
міської ради.

**Якщо ж маєте інформацію про недо-
бросовісних громадян, котрі викидають
таке сміття, повідомляйте до управління
муніципальної варті Ужгородської місь-
кої ради або оперативного чергового
міськради за номерами (050) 990 5100
і 1567 (зі стаціонарних телефонів).**



ЗБЕРЕГТИ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ГРОМАДЯН У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

зможуть своєчасні, професійні, злагоджені дії

В Ужгородській міськраді відбулося навчання з цивільного захисту населення для голів виконавчих комітетів органів місцевого самоврядування і фахівців, до повноважень яких належать питання цивільного захисту на території новостворених громад.

На початку до присутніх звернувся заступник міського голови Артем Погорелов. Він наголосив на важливості бути готовими реагувати на можливі виклики, адже лише своєчасні, професійні, злагоджені дії зможуть зберегти життя і здоров'я громадян.

У навчанні взяли участь і майор служби цивільного захисту ГУ ДСНС України в Закарпатській області Сергій Тур, заступник начальника управління цивільного захисту, начальник

відділу організації заходів цивільного захисту Закарпатської ОДА Василь Переганець, викла-

надзвичайних ситуацій, роботи комісії ТЕБ та НС.

Представники підрозділу з



питань цивільного захисту населення Ужгородської міської ради Сергій Дмитрієв і Ростислав Чопик продемонстрували інтерактивну карту цивільного захисту Ужгорода, поділилися досвідом щодо оповіщення населення в разі надзвичайних ситуацій.

дачі ужгородських територіальних курсів цивільного захисту і безпеки життєдіяльності.

Під час навчання переглянули презентації з питань цивільного захисту, зокрема щодо оформлення службової документації, роботи штабу з ліквідації

Практична частина навчання передбачала перевірку локальної системи оповіщення «ПАВІАН» і захисної споруди цивільного захисту, розташованої в підвальних приміщеннях Ужгородського центру професійно-технічної освіти.

В УЖГОРОДІ ЛОКАЛІЗУВАЛИ МАСШТАБНУ ПОЖЕЖУ

Спецтехніку комунальних підприємств Ужгородської міської ради КШЕП та водоканалу залучили 29 липня до гасіння пожежі складських приміщень на території колишнього механічного заводу, що на вулиці Юрія Гагаріна. Спецтехніку використали для оперативного довозення води, якої для ліквідації вогню вже витратили понад 300 тонн.

В.о. міського голови, заступник міського голови Ужгорода Юрій Рахівський та заступник міського голови Артем Погорелов, працівники підрозділу із питань цивільного захисту міської ради також виїхали на місце надзвичайної ситуації.

За інформацією ДСНС, загорілося на покрівлі будівлі, пожежа складала близько 600 кв. м. Для ліквідації пожежі задіяли 12 одиниць основної та спеціальної техніки від оперативно-рятувальної служби Закарпаття, на місці працюють понад три десятки осіб особового складу 1-го державного пожежно-рятувального загону та аварійно-рятувального загону спеціального призначення ГУ ДСНС України у Закарпатській області.

Висловлюємо вдячність рятувальникам, працівникам водоканалу та КШЕП, а також інших служб за професіоналізм, оперативну злагоджену роботу з ліквідації пожежі.



ПОРУШЕННЯ ПРАВИЛ БЛАГОУСТРОЮ – ПРИЧИНА СКЛАДАННЯ БІЛЬШОСТІ АДМІНПРОТОКОЛІВ

Півсотню протоколів розглянуто на черговому засіданні адміністративної комісії в Ужгородській міській раді.

За порушення Правил благоустрою, зокрема за торгівлю в невідповідних місцях і без дозвільних документів, за торгівлю з автомобіля, на кількох ужгородців накладено штрафи – по 340 гривень; якщо ж порушення вже не вперше – штраф 680 гривень. За продаж пива після 23:00 продавчиня магазину має сплатити максимальний штраф – 6 тисяч 400 гривень.

За проведення земляних робіт без відповідних дозволів виконроб заплатить 1700 гривень. По 1360 гривень штрафу повинні сплатити водії

вантажівки – за розливу на дорозі бетонну суміш, а також ужгородець, який викидав будівельне сміття у невідповідному місці.

Кільком громадянам зроблено попередження за складання сміття біля контейнера. Як зазначили на засіданні комісії, на це працівники муніципальної варті звертатимуть особливу увагу й надалі, щоб запобігти утворенню стихійних сміттєзвалищ.

За розміщення вивісок чи інших рекламних конструкцій без дозвільних документів порушники сплатять по 850 гривень, а за облаштування без дозволів відкритих літніх майданчиків (терас) біля кав'ярень – від 850 гривень до 1700 гривень.

Більш як половина порушників на засідання адмінкомісії не з'явилася. Вони будуть змушені сплатити максимальні штрафи за свої проступки.

МАЙЖЕ ТРИ ДЕСЯТКИ ПИТАНЬ РОЗГЛЯНУЛА ТРАНСПОРТНА КОМІСІЯ

Цього тижня на засіданні комісії з безпеки дорожнього руху та координації роботи автотранспорту Ужгородської міської ради під головуванням заступника міського голови Василя Пинзеника вивчали депутатські звернення, звернення громадян і юридичних осіб.



Члени комісії не заперечували щодо облаштування окремого заїзду до магазину «Сільпо» на вулиці Генерала Свободи з вулиці Олександра Можайського, за умови огороження від будинку № 9.

Підтримали також перенесення пішохідного переходу на вулиці Другетів – від будинку № 111/160 до будинку № 109/154. Департамент міського господарства має забезпечити нанесення дорожньої розмітки і встановлення відповідних дорожніх знаків.

Є погодження щодо звернення Закарпатського обласного товариства осіб з інвалідністю. Департаменту міського господарства доручено подбати про облаштування пішохідного переходу, з пониженням тротуаром і попереджувальною тактильною бруківкою, на Київській набережній, біля будинку № 16.

На засіданні комісії погоджено екскурсійний веломаршрут центральною частиною Ужгорода в експериментальному форматі, однак рекомендовано внести зміни у схему веломаршруту, обмеживши його площею Театральною.

Підтримано й кілька питань, які ще потребують внесення змін у схему організації дорожнього руху і погодження їх з управлінням патрульної поліції:

нанесення переривчастої лінії на вулиці Минайській (тільки для повороту ліворуч до будівлі № 16 з боку вулиці Михайла Грушевського);

встановлення дорожніх знаків щодо заборони руху автобусів на вулиці Острівній;

облаштування пішохідних переходів на вулицях Юрія Гагаріна (біля будинку № 93) – Проектний; встановлення дорожнього знака «Рух вантажних автомобілів заборонено» – з вулиці Соборної на провулок Єгерський.

Члени комісії не заперечували стосовно облаштування обмежувачів руху на вулиці Василя Верещагіна (біля будинків №№ 46, 4в), за умови дотримання держстандартів і за власний кош.

Погоджено тимчасову організацію дорожнього руху на вулиці Університетській – на час будівництва житлового будинку на вулиці Мальовничій, № 2.

Щодо облаштування велопаркувального майданчика на Православній набережній (біля

будинку № 2 – банку «Львів») члени комісії рекомендували заявникові подати до міськвиконкому відповідну схему і погодити її з управлінням містобудування та архітектури.

Департамент міського господарства зобов'язали встановити: дорожній знак «Пагорб» на вулиці Андрія Бачинського, біля обмежувачів руху;

дорожні знаки «Рух на велосипедах заборонено» на пішохідному та підвісному мостах; обмежувачі руху («боларди») на пішохідній частині вулиці Тиводара Легоцького (біля будинку 66а, «Делівері»);

антипаркувальні стовпчики на площі Федора Корятовича (від перехрестя з площею Жупанатською до будинку № 5) для забезпечення проїзду комунального транспорту в центральну частину міста.

Стосовно низки звернень рішення не ухвалені – на виїзних засіданнях комісії додатково вивчать такі питання:

зміна схеми пішохідних переходів на вулиці Підгірній;

облаштування пішохідних переходів і дорожніх знаків на вулицях Доманинській – Оноківській та Доманинській – Технічній;

запровадження руху автотранспорту вулицею Нововолодимирською;

встановлення обмежувачів руху на вулицях Декабристів – Миколи Пирогова та відповідних дорожніх знаків;

облаштування пішохідного переходу і відповідного дорожнього знака на вулиці Василя Комендаря – проспекті Свободи.

Члени комісії відмовили щодо:

обмеження руху автотранспорту на площі Олександра Пушкіна на час проведення ремонту фасаду будівлі № 2 (заявник не подав дозвільної документації на проведення робіт);

демонтажу обмежувачів руху на вулиці Олексі Борканюка;

облаштування паркувальних місць на вулиці Підградській (біля будинку № 40);

встановлення обмежувачів руху та відповідних дорожніх знаків на вулиці Іштвана Дендеші;

встановлення обмежувачів руху у дворі будинків №№ 5, 7, 9 на вулиці Минайській;

заборони руху вантажного транспорту вулицею Володимирською.



20 липня виповнилося 200 років від дня народження людини, яку називають першим істориком Ужгорода. І хоч Карой Мейсарош працював юристом та нотаріусом, він справді зробив величезний внесок у дослідження минувшини міста – написав і видав 1861 року «Історію Унгвара від найдавніших часів до сьогодні».

Ця угорськомовна книжка вважається першим дослідженням історії нашого міста. У ній Карой Мейсарош висловив свої припущення стосовно назви «Унгвар», оприлюднив власну думку (навколо якої досі точаться дискусії) про зародження міста не там, де воно тепер, а неподалік – у Горянах. Розповів також про замок і про те, що на замковому подвір'ї біля мурів, під абрикосовими деревами, є залишки каплиці, яку ще пам'ятали тоді старожили. Підказка Кароя Мейсароша була правильною – на тому місці справді пізніше знайшли залишки церкви (вже кілька років археологи УжНУ проводять там успішні розкопки). Крім того, в першій історії Унгвара були розповіді про греко-католицький собор та єпархію, духовну семінарію, виховні заклади міста і ще багато іншого.

Доступ до архівних матеріалів Карой Мейсарош мав, вочевидь, завдяки своєму статусу нотаріуса комітату Унг. Хоч нині історики знаходять у цій праці деякі помилки, та вони дуже незначні порівняно з тим пластом інформації, який Мейсарош зумів свого часу підняти і зберегти.

Обласний краєзнавчий музей імені Тиводара Легоцького підготував цікаву тематичну виставку до 200-річчя від дня народження Кароя Мейсароша. Тут можна побачити рукописи і книжки, а ще на виставці є експонати, які надали його нащадки: портрети Кароя Мейсароша та його дружини Амалії, деякі особисті речі й меблі (письмовий стіл і стілець, годинник, дзеркало тощо).

До ювілейної дати праправнук Кароя Мейсароша журналіст Михайло Фединишинець замовив переклад автобіографії історика, що була видана в Угорщині 1974 року, – Csorba Csaba szerk.: Mészáros Károly önéletrajza (A Hajdú-Bihar Megyei Múzeumok Közleményei 22. Debrecen, 1974). Ця надзвичайно важка робота (оригінальний текст написаний ще з використанням староугорського правопису, містить дуже багато історичного фактажу та імен) уже завершена, але ще не видана.

Однак ми маємо унікальну нагоду з нею ознайомитися. Зокрема пропонуємо штрихи до опису життєвого шляху Мейсароша і скорочену розповідь про його життя – так, як бачив його він сам.

Цікавим був цей Карой Мейсарош! Не хотів прикрашати своєї біографії – свідомо писав про своє життя без домальовок, ще й доволі відверто. Наприклад, він розповів, що його батько Янош Мейсарош одружився з матір'ю Анною Мадяр зовсім не з любові (бо вона «внаслідок злощасної віспи втратила всю красу свого обличчя»), а «тільки в тій надії, що її залишиться багата спадщина дядька Юрія, який у той час був іще парубком. Але він розчарувався, надзвичайно розчарувався, оскільки, зойно віддавши заміж Анну (мою матір), дядько Юрій і сам одразу одружився, взявши за жінку "Дульсинею" з Токая, з великими долонями та ногами, яку звали Кароліною і яка була неймовірно "гарпією", з характером, подібним до фурії; вона мого бідного дядечка за короткий час закусала до смерті».

Залишившись без надій на

спадок, Янош Мейсарош, котрий не мав закінченої освіти, почав працювати чоботарем (хоча його предки були шляхетного роду). Народжений 1821 року в селищі Гойдудорог син Карой теж демонстрував змалечку потяг до знань, зокрема від батька навчився читати і писати вже в 4-5-річному віці, а в дев'ять сам підпрацьовував домашнім учителем молодших і с л а б ш и х учнів (за це отримував не гроші, а трохи пшениці й вуджений сир). При цьому Карой чесно зізнавався, що успіхи розвинули в ньому не лише самовпевненість, а ще й ненависть до тих своїх з а м о ж н и х однокласників, котрі не хотіли чогось навчитися.

Матеріальне становище сім'ї Мейсарошів, де, крім Кароя, виховувалося ще п'ятеро дітей (одне з них померло немовлям), не те що похитнулося, а обвалилося після того, як батько Янош помер у 1831 році від холери. Малий Карой був змушений заробляти, виготовляючи і продаючи чорнило. Йому поталанило: священник і директор школи Деметер Керекеш помітив здібності і працьовитість Кароя, взяв його до себе на виховання (загалом цей філантроп виховував і утримував ще чотирьох дітей своїх бідних родичів).

Завдяки цій людині Карой жив у достатку, зміг закінчити школу й дістав можливість навчатися в гімназії міста Дебрецена. Під час навчання заробляв тим, що виготовляв для учнів прописи з каліграфії, – це дозволяло хлопцеві придбати собі новий верхній одяг, але всі інші витрати лежали, як і раніше, на філантропі Керекеші. Та одного дня посеред навчального року Керекеш без попереджень перестав платити за навчання, проживання і харчування Кароя, а невдовзі хлопець дізнався, що священник помер від туберкульозу в санаторії в Сольві (Сваляві), причому помер у бідності і був похований за пожертви колег.

Після цього Карой мусив розраховувати тільки на себе. Працював репетитором за харчі та помешкання, аби лиш не покинути навчання в гімназії. Він був хворобливим змалку, страждав від рахіту. Якось, побачивши свого однокласника у військовій формі, «онімів і втратив пам'ять та здатність мислити». Тоді провів два місяці в лікарні. Та незважаючи на скруту і стан здоров'я, Карой Мейсарош далі успішно

навчався, працював репетитором. Почав писати вірші, які надсилав до газет.

По завершенні навчання в гімназії Карой вирішив стати священником, а оскільки був греко-католиком, отримав



Карой Мейсарош, автор портрета – невідомий

рекомендації для вступу до Унгварської духовної семінарії. Так Карой Мейсарош уперше потрапив до нашого міста. Щоправда, залишився тоді тут ненадовго, бо разом зі стипендією отримав і дозвіл на вільний вибір вивчати філософію та право будь-де в Угорщині.



Дружина Мейсароша, красуня Амалія Коллар

З тих перших відвідин Унгвара Карой Мейсарош залишив спогад про зустріч із єпископом Василем Поповичем. «Ти, так би мовити, ще дуже молодий юнак, і з погляду на твоє майбутнє – нерозумно, щоби свій вільний час ти витрачав на літературні, а саме угорські літературні речі; краще було б, якби ти вивчав руську мову, бо зі знанням руської з тебе міг би стати колись пан навіть у Росії, як із Балудянського», – сказав йому єпископ. Але на Кароя це не вплинуло, в автобіографії він написав: «Я з подякою прийняв ці "paterna monita" єпископа, ще більше вирішивши для себе, що все-таки до самої смерті житиму для угорської літератури».

Далі було навчання в Будапешті. Карой Мейсарош вступив на філософський факультет. Як зізнався в автобіографії, там 18-літнім юнаком почав пити вино й відвідувати борделі. Аби мати гроші на харчі та одяг, він працював репетитором, писав у газети.

Потім на деякий час переселився до Пейча, де, до слова, 1842 року Карою вдалося видати книжкою першу свою ф і л о с о ф ську працю – «Думи про мету життя» («Ezsmék, az élet céljairol»). Іспити з законодавства та інших суспільних наук він «із найкращим успіхом склав не в Пешті, а в Кечкеметі, перед викладачами реформатської колегії (1843)». Але працювати у сфері юриспруденції Карой ще не міг – мусив для цього скласти так звану адвокатську цензуру.

Працював то тут, то там, і так життя занесло його до Белграда. У цьому місті він уперше закохався і навіть серйозно задумався про одруження зі 16-річною сербською дівчиною Теклею Пашванською. «Ця обставина розбудила в мені прагнення до одруження і спонукала мене, щоб тепер я тим більше поспішив скласти адвокатську цензуру й зупинився на якійсь певній життєвій меті. Щойно дочекався, що мій вихованець склав екзамен, я одразу повернувся до Пешта. Дорогою, коли пароплав зупинився біля Іллока, я купив кошук абрикос. Їх я зжер більше ніж потрібно – та й захворів на холеру. Прибув до Пешта в супроводі турецького авантюриста, що називав себе Юфсуф бек. Він dopravив мене до лікарні Святого Роха (Rókus-kórház). Тут я лежав два місяці в найважчій хворобі, у стані, близькому до смерті. А коли вилікувався і гроші закінчувались, то знову довелося шукати коштів на щоденний хліб на ниві виховання», – писав Карой про цей час у своїй автобіографії.

Таким чином, одруження зірвалося. Карой залишився в Пешті, де жив і працював репетитором у синів Лайоша Гуняді, «чия блискуча садиба служила в той час також одним з осередків, де збиралися благородні особи». То був період, коли Карой Мейсарош захопився політикою, був членом політичних клубів, здобував і втрачав через політику друзів.

Отримавши за деякий час диплом адвоката, Карой зрозумів, що знайти роботу в Пешті

йому буде важко, тож подався до рідного Гойдудорога. Проте «народ у цій місцевості, хоч і дуже полюбляв судитися з кожним пересічним, не любив платити адвокатам». Тому Кароя дуже потішило несподіване призначення заступником державного прокурора комітату Мошонь.

Ту посаду молодий фахівець полишив у розпал революції 1848 року, знову повернувшись до Пешта – у центр тих подій. Про все, що з ним трапилося в ті роки, Карой Мейсарош написав у щоденнику, який вів до 1850-го. Після придушення революції він, хворий на холеру, мусив утікати з Пешта до Гойдудорога, де тихо пересидів важкий період. Сховатися він планував у тому-таки далекому від столиці Унгварі, пропонуючи свою особу як учителя історії для гімназії. Але звіти прийшла інша відповідь – що його приймають на роботу засідателем прокуратури. Так у січні 1850 року Карой Мейсарош удруге приїхав до нашого міста.

Першим місцем зупинки тут став для нього готель «Корона». Під час сніданку і спілкування зі своїм двоюрідним братом Лайошем Мадяром (молоді чоловіки приїхали до Унгвара разом) він познайомився з місцевим адвокатом Дердем Маркошем, котрий запропонував Карою оселитися в нього.

За рік після того, 21 квітня 1851-го, Карой Мейсарош одружився зі 17-літньою Амалією Коллар із Завадки (нині це село в Словаччині). Про свою дружину в автобіографії він спершу писав так: «Моя дружина в той час належала до числа найгарніших і найрозумніших панянок комітату Унг, але без усякої інтимності, духовної вищості, глибокого почуття та сердечного полум'я... Я одружився з нею з чистого неогоїстичного кохання, без думок про її придане або майбутню спадщину, якої вона так ніколи й не отримала; але більшою бідною було те, що внаслідок укладеного з нею шлюбу я не здобув жодних сімейних зв'язків, без яких у цій феодальній, інтриганській країні, повній пихи вродженої аристократії, привілеїв та ненависті, було майже неможливо встояти або рухатися вперед на підмостках політичного суспільного життя».

По службі Карой теж не просувався. Звинувачував у постійних наклепах своїх колег Мігая Деречкеї та вже згадуваного юриста Дердя Маркоша. У 1853 році Кароя Мейсароша таки звільнили з посади засідателя «з політичних причин», а точніше – за статтю, яку він опублікував ще 1848 року. Наступні три роки працював у місті адвокатом, зміг накопичити гроші на зведення будинку.

Потім же його позбавили права провадити адвокатську діяльність – як особу, що була «скомпрометована революцією». На той час у Мейсарошів був уже син, якого назвали Цезарем. Донечка Гізела померла в піврічному віці. Не маючи можливості заробітку в Унгварі, Карой прийняв пропозицію свого віденського товариша попрацювати в тамтешній газеті. Він здав будинок в оренду і разом із дружиною та сином вирушив до Відня.

Закінчення на наступній сторінці



ЖІНКА, ЯКА ПРАЦЮЄ НА НИВІ НАУКИ, – ПОВСЮДНЕ ЯВИЩЕ СЬОГОДЕННЯ

Першого серпня провідна фахівчиня в галузі колоїдної хімії та мас-спектрометрії органічних сполук, яка обіймає посаду вченого секретаря Інституту електронної фізики НАН України, Людмила Георгіївна Романова святкує 60-річний ювілей.

Якщо спитати пересічну людину, з ким у неї асоціюється поняття «наука», то у відповідь ви найімовірніше почуєте такі імена, як Дмитро Менделєєв, Чарльз Дарвін, Альберт Ейнштейн. Тобто образ ученого в нашій свідомості міцно пов'язаний з чоловіками, і це – сформований століттями стереотип. Однією з причин такого стану речей є сприйняття ролі жінки в суспільстві та її «призначення» тільки як «берегині домашнього вогнища» й «окраси навколишнього середовища». Таке сприйняття і далі переважає в загальній риторичі, створюючи підґрунтя для підтримки уявлення про існування суто «чоловічих» сфер та професій, до яких належить, зокрема, й наука, особливо природничу.

Однак, хоч би скільки суперечок велося про призначення жінки, хоч би як, із піною на губах, доводили, що місце її – на кухні і з дітьми, неможливо не визнати той факт, що серед представниць прекрасної половини людства чимало видатних особистостей. Тепер жінка, яка працює на ниві науки, – це повсюдне явище. І це не лише мода фемінізму, а конкретні приклади того, наскільки важливою є жіноча мудрість, чуттєвість, гострий розум та бажання зробити світ навколо досконалішим. Сьогодні жінка з легкістю опановує будь-яку сферу діяльності, їй підвладні абсолютно всі науки й технології, вона зі всім ладнає,

До успішних жінок-науковиць належить і нинішня ювілярка Людмила Романова

всюди встигає і невпинно поєднує в собі, здавалося б, несумісні речі. Саме до таких жінок належить Людмила Георгіївна Романова.

Дорогу в науку Люда Романова розпочала після закінчення з відзнакою 1984 року хіміко-технологічного факультету Київського політехнічного інституту і вступу до аспірантури в Інституті колоїдної хімії та хімії води імені Антона Думанського АН УРСР (Київ). У 1990 році захистила там кандидатську дисертацію на тему «Гелеутворення в наповнених полімеровмісних системах на основі натрієвих солей карбоксиметилцелюлози і полівінілового спирту» на здобуття наукового ступеня кандидата хімічних наук.

Доля склалася так, що недовзі Людмила Георгіївна переїхала до Ужгорода і почала працювати в Інституті електронної фізики НАН України, пройшла трудовий шлях до однієї з найвідповідальніших і ключових посад – ученого секретаря інституту. На цій посаді вона організовує наукову роботу інституту, забезпечує чітку, злагоджену організацію роботи вченої ради і дирекції, експертно-кваліфікаційної, атестаційної та конкурсної комісії інституту, координує роботу аспірантури. Водночас ювілярка працює в науковій групі над дослідженням у галузі мас-спектрометрії складних молекул, зокрема біологічного походження. Результати її роботи опубліковані в низці моногра-



фій та статей у наукових журналах, що належать до престижних наукометричних баз даних. Вона є співавторкою проекту «Вплив іонізуючого випромінювання на структуру молекул амінокислот», який був визнаний переможцем за результатами конкурсу проектів Національного фонду досліджень України у 2020 році з виконання наукових досліджень і розробок «Наука для безпеки людини та суспільства».

Ювілярка – не тільки розумниця, професіоналка вищого ґатунку, прекрасна колега, а й чарівна жінка, матуся та бабуся! Вона жіночна, смілива, інтелектуальна, фізично активна, креативна, впевнена в собі, знає собі ціну, гідно реагує на критику, зауваження і навіть образи. Вона – жінка, яка вмє оперативного переклучатися з однієї соціальної ролі («ділова жінка», «вчена») на іншу («дочка», «дружина», «мати», «бабуся»). З упевненістю можна сказати, що розквіт її наукового потенціалу, інтелектуальних, організаторських здібностей ще не раз порадує колег та однодумців, а запас любові і статус «берегині роду» – родину та близьких!

Шановна Людмילו Георгіївно! У цей ювілейний день ми висловлюємо щире повагу і вдячність за Вашу активну життєву позицію та вагомий внесок у розвиток нашого інституту. Нових Вам творчих звершень, натхнення, любові, добробуту і жіночого щастя!

Ганна Гомонай

МІСЬКІ ДЕПУТАТИ РОЗГЛЯНУЛИ МАЙЖЕ ВІСІМДЕСЯТ ПРОЄКТІВ,

за які голосуватимуть у сесійній залі

Проекти рішень, подані на чергову сесію Ужгородської міської ради, що відбудеться 3 серпня, депутати розглядали впродовж тижня на засіданнях постійних комісій – з питань соціально-гуманітарної політики, Регламенту та депутатської етики і з питань соціально-економічного розвитку, бюджету, фінансів, оподаткування, інвестиційної та регуляторної політики. У засіданнях узяли участь і представники структурних підрозділів міськради – головні розпорядники коштів, розробники проектів рішень.



Депутати міської ради розглянули майже вісім десятків питань, за які голосуватимуть у сесійній залі; зокрема, обговоривши, підтримали розгляд на сесії проектів щодо присвоєння звання «Почесний громадянин Ужгорода», щодо Почесної відзнаки Ужгородської



міської ради, присвоєння звання «Лауреат міської премії імені Петра Скунця»; підтримали і міські цільові програми: стосовно забезпечення ветеранів, інвалідів Другої світової війни та учасників бойових дій; допомоги онкологічним хворим, хворим на цукровий діабет; підтримки талановитої молоді Ужгорода, розвитку фізичної культури та спорту, обліку об'єктів культурної спадщини, посилення соціального захисту ужгородців тощо. Розглянули депутати й низку інших питань, серед них – затвердження землевпорядної та містобудівної документації.

ШТРИХИ ДО ОПИСУ ЖИТТЯ ІСТОРИКА КАРОЯ МЕЙСАРОША

Початок на попередній сторінці

Однак тамтешня поліція не дозволила Карою Мейсарошу оселитись у Відні. Довелося зупинитись у Пешті, звідки й надсилав свої статті. Там сім'я мешкала до 1859 року, там же народився другий син – Казмер, але за 4 роки хлопчик помер від золотухи.

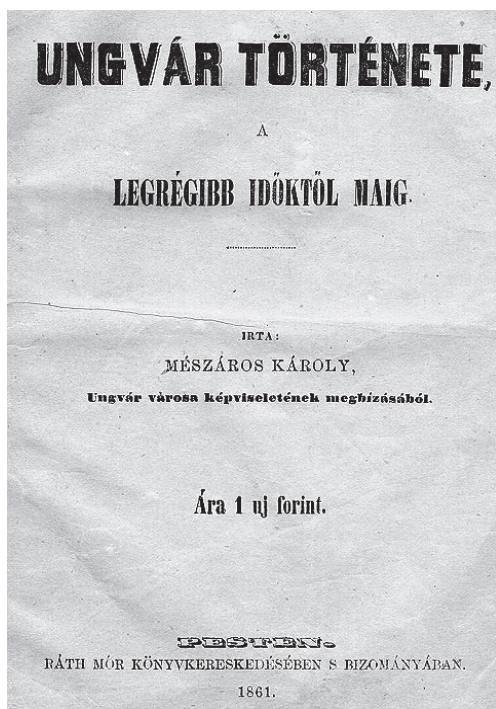
У 1859 році Мейсароші вирішили переїхати до Унгвара. Карой в автобіографії чесно написав, що сподівався здобути тут «драбину для депутатства в парламент». Але мав він для переїзду й інші причини: погіршення зору, матеріальні негаразди і постійні прохання дружини Амалії, яка не могла звикнути до життя у великому місті.

Карой придбав обійстя в селі Минаї біля Унгвара (на жаль, не знаємо, де саме воно містилося). Згадував: «Без будь-якої грошової підтримки та втішних перспектив... повернувся в Унгвар, і серед потоків щоденних потреб навіть не зміг отримати інформацію, чим би я міг зайнятися. Хоча мій тесть – бездушний жадібний чоловік – був досить

заможним, аби принаймні дещим допомогти, але він навіть стільки не зробив для мене, щоб мені як господареві-початківцю

допоміг парюю волів».

«Можна собі уявити, скільки страждань та нестерпних докучань мені довелося витримати від цієї грубої істоти. Він – замість того, щоб з обов'язковим співчуттям тестя підтримати моє знеможене життя, – ще й у серці моєї дружини також підтримував і безперестанку розпалював незадоволення, з переконанням, ніби через шлюб зі мною, бідним ученим, а не з іншим вона втратила гарантоване райське життя!.. Проте, чесно кажучи, я завжди так відчував: якби я обрав собі за дружину працювиту продавчиню галантерейних товарів або поденницю з ніжною душею, котра сприймала б життя в усіх його проявах так, як воно є, без усякої надмірності, – певно, я був би щасливішим. Бо нема стану ганебнішого,



Титульна сторінка «Історії Унгвара від найдавніших часів до сьогодні»

принизливішого і такого, що більше ранив би душу, ніж коли в чоловікові жінка бачить тільки такий собі грошовий капітал, який приносить проценти, чи тяглову худобу, – або якщо жінка, вступаючи в шлюб, продає своє тіло, а серце й душу – ні», – зізнавався Карой Мейсарош у своїй автобіографії.

Не маючи можливості провадити адвокатську діяльність, він орав і сів, порався в Минаї по господарству, але не перестав цікавитися політикою і всім, що відбувалося в тогочасній Угорщині.

На подіях у 1861 році «Автобіографія Кароя Мейсароша» завершується. Він не повідав там, що працював тоді над «Історією Унгвара від найдавніших часів до сьогодні», яка, нагадаємо, була написана того-таки 1861-го, – тому подробиць про цю важливу роботу ми не маємо жодних.

Пізніше виходили й інші праці Мейсароша. А десь від 1880-го він перестав бути таким активним (можливо, виною тому був поганий зір, на який скаржився вже давно). Тоді переселився до маєтку Колларів у село Завадку, де й доживав віку.

У лютому 1890 року в додатку газети «Budapesti Hírlap» у короткому повідомленні про померлих було зазначено:

«Гойдудорозький Карой Мейсарош, юрист, колишній голова шкільної ради, головний нотаріус комітату Унгр,

цього місяця 2-го числа, в селі Завадці, у віці 69 років, унаслідок остаточного знесилення.

Покійний у 1861 році написав монографію про місто Унгвар, а його монографію про комітат Унгр комітат щойно видаватиме.

Заснував щотижневик під назвою "Унгр", був його головним співробітником.

У шістдесяті роки часто публікував історичні й публіцистичні статті також у столичних газетах».

Життя і творчість Кароя Мейсароша, слід сказати, ще й досі досконало не вивчені. Якщо вас, шановні, читачі, зацікавила ця непересічна постать, ознайомитися з його життєвим шляхом можна, відвідавши присвячену його 200-літтю виставку, яка триватиме в Обласному краєзнавчому музеї до кінця вересня.

Тетяна ЛІТЕРАТІ
"Про Захід"

СЕРЕДА, 4 СЕРПНЯ

І+1	Новий
9.25, 10.20 "Життя відомих людей 2021" 11.15, 12.20, 14.05 "Твій день" 14.45 "Одруження наосліп" 17.00 Т/с "Величне століття. Роксолана" 20.18 "Проспорт" 20.20 Комедія "100 тисяч хвилин разом" 22.20, 2.00 Т/с "Сидоренки-Сидоренки -2" 0.05 Фантастика "Вулиця монстро, 10" 3.20, 5.35 "Життя відомих людей"	7.55 "Орел і решка" 10.05 Т/с "Надприродне" 12.45 "Аферисти в сітях" 14.50 Х/ф "Шалена п'ятниця" 16.50 Т/с "Будиночок на щастя" 19.00 "Хто зверху?" 21.00 Х/ф "Привид в об'їзді" 23.05 Х/ф "Залізне небо: Нове пришествя" 0.50 "Вар'яти"
Інтер	ТЕТ
9.50 Т/с "Дамське щастя" 12.25 Х/ф "007: Людина із золотим пістолетом" 15.00, 15.50, 2.05 "Вещдок" 16.30 "Вещдок. Особливий випадок" 18.00, 19.00, 3.15 "Стосується кожного" 20.00 "Подрибиці" 21.00 Х/ф "Д'Артаньян і три мушкетери" 0.15 Х/ф "Людина-амфібія" 4.45 М/ф	9.00 Х/ф "Артур і війна двох світів" 10.45 Х/ф "Хочу бути тобою" 13.10, 18.00 4 весілля 15.00, 2.15 Зірки, чутки та галлівуд 16.00, 3.05 Панянка-селянка 19.00, 20.00, 21.30, 22.30 Одного разу під Полтавою 19.30, 21.00, 22.00 Танька і Володька 23.00 Країна У 2. 23.30 Країна У
ICTV	"Україна"
10.10, 21.25 Дизель-шоу 11.40, 13.15, 22.55 "На трьох" 13.30, 16.20 Т/с "Пес" 16.25 Х/ф "Малавіта" 20.20, 1.45 Секретний фронт 0.00 Х/ф "Від сутінків до світанку-2: Криваві гроші Техасу" 2.30 Я зняв!	9.00 Зоряний шлях 10.30 Агенти справедливості 14.30, 15.30 Історія одного злочину 20.10 "Говорить Україна" 21.00 Т/с "Біле-чорне" 23.10, 2.00 Т/с "Рефренд"
СТБ	К-1
5.25 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія" 6.15 Т/с "Комісар Рекс" 10.05 "Слідство ведуть екстрасенси" 13.10, 14.50 Т/с "Сліпа" 14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини" 15.40, 18.05 Т/с "Слід" 19.05 "Супербабуся" 20.15, 22.50 Т/с "Я все тобі доведу" 1.20 "Детектор брехні"	8.25 "Ух ти show" 9.00 "Орел і Решка. Шо-пінг" 9.50 "Орел і Решка. Рай та пекло" 10.50 "Орел і Решка. На краю світу" 12.50, 18.10 "Орел і Решка. Перезавантаження. Америка" 14.40 Т/с "Бeverлі-Хіллс, 90210" 20.00 "Орел і Решка. Навколосвітня подорож" 22.00 "Орел і Решка. Навколо світу" 0.00 Т/с "Грань" 3.00 "Нічне життя"

**Із сумом повідомляємо, що за даними
КП «Ужгородський комбінат комунальних
підприємств» від 21 по 27 липня
ПІШЛИ ІЗ ЖИТТЯ 23 УЖГОРОДЦІВ:**

Мельник Микола Арсентійович 1937 р.н.
Кузич Ольга Юріївна 1941 р.н.
Леврінц Олександра Берталанівна 1965 р.н.
Пеха Іван Іванович 1960 р.н.
Цифра Олександр Михайлович 1968 р.н.
Богдан Іван Сергійович 1947 р.н.
Криса Ганна Михайлівна 1935 р.н.
Голінка Ганна Андріївна 1938 р.н.
Мальцева Марія Якимівна 1932 р.н.
Маган Олександр Михайлович 1947 р.н.
Шугар Павло Павлович 1954 р.н.
Балог Карл Карлович 1981 р.н.
Уряднікова Тетяна Володимирівна 1979 р.н.
Глеба Андрій Андрійович 1936 р.н.
Андреа Олександр Омелянович 1958 р.н.
Щобак Ірина Петрівна 1946 р.н.
Галайда Дмитро Андрійович 1990 р.н.
Костик Василь Юрійович 1959 р.н.
Пугаєв Анатолій Микитович 1959 р.н.
Чундак Юрій Юрійович 1949 р.н.
Ходанич Віталій Васильович 1951 р.н.
Варфоломєєва Олександра Олександрівна 1943 р.н.
Галас Володимир Іванович 1958 р.н.

ХАЙ ЗЕМЛЯ ЇМ БУДЕ ПУХОМ...



ЧЕТВЕР, 5 СЕРПНЯ	
"1+1"	Новий
9.25, 10.20 "Життя відомих людей 2021"	6.00, 7.30 "Kids time"
11.15, 12.20, 14.05 "Твій день"	6.05 М/с "Том і Джеррі"
14.45 "Одруження наосліп"	7.35 "Орел і решка"
17.00 Т/с "Величне століття. Роксолана"	9.40 Т/с "Надприродне"
20.18 "Проспорт"	13.05 "Аферисти в сітях"
20.20 Комедія "100 тисяч хвилин разом"	15.00 Х/ф "Залізне небо: Нове прищестя"
22.20, 1.55 Т/с "Сидоренки-Сидоренки -2"	16.50 Т/с "Будиночок на щастя"
0.05 Трилер "Тихе місце"	19.00 "Хто зверху?"
3.15, 5.30 "Життя відомих людей"	21.00 Х/ф "Хан Соло"
	23.50 Х/ф "Медовий місяць"
	1.55 "Вар'яти"
Інтер	ТЕТ
5.25, 22.45 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"	9.00 Х/ф "Красуня й чудовисько"
9.50 Т/с "Дамське щастя"	10.45 Х/ф "Ванільное небо"
12.25 Х/ф "007: Шпигун, який кохав мене"	13.15, 18.00 4 весілля
15.00, 15.50, 2.20 "Вещдок"	15.00, 2.15 Зірки, чутки та галлівуд
16.30 "Вещдок. Особливий випадок"	16.00, 3.05 Панянка-селянка
18.00, 19.00, 3.30 "Стосується кожного"	19.00, 20.00, 21.30, 22.30 Одного разу під Полтавою
21.00 Х/ф "Іван Васильович змінює професію"	19.30, 21.00, 22.00 Танька і Володька
0.30 Х/ф "Балада про доблесного лицаря Айвенго"	23.00 Країна У 2. 23.30 Країна У
ICTV	"Україна"
10.10, 21.25 Дизель-шоу	9.00 Зоряний шлях
11.40, 13.15, 22.55 "На трьох"	10.30 Агенти справедливості
12.45, 15.45 Факти. День	14.30, 15.30 Історія одного злочину
13.30, 16.25 Т/с "Пес"	20.10 "Говорить Україна"
16.35 Х/ф "Грошовий поїзд"	21.00 Т/с "Біле-чорне"
18.45, 21.05 Факти. Вечір	23.10, 2.00 Т/с "Замок на піску"
20.20, 1.50 Антизомбі	3.15 Реальна містика
0.00 Х/ф "Від сутінків до світанку-3: Дочка ката"	
СТБ	К-1
5.15 Т/с "Коли ми вдома"	9.10 "Орел і Решка. Шопінг"
6.20 Т/с "Комісар Рекс"	10.10 "Орел і Решка. Рай та пекло"
10.20 "Слідство ведуть екстрасенси"	11.00 "Орел і Решка. На краю світу"
13.15, 14.50 Т/с "Сліпа"	12.50, 18.10 "Орел і Решка. Перезавантаження. Америка"
14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"	14.40 Т/с "Бeverлі-Хіллс, 90210"
15.40, 18.05 Т/с "Слід"	20.00 "Орел і Решка. Навколо світня подорож"
19.05 "Супербабуся"	22.00 "Орел і Решка. Навколо світу"
20.15, 22.50 Т/с "Я все тобі доведу"	0.00 Т/с "Грань"
	3.00 "Нічне життя"

ГРОМАДСЬКІ СЛУХАННЯ СТОСОВНО РОЗМІЩЕННЯ
МЕМОРІАЛУ ЗАГИБЛИМ ЗА УКРАЇНУ ВОЇНАМ
ПЛАНУЄТЬСЯ ПРОВЕСТИ НА ПОЧАТКУ ВЕРЕСНЯ

Управління містобудування та архітектури міськради інформує: 2-го вересня о 16:00 у великій залі Ужгородської міської ради (площа Поштова, 3, другий поверх) відбудуться громадські

П'ЯТНИЦЯ, 6 СЕРПНЯ	
"1+1"	Новий
9.25, 10.20 "Життя відомих людей 2021"	13.15, 14.50, 18.05 Т/с "Сліпа"
11.15, 12.20, 14.05 "Твій день"	22.50 Т/с "Садівниця"
14.45 "Одруження наосліп"	
17.00 Т/с "Величне століття. Роксолана"	7.15 "Орел і решка"
20.13 "Проспорт"	9.20 "Аферисти в сітях"
20.15 "Одруження наосліп 7"	15.30 Х/ф "Хан Соло"
22.15 Комедія "Євротур"	18.15 Х/ф "Зоряні війни: Останні Джедаї"
0.10 Бойовик "Три ікси"	21.15 Х/ф "Зоряні Війни: Скайвокер. Сходження"
2.20 Трилер "Тихе місце"	0.10 Х/ф "Повстання"
3.45 Фантастика "Вулиця монстро, 10"	2.00 "Вар'яти"
6.05 "Життя відомих людей"	
Інтер	ТЕТ
5.25, 23.10 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"	9.00 М/ф "Покахонтас"
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини	10.30 Х/ф "Австралія"
7.10, 8.10, 9.20 "Ранок з Інтером"	13.40, 18.00 4 весілля
9.50 Т/с "Дамське щастя"	15.00, 2.15 Зірки, чутки та галлівуд
12.25 Х/ф "007: Місячний гонщик"	16.00, 3.05 Панянка-селянка
15.00, 15.45, 1.00 "Вещдок"	19.00, 20.00, 21.30, 22.30 Одного разу під Полтавою
16.30 "Вещдок. Особливий випадок"	19.30, 21.00, 22.00 Танька і Володька
18.00 "Стосується кожного"	23.00 Країна У 2. 23.30 Країна У
20.00 "Подобиці"	
21.00 Х/ф "Професіонал"	
2.55 "Жди мене. Україна"	
4.05 М/ф "Орел і Решка. На краю світу"	
ICTV	"Україна"
9.15, 19.25 Надзвичайні новини з Костянтином Стогінем	9.00 Зоряний шлях
10.10, 20.10 Дизель-шоу	10.40 Х/ф "Коли мене полюбиш ти"
11.40, 0.00, 1.40 "На трьох"	12.30, 15.30 Т/с "Алмазна корона"
12.45, 15.45 Факти. День	17.00 Історія одного злочину
13.15 "На троих"	20.10 "Говорить Україна"
14.10, 16.15 Х/ф "Малавіта"	23.00 Перші. Шоу Василя Голованова
17.00 Х/ф "Ультрафіолет"	0.15, 2.00 Т/с "Після зими"
18.45 Факти. Вечір	
22.55 "На трьох-10"	
СТБ	К-1
5.20 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"	9.00 "Орел і Решка. Шопінг"
6.10 Х/ф "Різдво у коханні"	10.00 "Орел і Решка. Рай та пекло"
8.00 "Врятуйте нашу сім'ю"	11.00 "Орел і Решка. На краю світу"
	12.50 "Орел і Решка. Перезавантаження. Америка"
	14.40 Т/с "Бeverлі-Хіллс, 90210"
	18.10 Х/ф "Красунчик-2"
	20.25 "Орел і Решка. Навколо світня подорож"
	22.25 "Орел і Решка. Навколо світу"
	0.10 Х/ф "Посилка"
	2.10 Т/с "Три сестри"

слухання щодо визначення місця майбутнього Меморіалу (пам'ятника) загиблим за Україну воїнам.
Запрошуємо всіх охочих узяти участь у слуханнях.

СУБОТА, 7 СЕРПНЯ	
"1+1"	Шеф. CELEBRITY
7.00, 6.00 "Життя відомих людей"	
8.00 "Сніданок. Вихідний"	
10.00 Комедія "100 тисяч хвилин разом"	
18.20 "Світ навиворіт"	
19.30, 5.15 ТСН	
20.13 "Проспорт"	
20.15, 2.20 "Вечірній квартал"	
21.50, 3.40 "Жіночий квартал"	
23.30 "Світське життя. 2021"	
0.30 Комедія "Євротур"	
Інтер	Новий
5.45, 4.05 "Орел і Решка. На краю світу"	5.50, 1.35 "Вар'яти"
6.35 "Слово Предстоятеля"	6.10 "Хто проти блондинок?"
6.45 Х/ф "Пограбування"	8.10, 10.00 "Kids time"
9.00 "Готуємо разом"	8.15 М/ф "Бі Муви: Медова змова"
10.00 "Корисна програма"	10.05 "Орел і решка. Земляни"
11.00 "Позаочі"	11.10 "Орел і решка"
12.00 Х/ф "За сімейними обставинами"	14.25 Х/ф "Окупація"
14.40 Х/ф "Велика перерва"	16.55 Х/ф "Еволюція"
20.00, 3.35 "Подобиці"	19.00 Х/ф "Сусіди на стрьомі"
20.30 Концерт "Поїхали"	21.00 Х/ф "Стартрек"
22.15 Т/с "Батьківський інстинкт"	23.40 Х/ф "Інший світ: Повстання ліканів"
2.05 Х/ф "Влітку я надаю перевагу весіллю"	2.20 "Зона ночі"
4.45 Х/ф "Стежки доріжки"	
ICTV	ТЕТ
5.10 Скарб нації	6.00 ТЕТ Мультиранок
5.20 Еврика!	10.15 Х/ф "Артур і мініпути"
5.25 Факти	12.15, 13.15, 14.15, 23.35, 0.35 Одного разу під Полтавою
5.45 Не дай себе обдурити	12.45, 13.45, 14.45, 0.05 Танька і Володька
6.45, 10.05, 14.00 "На трьох"	15.15 М/ф "Аліса в країні чудес"
8.55, 12.40, 13.00 Т/с "Вижити за будь-яку ціну"	16.45 Х/ф "Мені б у небо"
11.15 Дизель-шоу	18.50 Х/ф "Мексиканець"
12.45 Факти. День	21.20 Х/ф "Чак і Ларрі - тепер одруженні"
15.05 Х/ф "Анаконда"	1.05 Країна У 2. 2.20 Панянка-селянка
16.50 Х/ф "Анаконда-2: Полювання на прокляту орхідею"	5.50 Корисні підказки
18.45 Факти. Вечір	
19.10 Х/ф "Колан-варвар"	
21.30 Х/ф "Троя"	
0.40 Х/ф "Горець"	
2.50 Громадянська оборона	
3.35 Я зняв!	
СТБ	"Україна"
5.20 Т/с "Коли ми вдома"	7.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
5.35, 10.55 Т/с "Слід"	7.25, 4.00 Реальна містика
7.55 "Неймовірна правда про зірок"	8.30 Т/с "Поверни моє життя"
13.55 "Супербабуся"	12.40, 15.20 Т/с "Я тебе знайду"
18.40, 23.40 "Звана вечеря"	17.00, 21.00 Т/с "Таксистка"
21.00 "Мастер-Шеф. CELEBRITY"	20.00 Головна тема
	23.00, 2.00 Т/с "Сліди в минуле"
	1.30 Телемагазин
	3.10 Гучна справа
СТБ	К-1
5.20 Т/с "Коли ми вдома"	6.30 "TOP SHOP"
5.35, 10.55 Т/с "Слід"	8.00 М/с "Кротик і Панда"
7.55 "Неймовірна правда про зірок"	8.40 "Ух ти show"
13.55 "Супербабуся"	9.00 "Орел і Решка. Шопінг"
18.40, 23.40 "Звана вечеря"	9.50 Х/ф "Як вкрасти діамант"
21.00 "Мастер-Шеф. CELEBRITY"	11.35 Х/ф "Красунчик-2"
	13.50 "Орел і Решка. Морський сезон"
	0.00 Х/ф "Будинок в кінці вулиці"
	1.50 Т/с "Три сестри"
	3.25 "Нічне життя"

НЕДІЛЯ, 8 СЕРПНЯ	
"1+1"	Новий
7.00 "Життя відомих людей"	5.25 "Таємний агент"
8.00 "Сніданок. Вихідний"	6.30, 8.00 "Kids time"
9.00, 3.05 "Світ навиворіт"	6.35 М/с "Том і Джеррі"
18.30 "Світське життя. 2021 найкраще"	7.00 М/ф "Том і Джері. Історія Луокунчика"
19.30, 5.35 ТСН	8.05 Х/ф "Небесні гінці"
20.15 Трилер "Час"	9.55 М/ф "Луїс і прибульці"
22.25 Бойовик "Людина, що біжить"	11.40 Х/ф "Напролом"
0.25 Драма "Бійцівський клуб"	13.40 Х/ф "Привид в обладунках"
	15.45 Х/ф "Стартрек"
	18.15 Х/ф "Стартрек: Помста"
	21.00 Х/ф "Стартрек: За межами Всесвіту"
	23.35 "Improve Live Show"
	1.35 "Вар'яти"
	3.00 "Зона ночі"
Інтер	ТЕТ
5.55 Х/ф "Хто є хто?"	6.00 ТЕТ Мультиранок
8.00 "Удачний проект"	9.15 М/ф "Артур і помста Вурдалака"
9.00 "Готуємо разом. Домашня кухня"	11.00 М/ф "Артур і війна двох світів"
10.00, 11.00, 12.00 "Інше життя"	12.45, 13.45, 14.45, 23.10, 0.10 Одного разу під Полтавою
13.00 "Вещдок. Опережая время. Мазур"	13.15, 14.15, 15.15, 23.40, 0.40 Танька і Володька
17.40 Х/ф "Професіонал"	15.45 М/ф "Покахонтас"
20.00 "Подобиці"	17.15 М/ф "Лоракс"
20.30 Х/ф "Агент Лев"	18.45 Х/ф "2+1"
22.30 "Бенефіс Софії Ротару"	21.00 Х/ф "1+1"
0.35 "Вещдок"	1.10 Країна У 2. 2.25 Панянка-селянка
	5.50 Корисні підказки
ICTV	"Україна"
4.55 Скарб нації	5.50, 19.00 Сьогодні
5.05 Еврика!	6.50, 3.00 Реальна містика
5.10 Факти	8.40 Т/с "Біле-чорне"
5.35 Особливості національної роботи	17.00, 20.00 Т/с "Добра душа"
6.25, 2.25 Антизомбі	22.00 Т/с "Дружина за обміном"
7.30 Секретний фронт	1.30 Телемагазин
8.35 Громадянська оборона	2.10 Гучна справа
9.40, 13.00 Т/с "Пес"	4.45 Агенти справедливості
12.45 Факти. День	
13.15 Х/ф "Колан-варвар"	
15.30 Х/ф "Троя"	
18.45 Факти. Вечір	
19.10 Х/ф "Втікач"	
21.50 Х/ф "Служителі закону"	
0.20 Х/ф "Ігри патріотів"	
3.10 Я зняв!	
СТБ	К-1
5.15 Т/с "Коли ми вдома"	8.00 М/с "Кротик і Панда"
6.00 Т/с "Коли ми вдома. Нова історія"	8.35 "Ух ти show"
7.00 "Хата на тата"	9.15 "Орел і Решка. Шопінг"
12.20 "Мастер-Шеф. CELEBRITY"	11.10 Х/ф "Теорія хаосу"
15.00 "СуперМама"	12.45 Х/ф "Як вкрасти діамант"
19.00 "Слідство ведуть екстрасенси"	14.25 "Орел і Решка. Морський сезон"
20.00 "Один за всіх"	0.00 Х/ф "Посилка"
23.40 "Я соромлюсь свого тіла"	2.00 Т/с "Три сестри"
	2.50 "Нічне життя"

СПОЖИВАННЯ В'ЯЛЕНОЇ АБО СУШЕНОЇ РИБИ

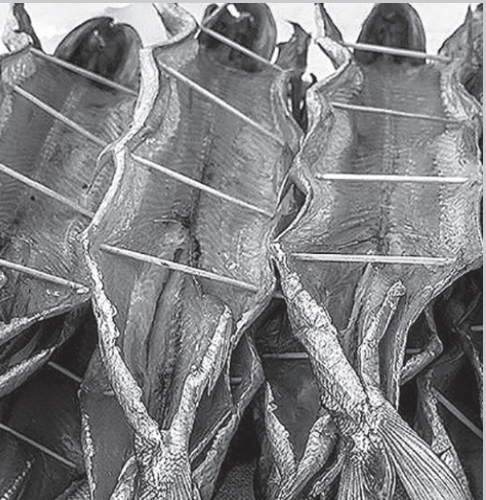
Потрібна особлива
обережність!

Влітку попит на в'ялену й сушену рибу зростає, а разом з тим зростає кількість отруєнь, зокрема і летальних.



Вживання в'яленої чи сушеної риби може спричинити ботулізм – харчове отруєння з тяжкими наслідками. Збудником є бактерія Clostridium botulinum, що розвивається без кисню за неправильних умов зберігання чи транспортування продуктів. **Саме в'ялена та сушена риба дуже часто стає "домівкою" для цих бактерій, бо:**

- не зазнає термічної обробки, а ботулотоксин знищується лише при кип'ятінні впродовж 10-15 хвилин;
 - може бути заражена в природних умовах, оскільки резервуаром інфекції є пісок або річковий мул;
 - соління відбулося вже після утворення токсину, а сіль не вбиває токсин – тільки пригнічує розвиток;
 - неправильні умови зберігання або транспортування: тривале зберігання пораненої риби на ґрунті, перевезення навалом, без тари.
- При найменшій підозрі на ботулізм негайно зверніться до лікаря.
- Госпіталізація обов'язкова незалежно від тяжкості хвороби.
- СИМПТОМИ БОТУЛІЗМУ:**
- порушення близького зору: неможливо читати текст, але добре видно предмети;
 - дуже виражена сухість у роті;
 - важко говорити (голос стає тихим, гугнявим або пропадає);
 - підвищена стомлюваність, м'язова слабкість, запаморочення;
 - короткочасні ознаки ураження травної системи (нудота, блювання, послаблення випорожнень), а потім – стадія парезу кишечника (здуття живота, закреп);
 - ураження м'язів шиї та кінцівок.



«ХВОРОБА ВІД КОНДИЦІОНЕРІВ»:

чим вона небезпечна і як уберегтися

Погода в Україні буде й далі спекотною, тому кліматичне устаткування працюватиме інтенсивно. Кондиціонери справді рятують у спеку, коли стовпчики термометрів досягають у нас +35° С. Але якщо постійно перебувати біля кондиціонера, є ризик серйозно захворіти. Про хворобу від кондиціонерів попереджають спеціалісти. Вони наголошують, що треба бути обережними з температурними перепадами.

Про те, чим небезпечні кондиціонери, читайте далі.

Основними симптомами "кондиціонерної хвороби" фахівці вважають: закладеність і свербіж у носі; нежить; сльозоточивість очей.

Якщо ситуація ускладнена, додаються висока температура, кашель, діарея; у важких випадках – пневмонія.

Основні причини виникнення хвороби: сухе повітря; постійна зміна температурного режиму; розмноження мікроорганізмів через погану циркуляцію повітря та відсутність провітрювання, а також скупчення бактерій у самому приладі; низький вміст кисню в приміщенні, де працює кондиціонер.

Як уберегтися від хвороби

Необхідно обмежити час перебування в кімнаті, де працює кондиціонер, і щодня провітрювати приміщення.

Підтримуйте оптимальний темпе-



ратурний режим: у кімнаті не повинно бути більш як на п'ять градусів прохолодніше, ніж на дворі, температура не має бути нижчою за +26° С. Норма вологості – 40-60%.

Якщо вам доводиться довго перебувати в приміщенні, де працює кондиціонер, потрібно щодня бувати на свіжому повітрі й пити багато води для прискорення метаболізму.

Уникайте прямих потоків холодного повітря, особливо якщо ви спітніли.

Шийний відділ хребта, коліна й інші вразливі частини тіла мають залишатися в теплі.

Не куріть там, де працює кондиціонер. Регулярно чистьте фільтр приладу та інші деталі, де можуть накопичуватися патогенні мікроорганізми.

Щоб уникнути різкого стрибка температур, одразу вмикати кондиціонер не потрібно. Спочатку слід відчинити вікна, провітрити кімнату, а вже тоді вмикати пристрій.

ЯКУ КАШУ ОБРАТИ НА СНІДАНОК

Каша є однією з найкорисніших страв на сніданок, адже це важливий елемент збалансованого і здорового харчування, джерело повільних вуглеводів, які дають відчуття насичення на довгий час.

Існує багато способів приготування каш: їх можна запарювати або варити, на воді або на молоці, з додаванням сиру чи курятини, меду чи горішків. Особливо популярними є молочні каші – їх на сніданок обирають приблизно 45% українців.

ВІВСЯНА КАША

Вівсянка, напевно, найпопулярніша сніданкова каша, не лише у Великій Британії. І не дарма, адже плюс вівса в тому, що він містить розчинну клітковину, яка зменшує кількість холестерину, сприяє розвитку корисних бактерій у шлунку.

Також до складу вівсянки входять біотин, токоферол, вітамін К. Завдяки їм зберігається гладкість і здоровий колір шкіри, покращується стан волосся й нігтів. Ще вівсянка містить вітаміни А, В6, В12, С, Е, РР і макроелементи магній, цинк, фосфор, хром, кальцій, калій, нікель, селен.

Споживати вівсянку радять людям із хворо-

бами шлунково-кишкового тракту, адже вона обволікає стінки шлунка, оберігаючи їх від руйнування шлунковим соком.

ГРЕЧАНА КАША

Гречка теж містить багато корисних речовин: цинк, залізо, вітамін В6, фосфор, фолієву і пантенолову кислоти. Крім того, в ній є вітаміни групи В, білки, магній,

калій, кобальт.

Гречана каша – це найкраще джерело рослинного білка на сніданок, тож вона ідеально підходить вегетаріанцям. До того ж гречка регулює кров'яний тиск і поліпшує роботу шлунково-кишкового тракту.

Тим, хто хоче скинути вагу, радять снідати гречаною кашею, проте лише в запареному вигляді, без солі та спецій.

РИСОВА КАША

Рис багатий на фосфор, цинк, магній, кальцій і калій. Окрім того, рис містить елементи, які допомагають організму очищатися від токсинів та шлаків.

У рисовій каші є вітаміни, котрі поліпшують розумову діяльність: тіамін, піридоксин, рибофлавін та ніацин. Ця каша нормалізує сон і зміцнює нервову систему.

Проте, як виявило дослідження, 55% українців узагалі не снідають через брак часу, сил чи натхнення для приготування їжі. І це величезна помилка, оскільки за період сну в організм людини не потрапляють ні вода, ні поживні речовини, тобто відбувається вимушене голодування. А сніданок дозволяє наповнити організм поживними речовинами і відновити баланс енергії й бадьорості на весь день.

Якщо ви не снідали, існує висока ймовірність, що відчуття голоду змусить вас перекусити чимось шкідливим, ще й буде перевищено денну норму калорій.





ГОРОСКОП

ОВЕН

Необхідно ретельно контролювати все, що говорите, – необережне висловлювання може стати причиною серйозного конфлікту. Не витрачайте енергію, яка буде переповнювати вас, на дрібниці.

ТЕЛЕЦЬ

Кардинальні зміни і професійні зміни тепер можуть бути невдалими – краще відкласти їх на кілька тижнів. Перевтома може стати причиною проблем зі здоров'ям.

БЛИЗНЯТА

Беручись до роботи над черговим проєктом, вірте у свої сили і правильність обраної стратегії. Відчуватимете приплив енергії, що допоможе впоратися з усіма справами швидко й ефективно.

РАК

Надмірна активність цього тижня може зашкодити. Небажано вирішувати щось під впливом поганого настрою: він незабаром поліпшиться, а повернути все назад буде дуже важко.

ЛЕВ

Можливі різкі зміни настрою. Зосередьтеся на позитиві, щоб не робити близьких і колег заручниками емоцій, які цього тижня випробовуватимуть вас на міцність.

ДІВА

Тиждень, коли можна досягти неабияких результатів. Головне – зосередитися на важливому проєкті й не відриватися на побутові справи і зайве спілкування.

ТЕРЕЗИ

Бажано присвятити тиждень відпочинку – без розслаблення і відновлення сил навряд ви зможете далі працювати продуктивно. Можна вирушати в довгождану відпустку.

СКОРПІОН

Не варто брати на себе підвищені робочі зобов'язання, важливо чергувати режим праці і відпочинку. Наприкінці тижня проаналізуйте свої дії, щоб виправити можливі помилки.

СТРІЛЕЦЬ

Енергію, якою наділять вас зірки, спрямуйте на добрі вчинки, благодійність, допомогу і подарунки близьким. Не соромтеся своєї доброти і людяності.

КОЗОРІГ

Якщо колеги чи близькі занадто різкі стосовно вас, намагайтеся проявити до них максимум поблажливості. Відпочинок, який ви заслужили, проведіть відповідно до своїх, а не чужих уявлень про нього.

ВОДОЛІЙ

Опинившись перед необхідністю життєво важливого вибору, пам'ятайте, що зло може мати досить привабливий вигляд, – тому будьте обачними, аби не потрапити в його тенета.

РИБИ

Активні дії цього тижня будуть успішними: можна переходити на нову роботу, братися до реалізації складних проєктів, вирушати у відрядження чи відпустку.

АНЕКДОТИ

Найсмішніше в суперечці людей, які вважають, що Земля плоска, і людей, які вважають, що Земля кругла, те, що круг – це плоска фігура.

Одеса, ранок. Троє товаришів по службі зібрались у відрядження. Одягнені, з валізами стоять у передпокої одного з них. Пора виходити на вокзал. Аж раптом – землетрус.

За хвилину двір переповнений напіводягненими людьми: хто – весь у піні, з бритвою, хто – у прозорому пенюарі, хто – просто в ковдру замотався.

І тут виходять ці троє, в костюмах і з валізами. Голос із двору: – О, а цих євреїв, як завжди, заздалегідь попередили!..

Нині глобальні проблеми ускладнилися настільки, що до їх розв'язання не беруться навіть таксисти.

Якщо довго і терпляче спостерігати за черепахою, то можна помітити, як на radoщах від вашого приходу вона носитья по квартирі.



Тоне корабель. На палубі Рабинович жалібно голосить і плаче.

До нього підходить Фішман і питає: – Ти чого плачеш? Це що – твій корабель?

– Ти задоволений своїм мотоциклом? – Не зовсім. Один із нас постійно у ремонті.

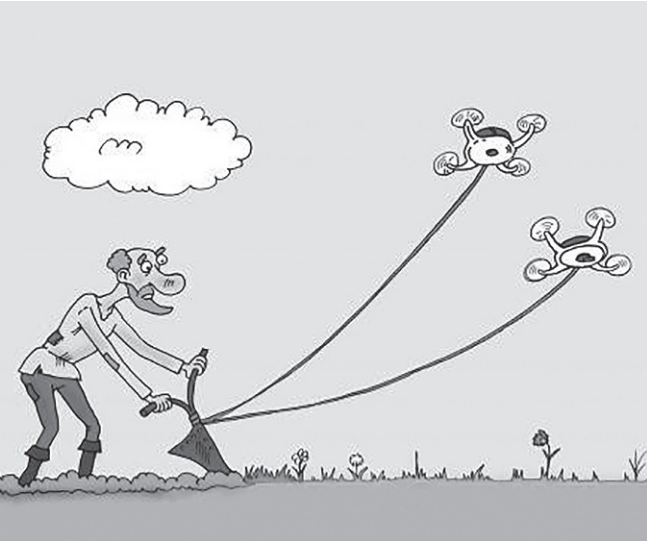
Спробуйте згадати назву хоч якихось ліків від склерозу. Ото ж бо й воно...

Хакери через вірус-вимагач атакували ізраїльський банк. І в результаті таки залишилися трошки винними грошей.

– Коханий, а де мій велотренажер? – Викинув його. Набридла ця ілюзія і надія на те, що ти їдеш...

Якби в 90-і ви сфотографували свій сніданок, проявили плівку, надрукували фото і показували друзям, – на вас би подивилися як на ідіота.

Страуси не люблять кішок за те, що ті використовують пісок не так, як вони.



ЧОМУ ВАЖЛИВО ВЖИВАТИ ОВОЧІ ЩОДНЯ

Якщо ви збільшите споживання різноманітних овочів до норми – 400-500 грамів на день – і це ввійде у звичку, то ваш організм буде забезпечений багатьма необхідними корисними речовинами.

Дві третини продуктів, які ми їмо впродовж дня, повинна становити рослинна їжа: злакові, бобові, овочі, фрукти і ягоди. Злакові та бобові – це позасезонні продукти, а фрукти, ягоди й овочі мають сезонність. Саме тепер, улітку, ми насолоджуємося свіжістю і смаком плодів природи.

Про корисні властивості овочів, фруктів і ягід відомо всім. Однак не всі, навіть розуміючи, наскільки це важливий компонент у харчуванні, вживають їх у достатній кількості. Дехто надає перевагу білковій їжі, крупам, молочним продуктам, бо від овочів не дістає відчуття повного насичення.

Але овочі – це насамперед джерело мінералів і води. Калій, кальцій, натрій, магній і багато інших елементів надходять у наш організм у великій кількості з овочами. Ці елементи важливі для всіх обмінних процесів в організмі, необхідні для нормальної роботи серцево-судинної, травної, нервової систем. Вони регулюють водний баланс. Коли в організм здорової людини надходить достатня кількість калію і води, зайва рідина не затримується в тілі.

Овочі – важливе джерело клітковини і пектину. Якщо ми їмо достатньо овочів, то допомагаємо роботі кишківника, підтримуємо мікрофлору, звільняємося від продуктів обміну речовин, токсичних сполук, а це сприяє нормалізації ваги, зниженню рівня холестерину. І тоді зовсім не потрібно витрачати гроші на аптечні добавки з клітковиною – натуральні продукти дешевші й ліпші. Просто треба щодня їсти овочі.

Овочі – джерело вітамінів і хлорофілу. Наприклад, один болгарський перець містить кілька добових доз вітаміну С, а в одній середній морквині вміст бета-каротину вдвічі перевищує добову потребу. Всі зелені овочі містять хлорофіл, який знижує активність канцерогенів і сприяє підтримці кількості червоних кров'яних тілець, що важливо для лікування від анемії.

Щоб отримати третину необхідної кількості клітковини, аскорбінову кислоту, бета-каротин, калій, магній і кальцій, необхідно з'їдати принаймні 400 грамів овочів на день. І це не так багато – дві овочеві страви по 200 грамів.

Проте забезпечити необхідний мінеральний і вітамінний склад не вдасться, якщо вживати лише традиційний салат із помідорів, огірків та зелені. Овочі повинні бути різноманітними, бо в одних овочах більше клітковини й вітаміну С, в інших – бета-каротину, ще в інших – йоду. Тільки різноманіття овочів буде повноцінно забезпечувати нас усім необхідним.

Найкраще споживати дві порції свіжих сирих овочів і зелені та одну порцію овочів варених чи тушених. Річ у тім, що деякі види овочів не рекомендується часто вживати сирими – наприклад, із родини хрестоцвітних. Це різні види капусти, редис, рукола, шпинат тощо. Вони дуже корисні – підтримують нормальний метаболізм естрогену, роблять середовища організму більш лужними, зменшують окислювальний стрес, але вони діють і несприятливо на організм: негативно впливають на вироблення гормонів щитоподібної залози, збільшують імовірність утворення оксалатних каменів. Та цього впливу можна уникнути, якщо приготувати їх, наприклад, на парі або трохи підварити. Якщо хочете отримати максимум користі від готових овочевих страв, не слід овочі занадто довго тушкувати чи запікати.

Аби зробити овочеву частину нашого раціону різноманітнішою, доцільно 2-3 рази на тиждень змінювати склад овочевих страв. А щоб травлення працювало якнайкраще, овочі треба доповнювати іншими продуктами, зокрема білками та жирами рослинного і тваринного походження.

Їжте овочі щодня, дбайте про своє здоров'я!

• 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 видрукувано: "А-Прінт", м. Тернопіль, тел. (0352) 52-27-37. www.a-print.com.ua.
Тираж 1580 екз. Замовлення № 1345.

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