

**План заходів ухвалено цього тижня на черговому засіданні виконавчого комітету міської ради.**

**ЗГІДНО З ПЛАНОМ ЗАБОРОНЕНО:**

вихід на лід, пересування і катання на кризі на дериваційному каналі, річці Ужі в межах міста, водоймах на вулицях Загорській, Івана Чурговича, в парку «Перемога» (озеро біля УЗОШ №№ 12, 15), на Радванському кар'єрі;

підлідний вилов риби на ділянці річки Ужа в районі пішохідного мосту «Боздоський» (200 м вище – 300 м нижче за течією).

Департамент міського господарства і ПрАТ «Закарпаттяобленерго» повинні встановити в зазначених місцях щити про заборону виходу на лід, пересування, катання на кризі та підлідного вилуви риби.

Управління освіти зобов'язане організувати проведення в навчальних закладах міста уроків щодо правил поведінки на водних об'єктах у зимовий період відповідно до програми «Безпека життєдіяльності людини»; вжити відповідних заходів для недопущення виходу учнів до водних об'єктів біля навчальних закладів міста.

Управління охорони здоров'я та цивільного захисту населення має забезпечити вжиття необхідних заходів для надання медичної допомоги потерпілим у разі переохолодження й обмороження.

Контролюватимуть виконання рішення, зокрема, й управління патрульної поліції в Закарпатській області, управління муніципальної варти Ужгородської міської ради.

Детально про перебіг засідання виконавчого комітету читайте на стор. 5.

# ЗАХОДИ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ЗАГИБЕЛІ ЛЮДЕЙ НА ВОДНИХ ОБ'ЄКТАХ УЗИМКУ

затвердили в Ужгороді

## «CITY WALK CAFÉ» – МІСЬКИЙ ГОЛОВА ЗА ПІДТРИМКУ ІДЕЙ МОЛОДІ

Богдан Андрійв цієї середі зустрівся з молоддю – акцію «City Walk café з міським головою» організували в рамках міжнародного проєкту TalentMagnet Дунайської транскордонної програми INTERREG.

Зібралися на Поштової площі, пройшли липовою алеєю, спілкувалися за чаєм. Школярі та студенти, представники молодіжних організацій і самоврядування говорили про свої ідеї, питання, важливі для розвитку молодіжної політики. Запитували про створення в Ужгороді молодіжного центру, про молодіжні програми, облаштування велодорожок, пандусів тощо.

Міський голова наголосив на відкритості влади, підтримці ідей, які пропонує молодь, і закликав підтримувати культурні, спортивні,



освітнянські заходи, активно брати в них участь.

Такий формат діалогу важливий для довгострокової співпраці влади з молодими людьми задля спільного розвитку, добробуту громади міста. В цьому переконана ініціаторка проєкту, дирек-

торка комунальної установи «Агенція розвитку Ужгорода» Маріанна Собран.

Довідково TalentMagnet (Магніт талантів) – міжнародний проєкт Дунайської транскордонної програми INTERREG «Поліпшення інституційної

спроможності та нового багаторівневого управління з метою залучення і збереження талантів у Дунайському регіоні».

Ужгород є пілотним містом-партнером, а Ужгородська міська рада – асоційованим партнером проєкту.



Лише у нас – актуальна інформація від влади, міські новини, історичні матеріали та розповіді про цікавих людей Ужгорода.

**Дякуємо, що ви нам довіряєте і вже понад 20 років залишаєтеся нашими читачами!**

**ПЕРЕДПЛАТИТЬ ГАЗЕТУ**

**«УЖГОРОД»**

**НА 2022 РІК!**

(індекс 41807 та 01807)



## ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО ПРАЦІВНИКІВ КУЛЬТУРИ ВІДЗНАЧИЛИ В МІСЬКІЙ РАДІ

9-го листопада тут відбулись урочистості з нагоди Всеукраїнського дня працівників культури та майстрів народного мистецтва.



**М**іський голова **Богдан Андрійів** подякував працівникам комунальних закладів культури й усім причетним за щоденну працю, організацію та проведення фестивалів, свят, активну участь у культурному житті міста, внесок у розвиток духовності Ужгорода і Закарпаття загалом. Він вказав на символічність того, що 9 листопада є ще й Днем української писемності та мови, адже мова і культура – те, що визначає кожну націю.

Привітав усіх зі святом і **заступник міського голови Василь Гомонай**, який курує напрям культури; відзначив творчу, креативну роботу комунальних закладів культури і запевнив у підтримці міською радою їхніх ініціатив.

До професійного свята працівникам комунальних закладів: школи мистецтв, музичної школи № 1 імені Петра Чайковського, міського центру дозвілля – будинку культури і його колективів «Ужгород», «Писанка» – Богдан Андрійів вручив грамоти Ужгородської міської ради. Працівникам культури побажали міцного здоров'я, благополуччя, натхнення та здійснення всіх задумів.



## БЕЗКОШТОВНЕ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ

доступне ужгородцям завдяки міській програмі

**Міська Програма забезпечення мешканців Ужгорода імплантатами для надання медичної допомоги хворим з ураженням органів опори та руху діє від 2018 року, нею скористалося близько 50 ужгородців, які хворі на коксартроз чи мають переломи шийки стегна.**

Операції – як планові, так і ургентні – виконують у травматологічному відділенні Ужгородської міської

центральної клінічної лікарні.

Цьогоріч на Програму виділено з міського бюджету майже 1 мільйон гривень. За ці кошти закуплено 27 кульшових суглобів (23 цементні та 4 безцементні), американського і чеського виробництва. Протез, залежно від якості й характеристик, слугує не менше ніж 15 років.

Аби скористатися програмою безкоштовного ендопротезування, потрібно звернутися до сімейного лікаря, який скерує на консультацію до головного позаштатного експерта управління охорони здоров'я та цивільного

захисту населення Ужгородської міської ради, травматолога за спеціальністю. Саме експерт вирішує, чи є потреба заміни кульшового суглоба. Цього року в місті потребують ендопротезування 17 хворих, четверо з них прооперовані; до кінця року планується прооперувати всіх, хто в черзі.

За статистикою, в Ужгороді щороку додається в середньому 25 осіб з інвалідністю внаслідок захворювання на коксартроз. Ендопротезування допомагає їм повернутися до повноцінного життя.

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

«Прямі телефонні лінії» діятимуть:

**17 листопада** відбудеться пряма телефонна лінія із **заступником Ужгородського міського голови Юрієм Рахівським**. **18 листопада** пряму телефонну лінію проведе **заступник Ужгородського міського голови Артем Погорелов**. Пряма телефонна лінія із **секретарем Ужгородської міської ради Арсеном Мелкумяном** – **19 листопада**.

**Час дії «прямої телефонної лінії» – від 10:00 до 12:00. Попередній запис – за телефоном 42-80-29.**

## ЩОБ УЖГОРОДЦІ ВЧАСНО ОТРИМАЛИ СУБСИДІЇ,

департамент соціальної політики зробив усе необхідне

У жовтні здійснено розрахунок субсидій на опалювальний період 2912 домогосподарств Ужгорода в автоматичному режимі.

Фахівці департаменту соціальної політики міської ради забезпечили вчасне отримання субсидій на оплату житлово-комунальних послуг в опалювальному періоді.

На 4 листопада суми нарахованих за жовтень субсидій у готівковій формі спрямовані на рахунки одержувачів, відкриті в установах уповноважених банків, або через виплатні об'єкти «Укрпошти».

**Департамент соціальної політики Ужгородської міської ради просить пільговиків / отримувачів житлової субсидії, які протягом 2020 – 2021 років отримували соціальні виплати в грошовій безготівковій формі через АТ «Ощадбанк», звернутися до відділень «Ощадбанку» для відкриття поточного рахунку, щоб на нього зарахували кошти, зекономлені на 1 червня 2020 року.**

Залишки коштів, якщо не буде звернень щодо їх виплати, 20 грудня 2021 року не обліковуватимуться «Ощадбанком» і впродовж двох робочих днів будуть повернуті на рахунок Мінсоцполітики.

### ПРОГНОЗ ПОГОДИ В УЖГОРОДІ:

сб 13	11°/2°		Мінлива хмарність	8%
нд 14	13°/2°		Уранішня хмарність / вечірнє сонце	8%
пн 15	13°/0°		Переважно сонячно	12%
вт 16	11°/-2°		Сонячно	12%
ср 17	8°/-1°		Мінлива хмарність	8%
чт 18	7°/0°		Зливові дощі	54%
пт 19	7°/-1°		Невеликий дощ	65%

### МАГНІТНІ БУРІ:

Найсильніша затьма і відчутна магнітна буря листопада припаде на середину місяця – **від 14 по 18 листопада** і триватиме п'ять днів. Найсильніше "штормитиме" в перші два дні – 14 і 15 листопада. Збурення цих днів можуть викликати неприємні відчуття та навіть загрожувати здоров'ю людини. Головне – уникати стресів та намагатися менш емоційно реагувати на події чи проблеми.

## У СЕРЕДМІСТІ УЖГОРОДА ПЕРЕВІРЯЛИ ЗАКОННІСТЬ ВИВІСОК

Під час чергової перевірки встановлених у центрі міста вивісок працівники відділу контролю елементів благоустрою та демонтажу управління муніципальної варті Ужгородської міської ради склали 5 протоколів і 4 протоколи.

**П**ереверено, зокрема, вивіски на вулицях Корзо й Августина Волошина, площах Театральній та Шандора Петефі. Як з'ясувалося, майже половина вивісок або встановлені з порушенням, або мають неналежним чином оформлені документи – чи взагалі вони відсутні.

Перевіркою 90 суб'єктів господарювання виявлено, що паспорти на встановлені вивіски чинні у 37 суб'єктів; у п'ятнадцятьох паспорти прострочені; 12 суб'єктів не мають паспортів; п'ять – подали паспорти вивісок на погодження через ЦНАП; у трьох – паспорти вивісок не погоджені; 7 суб'єктів не працюють або об'єкти продано, 2 вивіски з них демонтують; 11 суб'єктів не надали документи через відсутність керівника чи власника закладу.

Під час обговорення результатів перевірки з заступником міського голови Юрієм Рахівським вирішено дати підприємцям місяць для впорядкування документації на вивіски – до 8 грудня. До цієї дати перевірки не проводитимуть.

Як наголосив Юрій Рахівський, у разі бюрократичної тяганини або неправомірних дій посадовців підприємці можуть повідомляти про це за номером: 428031 (після голосової підказки слід обрати короткий номер 127).



« Майже половина вивісок у центрі Ужгорода встановлені з порушенням. Підприємцям дали місяць на впорядкування документації.

## ВІДБУЛОСЯ ЧЕРГОВЕ ЗАСІДАННЯ МІСЬКОЇ КОМІСІЇ ТЕБ ТА НС

Комісія затвердила місця для тимчасових пунктів обігріву в Ужгороді та оперативний план протиепідемічних заходів для недопущення поширення поліомієліту.

**З**аходи для профілактики ГРВІ та грипу; запобігання пожежам, аваріям та іншим надзвичайним ситуаціям; розгортання тимчасових пунктів обігріву в Ужгороді; пропуск льодоходу, повені і паводків; протидія поширенню COVID-19 та поліомієліту – ці питання розглядали 10 листопада на плановому засіданні місцевої комісії техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій у міській раді.

Головував на зібранні **заступник міського голови Юрій Рахівський**. У роботі комісії взяли участь **заступники міського голови Василь Гомонай та Артем Погорелов**.

Затверджено місця для розгортання тимчасових пунктів обігріву в Ужгороді, за потреби: цілодобового – біля озера Кірпичка; денного пункту – на базі комунального підприємства «КШЕП» на вулиці Проєктній, 3; цілодобового – в секторі обліку та нічного перебування бездомних осіб Ужгородського міського територіального центру департаменту соціальної політики Ужгородської міської ради на вулиці Олександра Грибоєдова, 20 б.

Під час засідання відбулося тренування членів місцевої комісії ТЕБ та НС і керівників територіальних спеціалізованих служб на випадок необхід-



ності пропуску льодоходу, повені й паводків, запобігання надзвичайним ситуаціям узимку і щодо підготовки систем життєзабезпечення населення міста до осінньо-зимового періоду.

Члени комісії акцентували, що районне управління поліції ГУ Національної поліції в Закарпатській області, Управління патрульної поліції спільно з підрозділами Національної гвардії України, управлінням муніципальної варти



міськради, Ужгородським управлінням Головного управління Держпродспоживслужби в Закарпатській області повинні далі проводити посилені перевірки на дотримання обмежувальних протиепідемічних заходів.

Зокрема, слід перевіряти наявність у працівників та відвідувачів закладів (торгівлі, харчування, розважальних, спортивних), у пасажирів на різних видах транспорту документів про вакцинацію від COVID-19 або про негативні результати тестувань на COVID-19 методом ПЛР чи експрес-тестів, зроблених не раніше як за 72 години, чи довідок про одужання від COVID-19. У разі порушень винні мають бути притягнуті до відповідальності.

Також на засіданні затверджено «Оперативний план протиепідемічних заходів для недопущення поширення поліомієліту в місті Ужгороді».

## ДО УВАГИ! Ужгородська міська рада оголосила приймання заяв щодо продажу житла

**Житло буде придбане в комунальну власність для тимчасового проживання внутрішньо переміщених осіб.**

Відповідно до рішення сесії Ужгородської міської ради, виконавчий комітет міськради здійснює придбання в комунальну власність житла з метою формування фондів житла для тимчасового проживання внутрішньо переміщених осіб.

Заяви-пропозиції від власників / співвласників, які бажають продати житло, приймаються до 26 листопада 2021 року за адресою Ужгородської міської ради: площа Поштова, 3, Ужгород, 88000.

Умови участі, перелік необхідних документів, зразок заяви – за посиланням <https://cutt.ly/eTacyrj>

## В УЖГОРОДІ ПРИВІТАЛИ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Урочистості до Дня працівника соціальної сфери, який в Україні відзначають щороку першої неділі листопада, відбулися напередодні свята в міській раді.

**Ф**ахівців департаменту соціальної політики міської ради, установ соціальної сфери, міського терито-

проживання, сорок – у стаціонарі.

Богдан Андрійв, вітаючи працівників соціальної сфери, наголосив, що їхня пра-

організацій, зокрема щодо реалізації в місті проєктів соціального спрямування; особливий виділив голову Закарпатського обласного товариства осіб з інвалідністю – відокремленого підрозділу Всеукраїнської організації «Союз осіб з інвалідністю України» Дениса Сухотіна, а також керівниця громадських організацій: «Неємія» – Тетяну Мачабелі, «Волонтери Закарпаття»



ріального центру соціального обслуговування, міського центру соціальних служб, представників громадських організацій, волонтерів привітали **міський голова Богдан Андрійв і його заступник, куратор напрямку Вадим Борець**.

В Ужгородській міській раді департамент соціальної політики найбільший за чисельністю – 56 працівників. У підпорядкуванні департаменту – міський центр соціальних служб, де 13 фахівців, та міський територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) із 84-ма працівниками. Через міський терцентр 163 ужгородці отримують соціальні послуги за місцем

ця дуже нелегка і водночас дуже важлива – вони щоденно опікуються людьми похилого віку, ветеранами, людьми з інвалідністю, вразливими верствами населення, допомагають цим людям і підтримують їх.

Вадим Борець підкреслив вагомий роль волонтерів, представників громадських

– Власту Рейпаші.

Усім працівникам соціальної сфери подякували за сумлінну, самовіддану роботу, побажали міцного здоров'я, добра і злагоди в родинах. Найкращим працівникам, волонтерам і представникам громадських організацій міський голова вручив грамоти.



### ФОТОФАКТ

Найкраща подія 2021 року щодо презентації досягнень Закарпаття – форум «Re: open Закарпаття» – має фантастичний успіх!

**В**ідкриті зустрічі, панелі, воркшопи, презентацію локальної продукції організувала команда фахівців високого рівня. Вона одержала подяку від **секретаря Ужгородської міської ради. Арсен Мелкумян** також подякував команді однодумців за унікальну натхненну роботу задля добробуту й процвітання нашого краю і висловив сподівання на зустріч у наступному, 2022 році.





## СТАРТУВАВ ШОСТИЙ СЕЗОН УЖГОРОДСЬКОЇ ФУТЗАЛЬНОЇ ЛІГИ

Урочисте відкриття відбулось у спорткомплексі «Юність» минулої суботи, перед грою I туру між торішнім чемпіоном Суперліги ФК «МЕДЕЯ» і новачком Суперліги, переможцем вищого дивізіону ФК «ДЮШЕС».



Учасників та вболівальників привітав заступник міського голови, голова Асоціації футболу Ужгорода Василь Гомонай. Він передав вітання від міського голови Богдана Андрія і депутатів, подякував організаторам за



популяризацію спорту і здорового способу життя, побажав учасникам успіхів, хороших вражень від поєдинків.

Упродовж чотирьох місяців 32 команди в чотирьох лігах змагатимуться у два кола.

Суперліга: «Медея», «Ужнет», «Уж», «Невицький замок», «Вопак», «Юніпов», «Худльово», «Дюшес».

Вища ліга: «Prevention», «Трактор», «Лугош», «Шипіт», «Меркатор», «Коритняни», «Вікінг», «Брама».

Перша ліга: «Кам'яниця», «Ваша Хата», «Беркут», «Сторожниця», «Будівельник», «Октава», «Твоє місто», «Перечин».

Друга ліга: «Імперія», «Фіхтен», «Гермес», ОК «ДЮСШ ФСТ Україна», «Альфа страхування», «УжНУ», «HaSOS», «Профіх».

Підготувала  
Евеліна Чорій

## КОНКУРС ЕСКІЗІВ НА ПАРКЛЕТИ ДЛЯ УЖГОРОДА ПРОДОВЖЕНО

Парклеті, нагадаємо, будуть облаштовані в рамках реалізації проекту SUMCITYNET, Програми транскордонного співробітництва ЄІС «Польща – Білорусь – Україна 2014 – 2020», за фінансової підтримки Європейського Союзу.

Головний партнер проекту – ГО «Форза», партнер – управління міжнародного співробітництва та інновацій Ужгородської міської ради, також є партнери з Польщі та Білорусі.

ГО «Форза» оголосила конкурс ескізів на парклеті для Ужгорода в серпні цього року, однак за його результатами у вересні журі не обрало переможців.

**Етапи конкурсу такі:**

**1. Приймання в онлайн-форматі заявок та ескізів: 1 – 30 листопада 2021 року.**

**2. Оголошення фіналістів: 6 грудня 2021 року.**

**3. Відкрита презентація фіналістами своїх робіт перед журі: 10 грудня 2021 року.**

**4. Оголошення переможців: 14 грудня 2021 року.**

Конкурс проводиться в рамках проекту SUMCITYNET: міста за покращення доступності та кліматично стали міську мобільність.

ГО «Форза» інформує, що знято обмеження стосовно кількості поданих ескізів: замість максимум трьох, тепер кожен охочий може запропонувати свої роботи на всі 5 локацій.

Ознайомлення з правилами конкурсу, схемами і фотографіями локацій: <https://cutt.ly/yQGKHg5>

Що таке парклет? Це багатфункціональний простір, який містить лавки, крісла, столи, озеленення, паркувальні стійки для велосипедів тощо. Парклеті мають бути на тих місцях, які наразі зайняті припаркованим автотранспортом.

Як уже повідомлялося, 5 локацій у межах міста вже погоджено в міській раді.

Ця інформація розміщена в рамках проекту SUMCITYNET, Програми транскордонного співробітництва ЄІС Польща – Білорусь – Україна 2014 – 2020, за фінансової підтримки Європейського Союзу.

Зміст інформації не обов'язково відображає позицію ЄС, і відповідальною за неї є тільки ГО «Форза».

## ООНОВЛЕННЯ ВУЛИЦІ СОБРАНЕЦЬКОЇ ТРИВАЄ

– Роботи ведуться на наступній ділянці – від перехрестя з вулицею Олександра Грибоєдова до з'їзду до автошколи (ДТСААФ).

Тут у рамках капітального ремонту зняли старе покриття, розпочали укладати нижній шар асфальту. За кілька днів, за сприятливої погоди, застелитимуть уже верхній, фінальний шар асфальтобетонного покриття. Додам, що на цій ділянці буде й велосипедна доріжка, – прокоментував міський голова Богдан Андрій.



– На вулиці Олександра Богомольця, де також триває капітальний ремонт, – активні роботи. Там на проїжджій частині цього тижня вже поклали нижній, вирівнювальний, шар асфальту.

Далі оновлюють пішохідну частину – викладають тротуари ФЕМ-плиткою. Буде й велодоріжка – вона з'єднає велодоріжки вулиць Тиводара Легоцького і Михайла Грушевського.

Перед основними роботами тут замінили ділянку зливової каналізації та зробили водовідведення, – розповів про хід робіт Ужгородський міський голова Богдан Андрій.

# ЗАХОДИ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ЗАГИБЕЛІ ЛЮДЕЙ НА ВОДНИХ ОБ'ЄКТАХ УЗИМКУ

План заходів ухвалено цього тижня на черговому засіданні виконавчого комітету міської ради.

## Згідно з планом заборонено:

вихід на лід, пересування і катання на кризі на дериваційному каналі, річці Ужї в межах міста, водоймах на вулицях Загорській, Івана Чурговича, в парку «Перемога» (озеро біля УЗОШ №№ 12, 15), на Радванському кар'єрі; підлідний вилов риби на ділянці річки Ужа в районі пішохідного мосту «Боздоський» (200 м вище – 300 м нижче за течією).

Департамент міського господарства і ПрАТ «Закарпаття-обленерго» повинні встановити в зазначених місцях щити про заборону виходу на лід, пересування, катання на кризі та підлідного вилову риби.

Управління освіти зобов'язане організувати проведення в навчальних закладах міста уроків щодо правил поведінки на водних об'єктах у зимовий період відповідно до програми «Безпека життєдіяльності людини»; вжити відповідних заходів для недопущення виходу учнів до водних об'єктів біля навчальних закладів міста.

Управління охорони здоров'я та цивільного захисту населення має забезпечити вжиття необхідних заходів для надання медичної допомоги потерпілим у разі переохолодження й обмороження.

Контролюватимуть виконання рішень, зокрема, й управління патрульної поліції в Закарпатській області, управління муніципальної варти Ужгородської міської ради.

На засіданні ухвалено нове Положення про координаційну комісію з питань соціального захисту населення при виконавчому комітеті Ужгородської міської ради і затверджено новий склад міської координаційної ради з питань сім'ї, гендерної рівності, демографічного розвитку, запобігання та протидії домашньому насильству і протидії торгівлі людьми.

Координаційна комісія з питань соціального захисту створена для розгляду заяв щодо надання матеріальної допомоги малозабезпеченим мешканцям міста, які зареєстровані в Ужгороді, за кошти державного

бюджету; заяв щодо поселення в Ужгородській міській територіальній центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг) як винятку.

Члени виконкому проголо-

сали за Програму надання соціальних послуг населенню Ужгорода на 2021 – 2023 роки.

Реалізація Програми забезпечить підвищення адресності й доступності соціальних послуг, охоплення різних категорій отримувачів; розвиток надавачів соціальних послуг, альтернативних моделей надання послуг, створення умов для впровадження ринку соціальних послуг; встановлення чіткого переліку послуг і строків їх надання відповідно до укладеного договору; оптимізацію бюджетних соціальних витрат і заощадження ресурсів; залучення громадських об'єднань до розв'язання суспільно важливих соціальних проблем громади; підвищення рівня соціальної захищеності населення міста.



на реалізацію Програми впродовж трьох років передбачено 7 мільйонів 51,8 тисяч

гравень. Програму буде подано на розгляд сесії міської ради. На засіданні виконкому погоджено розміщення об'єктів тимчасової дрібнороздрібної торгівлі – для продажу суве-

нірної продукції ручної роботи закарпатських майстрів, на 6 місяців, у центральній зоні, біля Закарпатського музею народної архітектури та побуту на вулиці Капітульній – двом підприємцям: одному – на об'єкт площею 5 кв. м, другому – площею 9 кв. м.

Іншим рішенням погоджено роботу в нічний час – від 22:00 до 08:00 – супермаркету «Дастор», упродовж року.

Підтримано рішення про надання паспорта відкритого літнього майданчика для кафе в центральній зоні, на вулиці Михайла Лучкая, 3 – на 2 місяці площею 3 кв. м, на 1 рік. Продовжено термін дії дозволу на розміщення двостороннього білборда на вулиці Соборницькій, 120 фізичній особі – підприємцю Андрієві Пілюгіну, за умови зміни конструкції білборда.

## затвердили в Ужгороді

Малому приватному підприємству «ЛАТЕКС» надано дозвіл на зміну місця білборда на вулиці Тиводара Легоцького, 35 – з огляду на проведення капітального ремонту вулиці. Підприємство має переукласти з департаментом міського господарства договори тимчасового користування місцями для об'єктів зовнішньої реклами.

Дозволи на проведення робіт із порушення цілісності об'єктів благоустрою, за умови гарантійного обслуговування ділянки розриву асфальтного покриття впродовж року після завершення робіт, одержали:

ТОВ «Електро – Закарпаття», тривалістю 10 діб, для забезпечення зовнішнього електропостачання нежитлового приміщення на площі Федора Корятовича, 2 і будівлі Обласного центру нейрохірургії та неврології на вулиці Капушанській, 24;

управління капітального будівництва міської ради, тривалістю:

21 добу – для реконструкції водогону на вулиці Юрія Гагаріна і для капітального ремонту каналізаційної мережі на вулиці Олександра Богомольця (№№ 18 – 22),

10 діб – для будівництва мінікотельні ДНЗ № 26 на проспекті Свободи, 59;

гр. Марущак М. І., тривалістю 5 діб, для облаштування мереж водопостачання та каналізації до індивідуального житлового будинку на вулиці Августина Штефана, 11.

Двом заявникам у наданні дозволів на такі роботи відмовлено.

Підтримали на виконкомі і питання, що стосуються дітей. Зокрема, надання дозволів на вчинення правочинів про відчуження та набуття майна, право власності на яке або право користування яким мають діти, отримання грошової компенсації; встановлення опіки та призначення опікуна над майном дитини.

## ДО ТЕМИ

### Члени виконкому міської ради скасували будівельний паспорт забудови земельної ділянки і повідомлення про початок будівельних робіт на площі Шандора Петефі, 40 «в». Питання було внесено до порядку денного додатково.

Рішення ухвалили, зважаючи на численні скарги мешканців будинків № 40 і № 42 на площі Петефі щодо аварійної ситуації, спричиненої діями забудовника, та з огляду на невиконання ним вимог, прописаних у будівельному паспорті, стосовно необхідності погодження містобудівного й архітектурного проєктного рішення об'єкта будівництва з управлінням містобудування та архітектури Ужгородської міської ради, а також з органом охорони культурної спадщини Закарпатської ОДА.

Узято до уваги і протокол № 12 засідання архітектурно-містобудівної ради при управлінні містобудування та архітектури міської ради від 25 жовтня цього року.

## ДЛЯ КІННОГО ПАМ'ЯТНИКА ФІЛІПОВІ ДРУГЕТУ

в Ужгороді запропоновано чотири локації

Громадські обговорення стосовно визначення місця розташування майбутнього пам'ятника графу Філіппові Другету розпочалися цього тижня і триватимуть до 8 грудня. Про це інформує управління архітектури та містобудування Ужгородської міської ради.

Запропоновано, відповідно до розпорядження міського голови, 4 локації:

локація 1 – на розі площі Жупанатської і вулиці Олександра Фединця;

локація 2 – площа Жупанатська (біля будинку № 5);

локація 3 – сквер на площі Федора Корятовича;

локація 4 – на розі вулиць Шумної та Івана Ольбрахта (біля будинку № 29а).

Пропозиції, з зазначенням прізвища, імені, по батькові та адреси особи, яка їх подає, можна надсилати до 8 грудня 2021 року:

на e-mail architect@rada-uzhgorod.gov.ua

або в письмовій формі на адресу: вулиця Небесної Сотні, 4, Ужгород, управління містобудування та архітектури.

## АДМІНКОМІСІЯ

### Два десятки протоколів розглянули цього четверга в Ужгородській міській раді на черговому засіданні адміністративної комісії.

Більшість стосувалися порушень правил благоустрою – ужгородці викидали на контейнерний майданчик листя чи речі, які не можна складати у загальні контейнери, викидали сміття на зелену зону. Одна ужгородка обривала кущі квітів на круговому перехресті вулиць Капушанської та Миколи Бобяка, чоловік вигулював стафордширського тер'єра без намордника та ошейника. Двоє розмістили відкриті літні майданчики-тераси біля своїх кав'ярень без дозвільних документів, один підприємець самовільно встановив закритий контейнерний майданчик у дворі загального користування. Приватні особи сплатять штрафи 340, 680 та 1360 гривень, а підприємці – 850 і 1700 гривень. Наприклад, за те, що ужгородець залишив на тротуарі пляшку від газованого напою і до того ж не з'явився на засідання комісії, повинен заплатити 1360 грн.

За продаж пива неповнолітнім продавець сплатить штраф 6800 гривень. Оштрафували також підприємців за вивіски та інші рекламні конструкції без оформлення відповідних документів.

У кількох випадках правопорушникам винесли попередження. Ті, хто не з'явився на засідання адміністративної комісії, отримають за правопорушення максимальні розміри штрафів.



Що таке громадський бюджет, мабуть, знають багато мешканців Ужгорода. Ця ініціатива почала працювати в нас ще 5 років тому – тоді, 2016-го, Ужгород став першим на Закарпатті та 37-им містом України, що надало своїм мешканцям можливість самим пропонувати проекти, на реалізацію яких варто виділити кошти з міського бюджету. Ідея ця відразу сподобалась ужгородцям – першого ж року вони виявили неабияку ініціативність, подавши понад 60 різноманітних проєктів. Із реалізацією не все було гладко, починаючи від голосування і завершуючи затримкою з конкретними роботами. Знадобився час, аби виробити чіткі правила і зрозуміти, скільки проєктів може «потягнути» міська влада. То які ж пропозиції подали для голосування мешканці міста цього року, наскільки активно за них голосують і коли ці проєкти можуть бути реалізовані? Про це ми й дізнавалися.

Отже, трохи цифр. Цього року на участь у громадському бюджеті Ужгорода було подано 26 проєктів. Для того, щоб їх реалізувати, потрібно загалом понад 16 мільйонів гривень. Місто ж, як і минулого року, виділить на реалізацію ідей-переможців 5 мільйонів гривень, тобто з 26-и ідей буде втілено лише кілька. Аби перемогти, проєкт має під час голосування набрати якомога більше голосів; торік для перемоги вистачило триста.

Голосування вже другий рік поспіль є тільки електронним, за електронним підписом або BankID: досвід попередніх років показав, що інші способи голосування можуть призвести до маніпуляцій; додалися й карантинні обмеження, – тож від інших варіантів у міській раді вирішили відмовитися. Хто може проголосувати? Будь-який зареєстрований в Ужгороді громадянин віком від 18 років.

Начальник управління економічного розвитку міста Павло Логвінов розповів, що в різні роки кількість тих, хто голосував за проєкти громадського бюджету, різнилась: у 2018-му участь у голосуванні взяло близько 1400 мешканців міста; у 2019-му, після скандалу з голосуванням за паспортними даними, був відсутній спад – проголосувало тіль-

ки 600 містян. А минулого року довіру ужгородців до формування і реалізації громадського бюджету вдалося відновити. Це видно і з голосування, участь у якому взяло близько 2400 осіб.

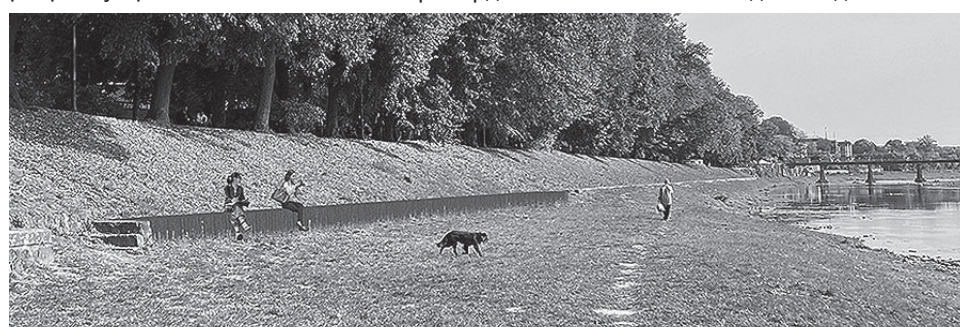
«Цьогоріч ми очікуємо не меншої активності, – каже Павло Логвінов. – Є помітне зацікавлення проєктами, адже не так давно ми відкрили скейт-майданчик, який був проєктом-переможцем 2019 року, і другий із мережі баскетбольних майданчиків (це переможці 2018 року)».

І все ж, судячи з цифр на сайті, де відбувається голосування, можна констатувати, що ужгородці цього року не надто активні. До кінця голосування залишилося зовсім мало часу, а найбільша підтримка – це 242 голоси. Стільки голосів одержав проєкт облаштування мультифункціонального спортивного майданчика початкової школи «Первоцвіт» на вулиці Академіка Корольова.

До слова, облаштування дитячих та спортивних майданчиків – у топі цього року проєктів за кількістю: таких є аж шістьнадцять. Це певний індикатор потреб ужгородців, зауважує Павло Логвінов. І додає, що ця інформація буде обов'язково донесена до керівництва міста, депутатів, аби вони зна-

ли: проблема відсутності якісних спортивних та дитячих майданчиків нині відкрита і болюча для містян.

Раніше, до речі, серед проєктів громадського бюджету переважали креативніші ідеї облаштування громадських просторів, а проєктів будівництва майданчиків майже не було. Кількість таких проєктів збільшилась після успішної реалізації попередніх, хоч облаштування саме дитячих чи спортивних майданчиків є довгим і непростим процесом. Як правило, реалізація таких проєктів триває щонайменше два роки, оскільки потрібен час на розробку проєктно-кошто-



рисної документації, експертизу; далі треба закласти кошти на реалізацію в якусь міську програму, шукати підрядників – і щойно тоді приступати до робіт. Кілька таких проєктів не

## ДИТЯЧІ І СПОРТИВНІ МАЙДАНЧИКИ – лідери проєктів громадського бюджету Ужгорода



були реалізовані попередніми роками через те, що земля, на якій містяни пропонували облаштувати майданчик, не належала містові; було й таке, що перед початком реалізації не вдалося визначити, на чиєму балансі буде об'єкт, хто його утримуватиме і відповідатиме за нього в майбутньому.

І все ж, попри складнощі з реалізацією, проєкти облаштування дитячих та спортивних майданчиків нині є рекордсменами за

лізацію і післяопераційний догляд безпритульних тварин 513 тисяч гривень. За ці кошти мають намір стерилізувати впродовж 2022 року 300 вуличних кішок і 170 вуличних собак. Поки що за проєкт проголосувало 166 містян.

Трохи менше – 137 голосів – має проєкт «Ар-простір безпеки», який подало Головне управління ДСНС України в Закарпатській області. Його мета – привернути увагу містян до заходів безпеки

Ужа на лавицю для відпочинку містян.

«Підпірна стінка на набережній Незалежності давно вже служить лавицею, на якій люблять відпочивати люди, вигулюючи собак чи релаксуючи під час обідньої перерви, – пояснює Роберт. – Але сидіти на ній незручно, – тому ми з колегами і запропонували для комфорту людей облаштувати на невеликій частині стінки, під площею Пушкіна, сидіння з термодеревини. Цим ми хочемо показати, як маленькі втручання тактичного урбанізму можуть якісно змінити міське середовище».

Другий проєкт, який так само має тільки три голоси, стосується ремонту колишнього залізничного мосту, що з'єднує береги річки в районі електростанції.

За словами його автора Миколи Яцкова, генеральний план міста передбачає створення гідропарку на заплаві території, яка тепер, можна сказати, відрізана від міста, бо перейти на той берег річки старим мостом важко і небезпечно. Цей міст міг би об'єднати Підзамковий парк і новий гідропарк, можна було б облаштувати там пішохідну доріжку й велодоріжку. Для цього міст потрібно спершу обстежити, зробити проєкт його ремонту, облаштувати покриття і безпечні поручні.

«Чому люди не голосують за наш проєкт? Звісно, нині мешканці активніше вболіватимуть за майданчик у своєму дворі, ніж за вхід до якогось перспективного парку. Хоча це дуже цікавий і потрібний насправді проєкт», – переконаний пан Микола.

Аби підтримати цей чи будь-який інший із 26 цього року проєктів громадського бюджету, є час лише до 14 листопада, включно. Переглянути проєкти і проголосувати можна на сайті [budget.e-dem.ua/2110100000/projects](https://budget.e-dem.ua/2110100000/projects).

Ідеї повинні згуртувати людей, тож будьте активнішими!

«Про Захід» Тетяна ЛІТЕРАТІ

## ШАНОВНІ УЖГОРОДЦІ! ПОСПІШІТЬ ВІДДАТИ СВІЙ ГОЛОС за проєкти Бюджету громадської ініціативи Ужгорода!

Голосування триває до 14 листопада включно.

**Ознайомитися з проєктами можна за посиланням:**

<https://budget.e-dem.ua/2110100000>

Нагадуємо: з огляду на карантинні заходи паперове голосування відсутнє.

Інформація, як можна проголосувати:

**1. Через систему E-dem**

<https://budget.e-dem.ua/2110100000>

«Авторизуватися» → E-DEM → GOV ID (інтегрована система електронної демократії) → Bank ID НБУ (вибираєте свій банк) або → ДІЯ ID.

«Авторизуватися» → ПриватБанк (вхід для клієнтів ПриватБанку) або → ЕЦП (електронний цифровий підпис).

**2. Через термінал і чат-бот ПриватБанку.**

Як це працює:

ТЕРМІНАЛ

Для голосування через термінал потрібно авторизуватися за допомогою картки ПриватБанку (або номера телефону, що прив'язаний до цієї картки) → у списку сервісів знайти «Голосування за проєкти міст» → обрати бажаний проєкт і натиснути «Проголосувати».

ЧАТ-БОТ

Вайбер: <https://www.viber.com/voteforcitbot>

Телеграм: <https://t.me/VoteForCityBot>

кількістю у списку громадських ініціатив. Дитячі ігрові зони просять зробити у дворі початкової школи № 1, на подвір'ї дитячого садка № 18, на території НВК «Гармонія» в мікрорайоні «Доманівці», на вулицях Генерала Свободи, Романа Шухевича, Марії Заньковецької тощо. Спортивні майданчики пропонують облаштувати на вулицях Олександра Мохайського, Івана Панькевича, Миколи Добролюбова, Михайла Грушевського. Крім того, серед проєктів громадського бюджету є пропозиція облаштувати сучасні тенісні корти на території ЗОШ № 19 та майданчик для пляжного футболу і волейболу на вулиці Капушанській. Наразі в голосуванні за проєкти громадської ініціативи лідирують якраз ті, що передбачають благоустрій на територіях навчальних закладів, – мабуть, там до голосування активно долучаються і батьки школярів, і колективи навчальних закладів.

Хороші шанси на бюджетне фінансування має проєкт «Ужгород – гуманне місто». Мета проєкту – продовжити вже чинну програму стерилізації вуличних собак та кішок. Автори проєкту просять виділити на відловлювання, стерилі-

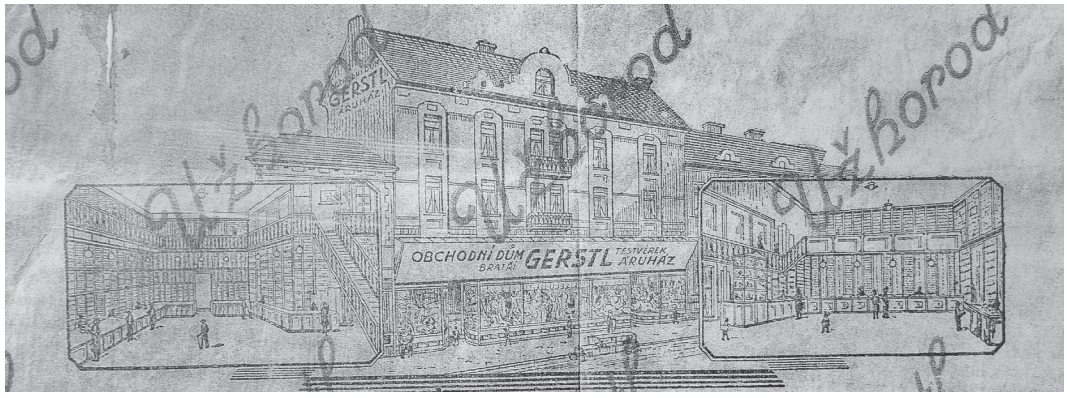
зувати професію рятувальника. Рятувальники просять створити на п'ятьох багатоповерхівках міста величезні муралі, у виконанні професійних художників, де було б зображено різні ситуації з роботи рятувальників і розміщено нагадування про правила безпеки для уникнення ризиків. Як повідомила речниця управління Наталія Батир, таких муралів нема ще в жодному місті України. Перелік будинків, на стінах яких розмістять зображення, буде окремо погоджуватися і з владою, і з мешканцями цих будинків. Так само на громадське обговорення винесуть вигляд муралів. «Ми дякуємо мешканцям міста за голоси, які вони вже віддали на підтримку цього проєкту. Та якщо цього разу не виграємо, – будемо думати, як можна втілити нашу маленьку артмірію іншим шляхом», – запевнила пані Наталія.

На цей час в аутсайдерах голосування – два проєкти, націлені на облаштування громадського простору.

Лише три голоси одержала ідея архітектора Роберта Митричка про перетворення 40 метрів підпірної стінки на березі

# УЖГОРОДСЬКИЙ УНІВЕРМАГ БРАТІВ ГЕРШТЛ

Читачі моїх статей про історію Ужгорода, буває, цікавляться, як я знаходжу нові теми. Ось, до прикладу, сьогоднішня тема виникла буквально зі шматка паперу – трохи прим'ятого пожовклого обгорткового паперу, в який колись продавець універмагу братів Герштл загорнув для невідомого покупця невеличку річ – наприклад, рукавички. Покупець зберіг обгортку (можливо, так і тримав у ній свої рукавички в шафі), потім той папір пройшов через хтосна-скільки рук, аби потрапити до нинішнього господаря, котрий не лише розуміє історичну цінність цієї знахідки, а й вирішив поділитися нею. Одного дня він приніс обгортковий папір мені, аби показати і спитати, чи може інформація з нього бути мені корисною. Так і почалися пошуки відомостей про братів Герштл та їхній магазин.



На одній з численних реклам магазину братів Герштл у місцевій пресі можна побачити фразу: «Заснований у 1898 році». А в книзі обліку підприємств Угорщини за 1898 рік значиться, що офіційний дозвіл на торгівлю модними товарами фірма «Брати Герштл» отримала ще 15 квітня 1897 року. Видали дозвіл двом братам – Мано та Мікші. У пізніші роки сліди Мікші в тому бізнесі губляться, і в рекламі початку ХХ століття фігурує вже тільки Мано Герштл і його магазин «Gerstl E.» (тобто Герштл Еммануел, звідки зменшене ім'я – Мано).

Мано Герштл народився в Ужгороді – за даними різних переписів, чи то 1871-го, чи то 1872 року. Його магазин модного одягу і текстилю працював у різних відомих будівлях міста, наприклад 1903 року – в будівлі готелю «Корона». У рекламі в газеті «Ung» власник Мано Герштл зазначав, що хоч його торговий заклад і новий на ринку, але він швидко стає популярним, бо в ньому можна за прийнятну ціну придбати наймодніший одяг та аксесуари, а ще – якісний текстиль. На полицях магазину був великий вибір тканин: від тонкого шовку до шотландської шерсті на пальта і костюми.

Незабаром Мано відкрив ще й другий магазин – у будинку Горості на Великомоштовій вулиці (навпроти колишньої аптеки № 1 на Корзо). Там продавалися штори, килими, скатертини – все для того, аби зробити будь-який тогочасний дім комфортнішим і красивішим. Але вже в 1908-му Мано Герштл оголосив у пресі про великий розпродаж товару і намір об'єднати два свої магазини в один великий, де продаватиметься і одяг для жінок, чоловіків та дітей, і текстиль, і товари для дому. Такий магазин він обладнав у будинку Горості. Судячи з реклами 1913 року, яка пропонувала передріздвяні знижки, там можна було придбати жіночі шифонові сорочки, спідні сорочки – під сукню з ніжним ажуром, різноманітні ридикюлі, жабо, батистові носові хусточки, шкіряні рукавички різних кольорів, шкарпетки, делікатне мило,

парфуми у скляних флакончиках. Для чоловіків був широкий вибір сорочок, кальсонів, шовкових краваток та метеликів, шифонових носовичків, плетених шкарпеток, різноманітних рукавичок тощо. Однак у магазині «Gerstl E.», крім цих товарів, котрі пропонували придбати як різдвяні подарунки, з 25-відсотковою знижкою, продавалися різноманітні сукні, светри, шапки, дитячий одяг, спортивні речі, парасольки від сонця і дощу, палиці для прогулянок та ще багато-багато іншого.

Був Мано Герштл і відомим благодійником. У 1914-му його ім'я згадувалось у пресі серед благодійників, котрі допомогли з різдвяними подарунками вихованцям місцевої школи для глухонімих дітей. Мано подарував їм того року 100 кишенюкових дзеркальць, коробку солодощів та 4 крони. На облаштування кімнати для розваг у міській лікарні він того самого року подарував штори і скатертини. В інші роки він теж жертвував гроші – на благодійні їдальні, одяг і взуття для бідних єврейських дітей, родин загиблих у Першій світовій війні тощо.

У 1927 році Мано Герштл закритий свій магазин і переніс торгівлю до складу у дворі свого будинку на вулиці Ракоці, 46 (нині – вулиця Августина Волошина, 48). Наступного року в газеті «Zsidó Néplap» надрукували оголошення, в якому Мано повідомляв, що магазин-склад був тривалий час закритий через його хворобу, але тепер відкривається і починає роботу великим розпродажем популярних товарів. На той час Мано був уже літньою людиною, якій, вочевидь, було непросто вести бізнес. Тож популярність його магазину затьмарив інший модний універмаг, котрий також належав родині Герштл.

Треба сказати, що підприємців серед Герштлів було в Ужгороді багато: Мано, Мікша, Маєр, Адольф, Жигмонд, Шоломон, Дежо (у 1916

році він, щоправда, змінив своє прізвище на Герьо). Простежити їхні родинні зв'язки тепер дуже важко, та були серед них засновники ще однієї фірми «Брати Герштл», котрі також мали свій магазин модного одягу і галантереї. Книжка «Ungvár és Ung vármegye» (1940) інформує, що засновником фірми був Маєр Герштл, продовжили ж його справу, вочевидь, сини Адольф і Дежо – вони вказані як керівники фірми «Брати Герштл» вже 1915 року.

З Маєром була пов'язана цікава міська історія, адже його будинок із ділянкою влада міста викупила, аби звести там кінотеатр (саме той, закритий вже багато років, кінотеатр «Ужгород», що колись

ній не проживав). Місто взяло на себе ці питання, викупило ділянку, зобов'язало мешканців покинути свої квартири до 1 червня, після чого колишній будинок Герштла почали зносити.

Імовірно, після продажу старого будинку в центрі міста родина Маєра оселилася в новому домі, збудованому на тодішній вулиці Минайській (тепер це будинок на Швабській, 27 – той, що зіпсований балконною прибудовою ресторану «Веранда»). Старожили Швабської чули від своїх батьків про єврейську родину, яка там мешкала і яку в повному складі забрали до концтаборів. Щоправда, їхнє прізвище згадувалося як «Гершлі». Чули старожили і про те,

величезне приміщення з такою високою стелею, що в магазині мало бути два яруси. У крамницях палацу Штернбергера нема такої високої стелі – в цьому може переконатися кожен, зайшовши нині до будь-якого магазину цієї будівлі. Здається, такого торгового приміщення немає взагалі в жодній будівлі в центрі міста.

То як був створений цей малюнок і що він насправді зображує? Дopusкаємо, що він був просто фантазією, мав на меті зацікавити потенційних покупців, яким могла потрапити на очі ця обгортка, показати масштаби торгівлі.

Магазин братів Герштл справді був великим і солідним. Як вказано в книжці «Ungvár és Ung vármegye», у ньому працювало 16 службовців і 25-30 представників персоналу нижчого рівня. Популярність свого торгового закладу брати розвивали, зокрема, й запровадженням традиції проведення акційного тижня. Якщо тепер такі акції називають «чорними», то тоді, навпаки, вони були «білими». «Білий тиждень» анонсувався в газетах, вітрини магазину прикрашали в білих тонах, аби показати, що товари у Герштлів стають доступними для всіх.

Знижки в ті дні були справді чесними і такими вигідними, що Герштлі наживали собі ворогів в особі інших міських торговців одягом та галантереєю. У 1937 році на братів подали до суду аж дев'ять ужгородських майстринь із виготовлення капелюшків. Жінки через свого адвоката Мозеша Юдковича звинувачували братів Герштл у недобросовісній конкуренції, позаяк перед Різдом у їхньому магазині модельні капелюшки розпродавалися за 19 чеських крон. Така ціна була настільки низькою, що місцеві виробники капелюшків перед святами фактично залишилися без прибутків, а тому вимагали від братів Герштл виплатити їм 88 тисяч крон компенсації. Брати, у свою чергу, доводили в суді, що кількість проданих у них капелюшків не була такою, аби завдати значних збитків майстриням.

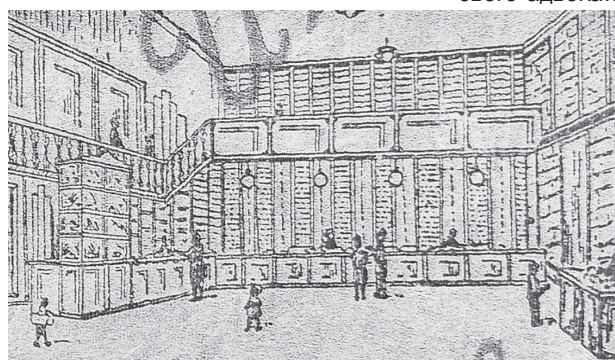
Що ж було далі? Ви вже, певно, здогадуєтесь, що єврейська родина Герштл не уникала спершу закриття свого бізнесу через дію антиєврейських законів, а потім – і вислання до концтаборів. Кажуть, що хтось із цієї великої сім'ї там вижив і вже в роки незалежної України приїздив до Ужгорода, аби відшукати на вулиці Швабській родинний будинок.

Можливо, ця стаття допоможе нам знайти когось із них – і ми дізнаємося більше про ту родину, про їхній красивий будинок та знаменитий магазин, де продавалися речі, що робили тодішніх ужгородців модними і стильними.

«Про Захід» Тетяна ЛІТЕРАТІ



Магазин братів Герштл, фото – з книжки «Архітектура Ужгорода 1867-1918» Л.Дегтярьової та О.Олашина



був окрасою середмістя). У 1930-му влада довго обирала, де б розмістити кінотеатр, і врешті найкращим для нього було визнано місце, де стояв старий будинок Герштла. Його 21-метровий фасад виходив на тодішню вулицю Ракоці, а задній двір межував із будинком біля готелю «Корона» (той будинок був знесений, і замість нього взуттєвий магнат Батя планував збудувати свій магазин – так і народилася ідея створення пасажу, який існує досі).

Маєрові Герштлу (між іншим, у переписі населення 1921 року його прізвище було записане трохи інакше – Гершті) запропонували за його будинок і ділянку 450 тисяч чеських крон – солідну на ті часи суму. Маєр погодився, але сказав, що не хоче мати справи з виселенням мешканців (він, як видно з перепису 1921 року, був власником будівлі, проте сам у

що та родина мала на нинішній площі Петефі великий магазин одягу.

З'ясувати достеменно, коли на цій площі відкрився магазин братів Герштл, не вдалося. Припускаємо, що це було вже ближче до 1920-их років. Невідомим є і те, котрі саме брати ним керували (можливо, то були сини Маєра Адольф і Дежо). Багато років магазин працював на першому поверсі так званого палацу Штернбергера – прибуткового дому, який належав єврейському підприємцеві Арміну Штернбергеру. Те, що магазин мстився там, видно з тогочасних світлин різних років, із реклами, з адресних книг.

І тут варто повернутися до того обгорткового паперу: на ньому є малюнки фасаду магазину та його інтер'єру. Однак на тому папері чомусь зображений зовсім не палац Штернбергера, і не якийсь інший відомий міський будинок. Малюнок інтер'єру теж загадковий, оскільки на ньому зображене

**Tavaszi újdonságokat hallatlan olcsón árusít**

**GERSTL E.** nagykereskedő detail üzletében

Ungváron, Nagyhid-utca 16. (Haraszthy-féle házban.)

Ponygolák színes és török delinből	K 5-00	Lüszter alsószoknya	K 2-40
Blousok szövethől, díszes előrésszel	„ 4-20	Karlton gyermekruha (1-3 éves)	„ 0-94
Blousok esipkéhől	„ 3-80	Szővet	„ 3-00
Blousok mosó kelméhől	„ 1-80	Mosó gyermekkötények	„ 0-78
Reform női kötények (mosó)	„ 1-28	Női kiegészítő valójai hóról	K 1-30—2-60

**Nagy választék legujobb kivitelű férfi- és női fehérneműek, fűzők, nap- és esőernyők, ruhádzsek, ponygolák, szoknyák és kötényekben.**

**Nagy választék uri divatcikkekben!**

Választékok vidékre díjmentesen küldetnek.

Реклама 1912 року в газеті «Határszéi Ujság»



# ЧЕРГОВИЙ DOCUDAYS UA ЗАВІТАВ ДО УЖГОРОДА

## У рамках фестивалю покажуть 7 кінострічок про права людини

У нашому місті стартував 18-ий міжнародний мандрівний фестиваль документального кіно про права людини Docudays UA. Про його особливості, програму, графік показу фільмів говорили в Ужгородському пресклубі.

Традиційно фестиваль починається навесні в Києві, а восени мандрує різними куточками країни. Цьогоріч він охоплює 21 область (це понад 200 міст, містечок, селищ), долучаються школи, громадські організації, кіноклуби. Торік акцентували на боротьбі з булінгом, кібербулінгом, а цього року головною темою є право на охорону здоров'я.

Як зазначила одна з регіональних координаторок фестивалю, заступниця декана юридичного факультету УжНУ Марія Менджул, через карантинні обмеження заходи здебільшого відбуватимуться онлайн, що дасть змогу залучити більшу кількість учасників; але будуть і зустрічі офлайн, анонсовані в програмі фестивалю.

Інша регіональна координаторка фестивалю, методистка центру з питань забезпечення методичної діяльності закладів освіти управління освіти Ужгородської міськради Марія Симкович повідомила графік кінопоказів.

Mohammed Almughanni, Палестина);

29 листопада – «Кур'єри, а не герої» (Давіде Рапп, Іпполіто Пестеліні Лапареллі / Davide Rapp, Ippolito Pestellini Laparelli, Італія);

1 грудня – «Останній лучник» (Дасіль Манріке де Лара Міярес/

10 грудня – «А ночі вже більше не буде» (Елеонор Вебер / Eleonore Weber, Франція).

Події фестивалю не обмежуються лише кінопоказами. Правозахисник, експерт-освітянин Олександр Войтенко 12 – 13 листопада проводить семінар «Пандемія – ризики чи виклики правам людини».

А 27 листопада в рамках всеукраїнської кампанії «Разом – за безпечні пологи!» відбудеться панельна дискусія «Безпечні пологи. Як забезпечуються права людини під час пологів?». Йтиметься про права матерів, батьків, новонароджених дітей.

Марія Симкович також розповіла про конкурс фотографій «Пандемія: життя поза межами», до участі в якому запрошують молодь, школярів, аби через об'єктиви поділилися своєю історією в художній формі: пригадали, як для них почався карантин; показали, як змінилося повсякдення, як

вимоги самоізоляції та нові обмеження вплинули на їхнє життя.

Прийматимуть роботи до 30 листопада.

Далі їх покажуть на виставці, яка, за словами Марії Симкович, буде і платформою для проведення виховних годин з учнями на тему захисту прав людини. Тому фестиваль триватиме як просвітницька програма весь рік.

Директор Ужгородського місцевого центру з надання безоплатної правової допомоги, член журі конкурсу фотографій Михайло Давиденко зауважив, що рівень учасників, як і проведення фестивалю загалом, щороку зростає; завдяки таким творчим завданням молоді люди мають можливість розкрити свої таланти, наприклад у журналістиці, адже до фоторобіт мають подаватися й тексти-описи в довільній формі.

Фестиваль відбудеться, зокрема, за підтримки управління освіти Ужгородської міської ради.

Переглянути 7 фестивальных стрічок можна буде від 22 листопада до 10 грудня на платформі DOCUSPACE за посиланням: <https://docuspace.org/>



Буде показано сім документальних фільмів, створених упродовж попередніх двох років: 22 листопада – «Кріт» (Майте Альберді / Maite Alberdi, Чилі, США, Німеччина, Нідерланди, Іспанія); 23 листопада – «Син вулиць» (Могаммед Алмуганні /

Dácil Manrique de Lara Millares, Іспанія);

6 грудня – «Громадянин Біо» (Тріш Долман / Trish Dolman, США);

7 грудня – «Пранкнули» (Ісмаель Жоффрау Шандуті / Ismaël Joffroy Chandoutis, Франція);

конкурс фотографій «Пандемія: життя поза межами», до участі в якому запрошують молодь, школярів, аби через об'єктиви поділилися своєю історією в художній формі: пригадали, як для них почався карантин; показали, як змінилося повсякдення, як

## ВИСТАВУ «ЧІРІКЛІ» ПРО СУЧАСНЕ ЖИТТЯ РОМІВ

25-го листопада в Обласному академічному українському музично-драматичному театрі імені братів Шеретіїв очікується прем'єра вистави про життя ромів Закарпаття.

П'єсу написав ужгородський драматург Олександр Гаврош – за мотивами творів сучасного ромського письменника Миколи Бурмека-Дюрі з Виноградівщини. Постановку монодрами підтримала Ромська програма Міжнародного фонду «Відродження».

Головну роль у виставі грає заслужена артистка України Наталія Засухіна. В ролі скрипаля виступить заслужений артист України, керівник камерного оркестру філармонії Владислав Юрош, для якого це

готує Закарпатський муздрамтеатр

стане дебютом на професійній театральній сцені.

Режисером-постановником вистави є заслужений діяч мистецтв України Анатолій Канцедайло. Він здійснив близько 90 постановок у десяти театрах України, був головним режисером у театрах Херсона, Івано-Франківська, Дніпра.

Пан Анатолій каже, що взявся за цю роботу, бо його зачепила тема:

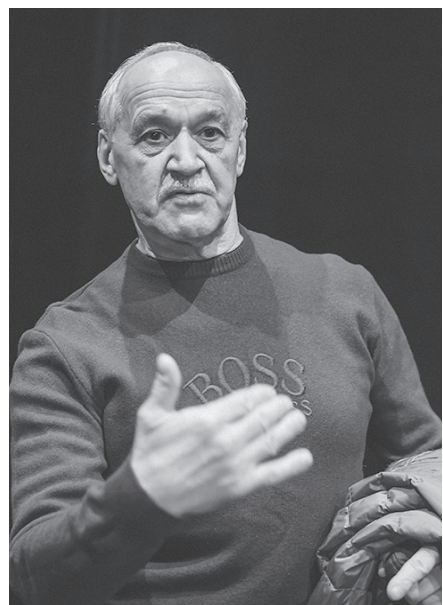
«Я тут побачив непросту долю людини – як ця людина живе, як вона бореться з життєвими незгодами і в цій боротьбі не втрачає світлості; вона пам'ятає всіх, хто їй робив добро, і несе його далі. Це вистава не тільки про ромів, а про жінку у Всесвіті. Ми ставимо вище завдання, ніж розпові-

сти одну історію, базовану на реальних подіях. Це вистава про всіх нас.

Монодрама – найскладніший жанр, який вимагає особливих зусиль і здібностей, особливого проникнення в себе і в довколишній світ. Це великий виклик. Але тільки через нові виклики можливий подальший творчий розвиток».

За роки Незалежності було здійснено лише кілька театральних постановок про сучасне життя ромів України. Остання вистава – «Як вкрасти коня?» – поставлена 2018 року в Київському культурному центрі «Печерськ».

На фото Сергія Денисенка: режисер Анатолій Канцедайло під час репетиції вистави «Чіріклі»



**ПОВІДОМЛЕННЯ про оприлюднення проекту Стратегії розвитку Чопської міської територіальної громади на 2022-2027 роки та звіту про стратегічну екологічну оцінку**

Повна назва документа державного планування місцевого рівня: проект Стратегії розвитку Чопської міської територіальної громади на 2022- 2027 роки (далі – Стратегія).

Орган, що прийматиме рішення про затвердження документа місцевого планування: Чопська міська рада.

Чопська міська рада повідомляє про початок громадських обговорень проекту Стратегії розвитку Чопської міської територіальної громади на 2022- 2027 роки.

Стратегія є документом, що визначає тенденції та основні проблеми та ризики соціально- економічного розвитку громади, стратегічні та операційні цілі, завдання та шляхи їх реалізації.

Передбачувана процедура громадського обговорення: відповідно до ст. 12 Закону України «Про стратегічну екологічну оцінку» (СЕО), громадське обговорення Програми та звіту СЕО розпочато з дня їх оприлюднення, а саме з 12 листопада 2021 року на сайті Чопської міської ради та триватиме до 12 грудня 2021 року включно.

Громадськість в межах строку громадського обговорення має право подати в письмовій формі (в тому числі в електронному вигляді)

зауваження та пропозиції до проекту Стратегії та звіту про стратегічну екологічну оцінку. Усі зауваження і пропозиції до Стратегії та звіту СЕО, одержані протягом встановленого строку, підлягають обов'язковому розгляду замовником. Письмові пропозиції подаються фізичними особами із зазначенням прізвища, імені та по батькові, місця проживання, із особистим підписом. Юридичні особи подають пропозиції із зазначенням найменування та місцезнаходження юридичної особи, анонімні пропозиції не розглядаються. За результатами розгляду замовник враховує одержані зауваження, або вмотивовано їх відхиляє, у порядку визначеному законодавством.

Ознайомитися з проектом Чопської міської територіальної громади на 2022- 2027 роки, звітом про стратегічну екологічну оцінку, та отримати додаткову інформацію можна у відділі економіки та інвестицій Чопської міської ради або на офіційному веб-сайті <http://chop-rada.gov.ua/> або за телефоном: (0312)71-12-42.

Зауваження і пропозиції до проекту Стратегії, та звіту СЕО подаються до Чопської міської ради. Відповідальна особа: Чебан Тетяна Василівна (контактні дані: телефон (0312) 71-12-42, E-mail: [ekonomikach@ukr.net](mailto:ekonomikach@ukr.net)

Строк подання зауважень і пропозицій становить 30 днів з дня розміщення на сайті. Пропозиції та зауваження, подані після встановленого строку, не розглядаються.

Проведення транскордонних консультацій не передбачається.

Полянська сільська рада повідомляє про оприлюднення Заяви про визначення обсягу стратегічної екологічної оцінки до містобудівної документації «Внесення змін в детальний план території з метою визначення планувальної організації та розвитку території, уточнення положень генерального плану села Оленьово, урочище "Винний" для розміщення індивідуальних житлових будинків, господарських будівель та споруд».

Ознайомитися із Заявою можна на сайті Полянської сільської ради за адресою: <http://polyanska-gromada.gov.ua> Зауваження і пропозиції до Заяви про визначення обсягу стратегічної екологічної оцінки проекту детального плану території подаються до виконавчого комітету Полянської сільської ради.

Юридична адреса: 89313, Закарпатська обл., Свалявський р-н, с.Поляна, вул.Духновича, 63, тел. (03133) 7-45-22

Відповідальна особа: Гайпел Віктор Тиберійович, e-mail: [gaipele@ukr.net](mailto:gaipele@ukr.net)

Ставненська сільська рада повідомляє про оприлюднення Заяви про визначення обсягу стратегічної екологічної оцінки до проекту детального плану території «Будівництво пункту пропуску на українсько-польському кордоні „Лубня-Волосате“, за межами населеного пункту, на території Ставненської сільської ради Ужгородського району Закарпатської області».

Ознайомитися із Заявою можна на сайті Ставненської сільської ради [http:// stav.gov.ua /](http://stav.gov.ua/) Зауваження і пропозиції до Заяви про визначення обсягу стратегічної екологічної оцінки проекту детального плану території подаються до Ставненської сільської ради.

Юридична адреса: 89014, Закарпатська обл., Ужгородський район, с.Ставне будинок 253. e-mail: [otg@stav.gov.ua](mailto:otg@stav.gov.ua)

Відповідальна особа: Піпин Василь Юрійович – головний спеціаліст.

**Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 3 по 9 листопада змінили життя 28 ужгородців:**

Кочан Іван Юрійович 1951 р.н.  
 Качур Юрій Йосипович 1965 р.н.  
 Талабішка Михайло Іванович 1963 р.н.  
 Лангазова Анастасія Демянівна 1937 р.н.  
 Яремчук Іван Михайлович 1945 р.н.  
 Моляка Ганна Іванівна 1936 р.н.  
 Мушкателов Денис Анатолійович 1978 р.н.  
 Місяйло Степан Михайлович 1933 р.н.  
 Кустова Любов Михайлівна 1947 р.н.  
 Гайнен Гайнц 1939 р.н.  
 Гатяш Іца Федорівна 1952 р.н.  
 Косору Магдалина Степанівна 1949 р.н.  
 Федак Ганна Дмитрівна 1958 р.н.  
 Вакаренко Тетяна Трохимівна 1947 р.н.

Безушко Віктор Юрійович 1964 р.н.  
 Бурак Юрій Юрійович 1970 р.н.  
 Жукова Клавдія Василівна 1928 р.н.  
 Периг Іван Степанович 1957 р.н.  
 Рішко Софія Миколаївна 1942 р.н.  
 Мартин Віктор Іванович 1956 р.н.  
 Антонь Василь Іванович 1963 р.н.  
 Малецький Ігор Леонідович 1966 р.н.  
 Гаджега Михайло Михайлович 1942 р.н.  
 Скрипка Вікторія Георгіївна 1951 р.н.  
 Бараннікова Валентина Павлівна 1952 р.н.  
 Лютянський Василь Петрович 1945 р.н.  
 Грибанова Ганна Юрійівна 1945 р.н.  
 Гафич Іван Васильович 1947 р.н.



## ПОНЕДІЛОК, 15 ЛИСТОПАДА

## ВІВТОРОК, 16 ЛИСТОПАДА

## СЕРЕДА, 17 ЛИСТОПАДА

**"I+1"**  
6.30, 7.10, 8.10, 9.10 "Сніданок з 1+1"  
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН  
9.25, 10.20 "Життя відомих людей 2021"  
11.15, 12.20, 14.15 "Твій день"  
14.45 "Одруження наосліп"  
17.10 Т/с "Величне століття. Роксолана"  
20.43 "Преспорт"  
20.45, 21.45 Комедія "Джек & Лондон"  
22.45 Т/с "Свати"  
23.45 "ТСН 10 вражаючих подій дня"  
23.55 Драма "Мандри блудниці"  
2.25 "Танці з зірками 2021"  
5.35 "Життя відомих людей"

**"I+1"**  
6.30, 7.10, 8.10, 9.10 "Сніданок з 1+1"  
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН  
9.25, 10.20 "Життя відомих людей 2021"  
11.15, 12.20, 14.15 "Твій день"  
14.45 "Одруження наосліп"  
17.10 Т/с "Величне століття. Роксолана"  
20.43 "Преспорт"  
20.45, 21.45 Комедія "Джек & Лондон"  
22.45, 23.55 Т/с "Свати"  
23.45 "ТСН 10 вражаючих подій дня"  
0.05 Драма "Спадок блудниці"  
2.45 Драма "Мандри блудниці"  
5.35 "Життя відомих людей"

**"I+1"**  
6.30, 7.10, 8.10, 9.10 "Сніданок з 1+1"  
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН  
9.25, 10.20 "Життя відомих людей 2021"  
11.15, 12.20, 14.15 "Твій день"  
14.45 "Одруження наосліп"  
17.10 Т/с "Величне століття. Роксолана"  
20.43 "Преспорт"  
20.45, 21.45 Комедія "Джек & Лондон"  
22.45, 23.55 Т/с "Свати"  
23.45 "ТСН 10 вражаючих подій дня"  
0.05 Драма "Заповіт блудниці"  
2.45 Драма "Спадок блудниці"  
5.35 "Життя відомих людей"

**Новий**  
6.00, 7.45 "Kids time"  
6.05 М/ф "Ми - монстри!"  
7.50 "Орел і решка"  
10.00 Т/с "Надприродне"  
12.40 Х/ф "Гонщик"  
14.55 Х/ф "Як викрасти хмарочос"  
17.00 "Хто зверху?"  
19.00 "Пекельна кухня"  
21.00 Х/ф "Жінка-кішка"  
23.10 Х/ф "Віджа: Смертельна гра"  
1.00 Х/ф "Північний полюс"  
2.45 "Служба розшуку дітей"  
2.50 "Зона ночі"

**Новий**  
6.00, 7.40 "Kids time"  
6.05 М/ф "Том і Джеррі"  
7.45 "Орел і решка"  
9.50 Т/с "Надприродне"  
12.30 "Кохання на виживання"  
14.20 Х/ф "Острів головорізів"  
17.00 "Хто зверху?"  
19.00 "Екси"  
21.00 Х/ф "Бетмен: Початок"  
23.55 Х/ф "Віджа: Походження зла"  
1.55 "Вар'яти"

**Новий**  
6.00, 7.15 "Kids time"  
6.05 М/с "Том і Джеррі"  
7.20 "Орел і решка"  
9.15 Т/с "Надприродне"  
12.45 "Кохання на виживання"  
14.45 Х/ф "Зелений Ліхтар"  
17.00 "Хто зверху?"  
19.00 "Діти проти зірок"  
20.40 Х/ф "Темний лицар"  
23.50 Х/ф "Сонцестояння"  
2.50 "Служба розшуку дітей"  
2.55 "Зона ночі"

**Інтер**  
1.35 Х/ф "Перш, ніж розлучитися"  
3.10 Х/ф "П'ять хвилин страху"  
4.50, 5.05 "Телемагазин"  
5.20, 22.05 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"  
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини  
7.10, 8.10 "Ранок з ІНТЕРом"  
9.20 Ранок з ІНТЕРом  
10.05, 18.00, 19.00, 4.15 "Стосується кожного"  
12.25 Х/ф "Близнючки"  
14.30 "Вещдок"  
16.05 "Жди мене. Україна"  
20.00, 2.35 "Подобиці"  
21.00 "Вещдок. Большое дело"  
23.50 Т/с "Гарна дружина"  
0.45 Х/ф "Подруги мимоволі"  
3.05 Х/ф "Раз на раз не приходиться"

**Інтер**  
5.35, 22.05 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"  
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини  
7.10, 8.10, 9.20 "Ранок з ІНТЕРом"  
10.00, 11.00 "Корисна програма"  
12.25 Х/ф "Зведені сестри"  
14.35, 15.35 "Вещдок"  
16.30 "Вещдок. Особый случай"  
18.00, 19.00, 4.15 "Стосується кожного"  
20.00, 2.25 "Подобиці"  
21.00 "Вещдок. Большое дело"  
23.50 Т/с "Гарна дружина"  
0.45 Х/ф "Четверо проти банку"  
2.55 Х/ф "Ми жили по сусідству"  
4.10 М/ф

**Інтер**  
5.35, 22.05 "Слідство вели... з Леонідом Каневським"  
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини  
7.10, 8.10, 9.20 "Ранок з ІНТЕРом"  
10.00, 11.00 "Корисна програма"  
12.25 Х/ф "Від сім'ї не втечеш"  
14.35, 15.35 "Вещдок"  
16.25 "Вещдок. Особый случай"  
18.00, 19.00, 4.15 "Стосується кожного"  
20.00, 2.25 "Подобиці"  
21.00 "Вещдок. Большое дело"  
23.50 Т/с "Гарна дружина"  
0.45 Х/ф "Погана матуся"  
2.55 Х/ф "Політ з космонавтом"

**"Україна"**  
6.30, 7.10, 8.15 Ранок із Україною  
7.00, 8.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні  
9.00 Мисливці за чудесами  
10.00 Я везу тобі красу  
11.00 Т/с "Виходьте без дзвінка 4"  
14.10, 15.30 Т/с "Відважні"  
20.10 "Говорить Україна"  
21.00, 23.10 Т/с "Грім серед ясного неба"  
0.35, 2.00 Т/с "Не смій мені говорити "Прощавай!"  
3.00 Гучна справа

**ICTV**  
4.05 Скарб нації  
4.15 Еврика!  
4.20 Факти  
4.40 Т/с "Контакт"  
6.30 Ранок у великому місті  
8.45 Факти. Ранок  
9.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
10.10, 20.20 Громадянська оборона  
10.55, 13.25 Х/ф "У пастці часу"  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.45 Т/с "Розтин покаже"  
14.45, 16.15 Т/с "Пес"  
17.35, 23.35 Т/с "Юрчишини-2"  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
21.15 Т/с "Пес-6"  
22.35 Т/с "Пес-2"  
0.35 Х/ф "Тремтіння землі-5: Кровна рідня"

**ICTV**  
4.00 Скарб нації  
4.10 Еврика!  
4.15 Служба розшуку дітей  
4.20 Факти  
4.40 Т/с "Контакт"  
6.30 Ранок у великому місті  
8.45 Факти. Ранок  
9.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
10.10 Громадянська оборона  
11.20, 13.25 Х/ф "Тремтіння землі-4: Легенда починається"  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.55 Т/с "Розтин покаже"  
14.50, 16.15 Т/с "Пес"  
17.40, 23.35 Т/с "Юрчишини-2"  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Прихована небезпека  
21.15 Т/с "Пес-6"  
22.40 Т/с "Пес-2"  
0.35 Х/ф "Тремтіння землі-6"

**ICTV**  
5.20 Скарб нації  
5.25 Еврика!  
6.25 Служба розшуку дітей  
5.30, 10.10 Громадянська оборона  
6.00 Факти тижня  
8.45 Факти. Ранок  
9.10, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
10.45, 13.15 Х/ф "Подорож до центру Землі"  
12.45, 15.45 Факти. День  
15.10, 16.15 Т/с "Дільничний з ДВРЗ"  
18.45, 21.05 Факти. Вечір  
20.20 Прихована небезпека Прем'єра  
21.25 Т/с "Пес-6"  
22.45 Свобода слова  
0.00 Х/ф "Джек Райан: Теорія хаосу"  
2.05 Прихована небезпека  
3.00 Я зняв!

**К-1**  
8.00 М/с "Юху та його друзі"  
8.30 "Ух ти show"  
9.00 "Орел і Решка. Дива світу"  
10.00 "Орел і Решка. Рай та пекло"  
11.10, 21.00 "Інше життя"  
12.10 Х/ф "Три метри над рівнем неба. Я тебе хочу"  
14.30 Т/с "Бeverлі-Хіллс, 90210"  
18.00 "Орел і Решка. Навколосвітня подорож"  
20.10 "Мам, я роблю бізнес!"  
22.00 Т/с "Доктор Хаус"  
23.45 Х/ф "Доріан Грей"  
1.50 "Орел і Решка. Шо-пінг"  
2.50 "Нічне життя"

**К-1**  
8.00 М/с "Юху та його друзі"  
8.35 "Ух ти show"  
8.50 Т/с "Дикий ангел"  
9.40 "Мам, я роблю бізнес!"  
10.30, 20.00 "Орел і Решка. Рай та пекло"  
11.30, 18.00 "Орел і Решка. Навколосвітня подорож"  
13.30, 21.00 "Інше життя"  
14.30 Т/с "Бeverлі Хіллс 90210"  
22.00 Т/с "Доктор Хаус"  
1.25 "Орел і Решка. Шо-пінг"  
2.25 Т/с "Три сестри"  
3.15 "Нічне життя"

**СТБ**  
5.15 Т/с "Коли ми вдома"  
5.55 Т/с "Комісар Рекс"  
8.45, 11.50 "МастерШеф Професіонали"  
11.30, 14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"

**СТБ**  
5.15 Т/с "Коли ми вдома"  
5.30 Т/с "Комісар Рекс"  
8.30, 11.50 "МастерШеф Професіонали"  
11.30, 14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"

**СТБ**  
5.25 Т/с "Комісар Рекс"  
9.10, 11.50 "МастерШеф Професіонали"

**СТБ**  
5.15 Т/с "Коли ми вдома"  
5.55 Т/с "Комісар Рекс"  
8.45, 11.50 "МастерШеф Професіонали"  
11.30, 14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"

**ОГОЛОШЕННЯ**  
• У зв'язку з втратою **ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ** посвідчення батьків із багатодітної сім'ї – серія БС № 225927, видане 30 листопада 2020 року Департаментом праці та соціального захисту населення Ужгородської міської ради на ім'я Шип Ірина Михайлівна та Шип Сергій Юрійович.

• У зв'язку з втратою **ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМ** посвідчення дитини-інваліда, видане Департаментом праці та соціального захисту населення Ужгородської міської ради на ім'я Стан Ніколетта Едуардівна (2005 р.н.) та Стан Вікторія Михайлівна (опікун).



## ЧЕТВЕР, 18 ЛИСТОПАДА

<b>"1+1"</b>	19.05 "СуперМама" 20.15, 22.50 Т/с "Кріпосна. Жадана любов" 23.05 Т/с "Щастя за угодою" 1.10 Т/с "Невірна"
<b>Новий</b>	6.05 М/с "Том і Джеррі" 7.15 "Орел і решка" 9.15 Т/с "Надприродне" 11.55 "Кохання на виживання" 13.50 Х/ф "Повернення Супермена" 17.00, 19.00 "Хто зверху?" 21.00 Х/ф "Темний лицар. Відродження легенди" 0.35 Х/ф "Мама і тато"
<b>ТЕТ</b>	9.40 Х/ф "Дивак" 11.25 Х/ф "Люди - Ікс 2" 14.00, 17.00 Богиня шопінгу. Батли за патли 15.00, 5.00 Зірки, чутки та галівуд 16.00, 3.00 Панянка-селянка 18.00, 2.15 4 весілля 19.00, 20.00, 21.00 Одного разу під Полтавою 19.30, 20.30, 0.30 Танька і Володька 23.00, 1.45 Сімейка У 0.00 Одного разу в Одесі
<b>Інтер</b>	5.30, 22.05 "Слідство вели... з Леонідом Каневським" 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини 7.10, 8.10, 9.20 "Ранок з ІНТЕРом" 10.00, 11.00 "Корисна програма" 12.25 Х/ф "Все або нічого" 14.40, 15.35 "Вещдок" 16.25 "Вещдок. Особий випадок" 18.00, 19.00, 3.25 "Стосується кожного" 20.00, 2.30 "Подорожі" 21.00 "Вещдок. Большое дело" 23.50 Т/с "Гарна дружина"
<b>ІCTV</b>	4.40, 10.05 Громадянська оборона 6.30 Ранок у великому місті 8.45 Факти. Ранок 9.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм 11.00, 13.25 Х/ф "Тремтіння землі-5: Кровна рідня" 12.45, 15.45 Факти. День 13.50 Т/с "Розтин покаже" 14.50, 16.10 Т/с "Пес" 17.40, 23.35 Т/с "Юрчишини-2" 18.45, 21.05 Факти. Вечір 20.20 Анти-зомбі 21.15 Т/с "Пес-6" 22.35 Т/с "Пес-2" 0.35 Х/ф "Смерч" 2.40 Я зняв!
<b>Україна</b>	9.00 Мисливці за чудесами 10.00 Я везу тобі красу 11.00 Т/с "Виходьте без дзвінка 4" 14.10, 15.30 Т/с "Відважні" 20.10 "Говорить Україна" 21.00 Т/с "Грім серед ясного неба" 23.10 Слідами українського брухту. Друга частина 23.50 Т/с "Конюшина бажань"
<b>К-1</b>	8.25 "Ух ти show" 9.00 Т/с "Дикий ангел" 9.40, 20.00 "Орел і Решка. Рай та пекло" 11.30, 18.00 "Орел і Решка. Навколосвітня подорож" 13.30, 21.00 "Інше життя" 14.30 Т/с "Беверлі Хілс 90210" 22.00 Т/с "Доктор Хаус" 1.25 "Орел і Решка. Шопінг" 2.20 "Орел і Решка. Навколо світу"
<b>СТБ</b>	8.30, 11.50 "МастерШеф Професіонали" 11.30, 14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини" 12.00, 14.50 Т/с "Сліпа" 15.35, 18.05 Т/с "Слід"

## П'ЯТНИЦЯ, 19 ЛИСТОПАДА

<b>"1+1"</b>	7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН 9.25, 10.20 "Життя відомих людей 2021" 11.15, 12.20, 14.15 "Твій день" 14.45 "Одруження наосліп" 17.10 Т/с "Величне століття. Роксолана"
<b>Новий</b>	6.00, 7.10 "Kids time" 6.05 М/с "Том і Джеррі" 7.15 "Орел і решка" 9.25 "Пекельна кухня" 11.30 "Екси" 13.30 "Діти проти зірок" 15.05 Х/ф "Бетмен: Початок" 18.00 Х/ф "Темний лицар" 21.00 Х/ф "Асистент вампіра" 23.25 Х/ф "Пастка" 1.30 "Вар'яти"
<b>ТЕТ</b>	6.00 ТЕТ Мультиранок 9.30 Х/ф "Везунчик" 11.15 М/ф "Мега-мозок" 13.00, 18.00, 2.15 4 весілля 14.00, 17.00 Богиня шопінгу. Батли за патли 15.00, 5.00 Зірки, чутки та галівуд 16.00, 3.00 Панянка-селянка 19.00, 20.00, 21.00 Одного разу під Полтавою 19.30, 20.30, 0.30 Танька і Володька 23.00, 1.45 Сімейка У 0.00 Одного разу в Одесі 1.00 Країна У 2.
<b>Інтер</b>	5.15, 23.30 "Слідство вели... з Леонідом Каневським" 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини 7.10, 8.10, 9.20 "Ранок з ІНТЕРом" 10.00, 11.00 "Корисна програма" 12.25 Х/ф "Просто щоб впевнитись" 14.30, 15.30, 1.20 "Вещдок" 16.25 "Вещдок. Особий випадок" 18.00 "Стосується кожного" 20.00, 3.20 "Подорожі" 21.00 Х/ф "007: Золоте око" 3.50 Д/п "Війна всередині нас"
<b>ІCTV</b>	4.20, 1.15 Факти 4.40 Громадянська оборона 6.30 Ранок у великому місті 8.45 Факти. Ранок 9.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм 10.10 Дизель-шоу 11.45, 13.25, 22.55, 1.40 "На трьох" 12.45, 15.45 Факти. День 13.45 Т/с "Розтин покаже-2" 14.45, 16.15 Т/с "Пес" 17.40 Т/с "Дільничний з ДВРЗ" 18.45 Факти. Вечір 20.05 Дизель-шоу Прем'єра
<b>Україна</b>	6.30, 7.10, 8.15 Ранок із Україною 7.00, 8.00, 15.00, 19.00 Сьогодні 9.00 Зірковий шлях. Новий сезон 10.20 Т/с "Три кольори кохання" 14.20, 15.30 Т/с "Коли помре кохання" 20.10 "Говорить Україна" 21.00 Свобода слова Савік Шустер 0.00, 2.00 Т/с "Відважні" 1.30 Телемагазин 4.45 Т/с "Експрес-відраження" 8.40 Т/с "Дикий ангел" 9.30, 20.15 "Орел і Решка. Рай та пекло" 11.30 "Орел і Решка. Навколосвітня подорож" 13.30, 21.15 "Інше життя" 14.30 Т/с "Беверлі Хілс 90210" 18.00 Х/ф "Вцілілий" 22.15 Т/с "Доктор Хаус" 1.40 Т/с "Три сестри" 2.45 "Нічне життя"
<b>К-1</b>	8.40 Т/с "Дикий ангел" 9.30, 20.15 "Орел і Решка. Рай та пекло" 11.30 "Орел і Решка. Навколосвітня подорож" 13.30, 21.15 "Інше життя" 14.30 Т/с "Беверлі Хілс 90210" 18.00 Х/ф "Вцілілий" 22.15 Т/с "Доктор Хаус" 1.40 Т/с "Три сестри" 2.45 "Нічне життя"
<b>СТБ</b>	3.50 Х/ф "Ще одна з роду Болейн" 6.05, 19.00, 22.50 "Холостячка Злата Огнєвич" 10.35, 0.05 "Як вийти заміж" 11.30, 14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини" 11.50, 14.50, 18.05 Т/с "Сліпа"

## СУБОТА, 20 ЛИСТОПАДА

<b>"1+1"</b>	7.00, 5.20 "Життя відомих людей" 8.00 "Сніданок. Вихідний" 10.00 "Світ навиворіт" 18.30 "Світ навиворіт - 13 Еквадор" 19.30 ТСН 20.13 "Преспорт" 20.15 "Чистопnews 2021" 20.20 "Вечірній квартал 2021" 22.15 "Жіночий квартал 2021" 23.40 "Світське життя. 2021" 0.50 Жахи "Вуаль" 2.30 Комедія "Мільйон способів утратити голову"
<b>Новий</b>	6.00, 2.20 "Вар'яти" 6.20, 10.00 "Kids time" 6.25 Т/с "Подорож єдинорога" 10.05 "Орел і решка. Земляни" 11.00 "Орел і решка. Чудеса світу" 12.00 "Орел і решка" 12.55 "Хто зверху?" 14.55 М/ф "Три богатирі на далеких берегах" 16.20 М/ф "Відважна" 18.05 Х/ф "Дивожінка" 21.00 Х/ф "Аквамен" 23.55 Х/ф "Чому він?" 2.30 "Зона ночі"
<b>Інтер</b>	5.15 "Орел і Решка. Перезавантаження" 7.00 Х/ф "Жандарм і жандарметки" 9.00 "Готуємо разом. Домашня кухня" 10.00 "Все для тебе" 11.00 Х/ф "Людина-оркестр" 12.40 Х/ф "Кохана жінка механіка Гаврилова" 14.20 Х/ф "Вийти заміж за капітана" 16.00 Т/с "Слідчий Горчакова" 20.00, 4.10 "Подорожі" 20.30 "Место встречи" 22.05 Т/с "Несолодка пропозиція" 2.10 Х/ф "Наречена на замовлення"
<b>ІCTV</b>	4.50 Еврика! 4.55 Факти 5.20 Громадянська оборона 6.25 Прихована небезпека 7.25 Т/с "Юрчишини-2" 11.25, 13.00 Х/ф "Джек Річер" 12.45 Факти. День 14.20 Х/ф "Джек Річер-2: Не відступай" 16.45 Х/ф "Ефект колібрі" 18.45 Факти. Вечір 19.10 Х/ф "Захисник" 21.00 Х/ф "Смертельні перегони" 23.00 Х/ф "Професіонал" 1.25 Революція Гідності 2.20 Острів Небайдужих 3.00 Я зняв!
<b>Україна</b>	7.00, 15.00, 19.00 Сьогодні 7.30 Т/с "Експрес-відраження" 9.00 Зірковий шлях. Новий сезон 10.30 Т/с "Біглянка" 14.30, 15.20 Т/с "Біглянка-2" 20.00 Головна тема 21.00 Шоу Маска - 23.30 Що? Де? Коли? 1.00, 2.15 Т/с "Відважні" 3.40 Реальна містика
<b>К-1</b>	8.00 М/с "Кротик і Панда" 8.40 "Орел і Решка. Шопінг" 10.30 Х/ф "Небезпечний квартал" 12.15 Х/ф "Вцілілий" 14.35 "Орел і Решка. Морський сезон" 0.00 Х/ф "Голем" 2.00 Т/с "Три сестри" 3.00 "Нічне життя"
<b>СТБ</b>	4.45, 10.55 Т/с "Кріпосна. Жадана любов" 7.55 "Неймовірна правда про зірок" 19.00 "Україна має талант" 22.00 "МастерШеф"

## НЕДІЛЯ, 21 ЛИСТОПАДА

<b>"1+1"</b>	7.00 "Життя відомих людей" 8.00 "Сніданок. Вихідний" 10.00 "Мандруй україною з Дмитром Комаровим" 11.00 "Світ навиворіт - 13 Еквадор" 12.00, 2.20 "Світ навиворіт" 17.30 "Мандруй україною з Дмитром Комаровим" 18.30 "Світське життя. 2021" 19.30, 4.50 "ТСН-тиждень" 21.00 "Танці з зірками 2021" 0.00 "Ліга сміху 2021"
<b>Новий</b>	6.00, 23.40 "Вар'яти" 7.10, 9.10 "Kids time" 7.15 Х/ф "Каспер" 9.15 М/ф "Три богатирі на далеких берегах" 10.45 М/ф "Відважна" 12.40 Х/ф "Дивожінка" 15.25 Х/ф "Аквамен" 18.15 Х/ф "Земля майбутнього: Світ за межами" 21.00 Х/ф "Сходження Юпітер" 2.40 "Зона ночі"
<b>ТЕТ</b>	6.00 ТЕТ Мультиранок 10.20 М/ф "Синдбад: Легенда семи морів" 12.00, 13.30, 15.00, 23.40, 1.10, 2.55 Одного разу під Полтавою 13.00, 14.30 Танька і Володька 16.30 Х/ф "Люди - Ікс: Початок. Рос-омаха" 18.40 Х/ф "Люди - Ікс: Перший клас" 21.10 Х/ф "Люди Ікс: Дні минулого майбутнього" 0.40, 2.25 Сімейка У 3.25 Панянка-селянка 5.50 Корисні підказки
<b>Інтер</b>	4.40 Анімаційний фільм "Острів скарбів" 7.00 Х/ф "Суперзять" 9.00 "Готуємо разом" 10.00, 11.00, 12.00 "Інше життя" 12.50 "Вещдок. Большое дело" 17.30 Х/ф "007: Золоте око" 20.00 "Подорожі тижня" 22.00 Х/ф "Джунгли" 0.25 Х/ф "Смертельна стежка" 2.05 "Вещдок"
<b>ІCTV</b>	4.15 Скарб нації 4.25 Еврика! 4.30 Факти 4.55 Прихована небезпека 5.55 Анти-зомбі 6.50 Секретний фронт 7.50 Громадянська оборона 8.50 Х/ф "Фантастична четвірка" 10.45, 13.00 Х/ф "Загін самогубців" 12.45 Факти. День 13.15 Т/с "Пес" 18.45 Факти тижня 20.40 Х/ф "Паркер" 23.05 Х/ф "Без компромісів" 1.00 Х/ф "У пастці часу" 2.45 Я зняв!
<b>Україна</b>	5.50 Сьогодні 6.50, 4.30 Реальна містика 8.25 Т/с "Грім серед ясного неба" 17.00, 21.00 Т/с "Майже вся правда" 19.00 Сьогодні. Підсумки з Олегом Панютою 23.00, 2.00 Т/с "Біглянка" 1.30 Телемагазин 3.30 Гучна справа 5.30 Т/с "Відважні"
<b>К-1</b>	8.00 М/с "Кротик і Панда" 8.50 "Орел і Решка. Шопінг" 9.50 Х/ф "Як вкрасти діамант" 11.30 Х/ф "Небезпечний квартал" 13.15 "Орел і Решка. Морський сезон" 0.00 Т/с "Ганнібал" 2.30 Т/с "Три сестри" 3.25 "Нічне життя"
<b>СТБ</b>	4.15 Т/с "Одружити не можна помилувати" 8.25 "МастерШеф" 13.45 "СуперМама" 18.40 "Битва екстрасенсів" 21.00 "Один за всіх" 22.10 "Таємниці ДНК"



## НАПОЇ, ЯКІ НЕ МОЖНА ВЖИВАТИ ПІСЛЯ СОРОКА

Ковток смачного напою здатен утамувати спрагу, зігріти чи заспокоїти, навіть допомагає збити температуру. Але так само він може стати калорійною бомбою.

Ось список напоїв, які не слід вживати після 40 років:

### Штучний лимонад

У багатьох із нас лимонад викликає спогади про дитинство. Але якщо повернутися в реальність 40-річних, треба пам'ятати, що в одній склянці напою багато калорій і цукру. Надмірне вживання солодких газованих напоїв може спричинити порушення метаболізму.

### Питні йогурти

Пробіотики чудово надаються для підтримки здоров'я кишківника, але не тоді, коли в них велика кількість цукру. До прикладу – смузі на сніданок: лише одна пляшечка містить 360 калорій і 45 грамів цукру.

### Бутильовані чаї

У чистому вигляді чай є одним із найкращих союзників для тих, хто хоче схуднути. Він містить антиоксиданти, що допомагають прискорити метаболізм, блокувати утворення нових жирових клітин, боротися з хворобами і знизити ризик інсульту. Але не всі чаї такі, особливо ті, що продаються у пляшках.

Дослідження показало: вам доведеться випити 20 пляшок купленого в магазині чаю, щоб отримати кількість антиоксидантів, яка є всього в одній чашці домашнього напою.

### Забгато кави

Одна-дві чашки кави не зашкодять. Але вживання кави надміру може спричинити ламкість кісток. Доросла людина може спокійно споживати до 400 міліграмів кофеїну на день (до чотирьох чашок кави), а при вживанні понад норму вимивається кальцій, що з часом може призвести до остеопорозу.

### Фруктовий запакований сік

Магазинний сік містить дуже багато цукру і повністю позбавлений таких поживних речовин, як клітковина, потрібних для уповільнення зростання рівня цукру в крові. У склянці такого соку міститься 36 г цукру. Це все одно, що з'їсти чотири глазуровані пампухи.

### Знежирене молоко

Звичайно, незжирене молоко може мати найнижчу калорійність. Але в ньому не буде багатьох вітамінів, які є жиророзчинними, тож ви не отримаєте й очікуваної користі.

### Енергетичні напої

Хімічні коктейлі можуть дати приплив енергії, проте вони наповнені шкідливими підсолоджувачами, які ще більше роз'їдають зубну емаль, ніж звичайна сода. Просто скажіть "ні" цим напоєм!

### Алкогільні мікси в пляшках

Цукор із таких напоїв виділяється в кров, що дає збільшення енергії, але на короткий час. У кінцевому підсумку людина відчує втому, дратівливість і депресію.

### Пакетоване какао з вершками і цукром (три в одному)

Таке какао, капучино чи гарячий шоколад із молоком, цукром і вершками містить половину денної норми калорій і цукру.

### Кола

Цей напій сприяє збільшенню ваги і захворюванням, пов'язаним з ожирінням, – таким, як діабет. Кислотність коли впливає на травну систему і зубну емаль. Карамельний колір зумовлений вмістом штучно створеного фосфору, який може бути шкідливим для довгострокового здоров'я кісток.

# 4 ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ, НЕОБХІДНІ ЛЮДИНІ ПІСЛЯ 50 РОКІВ

З кожним новим етапом життя слід відстежувати потреби в харчуванні для забезпечення організму тим, що зміцнює здоров'я. Підтримка дієти, насиченої поживними речовинами, критично важлива для людей, котрим за п'ятдесят.

**Р**оки досліджень показали, що отримання достатньої кількості всіх необхідних поживних речовин має позитивний вплив на фізичний і когнітивний стан, здоров'я кісток, очей, травну функцію, функцію судин та імунну систему. Але досягти мети не завжди легко.

Організм літніх людей має знижену здатність поглинати і використовувати багато по-

середнього віку і старшим.

Найбагатшими джерелами вітаміну B6 є риба (зокрема тунець і лосось), яловича печінка й інші види м'яса.

Якщо ви не їсте птицю, м'ясо чи рибу, обов'язково споживайте збагачені каші, картоплю, банани, кабачки та горіхи. Можете вживати вітаміни чи харчову добавку з вітаміном B6, якщо це порадить ваш лікар.

### БІЛОК

Навіть якщо ви активні і відчуваєте сповненими сил, з віком відбувається втрата м'язової маси. За деякими оцінками, людина втрачає приблизно 3-8 відсотків м'язової маси кожні 10 років після тридцяти!

Цей процес уповільнять фітнес та активний спосіб життя.

Ще потрібно споживати достатню кількість білків щодня.



живних речовин, зокрема й вітамінів. До того ж літні люди переважно вживають більше ліків, які можуть збільшити ризик дефіциту поживних речовин. Одні препарати можуть перешкоджати засвоєнню поживних речовин, тоді як інші мають здатність пригнічувати апетит. Так людина отримує менше поживних речовин у цілому.

**ТОЖ НА ЯКІ ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ ВАЖЛИВО ЗВЕРНУТИ УВАГУ, АБИ ВКЛЮЧИТИ ЇХ У СВІЙ ЩОДЕННИЙ РАЦІОН?**

### ВІТАМІН B6

Потреба у віці за 50 років: чоловікам – 1,7 мг; жінкам – 1,5 мг

Вітамін B6 допомагає організму використовувати їжу як паливо і відіграє важливу роль у нашій імунній функції – отже, є важливою поживною речовиною для будь-якого віку. Однак після 50 років організм важче його засвоює.

Люди, котрим за п'ятдесят, як правило, споживають менше продуктів, що містять корисні речовини. Ось чому експерти в галузі охорони здоров'я радять вживати додатково B6 людям

Але рекомендацій щодо білків не дотримуються близько 30% чоловіків і 50% жінок вікової категорії 70 років і більше.

Амінокислоти є будівельними блоками м'язів. Амінокислота лейцин стимулює ріст м'язів і зменшує втрату м'язової маси в людей поважного віку.

Намагайтеся включати в раціон продукти, що містять лейцин, – такі, як молоко і натуральний йогурт, нежирне м'ясо, риба. Хай це стане звичкою!

Життєво необхідний білок міститься в морепродуктах, птиці, бобових, сочевиці, яйцях.

Зауважимо, що білок потрібно вживати за сніданком чи обідом – люди ж, як правило, споживають найбільше білків за вечерею. Проте м'язи нарощуються ефективніше тоді, коли амінокислоти споживаються впродовж дня.

### ВІТАМІН D

Потреба: до 70 років – 600 МО; за 70 років – 800 МО

Вітамін D виконує багато завдань, але одне з найважливіших – допомога організму засвоювати кальцій, який є будівельним матеріалом для кісток. Вітамін D і кальцій працюють

разом, аби підтримувати міцність кісток і запобігати таким захворюванням, як остеопороз, що значно підвищує ризик переломів.

Отримання достатньої кількості вітаміну D важливе на всіх етапах життя, а після 70 років це стає обов'язковим, бо може запобігти пошкодженню кісток, м'язів, якщо людина впаде. Щоправда, забезпечити в організмі рекомендовану кількість цього вітаміну може бути непросто.

Наша шкіра виробляє вітамін D, коли на неї потрапляє природне сонячне світло. Але для тих, кому за 65 років, це стає проблематичним. Ця категорія людей проводить менше часу надворі, та й з віком організм важче перетворює сонячне світло на вітамін D.

Серед продуктів найкращим джерелом вітаміну D є жирна риба – форель, лосось, тунець,

яєчні жовтки і сир містять порівняно невелику його кількість.

Якщо жоден з цих продуктів не є у вас пріоритетним, додавайте цей вітамін штучно: наприклад, купуйте вітамінізоване, збагачене вітаміном D молоко.

Оскільки вітамін D є надзвичайно важливим для здорового старіння, лікарі радять консультуватися зі своїм терапевтом стосовно щоденного додавання вітаміну D.

### ВІТАМІН B12

Денна норма: 2,4 мкг

З віком доводиться вживати більше ліків, і декотрі класи ліків, як-от препарати від кислотного рефлюксу, діабету, виразкової хвороби, можуть зменшити всмоктування B12.

У поважному віці людина частково втрачає здатність засвоювати вітамін B12. Тому лікар може рекомендувати зробити аналіз крові на дефіцит B12 після 60 років. Якщо рівень вітаміну низький, можна вживати харчову добавку.

Продукти з B12: печінка, яловичина, консервовані тунець, морепродукти.



## ГОРОСКОП

### ОВЕН

Тиждень моральних випробувань. Для більшості він розділиться на дві частини: енергетика першої половини буде досить негативною, але потім стан справ і настроїв почнуть суттєво налагоджуватися.



### ТЕЛЕЦЬ

Не конфліктуйте з людьми, які вас оточують. І не відповідайте злом на зло, навіть коли здасться, що для цього є підстави: ситуація в результаті може виявитися безвихідною.



### БЛИЗНЯТА

Фінансове становище буде стабільним, але це не означає, що можна нерозважливо витратити гроші. Вихідні краще провести вдома, бажано – на самоті, в тиші і спокої.



### РАК

Надайте перевагу моральним цінностям над матеріальними інтересами. Важливо знаходити красу і благо в кожній дрібниці – тоді зможете легко перевести своє життя на сприятливі рейки.



### ЛЕВ

Намагайтесь не спілкуватися з тими, хто свідомо виводить вас із рівноваги. Навчіться спокійно і твердо казати "ні". Вихідні повинні бути максимально активними: лежання на дивані не дасть відновлення сил.



### ДІВА

Наступного тижня не варто розвивати активної діяльності, братися до серйозних справ – краще довести до кінця незавершену роботу і скласти плани на найближче майбутнє.



### ТЕРЕЗИ

Причиною сварок з оточенням можуть стати ваші емоції, якщо не зможете чи не схочете їх угамувати. Принаймні не вихлопуйте накопичених негативних емоцій на близьких і колег.



### СКОРПІОН

Поганий настрій може негативно позначитися на професійній діяльності, – тому не зважайте на своїх недобррозичливців, налаштуйтеся на позитив і впевнено йдіть вперед.



### СТРІЛЕЦЬ

Період сприятливий для відпочинку – він вам необхідний, аби зняти стрес, під тиском якого живете останнім часом. Приділіть максимум уваги своїм рідним – особливо літнім людям.



### КОЗОРІГ

Тиждень чистої і прозорої енергетики, яку легко зруйнувати навіть різким жестом, гучним словом чи поглядом скося. Не домагайтесь свого будь-якими способами: поставленої мети навряд досягнете, а повагу оточення можете втратити.



### ВОДОЛІЙ

Опора на близьких людей дозволить почуватися впевнено і домогтися успіху в справах. Ідеї, які тепер спадуть вам на думку, треба занотувати: скоро приде час для їх реалізації.



### РИБИ

Емоційно нестабільний тиждень, слід уникати справ, пов'язаних із хвилюваннями. Моральне напруження може призвести до виснаження нервової системи, стати причиною депресії.



## АНЕКДОТИ

Пиячити без міри шкідливо, а в міру – безглуздо.

• • •

Не кожна порада однаково корисна. Спробував жити сьогоднішнім днем – і мало не закінчилися гроші.

• • •

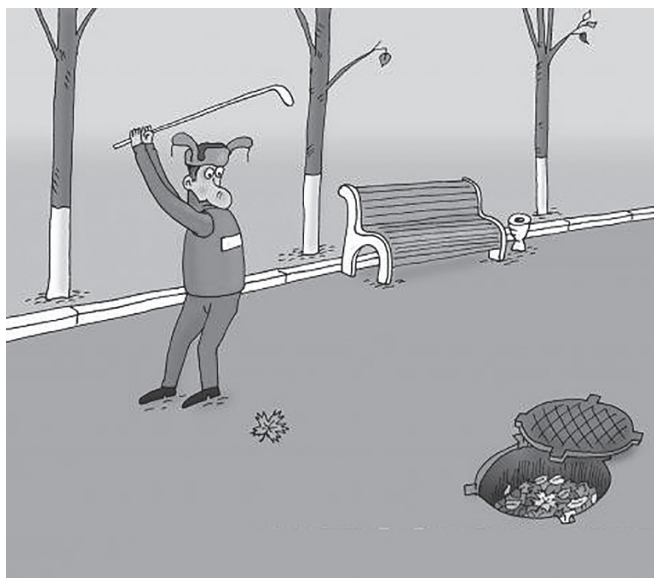
Любов – це як єдина пляшка пива, випадково знайдена в холодильнику вранці після бурхливої пиятики. Вона – безцінна.

• • •

У підвалі клубу любителів тавтології було знайдено труп смертельно вбитого загиблого мерця.

• • •

Борщ – він як кунг-фу. Ти можеш готувати його все життя, але так і не досягнеш рівня бабусі.



• • •

Страшні фотографії на пачках цигарок – несуттєва дурниця. Якщо на упаковці кефіру надрукувати фото здорового шлунка, буде вигляд так само огидний.

• • •

– Мамо, а можна мені цукерку?  
– Лише через мій суп!

• • •

– В Індії дельфінів визнали особистостями і заборонили дельфінарії.  
– От би в нас пасажирів плацкартних вагонів визнали людьми і заборонили плацкарти!

• • •

Я замахнувся на неї і спитав:  
– Страшно?  
А вона врізала мені сковорідкою і спитала:  
– Боляче?

• • •

– У резюме ви вказали, що вам не подобаються геї.  
– Ні-ні, радше це я їм не подобаюся.  
– Ви нам не підходите.  
– Ось бачите? Я так і написав.



## ЯКІ ПРОДУКТИ НЕОБХІДНО ВЖИВАТИ ЩОДНЯ

Чи знаєте ви, що деякі звички харчування – такі, як споживання занадто великої кількості цукру або їда перед сном, можуть завдати серйозної шкоди здоров'ю кишківника? Ці звички можуть здатися досить невинними, але насправді вони матимуть чималий негативний вплив на мікробіом кишківника.

Оскільки кишківник тісно пов'язаний з рештою органів, важливо завжди підтримувати його здоровим.

Ключовим фактором для здоров'я кишківника є отримання достатньої кількості клітковини. Дієта з високим вмістом клітковини забезпечує живлення бактерій у кишківнику, що потім стимулює вироблення коротколанцюгових жирних кислот. Ці кислоти мають вирішальне значення для здоров'я, бо завдяки їм збільшується всмоктування води і зменшується запалення в травному тракті.

Харчування обробленими продуктами, з додаванням цукрів, через надто низький вміст у цих продуктах клітковини, негативно впливає на різноманіття кишкових бактерій.

Коли люди дотримуються дієти з високим вмістом білків, аби досягти своїх цілей щодо здоров'я, схуднення, вони вживають багато продуктів тваринного походження, а рослинної їжі – менше, що спричинює брак клітковини і потенційне погіршення здоров'я кишківника.

Без рослинних продуктів людський організм втрачає ключові поживні речовини – клітковину і протизапальні антиоксиданти.

Важливо споживати вуглеводи з високим вмістом клітковини – такі, як квасоля, сочевиця, свіжі фрукти й овочі, цільне зерно, продукти з висівками.

Якщо не отримувати достатньої кількості клітковини, можливі здуття живота, втома, запор. Регулярне відчуття цих симптомів є сигналом, що час подбати про здоров'я кишківника, перевіривши кількість клітковини, яку ви споживаєте щодня.

## ВИЯВЛЕНО ТРИВАЛІ НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ COVID

– навіть від легкої форми хвороби

Згідно з даними досліджень, проведених у США, багато людей, котрі переохворіли на коронавірус, усе ще страждають від когнітивних порушень – і це більш як за 7 місяців після зараження.

Серед тих, хто одужав від Covid-19, до 24% людей мають проблеми з пам'яттю, їм важко зосередитися й обмірковувати кілька речей одразу.

Автори дослідження констатують: "Ми спостерігаємо довгострокові когнітивні порушення в людей різного віку і в різних групах за тяжкістю протікання захворювання". У дослідженні, що тривало понад рік, узяло участь 740 пацієнтів віком від 18 років, які отримали позитивний результат ковід-тесту і не мали в анамнезі деменції. Фахівці вивчили дані пацієнтів і виявили досить високий рівень когнітивних порушень за 7 місяців після того, як ці люди захворіли.

Найпоширенішими порушеннями (в кожному четвертому випадку), з якими стикаються люди після перенесеної хвороби, є проблеми зі спогадами і з запам'ятовуванням нової інформації.

Інші проблеми, які виявили медики в пацієнтів, стосувалися, зокрема, труднощів із рішеннями в різних ситуаціях, неможливості сфокусуватися.

Хоч пацієнти, яким знадобилася госпіталізація, частіше мають порушення мислення, в інших людей, котрі мали легку форму хвороби, також спостерігаються подібні симптоми. Лікарі констатують: "Це дослідження підтверджує, що когнітивні проблеми зберігаються як у пацієнтів, котрі були госпіталізовані, так і в пацієнтів, котрі мали тільки легкі респіраторні симптоми".

Дослідники стверджують, що виникнення когнітивних проблем у людей, які переохворіли дуже важко і довелося застосовувати ШВЛ, можна пояснити складним перебігом хвороби. Водночас досі точно не в'яяснено, чому молоді пацієнти, котрі хворіли в легкій формі, стикаються з аналогічними наслідками.

Фахівці попереджають, що від 20% до 30% людей, заражених коронавірусом, імовірно згодом матимуть відтерміновані проблеми зі здоров'ям.

Підготувала **Евеліна Чорій**

• 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 65312378000026004246173001 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 № 2048.

• 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.