

УЖГОРОД



Увечері в четвер відбулася святкова театралізована хода з лицарями – від площі Шандора Петефі, пішохідним мостом, вулицею Корзо, до перехрестя з вулицею Августина Волошина, де влаштували запальне вогняне шоу.

Міський голова Ужгорода Богдан Андрійв разом із головою Спілки приватних виноградарів та виноробів Закарпаття Олександром Ковачем відкоркували бочку молодого вина.

Традиційно так розпочинається свято «Закарпатське Боже»», проте цього року основна його частина в залах історико-культурного центру «Совине гніздо» відбудеться за місяць, 17 – 19 грудня.

А поки що того вечора молодим вином із бочки частували всіх охочих.

Богдан Андрійв подякував Олександрові Ковачу і туризмознавцю, викладачеві УжНУ Федорові Шандору, які започаткували свято, а також ужгородцям за те, що долучаються щороку до цього колоритного – зі середньовічною атмосферою – свята.



ПЕРШУ БОЧКУ МОЛОДОГО ВИНА ЦЬОГОРІЧНОГО ВРОЖАЮ ВІДКОРКУВАЛИ В УЖГОРОДІ!



ВДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ МІСЬКРАДИ

і забезпечення внутрішньо переміщених осіб житлом ухвалили на сесії



У понеділок на першому пленарному засіданні чергової сесії затверджено в новій редакції структуру апарату Ужгородської міської ради та її виконавчих органів.

Відповідно до ухвалених змін проведено реорганізацію. У міськраді працюватиме департамент міської інфраструктури, до якого ввійдуть департамент міського господарства, управління капітального будівництва та управління муніципальної варти.

Додатково до порядку денного сесії було включено питання про забезпечення молоді, учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб житлом у місті. Депутати внесли зміни до відповідної програми, зокрема збільшили на 500 тисяч гривень обсяг її фінансування на цей рік – для придбання в комунальну власність житла з метою надання в тимчасове користування внутрішньо переміщеним особам. Субвенція з держбюджету на ці потреби становить 1 мільйон 300 тисяч гривень.

Друге пленарне засідання чергової XIII сесії Ужгородської міської ради VIII скликання, яке мали провести 18 листопада, не відбулося, оскільки в сесійній залі зареєструвалося лише 12 депутатів. За такої кількості сесія не повноважна.

Міський голова Богдан Андрійв підпише розпорядження про повторне скликання на друге пленарне засідання 29 листопада.



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)



О Н О В Л Е Н О Ш Ч Е О Д Н У В У Л И Ц Ю – О Л Е К С А Н Д Р А Б О Г О М О Л Ь Ц Я



Вже укладено асфальтобетонне покриття проїжджої частини. Закінчується викладання ФЕМ-плиткою тротуарів і велодоріжок, які з'єднуються з прокладеними на вулиці Тиводара Легоцького.

Виконання ремонту вулиці Олександра Богомольця є дуже важливим для мешканців тамтешніх багатоповерхівок: десятиліттями люди, йдучи на роботу, до школи чи садочка, долали бездоріжжя і калюжі під час негоди.



7 П Р О Є К Т І В – П Е Р Е М О Ж Ц І В
К О Н К У Р С У Б Ю Д Ж Е Т У
Г Р О М А Д С Ь К О Ї І Н І Ц І А Т И В И

реалізовуватимуть в Ужгороді наступного року

Проекти, які перемогли в конкурсі Бюджету громадської ініціативи, затвердили цього тижня в Ужгородській міськраді, на засіданні експертної комісії під головуванням заступника міського голови Артема Погорелова. У складі комісії – депутати, працівники структурних підрозділів міськради, представники громадськості.

На реалізацію проєктів у 2022 році з міського бюджету Ужгорода заплановано виділити 5 мільйонів гривень.

Як зазначалося на засіданні експертної комісії, ужгородці були цього разу активнішими,

«Реконструкція алеї імені Андрія Палає»,
«Ужгород – гуманне місто»,
«Артпростір безпеки».

Структурні підрозділи міської ради включають проєкти, які перемогли, до завдань на наступний рік, розроблять від-

– Майже 40 проєктів, які подавали ужгородці, ми змогли реалізувати у місті у рамках Бюджету громадської ініціативи із 2016 року, відколи започаткували цей конкурс, ще кілька проєктів у роботі. Цього тижня стали відомі



ніж попередніми роками, – проголосували за подані проєкти 3000 містян. Голосування відбувалося тільки онлайн – через обмежувальні протиепідемічні заходи.

- Перемогли – 4 локальні проєкти:
«Мультифункціональний спортивний майданчик УПШ «Первоцвіт»,
«Відпочинковий простір для початкових класів Ужгородської початкової школи № 1»,
«Облаштування сучасного тенісного корту (школа № 19)»,
«Дитячий майданчик для дітей та молоді мікрорайону Доманинці»;
- 3 загальноміські проєкти:

повідну проєктно-кошторисну документацію.

- Ще 4 локальні проєкти:
«Відновлення мультиспортивного майданчика для використання жителями Ужгорода (баскетбол / волейбол / мініфутбол / гандбол)»,
«Спортивно-ігровий майданчик для дітей ЗДО № 18»,
«Центр пляжного волейболу»,
«Дитячі смайлики»
– будуть подані, за пропозицією членів комісії, на включення до міських цільових програм наступного року.

Нагадаємо: ужгородці обирали найкращі з 23 поданих проєктів, голосування тривало два тижні, до 14 листопада.

переможці Бюджету громадської ініціативи, які будемо робити за кошти міського бюджету у наступному, 2022 році.

Бюджет громадської ініціативи, наразі це 5 мільйонів гривень, – це та частка міського бюджету, долю якої вирішують самі містяни. Радує, що зростає активність ужгородців, які подають проєкти та цікаві ідеї для розвитку нашого міста.

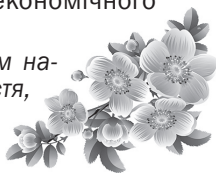
На фото (внизу) – кілька прикладів успішно втілених проєктів. Серед них є і надзвичайно популярний скейтмайданчик, і дитячі та спортивні майданчики, молодіжний центр «Пластова домівка» та інші, – прокоментував міський голова Ужгорода Богдан Андрійів.



У Ж Г О Р О Д С Ь К А М І С Ь К А Р А Д А І В И К О Н А В Ч И Й
К О М І Т Е Т В І Т А Ю Т Ь І З Д Н Е М Н А Р О Д Ж Е Н Н Я :

Личова Сергія Миколайовича, депутата Ужгородської міської ради; Міцу Оксану Іванівну, заступника начальника управління державного архітектурно-будівельного контролю; Павлув Жанну Вікторівну, начальника центру надання адміністративних послуг; Жиркова Григорія В'ячеславовича, начальника відділу ведення Державного реєстру виборців; Кенс Оксану Вікторівну, заступника директора департаменту, начальника відділу планування та аналізу доходів бюджету департаменту фінансів та бюджетної політики; Логвінова Павла Вадимовича, начальника управління економічного розвитку міста.

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!



Н А С Т У П Н О Г О Т И Ж Н Я – « П Р Я М І Т Е Л Е Ф О Н Н І
Л І Н І Й » З В ' Я З К У З М І С Ь К О Ю В Л А Д О Ю

«Прямі телефонні лінії» діятимуть:

У вівторок, 23 листопада, – із заступником міського голови Васиєм Пинзеником.

24 листопада – пряма телефонна лінія із заступником міського голови Василем Гомонаєм.

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

П Р О Г Н О З П О Г О Д И В У Ж Г О Р О Д І :

сб 20	7°/5°		Хмарно	☔ 20%
нд 21	8°/2°		Уранішній зливовий дощ	☔ 33%
пн 22	9°/0°		Хмарно	☔ 24%
вт 23	7°/-2°		Мінлива хмарність	☔ 10%
ср 24	7°/-2°		Мінлива хмарність	☔ 10%
чт 25	9°/2°		Зливові дощі	☔ 61%
пт 26	8°/3°		Невеликий дощ	☔ 66%

М А Г Н І Т Н І Б У Р І :

Остання магнітна буря осені відбудеться 25 – 28 листопада. Фахівці кажуть, що вона буде досить потужною, а завершиться місяць незначним проявом сонячної активності 29 листопада. У ці дні варто зменшити фізичні навантаження, а також дбайливо поставитися до свого здоров'я.



ТЕХНІЧНІ ПАСПОРТИ ВИВІСОК У ЦЕНТРІ УЖГОРОДА РОЗГЛЯНУЛИ В МІСЬКРАДІ

Днями на засіданні органу з питань охорони культурної спадщини вивчали проєкти майбутніх вивісок на закладах в історичній забудові центральної частини міста.

Погоджено технічні паспорти вивісок – на таких вулицях:

Олександра Фединця (№ 40/6а),
Собранецька (№ 36, № 43а, № 43б, корпус 2, приміщення 209),
Корзо (№№ 4, 10, 14, 16, 24);
– на площі Шандора Петефі, 10.



Через невідповідність Порядкові встановлення вивісок у місті Ужгороді відмовлено в погодженні технічних паспортів

– на таких вулицях:
Івана Ольбрахта (№ 29а),
Юрія Гойди (№ 28/1),
Андрія Новака (№ 18);
– на площах:



Шандора Петефі (№ 14, приміщення 2, №№ 31, 32),
Федора Корятовича (№ 16).
Одержали відмову й кілька підприємців, які працюють на вулиці Корзо, 21. Відповідно до вимог Порядку встановлення вивісок у місті Ужгороді, якщо в будівлі кілька власників (орендарів) приміщень, зовнішній вхід для яких є спільним, то вивіски на фасаді повинні розташовуватись на невеликих табличках однакового розміру, виконаних з однакового матеріалу, розміщених праворуч або ліворуч від входу (в'їзду) в будівлю.
З такої самої причини відмовлено в погодженні технічного паспорта вивіски на вулиці Августина Волошина, 2А (2 поверх).

ВСЕ ПРО ДОПОМОГУ НА УТРИМАННЯ ДИТИНИ

розповідь Гід із державних послуг

На яку допомогу при народженні дитини можуть розраховувати батьки? Якою є грошова компенсація одноразової натуральної допомоги "пакунок маляти"? Як оформити допомогу на дитину з багатодітної сім'ї? Як отримати допомогу на дитину самотній матері або при всиновленні дитини? Про все це можна дізнатися на інформаційному онлайн-порталі Гід з державних послуг, що надаються органами виконавчої влади та місцевого самоврядування.

Державна допомога з огляду на вагітність і пологи жінкам, що не застраховані: <https://cutt.ly/eTzuGSh>

Державна допомога при народженні дитини: <https://cutt.ly/TTzou4q>
Одноразова натуральна допомога "пакунок маляти": <https://cutt.ly/uTzf4eT>

Грошова компенсація вартості одноразової натуральної допомоги "пакунок маляти": <https://cutt.ly/OTzf7Dt>

Тимчасова державна допомога дітям, батьки яких ухиляються від сплати аліментів, не мають змоги утримувати дитину або місце їх проживання чи перебування невідоме: <https://cutt.ly/8Tzf6AH>

Державна допомога на дітей, які виховуються в багатодітних сім'ях: <https://cutt.ly/qTzgwwS>

Державна допомога одному з батьків, усиновлювачам, опікунам, піклувальникам, які доглядають хвору дитину: <https://cutt.ly/1TzgrZk>

Державна допомога на дітей самотніми матерями: <https://cutt.ly/wTzgyXQ>

Оплата послуг патронатного вихователя і виплата соціальної допомоги на утримання дитини в сім'ї патронатного вихователя: <https://cutt.ly/WTzgirF>

Державна допомога при усиновленні дитини: <https://cutt.ly/UTzgoAu>

ЗНАЙТИ НАЙБЛИЖЧИЙ ЦЕНТР НАДАННЯ АДМІНПОСЛУГ МОЖНА НА ПЛАТФОРМІ ДІЯ. ТУТ ДІЗНАЄТЕСЬ І ГРАФІК РОБОТИ ЦЕНТРУ, АКТУАЛЬНІ КОНТАКТИ, ІНШУ ІНФОРМАЦІЮ.

ЦЕНТРИ: <https://center.diia.gov.ua/cnap-map>

СИСТЕМА ВІДЕОСПОСТЕРЕЖЕННЯ УСПІШНО ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ

і сприяє громадській безпеці в Ужгороді



У міській раді обговорювали, як впроваджується проєкт «Забезпечення громадської безпеки шляхом співпраці правоохоронних органів та використання передових систем відеоспостереження в Ужгороді і Сату-Маре (Безпечні міста)».

У розширеній робочій зустрічі партнерів проєкту і представників спільного технічного секретаріату (СТС) узяли участь:

від Ужгорода – заступник міського голови Василь Пинзенник, начальниця управління міжнародного

можливості розпізнавання облич, автомобільних номерів тощо. Обговорили і як зменшити негативний вплив пандемії, адже через неї проєкт довелося не раз пролонговувати.

Узгоджено графік заходів, зокрема щодо навчання й підвищення кваліфікації працівників міської ради і правоохоронних органів у сфері безпеки громадськості.

Представники СТС, офіцери моніторингу Раду Гурджуй і Петруда Георгію перевіряли індикатори виконання проєкту: закупівлю і встановлення системи відеоспостереження, технічне оснащення й запуск роботи Центру моніторингу громадської безпеки в Ужгороді.



співробітництва та інновацій міської ради Вікторія Тарахонич, начальниця відділу грантової роботи та інновацій Мирослава Іванчик, головні спеціалісти відділу забезпечення системи відеоспостереження управління програмного та комп'ютерного забезпечення Андрій Козун і Сергій Кульчицький;

від муніципалітету румунського Сату-Маре – менеджер проєкту Адріана Ленгхел та Кіпріан Рахіта.

Ішлося насамперед про закупівлю сучасних типів відеокамер, високопродуктивних серверів, програмного забезпечення з

Начальник Головного управління Національної поліції в Закарпатській області Ярослав Колесник і начальник Управління патрульної поліції в Закарпатській області Юрій Марценішин подякували Ужгородському міському голові за співпрацю, створення розгалуженої системи відеоспостереження в рамках програми «Безпечне місто Ужгород».

В одному з листів зазначається, що від січня до листопада в Ужгороді зареєстровано 132 дорожньо-транспортні пригоди, з місць яких зникли водії, але 119 водіїв, завдяки міській

системі відеоспостереження, вдалося розшукати, що становить 90%. За такий самий період 2020 року було зареєстровано 159 аналогічних ДТП, з яких розшукано 112 кермувальників, або 70%.

Оглядові камери відеоспостереження, впровадження програмного забезпечення з можливістю розпізнавати автомобільні номерні знаки й обличчя людей відіграють важливу роль у розшуку автомобілів, які залишили місце ДТП, створюють доказову базу при встановленні причетних до них водіїв і загалом при розкритті та розслідуванні кримінальних правопорушень.

«Працівники патрульної поліції щодня успішно використовують систему відеоспостереження для встановлення всіх обставин дорожньо-транспортних пригод», – наголосив Юрій Марценішин.

Окрема подяка у зверненнях правоохоронців – відділу забезпечення системи відеоспостереження управління програмного та комп'ютерного забезпечення Ужгородської міської ради за впровадження ефективної системи, утримання її в належному стані та взаємодію з правоохоронними органами.

Як повідомив начальник управління програмного та комп'ютерного забезпечення Ужгородської міської ради Микола Урста, цього року працівники управління встановили 50 камер системи «Безпечне місто Ужгород», відновили роботу 15 камер, установили безкоштовну безшовну wi-fi-мережу на набережній Незалежності, провели навчання з працівниками патрульної поліції щодо використання програмного забезпечення для розпізнавання облич.

Ужгородська міська рада та виконавчий комітет глибоко сумують з приводу передчасної смерті **Філічевої Марії Михайлівни**, колишнього начальника відділу культури управління у справах культури, спорту, сім'ї та молоді, і висловлюють щире співчуття рідним та близьким покійної.

Ужгородський міський голова Богдан Андрійов, міська рада і виконавчий комітет, депутати міської ради висловлюють щирі співчуття Почесному громадянину Ужгорода, професору, доктору економічних наук Івану Михайловичу Мешку з приводу неоправної втрати – смерті **сина Івана**.



Ще один ужгородський двір буде з капітальним ремонтом.

Активні роботи – на внутрішньоквартальній території на проспекті Свободи, 20.



ФОТОФАКТ

НАЙКРАЩІ ЛЕГКОАТЛЕТИ КРАЇНИ ГОТУЮТЬСЯ ДО ЧЕМПІОНАТІВ УКРАЇНИ ТА СВІТУ НА УЖГОРОДСЬКОМУ «АВАНГАРДІ»

Триває навчально-тренувальний легкоатлетичний збір – підготовка до зимового чемпіонату України і чемпіонату світу. Для своїх вправ спортсмени використовують легкоатлетичне ядро стадіону «Авангард». Вправляються в легкоатлетичному багатоборстві, бігу на дистанції 400 м, бігу з перешкодами тощо.



Як розповіла тренерка з легкоатлетичного багатоборства Любов Петриниць, головний стадіон області добре надається для тренувань завдяки новим, якісним доріжкам; посприяла тренуванням спортсменів з усієї країни і тепла погода.

«Перші враження від зборів на ужгородському стадіоні найкращі, – зазначив тренер Михайло Романчук. – Погода дозволяє максимальні фізичні навантаження. Доріжка на стадіоні найкраща в Україні! Я знаю тільки два стадіони з такою доріжкою, з таким покриттям».

Збори найкращих легкоатлетів України почалися на «Авангарді» 4 листопада, а закінчаться цієї суботи, 20 листопада.

Зимовий чемпіонат України з легкої атлетики, до якого готуються учасники й учасниці зборів, відбудеться наприкінці січня; в лютому буде основний чемпіонат України, а в березні 2022 року – чемпіонат світу з цього виду спорту.

Тепер на «Авангарді» тренуються і спортсмени збірної України, які вже 8 грудня візьмуть участь у чемпіонаті Європи з кросу в португальському Лісабоні.

Серед спортсменів – гостей «Авангарду» – учасник Олімпіади в Токіо, багаторазовий чемпіон та призер національних першостей Данило Даниленко; багатоборець (біг на різні дистанції, метання, штовхання ядра, стрибки, додання дистанції з бар'єрами), призер національних першостей Василь Іваницький; призерка національних першостей серед юних спортсменок Тетяна Харащук; призер Чемпіонату України з легкої атлетики серед юніорів Ярослав Голуб та інші успішні спортсмени країни.

Свалявська міська рада повідомляє про оприлюднення Заяви про визначення обсягу стратегічної екологічної оцінки проекту містобудівної документації «Визначення планувальної організації та розвитку території, уточнення положень генерального плану територіальної громади, для території по вул. Митрака в м. Свалява».

Зауваження і пропозиції до Заяви про визначення обсягу стратегічної екологічної оцінки проекту містобудівної документації подаються до виконкому Свалявської міської ради.

Юридична адреса: вулиця Духновича, 2, Свалява, Закарпатська область, 89300 тел. (03133) 2-24-72 та (3133) 2-12-37. e-mail: citi@svalyava-rada.gov.ua Веб-сайт: svalyavska-gromada.gov.ua

Строк подання зауважень і пропозицій становить 15 днів.

Чинадіївська селищна рада повідомляє про оприлюднення Заяви про визначення обсягу стратегічної екологічної оцінки до проекту містобудівної документації «Будівництво та обслуговування об'єктів туристичної інфраструктури та закладів громадського харчування в межах земельної ділянки, кадастровий номер: 2122755500:11:001:0036, площею 2.2900 га, за адресою с. Карпати, Мукачівського району».

Ознайомитися із Заявою можна на офіційному веб-сайті Чинадіївської селищної ради за адресою: <https://chynadiivska-gromada.gov.ua>

Зауваження і пропозиції подавати до 89640, Закарпатська область, с.Чинадієво вул..Волошина 41, тел. (03131) 4 99 98, E-mail: golova@chynadiivska-gromada.gov.ua

Чинадіївська селищна рада повідомляє про оприлюднення Заяви про визначення обсягу стратегічної екологічної оцінки до проекту містобудівної документації «Демонтаж існуючих очисних споруд ТОВ «KICOH АГРО» та подальше розміщення локальних очисних споруд повної біологічної очистки для потреб цілісного майнового комплексу «Перлина Карпат» в межах земельної ділянки, кадастровий номер: 2122755500:11:001:0030, площею 0.7860 га, за адресою с. Карпати, 43, Мукачівського району».

Ознайомитися із Заявою можна на офіційному веб-сайті Чинадіївської селищної ради за адресою: <https://chynadiivska-gromada.gov.ua>

Зауваження і пропозиції подавати до 89640, Закарпатська область, с.Чинадієво вул..Волошина 41 тел. (03131) 4 99 98. E-mail: golova@chynadiivska-gromada.gov.ua

ВІДОМИЙ УКРАЇНСЬКИЙ ШОУМЕН ВІДВІДАВ ЗАКАРПАТТЯ

Телеведучий і шоумен Олександр Педан разом зі своєю дочкою Валерією та знімальною групою нещодавно завітав до Ужгорода.



Олександр планує об'їздити 10 міст і показати університети країни, серед яких – і Ужгородський національний університет. Тревелшоу допоможе школярам, майбутнім абітурієнтам, із вибором вишу, вони зможуть краще ознайомитися з університетом і життям міста.

Як студенти навчаються, де мешкають і як розважаються, можна буде дізнатися в новому проєкті «УніверсCheck».

Евеліна Чорій

КОРОТКО

Члени виконкому Ужгородської міської ради на позачерговому засіданні, що відбулося в четвер, уповноважили на складання протоколів про адміністративні правопорушення ще дев'ятьох працівників управ-



ління муніципальної варті, а вісьмох працівників цього підрозділу – на розгляд справ про адмінправопорушення. Також затвердили бланки повідомлення про притягнення до адміністративної відповідальності, постанови щодо справи про адміністративне правопорушення.

ФОТОФАКТ

Два дитячі колективи з Ужгорода успішно представили Україну на міжнародному фольклорному фестивалі «FAIRY TALE» («Казка») в Будапешті.

Цей ансамбль народного танцю Ужгородської школи мистецтв, яку очолює Наталія Громова: «Карічка» (керівниця – заслужена артистка України Людмила Вайзер) та «Сіварвань» (керівниця Василина Синичка).



На фестивалі, який відбувся 11 – 14 листопада, виступили танцювальні колективи з Угорщини, Сербії, Північної Македонії, Молдови й України, загалом понад 370 учасників. Мета фестивалю – знайомство з традиціями різних країн.

Підготувала Евеліна Чорій

Програма Фонду енергоефективності дає змогу співвласникам повернути до 70% витрат на зовнішнє оновлення будинку і модернізацію внутрішніх систем.

УЖГОРОД ДОЛУЧИВСЯ ДО ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ ЕНЕРГОМОДЕРНІЗАЦІЇ БАГАТОПОВЕРХОВИХ БУДИНКІВ «ЕНЕРГОДІМ»

Наразі за цією програмою в Ужгороді облаштовують перший будинок – на вулиці Івана Франка, 56А. Виконується утеплення фасаду і балконів, цокольного поверху і горища, заміна вікон, дашків над входними дверима, громо-відводів.

Термомодернізація дасть змогу зменшити суми в рахунках з оплати комунальних послуг, поліпшити технічний стан і зовнішній вигляд будівлі, умови проживання і комфорт, підвищити вартість нерухомості.

Відповідно до умов фінансування 20% становлять кошти співвласників будинку (тут 40 квартир, 105 співвласників); 70% після виконання робіт повертає Фонд енергоефективності; 10% відшкодовує Ужгородська міська рада.

Ініціаторка цих робіт у будинку – голова ОСББ Олена Гринчук – розповіла, що від часу подання першої заявки до Фонду енергоефективності (і відповіді з зауваженнями) минуло близько

року. Все розпочалося з загальних зборів співвласників будинку (мали підтримати дві третини), далі обрали енергоаудитора,

– він підготував проєкт і кошторисну документацію; надіслали ту документацію на державну експертизу. Згодом знайшли під-

да компенсує ОСББ 10% вартості всіх робіт.

Акт виконаних робіт складається на кожному етапі і здається

радять усім ОСББ, охочим до енергомодернізації, переглядати вебінари на сайті Фонду енергоефективності (<https://eefund.org>).



який провів енергоаудит будинку; надіслали першу заявку через сайт Фонду енергоефективності; тоді звернулися до проєктанта

рядника, уклали з ним у жовтні договір на 5 місяців. За цей час повинні встигнути зробити все заплановане. Після того міськра-

да Фонду, а він, як зазначалося, відшкодовує 70%. Уже отримано кошти за проведення аудиту.

Ужгородські першопрохідці

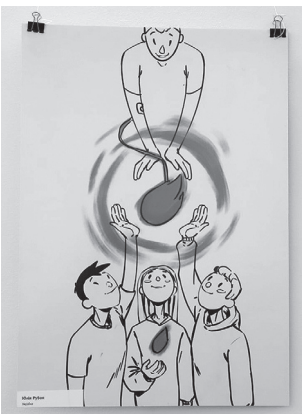
иа/) і не боятися зауважень щодо формування документів. Можна звернутися до Регіонального радника Фонду Руслана Попітченка.

«ДОНОРСТВО – ЦЕ ПРО ЖИТТЯ»

Виставку під такою назвою відкрили 18 листопада в залі Закарпатського музею народної архітектури та побуту.

Два десятки робіт із тематичними малюнками й гаслами ранише вже представляли в Києві, Львові, Івано-Франківську, Рівному і Луцьку. Авторками двох інсталяцій, що ввійшли до експозиції, є вихованки Ужгородської дитячої школи мистецтв Олександра Ромжа та Вікторія Цибульська.

В офіційному відкритті виставки взяв участь **міський голова Ужгорода. Богдан Андрійів** наголосив на важливості розвитку культу-



ри донорства крові в Україні, адже один донор рятує життя трьох людей. Він подякував організаторам виставки, що об'єднала тему мистецтва й медицини.

Також учасниками відкриття були президентка автоматизованої системи рекрутингу та управління донорами крові ДонорUA Ірина Славінська-Ріцнер, директор Закарпатського музею народної архітектури і побуту, кандидат історичних наук Василь Коцан, представниці Закарпатської обласної станції переливання крові.

Під час відкриття йшлося й про ініціативу Закарпатського обласного центру служби крові «Дізнайся свою групу крові», а ще були виступи дитячих колективів Ужгородської дитячої школи мистецтв. ВИСТАВКА ТРИВАТИМЕ ДО 2 ГРУДНЯ.

КОМУНАЛЬНЕ ПІДПРИЄМСТВО "УЖГОРОДСЬКИЙ МУНІЦИПАЛЬНИЙ ТРАНСПОРТ" ПОВІДОМЛЯЄ ПРО ОНОВЛЕННЯ ГРАФІКА РУХУ НА АВТОБУСНОМУ МАРШРУТІ № 22 В БУДНІ:

22		«ВУЛ. В. ЧОРНОВОЛА – ПЛ. КОРЯТОВИЧА» (через вул. Капушанську)									БУДНІ ДНІ (Пн-Пт)	
вул. Чорновола	6:56	7:14	7:42	8:00	8:18	8:42	9:00	9:18	9:38	9:56	10:14	10:42
	11:00	11:18	11:47	12:05	13:11	12:43	13:49	14:07	14:53	15:11	15:38	15:56
	16:14	16:35	16:53	17:11	17:34	17:52	18:15	18:35	19:12	19:31	20:22	
ТЦ "ТОКІО"	7:04	7:22	7:50	8:08	8:26	8:50	9:08	9:26	9:46	10:04	10:22	10:50
	11:08	11:26	11:55	12:13	13:19	12:51	13:57	14:15	15:01	15:19	15:46	16:04
	16:22	16:43	17:01	17:19	17:42	18:00	18:23	18:43	19:20	19:37	20:27	
16-поверхівка (у напрямку пл. Корятовича)	7:13	7:31	7:59	8:17	8:35	8:59	9:17	9:35	9:55	10:13	10:31	10:59
	11:17	11:35	12:04	12:22	13:28	13:00	14:06	14:24	15:10	15:28	15:55	16:13
	16:31	16:52	17:10	17:28	17:51	18:09	18:32	18:52	19:29	19:46	20:35	
пл. Корятовича	7:26	7:44	8:12	8:30	8:48	9:12	9:30	9:48	10:08	10:26	10:44	11:12
	11:30	11:48	12:17	12:35	13:41	13:13	14:19	14:37	15:23	15:41	16:08	16:26
	16:44	17:05	17:23	17:41	18:04	18:22	18:45	19:04	19:41	19:57	20:46	
16-поверхівка (у напрямку вул.Чорновола)	7:35	7:53	8:21	8:39	8:57	9:21	9:39	9:57	10:17	10:35	10:53	11:21
	11:39	11:57	12:26	12:44	13:50	13:22	14:28	14:46	15:32	15:50	16:17	16:35
	16:53	17:14	17:32	17:50	18:13	18:31	18:54	19:13	19:50	20:05	20:54	
19-та школа	7:45	8:03	8:31	8:49	9:07	9:31	9:49	10:07	10:27	10:45	11:03	11:31
	11:49	12:07	12:36	12:54	14:00	13:32	14:38	14:56	15:42	16:00	16:27	16:45
	17:03	17:24	17:42	18:00	18:23	18:41	19:04	19:23	20:00	20:15	21:04	



20 ЛИСТОПАДА 2021 Р. № 46 (1119)



Була колись в Ужгороді вулиця Глибока, угорською мовою – Mély-út. Її часто називали однією з найромантичніших у місті, бо ця вуличка була тихою, малолюдною, з потічком, квітучою галявиною і численними виноградниками. Згадуєте нині таку в Ужгороді? Мабуть, ні, бо Глибокої вулиці давно вже немає, а на її місці тепер – жвава Кошицька, без потічка, галявини і виноградників.

Під час роботи з фондами Закарпатського обласного краєзнавчого музею імені Тиводара Легоцького нещодавно мені на очі потрапили дві цікаві фотографії з виглядом вулиці, яку було досить важко ідентифікувати. Вузьенька стежка, глибокий яр із потічком, дерева, маленькі хатинки... Лише одна будівля там дозволяла безпомилково визначити, що на фото – тодішня вулиця Глибока. Знаменита винарня Шпека впізнається відразу, та й вивіску її видно добре. А те, що винарня Шпека стояла на початку вулиці Глибокої, – доконаний факт. Свого часу в газеті «Ужгород» вийшла стаття, в якій я розповідала і про цей популярний заклад, і про родину його власників.

Саме ці фото наштовхнули на ідею написання окремої статті про вулицю Глибоку, позаяк, погодьтеся, змінилася вона з тих пір невідпущено. Цікаво, що повноцінною вулицею Глибока стала вже в ХХ столітті. До того її назви не зазначали на картах, та й у газетах цю місцину часто називали просто дорогою на виноградники. Глибока стежка чи Глибока дорога справді вела на гору, де були великі ділянки старих виноградників, але більшість містян так високо нею не підіймалися – доходили найчастіше тільки до численних винних підвалів, розташованих на початку.

Як бачимо на фото 1930-их років, то були невеличкі приміщення, котрі мали підземні продовження, що тягнулися далеко під гору. Власники виноградників зберігали там вино, а дехто з них там його і продавав. Це зробило вулицю Глибоку дуже популярним місцем для посиденьок. Ось почитайте лишень, як 1923 року описувала «найвеселішу» вулицю міста місцева газета «Карпато-руський вѣстник».

Припускаю, що автором статті був головний співробітник газети Антоній Бобульський (який пізніше стане популярним письменником

і драматургом), оскільки він мешкав на вулиці Глибокій і добре знав, що там коїться. У продовженні тієї статті написано: «Свада, спѣвы, проклинанія каждого дня держуть майже до полночи, а даколи и до 3 часовъ утра. А якъ чувствуется обыватель Глубокой улицы, котрый по трудовой денной работѣ желаетъ спокойноно ночь проспунти? Вотъ запалить свѣщу и читаетъ цѣлу ночь, бо спати и такъ не годенъ. А зато что платитъ высокую дань, грядетъ въ осени по великомъ болотѣ, въ зимѣ по великомъ снѣгу, въ лѣтѣ же наслаждается безограниченою нощною серенадою».

Кількість винарень на Глибокій з кожним роком справді зростала, найбільші з них належали Шпекові, Ячківі, Розмошу. На навколишніх виноградниках власники теж почали зводити свої винарні і гостьові будиночки, перетворивши вулицю та її відгалуження на місце приємного літнього відпочинку. Тож, як усе частіше стали в місті казати, Глибока заслуговувала на те, щоб зі стежки перетворитися на повноцінну вулицю. Найбільше ж цьому заважав яр, через який, власне, Глибоку колись так і назвали.

Якщо подивитися на

карту міста 1863 року, то можна побачити, що потічок, котрий стікав Глибокою, починався на вершині гори Великий Дайбоц, а вже внизу, біля вулиці Собранецької, він впадав у канал Малий Уж, який колись огинав територію Малеого Галагова.

Мабуть, невеликий потічок, зафіксований на фото, в осінньо-зимово-весняний період мав здатність швидко перетворюватися на бурхливу річку. Так він і вимив собі за століття глибокий яр. Той яр роками не був відгороджений від ґрунтової проїжджої частини, дерева



Ремонт вулиці Глибокої, кінець 1930-х (фото – з фондів Обласного краєзнавчого музею ім. Т.Легоцького)

двома кіньми, на вузьку Глибоку стежку. Коли хотів повернутися, віз провалився в яр, потягнувши за собою і коней, і візника. Впали на дно яру з доволі великої висоти, вибратися звідти не могли. На крики візника збіглися перехожі – вони й витягли молодого чоловіка і коней. Віз вдалося витягти з яру лише наступного ранку.

А трохи раніше, 1892 року, сталося таке, що яром текло виноградне сусло: старий місток не витримав воза, навантаженого трьома повними діжками. Один із власників тамтешніх виноградників (у газеті того нещасливого назвали просто «П») після сюрету начавив зі свого не надто щедрого врожаю винограду три бочки сусла, завантажив те добро на віз і поїхав з гори. Коли ж переїздив через яр, дерев'яний місток раптом під вагою тріснув, віз нахилився – і бочки перевернулися. Все сусло – результат важкої річної праці винороба – вилилося в потічок!

Та подія дала привід знову порушити тему наведення ладу на Глибокій, яка, за словами журналістів, ставала все більш відвідуваним місцем.

часто обирають виноградники місцем прогулянок.

Лагодження дороги тоді містяни так і не дочекалися. Проте в 1905 році, задля їхньої безпеки у вечірній час, міська влада подбала про встановлення на початку вулиці, де вона була найвузьчою, а яр – найглибшим (кількаметровим), кількох ліхтарів вуличного освітлення. Можливо, те нічне освітлення врятувало від падіння в яр не одного відвідувача винарень...

У ті роки мешканці міста скаржились і на постійні крики та спів на Глибокій вулиці. Як писала 1908 року газета «Ung», п'яні вештання там спостерігалися не тільки у вечірню пору, а й удень, особливо в неділю чи святкові дні. Основними порушниками порядку і спокою там були військовослужбовці. Через їхню нахабну поведінку місцеві панночки не могли у свято чи в неділю спокійно прогулятися Глибокою вулицею. Газета тоді зверталася до поліції та керівництва місцевого гарнізону з проханням угамувати військовиків, аби вони не дозволяли собі битися, лягати і горлати співи на вулиці.

Десь у ті ж роки спортивне товариство «У.А.К» спробувало зробити вулицю Глибоку ще й спортивною. Там, де дорога розходилася надвоє, молоді заклали санну трасу. Нею користували-

ся взимку ще тривалий час.

Що стосується дороги, то 1916 року її найгіршу частину – 200 метрів – виноградари відремонтували своїми силами. А в 1923-му до ремонту взялася вже міська влада, ось тільки його якістю були задоволені далеко не всі. Газети писали, що раніше Глибока була непрохідною, та місто примудрилося зробити її ще гіршою: на вулицю завезли щебінь, гостре каміння, розміром з кулак, не утрамбували, тож по ньому не могли ні пройти люди, ні проїхати вози.

Велике перевтілення Глибокої було анонсоване 1935 року. Підраховали, що для проведення каналізації та засипання рову потрібно 40 тисяч крон. Але нагальніші проблеми відсунули питання Глибокої ще на два роки, а тоді кошторис уже зріс до 59 тисяч чеських крон (це пояснювали тим, що за 2 роки глибина яру збільшилася). Питання знову загальмувало.

Варто зазначити, що були й противники засипання яру. Деякі мешканці вважали, що яр потрібен Глибокій вулиці, бо він допомагає відвести з винограду всю зайву воду, а ще – створює на цій вулиці неповторну романтичну атмосферу, заради якої сюди щодня ходять на прогулянку містяни. Тобто яр хотіли залишити, огородивши міцними перилами його край з боку проїжджої частини.

Однак місто все-таки вирішило прокласти на вулиці каналізацію і засипати яр, значно розширивши тим самим дорогу. Конкурс на проведення робіт, вартістю 57 тисяч крон, виграла фірма інженера Вацлава Волячека. Відомо, що в 1938-му фірма почала роботи і вони того ж року, як писали газети, вже підходили до завершення. Вочевидь, довести їх до кінця перед зміною влади в листопаді 1938-го не встигли. У 1939 році тодішній мер міста Імре Пелчарський в інтерв'ю розповідав, що до осені місто хоче остаточно закінчити роботи зі засипання Малеого Ужа і яру на Глибокій вулиці.

Що ж, яру на цій вулиці справді вже давно нема, забулася разом з ним і колишня назва – Глибока. Але потічок із гір усе ще нагадує про себе, бо з'являється і несеться вниз вулицею Кошицькою щоразу під час сильних дощів, перетворюючи на басейн прилеглу частину Собранецької вулиці.

"Про Захід" **Тетяна ЛІПЕРАТІ**



ШКОЛА, ОСІНЬ І COVID-19: ЯК ЗМІЦНИТИ ІМУНІТЕТ ДИТИНИ

8 порад медичних експертів

Щоосені починається пора сезонних захворювань. На фоні подовженого карантину через епідемію коронавірусної інфекції це може викликати занепокоєння батьків. Нині ми розкажемо про те, як підсилити імунітет дитини, і про те, що для цього справді є дієвим, згідно з науковими дослідженнями, а які міфи щодо зміцнення здоров'я треба відкинути. Розбираймося покроково.

ЩО ТАКЕ ІМУНІТЕТ?

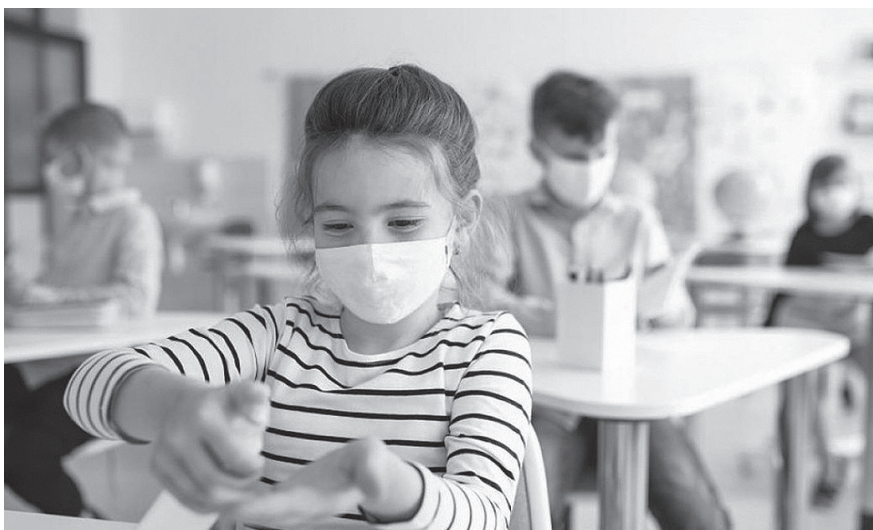
Імунітет – це велика кількість унікальних ланцюгів, сформованих імунною системою та об'єднаних задля захисту нашого організму і забезпечення здоров'я.

Імунна система складається з таких органів: червоний кістковий мозок, тимус, селезінка, лімфатичні вузли й лімфатичні угруповання-острівці в різних частинах організму (апендикс, мигдалики, лімфоїдна тканина кишківника тощо).

Імунна система унікальна своєю мобільністю: імунні клітини та їхні молекули-месенджери можуть переміщуватися майже всіма органами і тканинами.

ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБЕН ІМУНІТЕТ І ЯК ВІН ФОРМУЄТЬСЯ?

Покликання імунної системи – не тільки поборювати чужинців, а й розпізнавати видозмінені клітини власного організму, відновлювати пошкоджені тканини, допомагати нервовій та ендокринній системі регулювати важливі функції, які забезпе-



чують добре самопочуття.

Індивідуальні життєві обставини і потреби враховуються при формуванні імунітету. Тому він є дуже унікальним.

У формуванні імунітету беруть участь генетичні фактори і фактори навколишнього середовища на кожному етапі життя: вид пологів, наявність і тривалість грудного вигодовування, вакцинація, соціальні контакти й контакти з місцевою флорою, стан кишкової мікрофлори, особливості харчування, сну, фізичної активності, стрес.

ЯК ЗМІЦНИТИ ІМУНІТЕТ ДИТИНИ?

1. ЗМІЦНЕННЯ ІМУНІТЕТУ – ЦЕ ЩОДЕННІ ЗВИЧКИ

Це дії, яким батьки й діти регулярно приділяють увагу. Одноразова прогулянка осіннім сосновим лісом навряд матиме тривалий ефект.

До щоденних звичок для міцного імунітету належать збалансоване й різноманітне харчування, гігієна сну, регулярна фізична активність, загартовування, режим навчання та відпочинку, стрес-менеджмент і творча діяльність.

Це працює, якщо виконується постійно.

2. ЗВИЧКИ ДИТИНИ – ЦЕ ЗВИЧКИ ВСІЄЇ РОДИНИ

Неможливо тільки дитині прище-

плювати корисні звички – вся родина має бути фізично активною, раціонально харчуватися.

Імунітет є складною і надзвичайно досконалою системою. Інколи буває вроджений імунodefіцит, але це трапляється нечасто.

Медики закликають не намагатися "стимулювати" імунітет при кожному кашлі, одягати дитину відповідно до сезону, "без кутання і шапочок при +20 градусів". Вони спростовують звичні стереотипи і радять не лякати дитину протягами, дозволяти їй їсти й пити холодне, бо це нормально і нешкідливо.

Батьки повинні показувати приклад і мотивувати формування в дитини здорового ставлення до свого організму.

3. ЧАРІВНІ ІМУНОСТИМУЛЯТОРИ ДІЄВІ ЛИШЕ В ТЕЛЕВІЗІЙНІЙ РЕКЛАМІ

Не варто купувати препарати, які "підвищують" імунітет, вважають імунологи. Більшість імуномодулювальних засобів на українському фармацевтичному ринку не мають доказової бази, в них низький рівень безпеки, перевірки в дослідженнях, вони відсутні в міжнародних протоколах лікування.

Засоби, які використовуються при серйозних захворюваннях і порушеннях імунітету, не допомагають побороти застуду чи швидше одужати.

БАДІ можуть спричинити алергічну або токсичну реакцію в дитини, а індуктори інтерферону та інтерферони при нерациональному застосуванні можуть підвищити ризик неадекватної роботи імунної системи, викликати автоімунні й онкологічні захворювання, пояснюють фахівці.

Збалансоване та різноманітне харчування цілком забезпечує потреби імунної системи і допомагає сформувати міцний імунітет.

4. ВАКЦИНИ ТРЕНУЮТЬ ІМУННУ СИСТЕМУ

Вакцинація формує імунітет до збудника: імунні клітини пам'яті, тобто антитіла, швидко й ефективно поборюють інфекцію в разі зустрічі з нею або допоможуть перенести хворобу значно легше.

Як працює вакцина?

Вона містить частинку вбитого чи ослабленого патогену, наприклад бактерії або вірусу, а в людському організмі у відповідь на патоген формується імунна відповідь, без розвитку інфекції й тяжких симптомів, але з формуванням антитіл.

Вакцина – це просто й ефективно. Проте чомусь навколо щеплень – ціла "теорія змови". Поки одна частина людства вакцинується і не хворіє, – інша частина шукає таємну змову "фарммафії". Треба захищатися від інфекцій, а не від вакцин, наполягають медики.

Коли йдеться про грип, то це важке інфекційне захворювання, що настає зненацька. Щеплення від цієї хвороби захищає від 3-4 видів вірусу грипу. Щороку вакцина інша – залежно від прогнозованих штамів вірусу грипу. Вона допомагає уникнути тяжкого перебігу захворювання або ускладнень.

Сезонна вакцинація від грипу допомагає сформувати не тільки індивідуальний, а й колективний імунітет. Чим більше вакцинованих, тим менша ймовірність, що постраждають групи ризику, люди зі слабким імунітетом.

Подбати про щеплення варто восени, вакцинувати дитину можна від шестимісячного віку.

5. РОБОТА ІМУННОЇ СИСТЕМИ Є ЕНЕРГОЗАТРАТНОЮ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ. ДОПОМОЖЕ ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

Раціон має бути відповідним до потреб дитини і збалансованим. Важливим фактором, який впливає на імунітет, є стан мікробіоти – мікрофлори кишківника. Її здоров'я та різноманіття безпосередньо залежать від харчування.

Згідно з науковими дослідженнями, 70% імунних клітин містяться саме в кишківнику. Мікробіота – це трильйони мікроорганізмів (переважно бактерії, але є й віруси, і гриби), які живуть у кишківнику, ротовій порожнині, шкірі та інших органах. Бактерії допомагають перетравлювати складні вуглеводи, утворювати вітаміни К, В2, В6, В9 і коротколанцюгові жирні кислоти.

Міжнародні інститути здоров'я рекомендують вживати на кожні 1000 ккал їжі 14 г клітковини (як дітям, так і дорослим).

Добові норми клітковини для дітей:
від року до трьох – 19 г,
4 – 8 років – 25 г,
старші – від 25 г.

6. НАВЧАЙТЕСЯ Й ОБГОВОРЮЙТЕ ТЕМИ ЗДОРОВ'Я РАЗОМ

Стежити за своїм здоров'ям треба привчати з дитинства.

Необхідно навчити, як правильно мити руки й користуватися антисептиком, як надягати, носити і знімати маску. Маска справді може врятувати, але за умови, що вона закриває рот і ніс, прилягає до обличчя.

Не збиткуйтеся з теми коронавірусу! В родині обговорюйте сьогодніна спокійно. Якщо вдати, що вірусу нема, – від цього він не зникне, коментують педіатри.

Неправильні звички шкодять здоров'ю. Якщо чіпаєш ніс немитими руками в маршрутці, матимеш, наприклад, ГРВІ. Не тому, що "імунітет упав восени", а тому, що необачно поводишся, застерігають лікарі.

Важливо пояснювати дитині, як та чи інша дія впливає на організм. Потрібно не тільки набувати корисні звички, а й позбавлятися неправильних, шкідливих, бо негативний ефект через них можливий уже незабаром.

7. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА ІМУНІТЕТ

Фізичні вправи і спорт формують здоровий зв'язок між трьома системами: нервовою, ендокринною та імунною.

Регулярна помірна активність, як-от біг, плавання, тренування у спортивних секціях, ранкова гімнастика, знижує рівень гормонів стресу, позитивно впливає на інтелектуальний розвиток, запобігає інфекційним хворобам, поліпшує сон і травлення.

8. ДО КОГО ЗВЕРТАТИСЯ І ДЕ ШУКАТИ ПЕРЕВІРЕНУ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ІМУНІТЕТ ДИТИНИ

Не варто призначати препарати дитині самостійно, довіряти рекламі чи публікаціям в інтернеті. Слід радитися зі своїм лікарем – сімейним чи педіатром, який керується принципами доказової медицини.

Не довіряйте, якщо призначають препарати без обґрунтування причини, – для "підняття імунітету", "прискорення одужання", "для профілактики застуди", резюмують фахівці.

Шукайте перевірену інформацію про здоров'я на офіційних сайтах Всесвітньої організації охорони здоров'я, Міністерства охорони здоров'я України, Центру громадського здоров'я, Української академії педіатричних спеціальностей.

ПОГАНИЙ СТАН ПОРОЖНИНИ РОТА ПІДВИЩУЄ РИЗИК УСКЛАДНЕНЬ ПРИ COVID-19

Люди з поганим станом ротової порожнини можуть мати серйозніші симптоми в разі захворювання на COVID-19. Дослідження доводять, що пацієнти з коронавірусною хворобою, які також мають захворювання ясен, у 3,5 рази частіше потрапляють до реанімації, ніж ті, в кого ясна здорові. Вони також у 4,5 рази частіше потребують апарата штучної вентиляції легень і в 9 разів частіше помирають від COVID-19.



Такі результати пояснюються, зокрема, зв'язком між гігієною порожнини рота й іншими захворюваннями.

Якщо людина занедбала свою ротову порожнину, це призводить до дисбактеріозу: бактерії в роті переходять зі спокійного стану в агресивний.

Коли бактерії ротової порожнини стають агресивними, вони можуть викликати захворювання ясен і потрапляти в кров. Тоді бактерії будуть циркулювати по тілу й оселятися в різних органах, підвищуючи рівень запалення, а з часом сприятимуть різноманітним специфічним і хронічним станам.

Поганий стан порожнини рота може вплинути й на роботу серця, спричинити підвищення кров'яного тиску, рівня цукру в крові.

З ним також пов'язують передчасні пологи, артрит, захворювання нирок, респіраторні захворювання і навіть хворобу Альцгеймера.

COVID-19 – не виняток. Пацієнти з важкою формою COVID-19 мають підвищений рівень специфічного маркера запалення (так званого CRP).

Деякі пацієнти з важкою формою COVID-19 страждають від так званого "цитокінового шторму", коли імунна система починає краще працювати, борючись із вірусом, та водночас шкодить власним тканинам організму.

Дослідження показують, що в людей з поганим станом ротової порожнини іноді підвищений рівень CRP і цитокінів. Це свідчить про те, що захворювання ясен може викликати таку саму імунну відповідь, як COVID-19, хоч і меншою мірою.

Отже, якщо обидва захворювання присутні одночасно, в крові циркулюють і віруси COVID-19, і агресивні бактерії ротової порожнини; разом вони можуть схилити імунну відповідь до шкоди власним тканинам організму, що призведе до гірших наслідків.

Ще одним ризиком є бактеріальні інфекції. Вони часто зустрічаються в людей із COVID-19 та іншими тяжкими захворюваннями. Дослідження, проведені під час пандемії, показали, що велика частина людей (подекуди до 50%), які помирали від COVID-19, водночас мала бактеріальні інфекції.

Якщо гігієна порожнини рота погана, це підвищує ризик інфікування в ротовій порожнині агресивнішими бактеріями, які потім можуть потрапити в дихальні шляхи, в легені.

Крім того, проблеми з порожниною рота можуть спростити для вірусу COVID-19 процес зараження організму. Ферменти бактерій, які викликають захворювання ясен, здатні змінювати поверхню рота й дихальних шляхів, полегшуючи іншим мікробам, зокрема таким, як коронавірус, потрапляння до цих поверхонь і зростання там.

Тому дуже важливо підтримувати належну гігієну порожнини рота.

Лікарі рекомендують чистити зуби двічі на день щонайменше дві хвилини пастою, що містить фтор, і регулярно відвідувати стоматолога.

ПОНЕДІЛОК, 22 ЛИСТОПАДА		
"1+1"	1.25 Т/с "Провідниця"	
	Новий	
	6.30, 7.10, 8.10, 9.10 "Сніданок з 1+1"	6.00, 7.10 "Kids time"
	7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН	6.05 М/с "Том і Джеррі"
	9.25, 10.20 "Життя відомих людей 2021"	7.15 "Орел і решка"
	11.15, 12.20, 14.15 "Твій день"	9.25 Т/с "Надприродне"
	14.45 "Одруження наосліп"	12.55 Х/ф "Бар "Бридкий койот"
	17.10 Т/с "Величне століття. Роксолана"	14.55 Х/ф "Розлучення по-американськи"
	20.43 "Проспорт"	17.00 "Хто зверху?"
	20.45, 21.45 Комедія "Джек & Лондон"	19.00 "Пекельна кухня"
Інтер	22.45, 23.55 Т/с "Свати"	21.00 Х/ф "Ліга видатних джентльменів"
	23.45 "ТСН 10 вражаючих подій дня"	23.10 Х/ф "Клаустрофоби: Новий рівень"
	0.10 Драма "Вікторія та абдул"	1.00 "Вар'яти"
	2.35 "Танці з зірками 2021"	2.35 "Служба розшуку дітей"
	5.35 "Життя відомих людей"	2.40 "Зона ночі"
		4.50 "Абзац"
	ТЕТ	
	6.00 ТЕТ Мультиранок	
	9.30 М/ф "Синдбад: Легенда семи морів"	
	11.15 Х/ф "Чак і Ларрі - тепер одруженні"	
Інтер	13.35 Богиня шопінгу. Батли за патли	
	15.00, 5.00 Зірки, чутки та галлівуд	
	16.00, 3.05 Панянка-селянка	
	17.00 Богиня шопінгу. Битва блондинок	
	18.00, 2.15 4 весілля	
	19.00 Одного разу під Полтавою	
	22.00 Т/с "Ромео і Джульєтта з Черкас"	
	23.00, 1.00 Сімейка У	
	0.00 Країна У 2.	
	5.50 Корисні підказки	
"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 "Серце матері"	
	0.10, 2.00 Т/с "Експрес-відрядження"	
	1.30 Телемагазин	
К-1	2.50 Гучна справа	
	3.45 Реальна містика	
	8.00 М/с "Юху та його друзі"	
	8.40 "Ух ти show"	
	8.50 "Орел і Решка. Морський сезон"	
	9.50 "Орел і Решка. Рай та пекло"	
	11.50, 21.00 "Інше життя"	
	12.50 Х/ф "Як вкрасти діамант"	
	14.30 Т/с "Беверлі Хілс 90210"	
	18.00 "Орел і Решка. Перезавантаження. Америка"	
СТБ	20.10 "Мам, я роблю бізнес!"	
	22.00 Т/с "Доктор Хаус"	
	23.45 Х/ф "Голем"	
	1.50 "Орел і Решка. Шопінг"	
	2.45 "Нічне життя"	
	5.25 Т/с "Коли ми вдома"	
	5.55 Т/с "Комісар Рекс"	
	8.50, 11.50 МастерШеф Професіонали	
	11.30, 14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини	
	12.05, 14.50 Т/с "Сліпа"	

ВІВТОРОК, 23 ЛИСТОПАДА

"1+1"

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 "Проспорт"

20.45, 21.45 Комедія "Джек & Лондон"

22.50, 23.55 Т/с "Свати"

23.45 "ТСН 10 вражаючих подій дня"

0.30 Драма "Френкі та Еліс"

2.40 Комедія "Весілля Вайлд"

5.35 "Життя відомих людей"

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 "Один шанс на двоє"

14.40, 15.40 "Вешдок"

16.25 "Вешдок. Особый случай"

18.00, 19.00, 4.15 "Стосується кожного"

20.00, 3.45 "Подорожі"

21.00 "Вешдок. Большое дело"

23.50 Х/ф "Бувай, дитинко, бувай!"

2.00 Х/ф "Таємниця в їхніх очах"

ICTV

4.40, 20.20, 1.55 Громадянська оборона

6.30 Ранок у великому місті

8.45 Факти. Ранок

9.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм

10.15 Х/ф "Схильність"

12.10, 13.15 Т/с "Розтин покаже"

12.45, 15.45 Факти. День

14.45, 16.20 Т/с "Пес"

17.35 Т/с "Юрчишини-2"

18.45, 21.05 Факти. Вечір

21.25 Т/с "Пес-6"

22.40 Т/с "Пес-2"

23.45 Х/ф "Холодна помста"

2.50 Я зняв!

СТБ

3.10 Найкраще на ТБ

5.15 Т/с "Комісар Рекс"

8.00, 11.50 МастерШеф Професіонали

11.30, 14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини

12.05, 14.50 Т/с "Сліпа"

15.40, 18.05 Т/с "Слід"

19.05 СуперМама

20.15, 22.50 Т/с "Рідна мачуха"

23.20 Т/с "Наречений"

1.25 Т/с "Провідниця"

Новий

6.00, 7.25 "Kids time"

6.05 М/с "Том і Джеррі"

7.30 "Орел і решка"

9.30 Т/с "Надприродне"

12.10 "Кохання на виживання"

14.15 Х/ф "Земля майбутнього: Світ за межами"

16.55 "Хто зверху?"

19.00 "Екси"

21.05 Х/ф "Острів фантазій"

23.30 Х/ф "Таємниці райських схилів"

ТЕТ

6.00 ТЕТ Мультиранок

9.30 Х/ф "Артур і міні-пути"

11.30 Х/ф "Люди - Ікс: Остання битва"

13.40 Богиня шопінгу. Батли за патли

15.00, 5.00 Зірки, чутки та галлівуд

16.00, 3.05 Панянка-селянка

17.00 Богиня шопінгу. Битва блондинок

18.00, 2.15 4 весілля

19.00 Одного разу під Полтавою

22.00 Т/с "Ромео і Джульєтта з Черкас"

23.00, 1.00 Сімейка У

0.00 Країна У 2.

"Україна"

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 "Серце матері"

0.10, 2.00 Т/с "Експрес-відрядження"

К-1

8.40 "Ух ти show"

8.50 Т/с "Дикий ангел"

9.35 "Мам, я роблю бізнес!"

10.30 "Орел і Решка. Рай та пекло"

11.30, 18.00 "Орел і Решка. Перезавантаження. Америка"

13.30, 21.00 "Інше життя"

14.30 Т/с "Беверлі Хіллс 90210"

20.00 "Орел і Решка. Навколосвітня подорож"

22.00 Т/с "Доктор Хаус"

1.25 "Орел і Решка. Шопінг"

Із сумом повідомляємо, що за даними КП «Уж» від 10 по 16 листопада ПІШ

Нефоровський Володимир Йосипович 1948 р.н.

Івашкович Любов Юріївна 1944 р.н.

Мільова Марія Іванівна 1958 р.н.

Русин Юрій Юрійович 1945 р.н.

Дюрик Поліна Францівна 1949 р.н.

Харін Валерій Гаврилович 1946 р.н.

Сліх Іосип Іосипович 1957 р.н.

Биков Олександр Віталійович 1957 р.н.

Малець Галина Василівна 1950 р.н.

Клименко Людмила Миколаївна 1956 р.н.

Белені Євген Іванович 1936 р.н.

Піжу Олег Дюлович 1975 р.н.



ЧЕТВЕР, 25 ЛИСТОПАДА

"I+1"	Новий
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" 20.26 "Проспорт" 20.28 "Чистопевні 2021" 20.35 Т/с "Свати" 21.45 "Право на владу 2021" 0.45 "ТСН 10 вражаючих подій дня" 0.55 Драма "Гірка жнива" 2.50 "#Гуднайт_клуб" 5.35 "Життя відомих людей"	6.00, 7.25 "Kids time" 6.05 М/с "Том і Джеррі" 7.30 "Орел і решка" 9.30 Т/с "Надприродне" 11.15 "Кохання на виживання" 13.25 Х/ф "Темний лицар. Відродження легенди" 17.00, 19.00 "Хто зверху?" 21.10 Х/ф "Брайт-бьорн" 23.00 Х/ф "Щасливий день смерті" 1.00 "Вар'яти"
ТЕТ	ТЕТ
9.30 Х/ф "Артур і війна двох світів" 11.30 Х/ф "Люди Ікс: Дні минулого майбутнього" 14.00 Богиня шопінгу. Батли за пати 15.00, 5.00 Зірки, чутки та галлівуд 16.00, 4.00 Панянка-селянка 17.00 Богиня шопінгу. Битва блондинок 18.00, 2.15 4 весілля 19.00 Одного разу під Полтавою 22.00 Т/с "Ромео і Джульєтта з Черкас" 23.00, 1.00 Сімейка У 0.00 Країна У 2.	9.30 Х/ф "Артур і війна двох світів" 11.30 Х/ф "Люди Ікс: Дні минулого майбутнього" 14.00 Богиня шопінгу. Батли за пати 15.00, 5.00 Зірки, чутки та галлівуд 16.00, 4.00 Панянка-селянка 17.00 Богиня шопінгу. Битва блондинок 18.00, 2.15 4 весілля 19.00 Одного разу під Полтавою 22.00 Т/с "Ромео і Джульєтта з Черкас" 23.00, 1.00 Сімейка У 0.00 Країна У 2.
Україна	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, 0.50 Т/с "Відважні" 20.10 "Говорить Україна" 21.00, 23.50 Т/с "Серце матері" 23.10 Слідами львівського сміття. Довгобуд століття	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, 0.50 Т/с "Відважні" 20.10 "Говорить Україна" 21.00, 23.50 Т/с "Серце матері" 23.10 Слідами львівського сміття. Довгобуд століття
К-1	К-1
8.40 "Ух ти show" 9.00 Т/с "Дикий ангел" 9.50, 20.00 "Орел і Решка. Навколо світня подорож" 10.50 "Орел і Решка. Рай та пекло" 11.40, 18.00 "Орел і Решка. Презавантаження. Америка" 13.30, 21.00 "Інше життя" 14.30 Т/с "Бeverлі Хілл 90210" 22.00 Т/с "Доктор Хаус" 1.25 "Орел і Решка. Шопінг" 2.15 "Орел і Решка. Навколо світу" 3.10 "Нічне життя"	8.40 "Ух ти show" 9.00 Т/с "Дикий ангел" 9.50, 20.00 "Орел і Решка. Навколо світня подорож" 10.50 "Орел і Решка. Рай та пекло" 11.40, 18.00 "Орел і Решка. Презавантаження. Америка" 13.30, 21.00 "Інше життя" 14.30 Т/с "Бeverлі Хілл 90210" 22.00 Т/с "Доктор Хаус" 1.25 "Орел і Решка. Шопінг" 2.15 "Орел і Решка. Навколо світу" 3.10 "Нічне життя"
СТБ	СТБ
5.15 Т/с "Коли ми вдома" 5.50 Т/с "Комісар Рекс" 8.35, 11.50 МастерШеф Професіонали 11.30, 14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини 12.05, 14.50 Т/с "Сліпа" 15.40, 18.05 Т/с "Слід" 19.05 СуперМама 20.15, 22.50 Т/с "Рідна мачуха" 23.20 Т/с "Наречений" 1.25 Т/с "Провідниця"	5.15 Т/с "Коли ми вдома" 5.50 Т/с "Комісар Рекс" 8.35, 11.50 МастерШеф Професіонали 11.30, 14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини 12.05, 14.50 Т/с "Сліпа" 15.40, 18.05 Т/с "Слід" 19.05 СуперМама 20.15, 22.50 Т/с "Рідна мачуха" 23.20 Т/с "Наречений" 1.25 Т/с "Провідниця"

П'ЯТНИЦЯ, 26 ЛИСТОПАДА

"I+1"	Новий
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" 20.13 "Проспорт" 20.15 "Чистопевні 2021" 20.20 Х/ф "П'ятий елемент" 23.00 Драма "Погані дороги" 1.45 Драма "Гірка жнива" 3.40 Д/ф "Рональдо"	7.15 "Орел і решка" 9.25 "Пекельна кухня" 11.30 "Екси" 13.35 "Діти проти зірок" 15.05 Х/ф "Ліга видатних джентльменів" 17.25 Х/ф "Код Да Вінчі" 20.25 Х/ф "Ангели і Демони" 23.10 Х/ф "Глибинне зло" 1.00 Х/ф "Здобич" 2.45 "Служба розшуку дітей" 2.50 "Зона ночі" 3.00 Х/ф "Вальхалла: Рагнарок"
Інтер	Інтер
5.15, 23.15 "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 "Колишня з того світу" 14.30, 15.25, 1.05 "Вещдок. Особий випадок" 18.00 "Стосується кожного" 21.00 Х/ф "007: Завтра ніколи не помре" 3.35 Д/п "Війна всередині нас" 4.30 "Орел і Решка. Курортний сезон" 5.05 "Орел і Решка. Презавантаження"	6.00 ТЕТ Мультиранок 9.30 Х/ф "Творець ігор" 11.40 Х/ф "Люди Ікс: Початок. Росмаха" 13.50 Богиня шопінгу. Батли за пати 15.00 Зірки, чутки та галлівуд 16.00, 1.25 Панянка-селянка 17.00 Богиня шопінгу. Битва блондинок 18.00 4 весілля 19.00 Одного разу під Полтавою 22.00 Т/с "Ромео і Джульєтта з Черкас" 23.00 Х/ф "Воду слонам"
Україна	Україна
6.30, 7.10, 8.15 Ранок із Україною 7.00, 8.00, 15.00, 19.00 Сьогодні 9.00 Зірковий шлях. Новий сезон 10.30 Т/с "Біглянка-2" 14.20, 15.30 Т/с "Майже вся правда" 20.10 "Говорить Україна" 21.00 Свобода слова Савик Шустер 0.00 Д/ф "Вбивчий ката" 2.15 Т/с "Відважні" 4.15 Т/с "Бійся бажань своїх"	6.30, 7.10, 8.15 Ранок із Україною 7.00, 8.00, 15.00, 19.00 Сьогодні 9.00 Зірковий шлях. Новий сезон 10.30 Т/с "Біглянка-2" 14.20, 15.30 Т/с "Майже вся правда" 20.10 "Говорить Україна" 21.00 Свобода слова Савик Шустер 0.00 Д/ф "Вбивчий ката" 2.15 Т/с "Відважні" 4.15 Т/с "Бійся бажань своїх"
СТБ	СТБ
5.15 Т/с "Коли ми вдома" 6.05, 19.00, 22.50 Холостячка Злата Огневич 10.35, 0.00 Як вижити заміж 11.30, 14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини 11.50, 14.50, 18.05 Т/с "Сліпа" 0.55 Битва екстрасенсів	5.15 Т/с "Коли ми вдома" 6.05, 19.00, 22.50 Холостячка Злата Огневич 10.35, 0.00 Як вижити заміж 11.30, 14.30, 17.30, 22.00 Вікна-Новини 11.50, 14.50, 18.05 Т/с "Сліпа" 0.55 Битва екстрасенсів
Новий	Новий
6.00, 7.10 "Kids time" 6.05 М/с "Том і Джеррі"	6.00, 7.10 "Kids time" 6.05 М/с "Том і Джеррі"

СУБОТА, 27 ЛИСТОПАДА

"I+1"	Новий
7.00, 10.00 "Світ навиворіт" 8.00 "Сніданок. Вихідний" 17.30 "Світ навиворіт - 13 еквадор" 18.30 "Світ навиворіт - 13 Еквадор" 19.30 ТСН 20.13 "Проспорт" 20.15 Бойовик "Механік" 22.00 Бойовик "Механік: воскресіння" 23.55 Драма "Ціна правди" 2.10 Драма "Погані дороги" 4.55, 6.00 "Життя відомих людей"	22.00 Т/с "Одне серце на двох" 5.00 Х/ф "Таємниця Рагнарока" 7.00 Х/ф "Учень Мерліна" 10.45 Х/ф "Дивовижна подорож Мері Брайт" 14.45 Х/ф "Ель Дорадо: Храм Сонця" 16.45 Х/ф "Ель Дорадо: Місто золота" 18.40 Х/ф "Конг: Острів черепа" 21.00 Х/ф "Армагеддон" 0.05 Х/ф "Воно" 2.35 "Зона ночі"
Інтер	Інтер
6.55 Х/ф "Розправ крила" 9.00 "Готуємо разом. Домашня кухня" 10.00 "Все для тебе" 11.00 Х/ф "Крістіна" 13.05, 5.00 Х/ф "З тобою і без тебе..." 14.50, 3.00 Х/ф "Калина червона" 17.00, 20.30 Т/с "Слідчий Горчаков" 20.00, 2.30 "Подорожці" 22.05 Т/с "Таїсія" 6.45 М/ф	6.00 ТЕТ Мультиранок 10.30 Х/ф "Артур і помста Вурдалака" 12.30 Х/ф "Артур і війна двох світів" 14.30 Х/ф "Люди Ікс: Остання битва" 16.30 Х/ф "Люди Ікс: Дні минулого майбутнього" 19.00 Х/ф "Аватар" 22.15 Х/ф "Форма води" 0.35 Одного разу під Полтавою 3.50 Панянка-селянка 5.50 Корисні підказки
ICTV	ICTV
5.30 Скарб нації 5.40 Еврика! 5.45 Факти 6.15 Секретний фронт 7.50 Громадянська оборона 9.45 Х/ф "Вихід: Боги та царі" 12.45 Факти. День 13.00 Х/ф "Ефект колібри" 14.55 Х/ф "Смертельні перегони" 16.55 Х/ф "Захисник" 18.45 Факти. Вечір 19.10 Х/ф "Мушкетери" 21.10 Х/ф "Боги Єгипту" 23.40 Х/ф "Правило бою" 1.20 Х/ф "Межа"	7.00, 15.00, 19.00 Сьогодні 7.30 Т/с "Бійся бажань своїх" 9.00 Зірковий шлях. Новий сезон 10.35, 15.20 Т/с "У минулого в боргу" 20.00 Головна тема 21.00 Шоу Маска - 23.30 Що? Де? Коли? 1.00, 2.15 Т/с "У причалу" 4.50 Реальна містика
СТБ	СТБ
3.05 Т/с "Джейн Ейр" 7.05, 10.55 Т/с "Рідна мачуха" 7.50 Неймовірна правда про зірок 19.00 Україна має талант	8.00 М/с "Кротик і Панда" 8.40 "Орел і Решка. На краю світу" 10.30 Х/ф "Останній легіон" 12.20 Х/ф "Лікар. Учень Авіценни" 15.15 "Орел і Решка. Навколо світу" 0.00 Х/ф "Бабадук" 1.50 Т/с "Три сестри"
ОГОЛОШЕННЯ	ОГОЛОШЕННЯ
• У зв'язку з втратою вважати недійсним Державний акт на право приватної власності на землю серія І-ЗК № 000387, виданий Грабару Милану Юстиціановичу у тому, що на підставі договору купівлі-продажу від 15 серпня 2000 року йому передано в приватну власність земельна ділянка площею 0,06 га на території Кам'яницької сільської ради; акт зареєстровано 23.08.2000 р. у Книзі записів державних актів на право власності на землю за № 736.	

НЕДІЛЯ, 28 ЛИСТОПАДА

"I+1"	Новий
7.00 "Життя відомих людей" 8.00 "Сніданок. Вихідний" 10.00, 2.50 "Світ навиворіт" 16.30, 17.30 "Мандруй Україною з Дмитром Комаровим" 18.30 "Світське життя. 2021" 19.30, 4.50 "ТСН-тиждень" 21.00 "Танці з зірками 2021" 0.20 Х/ф "Росомаха: безсмертний"	18.40 Битва екстрасенсів 21.00 Один за всіх 22.10 Таємниці ДНК 23.20 Україна має талант
Інтер	Інтер
6.55 Х/ф "Війна гудзиків" 9.00 "Готуємо разом" 10.00, 11.00, 12.00 "Інше життя" 13.00 "Вещдок. Большое дело" 17.45 Х/ф "007: Завтра ніколи не помре" 20.00 "Подорожці тижня" 22.00 Х/ф "Пасажир" 0.05 Х/ф "Винуватий" 1.45 "Вещдок"	6.00, 23.40 "Вар'яти" 6.50, 8.20 "Kids time" 6.55 М/ф "Як спіяти перо Жар-птиці" 8.25 Х/ф "Пригоди Падінгтона 2" 10.25 Х/ф "Могутній Джо Янг" 12.50 Х/ф "Конг: Острів черепа" 15.10 Х/ф "Армагеддон" 18.15 Х/ф "Скарб нації" 21.00 Х/ф "Скарб нації: Книга таємниць" 2.40 "Зона ночі"
ICTV	ICTV
5.00 Скарб нації 5.10 Еврика! 5.15 Факти 5.40, 8.35 Секретний фронт 6.45 Прихована небезпека 7.35 Анти-зомбі 9.30 Громадянська оборона 10.35 Х/ф "Професіонал" 12.45 Факти. День 13.05 Х/ф "Паркер" 15.25 Т/с "Пес" 18.45 Факти тижня 20.40 Х/ф "Хеллбой-2: Золота армія" 23.05 Х/ф "Хеллбой: Відродження кривавої королеви" 1.55 Х/ф "Сікаріо-2: Проти всіх"	6.00 ТЕТ Мультиранок 9.40 Х/ф "Артур і мініпуті" 11.35 Х/ф "Творець ігор" 13.30, 0.00 Одного разу під Полтавою 16.30 Х/ф "Люди Ікс: Перший клас" 19.00 Х/ф "Люди Ікс: Апокаліпсис" 21.50 Х/ф "Люди Ікс: Темний Фенікс" 3.15 Панянка-селянка
Україна	Україна
6.50, 4.20 Реальна містика 9.05 Т/с "У минулого в боргу" 17.00, 21.00 Т/с "Крила метелика" 19.00 Сьогодні. Підсумки з Олегом Панютою 23.00, 2.00 Т/с "Бійся своїх бажань" 3.50 Гучна справа	6.50, 4.20 Реальна містика 9.05 Т/с "У минулого в боргу" 17.00, 21.00 Т/с "Крила метелика" 19.00 Сьогодні. Підсумки з Олегом Панютою 23.00, 2.00 Т/с "Бійся своїх бажань" 3.50 Гучна справа
К-1	К-1
8.00 М/с "Кротик і Панда" 8.35 "Ух ти show" 9.15 "Орел і Решка. Шопінг" 10.10 Х/ф "Голос монстра" 12.10 Х/ф "Останній легіон" 14.00 "Орел і Решка. Навколо світу" 0.00 Т/с "Ганнібал" 2.30 Т/с "Три сестри" 3.25 "Нічне життя"	8.00 М/с "Кротик і Панда" 8.35 "Ух ти show" 9.15 "Орел і Решка. Шопінг" 10.10 Х/ф "Голос монстра" 12.10 Х/ф "Останній легіон" 14.00 "Орел і Решка. Навколо світу" 0.00 Т/с "Ганнібал" 2.30 Т/с "Три сестри" 3.25 "Нічне життя"
СТБ	СТБ
5.30 Невідома версія. Вірні друзі 6.05 Невідома версія. Білоруський вокзал 7.20 Х/ф "Дачна поїздка сержанта Цибулі" 8.55 Х/ф "В бій ідуть лише «старі»" 10.50 Х/ф "Знахар" 13.45 СуперМама	5.30 Невідома версія. Вірні друзі 6.05 Невідома версія. Білоруський вокзал 7.20 Х/ф "Дачна поїздка сержанта Цибулі" 8.55 Х/ф "В бій ідуть лише «старі»" 10.50 Х/ф "Знахар" 13.45 СуперМама



ДІЄТОЛОГИ НАЗВАЛИ НАЙКРАЩІ ПРОДУКТИ, ЯКІ ЗНИЖУЮТЬ РІВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНУ

Високий рівень холестерину підвищує ризик серцевих захворювань та інсульту – двох головних причин смерті у світі. Щоб уникнути таких ризиків, необхідно переглянути раціон, бо харчування має великий вплив на рівень холестерину.

Отже, які продукти знижують рівень холестерину? Ви можете здивуватися, бо це те, що вже є у вас під рукою.

Існує два типи холестерину: ліпопротеїн високої густини (ЛПВГ, "хороший" тип), і ліпопротеїн низької густини (ЛПНГ, "поганий"). ЛПНГ – це той тип холестерину, що закупорює артерії.

Потрібно скоригувати дієту так, аби вживати продукти, які допоможуть знизити рівень холестерину ЛПНГ, а рівень холестерину ЛПВГ – підвищити.

Коли йдеться про зниження рівня холестерину, клітковина – це найважливіше, що потрібно вживати, кажуть дієтологи. Клітковина, як губка, поглинає надлишок поганого холестерину і допомагає організму виводити його. Зосередження на продуктах із високим вмістом розчинної клітковини – чудова стратегія.

Дослідження довели, що розчинна клітковина може знизити рівень холестерину ЛПНГ. Клітковина, яка розчиняється у воді, притягує і поглинає воду, утворюючи гелеподібну речовину, уповільнює час проходження їжі.

Розчинна клітковина є в таких продуктах, як овес, ячмінь, боби, насіння льону, овочі, зокрема брюссельська капуста, і фрукти – такі, як яблука й апельсини.

Оскільки розчинна клітковина повільно перетравлюється, вона зв'язується з холестерином, перш ніж він потрапляє в кровообіг. Таким чином організм може очиститися від холестерину, знизити рівень ЛПНГ.

Найкращий продукт, багатий на розчинну клітковину, – чорна квасоля. Це і найкращий вуглевод для схуднення, оскільки в тій квасолі багато білків та клітковини, а мало жиру.

Можна використовувати і консервовану квасолу. Боби також допомагають запобігти стрибкам глюкози в крові.

Порція чорних бобів (3/4 склянки) містить понад 5 грамів розчинної клітковини, що становить майже 20% добової норми.

Чорна квасоля багата на в'язку розчинну клітковину, яка перешкоджає реабсорбції багатих на холестерин жовчних кислот у кишківнику. Жовчні кислоти поглинаються клітковиною, перш ніж вони можуть бути реабсорбовані організмом, і в кінцевому підсумку виводяться разом з клітковиною з організму.

Крім того, що чорна квасоля знижує рівень холестерину, вона ще й багата на рослинний білок. Отже, вживаючи її, можна зменшити споживання тваринних білків і таким чином зменшити кількість насичених жирів, які підвищують рівень холестерину.

Чорна квасоля також містить калій – елемент, який допомагає контролювати кров'яний тиск, а це важливо, бо з високим тиском пов'язаний підвищений ризик серцевих захворювань та інсульту.

ВАКЦИНИ ВІД КОРОНАВІРУСУ: З ЧОГО СКЛАДАЮТЬСЯ, ЯК ДІЮТЬ І ЧИ БЕЗПЕЧНІ



Соціологічне опитування, проведене в жовтні, свідчить, що 43% дорослих українців не готові вакцинуватися проти COVID-19, лише 18% опитаних бажають щепитися. Станом на 9 листопада повністю вакцинувалися від коронавірусу тільки 18,54% українців, а 26,56% отримали першу дозу.

Однією з найпоширеніших причин відмови від щеплення є переконання, що вакцини ще недостатньо вивчені; дехто боїться побічних ефектів; близько третини респондентів обурюються через "нав'язування вакцинації державою"; ще стільки ж людей не вірять, що вакцина захистить їх від хвороби.

Щоб розвіяти міфи довкола вакцин і вакцинації, з'ясувати, як працюють вакцини, як вони виготовлені, як діють у людському організмі, ми й підготували цей матеріал.

ЯКІ Є ТИПИ ВАКЦИН ПРОТИ КОРОНАВІРУСУ?

На сьогодні існує чотири типи вакцин проти COVID-19: два з них виготовлені за класичною технологією, інші два – за інноваційною технологією.

Вакцини, виготовлені за класичною технологією

Це так звані "вірусні" вакцини і білкові вакцини.

Вірусні вакцини – ті, що містять збудник коронавірусної хвороби, тобто сам вірус.

Вакцина, яка в нас використовується, – CoronaVac – містить інактивованний збудник COVID-19, тобто знешкоджений, вбитий вірус, і цей вірус розпізнається імунною системою.

За таким самим принципом виготовляють і вакцину проти поліомієліту. Такі техно-

логії використовуються вже десятки років.

Білкові вакцини – створені на основі окремого компонента вірусу.

Цей вірус має на поверхні білок у вигляді шипів, які утворюють щось схоже до корони, – тому й отримав вірус назву "коронаподібного". За допомогою такої "корони" вірус прикріплюється до клітини і врешті проникає всередину неї.

На сьогодні існують технології, що дозволяють отримати цей шиповидний білок – окремий компонент вірусу – і, відповідно, виготовити білкову вакцину.

Ці технології теж вважаються класичними – наприклад, так отримують вакцину від гепатиту В, яка використовується ще з 80-их років.

В Україні наразі немає білкових вакцин проти COVID-19, – у світі ж таких є вже сім.

Вакцини, виготовлені за інноваційною технологією

Це третій і четвертий типи – векторні вакцини і вакцини на основі нуклеїнових кислот, або мРНК-вакцини.

Вони відрізняються від вакцин першого і другого типу тим, що не містять компонентів, які розпізнаються імунною системою (там нема ні знешкодженого вірусу, як у CoronaVac, ні його частини, як у білкових вакцинах).

І векторні вакцини, і мРНК-вакцини – це ніби інструкція, як сама клітина нашого організму має виготовити такий білок, який міститься на поверхні коронавірусу у вигляді шипів (spike-протеїн). Клітина робитиме це кілька днів, а потім наша імунна система так само розпізнаватиме той білок і готуватиме імунну відповідь, як після введення білкової вакцини.

Різниця між векторною вакциною і мРНК-вакциною полягає у способі направлення цієї інструкції до клітини.

Коли йде мова про векторну вакцину, потрібно розуміти, що таке вектор. Вектор – це інший вірус, не шкідливий для нашого організму, знешкоджений вірус, який має доправити, подібно до листоноші, інструкцію всередину клітини.

Такий знешкоджений вірус, що містить інструкцію для клітини, використовується, наприклад, у вакцинах AstraZeneca, Johnson & Johnson.

Чим же відрізняються мРНК-вакцини?

Матрична, або інформаційна, рибонуклеїнова кислота (мРНК) – це вже безпосередньо сама інструкція, і вона доправляється до клітини завдяки ліпідній оболонці навколо мРНК. Ліпідна оболонка дозволяє цій рибонуклеїновій кислоті проникнути всередину клітини.

У геном людини мРНК не вмонтовується і не змінює його. Це – як написана вказівка, за якою клітина виробляє spike-протеїн.

За такою технологією виготовлені вакцини від Pfizer і Moderna.

Усі вакцини, доступні в Україні, за винятком CoronaVac, не мають у своєму складі вірусу. У вакцині CoronaVac міститься знешкоджений вірус. Тому захворіти на COVID-19 від цих вакцин не можна.

Як вакцини співпрацюють із людським організмом і як формується імунна відповідь?

З конкретними органами людини безпосередньо вакцини не співпрацюють. Вакцини вводяться ін'єкційно, внутрішньом'язово.

Імунна відповідь організму на всі види вакцин формується за однаковим принципом, різниця можлива в часі формування.

Що стосується вірусної і білкової вакцин, то вони вже мають готовий spike-протеїн, тобто ці вакцини безпосеред-

ньо готові до розпізнавання імунною системою.

Якщо йдеться про векторні вакцини і мРНК-вакцини, то в місці ін'єкції – що вектор, що мРНК – проникає всередину м'язових клітин, і ті клітини впродовж кількох днів виготовляють spike-протеїн. Простою мовою, мРНК і векторні вакцини – як "напівфабрикати", з яких утворюється spike-протеїн.

Коли цей білок вірусу є в людському організмі, то клітини імунної системи можуть поглинати його, "перетравлювати", щоб запустити імунну відповідь і дати сигнал клітинам імунної системи, які виробляють антитіла. З цих клітин утворюються клітини імунної пам'яті, котрі пам'ятатимуть про зустріч зі spike-протеїном вірусу. Це так звана гуморальна імунна відповідь.

Є ще так звана клітинна імунна відповідь. Вона забезпечується Т-клітинами, або Т-лімфоцитами, які можуть розпізнавати інфіковані клітини і знищувати їх, тобто боротися вже тоді, коли вірус потрапив усередину організму.

Чому після деяких вакцин людям може бути зле?

Те, що люди можуть неприємно після того, як їм зробили вакцинацію, не може залежити від вакцини. Ці стани найчастіше пов'язані зі страхом, тобто зі психоемоційними переживаннями, які має людина перед ін'єкцією, вакцинацією. Бувають певні побоювання, пов'язані з міфами; є люди, які бояться вигляду крові. Тобто сам факт ін'єкції або вигляд краплини крові може призвести до неприємностей.

Коли з'являється підвищення температури, грипоподібні симптоми – ломота, озноб, то це реакція імунної системи на вакцинацію. І це демонструє розпізнавання імунною системою того, на що й формується імунна відповідь. Тому це розглядається як варіант норми.



ГОРОСКОП

ОВЕН

Хороший тиждень, аби попрацювати над само-оцінкою, якщо вона почала просідати. Згадайте свої життєві здобутки і досягнення, людей, котрі ставляться до вас позитивно, відчуйте свою неповторність.

ТЕЛЕЦЬ

Намагайтесь уникати людей, які схильні провокувати вас на неадекватні реакції, енергетичних вампірів. Серйозні життєві та професійні рішення краще відкласти, щоб об'єктивніше оцінити всі фактори.

БЛИЗНЯТА

Позитивні емоції будуть чергуватися з негативними, і така емоційна гойдалка може призвести до нервового зриву. Тому намагайтесь тримати себе в руках.

РАК

Не зривайте поганий настрої на колегах та близьких: вони можуть образитися – серйозно і надовго. Цього тижня можливий приплив енергії, друге дихання, що дозволить успішно завершити застарілі справи.

ЛЕВ

Енергію, яка переповнюватиме вас цього тижня, доцільно спрямувати на розв'язання складних питань – вам буде досить легко досягти позитивних результатів.

ДІВА

З важливими рішеннями не варто поспішати – краще перечекати складний період. У фінансових питаннях можливі труднощі, тож від зайвих витрат краще тепер відмовитися.

ТЕРЕЗИ

Період не сприятливий для серйозних справ. Важливо обережно спілкуватися з негативно налаштованими людьми, небажано давати поради. Намагайтесь бути стриманими, щоб не наробити помилок.

СКОРПІОН

Настає тиждень з важкою і темною енергетикою, з випробуваннями, які треба буде витримати. Не варто реагувати на можливі емоційні випади з боку оточення.

СТРІЛЕЦЬ

Щоб суперечливість натури, яка тягнута в різні боки, не зашкодила вам, цього тижня пориньте з головою в роботу – саме вона дозволить зосередитися на позитиві.

КОЗОРІГ

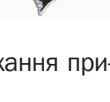
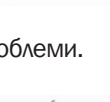
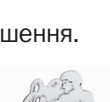
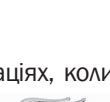
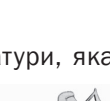
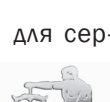
Зберігайте спокій у ситуаціях, коли необхідно тверезо оцінити обставини, що склалися, і знайти правильний вихід. Зосередьтесь на професійних питаннях, які чекають на своє завершення.

ВОДОЛІЙ

Ви повільно, але впевнено наближаєтесь до своєї мети. Використайте сприятливу нагоду для корисних зв'язків. Не варто впадати у відчай через можливі дрібні побутові проблеми.

РИБИ

Матимете чудову нагоду проявити себе, розкрити свої найкращі якості. Здобудете повагу в колективі, можливе збільшення зарплати. Нерозділене кохання примусить вас страждати.



АНЕКДОТИ

Коли якась бабуся-«цілителька» лікує хворих і з десяти тисяч виживуть троє, вони всім розповідатимуть, що їх врятувала «бабуся».

Коли фахові лікарі лікуватимуть десять тисяч пацієнтів і з них помруть троє, їхні родичі намовлятимуть на лікарів, що вони звели тих у могилу, і казатимуть, що треба було йти до «бабці», адже в них є знайомий, якому сказав знайомий, що вона врятувала знайомого.

...

Людське життя схоже на коробку сірників: поводиться з нею серйозно – смішно, а несерйозно – небезпечно.

...

– Лікарю, я не можу більше платити за лікування
– в мене гроші скінчилися.
– От як добре, що ви одужали!



...

Якби вакцину від ковіду можна було вкрати з роботи, то 80% українців були б уже давно щеплені.

...

Черговий психіатричної лікарні доповідає головному лікареві:

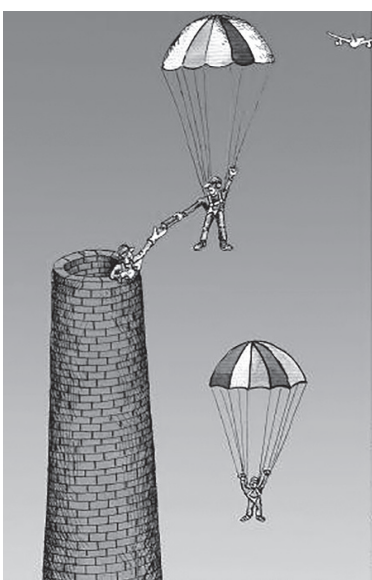
– У шостій палаті Наполеон б'є Кутузова.
– Вколить Наполеонові заспокійливого.
– Вкололи. Тепер Кутузов б'є Наполеона. Що робити?
– Нічого. Вважаймо, що історичну справедливість відновлено.

...

– Дуже привабливий чоловік сказав, що я жінка його мрії. Може, запросити його до себе і познайомитися ближче?... Ні, не варто!.. Зарано людину розчаровувати...

...

Лікар:
– Покашляйте, шановний, покашляйте дужче.
Хворий кашляє.
Лікар:
– Так-так, а ще покашляйте.
Хворий знову кашляє. Лікар:



– Та-а-ак, здається, у вас кашель.

...

В одеській сім'ї:
– Ізю, як ти міг подумати, не порадившись із мамою!?

...

Очевидно, людина, яка вигадала коронавірус, дуже не любила ходити спочатку до школи, а потім на роботу.

...

Чоловік повертається під ранок додому в тяжкому стані.

Дружина, зустрічаючи його на порозі:
– І як ти взагалі можеш дивитися мені в обличчя?!
– До всього можна звикнути...



КАВОВА ГУЩА – КОРИСНА ПОМІЧНИЦЯ В ДОМІ

Кава – улюблений напій багатьох українців. Проте мало хто здогадується, що її можна використовувати вдома для очищення не лише різних речей, а й свого тіла.

Коли на дні чашки залишається тільки кавова гуща, – не спішіть викидати її у смітник: вона має чудові абразивні властивості.

ТОП ПОРАД, ЩО МОЖНА ОЧИСТИТИ КАВОВОЮ ГУЩЕЮ

1. ОЧИЩЕННЯ ПОСУДУ

Завдяки грубій текстурі кавова гуща може добре впоратися з очищенням навіть застарілого бруду на сковорідках чи кастрюлях. Для цього, крім кавової гущі, потрібні ще сода (чи мило) і тепла вода. Змішавши це все, нанесіть на губку і натирайте посуд, доки його поверхня не почне блищати. Позаяк кавова гуща і знежирює, миття обробленого нею посуду значно полегшується.

2. УСУНЕННЯ НЕПРИЄМНИХ ЗАПАХІВ У ХОЛОДИЛЬНИКУ

Неприємні запахи можуть з'явитися в холодильнику з різних причин – від псування продуктів до неправильного догляду його. Якщо запахи виникли знезацька і нема часу бігти до магазину по спеціальний засіб, можна скористатися саме кавовою гущею. Просто всипте чайну ложечку гущі в невелику мисочку і поставте в холодильну камеру. За якийсь час неприємні запахи перестануть вас турбувати.

3. МИТТЯ ДУХОВКИ І ГРИЛЮ

Щоб решітки в духовці знову були, наче нові, необхідно їх замочити в теплій воді з кавовою гущею на 45 хвилин. Після цього навіть застарілий бруд, найдавніші плями від жиру швидко відітруться.

4. ОЧИЩЕННЯ ШКІРИ ГОЛОВИ

Зваривши каву, охудіть її до кімнатної температури. Нею добре ополіскувати волосся, щоб очистити його від зайвого жиру. Кавовою гущею натріть шкіру голови і залиште так на 20 хвилин, а потім змийте теплою водою.

Зверніть увагу на те, що кавова гуща – не для світлого кольору волосся!

5. ОЧИЩЕННЯ ЗЛИВУ РАКОВИН ВІД БРУДУ І ЗАЛИШКІВ ЇЖИ

Щоб очистити, не потрібно купувати спеціальних хімічних засобів. Спробуйте спочатку звичайну кавову гущу: її потрібно змішати з рідким милом та окропом.

6. ОЧИЩЕННЯ І СКРАБ ДЛЯ ТІЛА

Аби зробити чудовий натуральний скраб для тіла, змішайте морську сіль (2 склянки) і кокосову олію (пів склянки) з половиною склянки кавової гущі. Такий засіб чудово очищує шкіру від омертвілих частинок і бруду. Надається кавова гуща і для боротьби з целюлітом: використовуючи скраб кілька разів на тиждень, ви позбудетесь "апельсинової шкірки".

7. ОЧИЩЕННЯ КУХОННИХ ПОВЕРХОНЬ

Змішайте дві чайні ложки кавової гущі або розчинної кави з рідким милом чи мильною водою. Такий засіб чудово очищує дерев'яні поверхні й кахлі.

8. УСУНЕННЯ НЕПРИЄМНОГО ЗАПАХУ РУК

Під час приготування їжі часто потрібно почистити і порізати часник чи цибулю. Як відомо, після того на шкірі залишається неприємний запах, який довго не вивітрюється. Щоб його позбутися, змішайте кавову гущу з теплою водою: отриманий скраб чудово усуне всі запахи.

ЧИМ ІЩЕ КОРИСНА КАВОВА ГУЩА

Її можна використовувати як добриво. Мало кому відомо, що кавова гуща для рослин, які люблять підкислений ґрунт, може стати чудовим підсилювачем росту. Тож, випивши чашку кави, обов'язково додавайте залишки в горщики з квітами, а також на грядки. Особливо люблять кавову гущу редис і морква. Тому навесні, перед тим як посіяти, змішайте насіння з гущею. Це поліпшить структуру ґрунту і допоможе боротися зі шкідниками.

Якщо осад, що залишається після варіння кави, використовувати як добриво постійно, то повністю відпадає потреба в застосуванні хімічних добрив.

Щоб отримати від кавової гущі максимальну користь для рослин, спочатку осад від напою потрібно висушити в духовці чи просто на папері – інакше на корінцях рослин почне з'являтися цвіль, грибок.

Кавову гущу можна використати для приготування компосту: у відро сухої трави чи опалого листя додати літр гущі, склянку будь-якого органічного добрива і три склянки попелу.

Рекомендується використовувати кавову гущу і для кімнатних рослин, зокрема троянд, папороті, фікусів, пальм, азалій, аспарагусу та фіалок. Поливати землю в горщиках можна лише після того, як підсохне верхній шар ґрунту.

Для удобрення ґрунту краще застосовувати не розчинну каву, а осад від натуральної. Не можна удобрювати ґрунт такою сумішшю, як кава з молоком, бо молочні продукти спричиняють розвиток хвороботворних елементів.

Корисна кавова гуща і для обличчя. Кофеїн є прекрасним засобом для підвищення тонуусу шкіри обличчя. Якщо нанести гущу на ватні диски і покласти їх, заплющивши очі, на повіки, можна значно зменшити набряки, позбутися темних півкіл під очима.

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 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 № 2093.

• 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.