



Розглянувши звернення Регіонального сервісного центру ГСЦ МВС у Львівській, Івано-Франківській та Закарпатській областях (філія ГСЦ МВС), виконком Ужгородської міської ради на черговому засіданні цієї середі затвердив Програму розвитку та покращення якості послуг, що надаються територіальним сервісним центром в Ужгороді, на 2024 – 2025 роки. Документ ще внесуть на розгляд сесії міської ради.

Програма враховує комплексний підхід до розв'язання проблем надання послуг сервісними центрами МВС, концепцію Головного сервісного центру МВС України щодо покращення роботи сервісних центрів МВС, захист прав громадян на отримання якісних послуг, покращення матеріальної бази територіального сервісного центру. Вдосконалення якості надання послуг сервісним центром МВС дасть можливість збільшити надходження до бюджету Ужгородської міської територіальної громади.

Програма спрямована на: створення єдиної системи надання послуг та її розвиток; забезпечення належного обслуговування підприємств, установ, організацій й мешканців Ужгорода у сфері надання послуг з реєстрації/перереєстрації, контролю за експлуатацією, обліком транспортних засобів, видачі номерних знаків, видачі та обміну повідчень водія тощо; удосконалення і підвищення ефективності роботи, пов'язаної з наданням послуг на території громади; збільшення надходжень до бюджету Ужгородської міської територіальної громади, плати за надання адміністративних послуг фізичним і юридичним особам; інформаційне забезпечення місцевих органів виконавчої влади підприємств, установ, організацій та населення з питань обліку транспортних засобів.



Встановлення меморіальних дощок на честь загиблих захисників України одноголосно підтримали на засіданні виконкому Ужгородської міськради.

Ідеться, зокрема, про меморіальні дошки:

- на честь загиблого захисника України Сатмари Володимира Йосиповича на фасаді багатоквартирного житлового будинку на вул. Василя Дрогомирецького,

- 7 (колишня вул. Олександра Можайського, 7);

- на честь загиблого захисника України Кузнєва Сергія Анатолійовича на фасаді будівлі у сквері Лабора (колишня пл. Олександра Пушкіна, 2).

Крім того, на засіданні виконкому ухвалили рішення про демонтаж самовільно встановлених тимчасових споруд/малих архітектурних форм, що знаходяться на землях територіальної громади Ужгорода та розміщені без правовстановлюючих документів органу місцевого самоврядування, підтримали сьогодні на черговому засіданні виконкому.

Ідеться про:

- піддашок на фасаді будівлі на вул. Миколаша Берчені, 2;
- піддашок на фасаді будівлі на вул. Другетів, 71 (АВС Світлана);
- маркізу, барну стійку на вул. Собранецькій, 2А (Зіна);
- металевий паркан на вул. Капушанській, 145Д;
- піддашок на фасаді будівлі на вул. Другетів, 82;

ВІДБУЛОСЯ ЧЕРГОВЕ ЗАСІДАННЯ ВИКОНКОМУ УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКРАДИ

- піддашок на фасаді будівлі на вул. Собранецькій, 4 (Обмін валют);

- маркізу на вул. Собранецькій, 58 (АВС ЕРА);

- тимчасову споруду, стаціонарний навіс та торгове обладнання на вул.

- Капушанській, 157;

- тимчасову споруду на вул. Олександра Блеста, 1;

- конструктивні елементи огорожі на вул. Олександра Блеста, 1;

- огорожу та дерев'яне мощення «доріжка» на вул. Олександра Блеста, 1;

- піддашок на фасаді будівлі на пл. Жупанатській, 8;

- піддашок на фасаді будівлі на вул. Підгірній, 18 (Квіти);

- піддашок на фасаді будівлі на вул. Другетів, 63;

- металеву конструкцію «сходи» на вул. Другетів, 59;

- пл. Жупанатській, 13 (ТОВ «Байт»);
- стаціонарний навіс на вул. Марії Заньковецької, 6 (АВС «Аляска»);

- огорожу та елементи вуличної тераси (столики, парасольки) на вул.

- Іштвана Сечені, 35(АВС);

- піддашок на фасаді будівлі на просп. Свободи, 40 – вул. Марії Заньковецької (Ювелірний салон «Diadema»);

- автомат із продажу питної води, маркізи та столик на просп. Свободи, 40 – вул. Марії Заньковецької (Магазин «1 MINUTE»);

- стаціонарний навіс, огорожу та елементи вуличної тераси (стілці та столики) на вул. Марії Заньковецької, 2 («WAKE CUP CAFE»);

- автомат із продажу питної води на вул. Марії Заньковецької, 19.

А також малі архітектурні форми (вивіски та таблички) за адресами:

- вул. Миколаша Берчені, 2 (Вікна Преміум, вікна WDS);

- вул. Миколаша Берчені, 2 (Sushi master);

- на розі вул. Другетів – Бачинського, 2 (Адажіо);

- вул. Другетів, 84 (Комок);

- вул. Другетів, 83 (кафе «Азар»);

- вул. Другетів, 83 (Адвокат Резуненко);

- вул. Другетів, 71 (Аптека «DS»);

- вул. Другетів, 71 (АВС Світлана);

- вул. Підгірна, 17/1 (Сrone);

- вул. Підгірна (перукарня «Руки – ножиці»);

- вул. Собранецька, 2 (Салон штор «Damask»);

- вул. Собранецька, 2 А (магазин «Зіна»);

- вул. Собранецька, 8 (Адвокати);

- вул. Собранецька, 16 (Beauty star);

- вул. Собранецька, 18 (Accent cafe);

- вул. Собранецька, 22 (Dream store);

- вул. Собранецька, 34 (Bike point);

- вул. Собранецька, 36;
- вул. Собранецька, 47;

- вул. Собранецька (MY Store шоу-рум дитячого одягу);

- вул. Собранецька, 46 (Нова пошта № 12);

- вул. Олександра Блеста, 1 (Студія меблів «Комфорт»);

- вул. Собранецька, 56 (Капітанський мостик);

- вул. Собранецька, 58 (АВС ЕРА);

- вул. Собранецька, 1 (Туристична агенція);

- вул. Собранецька (Сімейна стоматологія);

- вул. Собранецька, 1 (Барбершоп);

- вул. Михайла Грушевського, 27 (Магазин «Профі»);

- вул. Марії Заньковецької, 6 (Магазин крафтового пива «Glotok beer»);

- вул. Підгірна, 31 (Медична лабораторія «Сінево»);

- просп. Свободи, 40 – вул. Марії Заньковецької (Ювелірний салон «Diadema»);

- просп. Свободи, 40 – вул. Марії Заньковецької (Магазин «1 MINUTE»);

- вул. Марії Заньковецької, 19 (Крамниця твого міста «Зіна»);

- вул. Другетів, 77 (Зоомакет, Licovet);

- просп. Свободи, 40 – вул. Марії Заньковецької (Магазин «Серебра»).

Рішення підлягає добровільному виконанню протягом 10 календарних днів із дати його оприлюднення

Розглянули члени виконкому і низку питань, що стосуються захисту інтересів дітей. Так, проголосували за надання ще 32 дітям статусу дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів.

Підтримали й надання дозволів на вчинення правочинів про відчуження та набуття майна, право власності на яке або право користування яким мають діти, встановлення опіки та призначення опікуна, визначення способу участі у вихованні дитини.



- металеві перила на вул. Другетів, 39;

- піддашок на фасаді будівлі на вул. Собранецькій, 47;

- піддашок на фасаді будівлі на пл. Жупанатській, 15;

- піддашок та елементи вуличної тераси (столик, стільці, парасольки) на вул. Собранецькій, 47;

- піддашок на фасаді будівлі на пл. Жупанатській, 16 (Нотаріус);

- елементи вуличної тераси (столики, стільці) на пл. Жупанатській, 14;

- піддашок на фасаді будівлі на

ЩЕ ОДИН ЕКОЛОГІЧНИЙ ОСТРІВЕЦЬ ЗАПРАЦЮВАВ В УЖГОРОДІ –

розташований він на вул. Михайла Грушевського, 62



Графік роботи екоострівця на вул. Михайла Грушевського, 62 наразі є тестовим, він працює з понеділка до суботи від 08:00 до 10:00 та від 13:00 до 19:00.

Вибір локації нового екоострівця не випадковий, розповіла директорка ТОВ «АВЕ Ужгород» Наталія Якубик, адже це – густонаселений мікрорайон, а підприємство намагається розташувати майданчики так, аби максимально забезпечити всім мешканцям Ужгорода можливість сортувати сміття.

Проект реалізували спільними зусиллями ТОВ «АВЕ Ужгород» й Ужгородська міська рада, яка виділила локацію та посприяла максимальному облаштуванню майданчика.



Оглянули екоострівець і міський голова Богдан Андрійв, заступник міського голови Євген Плавайко, секретар міської ради Ігор Чорній, заступник начальника управління житлово-комунального госпо-

дарства департаменту міської інфраструктури Григорій Шевчук, депутат міської ради Віктор Качур, подякували керівництву товариства за ініціативу.

Закликаємо сортувати сміття й популяризувати культуру сортування серед своїх знайомих. Найперша та найважливіша причина для сортування сміття – зменшення шкідливого впливу на навколишнє середовище. Сортування допоможе перетворити відходи на ресурс: роботи з нього речі чи енергію, а також зменшити кількість сміттєзвалищ.

Тут можна здати як вторсировину (папір, пластик, картон, скло, алюмінієві банки, батарейки), так і великогабаритні відходи, будівельне й ремонтне сміття. Із сортуванням допомагають працівники АВЕ Ужгород, які завжди готові проконсультувати. Потім вторсировину відправляють на переробку.

ФОТОФАКТ

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



- 35 пакетів із необхідними речами для дітей до 1 року;
 - 50 пакетів з гігієнічними наборами;
 - 50 пакетів з продуктовими наборами.
- Протягом тижня волонтери видавали одяг, взуття, постільну білизну та посуд (видали 3700 одиниць).



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

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

ОГОЛОШЕННЯ

• ВВАЖАТИ НЕДІЙСНИМИ Свідоцтво про повну загальну середню освіту серія АК № 784569, видане 30.07.2020 р. Чопським закладом загальної середньої освіти I-III ступенів №1 на ім'я Дьєрке Максим Вікторович (21.06.2003 р.н.); Додаток АА 732059 до свідоцтва про повну загальну середню освіту серії АК № 784569, виданий 30.07.2020 р. Чопським закладом загальної середньої освіти I-III ступенів №1 на ім'я Дьєрке Максим Вікторович.

Із сумом повідомляємо, що за даними КП Ужгородський комбінат комунальних підприємств» від 5 по 11 червня пішли з життя 16 УЖГОРОДЦІВ:

- Галушка Дмитро Дмитрович 1947 р.н.
 - Гебрян Маріанна Федорівна 1990 р.н.
 - Кучерик Юрій Володимирович 1978 р.н.
 - Кліпов Володимир Іванович 1958 р.н.
 - Трумоль Рімма Іванівна 1940 р.н.
 - Андріанов Олег Станіславович 1957 р.н.
 - Денисова Любов Іванівна 1969 р.н.
 - Костельний Володимир Володимирович 1961 р.н.
 - Пасічник Неля Анатоліївна 1948 р.н.
 - Федорішко Юрій Григорович 1955 р.н.
 - Тимошенко Єлизавета Михайлівна 1938 р.н.
 - Гарга Магдаліна Іванівна 1944 р.н.
 - Корпош Михайло Васильович 1956 р.н.
 - Симкович Василь Іванович 1953 р.н.
 - Бабенко Ніна Петрівна 1936 р.н.
 - Клименко Ірина Михайлівна 1940 р.н.
- ХАЙ ЗЕМЛЯ ІМ БУДЕ ПУХОМ...**

Як ми раніше повідомляли, протягом травня школярі 27 ужгородських закладів освіти вчилися правильному поводженню із відходами. Акцію зі сортування відходів організувало АВЕ Ужгород: у школах встановили контейнери і все сміття, яке щодня збирали у закладах, роздільно сортували. За підсумками вторсировину зважили і 5 шкіл-переможців отримали цінні призи від товариства. Акцію провели за підтримки Ужгородської міської ради.

ПЕРЕМОЖЦІВ ЕКОАКЦІЇ НАГОРОДИЛИ В УЖГОРОДСЬКІЙ МІСЬКРАДІ



Міський голова Богдан Андрійів, його заступники Євген Плавайко, Іван Завидняк, Вадим Борець, керівниця АВЕ Ужгород Наталія Якубик, депутат Ужгородської міської ради Віктор Качур долучилися до привітань школярів. Наголосили на важливості сортування сміття, на тому, що кожного разу, коли кладемо пластик, папір, скло чи метал в окремі ємності, зменшуємо забруднення та економимо природні ресурси. Тож давати друге життя відходам – дуже відповідально.

Отож протягом місяця учні міських шкіл зібрали понад 120 метрів кубічних вторинної сировини, яку працівники АВЕ відправили на переробні заводи. Перше місце посів Ужгородський ліцей імені Августина Волошина, учні якого зібрали 12 метрів кубічних паперу та пластику, їм вручили вуличний баскетбольний щит із кільцями та сіткою, баскетбольний м'яч і набір із 10 скакалок.

На другому місці – Ужгородський ліцей «Лідер», де зібрали 9,5 метрів кубічних відсортованих відходів. Школярі отримали тенісний стіл із ракетками та м'ячиками, набір із 10 скакалок.

Третє місце – в Ужгородської початкової школи «Веселка»: наймолодші школярі показали, що і їм під силу великі справи у захисті довкілля та зібрали майже 9 метрів кубічних пластику та картону. Їм подарували футбольні ворота 2 із футбольним м'ячем і також набір із 10 скакалок. Четверте місце посів Ужгородський ліцей №8, який зібрав 8,4 метрів кубічних відходів. Закладу подарували шведську стінку та набір із 10 скакалок.

Почесне п'яте місце в Ужгородської початкової

школи «Пролісок» – тут школярі зібрали 8 метрів кубічних вторинної

сировини та отримали набір м'ячів: футбольний, баскетбольний, волей-



больний, а також 10 скакалок.

Як зазначила Наталія Якубик, ці школи зробили вагомий внесок у захист довкілля. Також висловила сподівання, що й інші школи з початком навчального року активніше сортуватимуть відходи. Контейнери залишаються у закладах, працівники АВЕ й надалі забиратимуть відсортовані відходи на переробку.

ТЕПЕР ЛЕГШЕ СТАЛО ОБРАТИ СОБІ ПОСАДУ ТА МІСЦЕ СЛУЖБИ В СИЛАХ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Міністерство оборони України запустило сайт щодо підбору вакансій та підрозділів для військової служби.

БУДЬ СОБОЮ! ARMY.GOV.UA

Цей сучасний ресурс розроблено для спрощення процесу набору та забезпечення прозорості під час пошуку роботи у Збройних Силах України, Держприкордонслужбі, Національній гвардії, Національній поліції, ДСНС чи інших підрозділах Сил безпеки та оборони на одному сайті.

Новий сайт надає можливість громадянам переглядати актуальні вакансії в різних підрозділах та родах військ. Завдяки зручному інтерфейсу, користувачі можуть дізнатися про вимоги до кандидатів, умови служби та інші важливі деталі.

Відтепер кожен, хто бажає приєднатися до захисників України, може легко знайти всю необхідну інформацію та подати заявку онлайн.

Обирайте свою професію в Силах безпеки та оборони України на army.gov.ua і станьте частиною перемоги!

Не чекай на зміни – створи їх сам! Будь собою!

Служба зв'язків з громадськістю Закарпатського ОТЦК та СП



З УСПІШНИМИ ПРАКТИКАМИ ЗАЛУЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ ІНВЕСТИЦІЙ ТА ЖІНОЧОГО ПІДПРИЄМНИЦТВА

Напрацювання в межах програми міжнародної співпраці «EU4Business: відновлення, конкурентоспроможність та інтернаціоналізація МСП», що спільно фінансується Європейським Союзом та урядом Німеччини і реалізується німецькою федеральною компанією GIZ, обговорили днями у Кам'янці-Подільському. До міста приїхали представники партнерських муніципалітетів з Ужгорода, Кременчука, Чернівців, Івано-Франківська, Білої Церкви, Броварів та Житомира.

Від обласного центру Закарпаття участь у заході взяла начальниця відділу інвестицій та взаємодії з фондами і благодійними організаціями Управління економічного розвитку міста Ужгородської міської ради Юліана Бокоч і головна спеціалістка відділу туризму та промоції міста Анастасія Фартушок.

Під час навчального візиту делегації відвідали, зокрема, Кам'янець-Подільську міську раду, коворкінг для малого та середнього бізнесу, який облаштували за

сприяння проєкту ReACT4UA («Застосування та імплементація Угоди про асоціацію між ЄС та Україною у сфері торгівлі»).

Крім того, відвідали місцеві підприємства, які стали прикладом активної підтримки та співпраці з місцевим бізне-



сом, залучення іноземних інвестицій та жіночого підприємництва, серед яких: ПП «Авант Арго» – виробництво хлібобулочної

продукції під ТМ «Ванат»; ТОВ «БОСАЛ МАНУФАКТУРИНГ Україна» – релоковане підприємство із Запоріжжя (виробник вихлопних систем для автомобілів); ТОВ «КВС-УКРАЇНА» – виробництво та продаж насіння польових культур; ПП «Лоранж» –

ною Програмою та партнерами із Німеччини спільно з Українською Платформою «Жінки в бізнесі» в Кам'янці-Подільському відбувся масштабний захід, спрямований на підтримку жіночого підприємництва – Всеукраїнський фестиваль «LadyFest».

У заході взяли участь близько 200 представниць бізнесу, влади із різних куточків України, які ділилися своїм досвідом та шляхом до успіху. Серед учасниць були й підприємниці з Ужгорода: Юлія Дуб – засновниця Арт-простору «Ліс» та Вероніка Вітерець – співвласниця бренду «Lay Bottle». Подія стала майданчиком для нетворкінгу, генерації нових ідей та проєктів, пошуку партнерів і корисних знайомств.

EU4Business – ініціатива Європейського Союзу, яка допомагає малим і середнім підприємствам у країнах Східного партнерства.

Початок на стор. 1.

На жаль, той проєкт не був тривалим і успішним: якщо спершу ужгородці активно підтримували ініціативу й заходили до кондитерської на каву з тістечком, то в подальшому інтерес до проєкту знизився до мінімуму. Вісім працівників кондитерської з числа молодих людей із ментальною інвалідністю залишилися без улюбленого заняття, попри те, що дуже його полюбили. Зараз вони знову мають змогу повернутися до роботи з кондитерськими виробами, а разом із тим пробують себе в ролі офіціантів.

Один із ідейних натхненників проєкту, парох Свято-Преображенського греко-католицького храму на Цегольні о. Василь Бушко розповів, що кав'ярня працює в будівлі, яка історично належала Мукачівській греко-католицькій єпархії, була радянською владою відібрана, повернута церкві лише в 2007 році. З тих пір використовувалася як будинок священника, однак о. Василь Бушко віддав її для потреб вимушено переселених осіб на початку повномасштабної війни. Згодом, коли з'явилася ідея відкрити на цій території інклюзивну кав'ярню, приміщення передали на втілення цього проєкту. Кошти на облаштування кав'ярні надає папське місієне товариство «Missio» в Австрії.

«Ми не ставимо собі за ціль роботи на цій кав'ярні бізнес, – розповідає о. Василь Бушко. – Сприймайте це як навчальний центр для наших студентів (так ми називаємо нашу молоддь). А ваші пожертви, віддані за каву, підуть на подальше функціонування кав'ярні, передовсім на те, аби покрити витрати на комунальні послуги. Не все в цьому житті залежить від грошей. Тут ми можемо бути корисні одне одному: ми пригостимо вас смачною кавою, а ви підтримаєте нас жертвами. Цей проєкт також має велику виховну мету, бо ми прагнемо, аби суспільство неупереджено сприймало людей із ментальною інвалідністю. Стосовно цього ще є дуже великий спротив у суспільства, наприклад, наш студент Василь, котрий є дуже добрим і розумним хлопцем, нещодавно прийшов додому і спитав свою маму, чому на вулиці одна жінка сказала своїй донці: «Не підходь до нього, він хворий». «Мамо, у мене ж нема температури, я не хворий – чому ця жінка сказала, що я хворий?», – питав Василь у своєї матері. А що вона могла йому відповісти – що люди жорстокі?»

Ми мріємо, що наша кав'ярня зможе виховати суспільство. Люди приходи-

КАВ'ЯРНЯ «ЯНГОЛ»: ІНКЛЮЗІЯ ТА КАВА ЗІ СМАКОЛИКАМИ

тимуть сюди й будуть бачити, що їх обслуговують добрі, чемні й привітні молоді люди. Так, можливо, вони будуть помилятися, не зможуть одразу зрозуміти запитання чи відповіді на нього, однак вони будуть дуже старатися. Ми також чекаємо відвідувачів із дітьми, бо толерантність треба прививати з дитинства. Наше суспільство має зрозуміти і прийняти людей із інвалідністю».

Наразі неоплачувану практику в кав'ярні мають 20 молодих осіб із інвалідністю. Офіціанти змінюються кожні кілька годин – такий графік не є обтяжливим для молоді, котра дуже переживає й не звикла активно комуні-

навчаються, отримують нові знання. Ми давно хотіли урізноманітнити їхнє життя, дати їм можливість отримати зайнятість, адже більшість із них ніколи й ніде офіційно не працювали (наразі лише двоє з 22 студентів мають постійну офіційну роботу: Василь працює прибиральником у театрі ляльок, Тетя-

асортимент, додавши піцу, круасани та іншу випічку, яку студентам буде робити трохи легше, ніж торт. Також на внутрішньому



на працює на швейній фабриці «Парада»). В центрі «Карітаса» у нас є кілька майстерень: ми виготовляємо свічки, вишиваємо

подвір'ї планують облаштувати затишний простір із терасою. А головне – тут сподіваються, що після успішної практики в інклюзивній кав'ярні комусь зі студентів запропонують роботу в інших закладах міста.

Наразі на каву з тістечками до «Янгола» приходять 10-20 гостей щодня. В неділю, після завершення церковної служби, відвідувачів було більше – близько 50-ти (і навіть тоді обійшлося без жодної розбитої чашки чи розлитої кави). В кав'ярні сподіваються, що ужгородці й надалі підтримуватимуть їхній соціальний проєкт, зробилять кав'ярню популярним і відвідуваним закладом. **Станьте гостем «Янгола» і ви, тим більше, що розклад кав'ярні є дуже зручним: в понеділок-суботу вона працює з 8:00 до 17:00, а в неділю – з 11:00 до 17:00.**

кувати з незнайомими людьми. Весь персонал кав'ярні також працює на волонтерських засадах: адміністраторкою є мама однієї зі студенток Надія Федаш, баристою – син о. Василя Бушка, кондитеркою – дружина одного зі священників єпархії Вікторія Тулай.

Директорка БФ «Карітас Закарпаття» Ольга Принцовська розповідає: «Наших молодих людей ми називаємо студентами, адже вони у нас

бісером, займаємося принтуванням, вирізаємо з дерева. Тепер маємо ще й кав'ярню. Крім того, що наші студенти є в ній офіціантами, вони також за бажанням можуть приходити допомагати кондитерці. Звісно, торті оздоблювати вони ще не вміють, однак цілком справляються з процесами на підготовчому етапі».

На майбутнє «Карітас Закарпаття» має ще багато планів. Так, у кав'ярні хочуть розширити



На вулиці Волошина, навпроти величної будівлі колишнього василіанського монастиря, а нині – фізичного факультету УжНУ, ще кілька років тому стояв звичайний дім із незвичайними надписами. Колись то був магазин Циріла Фунданича, вивіска якого проглядала через штукатурку ще багато років потому. До неї водили туристів, показуючи красивий закинтий дім Циріла Фунданича, однак мало хто в Ужгороді знав бодай щось про власника крамниці.

ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: КРАМНИЦЯ ЦИРІЛА ФУНДАНИЧА

Якось мені довелося чути, як туристам біля крамниці Фунданича екскурсовод розповідав байку про те, що Циріл був багатим євреєм і в його магазині можна було купити все: від цвяхів до молока. Рідні торговця, відшукати котрих мені коштувало великих зусиль, почувши це, лише посміялися, бо такого ревного греко-католика, як Циріл-бачі, сказали, ще треба було в місті пошукати. Завдяки дивом збереженій з 1936-го року вивісці цей чоловік став міською легендою, про яку вже склали вигадані історії, хоча насправді був звичайним торговцем, як сотні інших у міжвоєнному Ужгороді, не вирізнявся ні надзвичайним багатством, ні громадською чи політичною активністю.

Народився Циріл Фунданич 31 березня 1904 року в Унгварі. За даними, опублікованими в книзі "Ungvár és Ung vármegye" з 1940-ий рік, його батько Карой був юристом. Онучка Кароя і племінниця Циріла Фунданича Марія Сабов (дружина знаного в Ужгороді греко-католицького священика Павла Сабова), кілька років тому згадувала, що Карой, можливо, і мав освіту юриста, однак за фахом не працював. Він був людиною заможною, володів великими виноградниками на тодішніх околицях міста, виробляв і продавав хороше вино. У Кароя Фунданича та його дружини було п'ятеро дітей: доньки Анастасія, Марія, Гізела та Єлизавета, а також єдиний син Циріл. Родина була угорськомовною.

Циріл навчався в ужгородській гімназії. За даними тієї ж книги "Ungvár és Ung vármegye", далі освіти здобував у Будапешті, хоча племінниця знову ж таки не підтверджує цієї інформації, розповідає, що Циріл після закінчення

кафе, був його винний погріб. Пан Юрій, називаючи себе чоловіком старомодним, вирішив зберегти колорит і відкрив кафе, яке згодом стало й музеєм – стільки старих автентичних речей він там зібрав. На фасаді, під шаром старої штукатурки, знайшлося й підтвердження того, що колись тут працював магазинчик, – двомовні надписи, які рекламували товар, що там продавався. З них можна дізнатися, що в першому магазинчику Фунданича торгували вином, пивом, мінеральними водами, свіжою смаженою кавою, чайним маслом (припускаємо, що йшлося не про олію чайного дерева, а про вершкове масло найвищої якості, яке додавали у чай), сирами тощо. Вивіски Юрій Руснак під шаром штукатурки не знайшов, тому припускає, що цей крихітний магазин її просто не потребував, бо обслуговував мешканців цього району, кожного з яких власник, напевне, знав особисто. До речі, решітка на вікні там досі збереглася оригінальна. Вона цікаво відкривається, тож можна навіть уявити, як Циріл Фунданич приходив щоранку до своєї крамнички, піднімав решітку на вітрині, відкривав магазинчик і починав торгувати, перемовляючись із перехожими на вулиці, яку називали тоді Підвальною (Пінцешором).

Очевидно, справи в Циріла йшли непогано, бізнес розростався. Тож згодом він вирішив переїхати з тісної крамнички у просторіше приміщення. Таке знайшов поруч – у будинку вчителя Олександра Мончака, саме там, де згодом виднілася вивіска з ім'ям Циріла Фунданича. В архіві колишнього БТІ (тепер КП "Архітектурно-планувальне бюро м. Ужгорода") в інвентарній справі цього будинку є копія договору за 1936 рік, яка підтверджує, що будинок, зведений 1900 року, ужгородський вчитель Олександр Мончак та його дружина Олена Кімак продали за 90 000 Кч торговцю Кирилу Фунданичу та його дружині Олені Ласоті. Цей документ спростовує розповідню думку про те, що Циріл Фунданич збудував дім на нинішній вулиці А. Волошина. Насправді він лише придбав його для розширення бізнесу. Крім цього, документ вказує і на сімейне положення Циріла, котрий станом на 1936-ий вже був одружений на ужгородці Олені (Ілоні) Ласоті (за даними книги "Ungvár és Ung vármegye" вона була донькою депутата комітату Унг Імре Ласоті). Як розповіли рідні торговця, дітей у цьому шлюбі не було, хоча подружжя дуже любило малечу, а Циріл, коли до магазину приходили його малі племінники, постійно дарував їм цукерки та

інші смаколики. Марія Сабов розповідала, що в новому магазині Фунданича продавали вино, ймовірно, виготовлене також і з винограду, зібраного

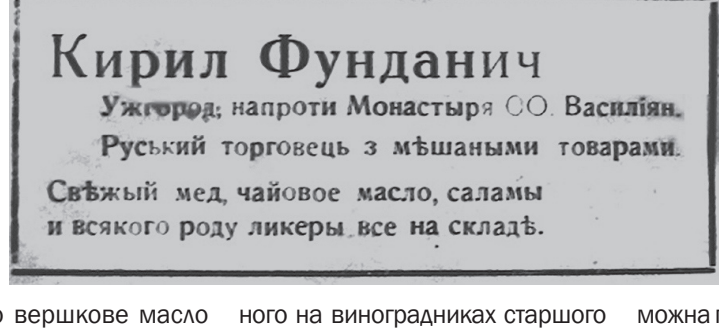
солдата, в торгівлі місця не було. Тому він влаштувався на роботу на фанерно-меблевий комбінат, де у звичайному цеху, складаючи стільці, працював до самого виходу на пенсію. Його друга дружина Клара працювала у краєзнавчому музеї в замку, у відділі кадрів. Жило подружжя скромно, тихо. Рідні не пригадують, аби приємний і завжди дуже скромний Циріл-бачі мав якусь хобі чи кудись ходив, крім церкви. Так тихо він і помер у жовтні 1986-го року.

Тоді й виявилось, що весь цей час Циріл Фунданич ревно зберігав усі речі, пов'язані з його магазином. У 1987-му Клара Фунданич принесла їх до музею, поповнивши його колекцію цікавими експонатами, завдяки яким нині й можемо хоча би приблизно уявити, як виглядала крамничка Фунданича всередині. Зараз частина з 37 предметів, проданих Кларою краєзнавчому музею, виставляється в експозиції відділу історії "Кава на жорнах століть". Там зокрема

та їм все ж вдалося добитися того, що магазин залишився в їхній власності, держава ж виплачувала їм орендну плату за розміщення в ньому маленького гастроному.

У 1996-му, за документами, там працювало вже кафе, пізніше відкрився магазин музичних інструментів. На той час у будинку проживала лише старенька власниця – Габрієлла Леонардівна Гербер. Їй допомагав доглядати за будинком племінник – вчитель Ратівецької школи Ленард Ілар. Він і розповів нам, що будинок на той час перебував у дуже поганому стані, стіни були постійно вологими. Можливо, через те фарба на фасаді ніяк не хотіла триматися. Скільки б разів у радянські часи вивіску Фунданича не намагалися забілити, стара вивіска знову проглядала. Врешті хтось із орендарів відкрив її та так і залишив.

Ленард Ілар, котрий провів у будинку на Жовтневій все дитинство та юність, має про нього багато теплих спогадів. У родинному архіві пан Ленард знайшов і кілька світлин своєї тітки, зроблених у будинку в радянські часи, і люб'язно надав їх нам для публікації. Саме він успадкував історичний будинок після смерті своєї тітки у 2012 році. Під час обстеження будівлю визнали аварійною, тож пан Ленард розумів, що на її порятунок потрібні великі



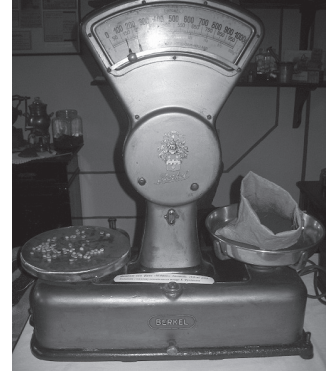
нога на виноградниках старшого Фунданича, каву, багато різних прянощів (деякі газетні реклами представляють Циріла саме як торговця прянощами), хліб, солодощі, а також інші продукти. Приміщення було невеличке, за прилачком торгував сам Циріл, однак був у нього і помічник. Просторий підвал як торгову залу не використовували, там був склад продукції. З магазину можна було увійти до задніх житлових кімнат, в яких Циріл Фунданич проживав із дружиною. Дім був гарний і просторий, на три кімнати. Жили Фунданичі без надмірної розкоші, мали гарні дерев'яні меблі, у вітальні лежав великий килим, на стінах висіли картини й фотографії, зокрема і єдиний збережений у родичів фотопортрет Циріла Фунданича, який вони люб'язно надали для публікації.

Від рідних також знаємо, що в роки Другої світової війни Циріл Фунданич був воїном угорської армії, на жаль, невідомо де, коли і за яких обставин потрапив у полон радянської армії, кілька років працював на лісозаготівлі десь у Росії, а додому повернувся, за неточними даними, у 1947-му. Хто весь цей час приглядав за магазином і чи працював він узагалі в роки війни – невідомо. Рідні пригадують лише, що сімейне життя Циріла після повернення додому не склалося, незабаром вони з дружиною Ілоною розлучилися і вона виїхала на проживання до Хуста. Ймовірно, саме розлучення й стало приводом для продажу будинку з крамницею на тоді вже Жовтневій вулиці у 1951 році. Новими власниками будинку з магазинчиком стали Марія Егер і Габрієлла Гербер. Циріл Фунданич же придбав частину будинку на нинішній вулиці Яроцькій, де оселився, незабаром одружившись удруге – на сестрі відомого у Виноградіві хірурга Олівера Сілади Кларі Сіладі.

У Радянському Союзі, куди після війни повернувся Циріл, для нього, як приватного торговця й тим паче колишнього угорського

можна побачити касовий апарат з магазину Фунданича, красиві ваги, мірний посуд для силових товарів, скляні пляшки з-під рому та інших напоїв і ще багато іншого.

А що ж було із приміщенням колишнього магазину Фунданича? Судячи з документів, які зберігаються в інвентарній справі будинку, нові власниці будівлі в радянські часи добряче намучилися, аби захистити своє майно від зазіхань влади. У 1962-му у "літню кухню" на подвір'ї, а також на горіще основного будинку хотіли примусово вселити додаткових пожежників, в ті ж роки жінки ледве відстояли своє володіння всім будинком, включно з приміщенням магазину, яке хотіли націоналізувати. Невідомо як,



кошти, яких у нього, звичайного вчителя, не було. Тому він змушений був продати будинок, погодившись на пропозицію покупця лише після того, як той пообіцяв зносити будівлю не буде, зробить усе, щоб її врятувати. Однак цього не сталося. Новий власник у червні 2017 року зніс будинок Фунданича, звівши на його місці сучасну споруду. Так зник куточок старого Ужгорода на вулиці А. Волошина.

Тетяна ЛІТЕРАТІ "Про Захід"



гімназії не хотів більше вчитися й одразу відкрив невеличкий магазинчик в Ужгороді. І з книги, і від рідних відомо, що торгувати він почав у 1925-му, маючи лише 21 рік. Де саме розташовувалася перша крамниця Фунданича, родина не знає, але сліди її знайшов інший не менш легендарний ужгородець – власник кафе "Під замком" ("Снек"-бару) Юрій Руснак. Коли у 1988-му він придбав на нинішній вулиці Ольбрахта закидане сміттям напівпідвальне приміщення, літні сусіди розповіли, що раніше тут була маленька крамничка Фунданича, а поруч – власне, там, де зараз працює





Насправді картина, про яку ми хочемо вам розказати нині, не називається «Дон Кіхот на Красії». Проблема в тому, що художник Ференц Семан узагалі ніколи не давав своїм картинам назви, тож їх вигадували автори альбомів і каталогів із роботами художника. Але як пояснити читачам, про яку ж картину Семана йтиметься в цій статті? Довелося й нам вигадати якусь назву, а підказала її нам дружина художника Катерина Семан, котра розповіла також історію цієї картини.

Ференц Семан був одним із найсамотніших закарпатських художників. Свої роботи він підписував угорським словом Ócsi – так в угорських родинах часто ласкаво називають найменшого хлопчика. Передати українською мовою угорську літеру «ö» майже неможливо, тож у різних джерелах, присвячених постаті Ференца Семана, вам трапляться варіанти Ічі, Ічи, Ечі та інші. Такими ж закрученими для багатьох були мова художника (він говорив, перемішуючи угорські, російські та закарпатські слова, до того ж мав сильний угорський акцент), його світосприйняття та вся його творчість. У помешканні Ференца Семана завжди було повно людей – переважно з творчих кіл. Він притягував до себе епатажністю, відкритістю, внутрішньою свободою, несхожістю на інших.

Майстерня художника розташовувалася на горішці будинку, де він проживав. Ференц Семан творив швидко, зображував мить, мимолітні емоції, фантазії, враження. Серед його робіт було чимало автопортретів: то він намалював себе із нічним горщиком на голові, іншим разом зобразив себе зі синьою бородою, у вигляді мумії, Арлекіна, з собакою, трубою, палі-

трою, лорнетом тощо. А на картині, про яку ми хочемо розказати нині, Фе-

ренц Семан зобразив себе на червоному коні. Історію написання цього полотна треба розпочинати здалеку – з початку 1980-х. За кілька років до того художник став батьком, у них із дружиною Надією народився син Цезар. Однієї сніжної зими Ференц Семан пішов із малим Цезарем кататися на санчатах. У ті роки дорослі ще не цуралися кататися з дітьми з гірок, тож у районі готелю «Дружба» взимку було завжди дуже гамірно й весело. Вже вчоріло, коли Ференц Семан на верхівці гори посадив Цезаря перед собою на санчатах, виставив уперед свої худі ноги й помчав донизу. А внизу, аби розминутися з іншими людьми, звернув і вривався у бетонну основу паркана – та так сильно, що одна нога зламалася, кістка прорвала штани й вилізла назовні. Значно пізніше Цезар згадував, що люди навколо почали бігати, метушитися, викликати «швидку», а його батько сидів незворушно на санчатах і курив.

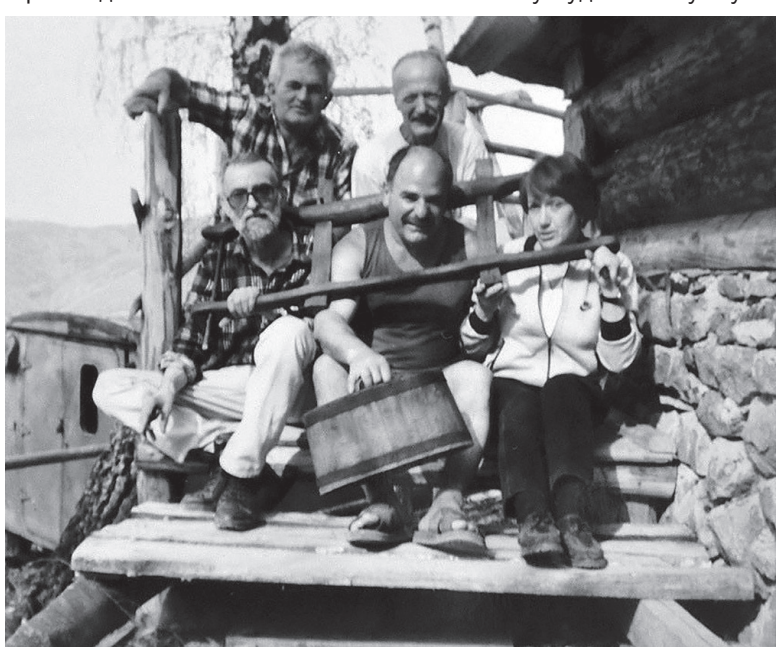
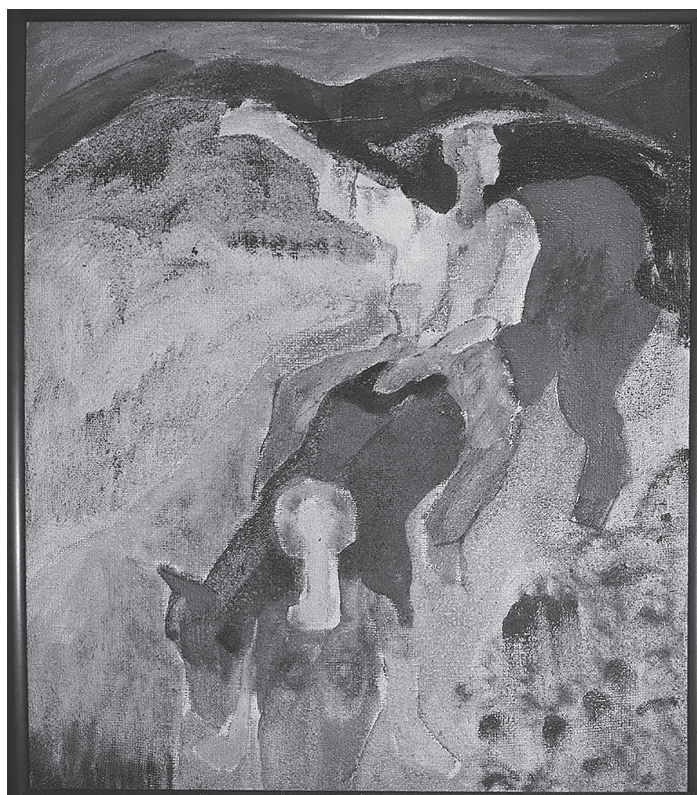
Після того випадку Ференц Семан не любив навантажувати свої ноги, хоча під час подорожей і міг багато ходити (в молодості двічі обійшов пішки усе Закарпаття). Влітку 2000 чи 2001 року він із третьою дружиною Катериною й кількома друзями поїхав на відпочи-

нок на гору Красію. Приїхали під гору автомобілем, обіцяли художнику, що наверх, до будиноків, підійматимуться крісельним витягом. Та коли приїхали, виявилось, що підйомник не працює, тобто на гору доведеться йти пішки.

Нині пані Катерина Семан згадує: «Там, на горі, були будиночки, надзвичайно гарні види, Семану дуже подобалося там. Але він не був готовим до того, що цього разу доведеться йти пішки. Там, наче, й не дуже крутий підйом, але все ж таки хвилин 40 треба було йти. Семан пройшов трохи, а далі каже: «Я не піду». Сів і сидить. Ми тоді викликали зверху хлопців (там жив такий Юра), вони спустилися, почали вмовляти Семана, якось там його підняли наверх. Це був гарний відпочинок, збереглося навіть фото, де ми всією компанією сидимо біля колиби, а Семан надів на шию ярмо – жартома показував, що він у мене в ярмі ходить».

підніматися, робить зі мною, що хочете. А того дня на горі якась місцева жінка якраз пасла двох коней. Хлопці з нею домовилися, посадили ми Семана на одного коня й жіночка повела того коня із Семаном вниз. Семан їхав і кайфував, я назвала його тоді Дон Кіхотом красійським, бо йому лише списа в руці не вистачало. Вдома він одразу написав це полотно, але чомусь його не завершив, відклав. Бачите, на ньому навіть підпису нема? Цю роботу не часто можна побачити на виставках, хоча вона мені дуже подобається, висить у мене на стіні. Семан тут дуже натхненний, їде й просто отримує задоволення. Саме такою атмосферою мені віс від цього полотна, одразу спливає в пам'яті те літо, красиві гори і щасливий Семан».

Хочете і ви на власні очі побачити «Дон Кіхота на Красії»? На початку липня ви будете мати таку можливість, адже в Обласному художньому музеї



А коли прийшов час повертатися додому й треба було спуститися вниз, витяг знову не працював. Семан сказав, що йти пішки вниз він не буде, це, мовляв, ще важче, ніж

ім. Й. Бокшая планують організувати виставку робіт Ференца Семана, де, серед інших робіт, буде представлена і ця.

Тетяна ЛІТЕРАТІ
"Про Захід"

ДО УВАГИ ТИХ, ХТО ШУКАЄ РОБОТУ!

Ужгородська міськрада тісно співпрацює з центром зайнятості, тому пропонуємо актуальні вакансії підприємств, які звернулися з проханням про допомогу в укомплектуванні кваліфікованими кадрами на вільні робочі місця:

- адміністратор – заробітна плата 10500 гривень – Працювати адміністратором. Уміння забезпечувати роботу з ефективного і культурного обслуговування відвідувачів. Створювати для них комфортні умови. Здійснювати контроль за збереженням матеріальних цінностей. Консультувати відвідувачів з питань наявних послуг;
- спеціаліст державної служби (місцевого самоврядування) – заробітна плата 11855 гривень – Забезпечувати безперебійну роботу інформаційно-телекомунікаційної системи, засобів електронного зв'язку,

- інших електронних комунікацій. Проводити адміністрування ресурсів інформаційно-телекомунікаційної системи, програмного забезпечення та програмних комплексів, мережевих сервісів, серверів, сервісів автоматизованих систем. Вести облік засобів комп'ютерної техніки та програмного забезпечення;
- спеціаліст державної служби (місцевого самоврядування) – заробітна плата 11855 гривень – Оформляти електронні особові рахунки пенсіонерів, отримувачів субсидій, пільг та страхових виплат і інших документів, здійснювати візування пенсійних справ.

Обробляти списки померлих громадян та списки ДМС України, щодо осіб яким оформлено документи для виїзду за кордон;

- закрійник – заробітна плата 15000 гривень – Потрібно вміти конструювати та розкрюювати одяг, володіти технологією розкрюю, шиття, ремонту, поновлення і перешиття виробів, новими технологіями розкрюю та моделювання одягу;
- секретар судового засідання – заробітна плата 9880 гривень – Здійснення заходів з питань забезпечення проведення судових засідань згідно з процесуальними

кодексами, здійснення ведення діловодства, виконання завдань з питань забезпечення діяльності головуючого у справах судді. Систематичне опрацювання релевантної нормативно-правової бази та іншої методичної інформації з питань проведення судових засідань, в тому числі з метою підвищення рівня професійної компетентності, необхідних для якісного виконання посадових обов'язків;

- слюсар-сантехнік – заробітна плата 20000 гривень – Знає та застосовує у діяльності: принцип дії, призначення та особливості ремонту санітар-

но-технічних трубопроводних систем центрального опалення, водопостачання, каналізації, газопостачання та водостоків; види основних деталей санітарно-технічних систем, з'єднань труб та кріплень трубопроводів; способи свердління та пробивання отворів; правила поводження з балонами з киснем та ацетиленом та їх транспортування;

- лікар-хірург-проктолог – заробітна плата 8000 гривень – Робота в рамках амбулаторного прийому, дотримання санітарно-епідемічного режиму. Робота на ПК. Обов'язковий досвід роботи від 5-ти років.

За детальнішою інформацією звертайтеся до Ужгородської філії Закарпатського обласного центру зайнятості: м. Ужгород, вул. А. Новака, 45.

Контактні телефони: +380508005590, +380442449486.

ЕФЕКТИВНІ СПОСОБИ ЗНИЗИТИ КРОВ'ЯНИЙ ТИСК

Високий кров'яний тиск (гіпертенія) часто не має симптомів, але є серйозним ризиком серцево-судинних захворювань та інсульту.

Ті, хто страждає на гіпертенію, часто замислюються про те, як знизити кров'яний тиск, не вдаючись до медикаментів. Справді зміни в харчуванні та способі життя, як-от збільшення фізичної активності, покращення сну та обмеження цукру й алкоголю, можуть допомогти. *Ось 17 ефективних способів, як знизити кров'яний тиск.*

ВИКОНУЙТЕ БІЛЬШЕ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ
Дослідження показують, що як аеробні вправи, так і вправи з обтяженнями можуть допомогти контролювати кров'яний тиск, і після тренування він може бути нижчим протягом 24 годин.

Регулярні вправи означають, що ви регулярно збільшуєте частоту пульсу та дихання. Згодом ваше серце стає сильнішим і починає працювати з меншими зусиллями. Це зменшує тиск на артерії та знижує кров'яний тиск.

Рекомендується займатися фізичними вправами середньої інтенсивності не менше 2,5 години на тиждень або близько 30 хвилин на день 5 днів на тиждень. Дітям і підліткам рекомендується займатися фізичними вправами по одній годині на день.

Поради щодо підвищення рівня активності включають:
використання сходів замість ліфта;
піші прогулянки замість громадського транспорту;
роботу по дому;
садівництво;
їзду на велосипеді;
гру в командні види спорту.

КОНТРОЛЮЙТЕ ВАГУ
Додаткова вага тіла створює навантаження на серце та серцево-судинну систему. Це може підвищити кров'яний тиск. Якщо індекс маси тіла (ІМТ) становить 25 або більше, втрата 3 – 5 кг може допомогти знизити кров'яний тиск. Це також може зменшити ризик інших проблем зі здоров'ям.

Три ключові способи зробити це полягають у цьому:
більше рухатися;
менше їсти;
харчуватися здоровою їжею.

СКОРОТИТЬ СПОЖИВАННЯ ЦУКРУ ТА РАФІНОВАНИХ ВУГЛЕВОДІВ
Обмеження цукру й рафінованих вуглеводів може допомогти вам схуднути та знизити кров'яний тиск. Нещодавнє дослідження показало, як різні популярні дієти впливають на вагу людей і ризик серцево-судинних захворювань.

Так людей з надмірною вагою або ожирінням, які дотримувалися дієти з низьким вмістом вуглеводів і жирів, через 6 місяців діастолічний артеріальний тиск знизився в середньому приблизно на 5 мм рт. ст., а систолічний – на 3 мм рт. ст.

ВЖИВАЙТЕ БІЛЬШЕ КАЛІЮ, МЕНШЕ СОЛІ
Збільшення споживання калію та скорочення споживання солі може допомогти знизити кров'яний тиск. Високе споживання солі може збільшити ризик артеріального тиску, а зменшення її споживання знижує його. Експерти не знають точно, чому це відбувається, але цьому можуть сприяти затримка води та запалення у кровоносних судинах. Калій допомагає організму виводити сіль і знімає напруженість у кровоносних судинах.

Серед продуктів з високим вмістом калію є такі:
сухофрукти, як-от абрикоси та чорнослив;
молоко та йогурт;
сочевиця і квасоля;

овочі, як-от картопля, помідори та шпинат.
Однак високе споживання калію може бути шкідливим для людей із захворюваннями нирок, тому поговоріть зі своїм лікарем, перш ніж збільшувати його споживання.

ДОТРИМУЙТЕСЯ ЗДОРОВОЇ ДІЄТИ ДЛЯ СЕРЦЯ ДІЄТИ
Ваша дієта має включати такі пункти:
вживання фруктів, овочів і цільнозернових продуктів;
вживання молочних продуктів і низьким або нульовим вмістом жиру;
вживання риби, птиці, бобів, горіхів і рослинних олій;
обмеження продуктів з високим вмістом насичених жирів і доданого цукру.

КИНЬТЕ КУРИТИ
Куріння може вплинути на загальний стан здоров'я, включно з кров'яним тиском. **У довгостроковій перспективі хімічні речовини, що містяться в тютюні:** пошкоджують стінки кровоносних судин;



викликають запалення; звужують артерії. Хімічні речовини, що містяться в тютюні, можуть вплинути на ваші кровоносні судини, навіть якщо ви перебуваєте поряд з пасивним курцем.

КОНТРОЛЮЙТЕ СТРЕС
Пошук способів керування стресом важливий для вашого здоров'я та артеріального тиску. **Способи зняття стресу залежать від людини, але можуть містити:**
практику глибокого дихання;
прогулянки;
читання книжок;
прослуховування музики;
усвідомленість;
медитацію.

ЇЖТЕ ТЕМНИЙ ШОКОЛАД
Темний шоколад зазвичай містить 70-85% какао. Какао містить флавоноїди – антиоксиданти, які допомагають знизити кров'яний тиск. Вони можуть допомогти розширити кровоносні судини. Але хоча вживання невеликої кількості темного шоколаду навряд чи буде шкідливим, кількість, яку людина, найімовірніше, з'їсть на день, ймовірно, не забезпечить достатньої кількості флавоноїдів для користі для здоров'я, а шоколад з високим вмістом цукру, жиру або калорій може виявитися марним.

СПРОБУЙТЕ ЛІКАРСЬКІ ТРАВИ
Деякі рослинні ліки можуть допомогти знизити кров'яний тиск. **Серед деяких рослин і трав, які**

люди використовують для зниження кров'яного тиску, є:
чорна квасоля; сік селери; глід; корінь імбиру; повитиця; індійський подорожник (псіліум світлий); кора морської сосни; лілія річкова; каркаде; кунжутна олія; томат; чай, особливо зелений і чай улун; кора парасолькового дерева.

Однак доказів, які підтверджують, що рослинні лікарські засоби можуть допомогти контролювати кров'яний тиск, недостатньо. Завжди консультируйтесь з лікарем або фармацевтом, перш ніж приймати трав'яні добавки. Вони можуть заважати дії призначених вам ліків.

МАЙТЕ ЯКІСНИЙ СОН
Нестача сну може збільшити ризик високого артеріального тиску. **Поради щодо гарного сну включають:**
встановлення регулярного графіка сну;
тренування протягом дня, але не надто близько до сну;
сон у прохолодній, затемненій кімнаті;
гаджети за межами спальної кімнати;
невживання кофеїну або алкоголю перед сном.

ПРИЙМАЙТЕ ДОБАВКИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ КРОВ'ЯНОГО ТИСКУ
До добавок, які можуть допомогти контролювати кров'яний тиск, входять:
поліненасичені жирні кислоти омега-3 або риб'ячий жир;
сироватковий протеїн;
магній;
калій.

Однак свідчень, які можуть підтвердити, що більшість добавок можуть контролювати кров'яний тиск, недостатньо. Тому завжди консультируйтесь з лікарем перед використанням добавки, оскільки не всі добавки є безпечними для всіх. Вони можуть погіршити інші стани або взаємодіяти з наявними ліками.

ОБМЕЖТЕ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ
Огляд показав, що вживання 30 г алкоголю і більше збільшує частоту серцевих скорочень терміном до 24 годин. Тим часом артеріальний тиск має тенденцію падати протягом перших 12 годин, але потім підвищується.

Незважаючи на багаторічні дискусії, вживання великої кількості червоного вина є шкідливим для здоров'я серця.

Лікарі рекомендують обмежити споживання алкоголю двома стандартними напоями на день для чоловіків та одним – для жінок.

Стандартний напій – це:
одне пиво на 350 мл;
120 мл вина;
50 мл напоїв середньої міцності;
30 мл міцних спиртних напоїв.

ПЕРЕГЛЯНЬТЕ СПОЖИВАННЯ КОФЕЇНУ
Люди, які зазвичай випивають 1-3 чашки кави на день, навряд чи матимуть підвищення кров'яного тиску.

Однак він може підвищитися, якщо ви п'єте багато кави або навіть невелику його кількість, коли ви до неї не звикли. Якщо ви виявите, що кофеїн впливає на ваше самопочуття, спробуйте каву без кофеїну.

ПИЙТЕ ВОДУ
Деякі дослідження показують, що вживання 550 мл води протягом 2 годин після пробудження та ще 550 мл за 2 години до сну може допомогти знизити кров'яний тиск. Вода може покращити загальний стан здоров'я і мати багато інших переваг.

ПРИЙМАЙТЕ ЛІКИ ПІСЛЯ КОНСУЛЬТАЦІЇ З ЛІКАРЕМ
Якщо ваш кров'яний тиск дуже високий або не знижується після внесення цих змін до способу життя, ваш лікар може порекомендувати ліки, залежно від рівня вашого кров'яного тиску та інших факторів. Поговоріть зі своїм лікарем про можливі ліки і те, що може найкраще підійти вам. Якщо він призначить вам ліки, не хейтуйте його порадами та намагайтеся приймати ліки в точній відповідності до рекомендацій.

НОРМАЛЬНІ РІВНІ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ ЗА ВІКОМ:

Діти (від народження до 6 місяців) – 45-90/30-65.
Діти (від 6 місяців до 2 років) – 80-100/40-70.
Діти (2-13 років) – 80-120/40-80.
Підлітки (14-18 років) – 90-120/50-80.
Дорослі (19-40 років) – 95-135/60-80.
Дорослі (41-60 років) – 110-145/70-90.
Літні (61 рік і старше) – 95-145/70-90.
Якщо тиск перевищує 180/120, вам необхідно негайно звернутися по медичну допомогу. Це вважається гіпертонічним кризом і є небезпечною ситуацією.



ГОРОСКОП

ОВЕН

Відчуватимете любов і повагу рідних, близьких, колег. Відповідайте взаємністю – і все буде гаразд. Прагніть до гармонії у стосунках за будь-яку ціну, вчасно допомагайте людям – матеріально і морально.

ТЕЛЕЦЬ

Цього тижня врятує милосердя і прихильність до людей, а також мобільна реакція на завдання начальства. На вас буде покладена відповідальна місія зі створення благодатного мікроклімату в колективі та вдома.

БЛИЗНЯТА

Реалізація кар'єрних задумів буде доленосним орієнтиром. Пильуйте, бо довкола напружена конкурентна обстановка, де суперники можуть устромляти вам палиці в колеса.

РАК

Потрібно бути обережними і завбачливими упродовж цілого тижня. Ваша ретельність окупиться не тільки зростанням матеріального добробуту, а й поліпшенням відносин з оточенням.

ЛЕВ

Дотримуйте дане слово, робіть усе з чистою совістю. Дисциплінованість, творча самовіддача – ось перепустка на Олімп популярності. Місце оптимальної самореалізації – професійна сфера.

ДІВА

Не відставайте від оточення, намагайтеся йти в ногу. Будьте розумниками, адже тепер сила, влада, ініціативність – на боці інших, а вам залишається тільки гармонійно вписуватися в ситуації.

ТЕРЕЗИ

Якщо вас долають комплекси, викоринуйте їх, позбувайтесь негативних звичок, уникайте розпорощення енергії. Постарайтеся відновити стосунки зі старими друзями.

СКОРПІОН

Рухатиметеся конфліктною смугою – тому «пристебніть ремені» і дотримуйтеся правил безпеки в робочій співпраці, у сімейних взаєминах тощо. Найменший промах – і «аварія» буде неминучою.

СТРЕЛЕЦЬ

Слід чесно й неупереджено оцінити себе і мотиви, які вами керують, а також навчитися вірити у свої сили та здібності й не боятися їх використовувати повною мірою.

КОЗОРІГ

Не лізьте на передову, збалансуйте «хочу» і «треба». Успіх супроводжуватиме тих, хто дбає про сімейний добробут, уміє реалізувати особисті задуми, плідно співпрацювати з колегами.

ВОДОЛІЙ

Справи потрібно буде вести за заздалегідь намеченим планом. Тижень стане завершальним етапом у вирішенні важливих для вас питань.

РИБИ

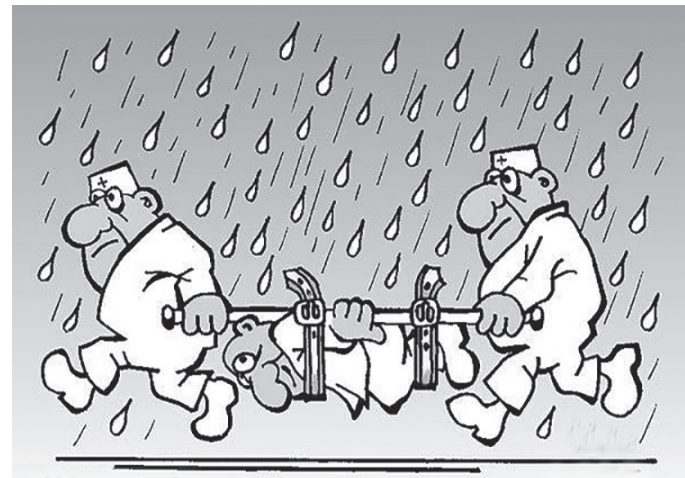
Метушня може перешкодити вам упоратися з розв'язанням майбутніх проблем. Усі свої наміри перевіряйте тверезим розрахунком, не роблячи імпульсивних вчинків.



АНЕКДОТИ

Мій чоловік сказав, що йде від мене, бо знайшов собі в соцмережі іншу, справді споріднену душу. Але він ще не знає, що та, інша, – це теж я...

Оголошення: «Молода, красива, освічена жінка познайомиться з чоловіком, аби занастити найкращі роки свого життя».



Шкільне завдання: «Із пункту А до пункту Б виїхали: велосипедист, мотоцикліст, автомобіль, автобус, поїзд, гужовий віз, напівпричіп і санчата».

Щось неймовірно цікаве відбувається у пункті Б...

У чому відмінність жартів начальника від жартів чоловіка? Жарти начальника смішні, поки він твій, а чоловіка, поки він не твій.

– Навчіться нікому нічого не розповідати. І тоді все буде гаразд.

– Я так від апендициту мало помер.

Подруга вітає подругу з днем народження:

– Дітей тобі бажаю слухняних, чоловіка, що кохає безмежно...

– Дякую, звичайно. А цих куди подіти?

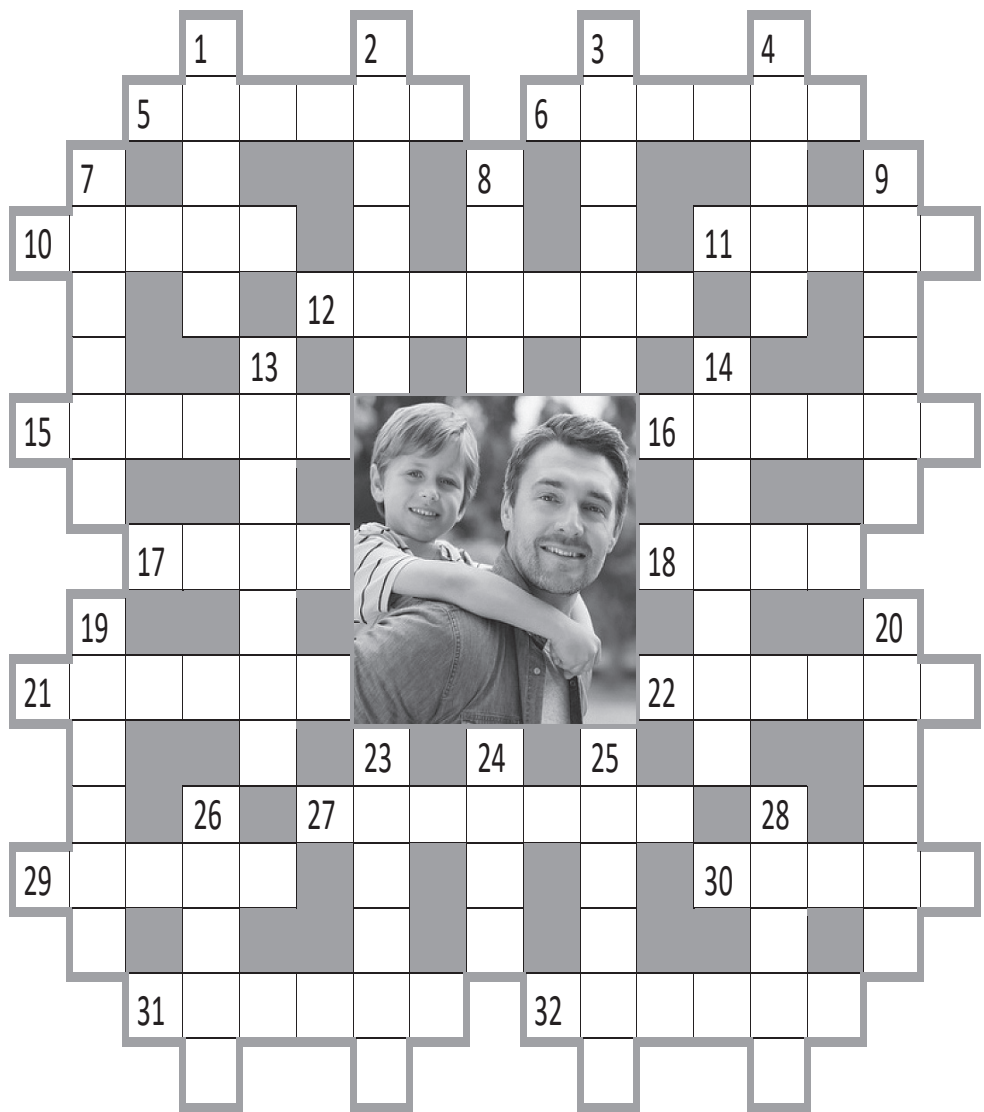
Імунолог – найлінівший лікар у поліклініці. Він завжди намагається перекласти свою роботу на ваш організм.

Здатність нормально сприймати свій голос у записі – найвища форма прийняття себе.

У сорок років я став набагато розумнішим і тепер знаю свою міру. Сподіваюся, у п'ятдесят стану дуже мудрим і нарешті почну її дотримуватися.

КРОСВОРД «ТАТО»

До Міжнародного Дня батька, який відзначають щороку в третю неділю червня.



Івана Хрестителя. 19. Прислів'я: «Який куш, така хворостина; який батько, така й ...». 20. «Весни давно відшуміли, скільки на серці лягло? ... твої посивіли мов лебедине крило» (В. Грибенко). 23. «І з задачкою самою важкою Тато впорається – дайте тільки ...! Ми потім вже вирішуємо з мамою все, що тато вирішити не зміг!» (М. Танич). 24. «Донька для батька – надія єдина, це друг і порадник, це ... й ранкова зоря» (пісня про батька). 25. Прислів'я: «Яке ... – такі його квіти, який батько – такі й діти». 26. «Татова любов – мов ..., де ні дна, ні берега земного, в неї, справді ви-

міру нема, бо вона, як в матері – від Бога» (С. Рачинець). 28. «Послухай, мій сину, напучення батька свого і не відкидай науки матері твоєї, – вони бо хороший ... для твоєї голови» (Пр. 1. 8-9).

Підготував Мар'ян Слоцький

• Газета "Ужгород" • Засновник: ТОВ "Редакція газети "Ужгород" •
• Видавець: ТОВ "Редакція газети "Ужгород" • Головний редактор Олексій МЕГЕЛА •

АДРЕСА: пл. Жупанатська, 3 (у дворі Художнього музею) ДЛЯ ЛИСТІВ: 88000, УЖГОРОД, пл. Жупанатська, 3.
ТЕЛ./ФАКС: 61-63-43, 050 549 7314. E-MAIL: gazeta.uzhgorod@gmail.com

Свідоцтво про реєстрацію: №721/313Р серія 3Т від 30.01.2019. Р/р UA56 305299 00000 26005023600678
у Приватбанку м. Ужгорода, МФО 305299, код ЄДРПОУ 25439910. Ідентифікатор медіа: R30-01427
Номер видрукувано: "А-Прінт", м. Тернопіль, тел. (0352) 52-27-37. www.a-print.com.ua.
Тираж 1050 екз. Замовлення № 1249.

• 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" – 41807.