

УЖГОРОД



В Ужгороді цього тижня – пік цвітіння сакур, однієї з головних туристичних родзинок нашого міста. Вулиці, площі та сквери, попри пізню весну та примхи природи, вкрилися рожевим квітом, даруючи ужгородцям та гостям міста особливу атмосферу спокою й краси.

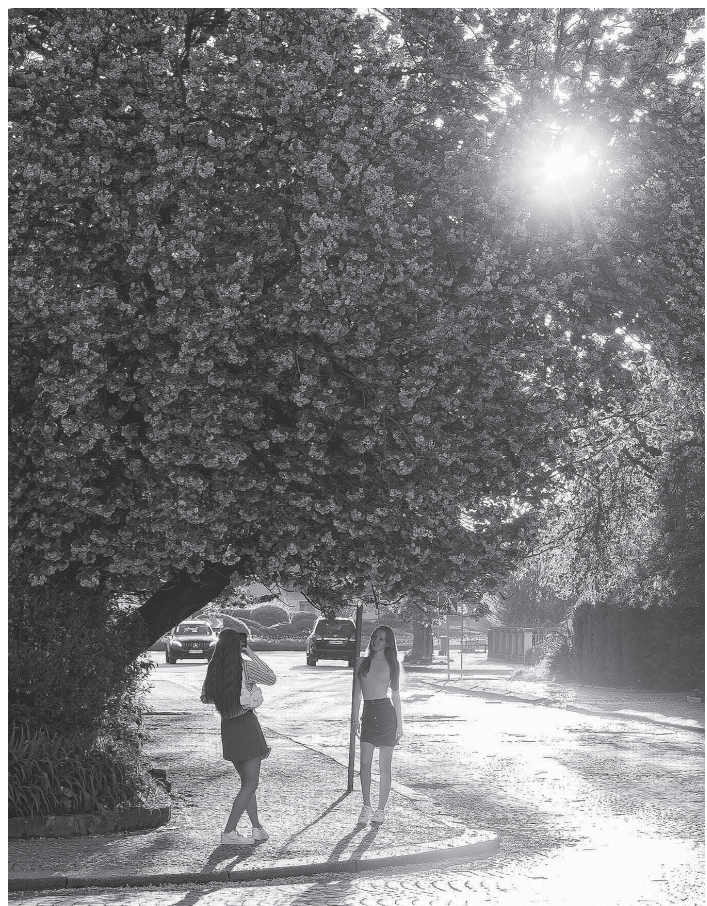


Цьогорічне цвітіння – із серцями, повними вдячності. Бо ми знаємо: ця весна – завдяки тим, хто тримає небо – нашим захисникам і захисницям.

У нинішній непростий час сакури нагадують про головне – життя триває, краса поруч, а весна – це завжди час оновлення і надії. Нехай вона принесе спокій, силу й віру в Перемогу.

Проте Ужгород квітне не тільки сакурами: ніжні й яскраві, прості й махрові, тисячі тюльпанів розпустилися на вулицях, площах, клумбах, даруючи перехожим весняний настрій. Деякі з сортів містяни вже добре впізнають.

Весна розквітає попри війну – тихо, але вперто. Різнокольорові квіти немовби нагадують: навіть у складні часи є місце для світла, для пам'яті, для віри.



ВІДБУЛАСЯ ЧЕРГОВА СЕСІЯ МІСЬКОЇ РАДИ: ДЕПУТАТИ РОЗГЛЯНУЛИ ПОНАД П'ЯТЬ ДЕСЯТКІВ ПИТАНЬ



В Ужгороді 17 квітня відбулася чергова сесія міської ради: депутати розглянули понад п'ятьдесятків питань, серед яких – програми, спрямовані на безпекову, соціальну, медичну та інфраструктурну підтримку громади, а також підтримку захисників.

Зокрема, проголосували за Програму підтримки військової частини А 4447 на 2025 – 2026 роки. Передбачається спрямувати кошти на закупівлю речового майна та спорядження, інженерного та спеціального майна, квадрокоптерів, засобів зв'язку та оптичних приладів, запчастин до транспортних засобів та інше. Ресурсне забезпечення програми – 50 мільйонів гривень на 2 роки.

Ухвалили депутати і Програму підготовки населення до національного протистояння на 2025 – 2026 роки. Програма передбачає, зокрема, придбання інтерактивного лазерного стрілецького тренажера (тиру); комп'ютерного симулятора управління дронами; пневматичних гвинтівок; засобів індивідуального захисту, макетів, муляжів зброї, мішеней тощо; виготовлення поліграфічної продукції; інформаційних стендів; шевронів та інше; оплату транспортних послуг із перевезення учасників занять до навчальних місць, полігонів, стрільбищ, зокрема придбання пально-мастильних матеріалів.

**Закінчення
на стор. 4.**





ГЕРОЄВІ МИКОЛІ ГАЄВОМУ – НАЗАВЖДИ 28...

Він міг не йти до війська, адже мав бронювання. Однак не стати на захист рідної землі йому не дозволяла совість.

Він був прикладом молодій українській науковій еліті: на перервах між парами зачитувався Арістотелем, писав чудові статті, проводив ґрунтовні наукові дослідження, у компанії з друзями обговорював історію і палко вірив у найкраще майбутнє України.

Життя ужгородця Миколи Гаєвого обірвалося 27 серпня 2024 року під час Курської операції. Героєві назавжди 28. Так написали про випускника Гуманітарного факультету УКУ на сторінці Українського католицького університету.

За особисту мужність і самовіддані дії, виявлені у захисті державного суверенітету та територіальної цілісності України, вірність військовій присязі Указом Президента України командира гармати І артилерійського взводу артилерійської батареї аеромобільного батальйону військової частини А 0281 Миколу Сергійовича Гаєвого нагороджено орденом «За мужність» III ступеня (посмертно).

Нагороду матері захисника Наталії Пшеничній перед початком роботи сесії Ужгородської міської ради передав міський голова Богдан Андріїв.

Вічна пам'ять і шана Герою...



СТУДЕНТИ УЖНУ ВИБОРОЛИ «ЗОЛОТО» Й «СРІБЛО» ЧЕМПІОНАТУ УКРАЇНИ З ПАУЕРЛІФТИНГУ



У прикарпатському місті Коломия відбувся чемпіонат України з класичного пауерліфтингу серед студентів ЗВО, в якому наш університет представляли двоє спортсменів, котрі тренуються у секції атлетизму кафедри фізичного виховання.

Серед жінок у ваговій категорії до 52 кг із сумою триборства 300 кг чемпіонкою стала 6-курсниця медичного факультету Богдана Семенова, котрій не було рівних у всіх трьох вправах: присідання 112,5 кг, жим лежачи 60 кг, тяга 127,5 кг. Також наша студентка стала справжньою королевою сили на цих змаганнях, адже з великою перевагою здобула й титул абсолютної чемпіонки серед спортсменок усіх вагових категорій.

Серед чоловіків у ваговій категорії до 93 кг срібним призером з результатом 597,5 кг (205+127,5+265 кг) став друкурник факультету здоров'я та фізичного виховання Артем Сіромолот. До того ж Артем посів друге місце в абсолютній першості.

Андрій ФЕДОРІШКО



ФОТОФАКТ

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

- 50 пакетів із продуктовими наборами;
- 80 хлібин.

Протягом тижня волонтери видавали одяг, взуття, постільну білизну та посуд (видали 1850 одиниць).

Видачу гуманітарної допомоги здійснювали у партнерстві з PDUM Partnerschaft Deutschland-Ukraine/Moldova e. V., PDUM Partnerschaft Deutschland-Ukraine/Moldova e. V., Сплетіння Кошице, TES FUND – Закарпатським Фондом Підтримки Підприємництва, Валентином Штефаньо 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/>



16 квітня Ужгород попрощався із 49-річним солдатом Віктором Чинадієм.

Віктор Іванович Чинадій народився 22 січня 1976 року в Ужгороді. Навчався в місцевій школі №11, за життя працював будівельником. Був люблячим, турботливим чоловіком, батьком, добрим товаришем – так тепло про нього відгукуються близькі.

У боях на Торецькому напрямку, боронячи українську землю від російських загарбників, захисник зазнав тяжких поранень. Лікування проходив у госпіталі у Дніпрі, медики до останнього боролися за його життя, рідні сподівалися, що він одужає. Та, на жаль, отримані травми виявилися несумісними з життям... Його серце зупинилося 10 квітня 2025 року.

Чин похорону відбувся на площі Народній.

Віддати шану Герою прийшли рідні та друзі, міський голова Богдан Андріїв, військові, містяни.

Від головнокомандувача ЗСУ генерала Олександра Сирського зачитали пам'ятний лист на знак глибокої вдячності за жертвне служіння в лавах Збройних Сил України.

Після заупокійної літургії жалобна хода пройшла до Пагорба Слави, де Віктора Чинадія поховали з усіма військовими почесностями.

У захисника залишилися дружина та син.

Вічна пам'ять та шана Герою!



Зі ще одним захисником – 56-річним молодшим сержантом Чобо Даковим – попрощалися 17 квітня в Ужгороді.

Командир 2 відділення механізованих засобів розмінування, командир машини роти механізованого розмінування пішов із життя 14 квітня 2025 року.

Чин похорону відбувся на площі Народній. Віддати шану захиснику прийшли рідні та друзі, міський голова Богдан Андріїв, керуючий справами виконавчого комітету Ужгородської міської ради Василь Пинзеник, військові, містяни.

Від головнокомандувача ЗСУ генерала Олександра Сирського зачитали пам'ятний лист на знак глибокої вдячності за жертвне служіння в лавах Збройних Сил України.

Після заупокійної літургії жалобна хода пройшла до Пагорба Слави, де Чобо Дакова поховали з усіма військовими почесностями.

Вічна пам'ять та шана воїну!



Із 45-річним молодшим сержантом, командиром відділення безпілотних авіаційних комплексів взводу розвідки Сергієм Готрою в Ужгороді попрощалися 18 квітня.

Чин похорону відбувся на площі Народній. Віддати шану військовому прийшли рідні та близькі, ужгородці, міський голова Богдан Андріїв, військовослужбовці.

Від головнокомандувача ЗСУ генерала Олександра Сирського зачитали пам'ятний лист на знак глибокої вдячності за жертвне служіння у лавах Збройних Сил України.

Після заупокійної літургії жалобна хода пройшла центральними вулицями міста до Пагорба Слави, де Сергія Готру поховали з військовими почесностями.

У захисника залишилися мама, дружина та син.

Вічна і світла пам'ять Герою!



28 КВІТНЯ – ДЕНЬ ОХОРОНИ ПРАЦІ 2025: ЦИФРОВІ ІННОВАЦІЇ НА ВАРТІ БЕЗПЕКИ ПРАЦІВНИКІВ

У 2025 році Всесвітній день безпеки та здоров'я на роботі проходить під гаслом, що відображає стрімку трансформацію сучасного світу праці: «Револуція в галузі безпеки та здоров'я – роль штучного інтелекту та діджиталізації у сфері праці».

Цифрові інструменти та штучний інтелект сьогодні вже не просто допоміжні засоби – вони стають ключовими елементами системи управління безпекою. Завдяки їм можна не лише виявити потенційні загрози, а й передбачити розвиток подій, запобігти травмуванню та знизити негативний вплив небезпечних умов праці.

Разом із тим, новітні технології ставлять перед суспільством низку етичних та практичних викликів. Зокрема, мова йде про захист конфіденційної інформації, запобігання дискримінації, спричиненої алгоритмічними помилками, та збереження балансу між професійним і особистим життям працівників.

У фокусі цьогоорічної кампанії, ініційованої Міжнародною організацією праці, – аналіз того, як цифровізація змінює умови праці. Вона охоплює впровадження інтелектуальних систем моніторингу, автоматизацію небезпечних процесів, застосування віртуальної реальності для навчання та використання цифрових платформ для організації трудових процесів.

Особливо актуальними ці теми є для України, яка продовжує функціонувати в умовах воєнного стану. Технології стають інструментом захисту працівників у небезпечних галузях – від об'єктів критичної інфраструктури до оборонних підприємств.

У цей день ми закликаємо всіх роботодавців, працівників і фахівців з охорони праці не лише пам'ятати про безпеку, а й відкриватися новим рішенням. Саме інновації стають фундаментом для створення ефективного та безпечного робочого середовища у світі, що стрімко змінюється.

За матеріалами Управління інспекційної діяльності у Закарпатській області Західного міжрегіонального управління Держпраці

Презентація книжки доктора історичних наук Романа Офіцинського днями відбулася у Закарпатській обласній універсальній науковій бібліотеці ім.Ф.Потушняка. Видання побачило світ у видавництві «РІК-У» завдяки фінансовій підтримці Управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради.

Книжка «Августин Волошин: біографія президента Карпатської України» в жанрі «літератури факту» написана до 150-ліття від дня народження Героя України Августина Волошина. Цієї темою Роман Офіцинський займається 30 років, тож написання зайняло не так багато часу – кілька місяців. Під час презентації відвідувачі дізнались про джерела, якими користувався автор, нові факти, які вдалося розшукати.

Опрацювавши матеріали в Державному архіві Закарпатської області та в обласному краєзнавчому музеї, дослідивши українську періодику та частково закордонну, Роман Офіцинський виділяє три основоположні

«АВГУСТИН ВОЛОШИН: БІОГРАФІЯ ПРЕЗИДЕНТА КАРПАТСЬКОЇ УКРАЇНИ»



Зокрема, Сергія Федаки, Миколи Вегеша і Степана Віднянського, родини Ребриків та родини Федак. Щодо книжки Романа Офіцинського ужгородський письменник зауважив, що її унікальність полягає в подачі матеріалу, у вибраному жанрі.

«Часом читається полемічно чи навіть іронічно. Інтонція тут не суто

для ширших читацьких кіл. Він закликав науковців працювати з архівами, в яких знаходиться ще чимало нових даних.

Також добре слово про нове видання промовили проректор із наукової роботи Карпатського університету імені Августина Волошина Михайло Басараб, який був автором

ідеї написання ювілейної біографії президента Карпатської України; головний спеціаліст ДАЗО, землячка Августина Волошина Руслана Шевченко, голова Ужгородської міської ради Богдан Андріїв та начальниця управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради Алла Чернобук, директорка Закарпатської обласної

універсальної наукової бібліотеки ім. Ф. Потушняка Олена Канюка.

Книжка вийшла загальним накладом у 350 примірників і буде доступна в бібліотеках і освітянських закладах Ужгорода. Придбати її можна в Карпатському університеті імені Августина Волошина, який також виступив меценатом ювілейного видання.

Іванка Когутич



праці про Августина Волошина в попередньому столітті – ювілейний нарис Володимира Бірчака 1924 року, мемуарно-фактографічне видання Августина Штефана 1977 року та книжку чеської дослідниці Тетяни Беднаржової.

Модератор Олександр Гаврош згадав видання про Августина Волошина, які з'явилися в останні роки.

академічна, витримана, холодна, а тепла, а місцями й гаряча». Книжка переповнена фактами, тому не є легким читвом, містить чимало інформації не тільки про самого Августина Волошина, а й про його добу», – зазначає Олександр Гаврош.

Директор Державного архіву Закарпатської області Михайло Місюк назвав книжку цікавою і доступною

19 квітня на штучному майданчику комунального закладу «Дитячо-юнацька спортивна школа» Закарпатської обласної ради за сприяння Управління у справах культури, молоді та спорту Ужгородської міської ради (начальниця Алла Чернобук) відбувся великокодний футбольний турнір серед команд мікрорайонів міста Ужгорода.

Участь у святковому турнірі взяло вісім команд (близько 60 спортсменів), згідно регламенту було створено 2 групи по 4 команди. До першої увійшли «Загор», «Тельмана», «Orbitta», «Афганець», до другої – «Екстрім», «Шахта», «Бабаян» та «All Cash».

За результатами групового раунду до півфіналу потрапили команди «Тельмана», «Афганець», «Шахта» та «Бабаян».

Обидва півфінали пройшли у безкомпромисній боротьбі. Так, у першій півфінальній зустрічі «Афганець» не без зусиль переміг «Бабаян» з рахунком 3:0 (хоча реалізація гольових моментів в останніх бажала кращого). В іншому півфіналі точилася напружена боротьба до останньої хвилини, де «Тельмана» в кінці зустрічі змогли «дотиснути» команду

РОМСЬКА КОМАНДА «ТЕЛЬМАНА» – ЧЕМПІОН ВЕЛИКОДНЬОГО ФУТБОЛЬНОГО ТУРНІРУ

«Шахта» з рахунком 2:0.

У матчі за бронзові нагороди у серії післяматчевих пенальті команд «Бабаян» з рахунком 5:4 святкувала звиягу над командою «Шахта». Окрім бронзи, вони були нагороджені малим кубком.

Фінальна зустріч, яка звела команди «Афганець» та «Тельмана», виявилась на славу. На майданчику точилася безкомпромисна боротьба, жага до перемоги «зашкалювала». У кінцевому результаті яскраву перемогу з рахунком 2:1, а з нею і золоті медалі та красень-кубок, здобули ромські футболісти «Тельмана».

Команда «Афга-

нець» задовольнилась сріблом та трішки меншим від переможців кубком.

Оргкомітетом були також відзначені

кращі в номінаціях: воротар – Мартін Папп («Тельмана»), бомбардир – Роман Кіш («Афганець»), гравець – Мартін Рац («Тельмана»).

Спеціальними цінними подарунками від партнерів турніру були відзначені: Михайло Митровка («Бабаян»), Владислав Мартинич («Шахта»), Володимир Прохненко («Екстрім») та Артем Коваль («All Cash»).

На урочистій церемонії нагородження, яку проводив провідний спеціаліст обласного відділення (філії) комітету фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, майстер спорту Анатолій Плеханов, усі команди-призери отримали почесні кубки та дипломи відповідних ступенів, а гравці – грамоти та медалі різного гатунку, номінанти – статуетки та спеціальні призи.

Остаточне розташування команд: 1 – «Тельмана», 2 – «Афганець», 3 – «Бабаян», 4 – «Шахта», 5 – «Екстрім», 6 – «Orbitta», 7 – «Загор», 8 – «All Cash».





Початок на стор. 1.

ВІДБУЛАСЯ ЧЕРГОВА СЕСІЯ МІСЬКОЇ РАДИ: ДЕПУТАТИ РОЗГЛЯНУЛИ ПОНАД П'ЯТЬ ДЕСЯТКІВ ПИТАНЬ

Також проголосували за Програму підтримки Управління Держспецзв'язку в Закарпатській області на 2025 рік. У ході виконання Програми планується здійснити такі заходи: забезпечення безперервної роботи Управління у сфері національної безпеки і оборони, зміцнення матеріально-технічної бази; проведення скоординованої роботи суб'єктів забезпечення інформаційної безпеки, органів місцевого самоврядування, органів виконавчої влади, громадськості; покращення стану цілодобової охорони приміщень, засобів спеціального зв'язку, озброєння, засобів криптографічного захисту інформації, військової та іншої техніки і майна Управління.

Підтримали депутати на засіданні і реалізацію експериментального проекту щодо посилення безпеки освітнього середовища в

закладах загальної середньої освіти Ужгородської міської територіальної громади. Міська рада вирішила визнати учасниками експериментального проекту щодо посилення безпеки освітнього середовища в закладах загальної середньої освіти в умовах правового режиму воєнного стану: 1. Ужгородський мистецький ліцей «Перспектива»; 2. Ужгородський ліцей № 8; 3. Ужгородський ліцей «Імідж».

Постановою Кабінету Міністрів України від 1 листопада 2024 року № 1245 «Про реалізацію експериментального проекту щодо посилення безпеки освітнього середовища в закладах загальної середньої освіти в умовах правового режиму воєнного стану» визначено, що метою реалізації експериментального проекту є створення безпечних умов здобуття загальної середньої освіти та перебування учасників освітнього процесу в закладах освіти в умовах правового режиму воєнного стану, зокрема збройної агресії російської федерації проти України.

До комплексу заходів із реалізації проекту належать зокрема:

- 1) облаштування укриттів для учасників освітнього процесу;
- 2) забезпечення пожежної та техногенної безпеки закладів освіти;
- 3) визначення правил перебування осіб на території і в приміщеннях закладу освіти;
- 4) облаштування закладів освіти технічними засобами охорони;
- 5) забезпечення закладів освіти охороною, зокрема із залученням органів поліції охорони;
- 6) огороження території закладу освіти;
- 7) встановлення у приміщеннях закладів освіти стаціонарних металодетекторів;
- 8) обладнання приміщень та території закладів освіти технічними засобами відеоспостереження;
- 9) забезпечення безпеки дорожнього руху на прилеглих до закладів освіти територіях;

10) наближення маршрутів патрулювання поліції до закладів освіти;

11) здійснення контролю за дотриманням встановлених обмежень щодо продажу алкогольних і тютюнових виробів на прилеглих до закладів освіти територіях;

12) освітлення прилеглих до навчальних закладів маршрутів для учасників освітнього процесу;



13) проведення серед здобувачів освіти заходів із забезпечення безпеки життєдіяльності та профілактики правопорушень;

14) складення і оновлення паспорта безпеки закладу освіти;

15) забезпечення закладів освіти альтернативними джерелами електроенергії й устаткуванням щодо її зберігання.

На сесії також затвердили Меморандум про партнерство та співпрацю, укладений між Ужгородською міською радою, комунальним некомерційним підприємством «Ужгородська міська багатoproфільна клінічна лікарня» та благодійною організацією «Фонд Віктора Пінчука – соціальна ініціатива».

Цей Меморандум спрямований на створення Центру психічного (ментального) здоров'я для військовослужбовців, ветеранів, учасників бойових дій, членів їх сімей та цивільного населення у складі Комунального некомерційного підприємства «Ужгородська міська багатoproфільна клінічна лікарня».

Повномасштабна війна значно підвищила потребу в системній підтримці психічного здоров'я населення. Центри ментального здоров'я створюються в кластерних і надкластерних лікарнях спроможної мережі по всій країні. 25 жовтня 2024 року МОЗ України затвердило Типове положення про Центр ментального (психічного) здоров'я, що стане важливим кроком у розбудові системи психосоціальної підтримки громадян.

Центр психічного здоров'я буде розміщено у приміщенні 1-го поверху будівлі за адресою: м. Ужгород, вул. Івана Коршинського, 20.

У Центрі надаватимуть психосоціальну допомогу (амбулаторна та стаціонарна, психіатрична допомога мобільними мультидисциплінарними командами (амбулаторна або за місцем проживання (перебування) пацієнта), підтримку на рівні громаді і допомогу найбільш вразливим категоріям населення, першочергово військовослужбовцям, членам сімей загиблих (померлих) або зниклих безвісти

Захисників та Захисниць України, а також цивільному населенню, внутрішньо переміщеним особам. Фонд Віктора Пінчука бере на себе зобов'язання провести ремонтні роботи й облаштувати Центр за кошти благодійної допомоги (Фонду) необхідними меблями, інвентарем, приладами, зокрема медичного призначення, здійснення закупівель робіт (послуг).

Порядок організації надання транспортної послуги «Соціальне таксі» при Ужгородському міському територіальному центрі соціального обслуговування департаменту соціалістики міської ради підтримали на сесії міської ради.

Перевезення організовуватимуться для осіб з інвалідністю, зокрема дітей з інвалідністю з супроводжуючим, із захворюванням опорно-рухового апарату та іншими захворюваннями, які пересуваються за допомогою технічних засобів реабілітації, інших маломобільних груп населення у разі, якщо такі особи не мають в особистому користуванні та в користуванні законних представників автомобілів, отриманих через структурні підрозділи соціального захисту населення, на території Ужгородської міської територіальної громади.

Перевезення виконуватимуться в межах громади до/з:

- закладів охорони здоров'я (поліклініки, лікарні, аптеки, амбулаторії, лабораторії);
- органів соціального захисту населення (центрів зайнятості, органів Пенсійного фонду України), тощо;
- лікувально-профілактичних, санаторно-оздоровчих, реабілітаційних та навчальних закладів, закладів культури, закладів, що надають соціальні послуги, протезно-ортопедичних підприємств та майстерень, центрів правової допомоги, центрів надання адміністративних послуг, інших закладів соціальної сфери;
- органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування;
- судів;
- авто-, залізничних вокзалів.

Транспортну послугу можна здійснювати для участі у соціальних, культурно-масових, спортивних заходах.

Депутати проголосували і за затвердження тарифів на соціальні послуги, що надаються Ужгородським міським територіальним центром соціального обслуговування департаменту соціальної політики Ужгородської міської ради

Вони почнуть діяти від 1 травня 2025-го терміном на один календарний рік.

331 ужгородець за рішенням сесії міськради отримують

матеріальну допомогу у зв'язку з важкими матеріальними обставинами та потребою значних коштів на лікування та реабілітацію. Із бюджету міста на ці видатки спрямують понад 1 мільйон 393 тисячі гривень.

Одноголосно підтримали депутати надання одноразової допомоги згідно з Програмою підтримки сімей загиблих/померлих, військовополонених та безвісти відсутніх Захисників

України на 2023 – 2025 роки. Розглянувши заяви, які надійшли до департаменту соціальної політики, депутати проголосували за виплату коштів для надання одноразової матеріальної допомоги 21-му представнику сімей загиблих/померлих Захисників України на загальну суму понад 1 мільйон 983 тисячі гривень.

Повний перелік рішень сесії буде опубліковано на офіційному сайті Ужгородської міської ради.

ДО ТЕМИ

Перед початком роботи сесії Ужгородської міської ради міський голова Богдан Андрій вручив грамоти міської ради за вагомі досягнення у спорті, внесок у розвиток фізичної культури у місті:

Петру Милану – заступнику голови правління ГО «Асоціація футболу Закарпатської області» та ГО «Асоціація футболу Ужгорода», головному арбітру проекту «Ужгородська футзальна ліга» – з нагоди 55-річчя та за активну участь у розвитку аматорського спорту в місті;



Даніелі Муратовій – старшій тренерці спортивного клубу «ОЛІМПІК» з плавання – із нагоди 50-річчя та за багаторічну сумлінну працю у розвитку фізичної культури і спорту в Ужгороді;

Михайлу Данилові – бронзовому призеру чемпіонату України з боксу серед юніорів у ваговій категорії 70 кг (змагання проходили у Хмельницькому 17 – 24 березня 2025 року) – за високі спортивні досягнення та гідне представлення Ужгорода на всеукраїнському рівні. Також за вагомий внесок у підготовку спортсмена були відзначені його тренери – Сергій Марчук та Олексій Піценко.



За вагомий особистий внесок у соціальний і культурний розвиток міста, активну громадську позицію грамоти Ужгородської міської ради отримали виконуюча обов'язки голови студентської ради факультету суспільних наук Ужгородського національного університету Юлія Величко та виконуючий обов'язки голови студентської ради УжНУ, заступник голови молодіжної ради при Закарпатській ОВА, голова правління ГО «СОМ Закарпаття» Віктор Пилипчук.

Міський голова подякував кожному за відданість справі, популяризацію спорту, підтримку молодіжних ініціатив та активну громадянську позицію.



Як давно ви були в ужгородському замку? Часто місцеві мешканці заходять у його стіни лише тоді, коли до них приїждять з інших міст гості, котрих треба поводити туристичними локаціями. А є й такі ужгородці, котрі востаннє були в замку ще під час шкільної екскурсії й досі думають, що там із тих пір нічого не змінилося. Що ж, змінилося там дуже багато, однак нині у «Втраченому Ужгороді» ми розкажемо про одну цікавинку, яка дійсно є незмінною протягом кількох століть.

Ідеться про фреску, яку часто не помічають туристи. А якщо і бачать її, то без підказки гіда навіть не усвідомлюють, що стоять перед однією з найбільших загадок ужгородського замку. Побачити цю фреску (а точніше те, що від неї залишилося) можна в одному з коридорів на першому поверсі замку. Коли ви пройдете через в'їзну браму, підніміться сходами у коридор праворуч. Відкриваючи вхідні двері, ви одразу закриті ними огляд на фреску. Тому закрийте двері, відійдіть трохи від стіни, станьте спиною до вікна й придивіться до зображення, яке ви побачите перед собою.

Спочатку здасться, що ви дивитеся на закопчену стіну з хаотичним чорним візерунком. Та варто придивитися – й одразу стає зрозумілим, що насправді на стіні зображений воїн. Могутня фігура його простягається аж до стелі. Обличчя цього невідомого лицаря повернуте ліворуч,



у напрямку входу. На голові – шолом, видно також бороду на лиці. Лівою рукою він гордовито тримається за талію, на поясі висить шабля. Права рука тримає дубину з шипами. Також у декількох місцях чітко видно зображення кольчуги на тілі воїна. Ноги, вочевидь, також були зображені, однак на тому місці фреска, на жаль, не збереглася.

То що це за воїн і чому він зображений у коридорі ужгородського замку? Аби відповісти на це питання, варто повернутися в часі приблизно до XVII-XVIII століття, коли замок виглядав зовсім не так, як зараз. Завідувач відділу новітньої історії обласного краєзнавчого музею ім. Т. Легоцького Михайло Джахман дослідив усі етапи розбудови замку, тож нині упевнено доводить, що фігуру лицаря намалювали свого часу не на внутрішній стіні у вузькому коридорі, а на зовнішній стіні, до якої значно пізніше був прилаштований коридор. Галерея коридорів була прибудована до основної споруди замку, коли її пристосовували під потреби духовної семінарії, тобто в 1776 – 1778 роках. Якщо ви зайдете

у внутрішній дворик замку і придивитися до коридорів, то чітко побачите лінію добудови. Тобто в часи господарювання графів Другетів та Міклоша Берчені цих коридорів не існувало, мешканці замку пересувалися прохідними кімнатами або, як варіант, зовнішньою дерев'яною галереєю (у радянські часи цю галерею намагалися частково реконструювати, її у вигляді дерев'яного балкончика й нині видно у внутрішньому дворіку).

Отже, в уяві прибираємо коридори й оголюємо стіну, на якій розміщене зображення загадкового воїна. Для чого його зобразили біля в'їзної брами і на що він дивиться? Працівники

краєзнавчого музею та мистецтвознавці припускають, що це мала бути парна композиція, тобто з іншого боку брами теж могло бути дзеркальне зображення воїна, повернуте обличчям до в'їзду. Таким чином два воїни з оголеними дубинами ніби дивилися пильно: хто ж в'їжджає до внутрішнього дворика – друг чи ворог?

Хто міг створити зображення на стіні замку – історики й мистецтвознавці сказати не можуть, але мають кілька теорій. Лицар із шаблею, ймовірно, угорсько-польсько-

го зразка, міг бути «охоронцем» палацу в період, коли той належав родині графів Другетів. Однак могло бути зображення створене й трохи пізніше, в період розквіту палацу – коли його господарями були граф Міклош Берчені та його дружина Крістіна (Чакі). Відомо, що це подружжя неабияк шанувало образотворче мистецтво. Як зазначає історик Йосип Кобаль у книжці «Ужгород відомий і невідомий», ужгородський замок у часи Берчені був своєрідним музеєм, адже там розміщувалися 136 художніх полотен, понад

ВТРАЧЕНИЙ УЖГОРОД: ЗАГАДКА НАЙСТАРІШОЇ ЗАМКОВОЇ ФРЕСКИ



600 акварелей і ще більше графур. Там же зазначається, що граф утримував у замку власного художника. То, можливо, якраз він і створив зображення воїнів обабіч в'їзної брами?

Підтвердити одну з теорій, а також ідею про парне дзеркальне зображення лицарів можна, провівши дослідження стіни в коридорі біля входу до експозиції «Природа Закарпаття». Якщо фреска там справді є, то вона може бути у значно кращому стані, ніж та, що вже відкрита, тобто ми отримаємо відповіді на чимало запитань. От тільки для того, щоб дослідити частину стіни в цьому коридорі, потрібна серйозна підготовча робота, досить значні кошти й обов'язково – дозвіл від Міністерства культури та стратегічних комунікацій України, адже обласний краєзнавчий музей ім. Т. Легоцького є лише орендарем ужгородського замку як пам'ятки архітектури національного значення і не може самостійно проводити такі архітектурні втручання.

Дозвіл так само потрібен на те, аби законсервувати вже відкриту фреску воїна, адже вона нині перебуває в аварійному стані. Реставратор Василь Стан, котрий проводив огляд старовинного зображення, розповідає: «Фреска лицаря в ужгородському замку має розміри 185 x 285 см, загалом реставрації потребує площа



Вид із внутрішнього дворика на коридори, що були прибудовані до основної споруди в 1776 – 1778 роках. Ймовірно, тоді ж, в часи пристосування до потреб духовної семінарії, фреска була закрита шаром штукатурки

6 м.кв. Нині вона перебуває в дуже поганому стані попри те, що має значну мистецьку, історико-культурну й наукову цінність, адже є єдиним зразком світського монументального живопису такого характеру, що зберігся на території замкових комплексів Закарпаття. Ми виявили, що настінний живопис був виконаний на багатшаровому

грудей і плечей грубо пересікає прокладена проводка, бачимо осипи й відшарування тиньку по всій поверхні, особливо багато втрат має зона, де були зображені ноги. Фреска розташована в такому місці, де на неї негативно впливають коливання температур, тому їй, безперечно, загрожують подальші руйнування». Реставратор Василь Стан вважає,



На фото другої половини 1970-х із фондів Закарпатського обласного краєзнавчого музею ім. Т.Легоцького бачимо масштабні ремонтно-реставраційні роботи, які проводилися в ужгородському замку. Тоді був відкопаний колодязь, віднайдені під штукатуркою автентичні елементи і, ймовірно, відкрита фреска зі зображенням лицаря.

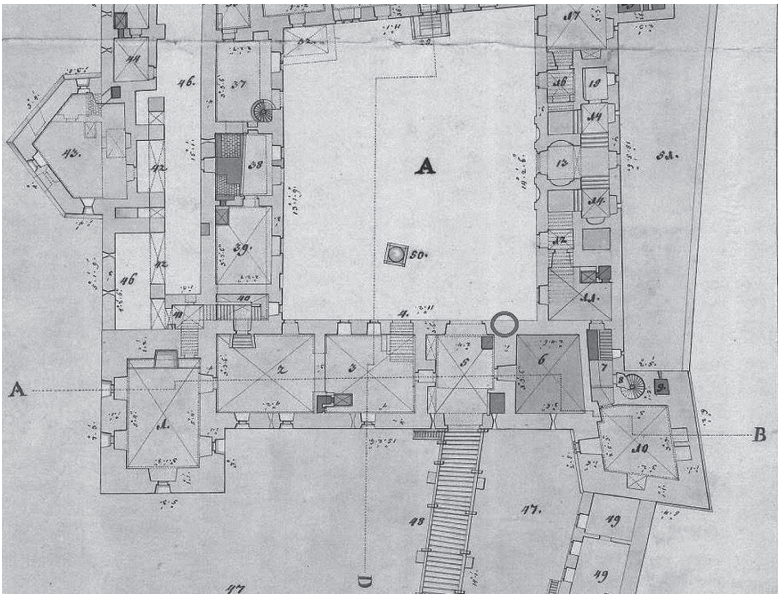
вапняно-піщаному тиньку. Цікаво, що в декількох місцях (на руці та ефесі шаблі) можна побачити кольорові вставки, тобто художник використав вохру та червону вохру (червону землю), свинцеві білила, однак домінує все ж чорно-сіра тональність (чорний окис заліза).

Наразі точно невідомо, коли була відкрита ця фреска, є дані, що це сталося під час масштабних робіт у замку в 1970-х роках. Тоді фреска могла виглядати значно краще, нині ж бачимо на ній значні втрати. У верхній частині фрески ділянку

жає, що найважливіше зараз – провести консерваційно-реставраційні заходи, спрямовані на стабілізацію розпису, причому власне реставрація має здійснюватися за принципом мінімального втручання. Тобто домальовувати лицарю частини зображення, яких не вистачає, категорично не можна, однак відчистивши фреску, скоріше за все, вдасться добитися того, що вона стане виразнішою.

Отже, якщо всі пазли складуться (буде отриманий дозвіл від міністерства, знайдуться потрібні кошти та будуть залучені досвідчені фахівці), ужгородський замок у майбутньому зможе отримати неймовірну історичну родзинку у вигляді парних фресок воїнів обабіч в'їзної брами. Скоріше за все, ми ніколи так і не дізнаємося, хто і коли створив ці зображення, однак вони точно будуть нагадувати усім гостям музею про ті давні часи, коли наш замок захищали справжні лицарі.

Тетяна ЛІТЕРАТІ
"Про Захід"



Фрагмент плану замку 1765 року, де чітко видно, що стіна, на якій був намальований воїн (місце фрески обведено кружечком), була зовнішньою



Ігор Бринзанський народився 23 квітня 1977 року в буковинському селі Оселя Кельменецького району на березі мальовничого Дністра. Неподаляк цих місць знаходиться відома середньовічна фортеця у Хотині, де козаки з поляками розбили військо турків.

Усім'ї зростало четверо дітей, тож дитинство було типово сільським – із випасанням корови, купанням у річці та спілкуванням з бабусею, яка розповідала про голодомор та комуністичні репресії. Старший брат вчився на історика, тож від нього Ігор перебрав повагу до книжок та цікавість до політики. Зростав національно свідомим українцем.

Після школи вступив у Чернівецький технікум залізничного транспорту, де в 1996 році здобув фах «техніка-коліяника». Далі відслужив півтори роки строкової служби кулеметником у Дніпропетровську.

І як більшість його ровесників у ті складні часи подався на заробітки за кордон. Троє буковинців проживали в братиславському гуртожитку із рештою українців. Там і припала йому до вподоби 18-річна закарпатка Євгенія, яка разом із подружками працювала на кухні в місцевому кафе. А через півроку – 1 серпня 2002 року вони вже одружилися в Ужгороді. Причому принципово відмовилися від святкових пишнот, а на офіційний розпис з'явилися лише удвох.

Так і жили душа в душу, знаходячи у взаємному спілкуванні все необхідне. Тож весь час проводили разом, уникаючи гамірних компаній та вечірок. Євгенія розповідає, що їхній шлюб був дуже гармонійним. Не дивно, що подружжя мало троє дітей. Старшим сином Станіславом, який народився у 2004 році, батько постійно опікувався, разом займалися вдома тренуваннями, для чого обладнали кімнату необхідним «залізом». (Недарма ж згодом Ігор отримав позивний «Атлет»).

У 2012 році народилися ще двійнята Каміла і Діана, причому тато брав участь у партнерських пологах. Бринзанські замешкали в Горянах, де проживала теща. Згодом отримали власну ділянку і збудували затишний дім. Ігор із 2002 року працював на Ужгородській дистанції колії Львівської залізниці: спочатку монтером, далі бригадиром, а відтак і майстром.

Як згадує його колега Віктор Ільчук, Бринзанський займав доволі високу посаду: він опікувався колією, яка вела до Словаччини, в його підпорядкуванні перебувало кілька ремонтних бригад. Себто, людина

серед закарпатських залізничників – нерядова. Але, вочевидь, платні майстра шляхової дільниці не вистачало, аби годувати трьох дітей і зводити будинок, тож Ігор у 2016 році подався на заробітки за кордон, адже умів робити будь-яку будівельну роботу, розумівся в електриці, сантехніці. Працював у Чехії на заводі.

ВОЮВАВ ІЗ ЗАЛІЗНИМ ШТИРЕМ У НОЗІ

Коли почалася революція Гідності і гібридна війна з росіянами, завжди коротко стрижений, підкачаний Ігор рвався в добровольці. Та дворічні двійнята, що залишалися на плечах дружини, не дали можливості податися на захист України. Записався у резерв, ходив навчатися на полігон. Лише коли діти трохи підросли, Бринзанський переконав жінку, що мусить одягнути військову форму. Хоча перед тим був травмований на пішохідному переході в Ужгороді п'яним водієм і переніс кілька операцій. Так, із залізним штирем у нозі і провоював до останнього дня.

Із 2019 року він служить в зоні АТО. Спочатку у складі шостої роти 128 гірсько-штурмової бригади, яка дислокувалася в Мукачеві, а з наступного року перевівся в 15-й окремий гірсько-штурмовий батальйон в Ужгород, аби бути ближче до дому.

Ігор Бринзанський одразу виокремився фізичною підготовкою, розумом, зібраністю і відповідальністю, тож невдовзі командири направили старшого стрільця у сержантську школу, по закінченні якої у 2021 році став командиром відділення третього взводу першої роти та отримав звання молодшого сержанта. Був людиною, знав, що коїться в його підлеглих вдома, допомагав вирішувати проблеми.

Уже в АТО проявляв лідерські здібності, командував опорними пунктами, які показували одні з кращих результатів. До речі, саме він займався з гранатометником Романом Гапаком («Цитрусом»), який посів перше місце на змаганнях. Пробував повернути молодь до спорту, сам не купив, не вживав алкоголь, був прикладом у всьому.

Віктор Ільчук, який теж подався добровольцем в АТО згадує, як тодішній командувач сухопутних військ ЗСУ Олександр Сирський вручав їм із Ігорем нагороду та цінні подарунки – павербанки.

На День Валентина 2022 року несподівано вирішив подарувати

донькам золоті перстеники, які мав вручити влітку на десятиріччя. Але, вочевидь, відчував, що може не встигнути. Тому й тримав військовий рюкзак спакованим. У повітрі вже відчувалася буря.

Війну Ігор Бринзанський, як і вся перша рота, зустрів на межі Харківської та Луганської областей, де розвантажувався ешелон з їхньою технікою. Тож сходу виїхали зустрічати ворожі колони, які націлювалися проникнути вглиб України. Ті перші бої, часто хаотичні, проведені без розвідки і розуміння загальної ситуації, вносили



розлад у плани росіян, стримували їхній стрімкий наступ.

Однак за кілька днів командир першої роти Юрій Михайлюк отримав наказ рухатися на підсилення Волновахи, яка боронилася проти значно переважаючих сил ворога. Тож перша і частина другої роти практично сходу почала вести бій у місті, очистивши плацдарм у центрі біля вокзалу. Там вони стримували ворога до дев'ятого березня. Бойові зіткнення тривали весь час, і Ігор був одним із найактивніших захисників. Коли дружині вдалося додзвонитися, він їй сказав фразу, яку вона досі пам'ятає: «Ти не уявляєш, скільки тут гине мирних мешканців. Вони всюди лежать. Волновахи більше нема».

Отримавши наказ про відступ, Юрій Михайлюк зумів вивести з оточення своїх бійців з мінімальними втратами. За бої у Волновазі і під час виходу з неї Ігор Бринзанський 13 квітня 2022 року був нагороджений орденом «За мужність» третього ступеню.

ПОВНИЙ КАВАЛЕР ОРДЕНІВ «ЗА МУЖНІСТЬ» «АТЛЕТ»

Молодший сержант Ігор Бринзанський брав участь у запеклих боях в перші місяці війни

ХОДИВ У РОЗВІДКУ У ВОРОЖИЙ ТИЛ

Та бої для ужгородських штурмовиків тривали безперервно. З-під Волновахи їх перекинули до Старої Краснянки перед Кремінною, де тримав оборону їхній батальйон.

який не шкодував техніки та боеприпасів, знищуючи все навколо на піщаних пляжах, в які було неможливо закопатися.

Навіть коли росіянам вдалося переправитися через річку, смілива вилазка вночі дала можливість знищити кілька десятків ворожих бронемашин. Як свідчить Сергій Бочаров, серед тих одчайдушів був й Ігор Бринзанський. Командир бійців Сил Спеціальних операцій, які теж брали участь у цьому бою, хотів переманити Ігоря до них, бо їм потрібні саме такі вправні зі сталевими нервами.

Сергій Бочаров розповідає про ще один гострий епізод біля Ямпольа на Донеччині, коли штурмовики отримали наказ підірвати міст, аби не пройшла ворожа колонна. Поки працювали наші мінери, два російські танки почали їх обстрілювати. Врешті-решт, вдалося підірвати танк, який застряг у болоті, підклавши вибухівку безпосередньо під ним. У цій операції також брав участь Ігор Бринзанський.

У ті перші місяці воювалося практично без спочинку і ротацій. Військ не вистачало, бо ж у противника була величезна перевага, особливо в техніці і боеприпасах. За тих кілька місяців дружина від переживань схудла на вісім кілограм, адже зв'язку з чоловіком не було тривалий час. Коли телефонував невідомий номер, вона боялася підіймати слухавку, остерігаючись найгіршої новини. А це часто Ігор просив волонтерів, які поверталися додому, подзвонити, що з ним усе гаразд.

Другий орден «За мужність» II ступеню Ігор отримав 3 червня 2022 року. Бог його милував, бо він, балансуючи весь час на лезі бритви, не мав жодної подряпини, лише контузію, у той час, як чимало його побратимів вже лікувалися в госпіталях після поранень.

СИН ВЧИТЬСЯ НА ОФІЦЕРА

З-під Кремінної 15-й окремий батальйон перекинули під Соледар. Тут теж зав'язалися жорстокі бої. Бачачи, що українців не можна зрушити з позиції, росіяни стали розстрілювати їх із висоти. Військові вертольоти і навіть авіація розносили окопи ракетами і бомбами. Коли вони відлітали, починала бити російська артилерія.

Тоді якраз повернувся з Ужгорода після поранен-

ня командир першої роти Юрій Михайлюк та командир третього взводу Василь Герич. Останній разом зі своїм головним сержантом Ігорем Бринзанським заступили на бойове чергування на передовій. Тоді офіцери і сержанти разом із солдатами перебували на «нулі», не відходячи на безпечніші позиції.

Трагедія трапилася 5 червня 2022 року. «Ворожий надзвуковий літак стало чути, коли він вже розвертався, випустивши ракету, – розповідає боець першої роти Юрій Трошин, який у ту мить був на позиції збоку. – Далі пролунав звук потужного вибуху». Коли бійці після обстрілу подалися на розвідини, побачили величезну вирву, а місцевість довкола була невідомо змінена. Бліндажа, в який схоронилися лейтенант Василь Герич та молодший сержант Ігор Бринзанський, навіть не було видно. Його геть засипало земляною хвилю. Рації обох мовчали. Коли через кілька годин їх відкопали, розвіялися останні надії на диво.

Командир роти, нині Герой України Юрій Михайлюк стверджує, що якби ми мали більше таких воїнів, як Ігор Бринзанський, то вже би цю війну виграли: «Він часто виконував завдання там, де, здавалося, його вже не можна виконати». Розумний, сміливий, досвідчений, він умів своїм внутрішнім спокоєм і гумором розрядити вибухову атмосферу. Всі відзначають його людяність і комунікабельність, недарма керував на залізниці десятками підлеглих.

В армії Ігор себе по-новому віднайшов, тут проявилися його кращі чоловічі риси. А серед них – гаряча любов до рідної землі, українського народу, мови, культури. «Воювати з ворогом краще далеко від дому, ніж на його порозі, – казав він дружині, збираючись на війну. – Мені є що захищати».

44-річного Ігоря Бринзанського поховали 8 червня 2022 року на Пагорбі слави в Ужгороді. Того ж дня у Перечині поховали його командира взводу Василя Герича.

Син Станіслав, якому батько подарував каску на день народження, пішов його шляхом і нині вчиться на офіцера.

14 жовтня 2024 року молодшого сержанта Ігоря Бринзанського указом Президента України посмертно нагороджено орденом «За мужність» першого ступеню, а старшого лейтенанта Василя Герича – орденом «За мужність» другого ступеню.

Олександр Гаврош, спецпроект «Герої Закарпаття»

«НАША ФАЙТА» В КІНО: ЧИ НА ЧАСІ МУЛЬТФІЛЬМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ?



ГОРОСКОП

ОВЕН

Наступного тижня неабияк активізується стратегічне мислення. Можна розпочинати будь-які проєкти: для них тепер складуться найсприятливіші умови.

ТЕЛЕЦЬ

Знаходьте час для відпочинку. Набравшись сил, зможете успішніше вести справи – і професійного, й особистого характеру. У складних ситуаціях прислухайтеся до внутрішнього голосу.

БЛИЗНЯТА

Не беріть близько до серця неприємні буденні події, переключайте увагу на важливі справи, нові враження. Період, коли потрібно більше довіряти інтуїції.

РАК

Серйозні справи в цей час краще відкласти, а взятися до рутинної роботи, дрібних побутових клопотів – вони відвернуть від негативних думок і хвилювань.

ЛЕВ

Тиждень сприятливий для відновлення сил, які можуть пригодитися для виконання відповідальної і, ймовірно, високооплачуваної роботи найближчим часом.

ДІВА

Тиждень із важкою енергетикою. До розв'язання чужих проблем ставтеся з великою обережністю, щоб уникнути можливих непорозумінь, суперечок і сварок.

ТЕРЕЗИ

Бажано якомога менше перейматися надзвичайними новинами, чутками і плітками, адже серед них буває багато неправдивих. Період ліпше провести на самоті.

СКОРПІОН

Із негативними думками, які не даватимуть спокою, потрібно боротися за допомогою активних дій. У спілкуванні важливо стримувати емоції – інакше конфлікту не уникнути.

СТРЕЛЕЦЬ

Кардинальні рішення цього тижня можуть виявитися помилковими, тому ліпше від них утриматися. Необхідно приділити багато уваги близьким, їхнім потребам.

КОЗОРІГ

Цього тижня можете досягти значних успіхів у роботі. Зірки наполегливо рекомендують подбати про здоров'я, відмовитися від шкідливих звичок і згадати про спорт.

ВОДОЛІЙ

Час, коли вами можуть оволодіти лінощі, байдужість, пасивність. Поповнити запас енергії допоможе улюблена справа, спілкування з природою.

РИБИ

Цього тижня особливо недоречно сперечатися з людьми, які дотримуються інших поглядів, бо доведеться марно витратити чимало сил і нервів.



АНЕКДОТИ

Одеса, ювелірний магазин.
– Скільки коштує ця каблучка?
– Двадцять тисяч.
– Кошмар! А то кольє?
– Три кошмари, мадам.

Природний відбір – це відбирання дружиною грошей у чоловіка після отримання ним зарплати.



Дві речі руйнують стосунки: брехня та чесність.

• • •

Чоловік, надягаючи черевики, роздратовано спитав, коли ж нарешті у домі з'явиться ложка для взуття, і цим зіпсував собі сюрприз на день народження.

• • •

Чомусь саме погані звички сприяють гарному настрою.

• • •

Чоловіки витриваліші, ніж жінки: жінка полежить трохи на дивані – і довго не витримує, йде щось робити.

А чоловік лежить собі далі, терпить.

• • •

Кожна мати сподівається, що її дочка буде щасливішою у шлюбі, ніж вона сама, але жодна жінка не вважає, що її син одружився вдаліше за свого батька.

• • •

Жили щасливо, поки дружина не захопилася курсами психології сімейних стосунків.

• • •

Купив собі фітнес-браслет. Здивувався, коли в інструкції вичитав, що браслет вміє визначати стиль плавання за своїми внутрішніми датчиками. Думав, що це абсолютно не потрібна функція. А потім побачив, що браслет вважає, що я п'ю пиво брасом.

• • •

Випускники думають, що найстрашніше позаду...

• • •

Заварив справжній китайський чай. Сиджу, насолоджуюся. На думку спадають вислови древніх китайських мудреців. Шкода, що по-китайськи нічого не розумію...

• • •

Чоловікові потрібна дружина, бо не все в житті можна звалити на уряд.

• • •

Справжній психолог – це той, хто в переповненому автобусі зможе визначити та стати саме на те місце, де поруч першим звільниться сидіння.

ВСЕ ПРО МАРИНОВАНІ ОГІРКИ

Мариновані огірки – звична та улюблена багатьма закуска. Як з'ясувалося, правильно приготовані огірки не лише смачні, а й можуть діяти як природний пробіотик, підтримуючи здоров'я кишківника. Водночас важливо не зловживати – попри переваги, в них є й недоліки, про які варто пам'ятати.

Овочі корисні для здоров'я – це факт, з яким ніхто не сперечається. Жоден дієтолог не порадить виключити їх зі щоденного раціону, те саме стосується й огірків – у свіжому вигляді їх цінують за легкість і свіжість. Проте варто їх замаринувати – і одразу виникає купа запитань: а чи не втрачають вони свою користь?

З одного боку, ферментовані овочі підтримують мікрофлору кишківника, діючи як натуральні пробіотики. З іншого – у маринадах зазвичай багато солі, а надлишок натрію не завжди йде на користь. Якщо ви ніколи не замислювалися, як саме огірки перетворюються на ту саму хрустку смакоту, то все доволі просто: свіжі огірки заливають водою, додають сіль, ароматні спеції – зазвичай кріп і часник – і залишають настоюватися на кілька днів. Уже через три доби – готова смачна закуска. До речі, подібним чином можна ферментувати й інші овочі.

Мариновані огірки – це, по суті, ті самі звичайні огірки, які зазнали спеціального оброблення. А от їхня користь безпосередньо залежить від того, як саме їх було приготовано.

Є два основні способи мариновання.

Перший – це фермен-

тація. Огірки або інші овочі занурюють у солоний розсіл, де природні бактерії починають розщеплювати цукри. Саме завдяки цьому процесу з'являється характерний кислуватий різкий смак – ознака справжньої ферментації.

Другий варіант – класичне замочування в оцті. І тут важливий нюанс: якщо в оцті є так звана «матка» – це желеподіб-

здоров'я кишківника є основою загального добробуту організму. Мікробіом не лише відповідає за травлення, але й впливає на імунну систему та навіть допомагає підтримувати оптимальну вагу. Отже, якщо ви вирішили додати мариновані огірки до хот-догу на пікніку – це буде не лише смачно, але й корисно для вашого здоров'я.

в організмі, що сприяє зменшенню таких неприємних відчуттів.

ЧИМ ШКІДЛИВІ
МАРИНОВАНІ ОГІРКИ

Однак, мариновані огірки можуть бути й шкідливими. Зокрема перероблені мариновані огірки можуть не мати пробіотичних властивостей і містити консерванти.

Якщо ви прагнете отримати максимальну користь від маринованих огірків, обирайте охолоджені варіанти. Оскільки огірки, призначені для тривалого зберігання, часто містять оцет, який знищує більшість корисних властивостей, які надають пробіотичний ефект. Крім того, такі огірки часто містять консерванти та підвищену кількість натрію для збільшення терміну зберігання. Охолоджені мариновані огірки будуть більш корисними для вашого здоров'я.

Мариновані огірки можуть викликати здуття

Якщо після маринованих огірків ви відчуваєте здуття, це може бути наслідком процесу ферментації. Солоні продукти, зокрема консервовані огірки, часто сприяють здуттю живота, оскільки втрачають пробіотичні властивості через оцет. В той час як свіжі ферментовані огірки мають менше натрію і не викликають таких проблем.

Мариновані огірки часто містять багато натрію

Мариновані огірки, особливо ферментовані сіллю, можуть бути корисними для спортсменів, які втратили багато електролітів, однак, вони містять чимало натрію – близько 313 міліграм на порцію. А це для звичайної людини досить багато. Нагадаємо, що лікарі рекомендують не перевищувати 1,5 грама натрію на день – тож варто пам'ятати про поміркованість у споживанні.



Мариновані огірки підтримують зір

Якщо ви довго працюєте за комп'ютером або часто користуєтесь гаджетами, мариновані огірки можуть стати корисними для вашого зору. Вони багаті на вітамін А, який відіграє важливу роль у збереженні здоров'я очей. Крім того, цей вітамін має позитивний вплив на імунну систему.

Мариновані огірки зміцнюють кістки

Мариновані огірки містять також вітамін К, який необхідний для запобігання остеопорозу. Вітамін К допомагає організму належним чином засвоювати кальцій, що сприяє зміцненню кісток.

Допомагають зменшити м'язові судоми

Огірки, завдяки своєму складу, можуть бути корисними для тих, хто страждає від судом м'язів, оскільки вони підтримують баланс мінералів

КОРИСТЬ МАРИНОВАНИХ
ОГІРКІВ

Мариновані огірки як пробіотики

Як уже згадувалося, більшість маринованих огірків є ферментованим продуктом, а це означає, що вони містять багато корисних пробіотичних бактерій, які підтримують здоров'я кишківника. Під час ферментації природні цукри в овочах розщеплюються і перетворюються на молочну кислоту, яка й надає продукту пробіотичних властивостей.

Як ви, мабуть, знаєте,

• 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 № 783.

• 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.