

«Щоб керувати собою, використовуйте голову. Для управління іншими використовуйте серце»

- саме таким правилом послуговується наш авторитетний лідер команди ГК «Нива Переяславщини», її власник і творчий натхненник Олександр Олексійович Мостіпан. Цілий рік ми самовіддано працюємо, бо в компанії створений такий мікроклімат, який спонукає людину віддаватися роботі і, головне, не підвести. Не підвести власника і його команду, які ДАЛИ ТОБІ ВІРУ В ТВОЙ ПОТЕНЦІАЛ І В СПОКІЙНЕ ЗАВТРА ТВОЄЇ РОДИНИ! Цілий рік ми відчуваємо на собі турботу, увагу і повагу, а раз на рік ми щиро, від усієї душі висловлюємо глибоку вдячність за можливість жити і розвиватися у комфортній, дружній атмосфері. Адже діяльність такого складного, багатопрофільного організму, як «Нива Переяславщини», відбувається за чітко розробленим планом, за власною конституцією і кодексом законів, писаних і неписаних. Бо все йде за певним задумом, але не в суворій субординації з ним, а з достатнім запасом для особистісного творчого зростання. От за це раз на рік ми дякуємо Олександрові Олексійовичу, дякуємо за себе і за свої родини, дякуємо за пайовиків, за людей соціально-незахищених, яким постійно допомагає наша компанія. Дякуємо від усіх, хто ласує нашою продукцією, виготовленою з любов'ю. І дякуємо за віру в нашу Перемогу!

«Якщо ваші дії призводять до результатів, які надихають інших мріяти більше, дізнаватися більше, робити більше і домагатися більшого, значить, ви відмінний лідер!». Це - про Вас, шановний наш іменнику! Многая літа в мирі і щасті!

З днюхою Вас, Шеф! - директор ГК «Нива Переяславщини» Віталій Шакель від рідного колективу

Виробник і пайовик: щоб зв'язок між нас не зник!



ПЕРЕВЕСЛО



Міжрайонний інформаційний бюлетень Групи компаній «Нива Переяславщини»

№2(44)
від 3.02. 2024

Група компаній
НИВА ПЕРЕЯСЛАВЩИНИ



З днюхою Вас, Шеф!

КОРОТКИМ РЯДКОМ

ПРОЄКТ ТИМЧАСОВОГО ЖИТЛА ДЛЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Проект тимчасового житла для переселенців КО-ХАТИ отримав бронзову нагороду World Habitat Awards. World Habitat Awards є міжнародною нагородою, якою відзначають ідеї, проекти та житлові програми.

«Нас надихнув підхід КО-ХАТИ до роботи, коли в процесі були задіяні як різні організації, так і самі переселенці, — зазначив Девід Айрланд, виконавчий директор World Habitat. — Проект також розробляє механізм використання цих будівель у довгостроковій перспективі. Це модель із величезним потенціалом для застосування в інших країнах Східної Європи, що мають подібні проблеми соціального житла».

КО-ХАТИ — проект спільного житла для людей, які втратили дім через війну. Його запустила урбаністична лабораторія METALAB з Івано-Франківська та київська агенція Urban Curators.

Починаючи з березня 2022 року, команда КО-ХАТИ облаштувала тимчасове житло для 1300 переселенців у шести будівлях в Івано-Франківській та Хмельницькій областях. Зараз триває робота над сьомим об'єктом.

У проєкті було задіяно місцеві державні установи, закордонні урядові організації, благодійні фонди, гуманітарні та громадські організації, волонтерські ініціативи з України, Німеччини, США.

ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНИЙ ТІК-ТОК ПІД ЧАС ВІЙНИ?

Якими можуть бути маніпуляції та брехня в ТікТоку.

Ми знаємо ТікТок як місце, де публікують кавери пісень, танцювальні челенджі, рецепти смачних страв та комедійні скетчі. Але у цьому відеосервісі можна натрапити як на шахраїв, так і на фейки й російську пропаганду.

Однією з ознак маніпуляції в ТікТоку є:

- контент, який змушує перейти за посиланням і підписатися на телеграм-канал;
- контент, який викликає сильні емоції;
- контент, який зроблений російською мовою;

Як можна перевірити ТікТок відео на фейк?

- перевірити в пошуковикі достовірність дати та першоджерела відео;
 - орієнтуватися на інтуїцію;
 - орієнтуватися на охоплення та поширення — чим їх більше, тим краще.
- Який контент краще не споживати в ТікТок?
- російських лібералів, адже алгоритми пропонуватимуть більше й більше російського контенту;
 - контент непідтверджених акаунтів.

Я побачив/ла відео боїв в Україні, що робити, перш ніж підписатися?

Переглянути весь контент аккаунта і перевірити, чи інформація достовірна!

ТАНДЕМ БІЗНЕСУ ТА ДЕРЖАВИ ЗАДЛЯ ЛЮДИНИ



Як би нафосно це не звучало, але співпраця бізнесу та держави – річ вельми непроста і дуже бажана. Бо там, де працює соціально відповідальний бізнес, який бачить своїм завданням не лише отримання прибутків, але й інший бік діяльності – сплату податків, там можна говорити про якусь взаємодію...

Ми рідко про це замислюємось. У звичайному житті, частіше про це починаєш думати перед пенсією. Тоді й впливає, що ніби й весь вік проробив, а стажу, за який сплачувалися податки, немає. Ще на зорі створення компанії, її власник ухвалив для себе рішення: працюємо відкрито і прозоро, Як любить повторювати Олександр Мостіпан: «Сплатив податки – і спиш спокійно».

Саме завдяки цьому впродовж багатьох років Група компаній «Нива Переяславщини» входила до Топ-20 платників податків України в аграрному секторі, отримала відзнаку ДПС – «Сумлінний платник податків», а нині черговою відзнакою увінчався внесок компанії до Пенсійного фонду України.

Подякою Головного управління Пенсійного Фонду України в Київській області були відзначено сумлінну згаджену, бездоганну співпрацю у сприянні реалізації соціальних питань, які покладені на Пенсійний Фонд України. Подяка була вручена на підсумковій колегії ГУ ПФУ Київщини, яка відбувалася на базі Студениківської громади.

Роботу компанії із всебічної співпраці із державними органами відзначив Начальник головного Управління ПФУ Василь Фатхутдінов, в.о. голови Київської обласної ради Ярослав Добрянський, сільський голова Студениківської громади Марія Лях.

На колегії були присутні: народний депутат України Михайло Михайлович Цимбалюк, Голова правління Пенсійного фонду України Євгеній Валерійович Капінус, заступник голови КОВА Сергій Володимирович Білецький, очільники обласних осередків Центру зайнятості, профспілок, голова Бориспільської РВА Руслан Олексійович Дяченко та інші високопоставлені особи.

«Нива Переяславщини» – це вертикально інтегрована модель бізнесу, яка дбає про кожен етап виробництва – від лану до столу, бо хочемо забезпечити українців лише якісними продуктами. Група компаній, що об'єднує різні підрозділи, за минулий рік сплатила майже 605 мільйонів гривень податків до бюджетів різних рівнів.

За два роки повномасштабного вторгнення надходження від компанії

склали більше аніж один мільярд гривень, до Пенсійного фонду України ми сплатили близько 105 мільйонів гривень. Частину цих коштів ПФУ компенсував нашим співробітникам у формі виплати за лікарняними листами.

Впродовж уже майже 26 років Група компаній несе прапор України, наближає Перемогу, працюючи на продовольчому фронті, це теж важлива і важка праця. Зі співробітниками Пенсійного фонду на місцях ми тісно співпрацюємо, ми відцифрували більше аніж 2 тисячі трудових книжок своїх працівників, а також регулярно отримуємо зворотний зв'язок та допомогу від працівників відділень ПФУ у громадах», – зазначив директор компанії Віталій Шакель, отримуючи нагороду із рук начальника Головного управління ПФУ Василя Фатхутдінова.

А від імені працівників компанії залишається тільки сказати спасибі власнику та керівництву підприємства, які дбають, щоб заслужений відпочинок працівників був забезпечений завдяки сплаті податків.



Його робочий стаж на підприємстві – 32 роки, він зв'язав свою долю ще із комбінатом, так називали Хлібоприймальне підприємство, яке виросло у селі Переяславське аж у 1972 році, або ще раніше.

У підприємства та його працівників є дивний зв'язок. Часом ми не усвідомлюємо наскільки тісно переплетені долі виробництва та тисяч його співробітників, але у цьому є одна закономірність – росте підприємство і разом із ним змінюється життя кожного, хто пов'язав із ним своє буття.

Компанія, що розвивається, мимоволі підтягує до своєї висоти кадри, поступово рівень їх життя покращується, нові виклики породжують нові знання, а відтак і нові зміни у житті. Та повернемося до нашого героя.

Микола Дмитрович Кольга народився у селі Переяславське і зовсім рано втратив батька. Мама намагалася самотужки тягнути двох дітей, працювала в автодорожньому підприємстві заробітків великих не було, тому діти навчалися у школі-інтернаті у Переяславі, а додому приїжджали лише на вихідні.

Після закінчення 8 класу Микола поїхав на шахту до Кривого Рогу,

згодом повернувся на батьківщину і пішов навчатися до Березанського ПТУ, нині це аграрний ліцей. Тепер Микола Дмитрович згадує, що учнем був причетний навіть до зведення корпусу будівлі, бо всією групою працювали, щоб швидше отримати новий корпус та гуртожиток. З

від пожежі.

Після служби повернувся додому і працював відразу у колгоспі «Жовтень», потім на залізниці, а навесні 1992 року прийшов на Комбінат. Треба сказати, що він був зовсім не таким, яким ми бачимо його зараз. Микола Дмитрович ріс разом із

чим доведеться, коли під'їдеш, а коли і пішки – що то за відстань, якихось 10 кілометрів. Ходили всі разом і йшли та розмовляли.

Усі свої 32 роки роботи Микола Дмитрович провів у дворі ЕКХП. Машину свою любить, як каже сам: «Вік на тракторі, разом з ним будував

МИКОЛА КОЛЬГА: ВІК НА ТРАКТОРІ, РАЗОМ З НИМ БУДУВАВ «НИВУ»

Розповідь про людей, які разом із Групою компаній «Нива Переяславщини» понад 25 років, продовжується біографією ще однієї людини – це Микола Дмитрович Кольга...

часу навчання його спеціальність – тракторист, водій, автослюсар – стала його покликанням. Звідси любов до техніки й відчуття того, що техніка – вона як життя: усе потребує догляду і своєчасної підтримки, а тільки десь не прослідкував, недодивився, так і чекай поломки.

Потім доля завела його аж до Алма-Ати, бо саме там на лєтовіщі проходив службу у Збройних силах. Був пожежником і не раз рятував людей

ним, працював відразу трактористом на підсобному господарстві, воно було у Студениках. Там зустрів свою дружину – Любов. Нині у них уже дорослі діти – дві донечки та син.

Пізніше, уже на «Ниві», працював на «Маніту» та тракторі під час жнив. Він пам'ятає ще перші роки становлення компанії, був свідком того, як почали зводити Lav i Satik, допомагав складати обладнання, підвозив бетон. Згадує, як добиралися у перші роки до роботи зі Студеників

«Ниву». Він закоханий у механіку і свого залізного коня, сам доглядає і дбає про нього. Про себе каже, що він звичайний чоловік, але саме звичайні люди роблять свою непомітну роботу, щоб росло і розцвітало підприємство.

29 січня у Миколи Дмитровича День народження. Від імені компанії щиро вітаємо його з іменинами.

Нехай доля буде до нього милостива, обдарує всілякими гараздами, буде здорова і щаслива родинонька, а Україна здобуде омріяну Перемогу.



«Ковбасний рік» з «П'ятачком»

Коли з'явилася ідея проголосити «Ковбасний рік» з «П'ятачком», ми навіть не сподівалися, що акція матиме такий розголос. Щиро вдячні кожній і кожному, хто відгукнувся на наш заклик. Ми отримали зворотний зв'язок зі споживачами - емоційний та надзвичайно інформативний. Тепер ми знаємо не лише, які наші вироби вам більше до вподоби, але і які емоції мають споживачі...

Ми дізналися, що комуś допомогли пережити перші дні війни, а хтось – «ковбасна дівка». Хтось не може виділити для себе окремий смаколик, бо йому смакує все, а хтось закоханий у «один-єдиний», хтось читає нашу сторінку, але ніколи не куштував продукції, а хтось лишень мріє спробувати. Ми раді були б кожному із вас влаштувати «Ковбасний рік», але на те він і конкурс, щоб переможець був один.

Саме, виходячи із цих уподобань,

підбирали ковбаски для переможця на кожен місяць.

Розпочнемо Ковбасний рік із «Австрійської» і не тому, що у січні в Австрії «низький» туристичний сезон і ви можете насолодитись Альпами у «зимових шубах» за помірними цінами, а тому, що січень із його морозами якраз підходить до «Австрійської» із невеличкими шматочками сальця.

У лютому найкраще смакувати «Баварську», вона виготовлена за традиційними німецькими технологіями держави, яка здавна

вважається законодавицею моди щодо «ковбасної» смакоти. І в цьому місяці ще потрібні запаси, щоб пережити велику зиму.

Весна – це час класики, тож на весняні місяці – виключно класична продукція: березень – Ковбаса «Класична», квітень – «Класична з салом», травень – «Класична з молоком».

На червень пропонуємо «Гранд-філе», у слова Гранд багато значень, одне із них – величний, початку літа якраз бракує величчя, тому смакуйте саме цю ковбаску.

На липень і спеку пропонуємо елегантну ковбаску «Гурман» в суворому чорному «прикиді» без жодного шматочка сала, яка так і просить додати овочів.

Ковбаса «Мисливська» підійде для серпня, бо саме у цьому місяці

починається сезон полювання.

Ковбаса кров'яна «Фермерська» розпочне перший осінній місяць, коли земля радує нас своїми дарами.

До жовтневих днів, коли слід ловити павутинки легкого «бабиного літа», радимо Ковбасу «На дровах».

На листопад пропонуємо Ковбасу салямі «Віденська», листопад – то особливий місяць для Австрії, бо саме в ці дні відбувається найбільша подія держави, занесена до нематеріальної спадщини ЮНЕСКО – Віденський бал. Цим подіям уже 200 років і вони викликають захват молодих людей всього світу. На жаль, наша «Віденська» не перенесе вас на бал, але щось віденське у вас уже буде.

А завершить рік – Ковбаса «Олів'є» – традиційна варена ковбаска для новорічного салату.

Отож – до переможця: доля цього разу обрала Марину Ілюшко, тому просимо переможницю зв'язатися із нами через приватні повідомлення, щоб домовитись про отримання виграшу.

Спасибі всім за участь, уже думаємо про наступний конкурс!

ІІ ВЕЛИЧІСТЬ – БЛЯШАНКА



Якщо ви думаєте, що бляшанка не заслуговує на таку пильну увагу, то дуже помиляєтесь. Вона виникла 214 років тому у 1810 році завдяки винахіднику англійцю Пітеру Дюрану, який пристосував її для харчування військових.

Правда, тоді вона важила пів кіло і донині вона геть змінилася. Тепер це універсальний посуд, що дозволяє надовго зберегти смак та поживні властивості багатьох продуктів. До того ж можна навести безліч способів її використання.

Це – місткість для зберігання продуктів, посудина для приготування їжі у поході та транспортування вогню, матеріал для виготовлення гачків та наконечників, підсилювач звуку, якщо пробити у ній отвір та прикласти до вуха. Це – система сигналізації, яку ми використовували у дитячих іграх. Це – окопна свічка, яку ми масово виготовляємо для наших бійців на передовій, це нагрівник. Це лопатка для сипучих речовин та черпак для рідини. Це сигнальне дзеркальце, яким можна пустити «зайчик». Це фільтр для води, якщо кілька банок наповнити камінням і піском та пробити у них отвори. Це горщик для квітів. І це навіть предмет мистецтва,



Звернути увагу на один із найдивовижніших винаходів людства – бляшанку або консервну банку нас змусив той факт, що 19 січня відзначають її день, а ще у торговій марці «П'ятачок» із нею свої особливі стосунки...

якщо це картина Andy Warhol, який, до речі, має русинське (українське) походження. Це – годівниця для птахів і ще сотні різних виробів, для яких ви пристосуєте бляшанку, маючи буйну фантазію.

ТМ «П'ятачок» використовує бляшанку за прямим призначенням – для зберігання м'ясних продуктів. Ми

маємо аж 12 різних видів продукції у консервах. Це: різні види тушкованки: «Свинина по-домашньому», «Свинина туристична», «Свинина тушкова ДСТУ», «Свинина ніжна» та «Закуска апетитна» – все це великі банки по пів кіло, які підійдуть для родини. Є ще менші баночки – «Тушонка зі

свинини» по 325 грамів, щоб ви могли насолоджуватись на самоті.

Пропонуємо також на вибір каші з м'ясом: «Каша гречана зі свининою», «Каша перлова зі свининою».

Тим, хто полюбляє паštети, пропонуємо: «Паštет домашній» (печінковий), він допоможе схитрувати й змусити малечу з'їсти трохи печінки, та паštет «Пікантний» – це вже суто м'ясний паštет для чоловічої компанії.

І вже зовсім оригінальні вироби – Шинка «Делікатесна» із нежирного м'яса та «Язик святковий в желе». Завдяки тому, що в складі продукту є магній, фосфор, калій, мідь, натрій, а також інші необхідні речовини, язик свинки рекомендований навіть для дитячого раціону. Отакими смаколикami допомогла вас порадувати звичайна жерстяна банка. Наразі ми думаємо над розширенням асортименту.

«Випускаємо продукцію у консервних банках уже багато років поспіль. Прийшли до цього на початку війни, влітку 2014 року, з ініціативи власника компанії Олександра Олексійовича Мостіпаня. Тоді була гостра потреба у продукції тривалого зберігання для військових, тому ми посилено працювали для цього і вже 10 років виготовляємо консерви. При цьому питання про випуск виробів у скляній тарі навіть не розглядаємо, бо тут є дуже важливий аспект безпечності і якості продукту. А наша консервована продукція давно сподобалась споживачам, бо побувала навіть на Говерлі, не раз виручала наших бійців на передовій і була однією із перших, хто допоміг у скруті на Херсонщині після підризу дамби Каховської ГЕС. Щороку ми виготовляємо понад 50 тисяч банок тушонки для наших пайовиків і готові запропонувати своїм клієнтам нові оригінальні вироби», – підсумовує розповідь Олександр Кучер, фінансовий директор компанії, куратор напрямку м'ясопереробки.



«Виробництво м'ясних продуктів – абсолютно особливий сегмент бізнесу, що висуває високі вимоги до виробника. Тут не треба чекати роками, доки придбана річ покаже себе з усіма недоліками й чеснотами, тут все

зрозумієш із першого шматочка. Крім того – це величезна відповідальність, бо ми виробляємо харчові продукти, а це – здоров'я людини.

15 років роботи – то значний час для того, щоб знайти свого покупця,

СПОЖИВАЧІ -

У світі немало дивовижних свят: деякі змушують посміхнутись, інші – замислитись, а треті – почати діяти. Серед них таке жартидливе свято – «Пізнай краще свого покупця». ТМ «П'ятачок» з великою повагою ставиться до своїх клієнтів, ми ростемо і змінюємось разом, намагаючись максимально зрозуміти очікування тих, заради кого працюємо...

зрозуміти його і задовольнити його смаки. Але не тільки це. Ми самі для себе створили філософію цього бізнесу. У ньому не тільки клієнтоорієнтованість, у ньому шанобливе ставлення до продукту, від вибору зернових і вигодовування поросят до виготовлення м'ясних смаколиків і продажу їх.

Мережа фірмової торгівлі «П'ятачок» – це м'ясний магазин поруч із домом, де працюють привітні продавці й всі розуміють твої смаки та потреби, а споживачі, – як давні друзі», – так про співпрацю із клієнтами говорить фінансовий директор компанії, куратор ТМ «П'ятачок» Олександр Кучер.

І наша подорож кількома фірмовими





На свята кожного із нас не залишає відчуття якоїсь сумної надії й очікування дива. Звичайно, ми всі виросли та розуміємо, що у дитинстві усі дива для нас створювали батьки, натомість у дорослому житті, ми самі стаємо авторами дива. А хто має принести свято в оселю, коли літа давно повернули на зиму?



ВІТАЄМО, ДАРУЄМО, СЛУХАЄМО

А що як поруч немає близьких і рідних, а ровесники не дуже і дійдуть до твого заметеного снігом і роками будинку...

Тому має бути якась душа, що зрозуміє це чекання, яке серце, що почує цю потребу і якісь руки, що уміють творити маленькі приємності перед святами. Для одиноких людей у селах, де працює «Нива Переяславщини», такими руками стала наша компанія. І головне навіть не те, що ми приносимо в дім продуктові набори, які для людей із невеликою пенсією стають справжньою підмогою, а й те, що приносимо з собою подих життя: вітаємо, даруємо, слухаємо.

Ці відвідини насправді дуже корисні не лише для наших підопічних, але і для кожного із нас. Україна ще не створила власної концепції у підході до підтримки людей «третього віку». Закінчивши свій трудовий шлях, вони випадають із суспільного життя і часто не знають, чим заповнити порожнечу,



яка особливо відчувається на свята. Отож, ми до наших улюблених бабусь і дідухів у село Нова Оржиця Згурівської територіальної громади. Як годиться на новорічно-різдвяні свята, у хату першим має заходити чоловік, тому у нашій делегації їх аж двоє. Водій – Василь Миколайович Пономаренко та головний посланець Святого Миколая, шестикласник Лизогубівської школи, Юрій Шульга.



Він онук нашого адміністратора – Валентини Іванівни Клименко і допоки у школі зимові канікули, визвався допомогти бабусі розносити подарунки. Зауважимо, що віднісся він до цієї справи з усією серйозністю. Пакуночки важкуваті: тут і олія, і борошно, і крупи, макарони та цукор, м'ясна тушкованка, паштет, каша з м'ясом, сало «Делікатесне»,



печиво, булочка, хліб, - словом усе, щоб забезпечити запас до святкового столу. І цієї днини Юрій заніс такий пакуночок аж у п'ятнадцять домівок мешканців Нової Оржиці.

Щодо самого села – то воно особливе: у ньому живуть дуже привітні люди, а ще у селі найсмачніша вода.

Мандруємо від хати до хати, а Валентина Іванівна знає тут кожного, бо у компанії працює із часу її створення, раніше – бухгалтером, і вже 5 років адміністратором. Кожному, окрім пакуночка, ще вручаємо календар та газетку й обіцяємо принести новий випуск із фото.

Люди дякують за турботу і ми слухаємо про очікування перемоги, бо у кожного є для чого жити, всі мріють її дочекатися. Слухаємо про минуле трудове життя.

Слухаємо історію Анастасії Савеліївни Ільченко, якій 87 років і вона

застала ще Другу світову війну. Вона згадує, як у 1943 році в батьківській хаті стояли німецькі офіцери й коли просили зілляти на руки воду для вмивання, то завжди давали їм малим із братом цукерки. Приносили продукти, із яких мама готувала їжу, але і господиню з малими годували також.

Та війна забрала у дітей батька, але у спогадах не була такою страшною, як сучасна. З початку повномасштабного вторгнення ворожі обстріли змусили бабусю переїхати із Сумщини. Нині живе сама, бо син воює за Україну, рідко телефонує, а бабуся чекає щодень найголовнішої звісточки: «Все добре, мамо, я живий, тримаємось, ти там тримайся»...

Ми також просимо бабусю триматись, бо материнська молитва береже солдата на передовій, а його відвага береже усю Україну.

ЯК ДАВНІ ДРУЗІ!

магазинами – найкраще тому підтвердження. У кожного із магазинів є свої історії. Постійні відвідувачі знають, що четвер для дівчат продавчинь «гарячий» день, бо просто під вікнами розташовується ринок, тому завсідники приходять в інші дні.

Одна із відвідувачок приходиться щосуботи й замовляє 8-10 кілограмів Корейки «Люкс», заморожує і надсилає. Продавці знають, це для підрозділу, де служить її син на передову. Хлопці кажуть, що з харчуванням усе добре, але часом хочеться чогось домашнього.

Хтось приїхав додому у відпустку і взяв два здоровенні пакети сиров'яленої ковбаси «Ностальгія». Хтось любить приходити до магазину разом із мамою, бо тут є смачнющі улюблені варені ковбаски, сосиски «Троє поросят», а заодно можна випросити морозиво.

У одному із магазинів ми зустріли сивого чоловіка, у якого аж четверо хлопців служать – двоє синів та два зяті. Він тут частий гість, бо приходить по чипси. Каже, що хлопці воюють і часто бувають на завданнях по кілька днів далеко від польової кухні, тоді саме чипси виручають. Раніше він надсилав консерви, вони теж смакували бійцям, але «у рюкзах чи кишеню їх не вкинеш – краще набрати більше БК», а от чипси – це і ситно, і смачно. Іншому треба відвідати знайомого у лікарні, хтось купує смаколик для відправки батькам на захід, там таких виробів немає.

А хтось розповідає, що годує кісточками усіх довколишніх псиків та котиків.

Але так чи інакше, зараз розмова весь час повертається до війни. Люди живуть тривогами, тому продавцям треба бути не лише знавцями товару,

бухгалтерами, але і психологами.

«П'ятачок» пропонує не просто товар, він пропонує емоцію, дарує радість і задоволення, і завжди

намагається пізнати свого гостя краще, тому це саме наш день, а клієнти – то наші давні друзі.

Смакуйте на здоров'я!





Здоровенькі були!



7 здорових і корисних продуктів, які здатні нашкодити ниркам

Серед продуктів, які здатні шкодити ниркам, зустрічаються здорові і корисні. Наприклад, це горіхи, авокадо, молочні продукти.

Горіхи є одним з найкорисніших перекусів з точки зору дієтології, – але людям, схильним до нефролїгїазу (нирковокам'яна хвороба), вони здатні нашкодити. Продукт містить мінерали оксалати, що сприяють формуванню ниркових каменів. Навіть здоровим їсти горіхи потрібно строго помірно.

Увага! Містять оксалат і інші здорові продукти – шпинат, буряк, пластівці з



висівками.

Також обережніше потрібно бути з авокадо. Багато в чому цінний для здоров'я продукт відрізняється високою концентрацією калію. Надлишок даного мінералу в крові (гіперкаліємія) є характерною проблемою людей з нирковими захворюваннями. У їх раціоні корисний фрукт може бути зайвим.

Нашкодити пацієнтам з хронічним захворюванням нирок може тривале вживання кави. Для них щоденні чашки корисного напою, який є сечогінним засобом і впливає на здатність нирок поглинати воду, збільшують ризик появи каменів.

Молочні продукти, включаючи молоко, сир, йогурт, вершкове масло, завантажують організм кальцієм, підвищуючи його рівень в сечі. Якщо парний орган ослаблений, це також здатне нашкодити, спровокувавши виникнення ниркових каменів. Наявні дані говорять, що скорочення споживання молочних продуктів може відстрочити для пацієнтів з хворими нирками необхідність в діалізі.

Ще один корисний і здоровий продукт – м'ясо – дає організму білок, важливий для підтримки м'язів. Але його засвоєння здатне стати вкрай важкою роботою для нирок. Раціон з високим вмістом тваринних білків може довести до появи каменів. Для людей із захворюваннями нирок таке харчування – під заборону.

5 кращих природних засобів для боротьби з підвищеним холестерином

Статини, які призначаються лікарями для боротьби з підвищеним холестерином, можуть викликати побічні ефекти, включаючи головні болі, м'язові спазми і нудоту. У той же час існують природні способи і засоби зниження рівня холестерину без ліків.

Високий рівень холестерину не має симптомів, але може подвоїти ризик серцевих захворювань та інсульту. Зазвичай поняття «підвищений холестерин» означає занадто великий вміст в крові ліпопротеїнів низької щільності (ЛПНЩ), так званого поганого холестерину. Високий рівень холестерину ЛПНЩ, особливо на тлі низького рівня хорошого холестерину ЛПВЩ збільшує ризик розвитку ішемічної хвороби серця. Холестерин ЛПНЩ утворює бляшки в артеріях серця, які можуть накопичуватися з часом, утворювати згусток і блокувати артерії, приводячи до болю в грудях або серцевого нападу.

Часник. За даними огляду 39 випробувань, опублікованого в *Avicenna Journal of Phytomedicine*, екстракт часнику може знижувати загальний рівень холестерину і концентрацію ЛПНЩ. Щоденне вживання декількох зубчиків часнику (не більше чотирьох) дає через півроку відчутний ефект зниження артеріального тиску.

Крім часнику, корисні та інші прянощі – чорний перець, куркума, імбир, коріандр, кориця, які також сприяють позбавленню від поганого холестерину.

Розчинні волокна. Згідно з висновком Американської кардіологічної асоціації, розчинна клітковина знижує рівень холестерину ЛПНЩ, а нерозчинна клітковина допомагає знизити загальний ризик серцевих захворювань. Розчинна клітковина міститься у великій кількості в вівсі. Іншими хорошими джерелами розчинної клітковини є фрукти, овочі та бобові.

Глід. Плоди глуду століттями використовувалися для поліпшення здоров'я серця, і наукові дослідження підтверджують його позитивний ефект: глід може знижувати рівень холестерину в крові. Однак слід пам'ятати, що глід може взаємодіяти з деякими лікарськими засобами, включаючи призначувані при серцево-судинних захворюваннях. Його прийом слід обумовлювати з лікарем.

Поліненасичені жири. Вони включають омега-3 і омега-6 жирні кислоти. Споживання цих жирів в помірних кількостях може знизити рівень холестерину ЛПНЩ, не впливаючи на рівень холестерину ЛПВЩ.

Кращими джерелами поліненасичених жирів є: волосський горіх, риба: сьомга, тунець і форель, рослинні олії: кукурудзяна, соняшникова.

Але також важливо, щоб в харчуванні дотримувався баланс в споживанні омега-6 жирних кислот і омега-3 жирних кислот. Споживання занадто великої кількості омега-6 жирних кислот може викликати окислювальний стрес.

Мононенасичені жири. Помічено, що раціон з високим рівнем споживання мононенасичених жирів (зокрема, олеїнової кислоти) веде до зниження вмісту ЛПНЩ в крові.

Кращі джерела мононенасичених жирів – це; авокадо, горіхи: мигдаль, бразильські: арахіс, різноманітне насіння, рослинні олії: оливкова, арахісова, кунжутна, соняшникова.

Фізична активність. Регулярна фізична активність – це один з найдієвіших підтверджених способів знизити рівень холестерину ЛПНЩ і загальний ризик серцевих захворювань. Її мінімальний обсяг повинен становити 30 хвилин в день п'ять днів на тиждень (всього 2,5 години на тиждень). В ідеалі слід виконувати не менше 150-300 хвилин помірних аеробних вправ в тиждень або 75-150 хвилин інтенсивних.

Названо кращі доступні продукти для боротьби з виникненням раку

Включення цих продуктів в регулярний раціон значно покращує здатність організму боротися з виникненням раку, – все тому, що вони містять природні сполуки з потужними антиканцерогенними властивостями.

Фахівцями в області харчування були названі кращі доступні продукти для боротьби з виникненням раку. Їх доводи опублікував портал Food News.

Броколі. Містить високий рівень рослинної речовини сульфорафану, що володіє здатністю інгібувати ріст ракових клітин, викликати апоптоз (запрограмована загибель клітин в пухлинах).

Морква. Відрізняється високою концентрацією бета-каротину, антиоксиданту, чіє споживання асоціюється зі зменшенням ризику раку простати, легенів, молочної залози.

Кориця. Популярна спеція може допомогти запобігти поширенню ракових клітин в організмі. Експерти вважають, що протиракова активність кориці пов'язана з дією її протизапальних і антиоксидантних інгредієнтів.

Горіхи. Гарні для боротьби з виникненням запалень, що збільшують

ризик розвитку раку товстої кишки. Бразильські та волосські горіхи багаті селеном, мікроелементом, пов'язаним зі зниженим ризиком раку легенів, пухлин молочної залози.

Куркума. Її головний компонент куркумін знижує активність ракових клітин товстої кишки.

Цитрусові. Їх регулярне вживання пов'язане з більш низьким ризиком розвитку раку органів шлунково-кишкового тракту, дихальних шляхів. Подібний ефект пояснюється високим рівнем вітаміну С, що є потужним антиоксидантом. Цитрусові також можуть мінімізувати ризик розвитку раку підшлункової залози.

Насіння льону. Маючи високий вміст клітковини та жирних кислот омега-3 з їх протизапальним впливом, продукт може допомогти запобігти зростанню пухлинного утворення. Їх споживання корелює зі зниженим ризиком раку молочної залози і простати.

Помідори. Рослинна сполука лікопін зустрічається в основному в помідорах і є потужним антиоксидантом, який підвищує здатність імунних клітин пригнічувати розвиток злоякісних процесів (наприклад, в молочній, передміхуровій залозах).

Часник. Активні рослинні сполуки продукту наділяють його вираженими протизапальними і антиоксидантними властивостями, що дозволяють пригнічувати ріст пухлин. Крім того, часник допомагає відновити клітинну ДНК після пошкоджень, викликаних раковими клітинами.

Про які хвороби може говорити відчуття сухості в роті?

Відчуття сухості в роті в деяких випадках може говорити про хвороби, які приховано протікають, – і мова йде не тільки про цукровий діабет.

Сухість у роті, не пов'язана з недостатнім питвом води, особливостями харчування і похміллям, може вказувати на різні хвороби. Багатьом відомо, що таким симптомом проявляється діабет.

Сухість у роті у діабетиків пов'язана з високим вмістом цукру в крові і спробами організму позбутися від його надлишків шляхом частого сечовипускання. Крім того, подібний ефект можуть давати ліки, які необхідно приймати при даному захворюванні.

Про які ще хвороби може говорити відчуття сухості в роті?

Респіраторні інфекції. Підвищення температури в разі ГРВІ сприяє зневодненню організму, наслідком чого стає висихання слизових оболонок. Додатково сухості можуть сприяти запалення ротоглотки.

Хвороби нирок. Вони

супроводжуються порушенням функції органу, пов'язаної з підтримання водно-сольового балансу. Простіше кажучи, в організмі не затримується вода. Це відбивається на стані порожнини рота.

Аутоімунні захворювання. Ревматоїдний артрит, захворювання щитовидної залози (тиреотоксикоз), вовчак, при яких імунітет починає атакувати клітини власного організму, також можуть бути однією з причин проблеми.

Шлунково-кишкові розлади. Про них говорить сухість у роті, яку доповнює неприємний, гіркий або кислий, присмак.

Серед інших патологій, при яких може виникати підвищена сухість тканин ротової порожнини медики називають ВІЛ/СНІД, залізодефіцитну анемію, хворобу Альцгеймера або Паркінсона, інсульт, який починається, ревматоїдний артрит.

Чим корисна картопля і при яких хворобах вона допоможе

Багато людей намагаються уникати картоплі, адже вона містить багато крохмалю і «звинувачена» у розвитку ожиріння. Але насправді цей овоч приносить багато користі і широко використовується в народній медицині.

В Україні картопля вже багато років є одним з основних продуктів



харчування, хоча в останні роки її багато лають, вважаючи «порожніми калоріями» через високий вміст крохмалю.

Але насправді цей коренеплід, крім крохмалю, містить ще багато корисних речовин. Наприклад, в ньому багато калію, магнію і фосфору, вітаміни групи В, а також антиоксиданти і рослинні волокна. Найкорисніша молода картопля. Якщо ви купуєте картоплю, а не вирощуєте самостійно, намагайтеся вибирати органічний продукт, оскільки коренеплоди добре вбирають нітрати.

Картопля не тільки є основною багатьох страв, але і широко застосовується в народній медицині. Так, сік сирі картоплі використовують для стимуляції роботи кишечника і зниження кислотності, приймаючи півсклянки натщесерце. Робити це можна тільки після консультації з лікарем — самолікування, навіть, здавалося б, нешкідливою картоплею, може привести до сумних наслідків.

Зате без всяких побоювань можна робити картопляні маски для обличчя

— вони допоможуть зволожити шкіру, очистити її від токсинів і налагодити процеси регенерації. Для цього потрібно або нанести «кашку» з сирі картоплі на обличчя, або використовувати просочену соком тканину або спеціальну маску. Ще картопляним соком можна обробляти пошкодження шкіри, включаючи опіки, для прискорення їх загоєння.

Стоматолог: що буде, якщо перестати чистити зуби

Зуби потрібно чистити не рідше двох разів на добу, при цьому вечірня чистка набагато важливіша за ранкову, відзначають стоматологи.

Як розповів стоматолог Анатолій Борисов, недостатнє очищення ротової порожнини має негативний наслідок у вигляді залишків їжі на зубах.

— Примітно те, що через дві години після чищення бактерії і мікроорганізми знову з'являються на зубній поверхні. Що вже говорити про ситуації, коли людина не чистить зуби взагалі? — зазначив медик.

В такому випадку вони перетворюються «в потужний плацдарм зубного нальоту і бактерій». Все це супроводжується неприємним запахом з рота.

Якщо продовжувати не чистити зуби, починається процес гниття. Зуби змінюють молочно-білий колір спочатку на брудно-жовтий, а потім на темно-зелений. Потім з'являється зубний камінь. Згодом він почне руйнувати і зубну емаль, і самі зуби. Крім того, він провокує руйнування тканин, що оточують зуб, інакше званих пародонтою.

Ознаками пародонтиту є гнійні виділення з ясен і їх кровоточивість, нагадав Борисов. Зуби стають більш рухливими, в роті відчувається кислий присмак.

Якщо не чистити зуби протягом тривалого часу, то кількість бактерій і патогенної мікрофлори зруйнує зубні тканини.

Якщо з якихось причин ви вирішили відмовитися від зубної пасти, є безліч засобів, які можна приготувати в домашніх умовах і які очищують ротову порожнину не гірше, ніж паста.

— Зуби можна чистити дрібною сіллю, оскільки це абразив. Після цього зуби можна прополоскати перекисом водню, яка має антибактеріальний ефект, — порекомендував фахівець.

6 факторів, які можуть призвести до діабету

Діабет другого типу є поширеним захворюванням, від якого страждають як молоді, так і літні люди. Припинити появу діабету можливо, якщо прибрати фактори, які його викликають.

При діабеті другого типу підшлункова залоза виробляє менше інсуліну, ніж потрібно. Що ж підвищує ризик появи цього захворювання?

Фактор №1. Генетика.

На жаль, відіграє велику роль у виникненні діабету. Якщо батьки, брати або інші найближчі родичі хворіють на діабет, то варто бути уважнішими і частіше перевіряти свій

рівень цукру в крові.

Фактор №2. Проблеми в період вагітності.

Якщо під час вагітності майбутній мамі ставили гестаційний діабет, то після народження ризик появи діабету другого типу є як у матері, так і її дитини.

Фактор №3. Гіпертонія і високий холестерин.

Будь-який кардіолог пояснить, що ці захворювання серця і судин небезпечні. Але в більшості випадків провокують гіпертонія і холестерин ще й діабет другого типу. Це захворювання вважається супутнім.

Фактор №4. Сидячий спосіб життя.

Якщо людина мало ходить, не займається зарядкою і все більше сидить, то високий ризик отримати діабет другого типу. Намагайтеся більше рухатися.

Фактор №5. Полікістоз.

Полікістоз яєчників у багатьох випадках може спровокувати розвиток діабету другого типу. Тому не варто запускати це захворювання і з цієї причини.

Фактор № 6. Вік.

У людей старше 45 років ризик розвитку діабету другого типу в три рази вище, ніж у більш молодих. Людям старшого віку особливо слід стежити за рівнем цукру. Намагатися правильно харчуватися, не набирати вагу, менше нервувати і більше рухатися.

Як виявити хворобу Альцгеймера за 15 років до появи симптомів: нове відкриття медиків

Лікарі винайшли тест, який допомагає виявити хворобу Альцгеймера за 15 років до появи симптомів. У широкому доступі він може з'явитися вже за три роки.

Про це повідомляє РБК-Україна (проект Styler) з посиланням на британське видання The Sun.

Що відомо про розробку?

Тест працює шляхом перевірки рівня білка p-tau217 у крові. Він є маркером біологічних змін, що відбуваються в мозку під час хвороби Альцгеймера.

Вчені кажуть, що це може бути ключем до виявлення хвороби Альцгеймера на ранніх стадіях. Розробка може здійснити справжню революцію в діагностиці людей, у яких є підозра на наявність захворювання.

Поки тест не пропонують пацієнтам із підозрою на хворобу, проте благодійні організації кажуть, що до 2027 року він може бути готовий до широкого використання.

«Результати цих тестів можуть бути достатньо чіткими, щоб не вимагати подальших обстежень для деяких людей, які живуть з хворобою Альцгеймера. Це може значно пришвидшити шлях діагностики в майбутньому», — сказав доктор і помічник директора з досліджень та інновацій Товариства Альцгеймера Річард Оуклі.

Проте медики все ще потребують більше досліджень у різних спільнотах, щоб зрозуміти, наскільки ефективні ці аналізи крові.

Що таке хвороба Альцгеймера?

У ході розвитку захворювання

пошкоджується «сіра речовина» головного мозку, що призводить до втрати пам'яті й прогресуючого слабоумства. Це порушення мозкових процесів, але не фізичних функцій.

Причини хвороби Альцгеймера: спадкова схильність, атеросклероз, киснева недостатність, відкладення бета-амілоїду в клітинах головного мозку, зниження рівня ацетилхоліну, хромосомні порушення, специфічні реакції імунітету, вплив токсичних речовин, травми (психологічні, черепно-мозкові), віруси.

Існує також припущення, що хвороба Альцгеймера заразна на білковому рівні.

Першим проявом хвороби Альцгеймера є зниження пам'яті, уваги, розумової працездатності, здатності формувати та включати в дію рухові навички тощо.

Симптоми хвороби Альцгеймера: погіршення запам'ятовування нової чи раніше засвоєної інформації, порушення інтелектуальної діяльності, порушення вже сформованого мовлення, порушення цілеспрямованих рухів і дій, порушення сприйняття: зорового, слухового, тактильного).

Відомий лікар назвав продукт, який «вбиває» ваше серце. І це не цукор...

Названо продукт, який погано впливає на серце (колаж: РБК-Україна)

Відомий доктор Ерік Берг, який веде блог та ділиться порадами, назвав продукт, який «вбиває» серце людини. Звісно, усі думають про цукор, але це не він.

Що шкодить серцю - найбільш небезпечний продукт?

За словами доктора, цей продукт - «рушійний фактор», який провокує хвороби серця. Він призводить до виникнення запальних процесів та шкодить артеріям.

Цей продукт - олія з насіння. Будь-яка олія, яку роблять з насіння, запевняє доктор, дуже шкідлива. При цьому навіть якщо людина відмовилася від цього продукту, вона усе одно у «зоні ризику».

Річ у тому, що олію з насіння додають у готові страви та оброблені продукти. Тому ви можете навіть не підозрювати, що вживаєте цю небезпечну річ.

«Рослинна олія є ненасиченою жирною кислотою, тому вона дуже нестійка і схильна до окислення. Світло, повітря, кисень і температура можуть спричинити окислення. Олії з насіння містяться в багатьох продуктах. Вони використовуються в кулінарії, в заправках для салатів, приправах і майже в усіх оброблених продуктах», — наголосив Берг.

За словами лікаря, цей продукт може провокувати такі проблеми: запалення артерій, підвищення рівня «поганого» холестерину, ризик утворення тромбів.

Окрім цього, рослинна олія з насіння може негативно впливати на метаболічні процеси.

«Перевіряйте етикетки, щоб уникнути споживання олії. Використовуйте вершкове масло, оливкову або кокосову олію, олію авокадо та сало для приготування їжі» — резюмував Берг.

Квас із березового соку навчила нас робити ще прабабка. Косарі його брали з собою у спеку. Квас пили, як ліки, коли ломило в суглобах, при подагрі, каменях у нирках та сечовому міхурі, від екземи, лишай, фурункулів, цинги. Дуже помічний він після зими чи після хвороби, коли треба відновити сили, при загальній слабості та ангінах. Добре його пити тим, хто має висипи на шкірі чи лишай.

Березовий квас я готую так. У посуд з березовим соком кладу просмажені окрайці житнього хліба. Через дві доби додаю кору дуба, можна й вишневі, малинові та смородинові гілочки. Буде гарний аромат і винний колір. Посуд закорковую, і за два тижні квас готовий. Пийте на здоров'я, бо це справді здоровий напій.

Погана їжа-картопля, особливо смажена. Українці їдять багато картоплі, хліба, мучного, сала - і живуть недовго.

Я зауважив, що найбільше довгожителів серед адвентистів. Вони майже не їдять м'яса і не п'ють спиртне. А головне - вірують.

Розсіл (сік квашеної капусти) - найдоступніші ліки від цукрового діабету, хвороб печінки, шлунка, підшлункової залози, нервової системи. Він підстобне ці органи до роботи і оживить усе тіло.

Щодня я з'їдаю бодай ложку-дві квашеної капусти. І вам так раджу.

Я не відмовляюся від яєць. Це - «золото в шкарлупі» (від домашніх курей). Яйця п'ю сирими.

Коли відчуєте, що організм швидко втомлюється, що вас усе дратує, робота, як кажуть, із рук валиться - це означає: треба

вживати моркву двічі-тричі на день. Так відновите сили.

Якщо слабне і випадає волосся, це не просто так. Мабуть, хвора підшлункова залоза. А якщо нездорова ще й щитовидна залоза, то ви скоро облісієте. Почніть вживаючи якнайбільше кропу, насіння. Від цього підшлункова залоза запрацює добре. Саме волосся можна укріпити самшитом і зеленим плющем. Відварюйте гілочки й листя і споліскуйте голову, втираючи легенько в шкіру відвар вічнозелених кущів. А волосся добре мити домашнім яйцем. Для жирного волосся краще білок, а для сухого - жовток. І теж втирати у шкіру голови. Волосся буде густим, довгим і лискучим, як той плющ.

Жінкам раджу їсти повсякчас горіхи і печінку - зморшки не скоро з'являться.

Де я жив, там вивчав місцеві мови і навіть читав на них. Знаю шість мов. Рахую все в голові, запам'ятовую всі дати, де, що, коли і з ким було. Від цього пам'ять добра. Свою пам'ять муштрую, згадуючи вірші, молитви, казки і приповідки, які чув ще від своїх дідів.

Якщо болять суглоби і попереки. Дві столові ложки подрібнених гілочок верби та стільки ж бузку (чи кори з них) перемишуємо, додаємо одну столову ложку лаврового листя і заливаємо 0,5 л горілки. Настояється три тижні. Тоді додаємо 50 г камфорного спирту і одну червону перчину. Цим натирати хворі місця.

Сплю на твердій постелі. Під голову маленька подушка, набита пахучим сіном - кмін, чебрець, материнка, м'ята, лаванда, товчена валеріана. Вкриваюся легкою солдатською ковдрою. Ніяких пухових перин. У пір'ї всіляка зараза заводиться.

Старечі хвороби очей лікуйте натертою морквою. Дехто дивується, як я можу весь час їсти таку

Живи в поті чола!

прісну, грубу і несмачну їжу. Та ні, мені смачно. Бо майже все, що їм, присмачую кислим молоком, помідоровим соком, медом, часником, гірким перцем (стручковим), чебрецем, базиліком, м'ятою, материнкою, коріандром, кропом, петрушкою. Повірте, з цим і печена картопля, і варені каштани, і кукурудзяний токан смакують як делікатес.

Якщо ви хропите, треба укріпляти м'язи горла - вранці і ввечері проказувати звук „й”, напружуючи горло, язик та шию.

Влітку кисле молоко наполовину розбавляю холодною водою. Чудово тамує спрагу.

З рідких страв я їм тільки супи з квасолі (ніяких бульйонів).

Не забувайте, що не вимитий після їжі рот - це все одно, що невимита ложка.

Гарячі страви готую лише на 1-2 рази. їжа має бути свіжою.

Добре, якщо салат, кріп, цибулю їсте щодня. Тоді ця їжа стане ліками. А ще треба частіше вживати пшоняну кашу. Тоді шлунок добре працюватиме, кислотність нормалізується, зникне запах із рота.

Не працюй понад силу. Я так чиню: при важкій роботі часто перепочиваю, годину дрімаю. Після полудня працюю впівсили. Таким способом можу зробити більше, ніж ті, хто жили рве.

Не їжте перестиглих плодів, підгнилих овочів, прогірклих і пліснявих горіхів.

Плоди дерев я смакую окремо від іншої їжі.

Вранці здоровий чоловік має їсти багато, увечері - мало.

Далі буде!

Вітальна світлиця - «Перевесельце»!

У Яблуневому Вітюк Марія Іванівна та Бартош Валентина Миколаївна 2.01 відзначили 60, а Матушко Павло Григорович 24.01, Лепіска Надія Іванівна 27.01 та Дубик Галина Федорівна 28.01 зустріли 65 років! Тригуб Петро Іванович 19.01 - 70, Ласкавий Борис Володимирович 1.01, Юрко Микола Іванович 6.01, Жила Олександр Миколайович 8.01, Могила Анатолій Михайлович 9.01 та Смоляр Віталій Гнатович 23.01 - 75, Іваніцька Ольга Яківна 11.01 - 80! Бажаємо вікувати в щасті і мирі!	У Русанові відзначив 60-річчя Юрченко Михайло Петрович - 11.01, 1.01 Рябий Микола Петрович - 70, 15.01 Федоренко Катерина Костянтинівна - 75! У Двірківщині Дяденко Людмила Миколаївна 23.01 відзначила 65-річчя, Петрусьова Меланія Миколаївна 13.01 - 75! У Положаях Левченко Микола Васильович 11.01 відзначив 75! У Ничипорівці Щока Марія Іванівна 6.01 відзначила 75! Миру і щастя!	У Старій Оржиці Ковтун Олександр Павлович 10.01, а Медуніч Віталій Михайлович 28.01 святкували 60, Лакіза Володимир Іванович 23.01 відзначили 65, Волошина Наталія Миколаївна 7.01 - 70, Ступак Катерина Михайлівна 4.01 - 75, Панченко Марія Павлівна 7.01 - 85! Щастя вам!	У Вознесенському Бенюх Лідія Петрівна 28.01 відзначили 65 років, Андрійченко Валентина Олександрівна 20.01 - 75! Нових ювілеїв!	У Козлові Шевченко Ніна Григорівна, 6.01 святкувала - 60, Коломієць Ольга Андріївна 21.01 - 65, Барабаш Людмила Онуфрійвна 4.01 - 80, а Коваленко Іван Юхимович 14.01 - 90! Щастя і миру!
У Новій Оржиці Назаркевич Ольга Дмитрівна 19.01, Задорожня Катерина Віталіївна 27.01, Зеленський Василь Іванович 29.01 відзначили 60 років, Колесник Віра Миколаївна 28.01 - 65, Гетьманенко Лідія Григорівна 5.01 - 80! Многая літа у мирі і щасті!	У Студениках 13.01 Ткаленко Любова Миколаївна та Герасько Василь Степанович відзначили 60, Лупенко Олександр Іванович - 17.01, Красюк Григорій Степанович 25.01 - 65, Близнюк Григорій Михайлович 18.01 - 80, Солохін Анастасія Василівна 30.01 - 75, Полянська Ганна Петрівна 16.01 - 80! Тож многая літа вам!	У Паришківці Бодня Сергій Миколайович 11.01 та Корж Віталій Михайлович 21.01 зустріли 60-річчя, Масюк Іван Антонович 19.01 - 75! Щастя в мирі!	У Сомківій Долині Бабак Григорій Іванович 9.01 - 65, Бровко Василь Михайлович 12.01 - 70, Горяєв Степан Григорович 2.01 - 80! Миру і спокою!	У Гостролуччі Дудка Лариса Петрівна 1.01, Прима Василь Іванович 15.01 відзначили 60, Богдан Василь Іванович 6.01 - 65, Щербина Ольга Федосівна 25.01 - 75! Нових ювілеїв!

Керівництво та працівники Групи Компаній «Нива Переяславщини» щиро, з роси і води зичать пайовикам-ювілярам многая літа, тепла від сонця і людей! А «Перевесло» запрошує вас надсилати на електронну адресу pereveslo@ukr.net або передавати привітання через відповідальних по населених пунктах - для пайовиків безкоштовні!

Магнітні бурі у лютому: 4 та 5 лютого — сильна магнітна буря, 16 лютого — сильна магнітна буря, 23 та 24 лютого — середня магнітна буря....

Міжрайонний інформаційний бюлетень
Групи компаній «Нива Переславщини»
Розповсюджується на Бориспільський та Броварський райони Київської області.
Віддруковано - ТОВ «МЕГА-ПОЛІГРАФ»
Наклад- 3200 примірників

08420, Україна
Київська обл., Бориспільський р-н,
с. Переяславське, вул. Привокзальна, 2
<http://niva-group.com>
Матеріали номера підготувала Г. Третяк
Редагування і верстка - М. Нанінець