

За цей час ми пройшли справжню «бойову» школу і відчували на собі усі складнощі воєнного часу. Четверо наших працівників мобілізовані до війська, тож довелось оперативно шукати поповнення. Закладів, які готують операторів сушильних установок не достатньо, тому всьому навчаємо самі. Вимоги до представників цієї професії дуже високі...
стор.5



Поради від ДОВОЖИТЕЛІВ:
15. Нікому не бажайте зла. Воно, як бумеранг, обертається проти нас самих. І навпаки, позитивне ставлення до людей та життя продовжує його. Навчіться радикальному прощенню навіть тих, хто вас образив або був грубий з вами. А до всього поганого ставтеся як до досвіду. І в скрутний період нагадуйте собі про те, що Всесвіт підготував децю крутіше.
стор.6-7

«Основний показник, який масмо враховувати при тюкуванні – це вологість, саме від цього залежить якість тюків. Для компанії це дуже важливо, бо солома – то біологічне паливо, яке використовується і для обігріву тваринницьких комплексів, і для виробництва пари для потужностей комбикормового заводу та нашого м'ясопереробного підприємства...
стор.5



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



ПЕРЕВЕСЛО



Міжрайонний інформаційний бюлетень Групи компаній «Нива Переяславщини»

№9(51)
Від 7.09. 2024

РОДИНА «НИВИ»-УКРАЇНІ!



Коротким рядком

ЕНЕРГОАТОМ АНОНСУВАВ БУДІВНИЦТВО ЧИГИРИНСЬКОЇ АТОМНОЇ ЕЛЕКТРОСТАНЦІЇ

Енергетична стратегія України на період до 2050 року передбачає збільшення потужності вітчизняної атомної генерації. Енергоатом вирішив, що найбільш перспективним майданчиком для будівництва є Чигиринський, поблизу містечка Орбіта на Черкащині.

Там планується зведення чотирьох нових енергоблоків за технологією AP1000.

Чигиринська міськрада вже надала дозвіл розроблення проекту землеустрою і передав земельних ділянок площею понад 38 гектарів у постійне користування Енергоатому.

«Енергоатом має намір відродити Орбіту, зробивши її одним із найсучасніших містечок на кшталт Нетішина, Южноукраїнська чи Вараша», — заявив керівник компанії Петро Котін.

Місто Орбіта розташоване на березі Кременчуцького водосховища у 60 кілометрах від Черкас. Його почали будувати у 1970-х роках для працівників майбутньої Чигиринської АЕС. Однак після Чорнобильської катастрофи проект закрили. Деякі будинки встигли, втім, заселити. Зараз в Орбіті живе 160 людей.

Більшість забудови — багатопверхова. Зараз будинки перебувають в аварійному стані, майже немає газопостачання, є проблеми з питною водою. Працює одна крамниця.

НА КИЇВЩИНІ ДО ШКОЛИ ПІШЛИ ПОНАД 200 ТИСЯЧ УЧНІВ

Цьогоріч навчальний рік стартував з 2 вересня. А до садочків пішли майже 57 тисяч дітей.

Київщина на сто відсотків готова до нового навчального року. Про це розповів начальник Київської обласної військової адміністрації Руслан Кравченко.

За його словами, всі заклади середньої освіти в області працюватимуть за очною та змішаною формою. Це 632 початкові школи, ліцеї та гімназії.

«Орієнтовно очікуємо понад 235 тисяч учнів. Заклади, які навчатимуться лише дистанційно, відсутні», — зазначив Кравченко.

Водночас садочки цього року відвідують майже 57 тисяч дітей.

«Впродовж минулого року 85% дитсадків працювало очно та змішано. Цього року вже 98%. 12 садочків області працюють дистанційно», — зауважив начальник КОВА.

Наразі в закладах освіти 1285 укріплень. Триває будівництво сховищ у 22 школах та дитячих садках області. 107 укріплень планують відремонтувати. Десятьом громадам Київщини передали шкільні автобуси. Всі вони українського виробництва.



РОДИНА «НИВИ»

Родина — то якась магічна складова нашого життя. Тут ми знаходимо підтримку і розуміння, тут черпаємо сили і отримуємо розраду. Це місце нашої радості і чудових емоцій, це осередок гармонії і джерело гарного настрою. У далеких світах родина, як образ любові, спливає у пам'яті, крізь роки проносячи теплий спомин наших найкращих днів.

Родина — то не лише батьки і діти, це наші брати і сестри, дідусі і бабусі. Велике щастя, коли родинною стають колеги по роботі, зрештою саме тут ми проводимо значну частину свого свідомого життя. Взаємовиручка у колективі, спільнодія, виконання робочих завдань — то можливість розкрити свої таланти і досягти висот професіоналізму. І наша велика родина — Україна — це можливість вільно почувати себе у рідній стороні, пишатися приналежністю до свого народу, мати усі можливості для щасливого життя.

Особливо відчутно це у наших реаліях, коли ворог намагається забрати все це у нас. За це стоять на передній лінії оборони кращі з кращих, відважні чоловіки і жінки, за це з повною віддачею працюють в тилу, наповнюючи бюджет держави, заради цього наші жертви, донати, допомога війську.

Усі ці три складові — вдячність воїнам, які нас захищають, ушляхення рідної країни, яка відзначає свій День Незалежності і родина — основа нашого буття — об'єднались воедино у родинному святі «Ниви». Запрошуємо вас у мандрівку локаціями та емоційними моментами свята.

Цього разу ми збудували місто майбутнього — МІСТО «НИВИ». У ньому кожен підрозділ підготував щось для ярмарки-продажу, аби назбирати кошти для ЗСУ. Тут

«САДИБА РЕМІСНИКІВ», де колеги із ремонтної майстерні ЕКХП підготували підставки для квітів, мангали, вироби для ландшафтного дизайну. Хіміки та лаборанти еліксир молодості та краси, домашню випічку та навіть живу курку.

Тут «УКРАЇНСЬКА КОРЧМА з гавайським колоритом» від технологів, комбікормового заводу та відділу охорони праці. Напої та варені раки, смачна рибка та фотозона.

Ще одне особливе місце обібрали красуні кухарі «МІШЛЕНІВСЬКИЙ РЕСТОРАН НИВИ». Перед ними просто скатертинка-самобранка, а на ній чого тільки душа не побажає — від вареників до марципанів.

Дарма, що ми сільськогосподарська компанія, у нас немало творчих людей, тому наступна локація — «ДИЗАЙНЕРСЬКИЙ ДІМ НИВИ», тут розмалюють вашу футболку чи кепку, навчать плести браслети удачі...

Є в нас також «МОДЕЛЬНЕ АГЕНТСТВО «НИВИ». Тут із вас зроблять справжню модель, ви можете приміряти на себе національний одяг чи однострої. Над цим попрацювали дівчата із адміністрації компанії та хлопці зі служби безпеки.

Був на святі і «ДІМ ДОСТАТКУ». Тут господині нашої городньої бригади представили дари природи на будь-який смак. Вироби з металу, дерева, бетону представив БУДІВНИЧИЙ ДІМ НИВИ.

«САДИБУ УДАЧІ» — підготували працівники торговельного відділу, як же без виробів торгової марки «П'ятачок» тут працює лотерея і розігруються корзинки із неперевершеною продукцією.





поросята в бочці. Передаю всій родині «Ниви» вітання від власника компанії *Олександра Мостімана!* Гарного всім відпочинку! З Днем родини! З Днем Незалежності!

Раз на рік татова і мамина робота

батько яких працює в автопарку компанії, також підтримали захід.

Неперевершеними вокальними та хореографічними номерами продовжили концерт учасниці дитячих колективів з Переяслава: *Заболотна Вікторія та Мушенко Дана* - вихованки вокальної студії «Гармонія», керівник *Алла Захарченко*; акробатично-хореографічна студія «Фантазія» - керівник *Тетяна Ковшун*; хореографічна студія «Перлина» та «Шоколад» - керівник *Анна Мукоїда*. Усі учасниці концерту отримали Грамоти та солодкі подарунки від організаторів.

А особливим настроєм та світовими хітами у перекладі українською мовою заряджав гість з Одеси - *Grandma's Smuzi*. Немає місця на карті України, куди б з концертом не приїхали музиканти. А рок-композиції світу чудово звучать українською!

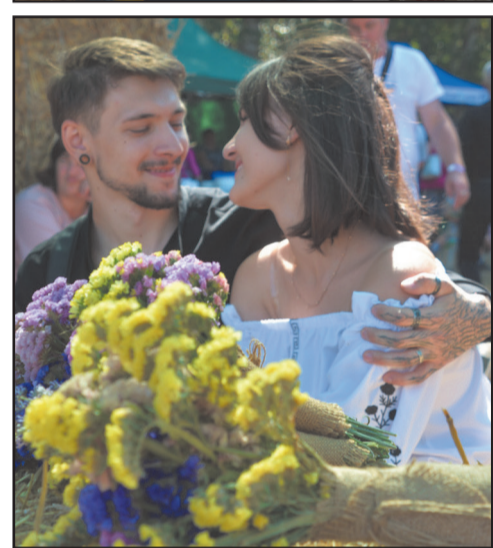
Також на святі не обійшлося без щасливчиків, бо троє працівників компанії отримали телефони та два планшети, які розігрували у лотерею за номерами браслетів для входу!

Завершився день холі фестивалем – фестивалем фарб, де дорослі й малі спробували зробити світ кольоровим на фоні українського прапора, день якого ми відзначатимемо незабаром.

Третє традиційне свято родини «Ниви», пов'язане з Днем Незалежності України, завершено. Маленький перепочинок посеред робочих буднів, один день для перезарядки та відпочинку дітей, нагода зібратися разом.

Звичай ми вирощуємо хліб і годуємо поросят, на святі ж приміряли на себе зовсім інші ролі. Організувати таке масштабне дійство для тисячі людей зовсім не просто. Тож задіяні були всі. Водії та механізатори привозили тюки, господарчий підрозділ розставляв, встановлював та прибирав все, архітектори розробили схему розміщення, кухарі наготували смакоти на всіх, підрозділи виготовили вироби для ярмарку, хлопці засмажили поросят, водії привезли й відвезли всіх, організатори зробили свято максимально комфортним для кожного. Все було тепло, гарно, родинному, бо «Нива» - то велика родина і вона вітає з прийдешнім святом рідну Україну!

**З Днем Незалежності!
Слава Україні!**



ВІТАЄ УКРАЇНУ!

Був на святі і «СТРІЛЕЦЬКИЙ ХУТР». Він створений зусиллями служби безпеки «Ниви». Тут можна спробувати себе, пострілявши із пневматичної рушниці.

А знайти вихід із лабіринту можна на «ХУТОРІ КМІТЛИВИХ», який змайстрували наші механізатори із солом'яних тюків.

Зі словами вітання до присутніх звернувся директор компанії *Віталій Шакель*:

«Дорогі друзі, колеги, шановні гості! Вітаю вас на третьому щорічному святі родини «Ниви». Сьогодні воно традиційно приурочене Дню Незалежності України та має на меті висловити нашу вдячність ЗСУ.

Дякуємо всім, хто зі зброєю в руках захищає рідний край. На своїх робочих місцях самовідданою працею кожен із нас тримає оборону на продовольчому фронті держави. Ми наповнюємо бюджет, а наші податки ідуть на фінансування потреб ЗСУ. Більше сотні наших працівників служать у лавах Збройних сил. Ми з ними завжди на зв'язку. Про нашу підтримку армії ми відвідуємо після Перемоги, а зараз давайте аплодисментами подякуємо нашим відважним воїнам.

Дякую кожному підрозділу компанії, який долучився до участі у ярмарку. Ваші вироби – то зайвий доказ того, що професіонали – професіонали в усьому! Усі кошти, зібрані на святі, будуть перераховані на ЗСУ! Зичимо воїнам Божої охорони, захисту, надійної зброї, мудрих командирів і вірних побратимів поруч. Схиляємо голови перед подвигом полеглих Героїв. Прошу вшанувати їх пам'ять хвилиною мовчання...

Їх подвиг – то жертва в ім'я майбутнього. Майбутнього, яке присутнє тут на святі. Для малечі ми підготували атракціони, розваги, напої та морозиво, для родин – концерт кількох колективів та наші «нивівські»

збирає діточок «Ниви» на веселий вихідний. Це час, коли дорослі нікуди не поспішають, коли увесь день і тато і мама виконують дитячі забаганки, а у програмі дня лишень розваги. Ти можеш хоч десяток разів з'їхати із крутої гірки чи піймати повнісіньке відерце смішариків. А найстрашніше, але таке бажане – це випробувати себе у польотах на банджо. Тут тобі також морозиво, напої, булочки й тістечка. А ще ти можеш раптово перетворитись у лисичку чи грізного тигра, бо ціла команда художників допомагає тобі у перетвіленні, накладаючи аквагрим.

Є розваги для хлопчиків та дівчаток, для малюків і тинейджерів. З найменшими діточками працювали аніматори. Був Пес Патрон і навіть П'ятачок, тунелі, м'ячі, танці та ігри. Для старших – вправління зі стрільби з пневматичної рушниці й можливість приміряти справжнє військове спорядження.

Для дівчаток – розпис футболок, українські віночки. А якщо у тебе ще й довге волосся, то тут можливі усіякі дива. І яких тільки кісок ми не побачили! Червоні, жовті, рожеві брейди розфарбували свято.

Старших діток радували своїми виступами родини «Ниви»: *Анастасія Пархоменко*, донька *Сергія Пархоменка*, працівника тваринницького комплексу № 3; *Федосенко Данійл* 9 років, батько артиста - *Валерій Павлович Федосенко*, представник транспортного цеху компанії:

Владіслава Гаращенко, мама - *Ірина Сергіївна Гаращенко* від доблесної бухгалтерської спільноти «Ниви».

Запальним танцем разом з хореографічним гуртом полонили присутніх *Аліна Алієва*, - її тато працівник комбикормового заводу *Руслан Алієв*. Виступила Аліна разом з колективом «Денс Манія» хореографічної студії «Фокс Денс Студіо» з міста Яготина.

Дует Даринка та Маринка Хурсій,



БУДІВНИЦТВО – ТО НАГОДА ДЛЯ ОПТИМІЗМУ

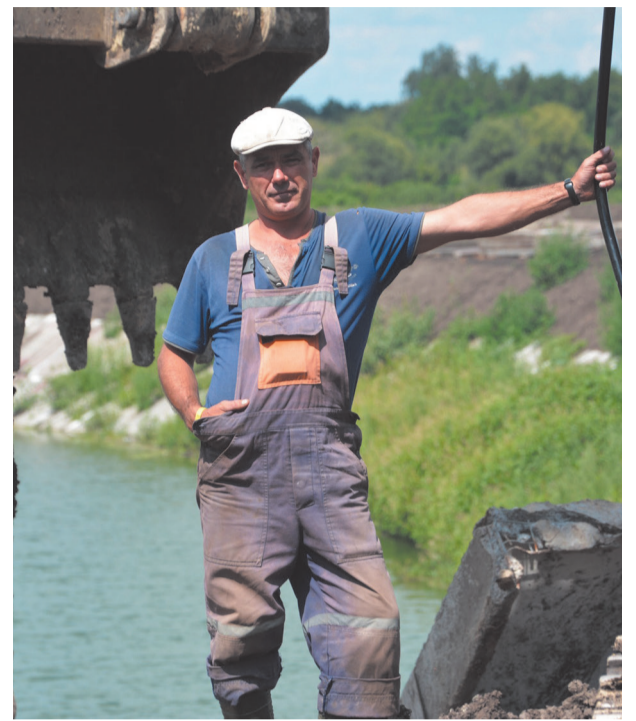
Бо Україна – то птах фенікс, неопалима купина, вічне джерело оптимізму. Мозок говорить про обачність, а очі бачать відновлення.

Як каже один із наших виконробів – *Олександр Мальцев*, родом із Сум: «Здалеку чути глухі постріли, а перед собою бачиш, як на вчорашніх розвалинах снують люди, як будинки виблискують новими вікнами, як вирви на дорозі заліковують рани новим асфальтом, як народжується дах – і з'являється оптимізм, що завтра все буде добре».

У Групи компаній «Нива Переяславщини» взагалі багато чого пов'язане з містом Суми, бо саме звідси, зі співпраці із підрядниками Сумського БМУ народився будівельний підрозділ «Ниви». Впродовж 12 років ним керував *Анатолій Федорович Єщенко*, заслужений будівельник України. Нині він опікується Благодійним фондом компанії, але від будівництва невіддільний, бо багато благодійних проєктів пов'язані з будівельними роботами.

З 2020 року будівельний підрозділ очолює також колишній сумчанин *Віталій Олексійович Божко*. П'ятнадцятирічний досвід роботи дозволяє директору компанії з капітального будівництва не лише уміло керувати підрозділом, але постійно приносити у його роботу сучасні підходи, новітні технології та матеріали, виконувати завдання, які ідуть у ногу з часом. Тому, якщо буде «Нива» - це точно на століття!

Очільник підрозділу «ковдру на себе не тягне», завжди говорить про командну роботу, а як інакше, якщо наразі будівельники опікуються п'ятнадцятьма різними об'єктами, які включають усі види робіт. Працюють разом з будівельниками архітектор компанії *Анатолій*



Українці дивують світ. І не тільки своєю відвагою, хоробрістю та кмітливістю. Дивовижно, як вдається народу, що протистойть одній із найбільших держав світу, не лише зберігати гідність, а ще й відновлюватись...

Сторчак та інженер з проєктів *Дмитро Войналович*. А координацію зусиль та злагоджену роботу забезпечують виконроб *Богдан Кучеренко*, *Олександр Леценко*, *Роман Скомороха*, *Олександр Гена*, *Іван Смик*, *Олександр Мальцев*, *Андрій Дроздов*, *Володимир Шелудько*. Вісім співробітників наразі служать у ЗСУ, будують нашу державу у боротьбі з ворогом, зв'язки з ними не переривалися ні на мить.

А загалом колектив будівельників – це сто двадцять один працівник, відданий будівничій справі. Тож вітаємо колег з професійним святом!

Бажаємо закладати міцні підвалини особистого щастя, зводити стіни для добробуту та удачі, будувати успішну кар'єру, бачити світ через вікна чудового настрою, завжди бути під

дахом Божої охорони!

Успішних проєктів. Злагодженої роботи, переможного миру Україні! З професійним святом, Днем будівельника!



Учорашні стебла, які тримали стійко тужаві колоски, ще не втратили своєї принадності та з цікавістю спостерігають, яка-то доля їх далі очікує. Баламут-вітер нашіптує їм про те, що не довго їм дівувати. Та то все дарма, ще поживуть солом'яні пшеничні коси й не одна метаморфоза з ними станеться, аж доки природний коловорот не поверне

їх до місця їх спочинку – у рідну землю. А допоки тюкувальні машини та преси щільненько їх з'єднують, щоб перетворити на пафосні рулони - чудове тло для дівочих селфі та стійкий композиційний матеріал для всіляких дитячих витребеньок. Мабуть, саме тут у чудернацькі рулони скручується серпневе сонце, бо це найкращий спосіб його консервації. Так посеред



СЕРПНЕВЕ

Тільки-но завершилися жнива, а вже золотаві поля із валками соломи зі щойно зібраної пшениці захопили у своє володіння пресувальні машини...

зими глянеш на цей рулон, а він підморгує тобі: «До весни близько, тримайся, переживемо»...

На полях Групи компаній «Нива Переяславщини» того добра ще доволі. То тут то там пустотливо виглядають рулони та поважно спостерігають за машинною метушнею серйозні тюки. Протидкуємо за їхнім народженням і життям разом із молодим агрономом *Єгором Хмариним*.

Щоправда, до тюкованої соломи він ставиться не так поетично, швидше дивиться на все це з практичного боку, та тут нічого дивного – чоловік...

На полі у Сомковій Долині працюють

відразу аж дві серйозні машини. На валкувальній – *Іван Налапко*, на пресі – *Олександр Болілий*. Працюють механізатори в тандемі. Першою мандрує полем валкувальна машина, зовсім нещодавно тут пройшов дощик, чим викликав чималу заздрість агрономів сусідніх полів та мешканців сіл, які вже давно виглядали його на своїх городах. На цьому полі дощ потрібен пізніше, але то така стихія, що на нашу потреби геть не зважає. Тут випало аж сімнадцять міліметрів, тож декілька днів довелося зачекати із тюкуванням, але літечко, сонце і вітер швидко тій волозі знайшли застосування. Тож

Але до того ще далеко, а ми обіцяли вам показати мандрівку зерна.

Якщо чесно, то показати у буквальному розумінні ми її не зможемо, бо зерно після того, як його зібрали, уникатиме людських рук, далі з ним працюватимуть здебільшого серйозні машини та механізми, але без людського втручання навіть найрозумніші з них не зможуть. Бо саме вони – люди, спеціалісти, професіонали доводять зерно до кондиції, зберігають, переробляють чи відправляють на експорт.

Про те, які виклики стоять перед працівниками у сучасних непростих умовах господарювання, говоримо із начальником елеватора «Ниви Переяславщини» *Олександром Борисенком*.

«Загалом нашу частину елеватора обслуговує 18 працівників. Це справжні професіонали свої справи. Їх робота вимагає зібраності, зосередженості, високої відповідальності. Це не та спеціальність, якої можна навчитися за два тижні. Щоб стати до роботи самостійно, оператору сушильних установок слід вчитись не менше ніж рік, тому у нас кожен такий працівник на вагу золота.

За цей час ми пройшли справжню бойову школу і відчули на собі усі складнощі воєнного часу. Четверо наших працівників мобілізовані до війська, тож довелося оперативнo шукати поповнення. Закладів, які

В аграріїв завжди так: щойно завершено одне й відразу починається інше. Зупинити цей вічний колоорот життя може хіба що зима із її снігами, морозами та вселенським спокоєм....



ЗЕРНО ЗБЕРЕЖЕНЕ КОЛИ ПРАЦЮЮТЬ ВІДПОВІДАЛЬНО

готують операторів сушильних установок, не достатньо, тому всьому навчаємо самі. Вимоги до представників цієї професії дуже високі. Працівник повинен мати знання про зернові культури та якість зерна; правила очищення зерна від домішок; повинен володіти азами комп'ютерної грамотності та бути зосередженим на роботі. Саме таких людей ми маємо у колективі.

А ще дуже важлива відповідальність і відданість своїй справі. Тільки завдяки цьому ми пройшли період відключень і змогли зберегти обладнання та відповідну якість зерна.

Сезон приймання ранніх зернових ми пройшли без збоїв, завдячуючи значній роботі, проведеній у міжсезоння та співпраці з іншими підрозділами компанії. Наша робота неможлива без зернової лабораторії, яка є першим



етапом до отримання нами культури. Без їх перевірки машина не заїде на завальну яму.

Без майстрів ремонтного цеху неможливе технічне обслуговування, а без електриків жоден із важливих механізмів не працюватиме. Тому зернове господарство – то частина великої спільноти «Ниви» і ми намагаємось не підвести колег і компанію», - зазначив *Олександр Сергійович*.

У елеваторників зараз чергова «гаряча» пора, тому впіймати їх камерою не так просто, до того ж вони звикли працювати, а не позувати фотографу, але немає нічого прекраснішого, аніж людина, захоплена своєю працею, а робочі будні – то основа нашого життя і доброї долі.

З успішним завершенням збирання ранніх зернових, дорогі колеги!



СОНЦЕ – СКРУЧЕНЕ В РУЛОН

схожа на космічний корабель техніка пройшлася кілька разів полем і можна тюкувати. За роботою пильно стежить агроном *Єгор*, підходить до цього з наукового погляду, тож у робочому автомобілі вологомір – головний інструмент для такої роботи.

«Основний показник, який маємо враховувати при тюкуванні – це вологість, саме від цього залежить якість тюків. Для компанії це дуже важливо, бо солома – то біологічне паливо, яке використовується і для обігріву тваринницьких комплексів, і для виробництва пари для потужностей комбикормового заводу та м'ясопереробного підприємства. Насамперед ми заготовляємо солому для котельні Linka, тут потрібні особливі характеристики. Вони залежать від технології спалювання. Якщо для

печей Фауст на комплексах підходить не подрібнена солома, то для котельні тільки дрібна фракція, тут солома має надходити поступово. Тож насамперед забезпечуємо котельню, а далі вже печі. Нині усі тюки, які необхідні для

котельні, завезені й складені поруч з нею, тож альтернативними джерелами енергоживлення компанія забезпечена. Зараз завозимо тюки для комплексів», - зазначає молодий агроном.

Поки що тюки на полі очікують

свого перевезення, а поруч уже орють під озимий ріпак. *Валентин Денисенко* каже, що ореться добре, земля волога, скиба лягає рівно.

Ореться, - значить скоро посівна, а за нею – осінь...





Здоровенькі були!



Природокористування і якість життя - поради лікаря: 12 корисних звичок для здоров'я на все життя

Осінь пора є традиційним для планування змін у власному житті. У такий план обов'язково слід включити главу про власне здоров'я. Пройти профілактичне обстеження, переглянути власне харчування та збільшити фізичну активність – це очевидні, прості і вкрай потрібні зміни, завдяки яким ви можете зробити дуже значний внесок у своє здорове довголіття.

Наука і багаторічна практика доводять, що для цього достатньо рухатися простими щоденними кроками, які оздоровляють ваші рутинні звички. Починайте робити це вже сьогодні, не відкладаючи на понеділок чи наступний місяць.

СНІДАТИ ЩОДНЯ

Це важливо з кількох причин. Ранковий прийом їжі пришвидшує метаболізм і запобігає пізньому переїданню. Дослідження показують, що дорослі, які мають здоровий сніданок, краще працюють на роботі, а діти та підлітки, які їдять вранці, отримують вищі результати на академічних тестах. Краще з'їсти небагато, наприклад яйце, трохи вівсянки чи фрукт, аніж пропустити сніданок взагалі.

ПЛАНУВАТИ ХАРЧУВАННЯ

Ця звичка допомагає заощадити час і гроші в довгостроковій перспективі. Виділіть кілька хвилин та обміркуйте свої цілі та потреби. Ви хочете схуднути? Скоротити споживання цукру, жиру чи вуглеводів? Можливо, вам треба додати білок чи вітаміни? Якщо ви самі готуєте страву, ви тримаєте своє харчування під контролем, знаючи, що і коли їсте.

ПИТИ БАГАТО ВОДИ

Споживання достатньої кількості води є однією із найздоровіших звичок, а також допомагає схуднути. Уникайте солодких та взагалі калорійних напоїв, які сприяють появі ожиріння і діабету 2 типу. Якщо вам не подобається звичайна питна вода, додайте їй смаку шматочками апельсина, лимона, лайма, ягід або огірка.

РУХАТИСЯ

За будь-якої можливості встаньте та пройдіться. Зробіть кілька глибоких випадів або розтяжок. Це чудова звичка для вашого тіла та розуму. Лише 30 хвилин ходьби п'ять разів на тиждень допомагають впоратися з поганим настроєм. Якщо немає змоги ходити 30 хвилин за один раз, можна здійснити кілька коротких прогулянок.

ЗРОБИТИ ПЕРЕРВУ ВІД ГАДЖЕТІВ

Постійно перевіряєте свою електронну пошту та соціальні мережі? Чи завжди оновлення стрічки настільки важливі,

що не можуть почекати? Встановіть проміжок часу, в який ви відкладаєте телефон та вимикаєте ноутбук. Коли ви зменшуєте час, проведений перед екраном, то звільняєте його для інших справ. Прогуляйтеся, почитайте книгу або приготуйте вечерю.

ВИВЧАТИ НОВЕ

Опанування навичок допомагає зберегти мозок здоровим. Запишіться на танцювальні заняття або майстерню творчого письма. А ще краще, поліпшіть рівень володіння рідною мовою та почніть вивчати нову іноземну мову. Розумова діяльність здатна уповільнити ознаки старіння мозку та навіть відтермінувати наслідки хвороби Альцгеймера.

НЕ КУРИТИ

Якщо ви ще курите, припиніть. Це великий крок до покращення здоров'я. Організм швидко відновлюється. Вже за 20 хвилин після останньої сигарети ваш пульс і артеріальний тиск знижуються до здорових показників. Не чекайте наслідків шкідливого впливу куріння. Припиніть вживання тютюнових виробів вже сьогодні, самостійно або за допомогою лікаря.

ВИСИПАТИСЯ

Хороший нічний сон покращує настрій, пам'ять і концентрацію, а також сприяє засвоєнню нової інформації. Разом із початком повномасштабного вторгнення сон українці не так часто мають таку можливість. Але у довгостроковій перспективі повноцінний сон знижує ризик серцево-судинних захворювань і допомагає залишатися стрункими. Прагніть спати від 7 до 9 годин на добу. Щоб відпочити найкраще, робіть це за розкладом — лягайте спати та прокидайтеся щодня приблизно в один і той самий час.

ТРЕНУВАТИСЯ

Силові тренування допомагають організму накопичувати м'язову масу замість жиру. Тобто ви будете спалювати більше калорій навіть сидячи. Тренування також допомагають схуднути, зміцнити серце та кістки. Виконуйте силові вправи, як-от віджимання, випади та підняття тягарів, принаймні двічі на тиждень.

ПРОВОДИТИ ЧАС НА ВІДКРИТОМУ ПОВІТРІ

Кілька хвилин на сонці підвищують рівень вітаміну D, а це добре для кісток, серця та настрою. Перебування на вулиці означає, що ви, швидше за все, будете рухатися, а не сидіти перед екраном. За можливості, намагайтеся обирати природу, а не міські вулиці. Дослідження показало, що люди, які гуляють серед зелених насаджень, були спокійнішими, ніж ті, що ходили вздовж міської забудови.

ЗБЕРІГАТИ РІВНОВАГУ

Якщо ви молоді та активні, гарний баланс допомагає вам уникнути травм. Якщо ви старші, він довше підтримуватиме вашу активність і зменшить шанси того, що ви впадете та зламаєте кістку. Незалежно від віку, хороша рівновага означає кращий м'язовий тонус, здоровіше серце та більшу впевненість. Йога і тай-чі є чудовими практиками для роботи над балансом. Але допомагає майже все, що змушує рухатися, навіть ходьба.

БУТИ УСВІДОМЛЕНИМ

Дослідження показують, що усвідомленість зменшує стрес, полегшує біль та покращує настрій. За результатами одного експерименту, 8 тижнів регулярної медитації здатні змінити частини мозку, пов'язані з емоціями, навчанням і пам'яттю. Навіть миття посуду може бути корисним для мозку, якщо робити це усвідомлено.

Олег Швець, к.м.н., професор, завідувач кафедри (в.о.) громадського здоров'я та нутриціології факультету харчових технологій та управління якістю продукції АПК, президент Асоціації дієтологів України, лікар-терапевт вищої категорії, лікар-гастроентеролог вищої категорії, лікар-дієтолог вищої категорії

Як жити довго і щасливо. 12 порад японського лікаря, спеціаліста з довголіття

Для лікаря, який займається довголіттям, немає кращої рекомендації, ніж приклад власного життя. Таким був японський лікар Шігеакі Гіногара, який прожив 105 років і до кінця своїх днів мав добре фізичне і психічне здоров'я. Лікар Гіногара все своє життя присвятив медицині, а в своїй роботі відрізнявся індивідуальним підходом до кожного пацієнта. Гіногара став лікарем у 1911 р. і відтоді намагався з'ясувати, що треба робити, щоб жити довго і щасливо. Коли йому було 97 років, лікар Гіногара дав інтерв'ю, в якому розповів про свій метод успішного життя. Обов'язково прочитайте його 12 порад!

1. Здорове харчування «Усіх, хто

довго живе, незалежно від раси й країни проживання, об'єднує один спільний чинник: вони не мають зайвої ваги».

2. Не ходіть коротким шляхом: «Я завжди ходжу сходами, щоб тренувати м'язи; не користуюся ліфтом, ношу сам свої речі».

3. Відкрийте свою юнацьку енергію: «Наша енергія походить від хорошого самопочуття. Не тільки від хорошого харчування чи необхідної кількості годин сну. В дитинстві, коли ми добре гралися, то часто забували про їжу і пиття. Я вважаю, що ми маємо застосовувати цей принцип і в дорослому житті. Не варто мучити свій організм непотрібними правилами, як-от чітко визначені години їжі та сну».

4. Плануйте свій день. Можливо, вам не вдасться зробити все; але запишіть це. І стережіться двох катастроф: поспіху та нерішучості.

5. Працюйте. Немає необхідності виходити на пенсію. Якщо хтось відчуває таку потребу, то це має статися набагато пізніше за 65 років. 50 років тому в Японії було тільки 125 людей, старших за 100 років. Сьогодні їх понад 36 тисяч.

6. Будьте суспільно активними «Коли мені виповнилося 65 років, я почав працювати як волонтер, допомагаючи іншим. Попри те, що я багато працюю за фахом, участь у житті суспільства приносить мені величезне задоволення».

7. Діліться з іншими своїми знаннями. «Щороку я проводжу близько 150 лекцій. Деякі для маленьких дітей, інші — для солідних науковців. Я завжди стою, коли виступаю, щоб укріпляти м'язи».

8. Зрозумійте і цінують важливість різних наукових дисциплін. «Сама по собі наука не може нікого вилікувати. Наука ставиться до всіх однаково, а кожна хвороба — індивідуальна. Кожне створіння унікальне, має своє підґрунтя. Щоб допомогти хворому, потрібно знатися на багатьох дисциплінах, не лише на медицині».

9. Слідуйте за своїми інстинктами. «Всупереч тому, що може здаватися, лікарі не можуть вилікувати все і всіх. Тому я вважаю, що іноді болючі медичні процедури не потрібні. Часом музика для розслаблення може краще вгамувати біль, ніж будь-яке лікарське втручання».

10. Не накопичуйте речей. «Не надавайте надмірної ваги матеріальним справам. Невідомо, коли вони трапляться, але відомо, що нічого з цього світу з собою не заберемо».

11. Майте авторитетні приклади для наслідування. «Знайдіть того, хто вас надихатиме в житті. Мій тато перебрався до США 1900 р., щоб навчатися. Він був для мене великим героєм. Пізніше я зустрів інших провідників у житті. Коли я не знав, що робити далі, я думав, як би вони

Секрети довгожителів: як залишатися молодим та щасливим

вчинили на моєму місці».

12. Не забувайте про... розваги. «Біль — це дуже таємниче явище. А відпочинок і розваги — найкращий спосіб впоратися з ним. Коли у маленької дитини болять зуби, достатньо почати з нею гратись, як вона забуває про біль. Так само має бути і в лікарнях: пацієнти повинні мати змогу щоденно розважатися, щоб забути про свої турботи і хвороби». Джерело: CREDO

Деякі звички суттєво підвищують шанси зустріти свій сотий день народження

Автор: Ангеліна Гройсман

Тривалість життя безпосередньо залежить від способу життя, звичок та психологічних установок. Виглядати молодо — значить бути молодим.

Можна робити безліч косметичних процедур, використовувати креми, що омолоджують, але в 30 років відчувати себе втомленим. А можна не шукати секрет молодості та філософський камінь, а прочитати практичні поради довгожителів.

Meta.ua розповість про звички людей, які живуть понад 100 років.

1. Ранній підйом. Вставайте о 6:30 ранку, коли викидається стартова доза кортизолу. І краще, щоб у цей час організм був діяльним, а не сонним. Підбадьоритися допоможе яскраве світло (в ідеалі — сонячне), а взимку можна поставити у ванній фотолампу, світло якої битиме в очі хвилин 10-15, поки ви вмиваєтесь.

2. Ранній сон. Щоб організм не відчував нестачу сну, лягайте спати одночасно і не пізніше півночі. При цьому за годину-дві до сну не варто споживати синє світло: відкладіть перегляд телевізора та прогортання стрічки на денний час. Таким чином ви підтримуватимете рівень гормону мелатоніну — гормону сну та довгого життя. Активність вироблення гормону починається о 8-й вечора, а пік його концентрації припадає на 2-3 години ночі. Тому дуже важливо саме в цей час доби спати у темному приміщенні, тому що при світлі рівень гормону знижується.

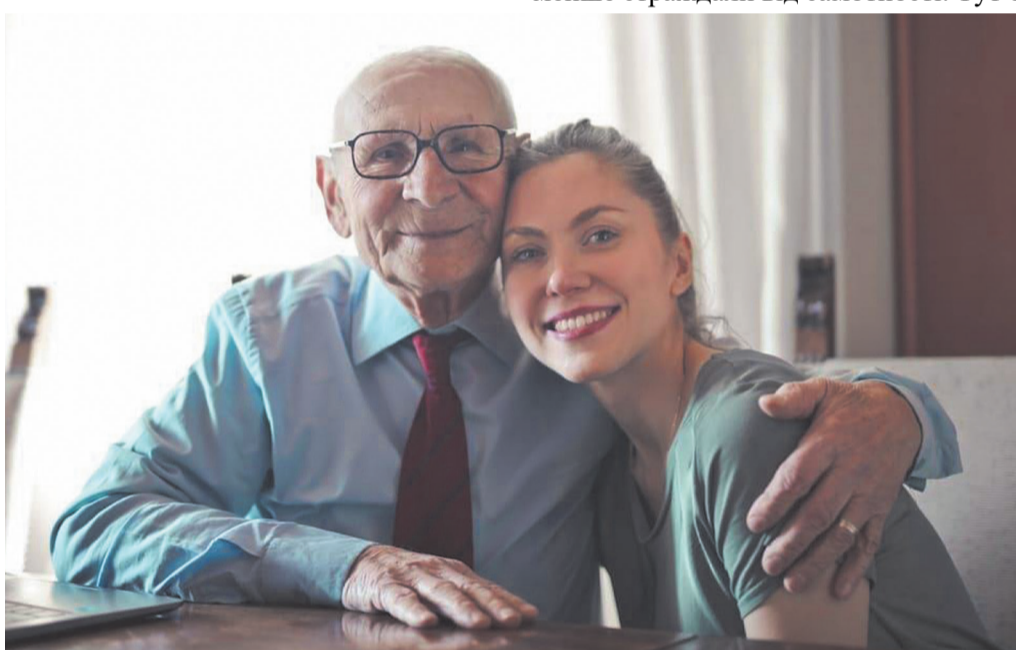
3. Фізична активність. Рухайтесь 2 години щодня. Ходьба, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, активний відпочинок та ігри сприяють профілактиці неінфекційних захворювань, таких як: хвороби серця, інсульт, діабет та деякі види раку. Зараз особливим попитом користуються навантаження в залі, але куди краще займатися спортом на свіжому повітрі, просто неба, на природі. Але займатися фізичною активністю треба із задоволенням. Все, що робиться через силу, не приносить ні користі, ні радості.

4. Режим харчування. Смачна їжа, звичайно, підвищує рівень дофаміну, але зловживати цим не слід. Звичка заїдати стрес підвищує залежність, а це загрожує хворобами та ожирінням. Виснажувати себе дієтами теж не варто, тому що різкі харчові обмеження знижують рівень дофаміну. Згодом відбувається зрив і організм отримує стрес. Як показують дослідження, через 3-4 роки люди набирають ще більший стрес, ніж був у них до дієт. Тому харчуватися треба збалансовано та ре-

гулярно. У жодному разі не пропускайте сніданок. Поки ви спали, організм не отримував нової енергії, а попереду цілий день, де потрібна активність. В обід їжте супи - овочеві, рибні або з морепродуктами. Увечері відмовтеся від вуглеводів, інакше вони перейдуть у жирову тканину.

5. Розумова активність. Наш мозок любить нове. Для нього це стрес, який приносить нам користь. З віком нейронні зв'язки обриваються і мозок починає працювати з меншою інтенсивністю. Тому у зрілому віці дуже важливо тренувати та розвивати мозок, а також зміцнювати пам'ять. Вивчайте іноземні мови, вивчайте нові слова, грайте в шахи — це чудове тренування для мозку.

6. Відмова від шкідливих звичок та фастфуду. Фастфуд містить багато трансжирів, які негативно впливають на роботу серця і надають величезне навантаження на печінку, а також підвищують холестерин і можуть ста-



ти причиною раннього атеросклерозу. Надлишок трансжирів призводить до набору зайвих кілограмів та провокує онкологію. За даними дослідження, у людей з ожирінням теломери скорочуються значно швидше, отже передчасне старіння їм забезпечено. Може варто відкласти в бік гамбургер і кока-колу, які напхані неконтролюючою часткою цукру та жиру, що у багато разів перевищують добову норму для людини?

7. Культурне споживання. У вік розвинених технологій важливо дотримуватися інформаційної гігієни, а також підтримувати психоемоційне тло на позитивних частотах. Читайте новини лише з офіційних джерел. Краще це робити вдень, щоб ні після пробудження, ні до сну не завантажувати себе негативною інформацією. Поповнюйте словниковий запас читанням творів класиків, переглядайте фільми, слухайте класичну музику, відвідайте опери та театри. Позитивний настрій захищає від хвороб та сприяє довгожиттю.

8. Постійність. Дослідження, яке тривало в США протягом 80 років, показало, що люди, які воліють вести сплановане і організоване життя, в результаті живуть довше, ніж ті, хто діє за ситуацією. Ймовірно, що справа в кількості стресу, якого у спокійному

житті менше, ніж у непередбачуваних обставинах. Або люди, схильні до планування, рідше ризикують і внаслідок цього рідше потрапляють у небезпечні ситуації.

9. Частіше використовувати кар'єри. Гнучкість розуму можна підтримувати як тренувальними вправами на згадку, а й з допомогою харчових звичок. Сінгапурські вчені дійшли висновку, що регулярне вживання кар'єри допомагає зберегти когнітивні здібності у похилому віці. Виявляється, вся справа в куркумі — прянощі, до складу якої входить антиоксидант куркумін, що має проти-запальні та протипухлинні властивості, які знижують холестерин.

10. Найчастіше співайте з друзями. Американське дослідження показало, що ті літні люди, які відвідували хор або просто часто співали в компанії друзів, рідше зверталися за медичною допомогою і менше страждали від самотності. Тут є

та отримують необхідні у зрілому віці підтримку та соціальну взаємодію.

14. Оточіть себе позитивними людьми. Обходьте стороною «людей-вампірів», від спілкування з якими ви втрачаєте енергію. Якщо виключити спілкування з ними неможливо, то давайте відсіч та навчіться говорити ні.

15. Нікому не бажайте зла. Воно, як бумеранг, обертається проти нас самих. І навпаки, позитивне ставлення до людей та життя продовжує його. Навчіться радикальному прощенню навіть тих, хто вас образив або був грубий з вами. А до всього поганого ставтеся як до досвіду. І в скрутний період нагадуйте собі про те, що Всесвіт підготував дещо крутіше.

16. Розміщення пріоритетів. Навчіться відрізняти термінові відносини від важливих. При вступі до Гарварду абітурієнти навіть складають такі тести на вступних іспитах. І якщо було обрано спочатку термінові справи, забуваючи про те, що насправді важливо, абітурієнт не вступає до вишу. Щоб на все вистачало часу та сил, навчіться розпоряджатися своїми ресурсами. Знайдіть оптимальний баланс між будинком, роботою, саморозвитком, особистим життям, турботою про здоров'я та всім, що важливо для вас.

17. Навчіться мріяти та досягати бажаного. Заведіть дошку бажань та візуалізуйте на ній те, про що мрієте. Це допоможе частіше думати про цілі та йти до наміченого. Не завадить також навчитися планувати. Чим яснішим і детальнішим буде план реалізації, тим вищі шанси на успіх. Не зупиняйтеся на досягнутому. Адже щасливий не той, хто досяг мети, а хто до неї рухається. Передчуття якоїсь важливої події зазвичай цінніше за нього самого.

18. Допомогайте іншим. Люди, які соціально потрібні, живуть довше. Тому професії, які дозволяють людині відчувати свою причетність, сприяють довголіттю.

19. Живіть у гармонії із собою. Якщо не можете змінити те, що відбувається, змініть своє ставлення до цього. Похилий вік — це коли мало здоров'я, енергії, краси та можливостей, але багато часу. Це треба навчитися приймати. Літні люди зазвичай сидять із онуками, багато готують, шукають творчі заняття та гуртки, відкривають іншу частину себе. Якщо людина особистість — вона у будь-якому віці шукає шляхи для самореалізації. У старості можна жити щасливо, але для цього потрібні дух та душевна сила.

20. Заряджайтеся енергією від природи. На природі людина почувається розкутіше. Влітку багато міських пенсіонерів їздять на дачу, де займаються господарством. Праця та свіже повітря сприяють довголіттю. Гірські умови сприятливо впливають на тривалість життя. Через те, що в горах вміст кисню в повітрі менший, окислювальні процеси відбуваються повільніше, тому сповільнюється старіння.

Отже, щоб зберегти внутрішню молодість, треба більше рухатися, навчитися жити в гармонії самим із собою та радіти кожному дню.

Хвощ - внутрішні хвороби. Собака кропива - кровотечі, поліпшення крові. Березові бруньки - виразка. Глід - кров'яний тиск, серце. Валеріана - заспокоєння нервової системи. Календула - печінка, нирки. Горобина - потогінне і сечогінне, зупинка кровотеч. Шипшина, чорна смородина - море вітамінів.

...І прийде спокій сили.

Щасливий, хто має доброго і вірного товариша на довгі роки. Це подовжить і йому вік.

Спати вволю, але не більше 8 годин. Від пересипання млявість крові, а від застою крові частішають кров'яні удари.

Коли риба не клює, коли птиця до землі прибивається, коли звір ховається, - ховайся і ти у кубелечко теплою сухого спокою. Коли погода міняється, - змінюйся і ти, щоб пом'якшити напругу на тіло і душу.

Почни з простого: менше пий, менше їси, більше рухайся. І бодай зрідка коротко, але смиренно молися: «Господи Ісусе, сине Божий, помилуй мене грішного». І побачиш як оновишся.

Червона бузина - сильний оберіг від лихого чародійства.

З'їдай щодня 3-5 волоських горіхів - і проживеш на 7 років довше.

При цукрівці (діабеті) немає нічого кращого, як шовковиця (яперка). Особливо її листя.

Якщо сумніваєшся в чомусь, зачекай. Якщо сумніваєшся вдруге, не роби цього.

Якщо хочеться, але не можна, перетерпи. Якщо дуже хочеться, дозволяй собі це раз. Щоб зрозуміти, чи це тобі треба.

Будь мудрий високою мудрістю. Пам'ятай найперше і найголовніше: ніщо і ніхто не може знищити твою безсмертну душу. І тому йди по життю вільно, чесно і спокійно.

Втішаючись у юрбі, в родині, пам'ятай про самотність. Готуйся до неї. Навчайся прийняти її. Самотніми приходимо в цей світ. Самотніми відходимо.

Хлопцям, що хочуть мати міцне тіло і гарну поставу: багато плавайте, косіть і танцюйте.

Не читайте руйнівних газет. Кожна друга така. Краще взагалі газет не читати. Вони засівають в уми «чорноту».

Гроші. Гроші не головне. Але й здобути без них головне важко. Гроші не приносять щастя, але без них ще більше нещастя. Як ти до грошей - так вони до тебе.

Життя - гра. Один раз виграв, іншим разом програв. За що купив, за те й продав. Важливе обертається в порох, дрібниця стає Долею. Тому всерйоз не переймайся миттєвостями днів. Вони минуть. Усе мине.

Не ти для часу, а час для тебе. Не діли хвилину, годину. Не обганяй і не помножуй час. Скорися його звичайному і мудрому плину. І він винесе тебе, куди належить - у Вічність. Увійди в час, як у ріку, розчинися в ньому... Щоб простити минуле, пізнати теперішнє і розгадати майбутнє. І прийде спокій сили. І сила спокою.

Де б ти не був, ти вдома

Де б ти не був, ти - вдома. Це дуже важливо: скрізь почувати себе, як у дома.

Нехай продуктивне творення супроводжує тебе до останнього дня. Не припиняй робити те, що ти вмієш і знаєш, - ні з пенсією, ні з віком, ні з інших причин та обставин. Треба робити навіть не маючи рук. Навіть умираючи, - треба робити. Нехай не зупиняє тебе підступна думка: кому це залишиться. Творець підтримує тих, хто творить.

Небо любить тих, хто дарує життя і підтримує життя. Ніхто не знає, скільки, де і як тобі жити. І ти

Живи в поті чола!

не знаєш. Не переймайся цим. Зернина, що лягає в ґрунт, не журиться, коли і що з неї виросте. Вона просто росте через терня, тягнеться до неба. Так і ти чини, бо ти - зернятко Неба.

Люби життя таким, яким воно є. І воно полюбить тебе.

Життя - це гра. І робота - гра, і всяка творчість, і любов, і дружба. Все - гра, подарована нам для легкості буття. Не граються лише з Богом.

Не будь повільним ні в роботі, ні в думках. Мудрі люди кажуть, що рішення треба приймати не пізніше, ніж на сьомому подиху. Інакше, коли на шкоду.

Не зупиняйся на півдорозі. І ніколи не пояснюй своїх вчинків. Кому потрібно, зрозуміє. А іншим тлумачити - шкода часу. Якщо комусь не подобається те. Що ви робите, це їхні проблеми, а не ваші. Якщо людей обурюють ваші думки, ідіть від них. Не ви для світу, а світ - для вас.

Якщо ви будете поводитись невпевнено, вас будуть «пасти» і «вести». Будьте сильними і самостійними. Не треба й інших «вести». Це клопітна і невдячна справа. Краще за цим спокійно і зважено спостерігати.

Служіть, але не прислужуйте. Не примушуйте інших служити вам задурно. Це завжди дорого обходиться.

Якщо хочеш, аби щось було зроблено, то роби це сам. І не відсувай надовго. Бо нині - то вже вчора. І ти маєш лише завтра. Усе, що робиш, роби з простотою.

Лікарєві - лікарєве. Господу - Господне. Від Нього головні ліки і благодать. І кожен отримає їх за потребою, з вірою і волею в серці.

Далі буде!

Вітальна світлиця - «Перевесельце»!

<p>У Яблуневому відзначали: Глушко Валентин Миколайович 2.08 - 60, Литвиненко Олександра Володимирівна 6.08, Піскун Ніна Петрівна 7.08, Шевчук Анатолій Петрович 8.08 - 65, Кравцова Надія Станіславівна 10.08 - 70, Булига Раїса Харлантівна 1.08, Прохоренко Віра Олексіївна 19.08 - 75!</p> <p>Щастя і миру!</p>	<p>У Русанові відзначили: Литовченко Світлана Володимирівна 22.08 - 60, Киричок Леонід Михайлович 22.08 - 65, Жук Іван Іванович 6.08, Соловей Любов Іванівна 25.08 - 70, Міщенко Микола Петрович 3.08, Шевченко Михайло Миколайович 8.08 - 75!</p> <p>У Вознесенському святкували: Нестеренко Ольга Іванівна 19.08 - 65, Нечасва Любов Іванівна 30.08 - 85!</p> <p>Миру і щастя!</p>	<p>У Старій Оржиці зустрічали: Панченко Віра Григорівна 13.08 - 70, Ступак Надія Йосипівна 9.08 - 75, Гора Ганна Григорівна 22.08, Шмагель Григорій Пилипович 3.08 - 85!</p> <p>У Гостролуччі зустрічали: Дейко Ірина Михайлівна 21.08 - 60, Глоба Тамара Олексіївна 8.08 - 75!</p> <p>Щастя вам!</p>	<p>У Любомирівці святкували: Семененко Петро Петрович 13.08 - 65, Попруга Марія Миколайівна 2.08 - 80!</p> <p>У Новій Оржиці відзначали: Панасюк Надія Яківна - 6.08, Рекеда Микола Анастасієвич 6.08, Гомоляк Людмила Олександрівна 14.08 - 60, Головата Лідія Іванівна 17.08 - 65, Литвяк Микола Іванович 7.08 - 70!</p> <p>Миру і здоров'я!</p>	<p>У Паришківі святкували: Костенко Любов Олексіївна 18.08, Глушак Юрій Григорович 26.08 - 60, Цап Федосій Олександрович 11.08, Орлова Ірина Олександрівна 31.08 - 65, Глуходід Василь Іванович 22.08 - 70!</p> <p>Щастя і миру!</p>
<p>У Двірківщині святкували: Ліснянський Віктор Володимирович 6.08, Федченко Микола Іванович 8.08, Дубодьор Віталій Олександрович 17.08 - 65, Перетятко Катерина Миколайівна 9.08 - 70, Кегель Марія Петрівна 16.08 - 75!</p> <p>Многая літа у мирі і щасті!</p>	<p>У Студениках відзначили: Горобець Наталія Михайлівна 20.08 - 60, Третяк Катерина Михайлівна 19.08 - 65, Губіна Марія Григорівна 11.08 - 75!</p> <p>У Козлові відзначили: Пономаренко Іван Петрович 22.08, Мухіна Катерина Петрівна 24.08, Корчинська Людмила Іванівна 27.08 - 60, Довгоруц Ольга Федорівна 3.08 - 85!</p> <p>Щастя Вам!</p>	<p>У Ничипорівці святкувала Шелест Катерина Михайлівна 22.08 - 80!</p> <p>У Сомковій Долині зустріли: Щур Катерина Олексіївна 11.08 - 70, Король Любов Петрівна 4.08 - 75!</p> <p>Щастя в мирі!</p>	<p>У с. Капустинці святкувала Ганжа Лідія Михайлівна 3.08 - 60!</p> <p>У Сотниківці святкували: Ганенко Микола Олександрович 2.08, Підкурманна Валентина Петрівна 12.08 - 65!</p> <p>Миру і спокою!</p>	<p>У Семенівці відзначила Демченко Валентина Миколайівна 30.08 - 60!</p> <p>У с. Переяславське зустріла Литус Ніна Володимирівна 10.08 - 60!</p> <p>Щастя на довгі роки!</p>

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.

Магнітні бурі на серпень 2024: 24 вересня 2024 — сильна буря;

25 вересня 2024 — помірна буря; 28 вересня 2024 — слабка буря.

Міжрайонний інформаційний бюлетень
Групи компаній «Нива Переяславщини»
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