

Жили собі троє братів-мисливців: Тур, Пан і Яр. Зібрали вони якось на полювання. Уже майже натягнули луки, прицільували гострі стріли, аж тут жайворонок такими переливало залив небо і землю, що наймолодший Яр перехотів убивати та надумав орати поле, засіяти зерном, зібрати його та напекти хліба на увесь хрещений рід... стор.5



### АНТИСТРЕС!

Стрес — це стан напруженості, що виникає в організмі внаслідок сильного впливу чинників: від повсякденних турбот до екстремальних ситуацій. Стреси у нашому житті — звичайне явище. Стрес навчає нас долати перешкоди, ставати більш впевненими, але якщо він триває довго, то страждають різні органи, насамперед серцево-судинної системи.

Позитивний стрес (еустрес) — мобілізує організм на виконання завдання, вирішення проблеми. Підвищує захисні властивості організму.

Негативний стрес (дистрес) — вихід організму за межі допустимих переживань. Людина втрачає здатність долати різні труднощі.

стор.6-7

### «НИВА»



будує!

стор.2

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



# ПЕРЕВЕСЛО



Міжрайонний інформаційний бюлетень Групи компаній «Нива Переяславщини»

№5(59)  
від 3.05. 2025

28 квітня - День охорони праці...  
Охорона праці = охорона життя



читайте у наступному номері

## Коротким рядком

### МЕДЖЛІС ЗРОБИВ ЗАЯВУ ЩОДО НЕПРИПУСТИМОСТІ ВИЗНАННЯ КРИМУ РОСІЙСЬКИМ

Меджліс кримськотатарського народу категорично відкидає будь-які пропозиції або дії, що можуть сприяти визнанню тимчасово окупованого Криму та Севастополя частиною Росії. Вищий представницький орган кримських татар підкреслює, що ці території є невіддільною частиною України у її міжнародно визнаних кордонах.

Меджліс кримськотатарського народу наголошує, що єдиним легітимним шляхом до припинення російсько-української війни та встановлення справедливого миру в регіоні є деокупація Криму та інших українських територій, а також відновлення територіальної цілісності України в її міжнародно визнаних кордонах. Будь-які інші варіанти можуть призвести до катастрофічних наслідків, спричиняючи масштабні страждання людей, зокрема корінного кримськотатарського народу, через порушення їх фундаментальних прав.

Меджліс закликає уряди та парламенти іноземних держав, міжнародні організації, парламентські асоціації, політичних лідерів та моральних авторитетів, а також правозахисні та гуманітарні організації до посиленої солідарності з Україною у її боротьбі за свободу, незалежність та право вільно обирати своє майбутнє.

### В УКРАЇНСЬКОМУ ДОМІ ВІДКРИЄТЬСЯ ВИСТАВКА «ПРОЗОРЬ», ПРИСВЯЧЕНА КУЛЬТОВИМ КИЇВСЬКИМ ХУДОЖНИКАМ

В Українському Домі 22 травня відкриється виставка «Прозорі», що досліджуватиме творчість культових київських художників. Про це повідомили у пресслужбі культурного центру.

Виставка буде присвячена творчості Федора Тетянича, Валерія Ламаха, подружжя Ади Рибачук і Володимира Мельніченка (АРВМ) та Флоріана Юр'єва. Проекти цих митців-монументалістів сформували обличчя повоєнного Києва.

Сформовані під час відносної лібералізації часів відлиги, вони стали свідками транзиту від емоційного режиму щирості ранніх 1960-х до застійного «окостеніння» системи влади у 1970-х, — кажуть в Українському Домі.

Ернест Котков і Валерій Ламах біля керамічного панно «Дніпро — торговельний шлях» у залі очікування Київського річкового вокзалу.

Ці художники через свої роботи рефлексували на теми безмежності, вічності, циклічності часу, життя та пам'яті, тотожності макро- та мікрокосму. Виставка дослідить їхній творчий спадок. Триватиме вона до 29 червня.

### СТАЛА ВІДОМА НОВА ДАТА БОЮ-РЕВАНШУ МІЖ ОЛЕКСАНДРОМ УСИКОМ ТА ДАНИЕЛЕМ ДЮБУА

Бій-реванш між українським боксером Олександром Усиком та британцем Даніелем Дюбуа за титул чемпіона світу у важкій вазі відбудеться 19 липня на стадіоні «Вемблі». Спочатку бій планували провести 12 липня, але зрештою реванш вирішили перенести на тиждень.

## БУДУЄМО ЗА УСІМА СУЧАСНИМИ



*Будівництво під час війни! Будь-яка інша держава назвала б це неможливим, будь-яка інша просто не стала б цього робити. Але ми українці!..*



У найтяжчий 2022 рік, коли поруч гриміли бої, а ворог нещадно нищив усе живе — люди садили городи. Тому сьогодні будівництво нового, уже другого гуртожитку, який зводить Група компаній «Нива Переяславщини» не видається чимось надзвичайним, але є таким процесом

сповненим віри й націленим на майбутнє. «Будівельний підрозділ «Ниви» з'явився тоді ж, коли виник напрям



### #25РАЗОМЗНИВОЮ

Багато років тому, у буремні 90-ті, коли зарплату не платили й працівники ще колишнього ЕКХП місяцями чекали на гроші, тодішній директор саме так і казав: «Якщо теплотяг їздить, значить у нас будуть гроші й буде зарплата».

Віталій Григорович Барабаш згадає ті часи із легеньким смутком, бо чого тоді тільки не доводилося робити. І саме він є героєм нашої постійної рубрики.

### ВІТАЛІЙ БАРАБАШ: «ВИХОДЯТЬ

Він народився зовсім поруч, у Козлові, батьки працювали у колгоспі, батько — на тракторі, мати — у ланці. Одному Богу відомо, які то були заробітки, а діточок у Барабашів було троє. Коли Віталію виповнилося шість років, родина перебралася до Студеників, тут він навчався,

після восьмого класу вступив до залізничного технікуму і отримав фах машиніста теплотяга. Потім працював у депо Гребінка, служив у ракетних військах у Йошкар-Олі, тепер такі ракетні комплекси постійно «кошмарять» Україну.

А далі механіком на рефрижераторному потязі. Ось коли довелося об'їздити увесь колишній Союз. Побував у Прибалтиці, Вірменії, на Далекому Сході, Забайкаллі, Грузії, Узбекистані. Дев'ять років працював токарем на «Точмаші», а у березні 1999 прийшов на хлібохарчкомбінат — нинішній «Переяславський ЕКХП». Тоді тут був лише один теплотяг, інший він привозив сам із Дніпра.

«За той час багато чого змінилося. Щоб вам було зрозуміло, це як порівнювати «Жигуль» з «Мерседесом». Роботи стало значно більше. Це така професія — залізничник, де не можна робити що заманеться, потрібна залізна дисципліна, кожен твій крок конкретно розписаний. Треба бути дуже уважним, бо колії не терплять



## ВИМОГАМИ ДО ЖИТЛА



будівельно-монтажне підприємство міста Суми. Тоді ж ми переконалися у двох речах: сумчани працюють на совість і нам потрібен власний будівельний підрозділ, якщо ми хочемо і далі розвиватись. Згодом сумське об'єднання було розформоване, а будівельники на чолі з *Анатолієм Сшенком* перейшли до нас.

Нині на рахунку цього підрозділу, який очолює *Віталій Божко*, уже наявні 12 комплексів, завод з рендерингу, тракторні майстерні, дороги, склади й житлові будинки. Ми разом пережили найгірший період у житті будівельників – початок повномасштабного вторгнення, коли нам довелося переводити їх на інші посади в компанії, щоб врятувати кістяк колективу.

Все ж війна ставить перед нами серйозні виклики: проблеми із будівельними матеріалами високої якості, дефіцит кадрів, зростання собівартості будівництва, зміни в містобудівному законодавстві, нові вимоги до будівництва у зв'язку із загрозами сьогодення, інші форс-мажорні обставини. І в цих непростих обставинах ми намагаємось зробити все, щоб підтримати працівників компанії, дати можливість їм

утримувати родини та дбаємо про безпеку.

З огляду на це і коригуємо свої виробничі плани. Тож на початку року власник компанії - *Олександр Мостіпан* - ухвалив рішення про розмороження другої черги будівництва гуртожитку.

По-перше, це наша соціальна відповідальність перед українцями, бо це буде житлоплоща для вимушених переселенців, яким компанія готова надати відразу можливість працювати і проживати у комфортних умовах, отримуючи достойну заробітну плату та соціальні гарантії працівників. По-друге, це обсяг робіт, необхідний для збереження нашого підрозділу. По-третє, серед наших будівельників немало мешканців Сумської області, а ми добре бачимо, що робить ворог із сумчанами та мешканцями прикордоння. Уже зараз є частина працівників, які втратили житло, або їх родини перебувають у небезпечній зоні. А ми звикли дбати про своїх співробітників.

Тож розконсервували цей об'єкт і розпочали на ньому роботи з початку нового сезону», - зазначає директор компанії *Віталій Шакель*.

Ми потрапили на будівельний майданчик у ту прекрасну пору, коли

весняне сонце так і проситься у новенькі вікна, а саме будівництво схоже на мурашник. Але, як і в мурашнику, цей рух підпорядкований суворим законам, і це лише обивателю здається, що тут ніяк не розібратися. Екскурсію об'єктом нам проводить досвідчений виконроб *Богдан Кучеренко*, поруч майстер *Олександр Мальцев*, тому усе під надійним наглядом.

Поряд із нещодавно введеним в експлуатацію ошатним першим корпусом, який восени навіть встигли обсадити кущами, - другий, ще далекий від досконалості, але вже вимальовується.

Ще торік завершили будівництво підвального приміщення, треба сказати, що воно зведене за усіма вимогами воєнного часу. Проходимо із виконробом його кімнатами.

«Зараз на об'єкті, крім тридцяти будівельників, працюють також сантехніки та електрики. Ми дійшли до тієї стадії, коли паралельно можемо залучати й інші підрозділи, - коментує нашу подорож виконроб.

Наразі ми завершили кладку стін першого та другого поверху і викладаємо фасадні стіни третього, щоб від них відійти внутрішніми стінами й була можливість працювати суміжникам. Паралельно ставимо

вікна скрізь, де завершена кладка, щоб зробити приміщення більш затишним і уникнути протягів. Зима не заважала, бо маємо сучасні технології й працюємо із гарячим бетоном. Повністю зробили перший поверх, поставили вікна, усю роботу провели сантехніки та електрики – розкинули мережі, доробляють деталі.

На другому поверсі завершили десь 25 відсотків штукатурки, а стяжку ще не починали. Усі вікна поставили, а третій ще лише муруємо. Найбільша частина команди – муляри, дівчата займаються малярними роботами, решта – універсали. Більшість працює у компанії уже багато років, і ми намагаємось зберегти їх і створити усі умови для того, щоб людям працювалося добре».

Попри тривожні новини із домівок, колеги-будівельники у доброму гуморі, вони розуміють, що будують житло для земляків, які втратили свої надбання через війну, можливо і для своїх родин із Сумщини. Співчуваємо родинам загиблих. «Нива Переяславщини», як завжди, готова підставити плече, готова прийняти земляків із зони бойових дій та забезпечити їм комфортне проживання, гідну зарплату та підтримку.

## ІЗ ВОРІТ ТЕПЛОТЯГИ - ЗНАЧИТЬ ВСЕ ДОБРЕ!»

розхлябаності, без напарника - складача поїздів - я не можу зрушити з місця. Нині вже є рації, але ми маємо і власну мову жестів.

За цей час постійно змінювались напарники, тепер з *Андрієм Шендриком* уже 11 років. Найнапруженіший

час з вересня по січень, але і так роботи не бракує, адже у «Ниви» є ще будівельний підрозділ та комбикормовий завод. Контроль – це запорука злагодженої роботи, адже раз на квартал теплотяг проходить повне обстеження і йому дають дозвіл

виїжджати на основну колію, все дуже суворо, бо це безпека багатьох людей. Так само і кожен із нас регулярно проходить медогляд, усе повинно бути в ідеальному стані. Обидва екіпажі



дуже хороші, надійні, ніхто не залишає роботу іншому. Бо путний напарник – це вже пів діла», - розповідає *Віталій Григорович*.

Дружину знайшов у своєму селі, разом були у друзів на відзначенні Нового року. Відтоді живуть душа в душу – *Людмила Василівна*, фармацевт, також

працює поруч у селі Переяславське, береже здоров'я односельців. Якщо зайдете до сільської аптеки, вам завжди посміхнеться ефектна білявка – *Людмила Барабаш*.

Син *Віталія Григоровича* також працює у «Ниві Переяславщини», він агроном, пов'язав своє життя із землею, дбає про врожай і підходить до праці з усією відповідальністю. Родина має власні паї, і тут уже батько прислухається до сина.

*Віталій Барабаш* любить землю і рибалку, більше літню, часто рибалчать разом з дружиною.

Мрії у нашого героя такі ж, як у всіх нас, Найперше, щоб

закінчилася війна, а потім дочекатися онуків і ще мати здоров'я, щоб їх виховувати.

А ще він мріє про новенький теплотяг, більш потужний, бо у компанії попереду великі плани.

## У ТЕМНІ ЧАСИ НАЛЕЖИТЬ БУТИ СВІТЛОМ ДЛЯ СВІТУ

А в історії України благодійність існувала переважно на основі спадщини заможних людей. Не можливо уявити собі розвитку культури, науки без *Костянтина Острозького, Петра Могили, Івана Мазепи, родин Бродських, Ханенків, Терещенків, Скоропадських, Тарновських.*

Нині сама суть благодійності змінилася: все більше успішних підприємців, великих компаній готові брати участь у соціальних змінах, бути частиною цих змін. Насамперед благодійність залежить від морально-етичного вибору власників компаній, їх розуміння особистого значення не лише у розвитку компанії та забезпеченні добробуту її співробітників, а у відчутті себе вагомою частиною суспільства, у своїй причетності і відповідальності за тих, кому у цьому житті з об'єктивних причин погало менше.

Саме керуючись такими принципами за пропозицією власника компанії *Олександра Мостіана* рівно п'ять років тому виникла ініціатива про надання допомоги мешканцям сіл, де розташовані виробничі потужності компанії.

«Розпочинаючи акцію «Пакунки добра» у 2020 році ми навіть не думали, що триватиме вона цілих п'ять років. На самому початку пандемії ми надавали допомогу сільським медикам та медичним закладам, бо саме тоді це було актуально. Поруч із тим зрозуміли, якою скрутною є ситуація у людей літнього віку, які все життя пропрацювали у сільському господарстві і отримали за це мізерні пенсії. Цю ситуацію ми близько знали, бо у кожному населеному пункті працюють наші адміністратори. Тому ухвалили рішення надавати суто продовольчу допомогу.

Тоді ми обрали певну категорію людей, тих, хто внаслідок життєвих обставин залишився віч-на-віч зі



**Останні дослідження науковців щодо схильності українців робити добрі справи свідчать про те, що 86% наших земляків жертвують кровно заробленими грошима заради допомоги ближньому, насамперед це донати для ЗСУ, до повномасштабного вторгнення цей показник був значно нижчим...**

старістю та проблемами, одиноких громадян, які перебувають на обслуговуванні у територіальному центрі. Співпрацювали зі старостами, бо хто, як не вони, знають, кому допомога потрібна найбільше. Загалом обрали 14 сіл та 175 одиноких громадян.

Визначитися із вмістом пакунків було не складно, вважали, що згодом легко можна щось змінити, але, як довів час, ми тоді не помилилися. Частину продуктів ми виробляємо

самі, частину купуємо у торговельних мережах. Відтоді регулярно, в кінці кожного місяця спеціалісти компанії особисто приносять пакунки у домівки стареньких, і до цього процесу залучені менеджери, медичні працівники, водії, агрономи, різнороби, бухгалтери й багато інших людей. Тільки на цей проєкт за п'ять років ми використали 6 мільйонів 720 тисяч гривень, але усвідомлюємо, що успішні підприємства обов'язково повинні містити соціальну складову і бути

єдиними із громадами, де працюємо», - коментує п'ятирічний досвід компанії щодо підтримки одиноких громадян директор компанії *Віталій Шакель*.

За цей час ми 10 тисяч 500 разів побували в оселях наших підопічних, ми їх добре знаємо, розуміємо їх проблеми, готові підтримати та просто погемоніти про життя. І вони охоче розповідають про себе, особливо люблять говорити про юність. Тоді тепліють очі, з'являється спокій і надія, що все буде добре. І кожного разу, заходячи в дім, ми чуємо: «Нива» прийшла!». Значить ще один місяць життя стане легшим для стареньких, і від того радіє серце, душа наповнюється світлом і воно розростається і міцнішає, щоб зігріти кожного, до кого торкається, а весь світ став добрішим.

**Навіть посеред такої лютої весни повинен бути промінчик світла. Якщо його важко знайти у довколишній реальності, маємо його відкрити в собі. Світле Христове Воскресіння – то велике підтвердження тому, що життя завжди перемагає смерть, а зло не всесильне...**

## СМАКОТА ВІД «П'ЯТАЧКА»



Саме тому у великих містах і маленьких селах кипить робота і Україна готується до Великодня! Це гаряча пора для наших майстрів та майстринь м'ясних смаколиків. І цьому є дві причини – по-перше, ми хочемо порадувати смачними виробами своїх шанувальників. По-друге, до їх числа додасться ще майже 1800 особливих шанувальників. Це колеги, бо вони отримують Великодні подарунки від компанії, така вже у нас склалася традиція.

А от що слід класти у великодній кошик, зараз розберемося! Обов'язково паску – рум'яну, духмяну, із родзинками. Це небесний, ангельський хліб, який має нагодувати нас в першу чергу духовною поживою. І освятити собою людей.

А ще сир і масло. Так, як мала дитина хоче молока і мати її ним годує, так і

сир з маслом, це символи жертвності та ніжності Бога до людей.

Також яйце – символ життя і воскресіння, бо з нього народжується щось живе. У нашій традиції – це крашанки, писанки, дряпанки...

Далі вже йде те, до чого саме ми маємо відношення – шинка та ковбаса. Вони символізують задоволення життям і радість від Великодня!

А ще хрін – символ міцності духу, яка нам ніяк не завадить, та сіль, що додає смаку до всього.

Після освячення уся родина збереться за столом. І яких тільки смаколиків не підготували ми до великоднього столу. Тут тобі і ковбаси – варені, напівкопчені і сиров'ялені, і кілька видів шинки, буженина, філей, балик, бекон, грудинка, рулет, окіст, коппа, шпик, десятки видів сала, паштетів, щокочина та шийка, ліверні ковбаси

Великдень – то особливе свято для кожного, а для сільськогосподарської компанії і поготів. Не дарма одна із Великодніх легенд стосується саме хліборобів.

...Жили собі троє братів-мисливців: Тур, Пан і Яр. Зібрались вони якось на полювання. Уже майже натягнули луки, припасували гострі стріли, аж тут жайворонок такими переливали залив небо і землю, що наймолодший Яр перехотів убивати та надумав орати поле, засіяти зерном, зібрати його та напекти хліба на увесь хрещений рід. Тільки це промовив, як із неба спустився золотий плуг і ярмо. Кожен із братів прагнув собі забрати ту дивину, але далася вона в руки тільки молодшому – Яру!

Він підійшов і взяв золоте ярмо, накинув на пару волів, що паслися поблизу, запряг їх у плуга золотого і проорав першу в світі борозну. А потім – другу, й десятую, і соту. Засіяв поле пшеницею дикою, і зросла вона буйним колосом. Зібрав урожай Яр і борошна намолов, і спік першу хлібину, і другу, й десятую, і соту. І людей частував. І навчив їх орати, сіяти й хліб ростити. За велику його роботу богині Вірію скупали його в Озері Живої Води. І став Яр – Ярилом, богом весняних робіт і родючості. І спускався він на землю в той весняний день, коли можна було засівати землю зерном. І то був ВЕЛИКДЕНЬ. Тобто Великий День хлібороба.

А ще цього дня, напередодні, або у перші дні свят у давнину годилося зайти добрим господарям у хату до стареньких, які не мають діточок та

**Акція компанії «Подарунки добра» уже давно переросла рамки звичної благодійності. Коли ти щомісяця приходиш у дім до людини, то стираються межі відчуження і з'являється близькість...**



## ЩОБ ВЕЛИКДЕНЬ ПРИЙШОВ У КОЖЕН ДІМ!...

родичів, у вдовину хату та принести великодні дари, щоб не лишилося жодного дому без свята, великодньої паски та гостинців.

Багато років поспіль не відступаємо від цієї традиції, саме тому наша традиційна акція «Пакунки добра» цього разу трохи змістилася у часі і відбулася напередодні Великодня.

Не можемо утриматися, щоб не розповісти вам про справжню Великодню красу, яка цього разу гостювала у нашій модульній їдальні. Зазвичай саме тут відбувається священнодійство - створення пакунків. Наша медична сестра *Олена Правосуд* - то основна чарівниця зі створення дарунків. Далеко задалегідь до вручення тут починають збиратися усі складники. Першим приходять цукор, він-бо не псується і може чекати решту, потім макарони, олія, борошно. За день до складання дбайливі господині із цеху перероблення привозять усі



м'ясні смаколики: тушкованку, паштет, кашу з м'ясом та шпик. А уже безпосередньо у день акції привозять хліб, булочку-плетінку, печиво, а цього разу ще й пасочки.

Усе це дбайливо розкладають по пакуночках. Завжди допомагають медсестрі водії автобусів чи працівники господарського відділу, а далі уже справа за агрономами чи адміністраторами сіл.

Цього разу директор Благодійного фонду «Нива Переяславщини» *Анатолій Федорович Єщенко* разом зі старостою села Переяславське *Михайлом Ємельяненко* розвозили пакунки мешканцям. Тут всі свої, рідні, більшість із цих людей називають себе «комбінатськими», бо колись територія, де розташовані виробничі потужності компанії, належала хлібохарчкомбінату, на якому працювала більшість населення. Тому ми з ними «однієї крові», вони ветерани цього виробництва.

Щиро вітаємо іще раз із Великоднем кожного із наших друзів. Нехай доля буде до них милостива і дасть їм можливість жити якісно, без особливих хвороб і проблем. Нехай цей Світлий Великдень принесе радість, спокій, затишок в оселі та дарує мирні довгі дні усім стареньким, усім українцям і рідній Україні!



## В ВЕЛИКОДНІЙ КОШИК

та сальтисони. А для любителів великодніх шашликів – цілісінька лінійка гриль-меню.

«Виробляємо продукцію із

високоякісного м'яса, вирощеного на власних фермах на збалансованих кормах, які готуємо самі, тож кожен процес контрольований і відточений

до досконалості. Наш досвід виготовлення м'ясних смаколиків перевірений часом та має власні традиції, а бренд «П'ятачок» заслужив

довіру й прихильність шанувальників. Ми з вами уже майже 17 років і кожного разу це апетитна і захоплива історія!

«П'ятачок» бажає вам смачних і тихих Великодніх свят!», - підготовку до свята коментує фінансовий директор компанії, куратор ТМ «П'ятачок» *Олександр Кучер*.

Тримаємось, молимося, світимо собі і запалюємо інших, готуємось до Великодня і віримо в перемогу добра!



## Стрес: як його уникнути чи здолати?!

Нині наша діяльність дуже бурхлива. Зараз людину ранив не спис ворога, а слово та думка. Кожна людина відчуває фізичне, моральне напруження, що негативно впливає на психічне здоров'я особистості. Найбільшим ворогом психічного здоров'я є стрес.

Стрес — це стан напруженості, що виникає в організмі внаслідок сильного впливу чинників: від повсякденних турбот до екстремальних ситуацій. Стреси у нашому житті — звичайне явище. Стрес навчає нас долати перешкоди, ставати більш впевненими, але якщо він триває довго, то страждають різні органи, насамперед серцево-судинної системи.

Позитивний стрес (еустрес) — мобілізує організм на виконання завдання, вирішення проблеми. Підвищує захисні властивості організму.

Негативний стрес (дистрес) — вихід організму за межі допустимих переживань. Людина втрачає здатність долати різні труднощі.

Один із засобів боротьби зі стресом — це не накопичувати негативні емоції. Якщо щось не вдається, то краще відкласти розв'язання проблеми на завтра. Найкращим засобом проти стресу — вміння розслабитися (релаксація, самонавіювання).

Рекомендації для боротьби зі стресом.

- Частіше смійтеся. Сміх — це ліки.
- Більше часу проводьте на свіжому повітрі.
- Уникайте ситуацій, які можуть спричинити стрес.
- Налаштуйте себе на спокій та впевненість. «Не такий страшний вовк, як його малюють».
- Не «гризть» себе за невдачі.
- Читайте книжки, дивіться цікаві фільми.
- Не робіть кілька справ одночасно. Плануйте свій день.
- Навчіться говорити «Ні».
- Шукайте причини радити життю постійно й повсякденно.
- На труднощі треба дивитися як на сходинку шляху до успіху.
- Пам'ятайте, що ваше здоров'я у ваших руках.

Життя — прекрасне, але одночасно воно як чорно-біла смуга. Радісні моменти чергуються з розчаруваннями. Кожна особистість повинна вміти адекватно реагувати на труднощі та долати їх. Запорукою успіху є продумана організація, відповідальність та орієнтація на успіх.

### ЯК ПОЗБУТИСЯ СТРЕСУ? СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ, ПРО ЯКІ ВИ НЕ ЗНАЛИ

Ви відчуваєте стрес, нервозність, втому, у вас болить голова, і ви можете навіть не пам'ятати, коли почувалися справді добре. Хронічний стрес потроху позбавив вас радості життя, чи не так? Тоді добре, що ви читаєте цю статтю. Такі поради, як медитація чи прогулянки на природі, не допоможуть вам, якщо проблема в хронічному стресі.

Разом ми розглянемо проблему в контексті та покажемо вам, як позбутися стресу за допомогою перевірених стратегій подолання — методів управління стресом.

**Перш за все, знайдіть джерело**

стресу.

Вихід із замкненого кола стресу починається з пошуку його джерела. Прямо зараз ви, ймовірно, одразу подумаете, що проблема може полягати в роботі або розлученні. Це занадто загально. Нам потрібно знайти конкретне джерело, яке викликає реакцію на стрес, і чесно поглянути на ваші думки, емоції та поведінку, які можуть підживлювати стрес.

Як вам це зробити? **Заведіть щоденник стресу.** Це допоможе вам знайти щоденні стресові фактори та зрозуміти, як ви на них реагуєте. Щоразу, коли ви відчуваєте стрес, пишіть у своєму щоденнику:

- Що стало причиною цієї стресової ситуації?
- Як я почувуюся фізично та психічно?
- Якою була моя реакція на цю ситуацію?
- Що я зробив/-ла, щоб почуватися краще?

Ви можете помітити, що ви напружені через певний тип завдання на роботі або під час презентації керівництву. Можливо, ви відкидаєте завдання, які не входять до вашої посадової інструкції, навіть якщо ви ледве встигаєте. Або, можливо, ранковий трафік регулярно зводить вас з розуму кожен день, а потім одне йде за іншим.

### ВІДМОВТЕСЯ ВІД НЕЗДОРОВИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ

Як ви справляєтеся з такими стресовими ситуаціями? Ми всі з дитинства повільно розвиваємо власні стратегії подолання. Деякі люди хочуть швидко зірвати пластир і одразу взяти розчин. Інші вирішують втекти і не хочуть стикатися з проблемою. Часто ми скочуємося до нездорових звичок, які можуть привести нас до ще більшої кількості стресу.

Тому ми включили в щоденник стресу останні два запитання: як ви відреагували та що зробили, щоб почуватися краще. Таким чином ви зможете легко зрозуміти, чи настав час позбутися деяких із цих нездорових стратегій подолання, які приносять вам більше шкоди, ніж користі:

- Заїдання стресу нездоровою їжею.
- Куріння, алкоголь та інші наркотики.
- Перенесення стресу на інших (найчастіше на команду чи сім'ю).
- Тривале сидіння перед телевизором або з телефоном.
- Прокрастинація та пошук будь-яких інших справ, щоб уникнути проблем і відповідальності.
- Відсторонення від друзів і родини, тому що у вас немає настрою чи енергії для них.

### ЯК ПО-СПРАВЖНЬОМУ ПОЗБУВАТИСЯ СТРЕСУ — ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ

Тепер ви знаєте, що вас особливо

напружує. Але що з цим робити? Більше спати і гуляти в лісі допоможе вам лише частково. Вам потрібно змінити свій погляд на проблему та те, як ви на неї реагуєте. Тому спочатку потрібно працювати з тригерами стресу. **Концепція чотирьох методів управління стресом, метод 4 А, чудово працює:**

1. Уникати (*Avoid*)
2. Змінювати (*Alter*)
3. Адаптуватися (*Adapt*)
4. Приймати (*Accept*)

Давайте розберемося, який метод обрати і коли його використовувати.

#### 1. Уникати (*Avoid*)

Подумайте, чи можете ви взагалі уникнути деяких стресових факторів. Іноді ми не бачимо виходу, хоча



він є. Часто це означає вихід із зони комфорту.

Ви можете припинити зустрічі з деякими людьми, які викликають у вас стрес. Іноді потрібно навчитися відпускати контроль і почати делегувати роботу. Деякі завдання просто потрібно взагалі вилучити. Спробуйте проявити креативність і **запишіть усі можливі рішення, навіть якщо вони зараз здаються занадто великим кроком.**

#### 2. Змінювати (*Alter*)

Деякі стресові фактори немінучі. Але ми можемо змінити нашу реакцію на них і звести рівень стресу до мінімуму. Наприклад:

- **Говоріть про свої почуття і не дозволяйте їм вибухнути всередині** — скажіть своєму начальнику, що це занадто, і вам потрібна допомога.
  - **Йдіть на компроміси** — якщо сімейні зустрічі викликають у вас стрес, приходьте на них пізніше і залишайтеся на короткий час.
  - **Вчіться бути наполегливими** — не бійтеся сказати НІ, коли ТАК означатиме, що ви йдете проти себе.
- Якщо вам здається, що ви постійно спізнюєтеся, перевантажені, вам

обов'язково стане в нагоді стаття «Як організувати свій час, щоб нарешті ви зіткнули з полегшенням».

#### 3. Адаптуватися (*Adapt*)

Якщо ви нічого не можете вдіяти зі стресором, ви можете адаптуватися. Як це може виглядати?

- Якщо ви завжди прагнете бути ідеальними, **змініть свої стандарти.** Це нормально не бути завжди на 100%. У деяких ситуаціях це навіть марна трата часу.
- Якщо публічні виступи викликають у вас стрес, але ви не можете уникнути цього на роботі, запишіться на курс з публічних виступів. Завдяки **новим навичкам** ви матимете більше впевненості, а стрес

зникне.

• Якщо трафік зводить вас з розуму кожен день, **знайдіть спосіб використати цей час по максимуму.** Наприклад, ви можете послухати навчальний подкаст і навчитися абсолютно нових навичок під час подорожі.

Крім того, спробуйте дивитися на стресові ситуації з більшої відстані та думати, **чи будуть вони все ще важливі через два чи п'ять років.** Можливо, попереду на вас чекають важливі випробування, але якщо ви не впораєтесь, ви зможете пройти їх пізніше. Іноді це допомагає уявити **найгірший сценарій.** Ви можете виявити, що все одно можете це зробити.

#### 4. Приймати (*Accept*)

Деякі ситуації є справді складними. Наприклад, коли хтось із наших близьких помирає, ми серйозно хворіємо, або хтось покидає нас. Прийняти це важко, але в довгостроковій перспективі це все одно легше, **ніж боротися з ситуацією, яку ми не можемо змінити.**

• Тому не намагайтеся отримати контроль над ситуацією, в якій ви не

маєте влади.

- Навчіться прощати і працювати з сумом, гнівом або болем, які вас гальмують.

- Намагайтеся знаходити можливості в кожній ситуації, щоб рухатися далі і бути сильнішими.

І перш за все, **не бійтеся шукати допомоги**. Ви не повинні робити це на самоті. Професійний психотерапевт вислухає вас і допоможе знайти вихід, незалежно від вашої ситуації.

## ЯК УПРАВЛЯТИ ХРОНІЧНИМ СТРЕСОМ І КРИЗОВИМИ СИТУАЦІЯМИ

Коли ви точно знаєте, які тригери викликають ваш стрес і як з цими тригерами працювати, ви вже на півдорозі. Ви зможете розібратися в корені проблеми.

Потім можна переходити до інших способів роботи зі стресом:

- Майндфулнес і медитація
- Дихальні вправи
- Прогулянки на природі
- Менше кофеїну та цукру
- Менше часу перед екраном
- Якісний час із родиною та друзями
- Якісний сон
- Ранкові або вечірні ритуали
- Благодійність

У **кризовій ситуації**, наприклад перед іспитом або презентацією, **коротка медитація** або дихальна вправа чудово допоможуть вам заспокоїтися. Це займе вашу увагу і переведе ваше тіло в режим релаксації.

Але найефективніше – це стороння рука допомоги, яка стане в пригоді, щоб зорієнтуватися в ситуації та знайти вихід, навіть коли ви його не бачите.

## СТРЕС ВПЛИВАЄ НА НАШЕ ЗДОРОВ'Я

Загалом, стрес розрізняють гострий та хронічний. Гострий стрес — такий ми відчуваємо, коли спізнюємося на зустріч — може навіть виявитися корисним нам та нашому організму, а от хронічний здатен стати значнішою проблемою для здоров'я та самопочуття.

Єльська медична школа визначає хронічний стрес як «стабільне відчуття тиску та перевантаженості протягом тривалого періоду».

Безперервний стрес спроможний негативно відбитися на нашому організмі кількома різними шляхами. Згідно з даними клініки Мейо, стрес, з яким не борються, може сприяти розвитку серйозних серцевих захворювань, таких як гіпертонія, ожиріння, діабет та інші.<sup>2</sup>

Боротьба зі стресом може вимагати змін робочого та домашнього оточення, виділення у своєму графіці часу для медитації, зміни звичок щодо харчування та фізичних вправ, а також вживання дієтичних добавок та інших продуктів, здатних полегшити відчуття стресу. У деяких випадках усього одна з таких змін може значно допомогти від стресу. В інших для цього, можливо, доведеться серйозніше перебудувати звички та способи життя.

Ось перелік найкращих підходів та продуктів, здатних сприяти полегшенню стресу.

### 1. Дієтичні добавки від стресу

Вживання дієтичних добавок не допоможе позбутися чинників стресу, наявних у нашому житті. Та все ж деякі з них спроможні сприяти полегшенню

відчуття стресу та допомагати з ним впоратися.

### Ашваганда

**Ашваганда** — це одна з найпопулярніших трав в аюрведичній медицині, яку століттями використовують для полегшення стресу, посилення концентрації та підвищення енергійності. Ця трава належить до класу адаптогенів, тож здатна допомогти нашому організму впоратися зі стресом.

У межах наукових досліджень було вивчено вплив ашваганди не лише на стрес — ще й на сон та тривожність. Згідно з результатами сучасних досліджень, ашваганда може знизити в організмі рівень кортизолу, а з цим і полегшити відчуття стресу. Також учасники одного дослідження, які вживали екстракт кореня ашваганди, продемонстрували значне поліпшення сну порівняно з групою плацебо.

Ашваганду можна легко ввести у свою щоденну процедуру догляду за собою — у формі капсул, таблеток чи жувальних пастилок.

### Магній

Є багато інших «заспокоїливих» інгредієнтів, які широко використовуються в різноманітних дієтичних добавках від стресу. У складі таких добавок часто можна зустріти лаванду, магній та вітамін B12.

Заспокоїливі дієтичні добавки все частіше включають магній, здатний допомогти розслабити м'язи та створити загальне відчуття спокою. Крім того, дієтичні добавки з магнієм здатні сприяти покращенню травлення, що може стати ще однією причиною обрати таку добавку від стресу.

Як і з ашвагандою, сучасні дослідження демонструють здатність магнію знижувати рівень стресу та тривожності, інгібуючи в організмі секрецію кортизолу, гормону стресу. Крім дієтичних добавок із магнієм, можна також вживати більше багатих на магній харчових продуктів:

- Темно-зелені листові овочі
- Авокадо
- Квасоля
- Горіхи та насіння
- Шоколад

### 2. Обмежте вживання кофеїну

Кава є ранковим ритуалом для багатьох із нас — для аромату, імпульсу енергії чи просто за звичкою. І хоча в кавових зерен є кілька корисних властивостей — наприклад, вони містять антиоксиданти, які борються зі шкідливими вільними радикалами організму — природний кофеїн кави насправді може посилити відчуття стресу та тривожність.

Фактично, згідно з результатами досліджень, кофеїн здатний підвищувати артеріальний тиск, що може посилити дію стресу. Кофеїн також спроможний стимулювати утворення кортизолу, ще більше посилюючи відчуття стресу та тривожності.

Для осіб, які полюбляють вранці випити чашечку-другу кави, гарним варіантом може стати перехід на напій без кофеїну. Хоча в декофеїнізованій каві все ще лишається трохи кофеїну, його рівень значно менший за той, що міститься у звичайних зернах кави, тож і ймовірність того, що він негативно вплине на рівень стресу, теж менша.

Якщо ви відчуваєте, що кофеїн підвищує ваш рівень стресу — обов'язково також обмежте

його вживання з інших джерел. Енергетичні й газовані напої, чай та деякі дієтичні добавки для вживання перед тренуванням часто містять концентровані джерела кофеїну. Варто також замислитися над зниженням рівня споживання шоколаду, щоб вилучити ще більше кофеїну зі своєї дієти.

### 3. Перетворіть свої процедури догляду за собою на спа

Є багато методик із догляду за собою, і в кожного з нас вона своя. Що для когось буде розслаблювальним та поблажливим, іншій людині може здаватися непривабливим чи нецікавим. З'ясувати, що допомагає вам розслабитися та скинути стрес, важливо для того, щоб не дати цьому стресу захопити вас та завдати шкоди вашому психічному й фізичному здоров'ю.

Створення домашнього спа — один із простих способів займатися доглядом за собою. Ванна з піною та заспокоїливим ароматом, як-от лаванди чи евкаліпту, може задати розслаблювальний тон. Поки ви відмокаєте, допомогти розслабитися та позбутися стресу може приємна процедура доглядання за волоссям, скраб для тіла та маска для обличчя.

Інші форми, які може приймати догляд за собою — це, наприклад, вечірня прогулянка під улюблений подкаст, телефонна розмова з близьким другом чи відвідування фітнес-класу.

### 4. Задавіть стрес фізичними вправами

Фізичні вправи, звичайно, дуже корисні для фізичного здоров'я: вони здатні стимулювати кровообіг, навантажувати серцево-судинну систему та нарощувати м'язи — і це лише мала частка всіх подібних корисних властивостей. Але фізична активність також є корисною і для психічного здоров'я.

За даними клініки Мейо, всі види вправ, від йоги до кардіо, можуть знімати стрес. І хоча найбільш корисними були б щотижневі силові та кардіотренування, будь-який цілеспрямований рух може сприяти вивільненню здатних поліпшити настрій ендорфінів та допомагати впоратися зі стресом.

Під час фізичних вправ важливо не забувати про пиття, особливо протягом жарких та вологих місяців, тож мати під рукою багаторазову пляшку з водою — відмінна звичка, здатна доповнити ваші тренування.

### 5. Спокійно завершіть свій день

Закінчуйте кожен день ритуалом зняття стресу, що допоможе з цим стресом впоратися. Як і з доглядом за собою, ця процедура для кожної особи буде своєю.

Комусь може сподобатися таке спа, про яке говорилося вище; інші можуть наприкінці дня насолодитися чашкою смачного чаю та керованою медитацією. Комусь, може вистачити запаленої свічки та гарної книги, щоб заспокоїтися після напруженого дня та зняти стрес перед сном. Вам, можливо, доведеться спробувати кілька різних процедур, щоб розібратися, що ж саме найкраще допомагає вам зняти стрес, та коли розберетеся — постарайтеся зробити це своїм щоденним ритуалом.

### 6. Ефірні олії

Незалежно від того, як виглядають ваші процедури догляду за

собою чи зняття стресу, **ефірні олії в дифузорі** можуть допомогти вам розслабитися. Вважається, що такі аромати як лаванда, лікарська ромашка, бергамот, іланг-іланг та шавлія мускатна спроможні сприяти полегшенню стресу та поліпшенню сну. Проста робота дифузора з заспокоїливою комбінацією ароматів протягом усього дня може допомогти впоратися зі стресом та заспокоїти вас навіть у найнапруженіші дні.

Хоча ці ефірні олії, можливо, й найкращі для полегшення стресу та розслаблення, інші можуть запропонувати ще цілу низку корисних властивостей. Наприклад, дехто вважає, що додавання в дифузор ладану може стимулювати імунітет, а перцева м'ята надає вашому оточенню бадьорості та піднімає настрій.

### 7. Добре харчуйтеся, щоб боротися зі стресом

Коли справи кепські, те, що ви їсте, може стати різницею між відчуттям перевантаженості стресом та розслабленням.

Обмеження споживання цукру може допомогти вам заспокоїтися і через це менше стресувати. Замість звичайного цукру в напої та випічку можна спробувати додавати низькокалорійний цукрозаїмінник.

Також для полегшення стресу варто спробувати ввести до свого тижневого меню жирну рибу, як-от лосося. Жирні кислоти омега-3, що містяться в лососі та іншій рибі, такий як сардини та тунець, здатні стимулювати утворення серотоніну та сприяти полегшенню стресу та тривожності. Якщо ви не полюблюєте таку рибу, чудовою альтернативою можуть стати дієтичні добавки з омега-3.

З інших харчових продуктів, спроможних полегшити відчуття стресу, можна позначити артишоки, кімчі, яйця та печінку, а також багаті на магній продукти, про які вже згадувалося.

Смачна збалансована дієта з пісним білком, здоровими жирами, складними вуглеводами, фруктами та овочами здатна допомогти вам задовольнити свої потреби в поживних речовинах, у тому числі й омега-3 та магнії, а також сприяти загальному здоров'ю та довголіттю.

## Висновки

Хоч є багато способів впоратися зі стресом, іноді це легше сказати, ніж зробити. Жоден продукт чи методика не буде ідеальним для всіх і кожного, і саме тому так важливо спробувати низку різних підходів, щоб побачити, що ж буде найкращим саме для вашого способу життя та ситуації.

Впроваджуючи нові звички для боротьби зі стресом, обирайте ті, які зможуть бути практичними та регулярними в межах вашого способу життя. Іноді найкращі рішення — ті, які найпростіше реалізувати!

### Препарати від стресу

- Валеріана
- Корвалтаб
- Пустирник
- Фіточай
- Сонміл
- Карвеліс
- Сондокс
- Ново-Пасит

Нагадуємо: перед вживанням слід порадитися із сімейним лікарем!

Будьте здорові!

Щастя розум відбирає, а нещастя вертає.  
 Жура сорочку не дасть.  
 Від жури й кучері січуться.  
 Заздрий від чужої серенчі сохне.  
 Не все кивай, що по воді пливе.  
 Залізо іржа їсть, а заздрість чоловіка.  
 Від скупості серце кам'яніє.  
 Скупі складають, а щедри з'їдають.  
 Менше вкусиш, скорше прімкнеш.  
 Німа, глуха - менше гріха.  
 Тихий комар, а в вухо залізе.  
 Грань і під попелом добра.  
 Не позирай високо - запошиши око.  
 І когут на смітті гордий.  
 Чим більше мачку гладиш, тим вище горб піднімає.  
 Хвалену дзямую на двір уливають.  
 Чужого не гуди, свого не хвали.

З пустої трави не буде доброго сіна.  
 Ганьба - не дим, а очі їсть.  
 Свині все полуденок.  
 Скорий спіх - челяді сміх.  
 Бійся пса того, що лащиться.  
 На язиці медок, а на гадці ледок.  
 На мед мух імають.  
 Ко знає брехати, тот знає і красти.  
 У закритий писок муха не залетить.  
 Порожній млин і без вітру меле.  
 Сила воляча, а розум курячий.  
 Куди вітерець, туди й розумець.  
 У сердитого й коліна гострі.  
 На готовий хлібець найдеться їдець.  
 Гуня лежить, а дурень дрижить.  
 Сюди ник, туди ник - день невелик.  
 Голоден— робити не годе, як ся наїв, то лиш би сидів.

## Живи в поті чола!

Лежача борона скоро заіржавіє, лінивий чоловік скоро постаріє.  
 Хто терпен, той спасен.  
 Біг високо, цар далеко.  
 Із честю підеш через світ, а без чести ані до сусід.  
 Із чужого коня лизь серед болота.  
 Ситий голодному не вірять.  
 Що очима видить, руками не лишить.  
 На двох конях не всидиш.  
 Поїв сметану, поїж і дзер. Прибери пня, дані му ім'я.  
 Може рости і шовкова трава, як мого коня не буде.  
 Єдиначок- шибенячок.  
 Любімося по-братськи, а рахуймося по жидівськи.

Далі буде!

## Вітальна світлиця - «Перевесельце»!

<p>У Русанові відзначили: Серeda Любов Іванівна 03.04 – 65, Костюк Микола Іванович 02.04 - 70, Литовченко Катерина Іллівна 19.04, Соловей Євдокія Федотівна 30.04 -75!</p> <p>У Яблуневому відзначали Савенко Олександр Віталійович 14.04 – 60, Курочка Надія Іванівна 20.04, Захарченко Наталя Олексіївна 26.04, Богдан Тетяна Савівна 29.04 - 65, Гудим Ніна Олексіївна 02.04, Красун Любов Олександрівна 15.04, Ласкавий Віктор Володимирович 21.04, Залізний Григорій Романович 28.04 -70!</p> <p>Многая літа в мирі!</p>	<p>У Старій Оржиці зустрічали: Шмагель Григорій Іванович 30.04 – 60, Шевчук Людмила Григорівна 01.04, Костюченко Надія Михайлівна 02.04, Приходько Людмила Миколаївна 02.04, Ельтек Любов Миколаївна 19.04, Хоменко Ганна Григорівна 25.04 – 65, Лакіза Надія Григорівна 10.04 - 70!</p> <p>У Любомирівці відзначили: Прищеп Валентина Петрівна 01.04 - 60, Троян Тамара Романівна 27.04, Шевченко Микола Іванович 30.04 - 70!</p> <p>Миру і щастя!</p>	<p>У Гостролуччі зустрічали: Герасимчук Лідія Іванівна 15.04, Кочкін Віктор Гертрудович - 60, Матюха Наталя Степанівна 14.04 – 65, Мерзла Любов Василівна 06.04 – 70, Величко Ганна Василівна 15.04 - 70!</p> <p>У Положаях зустріла свято Гордієнко Любов Василівна 03.04 - 65!</p> <p>Щастя вам!</p>	<p>У Паришкові святкували: Слюсаренко Тетяна Георгіївна 16.04, Дружинський Валерій Анатолійович 20.04 – 65, Криниця Ніна Петрівна 29.04 – 75, Маслюк Лідія Іванівна 21.04 - 90!</p> <p>Миру!</p>	<p>У Студениках відзначили: Муха Юрій Валер'янович 12.04 – 60, Барабаш Любов Андріївна 02.04 - 65!</p> <p>У Ничипорівці зустріла свято Шевченко Галина Андріївна 01.04 - 75!</p> <p>Щастя і миру!</p>
<p>У Двірківщині святкували: Гордієнко Ольга Вікторівна 04.04, Коцюба Наталя Миколаївна 14.04, Двірко Ольга Миколаївна 17.04, Цьмух Галина Василівна 21.04, Двірко Григорій Павлович 26.04 - 70, Сапіга Олексій Михайлович 20.04 - 75!</p> <p>Многая літа у мирі і щасті!</p>	<p>У Сомковій Долині зустріли: Степанченко Ганна Миколаївна 12.04 – 60, Данілова Катерина Григорівна 28.04 - 85!</p> <p>Щастя Вам!</p>	<p>У Козлові святкували: Гарашенко Віктор Васильович 18.04 - 60, Заноз Григорій Семенович 05.04 - 75!</p> <p>Щастя в мирі!</p>	<p>У Сотниківці зустрів Задоя Василь Григорович 07.04 - 70!</p> <p>Многая літа!</p>	<p>У Помоклях зустрів свято Павленко Іван Махтейович 07.04 - 85!</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 - для пайовиків безкоштовні!

Коли сильні магнітні бурі у травні: 2, 5, 6, 7 травня Кр-індекс буде на досить високому рівні й становитиме 5 балів. Далі, починаючи з 8 до 19 травня, індекс магнітних бур знаходитиметься в межах 2-4 балів, що вказує на середню або спокійну магнітну активність.

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