



ВЕРЕСЕНЬ 2026

Свята та пам'ятні дати

1 вересня – День знань – Початок Другої світової війни (1939 р.)	15 вересня – Міжнародний день демократії	третя п'ятниця вересня – День пам'яті Георгія Гонгадзе та всіх загиблих журналістів
2 вересня – Закінчення Другої світової війни (1945 р.)	друга субота вересня – День фізичної культури і спорту – День українського кіно	21 вересня – Міжнародний день миру
5 вересня – Міжнародний день благодійності	друга неділя вересня – Міжнародний день пам'яті жертв фашизму	22 вересня – День партизанської слави
8 вересня – Міжнародний день грамотності – Міжнародний день солідарності журналістів – Різдво Пресвятої Богородиці (Мала Пречиста)	14 вересня – Воздвиження Хреста Господнього	26 вересня – Європейський день мов
9 вересня – Міжнародний день краси	15 вересня – Міжнародний день демократії	27 вересня – Всесвітній день туризму
	17 вересня – День святих мучениць Віри, Надії, Любові і матері їх Софії	29 вересня – Всесвітній день серця
		30 вересня – Всеукраїнський день бібліотек (бібліотекар)

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

ПЕРЕВЕСЛО

Міжрайонний інформаційний бюлетень Групи компаній «Нива Переяславщини»

№9(75) від 05.09.2026



ДЕНЬ за Днем

ТУРЕЧЧИНА ШУКАЄ ВАРІАНТИ ЗАПУСТИТИ НОВИЙ ЗЕРНОВИЙ КОРИДОР У ЧОРНОМУ МОРІ

Анкари шукає варіанти відновити експорт продовольства та не допустити стрибка світових цін на продукти через припинення експорту Чорним морем. Заради цього Туреччина активізувала переговори з Україною та Росією щодо створення нового механізму безпеки в регіоні перевезень.

Наразі майже 100 мільйонів тонн продовольства не можуть потрапити на ринок, через що продукція починає псуватися. Наразі ціни на зерно вже зросли на 4-4,5%.

«Процес створення зернового коридору в Чорному морі повністю перервано. Зараз до Туреччини не надходить жодна продукція ні з України, ні з Росії. Якщо проблему не буде вирішено протягом двох місяців, зростання цін може перевищити 10%», - заявив президент Стамбульської асоціації експортерів зерна, бобових та олійних культур (İHBİR) Казим Тайджі.

Як зазначив заступник міністра транспорту Туреччини Дурмуш Юньювар під час зустрічі з Палатою морської торгівлі, дипломатичні канали працюють цілодобово, проте чітких термінів укладання угоди поки немає.

Нагадаємо, що зупинка основних терміналів Азово-Чорноморського басейну, на які припадає 88% морського експорту зерна з Росії, спричинило різке падіння закупівельних цін та зрив експортних планів країни.

Російські удари по українських портах і проблеми з морським експортом можуть поставити під загрозу не лише цього річчя поставки зерна, а й посівну кампанію 2027 року. Через труднощі з реалізацією врожаю аграрії ризикують залишитися без достатніх коштів на насіння, добрива, паливе та інші необхідні ресурси.

Українські атаки морськими та повітряними дронами на чорноморські порти Росії, держави-агресора, суттєво порушили відвантаження зерна та нафти. Найбільше постраждав Новоросійськ — найбільший російський порт за обсягом вантажообігу, через який проходить до третини експорту зерна з Росії.

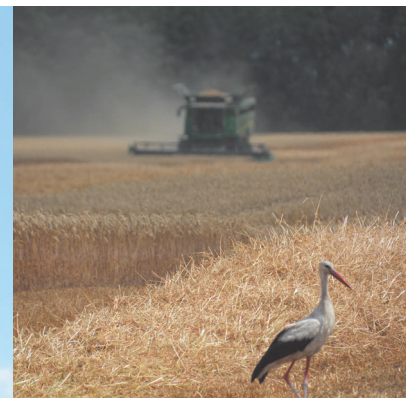
ПЛАНУЄТЬСЯ БУДІВНИЦТВО ЛОГІСТИЧНОГО ПАРКУ ПОРЯД ІЗ АЕРОПОРТОМ «БОРИСПІЛЬ»

У Київському регіоні розпочнеться підготовка до будівництва нового великого логістичного парку класу «А» поряд з міжнародним аеропортом «Бориспіль».

Про це повідомив співзасновник проєкту Руслан Шостак, передає «СтройОбзор».

Для реалізації проєкту виділено земельну ділянку площею 26 гектарів, на якій передбачено зведення комплексу загальною площею близько 160 тис. кв. м. Проєкт передбачає створення сучасного логістичного хаба нового покоління у ключовій транспортній локації країни. Він стане частиною ширшої програми розвитку складської інфраструктури.

ЛЕЛЕЧИЙ НАВІГАТОР



Лелека – особливий птах для українців. Він – провісник весни, символ родинного затишку і сімейного щастя, любові до рідної землі і миру. Ніжне і трепетне ставлення до цього птаха у кожній родині. Вважається, що хата, поруч з якою він збив гніздо, захищена від пожеж та бід, а в родині пануватиме злагода. Для хліборобів він також свій. Навесні, коли в поле виходять перші трактори, він своїм клетом будить землю...

Ранні обжинки

Перші прояви осені кожен бачить по-своєму. Хтось у метушні з пошуків портфелів та приладдя до школи, хтось у соковитій смакоті яблук, хтось у вранішній прохолоді. Ми ж, аграрії, бачимо її у плодах своєї праці. І тут мова навіть не про тужаве зерно, чи чорне золото ріпаку, чи кусючі вуса ячменю. Ми про соломку, що ще вчора тримала на собі усю повноту хліба. Ці величаві циліндри чи прямокутники — як межа, що відділяє один хліборобський період від іншого.

А для «Ниви Переяславщини» це ще і черговий етап співпраці з пайовиками. Бо сьогодні солом'яні тюки ще надихають фотографів своїми боками на атмосферні світлини, а

завтра помандрують до печей, де стануть чистою енергією виробництва, чи до господ самих пайовиків. Бо така у нас традиція — везти циліндри енергії до дворів, де вони стають окрасою, мульчею, кормом чи ще сотнею таких необхідних у господарстві речей.

Ще задовго до початку цього дійства наші адміністратори збирають списки охочих отримати собі у двір ці солом'яні циліндри. Потім їх завозять до двору чи під двір, і спрагли до розмови сільчани випитають усе про урожай у агронома чи адміністратора.

ТЮКАМИ



Наші стосунки з пайовиками тривають уже десятки років.

Партнерство «Ниви» та пайовиків у селах давно вийшло за межі сухого договору оренди. Це завжди тонка мереживна тканина взаємної довіри та щоденної праці.

Для пайовиків земля — це не просто «кадастровий номер» чи «об'єкт оренди». Це пам'ять про батьків, їх непросте життя, роботу у колгоспі чи радгоспі, часто про батьківські заповіді, і часом про непрості родинні стосунки, які закінчилися розподілом майна. І у кожному із цих непростих аспектів мають розібратися спеціалісти

ДЛЯ КОМБАЙНІВ

Мовляв, прокидайся, земле, час прийняти у лоно своє зернятко, сповнити його силою і зростити з нього хліб. Та і впродовж усієї роботи лелеки супроводжують хлібороба, ніби без них жодна робота не освятиться.

І яким чином вони дізнаються, куди саме прийдуть перші комбайни, нам невідомо. І хто кому вказує шлях — годі здогадатися...

Та ви і не дивуйтесь, бо лелека безпомилково знаходить дорогу додому завдяки природному «біологічному навігатору», який поєднує відчуття магнітного поля Землі, сонячний компас та зорову пам'ять на місцевість.

Можливо, саме таким чином вони і знаходять поле, де проходять жнива.

Та це нам лелеки — то дивовижа, комбайни, бункери-накопичувачі та великотоннажні машини на них не зважають, вони роблять свою велику справу — збирають хліб.

Щороку це справжня битва за врожай, у цього річчя — відсотків вісімдесят праці, десять тривоги і ще десять надії. І цьому є причини. Озима пшениця пройшла сім кіл пекла, доки стала густим і повним колосом у полі. Посушлива осінь довго випробовувала озимину на міцність,

але тут пшениці вдалося вистояти. Зате зима відігралася по повній.

Погодні умови були складні — льодова кірка на озимих культурах трималася протягом двох тижнів з морозами нижче -20°C, що призвело до часткового чи повного відмирання надземної вегетативної маси, суттєвого зрідження посівів і повільного відновлення вегетації навесні.

Менше з тим, травневі дощі дали змогу сформувати гідний урожай навіть за умов дещо зріджених посівів.



Червнева посуха, своєю чергою, прискорила досягання озимих культур, тож жнива почалися навіть дещо раніше. Та ще й показники якості пшениці високі. Білок у пшениці другого класу досягає 15%.

На полях Згурівщини жнива у повному розпалі. Тут аж чотири комбайни снують, підгинають під себе пшеничні стебла, щоб вилущити золоте зерно і направити його у бункери-накопичувачі.

Кожну погожу хвилину використовують для збирання. У полі царство комбайнів та лелек. За штурвалом комбайнів — Валерій Вітер, Володимир Дубенський, Євген Король, Микола Рудзиган, Ігор Смовський, Дмитро Харченко,

Вадим Шевчук, Максим Шеремет. Усі — досвідчені, професійні водії, знані хлібороби. Тут-таки поміж комбайнами снують бункери-накопичувачі, підбирають зерно, щоб чимшвидше звільнити комбайни для нового. Сергій Медунця, Олексій Микитенко, Дмитро Піванов, Сергій Кирда, Сергій Бугай, Максим Новик, Богдан Овдієнко, Олександр Постій, Олексій Солко, Станіслав Теребило. Бережуть поля від вогню Володимир Бур'яноватий та Сергій Вінник.

Так разом люди і лелеки думають про завтрашній день, про хліб на столі і мирне майбутнє.

А завтра лелека навігація приведе нас на інше поле, бо така у нас «гаряча»



ВСТЕЛЕНА ДОРОГА В ОСІНЬ



земельного відділу. Бо осінь — ще і період розрахунків з пайовиками.

Але це завтра, а сьогодні трактори з причепами снують від одного дому до іншого, везучи запашні тюки. І працівники компанії добре знають, що пайовики запитують про все, бо живуть і мешканці сіл, і хлібороби однією турботою про хліб. Тож питають у агрономів, що там із урожаєм, чи сформувала кукурудза качани, бо добре знають, що пекло цього року немилосердне і дощі були настільки рідкісними гостями, що дівчата на вигоні, кажуть, навіть забули, як вони виглядають, і запах вогкої землі майже

вивітрився з пам'яті.

Агрономи заспокоюють: технології дотримано, органіку внесли, рослини підтримали потрібними елементами, зробили усе, що можуть люди, далі справа за природою. Але компанія справно платить податки, підтримує територіальні громади, відраховує кошти до бюджетів, — значить, будуть пенсії та соціальні виплати.

Уже впродовж десятків років діє програма лояльності для пайовиків. Оранка городів, яку компанія проводить безоплатно навесні та восени в розмірі 25 соток на пай, отримання ящика тушкованого м'яса — 12 банок. Як виробник м'ясної

продукції щороку презентуємо продукт тривалого зберігання — тушковану свинину своїм пайовикам, видаємо тюки соломи, зерно для підсобного господарства, дисконтні картки на продукцію торгової марки «П'ятачок». Допомогаємо вирішити всі юридичні питання, які виникають під час переоформлення паїв.

Ми поруч із громадами у вирішенні інфраструктурних питань, а наші

податки часто становлять основу бюджету громади.

Видача соломи — це ще одна можливість зустрітися віч-на-віч, поговорити про наболіле і вирішити нагальні питання.

Нам подобається дарувати тюкам ще одне життя, тепер уже на подвір'ях пайовиків.

І хоча вони — атрибут скорої осені, але це даність, будемо її зустрічати.



СКАРБ, ЯКИЙ МАЄ ДЕСЯТКИ ЖИТТІВ

На щастя чи на біду, ми такої можливості не маємо, тому за помилки платимо дорого, а повернути минуле неможливо. Тож якщо є десь у світі річ, що може мати таку розкіш, як десять життів, то варто до неї придивитися.

Мова про звичайну солому. Ще вчора вона тримала міцно тужавий колос, а нині лягла під колеса комбайна золотавим потоком. Нам може здатися, що її життя на цьому закінчилося, але ні, вона саме тепер може стати чим завгодно, бо потрапить до мудрого володаря – людини, а та вже вигадас їй сотню нових життів.

Нині солома запросто може стати конструкційним матеріалом, бо пресовані солом'яні блоки використовуються для зведення стін. Її додають до глини, щоб виготовити саманні цеглини. Вона — чудовий покрівельний матеріал, а на картинах українських художників сільські хати світяться золотом солом'яних стріх.

Солома може зігрівати і охолоджувати. До появи холодильників її використовували для тривалого зберігання продуктів.

Солома злаків може використовуватися як набивний

матеріал для матраців та татами. Із соломи бананів можуть виготовляти папір. Солом'яні капелюхи чудово захищають від палючого сонця, а у солом'яних постелах добре почувуються втомлені ніжки.

Елегантно виглядають кошики та вази із соломи, а традиційні українські «павуки» — легка окраса дому. Із соломи можна сплести прикрасу чи браслет.

Солому із задоволенням їдять тварини, особливо ячмінну — вона джерело корисних вітамінів. Її використовують у тваринництві як підстилку для худоби.

О, яка б то була розкіш, якби людина мала десяток життів. Хтозна, чи хотіли б ми тоді трудитися, досягати висот і вдосконалюватись. Пожив собі одне життя ледарем, а десь на третьому-четвертому вже зібрався із силами і став людиною...

Вона — надійний пакувальний матеріал для крихких речей під час



майданчиків, де перетворюється на тепло чи технологічну пару для роботи машин.

Але ми не згадали про ще одну особливість соломи — вона чудовий фон для атмосферних літніх світлин. Та й спостерігати, як із черева пресів вискакують ці досконалі прямокутники, дуже приємно. Ми стежили за цим на полі, і це справді заворожує.

А дають соломі нове життя Яків Музиченко та Олег Яременко, відвозить солому на склад Владислав Козак. А вже потім вона перетвориться на чисту енергію, легке тепло і запустить роботу машин, щоб до людей прийшли смачні вироби від «П'ятачка».



транспортування.

А якими гарними виглядають ляльки, іграшки, опудала.

На городах і в садах солома перетворюється на рятівну мульчу: вкриває землю від спеки, зберігає дорожню вологу, зупиняє бур'яни, а згодом збагачує ґрунт органікою. А у спеціальних теплицях саме пшенична солома стає ідеальним поживним субстратом для вирощування смачних глив та печериць. А ще слід згадати про новомодне солом'яне городництво.

Зрештою, ми не сказали ще про одне її життя — вона дуже недороге, екологічне і цінне біопаливо. І саме цю її властивість використовує «Нива Переяславщини», бо вже багато років поспіль ми опалюємо наші тваринницькі комплекси цим видом палива.

Щойно зібрано пшеницю, на поле заїжджають преси. Вони акуратно підбирають соломку, тюкують, зв'язують її і формують красиві прямокутники чи циліндри. Потім усе це забирається з поля і вивозиться на комплекс або до виробничих



УСЕ В ЖИТТІ ВІД

Ми прокидаємось вранці у власному домі, вдихаємо його запах і налаштовуємось на новий світлий день. І цей дім звели будівельники. Ми прямуємо до робочого автобуса дорогою, яку теж збудували будівельники. Улюблене кафе, затишні вулиці і навіть доріжка у парку — усе це створене руками будівельників.

Ця вічна професія народжена прагненням людей створювати, зводити, бути прекрасним началом життя. Ми розуміємо, чим у цьому світі завдячуємо будівельникам, і хочемо подякувати їм за це у їхнє професійне свято — День будівельника, яке відзначили минулого місяця.

Здається, для чого у великій сільськогосподарській компанії

будівельники?.. Але ні, це такий же підрозділ — вагомий і професійний, як рослинництво, тваринництво чи переробка ковбас.

Він з'явився ще на зорі існування «Ниви Переяславщини», після рішення про розвиток тваринництва та будівництва тваринницького комплексу.

«На зведення першого комплексу запрошували підрядників із міста Суми, вони впоралися з роботою непогано, і після цього ми ухвалили рішення про необхідність створення власного будівельного підрозділу. За цей час будівельники проводили різні роботи, зводили різні типи будівель, освоювали і пропонували новітні технології, і жодного разу ми не пошкодували, що цей підрозділ влився у «Ниву». Тривалий час він працював



Комусь потрібна гірська свіжість, плавні вигини гір і рух до вершини, де ти просто піщинка Всесвіту.

А когось тягне додому, до батьків, де тебе завжди люблять, чекають будь-яким, пробачають за все, що зробив і що ще можеш зробити не так. Де люблять безумовною любов'ю і де нічого не треба доводити.

За сім років поїздок з «Пакунками добра» селами різних громад ми бачили чимало таких місць. Тут життя ніби уповільнюється, стихається його плін, розмиваються обриси і навіть думки перестають каруселями вертатися у твоїй голові. Тут знають тебе з діда-прадіда, розуміють, чим живеш, і приймають тебе втомленого, зболеного, розбитого чи піднесеного. Але і тут старі патріархальні закони уже перестають бути вічними.

Цього разу зі старостою села *Василем Галушком* та директором Благодійного фонду «Нива Переяславщини» *Анатолієм Єшенком* принесли пакунки у село Гостролуччя. Тут людей, до яких треба зайти, небагато, всього шестеро. Але вони особливі. Кожному з них за 90 років! Така собі «блакитна зона» на Київщині. А як так склалося, нам розповідає одна із наших добрих знайомих – *Варвара Никифоровна Коваль*.

«Село таке дивовижне, а люди у ньому живуть довго через те, що кажуть, у нас на кладовищі похований Святий чи Мученик, який став для села Янголом-охоронцем», – каже *Варвара Никифоровна*.

Починаємо подорож від будинку *Віри Герасимівни Бухановської*. Їй – 99! І 5-го грудня нас уже запросили на

Для кожного із нас вони різні. Хтось занурюється у ранковий спокій моря і готовий пливати до знемоги, щоб залишити у воді накопичену втому. Тут немає дрес-коду і пишних шат, тут просто море, сонце і ти....



Є МІСЦЯ, ДЕ НІЧОГО НЕ ТРЕБА ДОВОДИТИ...

100-літній ювілей, приїдемо обов'язково! Минулого року вона зустрічала нас надворі – воювала з непокірним виноградом. Нині уже вдома, цьогоріч на



У буремні роки Другої світової війни вона була вивезена до Німеччини. На фоні нинішніх звірств нашого північного сусіда її розповіді схожі на милі історії. Її другий господар – німецький бюргер, коли забрав до себе, то поставив колом своїх шестеро дітей і обійняв усіх разом. Мовляв, будеш мені як донька. Може, не так, як рідну дитину жалували, але навмисне не ображали. Навіть колись її возили до землячки-українки, щоб умовити не бити посуд із ненависті до німців, бо відправили б у концтабір і по всьому. Їй досі чувається грюкіт табірних дерев'яних черевиків по бруківці, коли українців вели на роботу.

Тепер лишилися тільки спогади. Минулого року приїжджали

він віддав їм усе, що мав. І ми знову говорили на вічні теми спілкування літніх батьків із дорослими дітьми. І тут важливо своїми іншими, незвичніми ролями тримати особисті кордони, прийняти автономію, батькам – визнати право дітей на власні помилки, відмовитися від гіперопіки та не маніпулювати провиною. Складне воно – життя, але так важливо, щоб у батьківському домі, навіть коли батьки дуже дорослі, твоє місце сили залишалось.

Уже коли виїжджали із села – заїхали на цвинтар. Тут, уквітчані прапорами, спочивають наші Герої – ті, хто поклав життя, щоб ми могли прийти у будинки літніх людей і поділитися добром і турботою.

І подумалося, чи не про цих святих мучеників говорила *Варвара Никифоровна*, які бережуть Гостролуччя і дозволяють жити стареньким батькам...

городі вже не поралася. За майже 100 років життя втомилася від праці руки і пів світу обходили ноги. Ну якщо не пів світу, то у Європі точно побували.

Тепер лишилися тільки спогади. Минулого року приїжджали працівники з Музею Голодомору, щоб розпитати, як то воно тоді було. Навіть фото бабусі зробили – портрет. Поруч із бабусею завжди донька, тепер вони помінялися місцями. Тепер донька доглядає за мамою, і тут точно місце, де нічого не треба доводити.

Федору Панасовичу Батурину – 97 років. Нещодавно у нього був день народження, але діти не приїжджали;



БУДІВЕЛЬНИКІВ!



під керівництвом чудового спеціаліста, заслуженого будівельника України *Анатолія Федоровича Єшенка*, тепер його очолює його наступник – *Віталій Божко*. Це професіонали і майстри своєї справи. І ми знаємо: які б завдання не ставили нашому будівельному підрозділу – вони будуть виконані якісно і у визначені терміни. Будівельники – повноправна частина «Ниви», – так характеризує цей підрозділ власник компанії *Олександр Мостіпан*.

Керівник підрозділу *Віталій Божко* каже, що наразі головне завдання – зберегти основу команди. Будь-які будівельні спеціалісти нині на вагу золота, а такі, як у нас, знаючи і вправні, – й поготів!

Команда працює разом уже десятки років, і вони можуть робити все!



Біологічний вік: як його визначити і як продовжити молодість

Утім, теж буває: тільки-но сповнюється 40, люди скаржаться на слабе здоров'я і взагалі поведяться як старі, на яких попереду вже не чекає нічого доброго... У чому причина? У славнозвісній молодості душі? Так, але не тільки: є поняття "біологічний вік", і він може дуже відрізнитися від паспортного.

ПАСПОРТ – У ШУХЛЯДУ

Саме цей вік цілком доречно назвати справжнім. І, головне, ми цілком можемо ним керувати... Так буває, що людині чимало років, а виглядає вона набагато молодшою, і почувається відповідно...

роки він виглядав на 60 і фізично був дуже активним. Власне, й загинув він

цьому віці тільки-но замислюється про створення сім'ї й народження

орієнтується не так на вікові рамки, як на суть цього періоду – властиву йому соціальну активність, спосіб життя тощо. Тому, наприклад, 70-річні молодята, які щойно побралися, дійсно почуваються молодими й повними сил. Так само, як і люди, професійна діяльність яких не закінчується з виходом на пенсію: вони затребувані, отже, молоді.

Взагалі, психологічний вік має таку ж періодизацію, як і фізичний, причому кожен із етапів передбачає формування певних психологічних навичок. Так, трирічний малюк хоче все робити сам і відокремлюється від батьків, голосно заявляючи про власне «я». Школяр-першачок вчиться отримувати знання та встановлювати комунікації з іншими людьми. А от у віці «за...», вочевидь, варто про душу вже думати (ну, або про онуків), а не починати щось нове – ясно ж, що все найкраще вже позаду. Ці вікові шаблони прищеплюють людині норми, правила й стереотипи поведінки. В них є багато позитиву, адже вони сприяють соціальній ідентифікації. Але й негативу не бракує.

Адже саме ці соціальні рамки забороняють нам поводитися так, як хочеться, відповідно, й виглядати

АЩО ЛЮДИ СКАЖУТЬ

Стереотипи заганяють нас у зневіру, тобто, власне, в старіння. Бо що його робити, якщо соціум каже: «Носити коротке та яскраве, мріяти про кохання, шукати пару, пробувати нову професію – надто пізно», а воно так хочеться? Людина або наступає на горло своїй пісні й старіє, як належить, або вступає у «поєдинок» з навколишнім світом і ризикує стати відкинутою, зневаженою. У будь-якому випадку присутній дисонанс душевного стану людини (внутрішня молодість, прагнення до весни, звершень) та її зрілості (старості) зовнішньої. І це теж деє трагічно...

І все-таки фахівці радять у таких випадках не занепадати духом. А також приділяти максимум уваги своїм духовним, психологічним потребам та дозволяти собі їхнє розумне задоволення.

Про тіло теж варто подбати, щоб воно за можливості відповідало «молодій душі». Загалом усе дуже взаємопов'язано. Молодість – це свобода, життя без переймання чужою думкою, зміна рамок поведінки залежно від обставин. І якщо дозволити собі це, цілком можливо, тіло теж відгукнеться.



Взагалі вік – річ відносна. За наукою, це тимчасова характеристика фізичного та психічного розвитку людини – тобто певний, обмежений конкретними хронологічними рамками, період розвитку людини (раннє дитинство, шкільний вік, підлітковий, зрілий, старість). Для його позначення є поняття паспортного (хронологічного, календарного) віку – тобто числа прожитих років на поточний момент, що обчислюється з моменту народження. Виходячи з цієї величини, визначаються такі юридичні поняття, як повноліття, призовний та пенсійний вік; також паспортний вік використовується для розрахунку цілої низки статистичних показників – середня тривалість життя, вік одруження тощо. І все це, звісно, важливо, та часто не відображає дійсного стану речей, адже розвиток кожного з нас є індивідуальним.

Тому, крім паспортного віку, у науковий вжиток було впроваджено й поняття біологічного віку. Це фактичний вік людини, який показує ступінь морфологічного та фізіологічного розвитку організму – простіше кажучи, вік, на який людина реально є молодшою чи старшою. При цьому показники біологічного віку нерідко відрізняються від паспортних даних.

До речі, одним із найяскравіших прикладів «капітуляції» паспортного віку перед біологічним був Поль Брегг, автор популярної методики лікувального голодування. У свої 94

під час шторму, катаючись на серфі.

Цікаво, що після розтину його тіла патологоанатоми зазначили, що стан внутрішніх органів та судин Брега відповідав 30-річному віку.

СПРАВЖНІЙ ВІК

Тож біологічний вік цілком доречно назвати справжнім, на відміну від паспортного. А от чому ці цифри можуть суттєво відрізнитися, достеменно невідомо. Єдиної думки щодо цього немає навіть у фахівців.

Медики вважають, що причина полягає в особливостях функціонування організму, а це, у свою чергу, дуже залежить від того, який спосіб життя веде людина, в яких умовах живе.

Спершу практично кожен з нас має міцне здоров'я, наш організм може відбивати атаки несприятливих чинників навколишнього середовища, але з часом ця природна сила слабшає, й людина стає більш вразливою.

Психологи ж бачать причину в тому, що саме поняття віку, а також «знос», якому організм має піддаватися в процесі життєдіяльності, від початку є усередненим. І ці показники дуже змінюються з часом.

Так, пару сотень років тому «бальзаківським» віком у жінки вважалися 30 років – принаймні, героїні однойменного роману Бальзака було саме стільки. Та що там, навіть наші мами на фото 20-річної давнини виглядають зовсім не так, як ми тепер. І справа не лише в досягненнях косметології, а, найперше, в тому, що сьогодні 30-річні жінки сприймаються соціумом як молоді – багато хто у

дітей.

Крім того, загальна тривалість життя людини стала більшою. Відповідно, й усі інші вікові рамки посунулися. Причому не лише старість відклалася – дитинство та юність також розтягнулися. Молодь може довго шукати себе в професії, жити разом з батьками... Які діти, як воно саме – дитя!

Однозначно сказати, що ця нова тенденція така вже хороша й корисна, не можна, але що вдієш, світ змінюється. Отже, так треба.

МОЛОДІСТЬ ДУШІ

«Вона молода душею» – говоримо ми про людину, яка бадьора й активна, попри вік. Це означає, що психологічно вона почувається молодшою, ніж є насправді, що, безумовно, відбивається і на стані організму. Тому психологічний та біологічний вік – поняття суміжні й часто розглядаються в комплексі.

Термін «психологічний вік» включає вікову ідентифікацію людини за її усвідомленням, внутрішнім відчуттям. Відчуваючи або усвідомлюючи себе молодшою, зрілою чи старшою, людина



ся на внутрішній стан й підтягнеться. Також важливо у будь-якому віці зберігати рухливість, гнучкість – і фізичну, і емоційну.

Інакше, як зазначають фахівці, перша-ліпша хвороба, викликаючи збої у фізіології тіла, може сильно вплинути й на психологічний стан, спричинивши ситуативну, умовну старість.

ЧИСТА БІОЛОГІЯ

Якщо з віком душі все ясно – наскільки почуваєшся, стільки тобі й років – то біологічний вік визначити дещо складніше, бо для цього треба враховувати медико-антропологічні дані.

Геронтологи вираховують фактичний вік за допомогою спеціальних обстежень – тестів на стабільність геному: дослідження довжини теломера, кількості мікроядер, пошкодження хромосом тощо. А також аналізу всіх органів і систем організму. Адже відомо, що старіння організму відбувається у всіх по-різному, до того ж цей процес нерівномірний. Щось може зноситися значно раніше, ніж решта: скажімо, людині за паспортом 60 років, а її серцю, судячи зі стану, – усі 100! Навіть одна така слабка ланка може підвести увесь організм і призвести до його загибелі. І лише виявивши цю слабку ланку, медики зможуть дати людині конкретні рекомендації, як мінімізувати ризики. Але, задля справедливості, варто сказати, що всі ці обстеження дороговартісні, й люди звертаються до них, коли вже дійсно «припекло».

Тим же, хто бажає визначити свій біологічний вік просто з цікавості, можна поради простий тест, який можна провести в домашніх умовах. Він дійсно інформує про те, наскільки ефективно працює центральна нервова система, в якому стані фізіологічні функції організму. І його результатам можна довіряти. З одним застереженням: тестуватися варто в гарному настрої!

Бо якщо ви не виспалися або чимось засмучені, швидкість реакції може знизитися, і ситуативно ви виявитесь старшими, ніж є.

ЯК ВИЗНАЧИТИ БІОЛОГІЧНИЙ ВІК: ТЕСТОВІ ВПРАВИ

- Перевірка пружності

шкіри. Великим і вказівним пальцями міцно стисніть шкіру на тильній стороні кисті руки на 5 секунд і, відпустивши, зафіксуйте час, за який побіліла шкіра повернеться у свій звичайний стан. Якщо за 5 секунд – вам близько 30 років, за 8 – близько 40, за 10 – близько 50, за 15 – близько 60.

- Перевірка швидкості реакції. Знадобиться помічник, який триматиме вертикально (нульовою відміткою вниз) звичайну шкільну лінійку довжиною 50 см. Ваша рука при цьому має бути приблизно на 10 см нижче. Після команди «Увага!» помічник відпускає лінійку, а ви намагаєтесь затримати її, схопивши великим і вказівним пальцями. Якщо ви спіймали лінійку на позначці 20 см – вам 20 років, 25 см – 30 років, 35 см – 40 років, 45 см – 60 років.

- Перевірка гнучкості тіла. Станьте прямо, потім нахиліться вперед і, не згинаючи ноги в колінах, спробуйте долонями торкнутися підлоги. Якщо поклали долоні повністю на підлогу – ви між 20 і 30 роками, торкнулися підлоги тільки пальцями – вам близько 40 років, дістали руками лише до гомілок – близько 50 років, дотяглися до колін – за 60 років.

- Перевірка рівноваги. Міцно заплющте очі і станьте по черзі на праву або ліву ногу (інша має бути зігнута в коліні). Руками можна балансувати, але не триматися за будь-що. Якщо у такому положенні вам вдалося втриматися 30 секунд і більше – вам 20-30 років, 20 секунд – 40 років, 15 секунд – 50 років, менше 10 секунд – 60 і більше.

ЖИТИ ДОВГО, ЖИТИ ДОБРЕ

Паспорт можна сховати кудись подалі, але років від того менше не стане. На жаль, зупиняти час й повертати його назад ми ще не навчилися. А от керувати своїм біологічним віком – можемо! Що ж для цього потрібно?

- Вести здоровий спосіб життя. Зокрема, правильно харчуватися, тобто не лише їсти корисні продукти – вони мають підходити саме вам, і після їх вживання має бути комфортно. Також треба коригувати меню відповідно до



віку: так, жінкам після 30 варто доповнити раціон печінкою і горіхами, багатими на жиророзчинні вітаміни, після 50 – полюбити молочні продукти та рибу, що містять магній, кальцій та фосфор. Ще треба не переїдати, навпаки, трохи знизити калорійність раціону (але не його насиченість усіма необхідними нутрієнтами – білками, вуглеводами, жирами, вітамінами, мікроелементами). Вчені виявили, що при урізанні звичного раціону усього на 30% шанси стати довгожителем значно зростають. Також треба рухатись, постійно тренувати своє тіло – із задоволенням, щоразу трішки долаючи власний опір. Частіше бувати на свіжому повітрі, уникати шкідливих звичок... Але не впадати при цьому в аскетизм: все добре в міру!

- Працювати в задоволення. Хто не працює, той їсть, але старіє швидше. Однак позитивний ефект буде лише від заняття, підбраного відповідно до вашого характеру, потреб, здібностей. Якщо робота не задовольняє ці умови, частково вирішити проблему може улюблене хобі, якому ви приділяєте багато часу та отримуєте хорошу віддачу. Наприклад, дуже популярні зараз hand-made захоплення – вони займають і руки, і розум, і увагу. І навіть можуть якимось згодом стати альтернативною професією. Крім того, треба тренувати мізки – розгадуванням кросвордів, іграми на кмітливість, вивченням іноземних мов. Це дозволяє уникнути вікової деградації розумових здібностей, активізує роботу серця та обмін речовин.

- Контролювати стосунки з довкіллям. Пошуку ідеальних умов існування можна присвятити все життя, та навряд чи вони існують. Тому так важливо не тікати від реальності, а домовлятися з нею, пристосовуватися. При цьому ваше найближче оточення має бути екологічним – найперше йдеться про людей: близьких, колег. Добре мати «якорі» (такі, як кохана людина, сім'я, друзі) – це заряджає енергетично й гарантує щасливе довголіття.

- Зосереджуватися на позитивному. А воно завжди є. Загалом, бачити щось хороше, вірити, що хороше попереду, якраз і є властивою рисою молодості. У будь-якому віці. Ще важливо бути вдячним за те, що ви маєте, вміти прислухатися до себе,

жити в комфорті із самим собою та оточувати комфортом близьких. Врешті-решт, творити добро. Добрі думки та вчинки справді продовжують життя, а заздрість і гнів, накопичені всередині, навпаки, сприяють розвитку захворювань.

Ще цікаво, що люди, які мають сім'ю і дітей, живуть довше. Особливо жінки...

ТРИМАТИ БАЛАНС

Досліджуючи процеси старіння і довголіття, вчені виявили, що вищі шанси прожити довго й добре є у віруючих людей: вони менше схильні до впливу руйнівного стресу, спокійніше реагують на зовнішні подразники, бо певні, що захищені згори.

Ще виявилось, що люди, які мають дітей, теж живуть довше. Особливо жінки – бездітність підвищує ризики передчасної смерті у чотири рази (у чоловіків – удвічі). У тих, хто не обтяжений батьківськими обов'язками, частіше розвиваються середньо-судинні та онкологічні захворювання й депресивні стани. Також їм більш властиві залежності (алкогольна, наркотична), ризикована поведінка (піклуватися ж особливо нема про кого). От і вір після цього приказці, що малі діти не дають спати, а великі – жити.

Взагалі, життя має бути збалансованим. Якщо взяти його все за 100%, то в ньому має бути: 25% самотності для роздумів та наведення ладу у себе всередині; 25% занять спортом, активного відпочинку на свіжому повітрі, здорової свіжої їжі; 25% роботи, обов'язково із задоволенням, постановкою цілей та радістю від їх досягнення; 25% радісного та приємного спілкування з сім'єю, друзями, спільні розмови, подорожі, взаємопідтримка й взаємоподяка.

А одним із основних чинників довголіття є психологічний або й філософський – бажання витратити на життя, у найширшому розумінні, свої ресурси – сили, час та кошти. Просто хотіти жити. Доречі, жінкам це вдається краще – саме тому вони повільніше старіють і живуть на 6-8 років довше за чоловіків. Велику життєздатність їм дає бажання виростити дітей та сама наявність сім'ї, коханого. Що ж до чоловіків, для них важливим соціальним чинником є задоволеність роботою і кар'єрою.



СИНИЙ ЗОШИТ

Ця книга — крихти одкровенень, спостережень, зауваг і мудрих приписів, «кристали днів світлящих» чоловіка великого вродженого обдарування і світотворчого вишколу, якого називали «незнищенним стариком», карпатським Сократом, Вічником і Світованом. За сто літ він світ перейшов уздовж і впоперек, торуючи дорогу до самого себе. Ці записи — те, що не ввійшло ні до Заповітів, ні до Сповіді на перевалі духу, ні до Штудій під небесним шатром.

До того ж, вони стають лінивими, кволими і хроплять.

Будьте обачні з цукром, він «з'їдає» вітаміни.

Алкоголь проявляє наше нутро. Від нього м'який м'якшає, твердий — твердішає, добрий — добрішає, злий стає більш злим. Це якщо в малих мірах. У великих мірах алкоголь ослаблює, старить, спотворює і нищить кожного.

Не варто муштрувати себе голодуваннями (крім постів) і відмовою від якоїсь їжі. Природа створила нас всеїдними. Проте учить нас (хворотами) чуттю міри й самообмеженню. Передусім се стосується масного, борошняного, солодкого, соленого і гострого.

Не їсти на вечерю м'яса. Воно буде гнити цілу ніч і отруювати мозок та нерви. Від того поганий сон і кепський настрій другого дня. Масного і солодкого теж не їсти. Найліпша вечеря — городина і садовина або сушениці. Ще ліпша — кисле молоко, домашній сир, жменька горіхів.

Їсти слід не пізніше, як за три години перед сном.

Зброджене молоко підтягує м'язи і шкіру, освіжає твар.

Рибу запікайте, а не смажте. Запечена риба — ліки, смажена — труйка. Часте столовування запеченою рибою міняє людину на ліпше.

Від раннього літа до ранньої ярі в мене на столі — буряк. І я не знаю слабування від переходу з тепла до холоду і з холоду до тепла. Буряк долає сі прикросці. Ніщо так не зміцнює і не очищає судини, кров, нерви, шкіру, волосся. І при тому — омолоджує.

Чи їм я цукрики? Зрідка їм, але своєї направи. Вони й дітям дуже до смаку, і дуже корисні, на відміну від цукрових. Розмелюю сушені яблука, груші, сливи, абрикоси, вишні, смородину, родзинки, додаю меду, зліплюю в кульки і обкачую їх у мелених волоських та лісових оріхах — готово. І смакота, і лік водночас.

Їстиво в місці має бути для сприйняття простим. Не слід змішувати повно різних харчів. Мішанина й для ока складна, а що казати про шлунок?

Стіл у піст. У Великий Піст бажано додержуватися чотирьох приписів: їсти дрібно, але часто — п'ять разів на день; подрібнювати їжу; поряд із сирим їсти варене та печене; щоразу треба вживати дешицю білку.

Мій денний пісний стіл виглядає десь так. Сніданок: каша з вівсяними висівками, насінням льону та сушеницями, квасник із ягодами. Перекус: хлібець із смородиновим варенням, чай із медом. Обід: юшка з грибів із сухариком, квасоля з тушкованою морквою, зелень з оливою та винним оцтом, узвар. Полуденок: квасне молоко з хлібцем, печене яблуко. Вечеря: крупа з грибами, чорнослив, липовий чай із медом. Треба завважити: щодня з шостої години ранку до вечора я на ногах, при різних

роботах.

Ліпше за всякі ліки очищує організм така городина й садовина: буряк, білокачанна капуста, часник, цибуля, яблука, журавлина. Се помагає «руху» їди, підтримує печінку, вигублює гниль, видаляє все шкідливе, насичує плоть киснем, бореться з раком, омолоджує тіло.

Раз на декаду я загадую собі один день на квасному молоці. Протягом дня випиваю його 6 кварт. Через десять днів — яблучний день: з'їдаю півтора кілограма яблук. Ще через декаду — день огірковий: півтора кілограма огірків із зелениною. Їм не по годинах, а за бажанням. Так за місяць тіло очищається — і приходить легкість.

«Чи поправляються від масного?» — часто питають. А хіба від того, що ви їсте зеленину, ви зеленієте? І хіба свині, що нагулюють сало, масним годуються? Ні, жиріють від хліба і картоплі. Людина так само поправляється від мучного, солодкого і крохмалю, себто картоплі. Тому українська добрятина — вареники з картоплею та шкварками — найгірша їда. А м'ясо можете їсти при бажанні, і сало, і масло, і яйця — лише до міри. І добре, якщо їх споживаєте з наземними овочами та зелениною.

Коли чуюся слабим, моя вечеря — горнятко квасного молока з двома-трьома дрібками насіння. Насіння щоразу різне: льону, соняшника, гарбуза, кропу, кмину... В насінні велика сила зароду.

Далі буде!

Вітальна світлиця - «Перевесельце»!

У с. Сомкова Долина відзначили ювілей: Івашина Надія Миколаївна 24.08 – 60, Недашківська Лідія Іванівна 13.08 – 75! У с. Яблуневе відзначили ювілей: Мешко Людмила Григорівна 07.08 – 60, Кожушко Валерій Миколайович 28.08 – 65, Рокітько Надія Олександрівна 05.08 – 70! У с. Капустинці святкувала Шевченко Ольга Григорівна 01.08 – 60! У с. Вознесенське святкували: Лещенко Сергій Михайлович 06.08 – 60, Хитренко Анатолій Петрович 20.08 – 65, Шовкова Ганна Іванівна 21.08 – 75, Шовковий Олексій Іванович 09.08 – 80! Многая літа в мирі!	У Старій Оржиці відзначили ювілей: Хижковий Віталій Степанович 21.08 – 60, Пасько Людмила Іванівна 18.08 – 65, Боровик Ганна Борисівна 28.08, Вітер Олена Миронівна 12.08 – 80! У Студениках святкували ювілей: Жук Світлана Іванівна 12.08 – 60, Онищенко Марія Петрівна 26.08 – 75! У Положаях відзначила Манжос Ганна Василівна 17.08 - 75! Многая літа!	У Паришкові святкували: Романійко Надія Дмитрівна 06.08, Триполец Олександр Іванович 18.08 – 65, Дем'яненко Наталія Іванівна 16.08 - 70! У Козлові святкували: Барабаш Володимир Іванович 19.08 – 60, Міщенко Любов Петрівна 28.08, Грищенко Валентина Антонівна 12.08 - 65! Вікуйте у щасті!	У с. Гостролуччя відзначили: Савченко Володимир Іванович 17.08, Тищенко Віра Федорівна 24.08 - 70, Стещенко Михайло Васильович 29.08 - 75! У Новій Оржиці відзначали: Бурбела Ганна Олександрівна 25.08, Соловей Іван Миколайович 23.08 - 65, Пафик Петро Андрійович 26.08 - 70! Миру і довголіття!	У с. Любомирівка святкували: Кошіль Сергій Миколайович 28.08, Ющенко Наталія Яківна 27.08 - 60, Печеришний Анатолій Павлович 26.08, Семененко Іван Петрович 03.08 – 70, Кузьменко Надія Сергіївна 03.08 – 75! Миру і щастя!
У с. Двірківщина святкували: Пономаренко Галина Вікторівна 29.08 – 65, Дедуренко Ольга Борисівна 12.08, Даницький Микола Васильович 25.08, Солов'ян Микола Григорович 06.08, Малаховський Григорій Костянтинович 09.08, Заїка Галина Дмитрівна 06.08 – 70! Миру і злагоди!	У с. Семенівка відзначили ювілей: Жеребко Олександр Іванович 28.08 – 60, Голік Микола Іванович 26.08 – 65! У Ничипорівці святкувала Трушина Тетяна Валентинівна 04.08 - 65! Вікуйте у мирі і щасті!	У Русанові святкували: Проколій Галина Степанівна 12.08 – 60, Пільтай Володимир Степанович 26.08 – 65, Хамбір Михайло Якович 11.08., Литовченко Любов Петрівна 26.08 – 65, Осауленко Раїса Савівна 20.08, Марк Любов Михайлівна 21.08, – 70, Сімонова Ніна Григорівна 07.08 – 75, Святенко Микола Миколайович 19.08 – 80! Миру і довгого віку!	У Переяславському святкували: Адаменко Лідія Іванівна 04.08 – 65, Усик Валентина Олександрівна 07.08 – 70! Миру і щастя!	У Коріївці відзначила Сапон Віра Володимирівна 16.08 - 65! Миру і долі!

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!

Календар геомагнітної активності на вересень: 1–3 вересня — очікується абсолютний геомагнітний штіль. 4–5 вересня — перші слабкі геомагнітні коливання. 10–12 вересня — період підвищення сонячної активності. 25–28 вересня — затяжна хвиля слабких геомагнітних збурень наприкінці місяця (K-індекс 3).

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