



№56

ІНФОРМАЦІЙНА
ГАЗЕТА

2 вересня 2021 року

НОВА ГРОМАДА

Масова вакцинація дозволить зменшити наслідки коронавірусу

С. 4



Корисне із приємним: на завод New Brew завітали журналісти

С. 2

Вдале партнерство: PIT BULL став спонсором ФК «Динамо» (Київ)

С. 2

«Грані якості-2021»: престижні нагороди для жашківського пива

С. 3

ВІТАЄМО З НОВИМ НАВЧАЛЬНИМ РОКОМ!



Віктор Погорілий, керівник соціальних проектів БФ «Нова Громада»

Країна відзначила 30-річчя незалежності, настала осінь, а з нею – новий навчальний рік. Хочеться сподіватися, що літо у наших дітлахів було насиченим. Вони добре відпочили, набралися сил та здоров'я, які їм знадобляться під час навчання. Адже цього року напевно доведеться докладати більше зусиль, щоб надолужити час, втрачений через карантин. Хочеться побажати нашим дітлахам та їхнім батькам, щоб навчання проходило у звичайному штатному режимі. А в разі введення надзвичайних заходів, пов'язаних з карантинном, дистанційні формати навчання проходили без зайвих зусиль та ефективно. У свою чергу хочу запевнити, що Благодійний Фонд «Нова Громада» постійно опікується закладами освіти Жашківської ОТГ. Для нас немає дрібниць – нас турбує і те, в яких кабінетах навчаються наші учні, і за якими партами, і з якого посуду харчуються, і чи забезпечені усіма необхідними матеріалами. Бо ми переконані: чим впевненішими почуватимуться наші дітлахи під час навчання, чим комфортніші умови для них будуть створені, тим успішнішими вони будуть.

Тож у добрий час! Вчіться добре, будьте допитливими та цікавими! А ми подбаємо про те, щоб вам було зручно і нічого не відволікало від отримання знань!

НОВИЙ ФОРМАТ

ЖАШКІВСЬКІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ ГОТУЮТЬСЯ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕФОРМИ ХАРЧУВАННЯ

У новому навчальному сезоні школи переходять на нові харчові стандарти. Фаст-фуди, шкідливі солодощі, газовані напої – під заборону. Меню школярів буде корисним та збалансованим. До нових норм готується і Жашківщина

Благодійний Фонд «Нова Громада» та Група Компаній «Нові Продукти» долучаються до процесу організації здорового харчування школярів.

чи солі, харчові концентрати, вироби з кремом.

Якісно, смачно та безпечно

У Групі Компаній «Нові Продукти» та Благодійному Фонді «Нова Громада»

також переймаються здоровим та безпечним харчуванням місцевих школярів. Так, нещодавно подарунок до нового навчального року отримала Бузівська школа – Фонд передав до місцевої їдальні новий посуд. За словами депутата міської ради, волонтера Фонду Олени Хоменко, діти мають харчуватися

якісно та безпечно, тому такий подарунок стане в нагоді. Директорка Бузівської школи Каландій Наталія додала: «Впевнена, що новий посуд позитивно вплине на апетит і настрій наших учнів та, разом із оновленим меню, допоможе їм здобувати знання й досягати нових успіхів, з гарним самопочуттям та сповненими сил». Важливо не тільки годувати дітей здоровою їжею, але й змалечку закладати в них культуру здорового харчування – саме так вважає Директорка ЗОШ № 5 Наталія Сухоносова. «Те, чим харчуються наші діти, впливає на їхнє самопочуття та здатність до засвоєння матеріалу. У жашківських школах ми будемо обов'язково ретельно контролювати дотримання нових норм. Впевнена: нововведення позитивно позначаться на стані здоров'я та успішності у навчанні наших школярів», – розповіла Наталія Петрівна. Окрім харчування у шкільних їдальнях, батьки повинні подбати про здорові перекуси на перервах. Незамінними стануть корисні злакові та фруктово-горіхові снеки EatMe від ГК «Нові Продукти». Не варто забувати і про необхідну кількість питної води. Школярі можуть брати із собою пляшечки з водою «Природне Джерело» – вона чудово втамовує спрагу та має гарний смак.

Меню зі 160 страв

Весь світ переймається проблемою неправильного харчування дітей. Надмірне захоплення фастфудами, солодкими газованими напоями, цукром тощо позначилося на здоров'ї юних мешканців планети. Все частіше діти хворіють на розлади шлунково-кишкового тракту, цукровий діабет, ожиріння, мають проблеми із серцево-судинною системою.

Минулого року перша леді України Олена Зеленська ініціювала реформу шкільного харчування. З 1 вересня у навчальних закладах України запроваджується нове меню зі 160 страв, розроблене робочою групою на чолі із шеф-кухарем Євгеном Клопотенком. В ньому є традиційні українські страви, а також – їжа з раціону різних народів світу, безглютенові та безлактозні страви. Під заборону такі продукти, як гриби, ковбаси, сосиски, рибні консерви, непастеризоване молоко, непастеризовані соки, чіпси, сухарики, які перевищують норму цукру



НОВИНИ РАЙОНУ

«ПІСНЯ КРІЗЬ ВІЙНУ» ПРОЛУНАЛА НА ЖАШКІВЩИНІ

Із такою символічною назвою на базі Вороненківської філії «Жашківський будинок культури» відбувся II Фестиваль військово-патріотичної пісні. Його започаткував відомий учасник бойових дій Олег Майструк. У фестивалі взяли участь виконавці з Умані, Тального і Жашкова. Серед

запрошених почесних гостей – голова Жашківської ОТГ Ігор Цибровський, а також – ветерани АТО/ООС. Присутні подякували усім причетним до організації та проведення заходу. Адже завдяки подібним заходам гартується справжній патріотизм та вдячність українським воїнам.



Підготовлено за інформацією сайтів Жашківської райдержадміністрації та Жашківської міської ради.



У ЖАШКОВІ ВІДКРИЮТЬ СТАДІОН

За кілька тижнів повноцінно запрацює стадіон у Жашкові. Тенісні корти, кілька футбольних полів, майданчик для баскетболу, бігові доріжки, вуличні тренажери, сектор для стрибків у довжину тощо. Ще на етапі проектування передбачалося, що тут зможуть займатися спортом усі охочі, а не тільки школярі. Ще до офіційного відкриття жашківчанам пообіцяли, що зайнятість спортом вони зможуть у зручний для кожного час – від сьомої ранку до десятої вечора.

ПЕРЕМОГА У КОНКУРСІ АВТОРСЬКОЇ ПРОЗИ ТА ПОЕЗІЇ

Всеукраїнський конкурс авторської прози та поезії із символічною назвою «ЯwriteR» пройшов за підтримки Міносвіти та Мінкультури і освіти. Катерина Рибаченко представила на розгляд журі конкурсу поетичні доробки «Казка лісу», «Розмова з солдатом» та

«Моїй Україні». Вірші оцінили гідно, адже майстриня продемонструвала високий рівень віршотворення, де форма і зміст доповнюють один одне. Конкурсні твори поетеси – нашої землячки вирізнялись з-поміж робіт інших учасників творчих змагань гарною вишуканою мовою.

ВІДКРИТИЙ КУБОК З ПАРКОВОГО ВОЛЕЙБОЛУ

Відкрита першість з паркового волейболу в форматі 4x4 пройшла за участі 10 чоловічих команд з Умані, Ставища, Таращі, Жашкова, Соколівки, Бужанки, Києва, Черкас, Боярки та Скибина. Ініціаторами та безпосередніми організаторами змагань стали місцеві спортсмени: Денис Курко та Богдан Половинський. Їхню ідею підтримала Федерація волейболу Черкащини. Боротьби за Кубок передувала



ретельна підготовка. За сприяння міського голови Ігоря Цибровського та силами Жашківського ВУЖКГ було здійснено благоустрій двох спортивних майданчиків.

РЕПОРТАЖ

ЦІКАВО І КОРИСНО: НА ЗАВОД NEW BREW ЗАВІТАЛИ ЖУРНАЛІСТИ ПРОВІДНИХ ВИДАНЬ

На завод New Brew у Жашкові завітали представники преси. Журналісти на власні очі побачили, як варять пиво та отримали відповіді на запитання

дея запросити працівників ЗМІ на виробництво виношувалася давно. Адже краще раз побачити, ніж 10 раз – почути. Тому журналісти з провідних національних та регіональних видань взяли участь у чудовій екскурсії та скористалися можливістю насолодитися новинками заводу.

Сучасна європейська компанія

З гостями спілкувалися директор з виробництва ГК «Нові Продукти» Віктор Погорілий, його заступниця Валентина Стасюк, директор з розвитку пивоварного напрямку Юрій Бикорізі, головний технолог Назар Стасюк та інші.

Віктор Погорілий з гордістю розповів, що ГК «Нові Продукти» – це сучасна європейська компанія, яка динамічно розвивається та невтомно створює нові бренди. Наразі у компанії представлено 220 асортиментних позицій продукції під 17 брендами, а продукцію «Нові Продукти» знають, окрім України, у 19 державах.

За словами Віктора Григоровича, таких успіхів вдалося досягти

завдяки колективу.

«Успіх ГК «Нові Продукти» досягається і заради жашківчан, які зможуть або вже мають на нашому підприємстві стабільну роботу і зарплату, а завдяки податковим відрахуванням підприємства до бюджету покращуються можливості розвитку місцевої інфраструктури. Над створенням пива працює велика дружня команда, яка вкладає в свою роботу сумлінність, відповідальність і щирі душі», – розповів Віктор Погорілий.



Смачне крафтове пиво

Запрошених журналістів зацікавило, як жашківському заводу вдається виробляти пиво не гірше, а то й краще за аналоги? Валентина Стасюк розкрила секрет: жодних домішок та консервантів, лише натуральні складові та унікальні технології виробництва, зокрема, живе бродіння. З любов'ю та натхненням про свій продукт розповідав Назар Стасюк, який постійно працює над вдосконаленням рецептів пива та розробкою нових.



варня нового покоління New Brew від першого дня свого існування виробляє продукт особливої якості, завдяки чому і підкорює нові вершини. Привозний у нас тільки хміль, в Україні поки що відповідної сировини немає. Все інше – регіональне, місцеве. Вода – з глибинних джерел Жашківського краю, добірний ячмінь – з полів черкаських фермерів...», – уточнив Назар.

А Юрій Бикорізі, який є одним з найкращих та найдосвідченіших знавців пивоварної справи, провів справжній майстер-клас з дегустації пива. Адже важливо не тільки те, що п'єш, але й як.

«Ми не тільки створюємо крафтові напої, а й стараємось виховувати культуру їх споживання.

Адже алкогольні напої потрібні вміти смакувати, щоб це була користь для здоров'я, а не шкода. Ми пропонуємо чесний продукт, у якому живе запашна пивна душа...», – підсумував директор з розвитку пивоварного напрямку.

Отже, гості не лише отримали вичерпну інформацію про процес пивоваріння, але й мали змогу скуштувати найкращі новинки заводу. І, здається, залишилися задоволеними.

ДОБРИ СПРАВИ ПІДТРИМКА СКИБІНСЬКОЇ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ



Благодійний Фонд «Нова Громада» підтримав спортивний захід та потішив команди новим інвентарем.

Нещодавно у Скибині пройшов перший турнір із паркового волейболу. У підготовці заходу брали активну участь депутати Жашківської міської ради Валентина Стасюк, Руслан Білянський, а також – волонтери БФ «Нова Громада». Благодійники придбали дві професійні волейбольні сітки та м'ячі і почастували учасників турніру водою «Природне Джерело» і цукерками EatMe.

НОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ АНСАМБЛЮ ГАРМОНІСТІВ



Благодійний Фонд «Нова Громада» постійно співпрацює із Жашківським ансамблем гармоністів на чолі із Іваном Івановичем Сухим. Нещодавно славетний музичний колектив отримав від Фонду черговий подарунок – музичний інструмент кахон. Завдяки цьому ударному інструменту родом з Перу ансамбль задаватиме новий ритм своєму виконанню.

РЕМОНТ СТЕЛІ У ДВОХ ШКОЛАХ

Батьки учнів 7 класу школи № 3 звернулися до керівника соціальних проектів БФ «Нова Громада» Віктора Погорілого. Справа в тому, що стеля у класі, в якому навчаються їхні діти, перебувала в аварійному стані. І, оскільки належної допомоги від держави закладам освіти немає, батьки змушені вирішувати проблему самотужки та за допомогою благодійників. БФ «Нова Громада» охоче відгукнувся на заклик батьків – коштами фонду було закуплено всі матеріали для проведення капітального ремонту стелі. Також було виділено фінансування для ремонту стелі у класі школи № 2. Загалом на дані проекти витрачено понад 38 000 грн.



ПОДІЯ

«ЖАШКІВСЬКИЙ КАБАН» ПРОНИК НА ЕКРАН!

В останній місяць літа на найбільших телеканалах країни з'явилися чотири нові рекламні ролики пива «Жашківський Кабан». За відгуками глядачів, дотепна реклама «Кабана» не тільки не дратує, але й покращує настрій

накше і бути не могло, адже це не звична набридлива реклама, а веселі історії на основі відомих народних приказок. У кожному 20-секундному епізоді – любов до власного краю, гордість за

місцеві традиції та устрій життя та прагнення залишатися самим собою і культивувати розвиток якісного регіонального продукту. Ролики починаються зі слів «Як кажуть у нас на Жашківщині...» і ма-

ють різні кумедні слогани: «Краще Кабан у руці, ніж журавель у небі», «Зі своїм Кабаном на полювання не ходять...», «Баба за возу – з Кабаном легше» і, врешті, універсальний заклик «Не стримуй Кабана у собі!».

Створила оригінальну рекламу творча група продакшну ESSE Production House на чолі з режисером Іваном Невесенком.

«В основу роликів була закладена ідея про перетворення українських реалій згідно з канонами жанру неовестерн і з кантрі-естетикою, яка розкривається завдяки взаємодії харизматичних, гіперболізованих героїв. Ми спробували відтворити ідеалізовану версію Жашкова, охайно вкраплюючи гумор та самоіронію, щоб розбавити пафос і надати легкості тону оповіді», – каже пан Невесенко.

За словами директора зі стратегії та

досліджень Групи Компаній «Нові Продукти» Бориса Ткачова, метою рекламної кампанії було те, щоб люди у кожному місті та селі дізналися про появу якісного та чесного українського пива.

«Ми продовжуємо працювати над вихованням культури споживання пива та популяризацією нашого продукту, адже ми щиро ним пишаємось. І люди повинні знати, що в Україні з'явилося пиво, яким нарешті можна пишатися», – прокоментував Борис Ткачов.

До «Жашківського Кабана» на заводі New Brew – особливе ставлення, адже це перший бренд, який випустила броварня. Його вдалося зробити таким, як задумувалося – автентичним, крафтовим та чесним. У тих, хто ще не бачив нових роликів із веселим кабанчиком, є можливість це зробити: рекламна кампанія триватиме до середини вересня.



ДОПОМАГАЄМО НАЙКРАЩИМ

ЕНЕРГЕТИК PİT BULL™ СТАВ ОФІЦІЙНИМ ПАРТНЕРОМ ФК «ДИНАМО» (КИЇВ)

Енергетичний бренд PİT BULL™ став офіційним партнером «Динамо» (Київ). Відповідну угоду підписали у липні

У межах співпраці – підтримка команд ФК «Динамо» (Київ) та «Динамо»-U19 (молодіжна команда) на Чемпіонаті України та у Лізі Чемпіонів, розміщення логотипа бренду на формі гравців, банерів на стадіо-

ні «Олімпійський» під час усіх ігор ФК «Динамо» тощо.

«PİT BULL™ послідовно вибудовує свою комунікацію на базі реальних інтересів і потреб споживачів: нашим прихильникам добре відомий проєкт Pit Bull Fight. Наразі ми із задоволенням долучаємось до справжнього виру емоцій футбольних фанів. Ми щиро вболіваємо за успіхи ФК «Динамо» на Чемпіонаті України та у Лізі Чемпіонів!», – розповідає бренд-

директорка Групи Компаній «Нові Продукти» Олена Чувакіна.

Своєю чергою, в ФК «Динамо» підкреслюють, що обирають у партнери лише найкращі компанії.



«Обираючи спонсора, ми орієнтувалися на здорові цінності бренду і спрямованість на підтримку молоді й спорту. Співпраця з PİT BULL™ – це синергія сильних брендів, що має на меті поліпшити комунікацію з прихильниками футболу та реалізувати амбіції безумовної першості. Сподіваємось на плідну та тривалу співпрацю!» – прокоментував віце-президент із маркетингу ФК «Динамо» Олексій Паламарчук.

■ **НОВОВВЕДЕННЯ****РИНОК ЗЕМЛІ ЗАПРАЦЮВАВ. ЧОГО ЧЕКАТИ?**

З 1 липня 2021 року по 31 грудня 2023 року обіг земель сільськогосподарського призначення буде відбуватися між громадянами України. Максимальна площа – 100 га на людину

З 1 січня 2024 року поряд з фізичними особами землю зможуть купувати також юридичні особи, створені і зареєстровані за законодавством України, учасниками (акціонерами, членами) яких є лише громадяни України та/або держава, та/або територіальні громади. При цьому максимальний розмір покупки може становити 10 тис. га.

Купувати чи продавати?

Експерти кажуть, що це поки ринок продавця: охочих купити землю більше, ніж продавців. За їхніми оцінками, на продаж виставлено не більше 3% від площі усіх сільгоспземель. В асоціації «Український клуб аграрного бізнесу» підрахували, що бажаних купити землю у 2,5 рази більше, ніж бажаних продавати. Власники землі тільки придивляються до ринку, аналізують ціни і вирішують, чи є сенс продавати землю в числі перших. Основна маса продавців нині – це ті, кому терміново потрібні гроші. Це переважно пенсіонери, які окрім мізерної пенсії та орендної плати за пай, не мають додаткових джерел доходів.

І все ж аграрні аналітики не радять власникам землі поспішати із продажем. З часом, ринкові ціни зростуть. Відповідно, зросте і середня орендна плата, тож здавати в оренду ділянки буде вигідніше. Нагадаємо, що на старті ціна одного гектара



становить 28 000 гривень. Ринок землі лише відкрився і сьогодні говорити про об'єктивну та справедливую ціну аграрної землі ще занадто рано. Залишається лише спостерігати за розвитком даного ринку та відслідковувати динаміку укладення угод купівлі-продажу.

Купувати чи продавати – особиста справа кожного. Слід знати одну дуже важливу річ. З набранням чинності нового Закону є три нововведення, яких не обійти за жодних умов.

Перше: покупець буде перевірятися на предмет можливості придбання ним землі в певних розмірах. Порядок такої перевірки регламентовано Постановою КМУ.

Друге: Купівля можлива тільки в безготівковій формі. Для цього

покупцеві потрібно відкрити рахунок у банку.

Третє: Повинні бути документально підтверджені джерела походження коштів для купівлі землі.

Пакет документів

Власнику земельної ділянки для її продажу необхідно мати кадастровий номер ділянки, зареєструвати право власності на неї, а також мати випуску з Держреєстру прав власності в паперовому або електронному вигляді. При цьому для реєстрації права власності цій особі знадобиться копія та оригінал паспорта та ідентифікаційного номера, виписка з Державного земельного кадастру, квитанція про сплату адміністративного збору та документи, які підтверджують право

на ділянку (державний акт на право власності на землю, договори купівлі-продажу, дарування, міни, рішення суду або свідоцтво про право на спадщину).

Учасникам угоди з купівлі земельної ділянки необхідно буде оплатити 5%-й податок на доходи фізичних осіб та 1,5% військового збору, податки та збори розраховуватимуться від зазначеної в договорі купівлі-продажу вартості ділянки, яка не може бути нижчою за її нормативно-грошову оцінку, розраховану уповноваженим органом.

Ще один суттєвий нюанс – орендарі, які зараз орендують у селян їхні паї, матимуть переважне право на викуп, якщо домовляться із власником – і зійдуться в ціні.

■ **ЗАКОНОДАВСТВО****ЗМІНИ ДО КЗПШ: УКРАЇНА ПЕРЕХОДИТЬ НА ЕЛЕКТРОННІ ТРУДОВІ КНИЖКИ**

Нещодавно в Україні було введено електронні трудові книжки. Ті, хто остерігався незвичайного формату, вже визнають, що їх побоювання виявились безпідставними. Відтепер помилки, описки, ризики загубити чи пошкодити паперовий аналог залишаться в минулому. Перенесення необхідних даних із паперових носіїв на електронні займе кілька років



Одним з головних аргументів на користь запровадження електронних трудових книжок було їх використання для призначення пенсії. Тепер електронна трудова книжка дасть можливість уповноваженим органам, себто Пенсійному фонду, призначати особі пенсію автоматично, без необхідності звернення такої особи. Утім, за останню зберігається право вибору для поліпшення запропонованого Пенсійним фондом розрахункового розміру. Відтепер на роботу прийматимуть за но-

вими правилами. Працівник подаватиме роботодавцю трудову книжку лише у разі її наявності, або подаватиме відомості про трудову діяльність з реєстру застрахованих осіб Державного реєстру загальнообов'язкового державного соціального страхування. Тобто особа самостійно обиратиме, які відомості подавати: чи трудову книжку (при її наявності) чи відомості про трудову ді-

яльність з реєстру застрахованих осіб. Власне, відомості про трудову діяльність з реєстру застрахованих осіб Державного реєстру загальнообов'язкового державного соціального страхування це і є «електронна трудова книжка».

Важливий нюанс: закон надає право працівнику заявляти вимогу (обов'язкову для роботодавця) про оформлення паперової трудової книжки. Відповідно до ст. 48 КЗпП України, паперова трудова книжка оформляється роботодавцем в обов'язковому порядку не пізніше п'яти днів після прийняття на роботу.

Якщо за раніше чинним законодавством трудова книжка зберігалася виключно у роботодавця, то після 10 червня 2021 року така трудова книжка зберігається у працівника. Роботодавець на вимогу працівника зобов'язаний вносити до трудової книжки, що зберігається у працівника, записи про прийняття на роботу, переведення та звільнення, заохочення та нагороди за успіхи в роботі. Простіше кажучи, якщо працівник бажає, то роботодавець

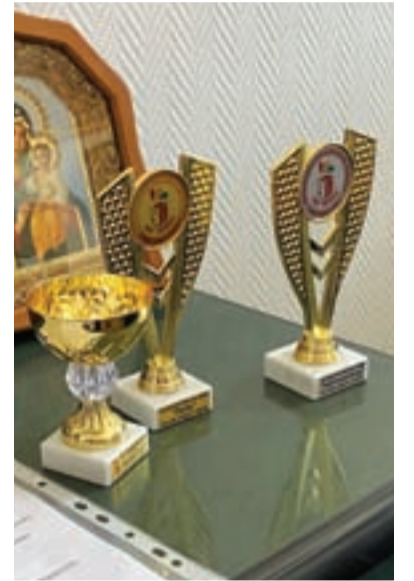
повинний паралельно з електронним обліком трудової діяльності також вносити і до паперової трудової книжки записи про прийняття на роботу, переведення та звільнення. Відтак говорити, що паперові трудові книжки «поза законом» зарано.

Зверніть увагу! Якщо раніше працівник укладав трудовий договір одночасно на декількох підприємствах, в установах, організаціях, то основним місцем роботи для нього було те, де зберігалася його трудова книжка. Відтепер основним місцем роботи є таке, де працівник працює на підставі укладеного трудового договору. Тобто працівник самостійно визначає, котре робоче місце для нього є основним, а де він працює на умовах сумісництва.

Як бути при звільненні? Паперова трудова книжка працівнику при звільненні не видаватиметься, оскільки вона вже зберігається у нього. Проте на вимогу працівника роботодавець зобов'язаний внести належні записи про звільнення до трудової книжки. Роботодавець зобов'язаний в день звільнення видати працівникові копію наказу (розпорядження) про звільнення, провести з ним розрахунок у строки, зазначені у Кодексі законів про працю України.

■ **ГОРДІСТЬ****ЖАШКІВСЬКЕ ПИВО ЗАСЯЯЛО НОВИМИ ГРАНЯМИ ЯКОСТІ!**

Крафтове жашківське пиво було відзначено найкращими фахівцями галузі: професійне журі нагородило продукцію заводу New Brew почесними нагородами



Всеукраїнський професійний конкурс «Грані якості – 2021» – вагома подія у галузі українського крафтового пивоваріння. Цьогоріч престижний конкурс пройшов всьоме. Фахове та вимогливе журі за критеріями відомих світових брендів оцінило якість продукції шістдесяті українських броварень.

Попри неабияку конкуренцію, Група Компаній «Нові Продукти» була високо оцінена журі та відзначена престижними нагородами – зокрема, й «За успішний дебют». Одразу дві медалі «За високу якість пива» отримав «Жашківський Кабан» від заводу New Brew. Золоту медаль отримало пиво «Жашківський Кабан» Lager, а срібну – новинка «Жашківський Кабан» Asian Lager.

Успішного дебютанта – ГК «Нові Продукти» – привітали і у ПАТ «Укрпиво». «Ваш успіх – не випадковість. Майстерність, талант, творчість та щоденна кропітка праця – у кожному бокалі пінистого напою, який так високо оцінено професійним журі конкурсу», – йдеться у привітанні.



СЕЗОННА ПОРАДА

ДЕШЕВА Й КОРИСНА ПОЖИВА

Восени, коли урожай зібрано, час сіяти сидерати - рослини, які швидко набирають зелену масу. Вони спеціально вирощуються для відновлення ґрунту після вегетації

С троки висіву озимих сидератів приблизно однакові – відразу після збирання овочів, тобто на початку осені. Зазвичай сіють гірчицю й жито. Гірчиця добре росте до стійких холодів і зеленою йде під сніг. Навесні потрібно зрізати плоскорізом залишки, що перезимували, й зверху висадити основну культуру. Посіявши жито на осінь, ви позбавляєте себе від необхідності обробити ґрунту культиватором. Ця культура абсолютно спокійно дримає під сніговим покривом, затримуючи вологу і захищаючи землю від промерзання. А по весні вона продовжить рости відразу після танення снігу і її можна буде використовувати як корм для тварин.

Якщо ви бажаєте не тільки поліпшити стан ґрунту, але ще і отримати відмінний медонос і насолодитися приємним декоративним видом - варто зупинити свій вибір на фацелії. Фацелія дуже швидко росте, там, де вона посіяна – бур'янам вже не пробити собі дорогу. Фацелію можна назвати універсальним сидератом, так як сіяти її можна після будь-яких і перед будь-якими культурами.

Заорювання зеленої маси сидератів у ґрунт покращує структуру ґрунту, нівелює негативні наслідки ущільнення орного шару, збільшує вологоємність і водопроникність ґрунту, від чого в ньому активізуються мікробіологічні процеси. Заробляти сидерати в ґрунт треба за один-два тижні до садіння основної культури, причому потрібно встигнути скосяти їх до початку бутонізації. Зрізані плоскорізом на глибині 5 см сидерати краще просто розкласти на грядці, укрити їх мульчею (торфом, тирсою тощо), щоб не висихали. Поступово рослинні залишки перетворюватимуться на компост, виділяючи велику кількість азоту, а коріння, що залишилося в землі, поступово перегниватиме, перетворюючись на гумус.



ВАЖЛИВО

УКРАЇНА ГОТУЄТЬСЯ ДО НОВОЇ ХВИЛІ КОРОНАВІРУСУ: АЛЬТЕРНАТИВИ МАСОВІЙ ВАКЦИНАЦІЇ - НЕМАЄ

Україна прискорила темпи вакцинації, однак до прогнозованого порогу колективного імунітету в 75-80% нам ще далеко. Чи вистачить динаміки вакцинавання, аби зменшити ризик наступних хвиль коронавірусу? Ми зібрали думки експертів з цього приводу



А би досягти колективного імунітету проти коронавірусу, необхідно щодоби вакцинувати 100 тисяч осіб. Поки що таку кількість охопити не вдається. Хоча Україна, на переконання профільних експертів, прискорила темпи вакцинації. Цьому сприяло зменшення бюрократичного процесу. Нарешті процедуру спростили та лібералізували. І тепер кожен охочий без бюрократичної тяганини, попередньої реєстрації, черг та пріоритетності може прийти й отримати щеплення.

Лікарі вважають, що темпи вакцинації могли би бути значно вищими. Однак саме літні люди, а це група ризику, поки що погоджуються на щеплення не дуже охоче. На переконання лікарів, українці недостатньо розуміють важливість вакцинації.

Чому так відбувається? Лікар-епідеміолог Андрій Олександрин пояснює: «Не секрет, що деякі медики

насправді відмовляють людей від необхідності щеплення. Відбувається це, насамперед, через брак знань та інформації. І цю порожнечу заповнюють різноманітні фейки та міфи. Як результат – у людей формується стійка недовіра до вакцинації».

В примусовому порядку проводити вакцинавання чинне законодавство не дозволяє, але держава шляхом прийняття відповідних нормативно-правових актів, може обмежити громадянина, що відмовився від щеплення, в реалізації деяких його особистих прав. Наразі вакцинація від COVID-19 в Україні є добровільною.

За попередніми підрахунками профільних аналітиків, вакцинація від 5 до 10 мільйонів осіб суттєво зменшить ризик наступної хвилі пандемії в Україні, але лише за умови, що більшість вакцинованих становитимуть люди з груп ризику. Час, нарешті, збагнути, що шляхів до формування колективного

імунітету усього два: перший, коли люди масово хворіють і виробляють природний імунітет, і другий – при масовому щепленні. Всесвітня організація охорони здоров'я виступає за другий варіант, і його уже сприйняв увесь цивілізований світ.

Нова хвиля коронавірусу: міф чи реальність?

Лікарі-епідеміологи кажуть, що спрогнозувати масштаби чергової хвилі коронавірусу неможливо. Але всі вони переконані, що вона – не за горами. Головний санітарний лікар України Ігор Кузьмін стверджує: «Швидше за все, восени ми зіткнемося з новою хвилею коронавірусу. Вона може бути викликана як поширенням інфекції серед невакцинованих або тих, хто не перехворів, так і появою у країні мутованих штамів, особливо «Дельта»,

який зараз поширюється швидше, ніж інші. Ймовірно ми з ним будемо стикатися восени», - сказав головний санлікар.

Штам «Дельта» і справді вельми небезпечний. Він у 1,6 рази агресивніший, у 2,3 рази частіше призводить до госпіталізації, у 1,5 рази частіше – до реанімації. Вчені все ще збирають дані, чи штам «Дельта» є більш смертельним за інші варіанти COVID-19. Але вже очевидно, що рівень госпіталізацій та смертності може зрости саме серед невакцинованого населення.

Медики наголошують, що без свідомої участі українців стримати розповсюдження нового штамма не вдасться. Необхідно максимально обмежити подорожі і масові контакти, носити маски, дотримуватися соціальної дистанції і, звісно, вакцинуватися. Щеплення – це просто, доступно і рятує здоров'я та життя.

СМАЧНО ТА КОРИСНО

ОТАКА СОБІ ЯГОДА!

Не зважайте на те, що кавун на 90 відсотків складається з води. В його складі – вітаміни, мінерали, органічні кислоти, клітковина та інші корисні компоненти про які ви, можливо, не знаєте

По-перше, кавун багатий на антиоксиданти. Ще одна корисна властивість кавуна – наявність лікопіну, який відповідальний за яскраво-червоне забарвлення м'якоти. Саме він зупиняє дію вільних радикалів, підсилює імунну систему, допомагає боротися з пошкодженням клітин, ефективний для профілактики розвитку пухлин і онкологічних захворювань. До того ж, лікопін не синтезується в організмі, його необхідно отримувати з їжею. Найкраще вживати цю ягоду три рази на тиждень. До речі, насіння також дуже корисне і його можна їсти.

По-друге, кавун дає відчуття ситості. Це чудовий продукт для насичення

організму рідиною і, як наслідок, рятує від переїдання. Ось чому корисно з'їсти шматочок перед їжею, щоб відчуття ситості швидше. А це, у свою чергу, знизить ризик набрати зайву вагу. Кавун низькокалорійний – всього 38 ккал на 100 г м'якоти. Саме за це, в першу чергу, йому віддають перевагу люди, котрі мають намір схуднути.

По-третє, кавун корисний для вагітних, оскільки він містить велику кількість вітаміну С. Цей вітамін є ідеальним для профілактики й боротьби з респіраторними захворюваннями. Кавун сприяє виведенню зайвої рідини з організму, і, отже, бореться з набряками і запобігає їхній появі.

По-четверте, кавун попереджає

появу судом. Він містить велику кількість вітаміну В6 і калію. Ця ягода є великим помічником для профілактики судом, які впливають на м'язи при виконанні фізичних вправ. Компоненти, які є у кавуні, допомагають організму краще засвоювати білок. Корисно з'їсти трохи цього плоду за кілька хвилин до тренування.

По-п'яте, кавун корисний для серця. Якщо щодня з'їдати шматочок кавуна, можна запобігти розвитку хвороб серця, викликаних відкладенням холестерину. Регулярне вживання кавунів дозволяє знизити кров'яний тиск. Компоненти, що містяться в ягодах,



впливають на м'язи, від яких залежить діаметр артерій. Завдяки цьому кровоносні судини розширюються, а тиск знижується.