

## СТІЙКІ ДО АНТИБІОТИКІВ БАКТЕРІЇ: НОВА НЕБЕЗПЕКА ВІД ПАВУКІВ



Отрута "хибних вдів" містить збудників різних хвороб, які у людини  
стр. 14

### GreenNews

**ЛІСОВІ ПОЖЕЖІ РОБЛЯТЬ  
КАНАДУ ОДНИМ ІЗ  
ЛІДЕРІВ ВИКИДАННЯ CO<sub>2</sub>**

стр. 4

### GreenNews

**СИСТЕМА ІРИГАЦІЇ  
УКРАЇНИ ЧЕРЕЗ ЗМІНУ  
КЛІМАТУ ПОТРЕБУЄ  
МОДЕРНІЗАЦІЇ**

стр. 6

### GreenNews

**МІЛЬЙОНИ ДІТЕЙ  
ПОСТРАЖДАЛИ ВІД  
ПОВЕНЕЙ У БАНГЛАДЕШ**

стр. 9

### GreenNews

**У МОЗ РОЗПОВІЛИ ПРО  
ПОМИЛКИ ВЖИВАННЯ  
ЛІКІВ, ЗДАТНІ ЗВЕСТИ  
ЛІКУВАННЯ ДО НУЛЯ**

стр. 11

### GreenNews

**ЯК І КОЛИ ТРЕНУВАТИСЯ,  
ЩОБ І ЕФЕКТ, І КОРИСТЬ  
БУЛИ МАКСИМАЛЬНІ**

стр. 15



GreenPost – інформаційно-аналітичне видання,  
метою якого є популяризація й розвиток еко-  
культури, законодавчих та функціональних  
норм екології України

#ECO LIFE STYLE  
це актуально!



07.09

## «THESSALONIKI INTERNATIONAL FAIR 2024»

Виставковий захід

Коли: 7 - 9 вересня 2024 року

Місце проведення: м. Салоніки, Греція

**Про захід:** Цьогорічна організація TIF зосереджена на сучасних викликах країни та критичних секторах економіки, які безпосередньо впливають на щоденне життя та благополуччя громадян. Основна увага буде приділятися новітнім технологічним засобам, інноваціям та сталому розвитку. Ярмарок стане важливою платформою для обміну ідеями та встановлення нових бізнес-зв'язків. Відвідувачі зможуть ознайомитися з останніми досягненнями в різних галузях та взяти участь у численних інтерактивних заходах.

**Мета заходу:** 88-й Міжнародний торговий ярмарок у Салоніках має на меті привернути увагу до сучасних викликів і важливих економічних секторів Греції, які впливають на повсякденне життя та добробут громадян. Захід буде насичений динамічною присутністю політичних сил країни, а також почесною участю Федеративної Республіки Німеччини. У програмі ярмарку заплановано численні B2B та B2C заходи, а також багатий спектр розважальних і культурних подій для широкої публіки.

**З приводу реєстрації:** +302310291111, +302310284732, helexpo.gr, exhibitions@helexpo.gr

12.09

## «LFM24 — ЕФЕКТИВНЕ УПРАВЛІННЯ АГРОКОМПАНІЯМИ»

Конференція

Коли: 12 вересня 2024 року

Місце проведення: Україна, м. Київ, Лютнева вулиця, Mayachok Event Hall

**Про захід:** Конференція є важливою подією для лідерів аграрного сектору, експертів та інвесторів, яка об'єднує учасників з метою обговорення сучасних викликів і перспектив розвитку агрокомпаній в Україні. В рамках заходу буде представлено передові підходи до управління, інноваційні рішення та стратегії інтеграції до ЄС. Учасники матимуть можливість прослухати доповіді від провідних фахівців, взяти участь у панельних дискусіях та налагодити нові ділові контакти.

**Мета заходу:** Метою конференції є створення платформи для обміну знаннями та досвідом між учасниками аграрного ринку, обговорення шляхів відновлення та вдосконалення аграрного сектору України, а також окреслення напрямків подальшого розвитку в умовах сучасних викликів і євроінтеграції. Конференція сприятиме зміцненню партнерських зв'язків та стимулюватиме інноваційні процеси в галузі. Захід надасть можливість учасникам обмінятися ідеями, знайти нові рішення для розвитку та підвищення ефективності агрокомпаній

**Контакти для довідок:** +380661766298, event@ucab.ua

11.10

## «UKRAINIAN LIVESTOCK SUMMIT 2024»

Саміт

Коли: 11 жовтня 2024 року

Місце проведення: Україна, м. Київ, Паркова дорога 16а, КВЦ «Парковий»

**Про захід:** Третій Український тваринницький саміт стане ключовою платформою для обговорення сучасних трендів і проблемних питань розвитку тваринництва, птахівництва, переробки тваринницької продукції та кормовиробництва. Саміт збере провідних експертів, виробників, науковців та інвесторів, щоб обмінятися досвідом і знаннями у сфері тваринництва. Захід включатиме тематичні конференції та семінари, присвячені таким важливим напрямкам, як птахівництво, свилярство, скотарство, переробка продукції, кормовиробництво, ветеринарія і догляд за тваринами.

**Мета заходу:** Мета заходу – залучити до обговорення проблем сектору спільноту агровиробників, спеціалістів галузі, профільних урядовців та постачальників послуг і продуктів для галузі, щоб знайти шляхи збереження, відродження та стрімкого зростання тваринництва, переробної промисловості і кормовиробництва України. Крім того, захід має на меті сприяти розвитку партнерських зв'язків, стимулювати інвестиції в галузь, а також підвищити обізнаність про важливість стійких та екологічних підходів у тваринництві.

**Контакти для довідок:** +380968994272, +380672433803, proagro-inform@ukr.net

15.10

## «NEW FOOD SUMMIT 2024»

Саміт

Коли: 15 - 16 жовтня 2024 року

Місце проведення: Україна, м. Київ

**Про захід:** IdeasFirst разом з Volia Agri-Food Park та Enzym Group раді анонсувати проведення New Food Summit у Києві. Цьогорічна тема заходу — «Між європейськими перспективами та українськими викликами». Це важлива подія в сфері агріфуду, що об'єднує фахівців, інноваторів та підприємців для обговорення актуальних трендів, нових технологій та стратегій у харчовій промисловості. Саміт стане платформою для обміну досвідом та ідеями, які допоможуть адаптуватися до швидко змінюваних умов і викликів, що постають перед ринком.

**Мета заходу:** New Food Summit має на меті створити унікальну можливість для професіоналів агріфуд-індустрії з усіх кутків світу, щоб вони могли взаємодіяти та обговорювати найбільш важливі питання сучасності. Від обговорення бізнес-ефективності в нових умовах до нових технологій та інновацій у сфері продуктів харчування — саміт охоплює широкий спектр тем. Учасники матимуть можливість дізнатися про світові тренди та українські інновації, аналізувати успішні виходи на ринок, вивчати нові продукти та стратегії, які допоможуть адаптуватися до змінюваного середовища та.

**З питань реєстрації:** +380445990979, +380679759433, kuziaeva@ideasfirst.info

## ЕКСПЕРТИ ПОПЕРЕДЖАЮТЬ ПРО ДЕФІЦИТ ВАКЦИНИ ПРОТИ ВІСПИ В АФРИЦІ

«Випадки будуть майже скрізь. Це лише питання часу»



Попри обіцянки допомоги, експерти кажуть, що африканським країнам не вистачає вакцин для захисту від швидко поширюваної хвороби — віспи. Про це розповідає Die Zeit.

За оцінками Пласіде Мбала-Кінгбені з Національного інституту біомедичних досліджень при Університеті Кіншаси в Демократичній Республіці Конго, континент потребує близько 10 млн доз вакцини. Наразі, однак, було обіцяно «лише близько 500 000», і невідомо, коли вони будуть доступні.

Тимчасом хвороба продовжує поширюватися - наприклад, нещодавно були зафіксовані випадки захворювання в Габоні.

«Випадки будуть майже скрізь. Це лише питання часу», — попередив Мбала-Кінгбені.

Всесвітня організація охорони здоров'я

(ВООЗ) оголосила найвищий рівень тривоги у зв'язку з нинішніми спалахами віспи в кількох африканських країнах. ВООЗ також стурбована новим, потенційно більш небезпечним варіантом Ів, щодо якого багато питань залишаються без відповіді. За даними ВООЗ, крім вакцин, у боротьбі з хворобою не вистачає грошей.

За словами Маріон Купманс, керівника Інституту дослідження вірусів при Університеті Еразма в Роттердамі, трансмісивність збудника, тяжкість захворювання й ефект вакцини багато в чому невідомі. Необхідно терміново провести подальші дослідження.

На думку африканських дослідників, нинішні спалахи віспи в кількох африканських країнах також пов'язані з недостатньою активністю світової спільноти. Ця недбалість призвела до появи нового, більш заразного варіанту

вірусу в економічно слабких країнах, заявив Дімі Огойна, голова Спеціального комітету ВООЗ з питань вітряної віспи.

За словами Огойни, в Нігерії й інших країнах вірус вітряної віспи роками залишався непоміченим, перш ніж у 2022 році хвороба спровокувала спалах у більш ніж 70 країнах світу. Однак нинішній спалах відрізняється від спалаху 2022 року: якщо тоді спалах здебільшого торкнувся геїв і бісексуальних чоловіків, то зараз Мрох в Африці поширюється статевим шляхом і тісними контактами між дітьми, вагітними жінками й іншими вразливими групами

Огойна також зазначив, що більшість людей старше 50 років, імовірно, мають щеплення проти віспи, що також може забезпечити певний захист. Однак, переважно молоде населення Африки переважно не вакциноване проти віспи.



## ЛІСОВІ ПОЖЕЖІ РОБЛЯТЬ КАНАДУ ОДНИМ ІЗ ЛІДЕРІВ ВИКИДАННЯ CO<sub>2</sub>

Її випереджають лише США, Китай та Індія



Згідно з новим дослідженням, Канада стала одним з найбільших джерел викидів CO<sub>2</sub> після руйнівних лісових пожеж минулого року. Про це розповідає Die Zeit.

Згідно з дослідженням, опублікованим у журналі Nature, дослідники використовували супутникові дані про димові шлейфи від спустошливих пожеж, аби визначити викиди 2 371 мегатонн вуглекислого газу та монооксиду вуглецю у 2023 році. Це означає, що Канада піднялася з одинадцятого на четверте місце в списку країн, які найбільше викидають

вуглекислого газу. Її випередили лише Китай, США та Індія.

У 2023 році в Канаді сталися численні лісові пожежі, в яких вигоріло 15 млн га. Понад 200 000 людей були змушені покинути свої домівки. За словами дослідників, лісові пожежі в період із середини квітня по жовтень були надзвичайно руйнівними. Жодна попередня лісова пожежа не зафіксувала таких високих викидів CO<sub>2</sub>.

Серед іншого, особливо руйнівним пожежам сприяла зміна клімату. Температура в літні місяці була на 2,2

градуса вищою за аналогічні показники з 1991 по 2020 рік.

«Сезон лісових пожеж встановив новий рекорд», — йдеться у дослідженні. Воно показало зростаючі виклики сезону лісових пожеж у Канаді.

Цього року ситуація з лісовими пожежами в деяких регіонах продовжує залишатися катастрофічною. У липні було частково знищене невеличке містечко Джаспер на заході країни. Близько 25 000 жителів і туристів були змушені рятуватися від вогню.

## У КИЄВІ ТИМЧАСОВЕ ПОГІРШЕННЯ ЯКОСТІ ПОВІТРЯ: ГОРЯТЬ ТОРФ'ЯНИКИ

Пожежі зафіксовані у 6 осередках загальною площею 3,74 га у Броварському районі Київської області

Станом на середину дня 3 вересня рівень забрудненості атмосферного повітря в Києві середній. Радіаційний фон у всьому місті — у межах норми. Про це повідомляє Департамент захисту довкілля та адаптації до зміни клімату КМДА.

Тимчасове погіршення якості атмосферного повітря, ймовірно, спричинене пожежами в екосистемах. Зокрема, поблизу столиці через спеку

горить торф. Пожежі зафіксовані у 6 осередках загальною площею 3,74 га у Броварському районі Київської області. Вітер північно-східний, тож це є додатковим фактором погіршення повітря у столиці.

У разі появи задимленості рекомендується зачинити вікна та відмовитися від довгих прогулянок та фізичної активності на відкритому повітрі.



## НА ЄВРОПУ ЧЕКАЄ АНОМАЛЬНА ХВИЛЯ ОСІННЬОЇ СПЕКИ

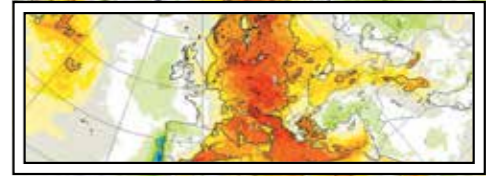
На Європу чекає аномальна осіння спека, заявляє історик погоди Максиміліано Еррера. Він спеціалізується на кліматичній статистиці та вважає, що нинішня осінь у деяких країнах може побити десятки рекордів найспекотніших осінніх днів.

«Європа стоїть на межі історичної хвилі

спеки», — написав Еррера.

Історик зазначив, що можливі температурні рекорди на територіях «між Словенією, Хорватією, Чехією, Австрією, Словаччиною, Угорщиною, Польщею й іншими країнами».

За даними історика, температура у цьому регіоні може сягати +34...38 °C.



## ВИРОБНИК LEGO ЗАМІНИТЬ ПЛАСТИК НА ЕКОЛОГІЧНИЙ МАТЕРІАЛ

Виробник іграшок Lego оголосив, що планує замінити пластик на основі нафти, з якого роблять фірмові кубики, на дорожчий, проте придатний для перероблення матеріал.

Щороку компанія продає мільярди конструкторів. Тепер же протестували понад 600 різних матеріалів, щоб розробити новий, який би повністю замінив пластик на основі нафти.

Виробник прагне поступово зменшити вміст нафти у своїх іграшках і готовий платити на 70% більше за сертифіковану відновлювану смолу.

Виробники використовують біовідходи, зокрема кулінарну олію або відходи харчової промисловості, а також перероблені матеріали, щоб замінити викопне паливо у виробництві пластику.



## 1700 ВІРУСІВ ВИЯВИЛИ У КРИЖАНІЙ БРИЛУ З ЛЬОДОВИКА ГІМАЛАЇВ

Бібліотека даних про мікросвіт. Науковці взяли на дослідження крижану брилу льодовика з Гімалаїв на Тибетському плато на висоті понад 6 кілометрів. У замороженій воді виявили добре збережені генетичні матеріали 1705 видів вірусів. Їм понад 41 тисяча років. Про це пише видання Popular Science.

Вчені знайшли у фрагменті льодовика у 50 разів більше інформації про віруси, ніж вони колись отримували з льодовиків. Віруси, знайдені у кризі цього разу,

належать до групи прокаріотів. Тобто вони заражають бактерії та археї, а не людей, тварин чи рослини.

Такі дані можуть містити відповіді на питання про те, який вигляд Земля мала раніше. Збір цих геномів дасть змогу вченим уточнити безліч даних про минуле планети, які дотепер базувалися тільки на гіпотезах. Вчені «втягли» всю ДНК, яку змогли, з 9 ділянок льодового ядра. Кожна з них представляє різний часовий період, тому має безцінне значення для науки.



## БІЛЯ БЕРЕГІВ НОРВЕГІЇ ПОМЕР «КИТ-ШПИГУН» ХВАЛДІМІР

Біля берегів Норвегії помер «кит-шпигун» Хвалдмір. Тіло білухи було знайдено біля узбережжя норвезької провінції Ругалан. Серйозних травм на ньому не помічено, але триває перевірка, розповідає Deutsche Welle.

Хвалдмір вперше з'явився у територіальних водах Норвегії навесні 2019 року та став тут частим гостем. Бачили його і біля узбережжя Швеції. Кит не боявся людей і, найцікавіше, на ньому був виявлений нашійник із написом англійською: «Інвентар Ст.-Петербург». Преса висловлювала припущення, що кит

був «секретною зброєю Путіна» та шпигував на Москву. Кличка, яку йому дали, була утворена від норвезького слова hval (кит) та імені президента РФ.

Фахівець із білух Ольга Шпак не виключала, що тварину дресировали військові. Однак, швидше за все, Хвалдмір просто втік і «плив туди, куди йому захотілося», сказала експерт.

У Норвегії було ухвалено рішення нічого не робити з китом, щоб не порушувати міжнародні правила та конвенції щодо вилування диких тварин.



## ВЖЕ ТРОЄ ЛЮДЕЙ У КИЄВІ ПОМЕРЛИ ВІД ГАРЯЧКИ ЗАХІДНОГО НІЛУ

У Києві від 1 червня з гарячкою Західного Нілу госпіталізували 17 людей, йдеться в повідомленні КМДА.

За словами директорки Департаменту охорони здоров'я КМДА Валентини Гінзбург, усіх пацієнтів прийняла столична Свято-Михайлівська клінічна лікарня. Їм підтвердили діагноз гарячка Західного Нілу.

За її словами, серед інфікованих — 10 чоловіків і 7 жінок. Це жителі різних районів Києва, а також двоє — з Київської та Черкаської областей. Пацієнти потребували стаціонарного лікування через важке стану. Троє із них померли через важке

ускладнення гарячки — менінгоенцефаліт.

За інформацією інфекціоністів, в Україні вірус гарячки Західного Нілу віднесений до I групи особливо небезпечних і за міжнародними стандартами ВООЗ належить до IV групи ризику. За своєю будовою вірус подібний до інших, що спричиняють енцефаліти, та вірусу гарячки Денге.

Протягом липня-серпня відзначається зростання кількості випадків захворювання на гарячку Західного Нілу на території окремих регіонів України. Зокрема, у Києві, Київській, Полтавській та Черкаській областях.





## СИСТЕМА ІРИГАЦІЇ УКРАЇНИ ЧЕРЕЗ ЗМІНУ КЛІМАТУ ПОТРЕБУЄ МОДЕРНІЗАЦІЇ

У Мінагрополітики обговорили зі Світовим банком вплив змін клімату на зрошувальне землеробство України



Впровадження меліоративної реформи в Україні та питання впливу змін клімату на зрошувальне землеробство обговорили у Мінагрополітики з представниками Світового банку. Онлайн зустріч ініціював виконуючий обов'язки міністра аграрної політики та продовольства України Тарас Висоцький, повідомили у відомстві.

Експерти Світового банку представили

глобальне дослідження ситуації в зрошувальній системі України.

Згідно з результатами дослідження, система іригації України в умовах адаптації до змін клімату потребує модернізації. Щоб була можливість задовольняти зростаючий попит агросектору на водні ресурси.

Крім того, треба визначити території з доступними водними ресурсами для

задоволення майбутнього попиту на зрошення в сільському господарстві. Крім того, успішному розвитку меліорації сприятиме децентралізація іригаційних систем, перехід на крапельне зрошення.

За даними Мінагрополітики, через цьогорічну посуху врожай зернових та олійних буде меншим на 15%, в порівнянні з 2023 роком.

## “ВИЖНИЦЬКОМУ” - 29 РОКІВ: НАЦПАРК З УНІКАЛЬНИМ ЛАНДШАФТОМ НА БУКОВИНІ

Національний парк охоплює понад 11 тисяч гектарів унікальних природних ландшафтів

Національному природному парку “Вижницький” виповнюється 29 років. Це заказник, розташований на території Чернівецької області. Заснований у мальовничому куточку Буковини, парк охоплює понад 11 тисяч гектарів унікальних природних ландшафтів. Про це розповіли у Міндовкілля.

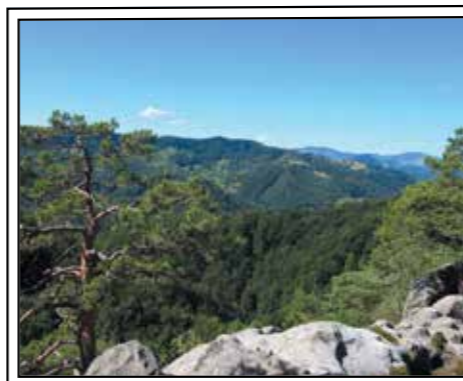
Заказник поєднує густі ялицево-букові ліси, квітучі луки з унікальною рослинністю, прозорі гірські річки та численні мінеральні джерела, багатий тваринний світ, що робить природоохоронну територію однією із найпривабливіших місць для дослідження та відпочинку.

Був заснований у серпні 1995 року. Парк

ретельно береже рідкісні види флори та фауни, а також унікальні природні екосистеми Буковинських Карпат. Він є центром екологічної освіти, наукових досліджень та екотуризму.

На території парку створений музей просто неба «Вартові Недей», облаштовано нові туристичні маршрути та екологічні стежки, що збільшить потік туристів, а це своєю чергою сприяє економічному розвитку регіону.

Нацпарку «Вижницький» — це домівка для 42 рідкісних видів рослин і 85 рідкісних видів тварин, зокрема, для лелеки чорного, рисі євразійської, kota лісового, саламандри плямистої та багатьох інших.



## МЕХАНІЗМИ СПІЛЬНОГО КРЕДИТУВАННЯ РОЗРОБЛЯЮТЬ МІНДОВКІЛЛЯ У СПІВПРАЦІ З ЯПОНІЄЮ

Кредити видаватимуть на декарбонізацію і проекти зеленого відновлення



Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів спільно із міжнародними партнерами з Японії готують впровадження Механізму спільного кредитування (МСК).

У відомстві розповіли про поточні кліматичні цілі України. Це, зокрема, плани скорочення викидів парникових газів. А також плани щодо впровадження національної системи торгівлі квотами на викиди ПГ. Були представлені ключові етапи та стратегічні цілі державної кліматичної політики, що

сприяють досягненню цілей Паризької угоди.

“Декарбонізація є складовою нашого зеленого відновлення від наслідків російської війни і ми високо цінуємо підтримку наших японських партнерів у цьому важливому процесі”, - зазначила заступниця Міністра захисту довкілля та природних ресурсів України Вікторія Киреева

Японська сторона поділилася важливими аспектами політики країни щодо вуглецевої нейтральності, а також розвитку МСК.

Наголосили на тому, що це важливий інструмент для залучення міжнародних інвестицій у проекти з декарбонізації.

У межах обговорення потенційних технологій для проєктів МСК в Україні було висвітлено роль теплових насосів в опаленні як ефективного рішення для підвищення енергоефективності. Також було представлено інтегровані рішення щодо відходів, які сприятимуть створенню циркулярного суспільства та сталого розвитку.

## У МІНДОВКІЛЛЯ — НОВИЙ ОЧІЛЬНИК

Верховна Рада за відповідним поданням Уряду призначила нового Міністра захисту довкілля та природних ресурсів України

5 вересня, на своєму засіданні Верховна Рада призначила Світлану Гринчук новою очільницею Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів України. “За” проголосували 246 народних депутатів.

До цього Світлана Гринчук займала посаду заступниці Міністра енергетики України.

Нагадаємо, вчора Верховна Рада звільнила з посади Міністра захисту довкілля та природних ресурсів України Руслана Стрільця.

Що відомо про Світлану Гринчук

У 2016 році Світлана очолювала Департамент з питань зміни клімату та

захисту озонового шару в Міністерстві навколишнього середовища.

У 2019 році вона була радницею голови уряду. В її обов'язки входили питання охорони навколишнього середовища і зміни клімату.

Також Світлана Гринчук є експерткою у сфері енергетики, зміни клімату та захисту довкілля.

У 2022 році Світлана брала участь у міжнародних проєктах у сфері екології та енергетики. Того ж року вона стала заступницею Міністра охорони навколишнього середовища та природних ресурсів. Відповідала за європейську інтеграцію відомства.





# GreenInfo

Інформація про діяльність українських підприємств, які можуть вплинути на довкілля, для повідомлення та ознайомлення громадськості.

## ТОВ «СК ПЕТРОЛІУМ» ІНФОРМУЄ

що Одеська обласна державна адміністрація Департамент екології та природних ресурсів видав Висновок з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності «Реконструкція автозаправної станції (АЗС) №37 з влаштуванням АГЗП, яка знаходиться за адресою: 65031, Одеська область, м. Одеса, вул. Грушевського Михайла (вул. Ачканових братів), буд. 51-А» № 05-08/7263/1 від 29.08.2024 р. та Звіт про громадське обговорення № 05-08/7263/2 від 29.08.2024 р.

## ТОВАРИСТВО З ДОДАТКОВОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ «КРЕМЕНЧУЦЬКА ПТАХОФАБРИКА» ІНФОРМУЄ

що Міністерством захисту довкілля та природних ресурсів України видано Висновок з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності «Збільшення поголів'я птиці до 1 400 000 місць, для одержання товарних яєць, валовим річним виробництвом 225-315 млн од. в Полтавській області Кременчуцькому районі в с. Потоки, по вул. Лесі Українки, 2» № 21/01-6097/1 від 30.08.2024 р. та Звіт про громадське обговорення № 21/01-6097/2 від 30.08.2024 р.

## ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ «НЕМИРІВ-ОЙЛЬ» ІНФОРМУЄ

що Волинська обласна державна адміністрація Управління екології та природних ресурсів видано Висновок з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності «Нове будівництво додаткової бази зберігання для терміналу перевантаження носіїв на території Римачівської сільської ради Ковельського (раніше Любомльського) району Волинської області» № 011/7702/2 від 30.08.2024 р. та Звіт про громадське обговорення № 011/7702/1 від 12.08.2024 р.

## АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «УКРГАЗВИДОБУВАННЯ» ІНФОРМУЄ

що Міністерством захисту довкілля та природних ресурсів України видано Висновок з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності «Отримання спеціального дозволу з метою видобування нафти і газу (промислова розробка родовищ) Рябухинської площі, у тому числі Рябухинське родовище, Безпалівська ділянка та структури Весела і Клименівська АТ «Укргазвидобування» код ЄДРПОУ 30019775» № 21/01-8178/1 від 30.08.2024 р. та Звіт про громадське обговорення № 21/01-8178/2 від 30.08.2024 р.

## АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «УКРГАЗВИДОБУВАННЯ» ІНФОРМУЄ

що Міністерством захисту довкілля та природних ресурсів України видано Висновок з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності «Спорудження свердловин № 100 Південно-Коломацького ГКР та №№ 57, 60, 61, 62, 63, 64 Коломацького ГКР на газ і конденсат, підземні споруди. Підключення свердловин до установки підготовки вуглеводневої сировини АТ «Укргазвидобування» код ЄДРПОУ 30019775» № 21/01-8430/1 від 30.08.2024 р. та Звіт про громадське обговорення № 21/01-8430/2 від 30.08.2024 р.

## ДОЧІРНЄ ПІДПРИЄМСТВО «СЛОВЕЧАНСЬКИЙ ЛІСГОСП АПК» ЖИТОМИРСЬКОГО ОБЛАСНОГО КОМУНАЛЬНОГО АГРОЛІСГОСПОДАРСЬКОГО ПІДПРИЄМСТВА «ЖИТОМИРБЛАГРОЛІС» ЖИТОМИРСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ ІНФОРМУЄ

що Міністерством захисту довкілля та природних ресурсів України видано Висновок з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності «Використання лісових ресурсів у порядку проведення рубок головного користування та суцільних санітарних рубок на території лісового фонду Дочірнього підприємства «Словечанський лісгосп АПК» Житомирського обласного комунального агролісгосподарського підприємства «Житомирблагроліс» Житомирської обласної ради» № 21/01-7139/1 від 29.08.2024 р. та Звіт про громадське обговорення № 21/01-7139/2 від 29.08.2024 р.

## В УКРАЇНІ ПОЧАЛИ СІЯТИ ОЗИМИ КУЛЬТУРИ

Загалом посіяно 37,9 тис. га.

Українські аграрії розпочали осінню посівну. Вже засіяно 484,1 тис. га.

Вінниччини, Львівщини та Буковини розпочали сівбу озимих зернових культур.

Загалом посіяно 37,9 тис. га. Сільгоспвиробники 8 областей сіють озимий ріпак, якого посіяно 446,2 тис. га.

Зокрема, посіяно:

- озимої пшениці – 27,7 тис. га;
- озимого ячменю – 2,2 тис. га;
- озимого жита – 8 тис. га;
- озимого ріпаку – 446,2 тис. га.

Аграрії Волинської та Тернопільської областей завершили сівбу озимого ріпаку.



## МІЛЬЙОНИ ДІТЕЙ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ПОВЕНЕЙ У БАНГЛАДЕШ

ЮНІСЕФ надає постраждалим таблетки для очищення води, регідраційні солі й інші життєво необхідні засоби допомоги



Понад 2 млн дітей перебувають під загрозою повеней на сході Бангладеш. Повені зруйнували будинки, школи і села. За даними дитячої благодійної організації ООН ЮНІСЕФ, це найсильніша повінь у регіоні за останні 30 років. Загалом постраждали 5,6 млн людей, розповідає Die Zeit.

*«Занадто багато дітей втратили своїх близьких, свої дамики та школи і тепер повністю позбавлені засобів до існування»,* — сказала заступник директора ЮНІСЕФ Бангладеш Емма Брігхем. Руйнівні повені на сході країни є нагадуванням про вплив екстремальних погодних явищ і кліматичної кризи на дітей.

За даними гуманітарної організації, доступ рятувальників до деяких районів ускладнений. ЮНІСЕФ надає постраждалим таблетки для очищення води, регідраційні солі й інші життєво необхідні засоби допомоги.

Повені були спричинені сильними мусонними дощами, через які великі річки вийшли з берегів. Оскільки сезон мусонів триває, найближчими днями може постраждати ще більше людей, повідомляє ЮНІСЕФ.

Циклон «Ремал» спустошив прибережні райони Бангладеш у травні. У липні північ країни постраждала від сильної повені. Від

повеней, що тривають з весни, постраждали понад 13 мільйонів людей по всьому Бангладеш, в тому числі п'ять мільйонів дітей.

Експерти пов'язують збільшення частоти екстремальних погодних явищ, таких як цикли або сильні зливи, зі зміною клімату. За даними ЮНІСЕФ, діти в Бангладеш є найбільш вразливими до кліматичних ризиків у світі. Країна є густонаселеною, в ній проживає близько 170 млн людей. Численні річки, що протікають внутрішніми районами країни, часто виходять із берегів під час сезону мусонів із червня по вересень і спричиняють руйнування.

## МІНАГРОПОЛІТИКИ І УЧАСНИКИ РИНКУ УЗГОДИЛИ ОБСЯГИ ЕКСПОРТУ ЗЕРНОВИХ НА РІК

В.о. Міністра агрополітики Тарас Висоцький та учасники зернового ринку підписали Меморандум

Виконуючий обов'язки Міністра аграрної політики та продовольства України Тарас Висоцький і учасники зернового ринку підписали Меморандум про взаєморозуміння у 2024/2025 маркетинговому році.

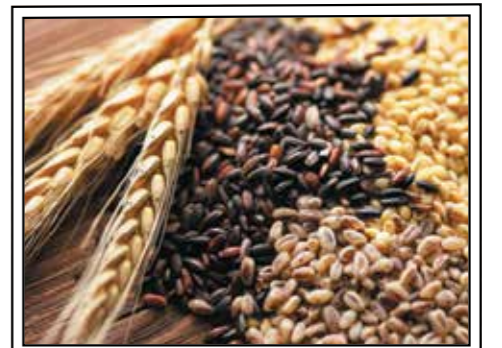
Від учасників зернового ринку додаток підписали: Американська торгівельна палата в Україні, «Українська зернова асоціація», «Європейська Бізнес Асоціація», ГС «Всеукраїнський аграрний форум», ГО «Асоціація фермерів та приватних землевласників України».

Додатком до Меморандуму погоджено граничний обсяг експорту пшениці і суміші

пшениці та жита (меслин) згідно з кодом УКТ ЗЕД 1001 у 2024/2025 маркетинговому році на рівні 16,2 млн. тонн.

За словами Тараса Висоцького, метою підписання Меморандуму і додатку до нього є забезпечення продовольчої безпеки, прогнозованого, передбачуваного, гнучкого та стабільного режиму експорту зерна та сталого функціонування ринку зерна в Україні.

Сторони домовились про подальший щомісячний моніторинг обсягів експорту зерна та за потреби коригування граничного обсягу експорту в січні 2025 року.





## ВАКЦИНА ПРОТИ РАКУ ЛЕГЕНЬ: НОВА РОЗРОБКА BIONTECH УЖЕ ПЕРЕБУВАЄ НА СТАДІЇ ТЕСТУВАННЯ НА ЛЮДЯХ

Покликана стати альтернативою хіміотерапії



Рак легень продовжує залишатися однією з основних причин смертності від онкологічних захворювань у всьому світі. Протягом кількох років фахівці біотехнологічної компанії BioNTech працювали над створенням мРНК-вакцини проти цієї недуги і тепер почали тестувати експериментальний препарат на людях. Про це повідомляють на сайті науково-дослідного центру NIHR UCLH.

Першим учасником випробування вакцини проти раку легень, призначеної для підготовки імунної системи до розпізнавання та боротьби з раковими клітинами, став 67-річний Януш Рац із Лондона. Він розповів, що вирішив взяти участь у дослідженні, сподіваючись, що це допоможе зупинити рецидив раку. За словами чоловіка, він сам як науковець у галузі штучного інтелекту усвідомлює важливість подібних досліджень, і його рішення підтримала сім'я.

*«Я все обдумав і... вирішив взяти участь, тому що сподіваюся, що це забезпечить захист від ракових клітин. Але я також подумав, що моя участь у цьому дослідженні може допомогти іншим людям у майбутньому і зробити цю терапію*

*більш доступною. Як науковець, я знаю, що наука може розвиватися лише тоді, коли люди погоджуються брати участь у подібних програмах. Я працюю в галузі штучного інтелекту і відкритий для того, щоби пробувати щось нове. Моя сім'я теж вивчила це дослідження, і вони підтримали мою участь у ньому»,* — говорить Януш Рац.

Нині лікарі спостерігають за його станом. Дослідницяка імунотерапія недрібноклітинного раку легень (НДКРЛ), відома як BNT116, використовує РНК-месенджер (мРНК) для представлення загальних пухлинних маркерів НДКРЛ імунній системі пацієнта з метою допомогти імунній системі розпізнавати ракові клітини, що експресують ці маркери, та боротися з ними.

Досліджувана вакцина призначена для цілеспрямованого посилення імунної відповіді проти мішеней, що експресуються переважно раковими клітинами, знижуючи ризик токсичності для здорових, неракових клітин — на відміну від хіміотерапії, яка часто вражає як ракові, так і здорові клітини.

*«Рак легень залишається основною причиною смертності від раку в усьому світі, за оцінками, 1,8 мільйона смертей*

*у 2020 році»,* — говорить медичний онколог Сію Мінг Лі, який очолює національне дослідження.

Він сподівається, що це дасть можливість ще більше покращити результати лікування пацієнтів з недревесно-клітинним раком легень — як на ранніх, так і на пізніх стадіях.

Основна мета дослідження — визначити, чи є BNT116 безпечним і наскільки добре зноситься. До дослідження будуть залучені пацієнти на різних стадіях НДКРЛ — від ранньої стадії до операції чи променевої терапії (2 і 3 стадії) до пізньої стадії захворювання (4 стадія) чи рецидивного раку.

У дослідженні візьмуть участь близько 130 учасників на 34 дослідницьких майданчиках у семи країнах, шість з яких будуть відібрані у Великій Британії.

*«Сила нашого підходу полягає в тому, що лікування спрямоване на цілеспрямований вплив на ракові клітини. Таким чином, ми сподіваємося з часом довести, що лікування ефективно проти раку легень, залишаючи інші тканини недоторканими»,* — говорить медичний онколог Сара Бенафіф, яка керує проведенням дослідження.

## У МОЗ РОЗПОВІЛИ ПРО ПОМИЛКИ ВЖИВАННЯ ЛІКІВ, ЗДАТНІ ЗВЕСТИ ЛІКУВАННЯ ДО НУЛЯ

Медики розповіли, як правильно приймати лікарські препарати, що і з чим можна комбінувати, у якій послідовності вживати



Тільки уявіть: невеличкі помилки, яких кожен може припуститися під час вживання ліків, здатні звести нанівець усе лікування. У МОЗ розповіли, як правильно приймати лікарські препарати, що і з чим можна комбінувати, у якій послідовності вживати.

**Ігнорування взаємодії ліків із їжею та напоями**

Завжди уважно читайте інструкцію до лікарського засобу. Вона може містити застереження про вживання препарату з певними напоями та їжею. Наприклад, антикоагулянти, антидепресанти, регулятори тиску й ритму серцебиття, протипікційні та деякі інші препарати не можна вживати з грейпфрутовим соком — він здатен знижувати або навпаки підвищувати абсорбцію ліків. Якщо ви не впевнені щодо будь-яких взаємодій, то проконсультуйтеся з фармацевтом в аптеці або вашим лікарем.

**Неправильне зберігання ліків**

І знову ж уважно читайте інструкцію. У ній завжди прописано умови зберігання ліків. Їх потрібно дотримуватися, щоб препарат не зіпсувався та не втратив своєї ефективності. До речі, найнедаліше місце для аптечки — ванна кімната, для якої характерні підвищена вологість і нестабільна температура.

**Неправильне дозування**

Ліки слід вживати саме в тих дозах, які призначив лікар. Медичний фахівець визначає дозування, зважаючи на ваш вік, вагу, загальний стан тощо. Не змінюйте його — це може призвести до того, що ліки не подіють або ж спричинять побічні ефекти.

**Нерегулярність вживання ліків**

Недотримання алгоритму вживання ліків призводить до неправильної концентрації препарату в організмі. Як результат — вони не діятимуть належним чином. Не менш небезпечна помилка —

вживання одразу кількох доз препарату, якщо було пропущено попередній прийом. Так робити не можна! Подвійна доза може бути небезпечною.

**Недотримання правил вживання**

Важливо вживати препарат саме так, як зазначено в інструкції — перед їжею, під час їжі чи після — щоб забезпечити його правильне всмоктування.

Запам'ятайте:

- натще: за 20–40 хв. до першого вживання їжі;
- перед їжею: за 20–30 хв. перед вживанням їжі;
- під час їжі або відразу після: наприкінці їжі або безпосередньо після;
- після їжі: за 30–40 хв. після вживання їжі.

Вживайте ліки правильно, щоб отримати бажаний ефект від лікування! Якщо маєте сумніви, запитання — проконсультуйтеся з лікарем. Завдяки сервісу е-рецептів для пацієнтів це максимально зручно.



## НЕ МОЖНА ЗРОШУВАТИ ГАЗОНИ, САДИ, НАПОВНЮВАТИ БАСЕЙНИ, МИТИ ТРАНСПОРТ: У САН-МАРИНО — НАДЗВИЧАЙНИЙ СТАН

У разі ігнорування приватним особам загрожує штраф у розмірі до 1000 євро



Через дефіцит води уряд Сан-Марино оголосив надзвичайний стан, повідомляє Die Zeit.

«Ми закликаємо до почуття відповідальності всіх громадян Сан-Марино свідомо використовувати водні ресурси, щоб уникнути неналежного використання, й наголошуємо, що в таких випадках співпраця всієї спільноти Сан-Марино має важливе значення», — сказав Державний секретаріат.

Надзвичайна ситуація з водою передбачає кілька заборон, аби запобігти подальшому виснаженню і без того дефіцитних водних ресурсів у маленькій державі на півночі Італії. Відповідно, у період надзвичайної ситуації забороняється, зокрема, зрошувати газони, городи та фруктові сади, а також наповнювати водою басейни. Також заборонено прибирати двори, сходи та приватні доріжки, а також мити транспорт. У разі ігнорування приватним особам загрожує

штраф у розмірі до 1000 євро.

За словами уряду, причинами дефіциту води в Сан-Марино є відсутність дощів в останні місяці і високі температури, які підвищили попит на питну воду серед населення.

З площею всього 61 км<sup>2</sup> Сан-Марино є п'ятою найменшою країною в світі. У маленькій державі проживає 34 тисячі людей. Південь Італії також постраждав від посухи та нестачі води цього літа.

## ЕВАКУАЦІЇ ТА ВІДКЛЮЧЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ ЧЕРЕЗ ШТОРМИ В АВСТРАЛІЇ: КАТАСТРОФІЧНІ НАСЛІДКИ РЕКОРДНОЇ СПЕКИ ВЗИМКУ

Материк особливо сильно страждає від наслідків зміни клімату



Сильні дощі та шторми спричинили сильні повені та повсюдні відключення електроенергії в деяких частинах Австралії. На острові Тасманія, на південь від Мельбурна, влада наказала евакуювати шість міст навколо річки Дервент. Наразі там діє попередження про повені. Особливо постраждали від штормів південні райони країни. Про це розповідає Die Zeit.

У Тасманії та штаті Вікторія, де розташоване місто Мельбурн, 100 тис. людей тимчасово залишилися без електрики. Буревій зруйнував будинки і

вирвав із корінням дерева. 63-річна жінка загинула, коли дерево впало на будинок для відпочинку в Моамі на кордоні між Новим Південним Уельсом і Вікторією, зруйнувавши його.

У Сідней через шторм довелося скасувати кілька рейсів. Часом використовувалася лише одна злітно-посадкова смуга, повідомив речник аеропорту.

На заході та півночі країни б'ють теплові рекорди. Зараз в Австралії зима. Температура повітря рекордно висока для цієї пори року.

У регіоні Кімберлі минулого тижня було зафіксовано 41,5 °C — новий рекорд для цієї пори року. За даними метеорологічної служби, це був найспекотніший серпень в Австралії з початку ведення метеорологічних спостережень.

Австралія особливо сильно страждає від наслідків зміни клімату. Повені, екстремальна спека та зливи відбуваються все частіше і частіше. Забруднення води та підвищення температури також загрожують всесвітньо відомим кораловим рифам та іншим екосистемам.

## ДО ЗЕМЛІ МЧИТЬ АСТЕРОЇД РОЗМІРОМ З 2 ФУТБОЛЬНИХ ПОЛЯ

Астероїд під назвою 2024 ON пролетить повз Землю на астрономічно близькій відстані

Астероїд, якому дали ім'я 2024 ON, пролетить повз нашу планету на астрономічно близькій відстані. Через неповні 2 тижні астрономи зможуть його побачити, пише New York Post.

«Він завищирихи щонайменше 220 метрів, що дорівнює довжині двох футбольних полів. Небесне тіло буде видно з Північної півкулі. Він пролетить повз Землю на відстані майже 1 млн кілометрів, що приблизно у 2,6 рази перевищує відстань між Землею та Місяцем.

Астероїд пролетить на близькій, проте безпечній відстані», — йдеться у повідомленні.

Подібне зближення з нашою планетою відбувається в середньому раз на 10 років. Спостерігати за його наближенням можна буде 15 вересня о 14:30 за східноєвропейським часом через онлайн-трансляцію.

«Астероїди — це уламки гірських порід, що залишилися після формування Сонячної системи 4,6 млрд років тому», — нагадали в NASA.



## МАГАТЕ НАДАСТЬ УКРАЇНІ ТЕХНІЧНУ ПІДТРИМКУ У ДОБУДОВІ БЛОКІВ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ АЕС

Україна вже перебуває на фінальному етапі перемовин

Міжнародне агентство з атомної енергії (МАГАТЕ) висловило свою підтримку намірам України щодо розширення атомної енергетики, зокрема завершення будівництва блоків на Хмельницькій атомній електростанції (АЕС), і готове надати технічну підтримку проєкту. Під час зустрічі міністра енергетики України Германа Галушенка з генеральним директором МАГАТЕ Рафаелем Гроссі обговорювались деталі цього проєкту, а також питання захисту ключових енергетичних об'єктів країни. Про це повідомляють у пресрелізі Міненерго.

Герман Галушенко зазначив, що Україна вже перебуває на фінальному етапі перемовин з Болгарією щодо постачання реакторів.

Будівництво може початися, шойно Верховна Рада ухвалить відповідний законопроект. Рафаель Гроссі у відповідь наголосив на важливості цього проєкту і запевнив, що МАГАТЕ підтримає його реалізацію.

Рафаель Гроссі звернув увагу на важливість проєкту будівництва нових блоків, зазначивши, що МАГАТЕ підтримає його реалізацію. Він додав, що участь агентства сприятиме дотриманню високих стандартів ядерної безпеки, а також запропонував започаткувати місію технічної підтримки для забезпечення безпечної інтеграції нових компонентів у вже існуючі системи, що, за його словами, підвищить довіру до проєкту з погляду ядерної безпеки.





## СТІЙКІ ДО АНТИБІОТИКІВ БАКТЕРІЇ: НОВА НЕБЕЗПЕКА ВІД ПАВУКІВ

Отрута "хибних вдів" містить збудників різних хвороб, які у людини викликають ускладнення



Укуси павуків, що зветься "хибні вдови", схожі на справжніх "чорних вдів", зазвичай проходять протягом кількох годин. Але в деяких випадках можуть призводити до зараження та стати смертельно небезпечними. Вчені дослідили, що отруйні павуки виявилися рознощиками стійких до антибіотиків бактерій. І це саме вони викликають ускладнення, аж до летального фіналу.

У статті, опублікованій у журналі Scientific Reports, вчені повідомляють, що в отруті *S. nobilis* виявили цілий вивід бактерій.

Багато з них можуть викликати хвороби, і до того ж, стійкі до дії антибіотиків. Тому у Британії з'являються повідомлення про те, як зазвичай цілком нешкідливий укусу закінчився для жертви важким некрозом, ампутацією, а то й загибеллю.

Вчені наловили "неправдивих вдів", а також павуків-ендемів Британії. І виявили на них сліди присутності бактерій 11 різних родів. На стеатодах знайшли 22 види мікробів, 12 з яких можуть викликати інфекції. Зокрема, стафілококи та псевдомонади. Автори показали, що

три з них демонструють стійкість до дії антибіотиків різних класів. На щастя, всі вони піддавалися впливу ципрофлоксацину — принаймні поки не набули резистентності і до нього.

Досі фахівці сумнівалися, що з укусом "хибної вдови" можна заробити інфекцію. Адже отрута цих павуків допомагає підтримувати їхній отруйний апарат стерильним. Однак цього недостатньо. І до кожного укусу треба ставитись уважно. Адже павуки виявилися рознощиками стійких інфекцій.

## КРАСА НЕЙМОВІРНА: ЧОРНЕ МОРЕ БІЛЯ ОДЕСИ СЯЄ БЛАКИТНИМИ ВОГНЯМИ

Унікальне природне явище властиве тропікам і країнам Південної Америки, у Чорному морі стається рідко

В Одесі вода у морі вночі почала світитись яскраво блакитним кольором під час руху хвиль. Про це повідомляють місцеві ЗМІ.

Це нечасте для регіону явище пов'язане з цвітінням біололюмінесцентних водоростей. Видовище можна спостерігати вночі.

Подія вже привернула увагу місцевих

жителів, котрі зняли численні відео. Кадрами поділилися одеські телеграм-канали.

Нічне сяйво морської води - це явище, яке регулярно спостерігається в тропіках та на узбережжі країн Південної Америки і США, з високою температурою повітря. У Чорному морі спостерігається наприкінці літа - на початку вересня.



## ЯК І КОЛИ ТРЕНУВАТИСЯ, ЩОБ І ЕФЕКТ, І КОРИСТЬ БУЛИ МАКСИМАЛЬНІ

Не буде проблем із безсонням



Коли найкраще робити вправи на розтяжку та розробку рухливості суглобів та з'єднань, а коли кардіо? Чи обов'язково їх чергувати? Про це розповів інструктор із фітнесу кандидат у майстри спорту з легкої атлетики Павло Бармотін.

**Чим відрізняються напрямки Body and Mind та кардіотренування?**

Фітнес включає і кардіонавантаження, і пілатес, йогу, каланетику, боді-флекс тощо.

Кардіотренування — це ритм. Це те, що стосується аеробних навантажень. Основна мета кардіо — тренувати серцевий м'яз.

Натомість усе, що пов'язане з легкою музикою, на килимку, робота в шкарпетках або навіть босоніж — це все стосується напрямку Body and Mind, що перекладається як «тіло і душа».

У напрямку Body and Mind немає такого аеробного навантаження, там іде повільний, спокійний темп занять, спрямований на розробку рухливості суглобів і з'єднань, хребта на розтяжку.

Але і кардіо, і Body and Mind — це

фітнес.

**Достатньо займатися одним видом фітнесу чи краще комбінувати різні види навантажень?**

Звісно, краще комбінувати тренування у співвідношенні 50/50. Навіщо? Наприклад, є циклічні вправи: ходьба, біг, плавання, їзда велосипедом... Під час заняття ними задіяна певна група м'язів. На кардіотренуванні серце постійно в навантаженні, пульс високий, йде гарне кровопостачання, активний доступ кисню до тканин... А на тренуваннях напрямку Body and Mind теж йде робота м'язів, але там немає такого навантаження на серце, пульс не підіймається високо. Зате дихання бере активну участь. Окрім того, тут уже задіяно не певну якусь групу м'язів, а йде розвиток на всі групи м'язів, на суглоби.

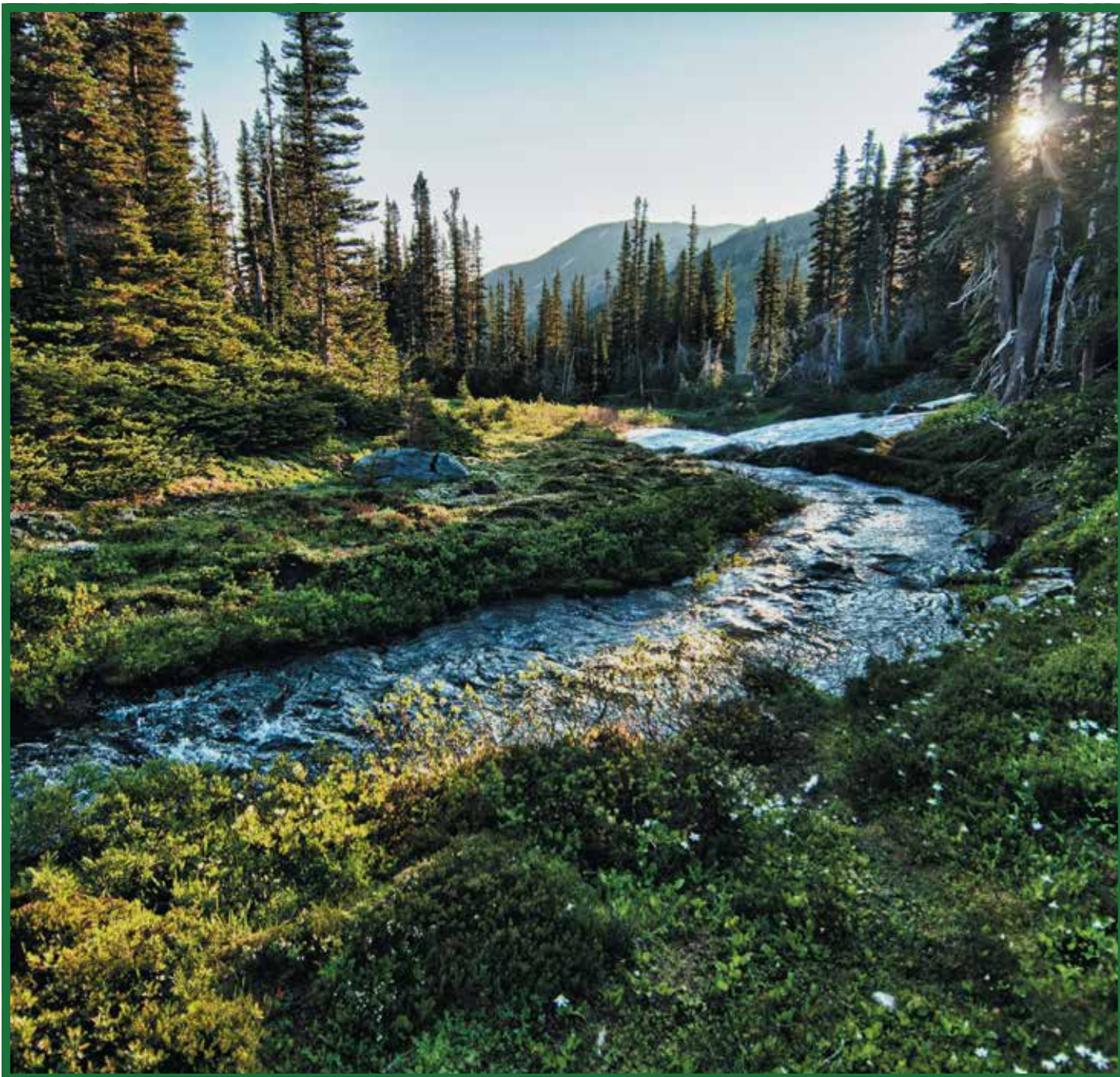
Наприклад, коли ми ходимо чи бігаємо, голова у статичному положенні. Умовно, шия не задіяна, навантаження лише на м'язи ніг і плечей. А ось на заняттях пілатесом, наприклад, є багато вправ для м'язів шиї, окрім інших: обертання, нахили.

Тому важливо чергувати та комбінувати різні види вправ і навантажень, різні тренування: циклічні вправи, аеробні, динамічні, вправи на розтяжку, рухливість суглобів, гнучкість... Щоб був повний, гармонійний розвиток та рівномірне навантаження.

**Коли краще тренуватися — вранці чи ввечері?**

В ідеалі на ранок краще планувати тренування з напрямку Body and Mind. Це як зарядка для тіла: прийшли, розім'ялися у спокійному темпі, бо тіло ще тільки прокидається. А ось кардіонавантаженням краще присвятити вечір — це ідеальний варіант. Начебто за день людина і так втомлюється, але при цьому і м'язи добре підготовлені до навантаження. Крім того, після гарного кардіонавантаження йде гарний відпочинок, не буде проблем із безсонням. Але зверніть увагу: важливо, щоб тренування закінчилося десь за 2 години до сну. М'язи й тіло повинні прийти в стан спокою після тренування, позбутися емоційної напруги.





Бережіть довкілля!



Редакція Green Post  
Тираж: 5 000 екз.  
Адреса: 03189, м. Київ, вул. Ломоносова, буд. 83-А, прим. 1-7  
Редакційні та організаційні питання - +38(050) 800 02 50  
Email: sales@greenpost.press



4820228160005