

ТЕМА НОМЕРА

Уміти постояти за себе треба і хлопцям, і дівчатам. Розвитку таких здібностей передусім сприяє спорт. Наприклад, у Ріпках нині спостерігається справжній бум серед школярів на заняття єдиноборством дзюдо. При цьому важливо, що вихованці секції радіють своїми досягненнями. А нині взагалі готуються до потужного міжнародного турніру, що відбудеться в білоруському Гомелі.



У селищі на Чернігівщині готують майбутніх чемпіонів із дзюдо

Продовження на стор. 4

ВИЗНАЧЕНО ЛАУРЕАТІВ ШЕВЧЕНКІВСЬКОЇ ПРЕМІЇ

Президент України Володимир Зеленський взяв участь у церемонії вручення Національної премії імені Тараса Шевченка.

Глава держави подякував лауреатам та організаторам заходу.

«Для мене та моєї дружини велика честь бути присутніми на цій церемонії», – сказав він.

Президент нагадав слова Вінстона Черчилля, коли під час Другої світової війни один із міністрів запропонував збільшити видатки на оборону за рахунок фінансування культури.

«На це Вінстон Черчилль відповів: «А за що ми тоді воюємо?» Шановні українці, ми воюємо за нашу державу, за нашу культуру. Бо культура – це і є держава, це і є наш народ», – наголосив Володимир Зеленський.

Згідно з указом Глави держави, лауреатами премії стали виконавці гурту «ДахаБраха» Марко Галаневич, Ніна Гаренецька, Ірина Коваленко, Олена Цибульська – за музичний альбом «Шлях».

Фотохудожник Олександр Гляделов отримав премію за мистецький проект «Карусель», а поетеса Маріанна Кіяновська – за книгу поезій «Бабин Яр. Голосами».

Також премію присуджено журналістці Євгенії Подобній за книгу «Дівчата зрізають коси» та письменникові Тарасу Прохаську за книгу есеїв «Так, але...».

Премію також отримали режисер Владислав Троїцький, композитори Роман Григорів та Ілля Разумейко за оперу-реквієм «ЙОВ» («IYOV»).



БОГОУГОДНА СПРАВА: БЛАГОДІЙНИКИ Й МІСЦЕВІ ЖИТЕЛІ РАЗОМ БУДУЮТЬ ХРАМ

У селі Рудьківка Бобровицького району справа з добудови Свято-Миколаївського храму виходить на фінішну пряму. На перший погляд, роботи залишилося небагато, але обійдеться вона у пристойну копійчину. Та й взагалі без суттєвої підтримки благодійників, зокрема народного депутата України Валерія Давиденка, нового храму в селі взагалі не було б.

Продовження на стор. 3

ГЧ

Чернігівська «Десна» наступає на п'яти київському «Динамо»

Чернігівська «Десна» на своєму полі з мінімальним рахунком 1:0 обіграла луганську «Зорю» в матчі 22-ту турніру чемпіонату України з футболу. Завдяки цій перемозі сіверська команда зберегла за собою 4-ту турнірну сходинку і водночас збільшила кількість залікових балів у своєму активі. Наші футболісти всього на 3 очки відстають від київського «Динамо», яке наразі займає друге місце турнірної таблиці.

Продовження на стор. 2

ГЧ

Що робити, аби життя заграло новими барвами

У певні періоди життя кожен із нас відчуває неабияку втому, виснаження та занепад сил. І якщо на ці симптоми тривалий час не звертати увагу, можна накласти на себе справжню біду. Адже емоційне вигорання призводить до професійного – із конфліктами в трудовому колективі та бажанням усе покинути й усамітнитися. На щастя, вихід із цієї пастки є.

Продовження на стор. 5

ГЧ

Чай для молодості та здоров'я

Із найдавніших часів чай вважався лікувальним і вкрай корисним напоєм. Причому різних видів цього напою існує багато. Наприклад, червоний чай, на думку китайців-довгожителів, є прекрасним засобом для вивільнення внутрішньої енергетики людини, омолоджує й оздоровлює весь організм, запобігає ранньому старінню.

Продовження на стор. 7

Зеленський відзначив жінок із Чернігівщини

За значний особистий внесок у соціально-економічний, науково-технічний, культурно-освітній розвиток Української держави, зразкове виконання службового обов'язку та багаторічну сумлінну працю президент України Володимир Зеленський відзначив кількох жінок із Чернігівської області. Зокрема, орденом княгині Ольги II ступеня нагороджено Галину Авраменко – багаторазову чемпіонку та призерку чемпіонатів світу і Європи з кульової стрільби.

Орденом княгині Ольги III ступеня нагороджено Людмилу Дуддо – голову громадської організації «Жіноча громада Чернігівщини».

Звання «Заслужений вчитель України» присвоєно Людмилі Галюк – учительці Березнянського опорного закладу загальної середньої освіти I–III ступенів Менської районної ради. Звання «Заслужений працівник освіти України» присвоєно Олені Кривопис – завідувачці Ріпкинського комунального дошкільного навчального закладу (ясел-садка) №2 «Колосок».



Обласна дитяча лікарня отримала нове обладнання



Регіональний представник Всеукраїнського благодійного фонду «Серце до серця» Ірина Сімонова офіційно передала Чернігівській

обласній дитячій лікарні медичне обладнання, закуплене за результатами XIV обласного етапу Всеукраїнської благодійної акції «Серце до серця», проведеної під гаслом «Дитяче серденько, живи». Головною метою акції стало зібрання коштів на придбання кардіореанімаційного медичного обладнання для дитячих лікарень області.

Завдяки спільним зусиллям регіонального штабу Всеукраїнського благодійного фонду, Чернігівського обласного молодіжного центру, активістів шкільного та студентського самоврядування, сотням волонтерів та їхнім роди-

нам і просто тим людям, які робили благодійні внески, в Чернігівській області вдалося досягти значного результату. Адже, за результатами акції, що проходила по всій території Чернігівської області, було зібрано 96 566,91 грн. На зібрані кошти Фонд закупив та передав для Чернігівської обласної дитячої лікарні таке обладнання: монітор електрокардіосигналів добовий SDM 3, електрокардіограф «Біомед» ВЕ300А (з дод.комплектом).

Це обладнання дуже важливе й необхідне, адже дає змогу лікувати дітей на значно вищому рівні.

Куликівські перспективи і надійне плече підтримки

Одна з найпрогресивніших громад Чернігівщини – Куликівська.

Там реалізують чимало соціальних та інфраструктурних проектів. Наприклад, у Салтиковій Дівіці Куликівського району будують сільську амбулаторію. Торік у рамках держпрограми «Сільська медицина» на Чернігівщині почали будувати 21 амбулаторію загальної практики сімейної медицини.

У рамках свого робочого візиту до Куликівщини на будівництві побував народний депутат України Валерій Давиденко.

«У моєму 208-му окрузі, згідно з Перспективним планом, буде 7 нових амбулаторій. Будівництво Салтиководівської – на фінальній стадії. Невдовзі мають надійти кошти на завершальні роботи. Оглянув і позаміський дитячий заклад для оздоровлення «Деснянка», який потребує осучаснення. Табір дуже люблять місцеві діти. Важливо, щоб їхній літній відпочинок був якісний і безпечний. Проект модернізації готовий, кошти на його реалізацію планують залучити з ДФРР», – зазначає Валерій Давиденко.

Також під час свого візиту народний обранець провів особистий прийом громадян, зустрівся з учнями й учителями Куликівської опорної школи.

«Нас об'єднує багато спільних справ: це і систематичне покращення матеріально-технічної бази, і ремонт даху, і підлоги. А тому завжди залюбки переступаю поріг навчального закладу. Школа утеплена, фасад відремонтований. Оглянув класні кімнати, зокрема лінгафонний кабінет, у який теж допоміг придбати обладнання, а також клас для трудового навчання», – зазначив депутат.

Разом із начальником управління ДСНС України в Чернігівській області Романом Гордовим Валерій Давиденко відвідав куликівських рятувальників. «Оглянули нову пожежну машину, яку райвідділок ДСНС отримав нещодавно. Коли зустрічався з куликівцями, вони просили допомогти з оновленням пожежного автопарку. Радію, що спільно з керівництвом Управління ДСНС України у Чернігівській області нам вдалося вирішити це питання. Для мене важливо, щоб жителі громади почувалися в безпеці. МАЗ повністю укомплектований спецзасобами, має тепловізор, бензопилу, генератор, плаваючу мотопомпу тощо. Нині пожежна машина вже на бойовому чергуванні», – розповів народний депутат.

Також Валерій Давиденко передав Аварійно-рятувальному загону УДСНС комплект оргтехніки.

Ще чотири громади Чернігівщини визнані спроможними

Кабінет Міністрів України визнав спроможними 63 об'єднані територіальні громади. На Чернігівщині це Виховцівська громада (Городнянський район), Понорницька ОТГ (Коропський район), Талалаївська громада (Ніжинський район) та Киселівська ОТГ (Чернігівський район).

До переліку потрапили ОТГ, які провели перші вибори депутатів та голів у 2019 році. На жаль, не всі вони передбачені в чинних перспективних планах територій громад області. А це необхідна умова для переходу на прямих міжбюджетні відносини вже у 2020 році. Водночас триває процес внесення змін до перспективних планів областей.

У Новгороді-Сіверському попрощалися із загиблим бійцем



3 березня під час обстрілу позицій українських військових збройними формуваннями Російської Федерації загинув старший сержант Володимир Черненко, військовослужбовець в/ч А4427. Йому виповнилося лише 25 років, був призваний на службу за контрактом 1 березня 2017 року Новгород-Сіверським об'єднаним міським військовим комісаріатом.

В останню путь героя провели 6 березня на його малій Батьківщині – в с. Мамекине Новгород-Сіверського району. Попрощатися з Володимиром прийшло чимало людей: родичі, бойові побратими, друзі і просто небаїдухи українці.

У річках області дуже низький рівень води

У басейнах Дніпра та Десни склалися умови для формування аномально низького весняного стоку за усіма його елементами (за середніх багаторічних умов розвитку гідрометеорологічної ситуації в березні-травні). Про це повідомляє Чернігівський обласний центр із гідрометеорології.

Основні висновки щодо прогнозованої водності весною 2020 р. (за умови нормаль-

ного розвитку гідрометеорологічної ситуації у березні-травні):

1. За середніми прогнозованими інтервалами максимальні рівні за весну очікуються близькими до найнижчих водопільних рівнів за період спостереження та нижчими за них.

2. Амплітуда можливих підйомів рівнів води (порівняно з відмітками водної поверхні на початок березня) становитиме 0,1 – 0,5 м.

Шахраї під виглядом обміну грошей ошукують пенсіонерів

Щороку поліцейські зведення пов'язані повідомленнями про ошуканих громадян, які повірили проїдисвітам і взяли участь у черговій «грошовій реформі», обмінявши «старі» гроші на «нові». В результаті потерпілі втратили свої заощадження.

Зазвичай добре вдягнений чоловік чи жінка приходять до самотнього пенсіонера й починають лякати господаря фразами на кшталт «А ви що, не чули, в країні міняють гроші, можете не встигнути». У результаті психологічного тиску господар погоджується на обмін. В обдурених навіть не виникає сумнівів у правдивості інформації, адже непроханий гість так яскраво змальовує перспективу втратити заощадження «як колись, тридцять років тому».

Протягом одного дня на Чернігівщині жертвою шахраїв стали троє пенсіонерів. Так, у Носівському районі бабуся 1939 року народження віддала шахраю 10 тисяч гривень, а у Чернігівському районі жінки 1933 і 1943 років народження втратили через довірливість по 15 тисяч гривень. Інформація про події внесена до Єдиного реєстру досудових розслідувань, відкрито кримінальні провадження за частиною 1 статті 190 Кримінального кодексу України (шахрайство) – карається виправними роботами на строк до двох років або обмеженням волі на строк до трьох років.



Легковик упав у Десну

Увечері 9 березня неподалік села Велике Устя Сосницького району трапилася автопригода із загиблим. Слідчо-оперативна група поліції встановила, що жертвою ДТП став місцевий 57-річний водій легковика «ВАЗ-2121». Рухаючись польовою дорогою, що проходить понад Десною, він не врахував погодні умови, не впорався з керуванням, з'їхав з кручі в річку та потонув разом з автомобілем. Про це «ЧЕЛАЙН» повідомили в секторі комунікації поліції Чернігівської області.

Інформація про подію внесена до Єдиного реєстру досудових розслідувань. Відкрито кримінальне провадження за частиною 2 статті 286 Кримінального кодексу України (порушення правил безпеки дорожнього руху, що спричинили смерть потерпілого).

Наступного дня, 10 березня, рятувальники підняли автівку з загиблим власником на поверхню. За словами свідків, того вечора чоловік разом зі знайомими перебував на риболовлі.



«Десна» обіграла «Зорю»

У принциповому протистоянні чернігівський футбольний клуб «Десна» переміг луганську «Зорю» із мінімальним рахунком 1:0. Матч проходив 7 березня на стадіоні ім. Гагаріна. Переможний м'яч забив найкращий голеодор сіверян Олександр Філіппов.

Наразі «Десна» впритул наблизилась до лідерів чемпіонату й зберігає за собою 4-ту сходинку турнірної таблиці. В активі сіверян – 42 залікові бали, що на 1 менше, ніж у «Зорі» та на 3 ніж у київського «Динамо».

Цим матчем завершився перший етап чемпіонату України 2019–2020, після якого команди поділено на 2 групи. Шість перших клубів продовжать боротьбу за нагороди чемпіонату та потрапляння до Єврокубків.

Наступна гра за участі «Десни» відбудеться 15 березня в Києві проти столичного «Динамо».

А вже сьогодні, 12 березня, о 19.00 «Десна» на власному полі зіграє домашній поєдинок у рамках 1/4 фіналу Кубка України проти полтавської «Ворскли».

М	Команда	І	О
1	Шахтар	22	59
2	Динамо	22	45
3	Зоря	22	43
4	Десна	22	42
5	Олександрія	22	37
6	Колос	22	26
М	Команда	І	О
7	Дніпро-1	22	25
8	Маріуполь	22	25
9	Львів	22	20
10	Ворскла	22	20
11	Олімпік	22	18
12	Карпати	22	13

Майбутніх чемпіонів із дзюдо готують у селищі під Черніговом



Бум популярності на заняття таким єдиноборством, як дзюдо, спостерігається серед школярів у Ріпках. Причому охоче тренуються не тільки хлопці, а й багато дівчат. Згуртувати учнів зуміла тренер – викладач із дзюдо місцевої дитячо-юнацької спортивної школи «Колос» і Центру дитячої та юнацької творчості майстер спорту Тетяна Олійніченко. До речі, батьки і діти називають її тренером від Бога.



Тетяна Олійніченко з Артемом Клесуном



Юні дзюдоїсти



Артем Греченок зайняв друге місце

Секція з дзюдо з'явилася в селищі Ріпки десять років тому. І в тому, що вона функціонує донині, велика заслуга саме Тетяни Олійніченко, яка тривалий час працювала, як кажуть, на голому ентузіазмі.

«Починалось у нас усе із запліснявілого підвалу. Тяжко доводилося, бо в невеличкій кімнаті площею 20 квадратних метрів умови для тренувань були спартанські. Діти там фактично лобами стукалися», – розказала тренер-викладач.

На щастя, ті часи позаду. Ситуація покращилася, коли почали виділяти гроші з бюджету, зокрема на придбання потрібного спортивного інвентарю, поїздки юних спортсменів на турніри й змагання.

«Ми щиро вдячні за підтримку. Сподіваємось, так буде й надалі», – сказала Тетяна Олійніченко.

Нині в секції дзюдо займаються 70 дітей. Відповідно, у двох молодших, середній і старшій групах. Бажання у дітей є, але за класикою жанру на все потрібне для ще більш успішного функціонування секції грошей все ж не вистачає. Далі – про умови, в яких займаються діти. «У ріпкинській школі № 2 нам виділили окремих клас на першому поверсі. Там зробили ремонт, закупили мати. Тому діяльність секції стала більш ефективною. Щоправда, часом старшим учням буває й тіснотато в кімнаті. Але ж все одно радіємо, що секція розмишується не в запліснявілому підвалі. Старша і середня групи займаються щодня, окрім суботи і неділі,

молодші дві групи тренуються тричі на тиждень через день», – розказала тренер.

За словами пані Тетяни, вона бере в секцію всіх дітей, які приходять, і нікого сама не виганяє.

«Дитина сама зазвичай відчуває, що не справляється, то перестає ходити. Або все одно тренується далі, якщо має бажання. Буває, що батьки змушують дітей займатися. Щоправда, від примусу користі не буде. І не потрібно вбачати трагедію в тому, що дитині не вдається. Ну, не дано їй бути борцем, але вона може бути хорошишим легкоатлетом чи танцівником. А буває й інша крайність: дитина талановита, всі дані є, але лінується. Зазвичай досягають успіху середнячки, які важко та наполегливо працюють. Бо спорт – це надзвичайно важкий вид діяльності. І я про це вихованцям відверто кажу», – пояснює жінка.

Тренерка також розповіла, що позайматися дзюдо, як кажуть, для здоров'я – не вдасться. З такою метою краще піти до басейну чи тренажерної зали.

«Маю тренерські амбіції. Коли вкладаєш в дитину час, силу й душу, то хочеться, щоб і результат відповідний був», – каже майстер спорту.

Про дитяче здоров'я і виховання

Тетяна Олійніченко розповіла, що, на жаль, здоров'я сучасних школярів часто залишає бажати кращого.

«Навантажень, які повинні бути, багато дітей не витримують. Впливає харчування, екологія й інші фактори. Але діти все одно стараються. Батьки, буває, звертають увагу, що діти,

які ходять на тренування, менше хворіють. Тож плюс від занять все одно є», – зазначає вона.

А ще тренер нарікає на залежність школярів від сучасних гаджетів.

«Смартфони – біда. І батьки самі в цьому винні. Адже з першого класу купують їх дітям. Я вважаю, що це неправильно, особливо давати такі гаджети в школу.

А взагалі вихованці в мене різні. Дуже активні були в усі часи. Нині багатьом просто не вистачає виховання, часом не вмюють слухати. Та й цінності з телеекранів дітям часто сумнівні транслюють. А в спорті, якщо не чуєш наставника, успіху не буде», – переконана Тетяна Олегівна.

Тож, коли треба, вона буває й суворим тренером. Мовляв, без цього в спорті – ніяк.

Дівочий інтерес

Як уже зазначалося, в секції охоче займаються дівчата. І це не випадково.

«Спорт сам по собі дуже цікавий. Він сприяє фізичному розвитку і гнучкості тренує. Якщо подивитися на чемпіонку світу Дарію Білодід, то не можна сказати, що вона перекачана чи щось. Навпаки, гарна дівчина модельної зовнішності. У дзюдоїсток завжди підтягнуті м'язи і вони вмюють захистити себе, що дуже важливо у сучасному світі», – повідомила Тетяна Олійніченко.

Зараз особливі сподівання тренер покладає на 11-річну Віку Климіву, яка радує досягненнями.

«Є Всеукраїнський турнір тільки для дівчат, називається «Українка». У листопаді минулого року він проходив у Дніпрі. Ми вперше брали участь. Віка

наша виступала. Зайняла третє місце у своїй ваговій категорії. Дуже вдало виступила. Як тренер я нею задоволена. Ось нещодавно повернулися з Києва, там теж був турнір і Віка також посіла третє місце. Але цього разу я не дуже задоволена, бо об'єктивно могла здобути кращий результат. Але дзюдо – такий вид спорту: трішки розслабився і вже лежиш на лопатках», – відзначає дзюдоїстка.

Амбітні плани

Тетяна Олійніченко розповіла, що в березні в Гомелі (Білорусь) відбудеться потужний турнір. Зберуться спортсмени з Казахстану, Грузії, Азербайджану, Литви, Польщі та інших країн.

«Це сильний турнір, буває до тисячі учасників. На змаганнях такого рівня ми ще не були. А дуже хочеться, тож сподіваємось, що поїдемо. Але головна заковика: чи вдасться нам зібратися, бо для цього потрібні гроші. Все це ляже на плечі батьків або спонсорів, якщо вдасться знайти останніх. І кількість учасників нашої команди теж залежатиме від фінансування», – пояснює тренер.

Сподіваємось, що сміливі мрії ріпкинських дзюдоїстів стануть реальністю, і вони таки поїдуть на змагання до Білорусі. А поки їм треба наполегливо готуватися і тренуватися, аби проявити себе як найкраще.

До речі, окрім Тетяни Олегівни, юним спортсменам є з кого брати приклад. Скажімо, з колишньої вихованки тренера Олійніченко – Анни Бурдук, яка пов'язала своє життя зі спортом і, будучи студенткою та кандидатом у майстри спорту, допомагає вести заняття з наймолодшими дзюдоїстами в Ріпках.

Цікаво про дзюдо

● Дзюдо було створено ще в 1882 році японським майстром із кунг-фу Дзігоро Каном.

● Дзюдо в перекладі з японської означає «гнучкий шлях».

● Форма у дзюдо називається кімоно.

● Килим на якому займаються, беруть участь у змаганнях, має кілька назв: татамі, мати, пазловий килимок. Здебільшого застосовується назва татамі.

● У дзюдо налічується приблизно 100 різновидів кидків (технік боротьби).

● За кольором поясів можна дізнатися про рівень підготовки спортсмена.

● Дзюдо як вид спорту використовується в армії під час здійснення захоплення терористів, для того, щоб знерухомити, затримати ворога.

● За кожні змагання нараховують бали – так вибирають найкращого спортсмена.

● Перші міжнародні європейські змагання з дзюдо пройшли в 1929 році в Німеччині. У них взяли участь спортсмени з одного англійського та двох німецьких клубів.

● На чемпіонаті світу з дзюдо 1961 року в Парижі голландський дзюдоїст Антон Гесинк, перший із неамериканських спортсменів, завоював золоту медаль в абсолютній ваговій категорії і порушив монополію Країни сходу сонця на перші місця.

● У дзюдо 12 данів, але 11-го дана не був удостоєний жоден борець, а 12-й отримав тільки засновник дзюдо – Дзігоро Каном.



го фестивалю з робототехніки «Сівер-ТехФест», цього разу на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Тараса Шевченка.

«Діти від 6 до 9 років будуть змагатися в категорії «Розумне таксі». Їхні завдання: переїхати через пагорб і включити зарядний пристрій, відвезти пасажирів до якогось пункту. Для старших дітей – категорія «Сумо», коли два роботи змагаються, треба виштовхнути суперника. І категорія «Робоперегони», де необхідно проїхати по прямій 10 метрів і довести, хто з них швидший», – пояснила Наталія Лимар, голова ГО «Тьютор Хаб».

Важливою складовою фестивалю стала виставка стартапів – ідей, які можуть полегшити життя в урбаністичному місті.

«Повинні діти розробити ідею, яку можна втілити в життя. Наприклад, переробка відходів. Пропонуються органічні теплички, ті самі сонячні батареї. Взагалі діти можуть придумати що завгодно», – зазначила Наталія Шостак, методист технічної лабораторії «Ліга роботів».

Молоді конструктори в тонкощі деталювання не заглиблювалися. Захоплюються робобоями сконструйованих ними «машин».

ІННОВАЦІЙНИЙ ПРОРИВ: Чернігів – у списку технолідерів України

У Чернігові готують нових українських Ілонів Масків. На думку фахівців, наше місто має всі шанси на технологічний прорив і зможе перетворитися з міста легенд на місто інновацій і технологій.

«Нам необхідно заявляти про те, що це місто, в якому живуть технології. І створення цього фестивалю – це спроба заявити про себе. Про те, що наше місто перебуває на передовій технологічного розвитку», – впевнений Сергій Лимар, який створював технічну лабораторію «Ліга роботів».

Чернігівці вже сьогодні стоять в авангарді світових технорозробок. А через те, що розвитку галузі на місці не приділяють уваги, змушені виїжджати за кордон і творити історію там.

«У США, в штаті Вірджинія, було запущено ракету «Антарес». Перший ступінь – це українська розробка, до цієї розробки долучилися фахівці з двох чернігівських підприємств», – розповідає Сергій Лимар.

Технологічна лабораторія «Ліга роботів» поставила за мету готувати юних талантів. Саме «Ліга» стала натхненником проведення в Чернігові вже третьо-



Наталія Лимар

«Мене приваблює не стільки робототехніка, скільки саме азарт боротьби. Саме коли ви боретесь з роботом на арені», – пояснює Володимир, учень технічної лабораторії «Ліга роботів».

«Мені найцікавіше управляти роботами», – зізнається Даша, учениця технічної лабораторії «Ліга роботів».

Наразі Чернігів – серед технолідерів в Україні. За словами творців «Ліги роботів», у нас приблизно 30 лише офіційних технологічних компаній, а в цій галузі загалом задіяно близько 2 000 містян.

Олег Дешура

Як повернути радість життя:

СЕКРЕТИ ЗЕМЛЯКІВ

Синдром емоційного вигорання застосовується мало не кожного з нас у певні періоди життя. Ця проблема не виникає за хвилину, вона накопичується роками. Причому найчастіше вона притаманна для підприємців, педагогів, керівників і представників інших професій, які все своє життя віддають роботі. Тож далі з'ясуватимемо, звідки цей синдром і як від нього захиститися.

Інтенсивне інтелектуальне навантаження може призвести до розумового виснаження та хронічної втоми. На додаток малорухливий спосіб життя, швидка їжа – й ознаки емоційного вигорання виявляються в усій своїй красі.

Фахівці зазначають, що спершу симптоми проявляються, як незрозуміла втома, апатія, безсоння, зниження концентрації уваги, імунітету, часті застуди, постійне роздратування та інші прояви. І вони наростають.

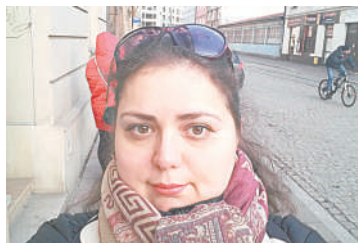
ВАДИМ БАЛІНСЬКИЙ,
редактор відділу пропаганди здорового способу життя



Після трудового дня, особливо якщо робота сидяча, намагайтеся по можливості дістатися додому пішки. Це не тільки вбереже від можливої застуди через скупчення людей у громадському транспорті, а й простимулює м'язову діяльність, а відтак серце і тиск будуть у нормі. Я особисто відпочиваю після роботи дуже просто – хвилин 20-30 лежу на дивані, потім займаюся нагальними справами: годування котів, прибирання в квартирі та вечерею. І обов'язково перед відходом до сну дивлюся якийсь легкий фільм, під який засинаю. Але не пізніше, ніж до півночі, бо хочу, щоб в організмі почав вироблятися гормон сну. Є гормон сну мелатонін – буде ефект від нічного відпо-

чинку, немає – все, ваш наступний день буде зіпсований.

АННА КОЛЕСОВА,
психолог



Тривалий час я працювала за лінійним графіком – п'ять днів на тиждень. Приходила додому ввечері і втома (здебільшого психологічна) накопичувалася.

Саме тоді іноді хотілося закритися від усіх і на кілька годин ввімкнути телевізор, щоб мізки відпочили. Часто я брала роботу додому і після вечерею знову сідала за комп'ютер, намагаючись стимулювати себе на якусь продуктивність. Зараз такі дії я оцінила б як антипоради. По-перше, не треба брати роботу додому. У більшості керівників завжди будуть якісь контраргументи, чому це важливо, але заради нас самих, просто – не треба!

Дехто навіть розуміє їх як зменшення інтересу до роботи. Але емоційне вигорання не є показником професійного вигорання. Це – його причина.

Тож якщо такий стан триває довго, варто бити на сполох і не соромитися звертатися по допомогу до фахівців.

Та як відомо, не дуже легше запобігти, аніж її лікувати. Тож далі пропонуємо поради від чернігівців, як запобігти емоційному вигоранню.

По-друге, не треба навантажувати мозок додатковою інформацією, що не несе користі: серіалами, новинами тощо, на чому ти не можеш зараз сконцентруватися, але просто включаєш, щоб не думати про проблеми на роботі. Антипорадою є також продовження обговорення з колегами по телефону робочих проблем; почуватися винним, якщо не береш трубку, коли телефонують із роботи; напружено думати про те, що треба було якийсь по-іншому відповісти начальнику, клієнту або колезі.

Зараз я – фрілансер і це має свої як переваги, так і недоліки. Певний час працюю над замовленнями з ранку до вечора, але роблю довгі перерви.

Бувають вільні дні між замовленнями. Коли багато часу роботи немає – починаю хвилюватися, наполегливо її шукати, імітувати бурхливу діяльність, щоб не відчувати провини за те, що не працюю. Але потім себе зупиняю і розумію, що незапланований вільний день – це подарунок від Всесвіту, і я можу витратити його на хобі, саморозвиток або спілкування з хорошими людьми, а не гризти себе. Телевізор зараз я майже не дивлюся. При-



скіливо ставлюся до вибору фільмів і книжок. Люблю прогулянки. Часто слухаю музику.

ЮЛІЯ ПРИМАК,
кандидат психологічних наук, доцент



Треба жити власним змістовним життям, у якому негативні емоції – злість, презирство, відразу тощо – варто трансформувати в площину реальних приємних вражень та емоцій. Якщо вже і накопичилося негативне – спрямувати в конструктивні драйвові відчуття. Для кожного це своя сфера, на кшталт стрибка з парашутом, їзди верхи тощо.

Крім роботи, в житті дорослої людини має бути ще щось і хтось: хобі (не пов'язане з професійною діяльністю), родина, друзі, домашні улюбленці. Або це улюблені книги, фільми, музика, природа (зокрема, ко-

рисно іноді побути й наодинці). Для кожного в житті знайдеться те, що буде надихати, наповнювати позитивним змістом і дарувати відновлення.

Дуже важливий повноцінний здоровий сон і правильне харчування, певні фізичні навантаження, свіже повітря.

Відновлення психологічне, фізичне, емоційне полягає і в самостійній систематичній турботі про власний емоційний і фізичний стан.

МАРІЯ ДОМАШЕНКО,
фотограф



Для мене найкращий відпочинок після важкого дня – вечірня прогулянка з собакою. Це своєрідне перезавантаження. В цей час я ні про що не думаю і насолоджуюся моментом. Окрім цього, ще люблю слухати музику)

Ірина Осташко

ПОНЕДІЛОК, 16 березня

UA: СУСПІЛЬНЕ
6.00 М/с «Чорний пірат».
6.30, 7.05, 8.05, 9.05 Доброго ранку, Країно!

1+1

6.30, 7.10, 8.10, 9.10 «Сніданок з 1+1».
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 0.20 ТСН: «Телевізійна служба новин».

ІНТЕР

5.25, 22.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини.

ІСТУ

5.05 Служба розшуку дітей.
5.10 Т/с «Відділ 44».
5.55 Громадянська оборона.

СТБ

5.45 За живе!
7.00 Все буде добре!
9.15 Т/с «Коли ми вдома».

Weather forecast for Monday, 16 March: 12°C, 13°C, 14°C, 15°C, 16°C with icons and min/max temperatures.

ВІТРОРОК, 17 березня

UA: СУСПІЛЬНЕ
6.00 М/с «Чорний пірат».
6.30, 7.05, 8.05, 9.05 Доброго ранку, Країно!

1+1

6.30, 7.10, 8.10, 9.10 «Сніданок з 1+1».
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 0.30 ТСН: «Телевізійна служба новин».

ІНТЕР

5.25, 22.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини.

ІСТУ

5.40, 20.15 Громадянська оборона.
6.30 Ранок у великому місті.

СТБ

5.45 За живе!
7.00 Все буде добре!
9.15 Т/с «Коли ми вдома».

Weather forecast for Tuesday, 17 March: 13°C, 14°C, 15°C, 16°C with icons and min/max temperatures.

СЕРЕДА, 18 березня

UA: СУСПІЛЬНЕ
6.00 М/с «Чорний пірат».
6.30, 7.05, 8.05, 9.05 Доброго ранку, Країно!

1+1

6.30, 7.10, 8.10, 9.10 «Сніданок з 1+1».
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 0.30 ТСН: «Телевізійна служба новин».

ІНТЕР

5.25, 22.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини.

ІСТУ

5.40, 10.05 Громадянська оборона.
6.30 Ранок у великому місті.

СТБ

5.45 За живе!
7.00 Все буде добре!
8.50 Т/с «Коли ми вдома».

Weather forecast for Wednesday, 18 March: 15°C, 16°C with icons and min/max temperatures.

ЧЕТВЕР, 19 березня

UA: СУСПІЛЬНЕ
6.00 М/с «Чорний пірат».
6.30, 7.05, 8.05, 9.05 Доброго ранку, Країно!

1+1

6.30, 7.10, 8.10, 9.10 «Сніданок з 1+1».
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30, 0.50 ТСН: «Телевізійна служба новин».

ІНТЕР

5.25, 22.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини.

ІСТУ

5.40 Громадянська оборона.
6.30 Ранок у великому місті.

СТБ

5.45 За живе!
7.00 Все буде добре!
8.50 Т/с «Коли ми вдома».

Weather forecast for Thursday, 19 March: 17°C, 18°C with icons and min/max temperatures.

П'ЯТНИЦЯ, 20 березня

UA: СУСПІЛЬНЕ
6.00 М/с «Чорний пірат».
6.30, 7.05, 8.05, 9.05 Доброго ранку, Країно!

1+1

6.30, 7.10, 8.10, 9.10 «Сніданок з 1+1».
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин».

ІНТЕР

5.25, 22.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 17.40 Новини.

ІСТУ

5.40 Громадянська оборона.
6.30 Ранок у великому місті.

СТБ

5.55 Хата на тата.
15.20, 18.05 Холостяк.

Weather forecast for Friday, 20 March: 12°C, 13°C, 14°C, 15°C, 16°C with icons and min/max temperatures.

СУБОТА, 21 березня

UA: СУСПІЛЬНЕ
6.00 М/с «Чорний пірат».
6.30, 7.05, 8.05, 9.05 Доброго ранку, Країно!

1+1

6.05 «Життя відомих людей 2020».
8.00 «Сніданок. Вихідний».

ІНТЕР

5.35 «Чекай на мене. Україна».
7.10 Х/ф «Балада про доблесного лицаря Айвенго».

ІСТУ

5.05 Скарб нації.
5.10 Еврика!

СТБ

5.40 Прокінься з Ектором!
7.30 Т/с «Ніщо не трапляється двічі».

Weather forecast for Saturday, 21 March: 13°C, 14°C, 15°C, 16°C with icons and min/max temperatures.

НЕДІЛЯ, 22 березня

UA: СУСПІЛЬНЕ
6.00 М/с «Чорний пірат».
6.30, 7.05, 8.05, 9.05 Доброго ранку, Країно!

1+1

6.00 М/ф.
6.10 «Життя відомих людей 2020».

ІНТЕР

5.25, 11.00 «Орел і Решка. Івлєєва vs. Бєдняков».

ІСТУ

5.35 Скарб нації.
5.45 Еврика!

СТБ

6.05 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія».

Weather forecast for Sunday, 22 March: 13°C, 14°C, 15°C, 16°C with icons and min/max temperatures.

Advertisement for METALLOCHEREPICA PROFNASTIL (roof tiles) with contact information: www.profalians.cn.ua, phone numbers (0462) 917-444, (0462) 612-004, (096) 248-20-99.

