

ТЕМА НОМЕРА

У наш час тема здоров'я набуває особливого значення. А струнка фігура – це споконвічна мрія всіх жінок. Але вона не така вже й недосяжна, якщо, звісно, дослухатися до порад фахового наставника. Тож сьогодні професіональний тренер **Наталія Стрижова** розкриє читачам секрети схуднення, а також розповість про свій шлях у спорт.



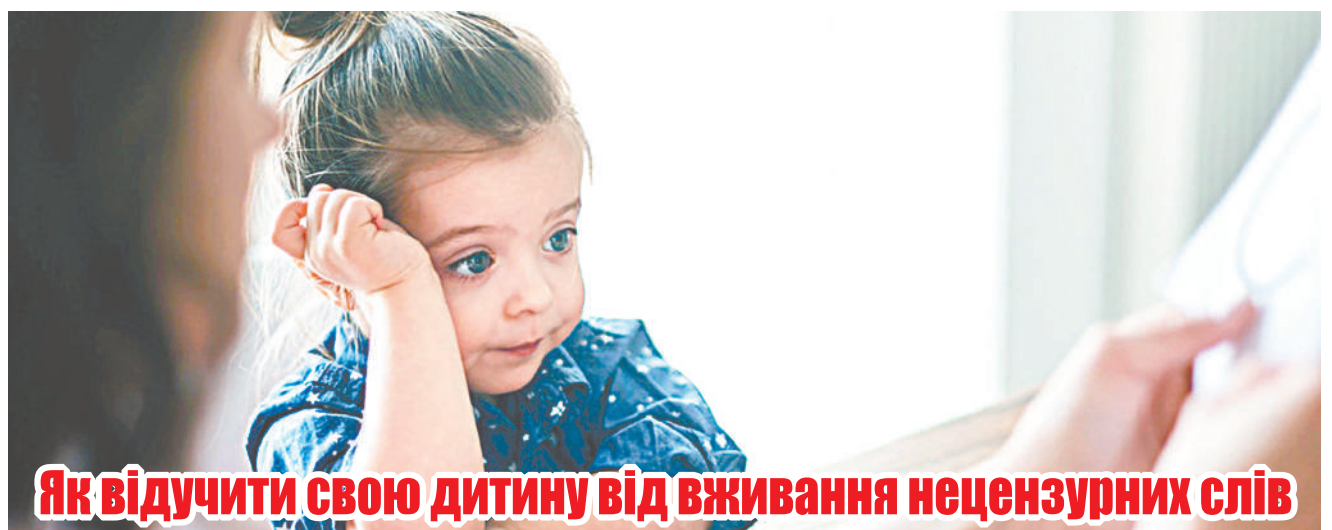
Продовження на стор. 4 ▶

СЕКРЕТИ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ від фітнес-тренера Наталії Стрижової

За відсутність маски можна отримати штраф

З 21 листопада в Україні почали штрафувати за відсутність маски у громадських місцях. Відповідний закон, який підписав президент України, доповнює статтю 44-3 Кодексу України про адміністративні правопорушення частиною другою, що передбачає накладення штрафу від 10 (170 грн) до 15 (255 грн) неоподатковуваних мінімумів доходів громадян за перебування в громадських будинках, спорудах, громадському транспорті під час дії карантину без одягнутих засобів індивідуального захисту – респіраторів або захисних масок, зокрема виготовлених самостійно. У законі прописано, що маски повинні закривати ніс та рот.

Штрафуватимуть як працівники Нацполіції, так і представники епідемічного контролю чи органів місцевого самоврядування. За відсутність маски поліція зможе штрафувати порушників просто на місці.



Як відучити свою дитину від вживання нецензурних слів

Лайка серед дітей набуває загрозливих масштабів, адже матюки з дитячих уст можна почути усюди. Все через те, що багато школярів помилково вважають, що вживання нецензурних слів – це ознака дорослості. І не випадково, бо діти копіюють поведінку своїх батьків і навколишніх дорослих.

Продовження на стор. 3 ▶

ГЧ

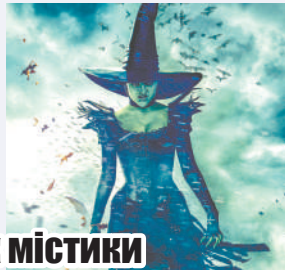
Фізкультурно-оздоровчий комплекс влаштували в сільській хатині у Рогізках



Вісім років тому Максим Шерело із родиною переселився із Чернігова на Сновщину, у село Рогізки. І ще жодного разу родина про свій вибір не пошкодувала. Більше того, Максим Шерело разом зі своїм другом просто неба облаштував спортивний майданчик. Потім стару хату переробили на спортивну залу. **Продовження на стор. 2** ▶

ГЧ

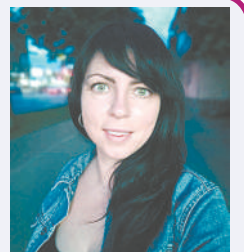
ВІДЬОМСЬКИЙ КОЛОРИТ: на Чернігівщині працює дослідник містики



Журналіста і письменника Павла Дубровського із Городні всерйоз вабить містична тематика. Причому зацікавився він нею ще з дитинства. А почалося все з розповідей бабусь і дідусів про відьом, упирів і вурдалаків. Ці розповіді в селах Городнянського району передавалися із покоління в покоління із вуст в уста. **Продовження на стор. 5** ▶

ГЧ

Захоплення історією та педагогічна праця Катерини Мозгової



Катерина Мозгова працює в сфері освіти вже 16 років. І справа ця їй дуже до вподоби, бо в професію прийшла за покликом серця. Був у житті період, коли педагог працювала в Малій академії наук. Зараз пані Катерина обрала для себе зручний формат роботи: викладає всесвітню історію в Чернігівській дистанційній школі «Red Fox». **Продовження на стор. 7** ▶

Юнаки склали військову присягу



84 юнаки осіннього призову склали військову присягу на вірність українському народові у 8-му навчальному Чернігівському центрі Державної спеціальної служби транспорту Міністерства оборони України. Хлопців на добру службу благословив і окропив свяченою водою настоятель Чернігівського храму Михайла та Федора протоієрей Олег.

Згодом частина молодих воїнів розпочне службу в підрозділах Держспецтрансслужби, а дехто в навчальному центрі опануватиме військовій спеціальності. Це, зокрема, ліцензовані спеціальності: командир відділення, сапер, водолаз, санітарний інструктор, кранівник, кухар тощо.

У зв'язку з обмеженнями, які діють від початку впровадження карантину вихідного дня, у батьків і рідних молодих воїнів не було можливості привітати їх особисто. Тож командування навчального центру вирішило надіслати світлини з урочистості кожній сім'ї молодого воїна, а також запевнити – ваш син у надійних руках, здоровий, забезпечений усім необхідним.

Зірка російських серіалів одружився у Чернігові

Зірка російських серіалів Анатолій Пашинін, який після 2014 року залишив успішну кар'єру, переїхав до України та вступив до лав ЗСУ, одружився в Чернігові. Обраницею 42-річного артиста стала 44-річна юрист Леся Задесенець. Вони зустрічалися кілька років, але не афішували своїх стосунків. Про зміни в особистому житті Пашинін повідомив на своїй сторінці у Фейсбукі.

«Радість і гордість переповнюють мене! Моя божественна Леся, надавши мені високу честь, прийняла пропозицію руки і серця», – розповів Анатолій про весілля.

Відомо, що Леся працює у великій кінокомпанії, також консультує в питаннях нерухомості. Від першого шлюбу в жінки є доросла дочка Олександра. Нагадаємо, Анатолій Пашинін родом із Кіровоградської області, закінчив театральне училище імені Щепкіна, був одним із найбільш популярних акторів у Росії.



Роман сіверської письменниці висунули на Шевченківську премію



Комітет із Національної премії України імені Тараса Шевченка завершив прийом документів і творів, що представлені на здобуття Національної премії 2021 року.

Чернігівська міська централізована бібліотечна система висунула на здобуття Шевченківської премії письменницю Валентину Мастерову з її історичним романом «Тобі скажу», який вийшов з друку цього року. Ця книга про онука Ярослава Мудрого, Чернігівського князя Олега Святославовича, про життя, велич і боротьбу руських князів.



У сілській хатині в Рогізках запрацював фізкультурно-оздоровчий комплекс

нього дітей у селі. Більше того, Максим Шерело разом зі своїм другом просто неба облаштував спортивний майданчик. Потім стару хату переробили на спортивний зал. Свій фізкультурно-оздоровчий комплекс назвали «Лісова Казка».

Тренуватися разом із Максимом виявили бажання підлітки з Рогізок та сусідньої Кучинівки. Ціле літо вони займалися з тренером на свіжому повітрі. А він у вільний час дороблював ремонт у хатині-залі. З настанням похолодання перейшли тренуватися туди. Щоправда, через карантинні обмеження довелося припинити заняття, яких так чекають діти. Про це повідомляє Сновська міська рада.

До речі, влітку Максим зареєстрував громадську організацію «Здорова Сновщина», бо прагне не зупинятися на досягнутому. Планує розширити та доробити оздоровчий комплекс, мріє збудувати лазню і навіть басейн, якщо знайдуться спонсори.

Зеленський звільнив затриманого на хабарі голову Чернігівської РДА

Президент України Володимир Зеленський звільнив голову Чернігівської районної державної адміністрації Сергія Журмана.

Відповідне розпорядження опубліковане на сайті президента. Журмана звільнили згідно з поданою ним заявою.

Нагадаємо, що Сергія Журмана було затримано на хабарі у розмірі 10 тисяч доларів за «сприяння» у зміні цільового призначення земельної ділянки загальною площею 6 га на території Чернігівського району.

На київській трасі в ДТП загинули чоловік і жінка

Дорожньо-транспортна пригода трапилася на 76 км автодороги Київ – Чернігів – Нові Яриловичі в с. Гарбузин Козелецького району. Про це «ЧЕЛАЙН» повідомили у департаменті з питань цивільного захисту та оборонної роботи Чернігівської ОДА.

Водій автомобіля Kia Sportage здійснив наїзд на двох пішоходів, які переходили автодорогу поза межами пішохідного переходу в темну пору доби без світловідбиваючих елементів. Унаслідок наїзду обидва пішоходи, а саме чоловік, 1973 року народження, та жінка, 1974 року народження, загинули на місці пригоди.

У відомого підприємця вкрали чверть мільйона гривень

До правоохоронних органів надійшло повідомлення про те, що невідома особа зламала вхідні двері адміністративної будівлі філії ПБП «ВИМАЛ» БК «ВИМАЛСПЕЦБУД» і проникла до приміщення бухгалтерії.

Зловмисник зламав металевий сейф і викрав звідти 240 000 гривень, які є приватною власністю директора цього підприємства Віктора Лазаря. За цим фактом відкрите кримінальне провадження.

* АКТУАЛЬНО

ІГОР РОМАНЕНКО: В умовах карантину влада має підтримати малий і середній бізнес



На початку листопада депутати не спромоглися відтермінувати запровадження обов'язкових касових апаратів (реєстраторів розрахункових операцій – РРО). І це попри те, що підприємці вимагають не відтермінувати запровадження РРО платникам єдиного податку другої – четвертої груп, а залишити спрощену систему без змін. Наразі Верховна Рада України проголосувала за направлення законопроекту на повторне перше читання. Разом з тим, у парламенті з'явився законопроект №4101, який пропонує скасувати мораторій на документальні та фактичні перевірки бізнесу. Для платників податків із річним доходом до 20 млн грн пропонується продовжити мораторій, але лише до 1 липня 2021 року.

Як наголосив підприємець Ігор Романенко, якого обрано до Чернігівської обласної ради від партії «Наш край», сьогодні підприємці суттєво потерпають від хаотичних спроб запровадити карантин в Україні та від економічної кризи. Водночас ЗМІ повідомляють про те, що заклади для еліти продовжують працювати, попри так звані карантинні вихідні дні.

«Наш край» вимагає від влади не заважати підприємцям. Треба надати їм можливість годувати свої сім'ї та сім'ї людей, які у них працюють. «Партія виступає за максимальне спрощення їхньої роботи (збереження наявної системи), мораторій на перевірки та утримання від непродуманих карантинних заходів. Має бути посилений контроль за дотриманням безпечних умов роботи підприємців без припинення їхньої роботи», – наголосив Ігор Романенко.

Пресслужба обласної організації ПП «Наш край»

У лісгоспах назвали ціну за новорічні ялинки та дату початку сезону продажів

Карантин карантин, а Новий рік ніхто не скасовував. А Новий рік – це, безперечно, новорічна ялинка. Тому «ЧЕЛАЙН» вирішив поцікавитися в головних заготівельників лісових красунь про цьогорічні «ялинкаві» плани.

«Новорічні дерева, а це сосна звичайна, сосна кримська та ялина європейська, звісно ж, будуть реалізовуватися. Водночас будуть дотримані всі карантинні обмеження, що діятимуть на момент продажу», – пояснює Володимир Єленич, заступник начальника Чернігівського обласного управління лісового і мисливського господарства.

За його словами, однозначно купити новорічне дерево можна буде на території лісгоспів. По решті локацій наразі ситуація не відома.

Орієнтовно ціна на новорічний символ буде аналогічною торішній, тобто в середньому десь 65 гривень. Це за ялинку чи сосну від одного до двох метрів. Планують почати ялинкавий сезон приблизно після 10 грудня.

Торік «лісівники» реалізували 27,7 тисячі новорічних дерев, цього року планують продати не менше як 20 тисяч. Незначне зменшення можливе у зв'язку з пандемією. Також у лісовій службі акцентують, що в сезон, а це грудень місяць, діють досить жорсткі штрафи для тих, хто незаконно вирубує ялину чи сосну. За словами Володимира Єленича, за зрубане дерево діаметром до 10 сантиметрів, порушнику доведеться заплатити розмір шкоди, що становить майже 520 гривень. Плюс до цього додається штраф у розмірі від 510 до 1020 гривень. Тобто за ялинку вартістю 65 гривень із любителів краденого стягнуть від тисячі до півтори тисячі гривень.



Допомога 210-му округу від народного депутата Бориса Приходька триває

Так, нещодавно Борис Приходько допоміг вирішити проблему у Вороньківській ЗОШ І-ІІІ ст. Бобровицького району. А саме: на прохання батьків учнів допоміг із встановленням вхідних дверей до класної кімнати 1-го класу.



У Вороньківській ЗОШ І-ІІІ ст.



Лідія Шевченко передає допомогу

«Зверталися до Бориса Вікторовича батьки першокласників, я також їздила на особистий прийом із цією проблемою. Відколи в нас побудована школа, двері не міняли. Вони і старі, і не тримали тепло, і не закривалися на ключ, а клас у нас сучасний, є багато техніки й обладнання, а тому маємо це все берегти. І батьки, і я щиро вдячні депутату за оперативну допомогу, адже нашу проблему вирішили за два тижні після звернення», – розповідає учитель 1-го класу Вороньківської ЗОШ І-ІІІ ст. Лариса Дуб.

За словами ж народного депутата, допомога закладам освіти округу, яку він надає у рамках власної запо-

чаткованої у 210-му окрузі програми «Доступна освіта», триватиме й надалі.

Також Борис Приходько відреагував на звернення атовців Прилуцького району. Хлопці просили допомогти з безконтактними термометрами та пульсоксиметрами, які використовуватимуть в Українському державному медико-соціальному центрі ветеранів війни, що на Київщині, де наші прилуцькі ветерани війни проходять лікування і реабілітацію. Помічниця депутата в Прилуцькому районі Лідія Шевченко передала воїнам допомогу.

Валентина Мудра

ПЛАТФОРМА НЕЗАЛЕЖНИХ ДУМОК



Ірина ОСТАШКО

Про коронавірусні реалії та способи підвищити собі настрій

Новини про коронавірусну пошесть із дня в день стають жахливішими, бо кількість інфікованих у світі, зокрема й в Україні, зростає. Тож, як у такій ситуації не панікувати й не накручувати себе? Адже підхопити коронавірус не хоче ніхто, оскільки ніхто не знає, чим інфікування вірусом може закінчитися. Хвороба може пройти безсимптомно, а може вклати на лікарняне ліжко. Медики радять передусім не панікувати.

Ми всі перехворіємо і це – не кінець світу! Вчені запевняють, що більшість перехворіє легко, 2-3 дні підвищеної температури або взагалі безсимптомно – і все! Проте зараз суспільство перебуває в панічному настрої, і коли людина занедажує, то першою в голову приходиться думка, що все, життя скінчилося. Ні. Все відбувається, як повинно, ми всі отримуємо колективний імунітет. До того ж, людина зникає до всього.

Як кажуть, якщо не можеш змінити ситуації, зміни своє ставлення до неї. Щоб зменшити тривогу, треба прийняти ситуацію. Захворіли? То й що? Будуть у вас антитіла. Погіршення стану, звертайтеся до свого лікаря. Але не панікуйте! Дивіться позитивні фільми, читайте книжки, менше переглядайте новини та телепередачі про коронавірус, отримуйте позитивні емоції. Все одно карантин закінчиться і всі ми будемо здорові. Живіть свідомо та мисліть позитивно. До того ж, настав час зустрічати зиму, яку треба провести радісно і з користю.

Зимові дні можуть стати унікальними, якщо наповнювати їх приємними і корисними справами та моментами. Наприклад, прогулянками зимовим лісом. А якщо не хочеться далеко йти від дому, можна просто порозглядати сніжинки. Кажуть, що справа захоплива, бо однакових сніжинок не буває!

Якщо ж дуже хочеться свята, можна прикрасити новорічну ялинку та милуватися ілюмінацією.

Новий рік – це ще й неформальний привід підбивати певні підсумки. Тож можна зробити фотоальбом своїх важливих подій за рік, що минає. А ще можна малювати на снігу, фотографувати зимові пейзажі, грати в настільні ігри, читати книжки або дивитися новорічні фільми, закутавшись в улюблений плед.

Перелік усіх цих справ можна продовжувати довго. І гадаю, читачі й самі можуть його скласти.

Головне ж нині – не втрачати оптимізм і сподіватися на краще. І так неодмінно буде. Бо думки мають здатність матеріалізуватися.

Здоров'я усім нам і позитивного настрою!

Лайливі слова серед школярів стають дедалі поширенішими. Часто вони їх чувають у дитячих колективах, а ще можуть приносити такі висловлювання зі школи чи просто з вулиці.

«ДОРΟΣЛА» ЛАЙКА В ДИТЯЧОМУ КОЛЕКТИВІ: ЯК ВІДУЧИТИ СВОГО ШКОЛЯРА ВІД ВЖИВАННЯ НЕЦЕНЗУРНИХ СЛІВ



Чернігівці зазначають, що й самі ставали свідками подібного спілкування молоді.

«Я зустрічалася з цим, цього так багато. І виходиш гуляти з дитиною, сидять школярі, 11-12 років, їх неможливо слухати. Вживання нецензурних слів якось треба зробити непопулярним, бо нинішня ситуація жахлива», – каже чернігівка Ганна.

«Діти повинні читати, зараз ніхто не читає. В бібліотеки не ходять. Вони дивляться фільми. Все залежить від батьків», – переконаний містянин Петро.

«У мене є маленька дитина, 7 років. Уже інколи приносить зі школи такі слова. Може, на вулиці десь почула. Спершу розпитую, звідки вона це взяла, пояснюю, що це погані слова, у нас довірчі стосунки, ми як подруги, тому, якщо я кажу, що це негарно, то вона розуміє, що такі слова говорити не можна», – розповіла жителька Чернігова Марія.

За словами психолога, якщо батьки чувають нецензурну лайку, то варто одразу реагувати на це. Оскільки діти, використовуючи такі слова, намагаються підвищити якість впливу на ін-



Олена Гірченко

ших, бути схожими на дорослих або відповідати своєму колу спілкування.

«Коли дитина потрапляє в такий колектив, у неї відбувається зміна «Я» на формат «не Я». «Не Я» – це той, кого приймає цей колектив. І щоб не бути «білою вороною», не бути аутсайдером, а бути прийнятим, я розмовляю

так, як мене хочуть чути. Тоді треба звернути увагу, що це за середовище, де дитина зростає. Якщо дитині вчасно не показати, що ти це сам не знаєш, хто ти, а вже наслідуєш інших дітей, які теж незрілі, то це матиме погані наслідки, що ти за ними ще повториш?» – пояснила Олена Гірченко, психолог.

Відучити дитину можна тільки тоді, якщо нецензурні слова батьки не використовуватимуть удома. Найчастіше погані приклади подають чоловіки.

«Тому почати треба саме з родини. Змінити спілкування в родині. І мамі треба спитати й тата «Що ти хочеш сказати цим словом? Можливо, я тебе не чую і ти переходиш на ці слова тому, що я тебе не чую?». І батькам треба просто дивитися за собою, яким чином вони несуть свої думки. Тому що часто одне нецензурне слово замінює спектр таких емоцій, такого непорозуміння, що вони й не знають, що робити далі», – зауважила Олена Гірченко. Тому психолог радить батькам стежити насамперед за собою та пояснювати дітям недоречність такого спілкування.

Ольга Лазун

Наталія Стрижова, фітнес-тренер і фітнес-директор у «X-Line sport» розповіла читачам «ЧЕЛАН» про свій шлях у спорті, виступи «фітнес-бікіні» та секрети схуднення. Тож мерщій знайомитися із Наталією ближче.

Наталіє, ви чернігівка?

Так, народилася і виросла в Чернігові. Навчалась у школі №3, потім закінчила Чернігівський інститут інформації, бізнесу і права. У моєму житті нічого не відшувало спорту, за освітою я – юрист-господарник, і хотіла знайти себе в цій сфері. Свого часу навіть думала працювати в напрямі викладання, але у зв'язку з народженням дитини пішла в декрет. А от уже під час декретної відпустки вирішила, як кажуть, привести себе до ладу та пішла до спортзалу. Відтоді моє життя тісно пов'язане зі спортом. Працювала фітнес-тренером.

Треную людей і зараз, проте залишила виключно своїх давніх клієнтів, для душі, бо мені це подобається. Більшість же робочого часу присвячую управлінню клубом. Щодо моїх виступів у категорії «фітнес-бікіні», то все сталося якось

Секрети здорового життя та як перетворити тренування на задоволення:

Усі жінки мріють бути стрункими і привабливими. Проте не кожна знає, як досягти омріяного результату. Бо часто від представниць прекрасної статі можна почути, що сидять на ненависних дістах, тренуються до чорних мушок у очах, а омріяний результат не приходить. Тож у такій ситуації без порад фахівця не обійтись.



ЛАЙФХАК ФІТНЕС-ТРЕНЕРА НАТАЛІЇ СТРИЖОВОЇ

спонтанно – після певного часу тренувань мій тренер запропонував взяти участь у змаганнях. Я погодилася.

Що таке фітнес-бікіні?

Головними змагальними елементами є порівняння та дефіле учасниць із гарною фізичною формою та модельною зовнішністю. Оцінюється образ дівчини, учасниці постають перед суддями в інкрустованих камінням купальниках у всій своїй красі. Ця категорія показує жіночу красу та грацію.

Чому ви пішли в цей вид спорту?

Загалом дівчата йдуть із різних причин. Хтось для самовизначення, хтось для того, щоб спробувати «можу – не можу». Це гарно. Багато дівчат хочуть брати в цьому участь, бо зараз це модно. Щодо мене, то я хотіла спробувати себе у чомусь якісно новому. Ніколи не уявляла себе в такій ролі і не мріяла навіть. Якби не мій тренер, я ніколи, мабуть, і не наважилася б взяти участь у змаганнях. Це був виклик самій собі.

Скільки часу ви виступали та в яких конкурсах брали участь?

У змаганнях фітнес-бікіні я виступала 4 сезони, мала 10 виходів на сцену під егідою різних федерацій. Серед останніх моїх досягнень – «срібло» на чемпіонаті Чернігівської області, була «бронза» на чемпіонаті Харківської області, також ввійшла до п'ятірки кращих на чемпіонаті України.

Це важко?

Успішність у цьому спорті дуже залежить від генетики спортсмена. Однак праця над собою, дисципліна та час можуть зробити неймовірне, попри природні задатки. Щодо моєї підготовки, то зазвичай це було шість тренувань на тиждень. Якщо виникала потреба у тривалішому відпочинку, не відмовляла собі. Тут головне – прислухатися до власного тіла та порад тренера. Коли не всти-

гали десь «доточити форму», то було й по два тренування на день. Усе це дуже індивідуально. Загалом це нелегко. Але коли ти горіш цілою, ти мотивований, то всі складності менше відчуються. Ти просто бачиш ціль – і маленькими кроками поступово наближаєшся до неї.

Ви приймали якісь анаболічні стероїдні препарати тощо?

Категорія «фітнес-бікіні» не передбачає прийому цих засобів. Бодібілдинг – так. Тут же в цьому немає потреби, принаймні для мене. А ще мені пощастило з тренером – він не прибічник таких методів.

Яким був ваш раціон, коли ви готувалися до виступів?

Харчування було досить обмежене. Зазвичай це нежирна риба, нежирна курятина; крупні в невеликій кількості. Фруктів тоді практично не вживала, бо не можна було. Мета ж – на тренуваннях зменшити кількість жирового прошарку, як кажуть, «просушитися». Проте тут усе індивідуально – хтось їсть усе і йому вдається «сушитися», а хтось, зокрема і я, повинні загнати себе в досить жорсткі обмеження.

Як довго триває підготовка до змагання?

Зазвичай у середньому пів року. Є, ті хто робить це швидше, але, щоб мінімізувати шкідливий вплив на організм, краще готуватися довше, однак із порівняно меншими навантаженнями.

Фінансову користь виступи приносять?

В Україні комерційні турніри є, але в них участі не брала. Щодо турнірів, організовуваних федераціями бодібілдингу, то призи там несуттєві і вони не покривають витрат на підготовку. Але ж спортсменів це не зупиняє. Однак факт залишається фактом – бодібілдинг є досить дорогим задоволенням амбіцій.

Чи виступали ви за кордоном?

Ні. Таке бажання було і є, щоб достойно представити Україну на міжнародному рівні, але для цього треба ще трошки більше попрацювати. Що насправді зараз я і роблю.

Наталіє, можете дати поради спортсменам, як зігнати зайву вагу?

Якщо підходити до цього питання з розумом, то спершу треба розібратися в самому собі і виявити причину зайвої ваги. Хтось, можливо, зрозуміє, що їсть багато солодкого, мучного тощо. Хтось, можливо, веде дуже малорухомий спосіб життя. Можливо, хтось має генетичну схильність. Можливо, збільшення ваги провокують стреси. У когось зайва вага може бути пов'язана з якимось захворюванням, тому варто звернутися до лікаря.

Причини різні, але спершу треба для себе зрозуміти, що зайва вага є і з нею треба щось робити. Людина має прибрати причину, що викликає цю вагу, і вже після цього або ж паралельно впроваджувати щось корисне. Наприклад, їсти більше овочів, пити більше води, ходити в спортзал. Але що важливо – дозувати навантаження. І в цьому повинен допомагати грамотний тренер, який має зробити так, щоб схуднення або приведення себе «в форму» не відбулося за рахунок власного здоров'я.

Тренер визначає навантаження, характер роботи, підказує, які аналізи здавати, щоб контролювати вітаміни, мікроелементи в організмі тощо. Усе має відбуватися поступово. Не треба з надмірною вагою тіла, наприклад, брати скалку і стрибати до упаду, «вбиваючи» суглоби, перевантажуючи серце тощо. Для початку достатньо збільшення рухової активності за рахунок піших прогулянок, активностей на свіжому повітрі тощо.

Заняття в спортзалі, так звані качалки – це добре чи погано?

Усе має бути в рамках розумного – без крайнощів з урахуванням фізичних особливостей і можливостей кожного клієнта. Але однозначно – фізичні навантаження в наш час не лише корисні, вони необхідні. Те саме хотілося б зазначити про якісне харчування. Фізична активність повинна бути в житті кожної людини. На жаль, зараз у більшості людей спосіб життя малорухомий.

Які основні причини, чому люди ходять до спортзалу?

Багато людей йдуть, щоб зробити тіло своєї мрії, багато йдуть по спілкуванню, емоції. Причин насправді багато. Коли я як фітнес-тренер бачу результат своєї роботи, то загалом отримую неймовірну віддачу та задоволення. Це дуже сильно заряджає.

Як працюється в умовах коронавірусу?

Ми працюємо в масках, а це дуже складно – ніколи не подумала б раніше. Регулярно проводиться термометрія. В приміщенні постійно провітрювання, робимо дезінфекцію залу, тренажерів. Не можна сказати, що клієнтів значно поменшало, хоча невідомо, скільки могло б бути. Люди ходять, люди не бояться. Хотілося б зазначити, що клієнти свідомі, адже за весь час я не бачила нікого з нежитом, із чханням. Якщо хтось захворів, то попереджає, просить «заморозити» абонемент тощо.

Карантин вплинув на бізнес?

Я думаю, він на все вплинув. Зараз карантин вихідного дня і ми закриваємося, а саме у вихідні найбільше відвідувачів.

Ви хворіли на коронавірус?

На COVID-19 я не здавала, але ще в січні дуже сильно перехворіла. За симптомами було дуже схоже на цю інфекцію. Досить тяжка форма була, я в житті так не хворіла.

Які у вас захоплення, крім спорту?

Я дуже люблю проводити час із родиною. На жаль, цього часу буває не так уже й багато. Люблю як активний, так і спокійний відпочинок на свіжому повітрі. Влітку багато плаваю з сином. Дуже люблю подорожувати. Люблене місце – Закарпаття. Із закордонних поїздок найбільше враження отримала від поїздки до стародавнього античного міста Ефес на території Туреччини. Раніше захоплювалася історією, читала багато історичної літератури. Зараз це здебільшого література з управління персоналом.

Які ви маєте пріоритети в житті?

Якщо брати життя загалом, то головний пріоритет для мене – це моя родина. Якщо брати роботу, то в пріоритеті завжди здоров'я клієнта.

Родина підтримує ваш стиль життя? Відвідує спортзал?

У нашій родині не заведено так, що всі повинні робити те, що й мама. Мій син до карантину займався мистецтвом капоєйра, йому дуже подобалося. У зал до себе я його не воджу, бо намагаюся враховувати його побажання. А він на цей час бажанням у цьому напрямі «не горить». Зараз відвідує заняття з англійської мови і просто в захваті від своєї вчительки. Нехай шукає і відкриває себе, а я буду завжди поруч і допоможу, якщо знадобиться.

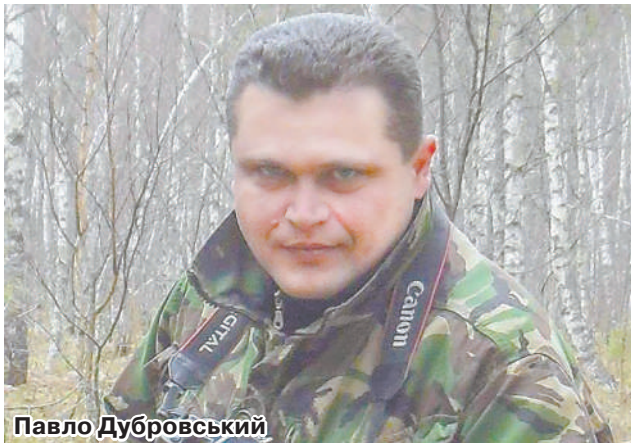
Наталіє, скажіть, чи є в спорті люди, на яких ви хочете рівнятися?

Складно відповісти, адже в моєму житті ніколи не було якихось кумирів. Я зазвичай отримую натхнення сама від себе, коли роблю щось дійсно добре, коли бачу, що результати моєї роботи можуть принести комусь користь. Життєвий досвід підказує, що не треба рівнятися на когось, треба дивитися на те, як ти змінюєшся, розуміючи, що сьогодні ти кращий ніж учора. Оце має стимулювати та мотивувати.

Олег Дешура

ВІДЬОМСЬКИЙ КОЛОРИТ:

на Чернігівщині працює дослідник місцевої містики



Павло Дубровський

Письменник і журналіст Павло Дубровський із Городні всерйоз цікавиться містичною тематикою. Причому захоплення це родом із дитинства, з розповідей дідусів і бабусь про відьом, вурдалаків, упирів та іншу нечисть.

Ці розповіді й легенди в селах Городнянського району передавали з покоління в покоління, як кажуть, із уст в уста.

«Більш дорослим я почав ходити на полювання і водночас записувати багато історій з містичним підтекстом, які розповідали мисливці. До того ж, вирішив одягнути ці легенди в обгортку мисливської тематики. Бо через таку призму читач сприймає міфологію досить реалістично», – розповів Павло Дубровський.

В існуванні відьом пан Павло не сумнівається. Але вважає, що багато чого із, на перший погляд, надприродних речей має більш-менш наукове підґрунтя.

«Це або володіння природним гіпнозом, або багатий досвід взаємодії з природою, знання лікарських трав, місячних циклів. Бо будь-який сільський житель у



літах ніколи не буде саджати картоплю чи сіяти городину без врахування фаз Місяця. Також у певні дні старші люди ніколи не погодяться на операцію чи видалення зубів. І, відповідно, людина далека від усього цього сприймає ці здібності й досвід як щось надприродне чи паранормальне. До речі, до Ломоносова грім

та блискавку теж вважали божим проявленням і чимось надприродним. Але, думаю, рано чи пізно ми отримаємо наукове пояснення багатьох незрозумілих для нас речей. Хоча і надприродне, і паранормальне також є», – зазначає письменник.

«Є бабусі, які достатньо успішно відшпигують дітей від пристриту. Є бабусі, які можуть вправити суглоб без хірурга, замовити кров. Зупинку кровотечі при травмах у такий спосіб сам бачив неодноразово. Причому це вміють не лише бабусі, а й молоді жінки. Вони накладають долоню на рану, щось промовляють секунд 30 і кров спиняється. Але як пояснити ці здібності та як це працює, не знаю. Для мене це загадка», – зізнається Павло Дубровський.

Розповів він і про те, як сприймає відьом.

«Відьма – і не позитивний і не негативний персонаж. Це насамперед людина зі своїми слабкостями, недоліками та сильними сторонами. Бо коли в людині в руках сила, то може застосувати її як в один, так і в інший бік. Тож ділити відьом на білих і чорних неправильно. Це звичайні люди, просто трішки більше вміють, ніж ми з вами», – вважає він.

За словами Павла Дубровського, приворотні й інші обряди діють на безвольних людей, тих, хто сумнівається, і без життєвого стержня. Якщо людина внутрішньо сильна і знає, чого прагне, то жодні чари над нею не мають влади.

Як уже зазначалося, давно почуті легенди пан Павло описує у своїх мисливських етноповіданнях, яких уже набралось чимало.

«Книги на дві чи три. Але поки жодна не оформлена. Боюсь зурочити, але дуже хотілося б, щоб моя друкована книга побачила світ. Начебто спонсорів і меценатів знайшов. Але, порівняно з минулим роком, видавничі послуги здорожчали, тож бюджету, на який розраховував, уже не вистачить», – зауважив Павло Дубровський.

Сподіваємось, що надії письменника справдяться і захоплива книга містичних історій невдовзі таки побачить світ.

Ірина Осташко

29-річний Костянтин Лопата в дитинстві мріяв стати тренером дитячого футбольного клубу. І хоча сьогодні футбол у житті Костянтина присутній лише як хобі, його дитяча мрія певною мірою здійснилася. Він щодня працює з дітьми і, можливо, серед них є і майбутні зірки футболу.



«ВУСАТИЙ НЯНЬ»

Костянтин Лопата. Чоловічий погляд на професію вихователя

Народився в селищі Ріпки. Освіту здобув вищу – в Чернігівському педагогічному університеті за спеціальністю «історія та українознавство». Зараз працюю вихователем та асистентом вихователя в чернігівському дитячому садку №2.

Чи працювали десь раніше і як потрапили на роботу в дитячий садок?

Після навчання кілька років працював у політиці на рівні селищної районної адміністрації. Робота мені подобалася, зокрема подобалося працювати з людьми. За час роботи я познайомився з великою кількістю людей, які мали певний вплив в освітній галузі Ріпкинського району, і це вирішило мою долю з вибором професії надалі. Коли я звільнився, одна із завідувачок дитячого садка в Ріпках запропонувала мені по-

саду вихователя. Не можна сказати, що я боявся, але на той час я навіть не уявляв себе в ролі вихователя. Після розмови зі своєю мамою (вона вчитель і методист англійської мови) я вирішив спробувати себе в ролі вихователя. Своїм вибором я дуже пишаюся і тепер не уявляю себе на іншій роботі. Діти – це найголовніше, що є в моєму житті.

Як реагували на чоловіка в дитячому садку батьки і діти на самому початку і чи змінилося щось тепер?

За п'ять років моєї роботи в дитячому садку реакція дітей на мене була різною. Є дітки, які одразу потягнулись до мене і це було видно по їхніх очах, деякі соромились. Батьки реа-

гували теж по-різному. Деякі навіть не хотіли, щоб я був вихователем їхніх дітей, але через якийсь час, коли побачили, що я дітям подобаюся і діти тягнуться до мене, батьки почали говорити: «Дякуємо, що ви в нас є». Коли я вперше почув від батьків ці слова, то зрозумів, що вибрав те місце, де повинен бути.

Як до вашої професії ставляться родина та друзі?

Родина підтримує і пишається тим, що я віддаю свої сили і час на виховання дітей. Друзі називають мене «вусатий нянь». Деякі друзі, які мають своїх дітей, дуже часто телефонують і питають, як правильно поставитися до тієї чи іншої ситуації зі своєю дити-

ною. І це теж надихає. Не маючи власних дітей, я віддаю свою батьківську любов і турботу діткам, ці емоції важко з чимось порівняти.

Можливо, у вас уже напрацювали особисті лайфхаки? Наприклад, як заспокоїти дитину, навчити їсти манну кашу із задоволенням тощо.

Лайфхака стосовно до дітей немає і ніколи не буде. Кожна дитина унікальна, тому до кожної дитини треба знайти особливий підхід. Є правило, яке я за час роботи з дітьми виніс для себе. Найголовніше – не тільки вчити дитину, а й вміти слухати її. І тільки коли ви навчитесь слухати дитину, вона слухатиме вас.

Сучасні діти які? Відрізняються вони від тих, якими були ваші ровесники?

На запитання, чи змінилися діти за цей час, мені важко відповісти. Усе залежить від батьківського виховання дитини. Діти є різні, в деяких я бачу щось нове, а в деяких бачу себе років 25 тому.

Як вважаєте, чи існує в нашому суспільстві виховання за шаблоном? Воно на користь чи шкодить?

Виховання за шаблоном є і буде, поки ми повністю не змінимо своїх соціалістичних стандартів. Від цього треба відходити, у вихованні дитини треба надавати перевагу власному вибору дитини. Не варто вирішувати за дітей, чим їм займатися, не треба обмежувати їх у виборі. Навпаки, слід підтримувати дитину.

З огляду на власний досвід, що ви порадили б батькам, які віддають дитину до дитячого садочка?

Я порадив би батькам навчити дітей бути більш самостійними. Це не означає, що не треба допомагати дитині, зовсім ні. Ви повинні поводитися так, щоб дитина, знаючи, що ви поряд, робила все самостійно... Не просила допомоги і не сиділа в очікуванні, що ви їй допоможете, а, навпаки, робила все сама. Батьки повинні допомагати, а не робити. Це я вважаю одним із головних пунктів у вихованні.

Якби була така можливість, чи змінили б ви щось у сучасній дошкільній освіті?

Якби я міг щось змінити в дошкільній освіті, я насамперед дуже хотів би зменшити методичний обсяг роботи для вихователя, щоб більше уваги приділяти дітям.

Юлія Заліська

ПОНЕДІЛОК, 30 листопада

UA: СУСПІЛЬНЕ

6.00, 10.55 Енеїда. 6.30 Книга-мандрівка Україна. 6.35 М/с «Попелюшка».

1+1

5.00 «ТСН-Тиждень». 6.30, 7.10, 8.10, 9.10 «Сніданок з 1+1».

ІНТЕР

5.25, 22.05 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».

ІСТУ

5.00 Еврика! 5.05 Служба розшуку дітей. 5.10 Громадянська оборона.

СТБ

5.20 Т/с «Доктор Хаус». 6.00 Т/с «Комісар Рекс».

Телеканал Україна

6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною. 7.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні.

ВІТРОРОК, 1 грудня

UA: СУСПІЛЬНЕ

6.00, 10.55 Енеїда. 6.30 Книга-мандрівка Україна. 6.35 М/с «Попелюшка».

1+1

5.30, 9.25 «Життя відомих людей 2020».

ІНТЕР

5.25, 22.05 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».

ІСТУ

5.35, 20.20 Громадянська оборона. 6.30 Ранок у великому місті.

СТБ

6.50 Т/с «Комісар Рекс». 9.35 «МастерШеф. Професіонали».

Телеканал Україна

6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною. 7.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні.

СЕРЕДА, 2 грудня

UA: СУСПІЛЬНЕ

6.00, 10.55 Енеїда. 6.30 Книга-мандрівка Україна. 6.35 М/с «Попелюшка».

1+1

5.30, 9.25 «Життя відомих людей 2020».

ІНТЕР

5.25, 22.10 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».

ІСТУ

5.35, 10.10 Громадянська оборона. 6.30 Ранок у великому місті.

СТБ

5.15 Т/с «Доктор Хаус». 5.55 Т/с «Комісар Рекс».

Телеканал Україна

6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною. 7.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні.

ЧЕТВЕР, 3 грудня

UA: СУСПІЛЬНЕ

6.00, 10.55 Енеїда. 6.30 Книга-мандрівка Україна. 6.35 М/с «Попелюшка».

1+1

5.05, 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 14.00, 16.45, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин».

ІНТЕР

5.25, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».

ІСТУ

5.50 Т/с «Відділ 44». 5.45 Громадянська оборона.

СТБ

5.20 Т/с «Доктор Хаус». 6.00 Т/с «Комісар Рекс».

Телеканал Україна

6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною. 7.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні.

П'ЯТНИЦЯ, 4 грудня

UA: СУСПІЛЬНЕ

6.00 Енеїда. 6.30 Книга-мандрівка Україна. 6.35 М/с «Попелюшка».

1+1

5.00 «Світське життя». 5.30, 9.25 «Життя відомих людей 2020».

ІНТЕР

5.25, 23.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським».

ІСТУ

5.35 Громадянська оборона. 6.30 Ранок у великому місті.

СТБ

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

Телеканал Україна

6.30, 7.10, 8.15 Ранок з Україною. 7.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні.

СУБОТА, 5 грудня

UA: СУСПІЛЬНЕ

6.00 Енеїда. 7.00, 8.00, 9.00, 21.00, 23.45 Новини.

1+1

5.15, 19.30 ТСН: «Телевізійна служба новин».

ІНТЕР

5.15 «Орел і Решка. Шопінг». 5.55 «Слово Предстоятеля».

ІСТУ

5.00 Скарб нації. 5.10 Еврика! 5.15 Факти.

СТБ

5.15 Т/с «Коли ми вдома». 5.50, 10.55 Т/с «Колір страсті».

Телеканал Україна

7.00, 15.00, 19.00 Сьогодні. 7.30 Реальна містика.

НЕДІЛЯ, 6 грудня

UA: СУСПІЛЬНЕ

6.00 Енеїда. 7.00, 8.00, 8.55, 21.00, 23.45, 1.10 Новини.

1+1

5.00, 19.30 «ТСН-Тиждень». 6.00 «Життя відомих людей 2020».

ІНТЕР

5.45 Х/ф «Синьйор Робінзон». 8.00 «Удачний проект».

ІСТУ

5.00 Скарб нації. 5.10 Еврика! 5.15 Факти.

СТБ

5.15 Т/с «Коли ми вдома». 5.40 Х/ф «Кин-Дза-Дза».

Телеканал Україна

6.50 Реальна містика. 9.20 Т/с «Мавки».

МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА ПРОФНАСТИЛ из первых рук ПрофАльянс www.profalians.cn.ua т. (0462) 917-444, (0462) 612-004, (096) 248-20-99

