20 ХВИЛИН
zt.20minut.ua

ГАЗЕТА ТВОГО РАЙОНУ

РОМАНІВ

№ 2 (154) • 26 січня 2022

Рекомендована ціна – 3,00 грн

Частина тиражу розповсюджується безкоштовно

СЕРЕДА

"Велике будівництво" зайшло у новому році на Романівщину із двох сторін с. 2

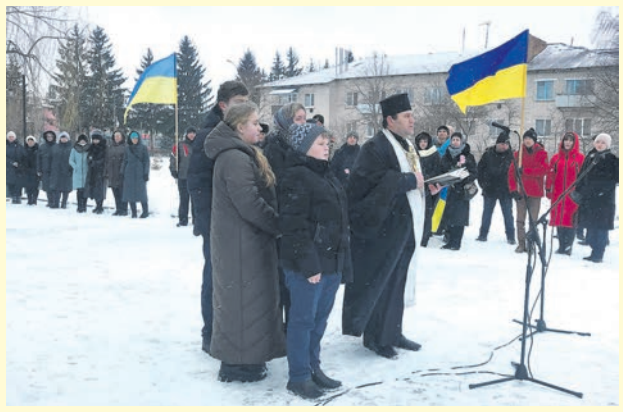
Романівські юніори входять до легкоатлетичної еліти Житомирщини с. 2

Миколі Шанюку — шістдесят! Вітаємо і зичимо усіх земних гараздів! с. 3

У Романові відзначили День Соборності України

Погожого ранку 22 січня 2022 року близько сотні жителів селища Романова зібралися біля памятника Т. Г. Шевченку.

За усталеною традицією громада романівчан цього дня разом із усією Україною відзначає величне державне свято. **Щира молитва за Україну, яку прочитав настоятель парафії Покрови Пресвятої Богородиці о. Іван (Майка), слова привітання до кожного жителя Романівської селищної ради, з якими звернувся голова ради Володимир Савченко, присутні на урочистостях депутати Романівської селищної ради, представники громадських та волонтерських організацій ще раз підтвердили історичне значення соборності українських земель.**



Того ж дня представники місцевої влади та громадськості Романова поклали квіти біля підніжжя пам'ятного знака борцям за волю України та біля Дошки пошани жителів Романівської громади, що віддали своє життя за свободу та незалежність Української держави.

І 22-е січня, і 24-е серпня для нас важливі однаково!

В Україні вже у 23-й раз відзначили свято Соборності України.

До 1999-го року, коли День Соборності потрапив до офіційного переліку державних свят України, його відзначали переважно представники окремих партій чи громадських організацій національно-патріотичного спрямування. Зауважимо, що у часи президентства Віктора Януковича керівництво країни намагалося применшити рівень значимості події і практично два роки (у 2012-му та 2013-му роках) День Соборності в Україні відзначався дуже скромно і напівофіційно. Але вже у 2014-му році День Соборності став знову офіційним державним святом України.

Хоча, якщо бути чесним і неупередженим, суть і зміст цього державницького свята й досі несповна усвідомила чимала частина населення України і, що найбільше вражає, значна частина політичної еліти Української держави. Адже що не кажіть, але ж чимало українських істориків, філософів, вчених-правників неодноразово наголошували на тому, що якраз 22 січня 1919-го року відбулася подія, яка вперше в історії українського народу реально втілила у життя ідею єдності, єднання і неподільності Української держави, яка на той час існувала у формі і вигляді Української Народної Республіки (УНР). За іронією історії, рівно за рік до проголошення Акту Злуки між Західноукраїнською народною республікою (ЗУНР) та УНР Українська Центральна Рада (що виконувала роль українського парламенту) 22 січня 1918-го року ухвалила свій IV-й Універсал «Про державну незалежність Української Народної Республіки». Таким чином, 22 січня ми відзначаємо одразу дві історичні дати – День проголошення незалежності УНР і День Соборності (єдності) України.

Хтозна, можливо, сучасне українське суспільство все ж таки прийде до усвідомлення того факту, що **24 серпня 1991-го року в Україні став реальністю часу факт відновлення незалежності української державності, яка була започаткована 22 січня 1918-го року**. Тому у нинішній Українській державі має бути як мінімум рівнозначне ставлення до обох дат народження та відродження (відновлення) своєї державності: 22 січня і 24 серпня. Поки що цього не відбулося. Поки що у масі своїй значна частина населення (як мінімум – половина) сучасної України не знає, не розуміє, не співвідносить історичної минувшини 1919-го та 1918-го років із сучасними реаліями української державності. І якраз відзначення свята Дня Соборності України мало б щорічно інтенсифікувати процес усвідомлення, осмислення, пізнання логіки нашої надто звивистої історичної долі.

Стосовно Дня Соборності України, то із певного часу, а саме – від 22 січня 2015-го року, Україна відзначає своє знакове державницьке свято в обстановці військової агресії. Сьогодні знаковість соборності, її смисловий зміст набули для українців сакрального значення. Адже єдність, непорушність кордонів нашої держави якраз і були порушені агресивною силою сусідньої держави. Причому агресор і далі зазіхає на державну незалежність України, на її соборність, єдність та непорушність. За таких умов питання про єднання та єдність усіх українських земель набуває нових обрисів усвідомлення своєї важливості як універсальної запоруки нашого існування і нашого подальшого розвитку у сім'ї цивілізованих народів світу.

«Велике будівництво» зайшло у новому році на Романівщину із двох сторін

У 2022-му році естафету «Великого будівництва» приймають автошляхи, що пролягають землями Романівської селищної ради.

У Романові вже всі (або майже всі) знають, що влітку 2022-го року розпочнуться роботи із середнього капремонту автодороги Висока Піч – Баранівка (Дубрівка). Підрядником, який виграв запропонований тендерний конкурс, виявилося підприємство із Хмельницького ШБУ № 56. До речі, одразу декілька хмельничан, з якими довелося нещодавно спілкуватися, ледь не в один голос зауважили, що якраз ШБУ № 56 вважається найкращою у Хмельницьку дорожньо-будівельною фірмою.

Зрештою, кошти на ремонт автодороги Висока Піч – Баранівка Кабмін **вже виділив**, а тому підготовчі роботи до ремонту, що розпочнеться за перших стійких показників весняної плюсової температури, вже зараз ведуться. Йдеться про розчистку обочини автодороги Висока Піч – Баранівка. Як відомо, лісові насадження вздовж цієї автомагістралі вже з десяток років ніхто не розчищав так, як це слід зробити. А тому у лютому – березні 2022-го року епіцентр усіх дорожніх робіт якраз і зосередиться на розчистці лісових узбіч.

Трохи інший вигляд має ситуація навколо ремонту автодороги від Мирополя до Чуднова. Тут тендер на виконання підрядних робіт виграла добре відома на Житомирщині дорожньо-будівельна організація ПП «Автомагістраль». Але поки що реального процесу фінансування ремонту дороги Миропіль – Чуднів Кабмін України не розпочав. Так що тут ще ніхто нічого не розпочинав. Але є сподівання, що так само, як на автотрасі Висока Піч – Баранівка, вже за місяць підготовчі роботи розпочнуться і південніше Романова.

Романівські юніори входять до легкоатлетичної еліти Житомирщини

Звістка про спортивні змагання за участі спортсменів із Романова завжди привертає увагу їхніх земляків. Але перемоги та рекорди, досягнуті чи встановлені романівськими спортсменами, радують вдвічі сильніше.

Упродовж недавнього чемпіонату Житомирщини із легкої атлетики у закритих приміщеннях спортивна команда юних легкоатлетів із Романова була у середовищі фаворитів. Досі незбагненно, але вихованці **романівського тренера Анатолія Сушицького** традиційно, упродовж багатьох років поспіль, чинять гідний опір легкоатлетам, які мають набагато кращі умови для тренувань у тих самих закритих приміщеннях.

Отже, 14 і 15 січня 2022 року у легкоатлетичному манежі центрального стадіону «Полісся» романівчанка **Олена Климчук** (категорія спортсменок 2007–2008 року народження) отримала чемпіонський титул у бігу на 3000 метрів. У забігу на 1 км (традиційно найважча у легкоатлетів дистанція) Оленка була другою. А трохи старша за Оленку Климчук **Ольга Разуванова** (спортсменки 2005–2006 року народження) на дистанції у 3 000 метрів була другою. **Роман Цьомик** із Романова зумів вибороти срібний і бронзовий результат. **Аня Рудик** була також другою на дистанції 2000 метрів, а **Крістіна Шевчук** лише трішечки поступилася чемпіонському результату у штовханні ядра.

Загалом команда юних легкоатлетів із Романова вчинила справжній фурор на змаганнях обласного рангу. В принципі, нічого нового у цьому немає, адже успіхи романівчан вже декілька років вважаються традиційними.

Якраз і – напередодні…

Співголова партії «Наш край», народний депутат України Сергій Шахов став співрозмовником на ютуб-каналі керівника руху SAVE ФОП Сергія Доротича.

Співголова партії "Наш край", народний депутат Сергій Шахов

Розмова відбулася ввечері 24 січня 2022 року, якраз напередодні початку чергової акції протесту підприємців з приводу відтермінування або ж і відміни запровадження РРО/ПРРО (так званих касових апаратів).

Сергій Шахов зазначив, що після канікул, які парламент відгуляв із 18 грудня 2021-го року до 24 січня 2022-го року, ситуація в Україні змінилася у багатьох аспектах. Звісно ж, найпершим чином далися взнаки пристрасті навколо загрози вторгнення російських військ на територію України. Але нардеп Шахов наголошує на тому, що змінилася ситуація і у внутрішньополітичному аспекті. І особливо підвищилась температура народного невдоволення. Ледь не в авангарді такого невдоволення – підприємці, яких змушують закупити та налагодити роботу РРО. Ситуація сьогодні якраз і не спонукає малий та середній бізнес витрачатися на закупівлю не конче потрібного устаткування, яке потім слід буде належним чином налагоджувати і тримати у справному стані. Якщо ж податківці знаходять порушення – автоматично прилітає штраф.

Сергій Шахов зауважив, що новорічно-різдвяні канікули провів у поїздках регіонами України. І хоча люди святкували, вітали один одного із Різдвом та Новим роком, відчувалося, що так звана фіскальна війна урядовців проти ФОПів вже розпочалася. Як варіант виходу та пошуку прийнятного рішення у ситуації, що склалася навколо протистояння влади і ФОПів, Сергій Шахов заявив, що доведеться йти на відчайдушний, але єдино можливий і найбільш правильний крок. Потрібно перезавантажувати уряд України. Але й це ще не все. За словами нардепа, які він сказав напередодні старту чергової сесії Верховної Ради України (сесія розпочинається у вівторок, 25 січня), негайного перезавантаження потребує й парламент України. Адже нинішній склад ВРУ дуже кволо, а іноді – взагалі неадекватно реагує на ситуацію в Україні. Сьогодні, коли в Україні близько 2-х мільйонів громадян голодують, а 10-м мільйонам не вистачає коштів на оплату чи забезпечення себе найелементарнішими побутовими зручностями, треба рішуче і швидше змінювати низку складових економічного розвитку України. Насамперед дати повну свободу малому та середньому бізнесу, який вже два роки несамовито потерпає від епідемії, локдаунів та карантинів. У такій обстановці, на думку Сергія Шахова, зайві поштовхи чи пришвидшення фіскалізаційної діяльності уряду та податківців збудять лише нові і все ширші за масштабами протести. І цього собі Україна не може дозволити. За жодних обставин.

Декларація з сімейним лікарем на Житомирщині: з ким укласти та що вона гарантує

Сімейний лікар – це той фахівець, до якого варто звертатися при перших проблемах зі здоров'ям, якщо мова не про екстрену медичну допомогу.

Якщо турбують якісь незрозумілі симптоми, дискомфорт чи біль, потрібна консультація, встановлення діагнозу, складання графіку вакцинації у разі порушення календаря щеплень, електронний рецепт на «доступні ліки», інсулін та електронні направлення – всі ці послуги можна отримати у свого сімейного лікаря безоплатно.

Послугами сімейного лікаря, терапевта або педіатра у Житомирській області вже користуються 1,09 мільйона жителів. Усього в області працюють 817 лікарів первинки у комунальних закладах, приватних медцентрах або мають власну медичну практику.

Якщо у вас досі немає свого сімейного лікаря або ви хочете підписати декларацію з новим, то його можна знайти на сайті Національної служби здоров'я, скориставшися електронною мапою (дашбордом) «Електронна карта місць надання первинної медичної допомоги».

1 У лівій частині екрану розміщені фільтри, за допомогою яких ви можете вибрати вашу область та населений пункт. Карта покаже розташування закладів первинної ланки та перелік сімейних лікарів, терапевтів і педіатрів, які працюють у цих закладах.

2 Ви можете вибрати зручний для вас заклад. Наприклад, поряд з домом або роботою, та вибрати лікаря саме там.

3 Навпроти імен лікарів, які ще набирають пацієнтів, буде зображена стрілочка вгору. Якщо лікар набрав необхідну кількість пацієнтів, то навпроти імені буде стояти зелена галочка.

4 Після того, як ви обрали заклад та лікаря, запишіться на візит та підпишіть декларацію з сімейним лікарем, терапевтом чи педіатром для вашої дитини.

Сімейні лікарі, терапевти та педіатри, які безоплатно надають медичну допомогу українцям, працюють не тільки в комунальних медзакладах, а й у приватних клініках та сімейних практиках (лікарі-ФОП). Знайти цих лікарів також можна на дашборді. У лівій частині екрану ви знайдете фільтр «Форма власності». Обирайте приватні або ФОП, і карта покаже вам ці заклади та перелік лікарів.

Якщо на дашборді ви не змогли знайти потрібну вам інформацію або у вас виникли якісь складнощі, ви можете завжди зателефонувати і отримати роз'яснення за номером контакт-центру НСЗУ 16-77.

Не зволікайте і оберіть свого сімейного лікаря, терапевта або педіатра для вашої дитини. Адже саме сімейний лікар – ваш провідник у світ безоплатної медичної допомоги. Він не тільки оглядає, лікує та дає медичні поради щодо вашого здоров'я, а й виписує рецепти на «доступні ліки» та у разі потреби направлення на безоплатні послуги спеціалізованих лікарів.

Пресслужба НСЗУ

Миколі Шанюку – шістдесят! Вітаємо і зичимо усіх земних гараздів!

Віктор Першко

19 січня 2022 року, якраз на свято Водохреща, відзначав свій шістдесятилітній ювілей Микола Шанюк.

Миколу Миколайовича сьогодні знають не лише у його рідній Ягодинці, але й далеко за її околицями, тому на свято до хати Миколи Миколайовича та Олени Вікторівни Шанюків завітало чимало людей. Серед тих, хто вітав поважного господаря, були й помічники депутата Житомирської облради Ігоря Ходака. Микола Миколайович того дня трішки хвилювався, адже ювілей – таки поважний і символізує він не таке вже й просте життя.

Він народився і виріс тут же, у Ягодинці. Але, навчаючись у Житомирському сільськогосподарському інституті, досить швидко знайшов роботу у приміському селі біля Житомира. Ось так молодого фахівця спочатку призначили головним агрономом у левківському господарстві Житомирського району. Це ж зовсім неподалік. Всього за шість кілометрів від обласного центру. Звісно ж, молодого агронома у колгоспі не образили – забезпечили житлом, і робота для дружини у селі також знайшлася. І вже було зібрався Микола Шанюк зводити у Левкові власне обійстя, але випадок змінив усе. Був удома, у Ясногородці і тут, де минуло дитинство та юність, також було роботи вдосталь. Пропозиція повернутися у рідні краї для молодого і сповненого сил фахівця-аграрника виявилася привабливішою, аніж життя у приміському Левкові. Тож наприкінці 80-х років і повернувся Микола Шанюк додому, у Ягодинку. Як то кажуть – назавжди.

Звісно ж, не так гадалось і не так думалось тоді, на зламі 80-х і 90-х років минулого століття. Микола Миколайович Шанюк у розквіті своїх тодішніх 30-ти років очолив тоді ще міцний колгосп «Дружба». Але вітри могутніх перемін, що сталися не лише у Ягодинці, але й завирували загалом у масштабах держави, розпорядилися трохи інакше. Колгоспу у нових економічних реаліях доволі швидко не стало. А Микола Шанюк став господарювати самотужки. Відтепер вже як фермер. Маючи у своєму обробітку із пів сотні гектарів землі. Покладаючись виключно на свої сили і на підтримку з боку рідних. Сказати, що йому важко – не можна. Але й про легкий хліб чи про казкові статки Миколи Миколайовича говорити не доводиться. Звісно ж, він неабиякий майстер своєї справи. Неперевершений механік, у руках якого однаково справно працюють і зварювальний апарат, і будь-яка інша техніка, яку він вивчив, перебрав своїми руками, і тому впевнений у ній, як то кажуть, на всі сто. Коли дивишся на Миколу Миколайовича у день його славного і вже поважного ювілею, виринає чимало запитань щодо долі села, щодо майбутнього Ягодинки і насправді – щодо майбутнього всієї України. Сьогодні, коли над Україною неспокійно вирують бурхливі вітри геополітичних потрясінь, дуже важливо відчувати могутню впевненість у своїх силах тут, у глибинці. У кожному селі, у кожній оселі і на кожній вулиці. І така впевненість не в останню чергу забезпечується саме такими людьми, як Микола Шанюк. **Поважний ветеран, але ще дужий, вправний і мудрий господар із мальовничої поліської Ягодинки. Тому – сил і наснаги Миколі Миколайовичу, щастя і удачі у його сім'ї і його оселі. І – до нових ювілеїв!**

І так буває, що **«лісова» біографія розпочинається із… акордеона**

Віктор Радчук

Здається зовсім нещодавно, у січні 2012 року, Алім Лукич Ткачук відзначав 70-річчя від дня народження.

У Гвіздярні, та й навіть у Житомирі багато хто пам'ятає, як ветерана, який пів століття відпрацював у Гвоздяренському лісництві Бердичівського лісгоспу, вітали і урочисто вшановували його колеги по роботі, а родина із дітьми та внуками навезли тоді у дідову хату найдорожчих подарунків.

Але відтоді минуло десять років. Внуків та правнуків у Аліма Лукича побільшало, а клопотів навпаки – стало трохи менше. На роботу Алім Ткачук вже не ходить, а все тільки вдома, по господарству. Але вісімдесятилітній рубіж ветеран зустрів, як і годиться, у повній готовності. Гостей зустрічав радо, як звик і як уміє. Привітати ветерана лісового господарства приїздило чимало людей: були цілі делегації, подарунки, букети. Навіть духовий оркестр у трохи скороченому складі завітав до оселі Аліма Ткачука. Музики наче натякали ювілярові, аби той взяв свій знаменитий акордеон і заграв, як було замолоду.

Алім Лукич іноді по-особливому згадує історію із отим акордеоном. У його рідне село Вівсяники, що у Козятинському районі, акордеон після служби на флоті привіз односельчанин. Але потім відставний моряк захворів та й несподівано помер. Акордеон трохи полежав без діла, але далі дивовижний інструмент почав помалу освоювати на той час ще зовсім юний Алім Ткачук. Вже пізніше, коли юнак завершив навчання у технічному училищі, акордеон неабияк допоміг йому вступити на навчання до Старожинецького лісотехнікуму аж у Чернівецькій області. Звідтіля, із Буковини, приїхав Алім Лукич Ткачук на роботу по розподілу аж на Житомирщину. Одразу потрапив у Гвіздярню і пройшов за пятдесят років у місцевому лісництві усі службові сходинки аж до посади лісничого. Виростив і виховав четверо дітей. Як і годиться, збудував власну оселю, бо на початку своєї службової кар'єри сім'ї Аліма Ткачука доводилося жити у службовому приміщенні. Із будівництвом власного будинку не поспішав. Та й не так легко було збудувати власний будинок, хоча наче й у лісі працюєш, і все, що треба для роботи, наче під рукою. Проте із самого початку своєї трудової (а насправді всуціль «лісової») біографії Алім Лукич звик, щоб усе було по-правильному, аби на кожну дощечку чи брусок, з яких будувалося житло, була «бумага» чи квитанція.

Про сучасне лісове господарство ми із Алімом Лукичем поговорити не встигли. Відчувалося, що господар налаштований не обділити увагою прибулих до хати гостей, а про ліс і зокрема – про колишні правила і традиції лісового господарства ми вирішили запитати у ветерана вже трохи пізніше. Тим паче, що сам Алім Лукич, коли мова зайшла про сучасні порядки у лісовому господарстві, порадив звернутися до свого сина Руслана, який продовжує батькову естафету, очолюючи одне із лісництв у ДП «Радомишльське лісове господарство».

Втім, навіть пів години часу спілкування із досі кремезним чоловіком, який віддав пів століття свого життя службі дібровам і людям, надихає на гарні слова. На щирі і душевні побажання прожити у ладу із життям, із чудовим довкіллям околиці Гвіздярні ще довго і довго. На многії літа!

Булінг у школах

Булінг – це насильство: фізичне, економічне, психологічне, сексуальне, із застосуванням засобів електронних комунікацій.

Агресор може знайти безліч причин для цькування жертви: зовнішність, поведінка, соціальне або економічне становище. Успіхи у навчанні, матеріальні можливості та навіть особливості характеру можуть стати основою для булінгу. Крім того, жертвою булінгу може стати також той, кому складно спілкуватись з однолітками, хто поводиться відлюдкувато чи, навпаки, провокативно.

Варто розуміти різницю між булінгом та звичайною сваркою між дітьми. **Булінг завжди супроводжується реальним фізичним чи психологічним насильством.** У ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: жертва, агресор і спостерігачі. Якщо відбувся булінг, то він завжди повторюється (це не одноразова дія, а систематична).

Частіше за все агресор вважає свої дії смішними, а також що дорослі не будуть звертати на це увагу.

Для того, щоб допомогти дитині, насамперед потрібно зрозуміти, що її цькують. На жаль, більшість жертв мовчать про це і не намагаються захистити себе. Тому потрібно бути більш уважними до дітей. Якщо дитина стала замкнутою, шукає причини, щоб не йти до школи, у неї погіршились оцінки, то поговоріть з нею. Причиною такою поведінки може бути не лише лінь. Також одними з частих ознак булінгу є розлад сну, втрата апетита, тривожність, низька самооцінка. Якщо дитину шантажують, то вона може просити додаткові кишенькові кошти, щоб відкупитись від агресора.

Якщо ви запідозрили, що ваша дитина може бути жертвою булінгу, то потрібно з нею про це поговорити. Дайте зрозуміти, що ви не будете її звинувачувати, що вам можна довіряти. Поясніть, що немає нічого поганого в тому, щоб повідомити про агресивну поведінку. І скажіть, що можна притягнути кривдника до відповідальності.

Законодавство України передбачає покарання за булінг (цькування) учасника освітнього процесу. Стаття 173–4 Кодексу України про адміністративні правопорушення передбачає покарання від 50 (830 гривень) до 200 (3400 гривень) неоподаткованих мінімумів доходів громадян, громадські роботи від двадцяти до шістдесяти годин або виправні роботи строком до 1 місяця.

БЕЗОПЛАТНА ПРАВОВА ДОПОМОГА

За більш детальним роз'ясненням ви можете звернутися до фахівчині сектору «Романівське бюро правової допомоги» Бердичівського місцевого центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги за адресою: смт Романів, вул. С. Лялевича, 2, тел.: (04146) 2-34-36.

Робота та декретна відпустка: варіанти заробітку для активних мам

Марія Кравчук

Саме декрет відриває жінку від рутинної роботи в офісі та відкриває нові можливості заробітку.

У нашому огляді розповімо про реальні способи заробітку для мам в декреті – від найпростіших варіантів підробітку, які не вимагають багато часу і зусиль, до більш складних і вигідних у фінансовому плані.

Ідеальна робота на дому для мам в декреті дозволяє:

- Планувати графік так, щоб залишався час і на домашні справи, і на спілкування з дитиною.
- Можливість, за необхідності, взяти екстрену відпустку, залишити роботу на деякий час.
- Не перенапружуватися в процесі роботи і не займатися важкою фізичною працею.
- Розвиватися інтелектуально і творчо, дізнаватися нове і розкривати свої таланти.
- З упевненістю дивитися в майбутнє, бачити перспективи зростання — як професійного, так і фінансового.
- Заробляти стільки, скільки потрібно. У кожної жінки свої цілі. Комусь достатньо кількох тисяч на місяць, щоб балувати дитину іграшками і смаколиками, а хтось мріє про свій внесок у сімейний бюджет.

Яка робота на дому підійде для мам з дітьми

РЕРАЙТИНГ:
100–150 грн у день

Головне завдання – писати нові тексти на основі наданих замовником матеріалів. Це популярна послуга, яку замовляють власники сайтів, що бажають отримати недорогий і якісний контент. Вони просять вас переписати тексти з інших сайтів своїми словами без спотворення змісту. І таким чином отримують контент для своїх проєктів.

Знайти замовлення на рерайтинг можна на біржах статей. Спочатку вам доведеться брати дешеві замовлення і напрацьовувати рейтинг. Після накопичення рейтингу і позитивних відгуків ви зможете отримувати більш дорогі замовлення. Досвідчений рерайтер може заробляти за день 100-150 грн, не виходячи з дому та присвячуючи роботі декілька годин в день.

КОПІРАЙТИНГ:
від 400 грн на день

Під копірайтингом розуміється написання статей або текстів з використанням великої кількості джерел на основі особистого досвіду автора. Це більш якісні і опрацьовані тексти, ніж у разі рерайтингу, і платять за них, звісно ж, більше.

Окремий вид копірайтингу – рекламні тексти. Наприклад, тексти для продаючих сторінок (лендінгів), інтернет-магазинів. Щоб їх писати, необхідно розбиратися в рекламі і маркетингу.

Вартість копірайтингу починається від 30–80 грн за 1000 знаків з пробілами. Кращі автори отримують 150–200 грн за 1000 знаків з пробілами. За день можна заробити від 500 грн і вище, написавши всього одну статтю.

Багато молодих мам, перебуваючи в декреті, освоюють копірайтинг і починають заробляти на дому написанням текстів для сайтів. Плюс цієї роботи – вільний графік, що дозволяє підробляти з маленькими дітьми.

РЕТУШ ФОТОГРАФІЙ:
від 100–200 грн на день

Вам потрібно буде обробляти фотографії в програмі Photoshop. Наприклад, часто замовляють ретуш весільних знімків, щоб зробити їх вид ідеальним. Також замовляють відновлення старих і архівних фотографій, що мають різні дефекти.

Вартість простої корекції – 4–5 грн за знімок, складної – 30–100 грн за фото. Освоїти ази ретуші можна за безкоштовними уроками в інтернеті. Якщо вам цікавий цей вид заробітку на дому, то можна розвивати в собі ці навички.

СПІЛЬНІ ПОКУПКИ

Популярний спосіб заробітку на дому для мам в декреті. Ви купуєте що-небудь дрібним оптом, а потім продаєте подругам вроздріб з невеликою націнкою. Це цікавий варіант роботи, якщо у вас велике коло знайомих і ви – комунікабельна особистість.

Низка магазинів дає оптовикам значні знижки. Відповідно, ви можете перепродати речі набагато дорожче, ніж їх купили. Ваші подруги при цьому теж залишаться в плюсі, тому що отримають товари зі знижкою від ціни магазину. У цьому разі сума заробітку залежить від кількості проданих речей.

РОБОТА У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ:
від 2–4 тис. грн на місяць

У цій сфері є кілька варіантів роботи для жінок в декреті:

Адміністратор групи. Вам потрібно буде знаходити і викладати в групі нові пости, стежити за порядком, блокувати порушників, відповідати на запитання учасників групи і виконувати іншу роботу в соцмережах на прохання власника. За ведення однієї групи можуть платити кілька тисяч гривень на місяць. Брати в роботу можна будь-яку кількість груп залежно від вільного часу.

Модератор групи. Ваше завдання – стежити за дотриманням правил, контент оновлювати не потрібно. Платять модераторам менше, ніж адміністраторам.

SMM-спеціаліст. Ця професія дуже затребувана сьогодні. Фахівці з SMM придумують концепцію групи, контент-план (які пости і коли публікувати), займаються просуванням груп і пабліків та іншими роботами. Платять SMM-фахівцям від 8 тис. грн на місяць, при цьому працювати можна з дому. Ви можете вести власні проєкти в соціальних мережах і заробляти на рекламі.

ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАНТ В МАГАЗИНІ:
4–6 тис. грн на місяць

Багато інтернет-магазинів наймають консультантів, які відповідають на запитання відвідувачів в онлайн-чатах. Вам буде потрібно перебувати онлайн і допомагати відвідувачам вибирати товари, робити покупки і вирішувати їхні проблеми. Працювати можна вдома, головне – щоб у вас був стабільний інтернет-зв'язок.

Платять консультантам 4–6 тис. грн. на місяць. Іноді дохід залежить від продажів магазину. Знайти таку роботу можна на біржах віддаленої роботи.

РОБОТА У ФОТОШОПІ:
5–6 тис. грн на місяць

Програма Photohop дозволяє створювати різні графічні продукти: від простих банерів і обкладинок для груп в соціальних мережах до виконання фотомонтажу і дизайну сайтів. Цей варіант надомної роботи підійде для творчих мам у декреті.

Освоїти фотошоп можна за безкоштовними уроками в інтернеті. Простим роботам ви зможете навчитися за 1–2 тижні. При цьому вартість одного банера або обкладинки, на яку ви витратите 1–2 години часу, може бути 100–200 грн.

ВЕДЕННЯ ВІДЕОБЛОГУ на YouTube

Багато мам в декреті починають знімати відео, і часто хобі перетворюється на джерело додаткового доходу. Сьогодні кожен може відкрити свій канал в інтернеті і викладати відеоролики. Автори популярних каналів заробляють пристойні суми на розміщенні реклами. Вартість рекламної вставки в ролик може бути 10–20 тис. грн і більше (звісно, якщо ви – досвідчений та популярний блогер).

Наприклад, молода мама, перебуваючи в декреті, може створити популярний блог на тему материнства, виховання дітей, догляд за дитиною – це дуже популярні теми в інтернеті. Знайти однодумців – таких же мам у декретній відпустці, і стати популярним відеоблогером, думка якого цікавить багатьох людей.

ПРОДАЖ ХЕНДМЕЙДУ:
200–500 грн за виріб

Часто дівчата в декреті починають займатися рукоділлям і захоплюються хендмейдом. Ви можете виконувати роботи не тільки для себе, але і на продаж. В інтернеті є спеціальні сайти, на яких майстри продають свої вироби. При цьому вартість прикрас ручної роботи може бути досить високою: кілька тисяч гривень за виріб.

Якщо ви вмієте в'язати чи вишивати, на цьому також можна заробити: виготовляти шапки, шарфи, рукавиці або ж в'язати крючком дитячі іграшки.

ДОПОМОГА СТУДЕНТАМ

Цей вид заробітку передбачає консультацію в написанні курсових, дипломних, магістерських робіт. Навіть можна допомогти студенту з веденням конспекту. В інтернеті є студентські біржі, які пропонують співпрацю авторам студентських робіт. Ви можете там зареєструватися і заробляти гроші.

ВИГОТОВЛЕННЯ СМАКОЛИКІВ

Торти, тістечка, кенді-бари, печиво, пастила, зефір – і це ще не повний перелік всього, що можна приготувати на дому та продавати. Якщо не зациклюватись на солодощах, то навіть напівфабрикати, наприклад вареники чи голубці, можна приготувати, заморозити та реалізувати.

ОНЛАЙН-РЕПЕТИТОР

Цей варіант роботи на дому підходить мамам в декреті, що працюють в школі або знають іноземні мови. Ви можете запропонувати послуги репетитора і вести онлайн-заняття. Є спеціальні каталоги репетиторів, в яких можна розмістити інформацію про себе і рекламувати послуги. Важливо, щоб під час занять хтось міг посидіти з дитиною, тому що відволікатися під час уроку ви не зможете.

ПРОГРАМУВАННЯ:
1000–2000 $ на місяць

Якщо ви – активна мама в декреті з математичним або технічним складом розуму, спробуйте освоїти веб-програмування. Послуги програмістів дуже затребувані в інтернеті і добре оплачуються. Працювати можна з дому, віддалено. При цьому вашими замовниками можуть бути як українські, так і іноземні компанії.

Програмісти-початківці можуть розраховувати на заробіток 10–15 тис. грн на місяць, люди з досвідом – від 15–20 тис. грн. і значно більше. Програмісти, що працюють із зарубіжними клієнтами, можуть отримувати $ 30–50 за годину роботи.

Де шукати роботу молодій мамі в декреті: біржі фрілансу, сайти і групи в соцмережах з вакансіями, біржі статей, компанії, що пропонують віддалену роботу.

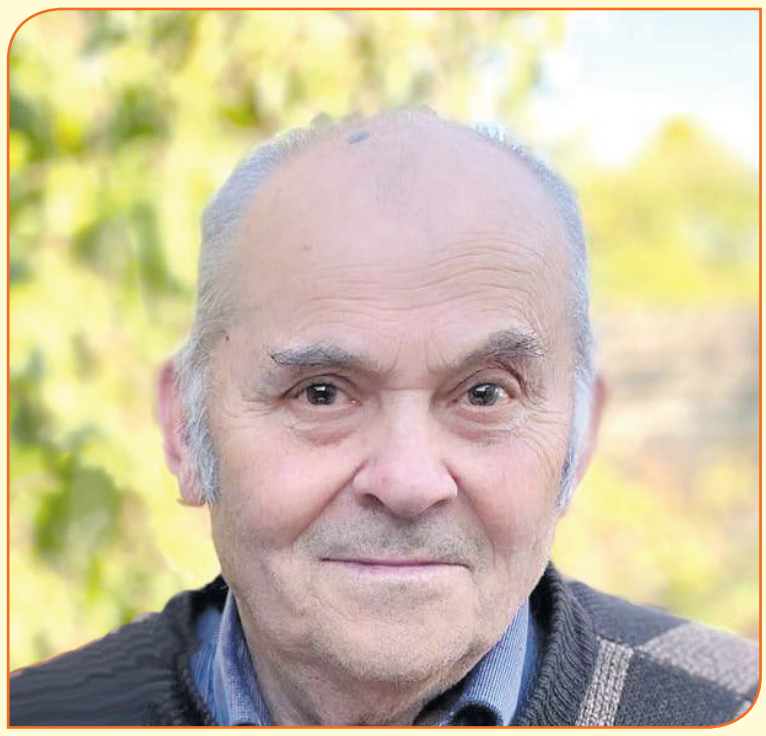
Коротко про головне

- 19-річна українська тенісистка Марта Костюк у парі з 21-річною українською спортсменкою Даяною Ястремською вийшли до другого кола парного розряду Australian Open з гри в теніс.
- Міжнародний комітет Червоного Хреста повідомив, що хакери зламали сервери і могли отримати доступ до баз із особистими конфіденційними даними близько 515 тис. осіб, включаючи тих, хто розлучений з сім'ями через конфлікти, міграцію і стихійні лиха, зниклих безвісти і їхніх близьких, а також позбалених волі.
- Фінляндія готова підтримати своїх європейських союзників і США і ввести надзвичайно жорсткі санкції проти Росії, якщо вона вторгнеться в Україну.
- Аномально холодна погода і рясні снігопади накрили Близький Схід: від негоди страждає Ліван, а також Саудівська Аравія, де напередодні снігом засипало північ країни.
- Генеральний секретар ООН Гутерріш запропонував Меркель посаду голови консультативної ради з глобальних суспільних благ. Ексканцлер Німеччини Ангела Меркель відмовилась.
- В Україні скоротили термін дії COVID-сертифікатів до 270 днів.
- США передали Україні ще майже мільйон доз вакцин Pfizer.
- Львівські лікарі вперше в Україні провели пересадку печінки однорічній дитині. Хлопчик Артем отримав орган від посмертного донора.
- В Україну прибула чергова партія міжнародної технічної допомоги, а саме протитанкового озброєння, від Великої Британії Збройним силам України.
- У місті Косцян (Польща) від медиків швидкої втік 34-річний українець, якого везли до нейропсихіатричної лікарні. Чоловіка шукали 5 днів.

Сьогодні у нас на гостині

Леонід Миколаєнко

Леонід Федорович, мабуть, на теренах Романівщини та Миропілля в поезії та й взагалі в літературі є одним із найавторитетніших.



Народився Леонід Миколаєнко в селі Сокільча Попільнянського району Житомирської області 1 грудня 1940 року. У 1962 році він, закінчивши Київське культурно-освітнє училище, вступає до Житомирського педагогічного інституту (українська мова та література) та ще пізніше до Луцького педагогічного інституту (історія). Довгий час вчителював у Любарському та Дзержинському районах. Згодом очолював Миропільську селищну раду (20 років!).

Навчаючись у Житомирському педагогічному інституті, був старостою літературної студії.

При нагоді Леонід Федорович згадує: «Травневий день 1968 року. В актовій залі інституту під головуванням Олеся Гончара було відкрито декаду української літератури та мистецтв на Житомирщині. На святі були присутні поет Андрій Малишко, композитори Платон та Григорій Майбороди, академік Евген Шабліовский. На цій зустрічі була чи не вся інтелігенція міста. Викладач літератури С. Т. Пінчук, виступаючи, обмовився на захист "Собору" Олеся Гончара і висловився проти гонінь на роман і його автора. Ситуація "нагрілась" до краю…».

Слід нагадати сучасникам події, що відбувались навколо роману «Собор». Вперше він вийшов у журналі «Вітчизна» 1968 року. Того самого року двічі друкувався у видавництвах «Дніпро» та «Радянський письменник». Того ж таки року було підготовлено і російський переклад роману, що мав вийти на сторінках журналу «Дружба народов», проте згодом журнал відмовився від публікації роману. Після цього твір до 1987 року не видавався через те, що був розкритикований і не імпонував радянському правлінню, свідомо замовчувався, хоч і не був офіційно вилучений із бібліотек. Окрім того, від письменника вимагали переробити роман або зректися його, на що Олесь Гончар не погодився, незважаючи на погрози другого секретаря ЦК КПУ Ляшка, а також Щербицького. Самого автора Шелест намагався заарештувати.

Слід зауважити, що події навколо роману літературною громадою визнаються як певний спротив радянській системі.

Леонід Миколаєнко продовжує згадувати: «Після виступу Степана Пінчука на трибуну прорвався і я. У руках був букетик жовтих і синіх квітів. Я зачитав заздалегідь продуману доповідь. У ній я не залишив каменя на камені від плюгавої статті М. Шамоти. Відтак з аналогічними промовами виступили Б. Остапенко та І. Шевченко.

Після цих подій я зазнав багато цькувань з боку керівництва інституту і особливо від доцента кафедри марксизму О. Іващенка. Такі приниження і цькування продовжувались певний час після закінчення інституту».

Леонід Федорович зараз проживає у селищі Мирополі, пенсіонер. Він є автором книг «Зурочений Євшан», «Осягнення суті», «Сходження на Голгофу». Також є автором циклу новел та повістей, що друкувались в періодиці.

Леонід Федорович Миколаєнко є членом Національної спілки журналістів України.

Заслужений працівник культури України, член Національної спілки письменників України, Юрій Кондратюк

Відбілювався світ

Три дні відбілювався світ
Від сірості осінніх буднів.
Ліг снігу дивний первошвіт,
Родивсь рожевий ранок грудня.

Туман мінливої зорі
Благословивсь хрестами храму,
І на калині снігурі
Яріли малиновим крамом.

Віршами щирими сліди
Лягли на ватмані дороги.
Зазимок чистий, молодий
З'явивсь благословенний Богом.

Сліди, сліди. Кругом сліди –
Спішать кудись у справах люди.
Нема великої біди,
Що вже моїх слідів не буде...

Україні

Мів листя шпаркою мітлою
І гнав узліссям листопад.
Шептавсь з сухою осокою,
Морозив спорожнілий сад.
І раптом – дивне потепління:
Вернулись лебеді на Случ,
У ріст пішло татарське зілля,
І зелень виглянула з круч.
А далі – не сюжет із казки.
То дійсність стала диво-сном.
Тепло знайшло свою розв'язку –
Розквітла вишня під вікном.
Три дні вона буяла цвітом,
І бджоли брали в ній нектар.
Три дні весна гуляла світом,
Налита терпким трунком чар.
А ранком віхола сичала.
І падав з вишні снігом цвіт.
Тривожно лебеді ячали,
І з льоду рвалися в політ.
На все поклав свій знак Всевишній:
Він шле нам ласку або гнів...
Мені нагадуєш ти вишню,
Що розцвіла серед снігів…

У кожного своя епоха

До істини дорога в нас крута,
Як на Голгофу у Хреста.

У кожного – своя епоха
І долі свій фатальний тест,
У кожного – своя Голгофа
І свій дубовий важкий хрест.
У кожного є свій Іуда,
Свій Ірод є і свій Пілат.
І кожен жде спасіння – чуда ,
Щоб увійти у райський сад.
У кожного в душі багаття
Палає праведних ідей,
Але не кожен на розп'яття
Піти готовий за людей.

Для чого я виник

Для чого я виник із мороку й праху
В суєтах змарнованих безвістю днів?
Я – кепський орач і у віршах невдаха.
Я – просто гончар. Біля глини заснів.

Прийшов у цей світ я за покликом віку,
Щоб нішу заповнить у глині свою.
При ділі своїм треба буть чоловіку,
Міркую отак я й на тому стою.

Від мене чогось утікає удача:
На станцію прийду, а поїзд пішов…
І все ж азм є суть і на світі щось значу.
Я марно не топчу своїх підошов.

Крекочуть вулкани у надрах планети,
Вивержують магму в глибини морів.
Хто першим прийшов: гончари чи поети?
Хто творчістю діло буденне зігрів?

У морі холонула магма сердита,
І глина злягалась у темряві надр,
Грунтами для злаків надійно прикрита…
Та ось проявився на світі гончар.

Прийшов чоловік, який в глину повірив.
На круг, що крутився, він глину возніс.
Прийшло відкриття, що нема йому міри…
І от преді мною вже глини заміс….

Я дякую глині і мудрості майстра,
Що їй послужити мені повелів.
Я дякую небу, що в зорях, мов айстра…..
Поклони кладу для усіх матерів,

Що нас народили у муках для справи.
Коханим приношу найкращі чуття
За те, що народять майстрів для держави,
У дітях продовжать поему життя.

Вірші, як сірі журавлі

Мої вірші, як сірі журавлі,
Що, змикнувшись у ключ – ряд,
Сумний виконують обряд
І, зринувши з-понад Случі,
Ридають ридма уночі.
Й, зридавши душечки малі,
Тільця несуть в чужі краї.

Поету

Юрію Кондратюку

Ти ще трави свої не викосив.
Я ж отаву давно скосив
І чекаю зимових присмерків ...
Ну а ти – літніх гроз і злив.

То ж клепай свою косу вдосвіта
І ретельно виводь жало,
В цьому ділі не треба поспіху.
Треба все, щоб як слід було.

На луг іди теж удосвіта –
В росах перший прокладеш путь.
Тіло буде й душа у розцвітах
(Лиш мантачку, дивись, не забудь!)

Пірне в трави коса проклепана
(Ну і трави! Густі, як ліс.)
Під контролем небесним стрепета
Прокладеться, як вірш, покіс.

І в утомі солодкій родиться
Дивна пісня, бо ти – митець,
І натхненням душа стривожиться.
Ти ж – художник, поет і грець.

Защебече весь світ у радощах,
Величальну заграє кларнет,
Яре сонце в медових пахощах
Бери в руки, косар-поет.

Свого сіна, як чай, пахучого
Наскладаєш копиць, як веж.
І якогось там дня плакучого
У подушку мою вкладеш...

Сниться мати

Не вселенську – рідну свою матір
Все частіше бачу уві сні.
Крізь фіранки вибілений ятір
Виглядає ненька у вікні.

Як побачить, що іду з-під кручі
Я такий тривожно молодий,
То вікно відкриє в сад квітучий
Чи у сад осінньо-золотий.

І сльозою пропече сорочку:
– Чом тебе так довго не було?
Написав би хоч один рядочок!
Забуваєш матір і село.

Я вікно тут всеньке прогляділа,
У виглядках відгула зима.
Знаю, сину, не сидиш без діла,
Та все ж тяжко, як тебе нема.

Вже дядьки померли й тітка Настя.
Та і я не здужаю робить
І не знаю, чи мені удасться
Хоч би до Великодня дожить.

Дожила. І вистачило сили
Напекти усього, посвятить
Та прибрати батькову могилу.
Не хватило сили більше жить.

Почорніла вмить дубова брама
(Наяву зчорніла. Не вві сні).
Спекла душу гірка телеграма.
Рідна мати – в креповій труні.

Гороскоп на тиждень 26 січня - 1 лютого

ОВЕН
Протягніть руку допомоги – таким чином зможете налагодити напружені стосунки. Сприятливий час для наведення ладу в оселі.

ТЕЛЕЦЬ
Увесь тиждень вам буде таланити. Усі плани легко реалізуються. Період вдалий для робочих поїздок і нових знайомств.

БЛИЗНЮКИ
Зорі радять уникати зайвого витрачання коштів – купуйте тільки найнеобхідніше. Зосередьтеся на своєму внутрішньому світі.

РАК
Приготуйтеся до великої завантаженості на роботі. Знайдіть час та проведіть аудит своєї діяльності і подумайте, як її покращити.

ЛЕВ
Налаштуйтеся на спокій. Правильний настрій дозволить вам легко впоратися з усіма справами. Тож уперед до нових вершин!

ДІВА
Пора вже братися за домашні справи, а накопичилося у вас їх чимало. Знайдіть час для спілкування з близькими – їм потрібна підтримка.

ТЕРЕЗИ
Можливі проблеми з самопочуттям. Якщо почуваєтеся слабким – проведіть час удома у повному спокої і знайдіть час для хобі.

СКОРПІОН
Не поспішайте! Виконуйте усе поступово і не беріться відразу за декілька справ. Не забудьте знайти час для відпочинку і розслабтеся.

СТРІЛЕЦЬ
Надмірне спілкування може негативно вплинути на ваше здоров`я – виникнуть втома і роздратованість. На вихідних більше поспіть.

КОЗЕРІГ
Дослухайтеся серцем до всього навколо і робіть правильні висновки. Зараз хороший період для планування подальших дій.

ВОДОЛІЙ
Виходьте із зони комфорту і не бійтеся брати на себе більше відповідальності. Можете поїхати у подорож – гарні емоції гарантовані.

РИБИ
Приділіть увагу фінансовій сфері і почніть відкладати кошти на омріяну покупку вже зараз. Важливі завдання краще відкласти.

Смачного!

Традиційний рецепт грецького салату

Інгредієнти: *200 г томатів чері або 2 томати, 1 великий огірок, 1 солодкий перець, ½ червоної цибулі, 50 г оливок без кісточок, 200 г сиру фета, 1-2 ч. л. орегано, 3-4 ст. л. оливкової олії Extra Virgin, сіль до смаку.*

• Візьміть глибоку миску або салатницю. Всі інгредієнти салату нарізайте та одразу перекладайте в неї. Якщо готуєте салат взимку, використовуйте томати чері, вони все ж таки смачніші та ароматніші за тепличні. У сезон овочів використовуйте будь-які томати, головне – м'ясистих сортів. Візьміть 200 г томатів чері або 2 середні томати. Перші помийте та розріжте навпіл. Якщо використовуєте звичайні томати, розріжте навпіл, виріжте плодоніжку та наріжте середніми кубиками. Перекладіть у миску.

• Огірок помийте, розріжте навпіл, а потім наріжте кожну половинку півкільцями товщиною 0,5 см. Якщо потрібно, очистьте шкірку огірка. Перекладіть у миску до томатів.

• Солодкий перець помийте, розріжте навпіл, видаліть плодоніжку та насіння, а потім наріжте кубиком приблизно такого розміру, як і томати, якщо використовували звичайні, а не чері. У традиційному рецепті грецького салату використовується зелений солодкий перець, але можна замінити його червоним, помаранчевим або жовтим. Нарізаний перець перекладіть у миску.

• Половину червоної цибулі наріжте або півкільцями, або пір'ям. Також перекладіть у миску до всіх інгредієнтів салату.

• Якщо готуєте грецький салат у порційних тарілках, шматок фети покладіть зверху на овочі. Потім кожен, хто куштуватиме страву, сам наріже сир так, як йому заманеться. Якщо готуєте грецький салат на загальний стіл, 200 г сиру фети наріжте великим кубиком. Але додайте в миску в останню чергу.

• До всіх овочів додайте 50 г оливок без кісточок.

• Посипте салат 1-2 ч. л. сухого орегано.

• Заправте 3-4 ст. л. оливкової олії. Акуратно перемішайте, використовуючи дві ложки.

• Додайте в миску нарізану кубиками фету. Акуратно перемішайте, щоб шматочки фети залишилися цілими. Соліть салат в останню чергу, оскільки через цей інгредієнт овочі почнуть пускати сік. Пам'ятайте, що й фета, і оливки – солоні, тому спочатку спробуйте салат, а потім додавайте сіль.

Джерело: https://klopotenko.com/

26 січня середа	27 січня четвер	28 січня п'ятниця	29 січня субота	30 січня неділя	31 січня понеділок	1 лютого вівторок
– 5°	– 7°	– 1°	– 2°	– 3°	– 1°	– 3°
– 1°	0°	+ 1°	0°	+ 1°	+ 1°	0°
743	739	733	740	725	733	746

Куточок ГОРОДНИКА

Араукарія – ялинка, яку можна вирощувати вдома

Араукарія (Araucaria) – хвойна вічнозелена рослина, яку можна вирощувати в кімнатних умовах в горщику.

У природному середовищі араукарія виростає до розмірів великих хвойних дерев (60 м), її можна зустріти в лісах Південної Америки, Бразилії, Австралії та у Новій Зеландії. У квартирах її можна зустріти як декоративну ялиночку, висота якої не перевищує 2 метрів. Араукарія цвіте, але в кімнатних умовах вирощування дочекатися суцвіть від рослини неможливо.

Як доглядати за араукарією в домашніх умовах

Доглядати за араукарією нескладно, якщо дотримуватись вимог, що перелічені нижче.

Яскравість світла для араукарії

Освітлення для араукарії потрібне досить яскраве, але не прямі сонячні промені, влітку кімнатну рослину краще притіняти. Кімнатна араукарія добре росте на яскравому світлі, але вона прекрасно себе почуває і в півтіні. Регулярно повертайте рослину, щоб формувалася рівномірна крона. Влітку корисно виносити араукарію на відкрите повітря в легку тінь дерев. Обов'язково треба стежити за рівномірністю освітлення крони, при недоліку світла частина гілок може пожовтіти і втратити хвою, цього треба уникати, оскільки крона не відновиться і рослина може втратити декоративність.

Полив та вологість повітря

Для поливу використовуйте м'яку воду. З весни до осені араукарія потребує рясного поливу, ґрунт завжди повинен бути легко зволоженим. Осінь і зима у араукарії – період спокою, тому поливати потрібно значно менше, підливати у міру висихання верхнього шару землі.

Бажано підтримувати високу вологість повітря. При недостатній вологості хвоя на кінцях гілок починає підсихати. Не ставте рослини близько до опалювальних приладів. Обприскуйте рослину двічі на день за умови, якщо температура повітря більша 18 градусів С. У спеку потрібні дуже часті обприскування, вони допоможуть рослині впоратися з високими температурами. Якщо температура повітря становить 15 градусів і нижче, обприскувати рослину не треба.

Температура повітря для араукарії

Комфортна температура для араукарії влітку становить 15-22 градуси С, а взимку 10 – 16 градусів С. Араукарія погано переносить високі температури, у спеку краще помістити рослину в приміщення з кондиціонером або часто обприскувати крону.

Ґрунт для араукарії

Ґрунт для араукарії повинен бути слабокислим. В субстрат має входити в рівних частинах хвойна, листяна, дернова земля, грубозернистий пісок, торф і компост (перегній).

Підживлення араукарії

Добрива використовуйте обов'язково спеціальні, для хвойних рослин, відповідно до інструкції, але потрібно трохи знижувати дозування. Підживляти можна тільки підлиті рослини. Підживляти кімнатні ялинки у весняно-літній період потрібно кожні 2 тижні, а у зимовий – 1 раз на 30 днів.

Як пересаджувати араукарію

Пересадку рослина переносить вкрай важко, тому намагайтеся перевалювати араукарію якомога рідше – раз на 3-4 роки. При перевалюванні намагайтесь не пошкодити коріння (пересадка із повною заміною грунту може призвести до загибелі рослини). Вирощування рослини в невеликому горщику стримає ріст араукарії.

Джерело: kvitkainfo.com/

Телепрограма

ПОНЕДІЛОК, 31.01

UA: ПЕРШИЙ
08.10 Д/ц "Девід Рокко
09.05 Т/с "Вигнанці" 12+
10.05 Д/ц "Епоха великих котів"
11.00 Прозоро
12.00,18.20 "По-людськи"
13.10,01.35 Прозоро
14.00 UA:Фольк. Спогади
15.10,21.30, 00.25 Спорт
15.20 Концерт
16.20 Д/с "Особливий загін
17.00 Прозоро
19.10 Д/с "Дикі тварини"
20.00 Д/ц "Африка
21.45 "Зворотний відлік"
23.30 Перша шпальта
00.40 Т/с "Історії Шерлока Холмса"

1+1
09.25,10.20 "Життя відомих людей 2021"
11.15 "Твій день"
14.45 "Одруження наосліп
17.10 Т/с "Крила кохання"
20.35 Т/с "Папік" (16+)
21.50 Т/с "Дім Бобринських" (16+)
22.55 "ТСН
23.05 Х/ф "Чотири кімнати" (18+)

ІНТЕР
10.05,18.00, 19.00 "Стосується кожного"
12.25 Х/ф "Махнемось тілами"
14.15,15.10 "Вещдок"
16.05 "Жди меня. Україна"
17.40 "Новини"
20.00,02.40 "Подробиці"
21.00 Т/с "Провінціал" 16+
23.50 Х/ф "Підозри містера Вічера" 12+
01.35 Т/с "СБУ

СТБ
06.15,11.50, 14.50, 20.15, 22.50 Т/с "Папаньки"
11.30,14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"
18.10 Т/с "Слід" 16+
19.05 "Супербабуся" 12+
23.05 Т/с "Доньки - матері"
01.05 "Хата на тата" 12+

ICTV
08.45 Факти. Ранок
09.10,19.20 Надзвичайні новини
10.15 Х/ф "Два стволи"
12.30,13.15, 16.20 Т/с "Коп з минулого" 16+
12.45,15.45, 18.45 Факти
20.20,01.50 Прихована небезпека
21.05 Факти. Вечір
21.25 Т/с "Пес" 16+
22.45 Свобода слова
00.00 Х/ф "Арена" 18+

НОВИЙ КАНАЛ
09.25 Т/с "Мерлін"
12.10 Х/ф "Готель Артеміда" 16+
14.05 Х/ф "Темна Вежа"
15.55,20.00 "Хто зверху?"
17.55 Т/с "Будиночок на щастя"
22.00 Х/ф "Парочка копів"
00.10 Х/ф "Донька Вовка"

НТН
07.25 Х/ф "Грачі"
09.05 Х/ф "Беремо все на себе"
10.35 Т/с "Коломбо" (16+)
12.30,16.30, 19.00, 02.35 "Свідок"
13.00,18.00, 03.05 "Випадковий свідок"
14.10,21.15 Т/с "Менталіст" (16+)
15.50,17.00, 19.30 Т/с "CSI: Маямі" (16+)
23.00 Т/с "Ганнібал" (18+)
00.45 Х/ф "Нічна бригада"

ТК УКРАЇНА
06.30,07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00,08.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.00 Зірковий шлях
10.20 Т/с "Я ніколи не плачу" 12+
14.30,15.30 Т/с "Водна поліція" 16+
20.10 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Надія" 16+
23.10,02.00 Т/с "Розколоті сни" 12+

ВІВТОРОК, 1.02

UA: ПЕРШИЙ
08.10 Д/ц "Девід Рокко
09.05 Т/с "Вигнанці" 12+
10.05 Д/ц "Епоха великих котів"
11.00 Прозоро
12.00,18.20 "По-людськи"
13.10, 01.15 Прозоро:
14.00 Країна пісень
15.10,21.40, 00.05 Спорт
15.20 Концерт
16.30 Д/с "Боротьба за виживання"
17.00 Прозоро
19.10 Д/с "Дикі тварини"
20.00 Д/ц "Африка
21.55 Полюси
23.00 Бігус Інфо
02.50 Невідомі Карпати

1+1
09.25,10.20 "Життя відомих людей 2021"
11.15 "Твій день"
14.45 "Одруження наосліп
17.10 Т/с "Крила кохання"
20.35 Т/с "Папік" (16+)
21.45 Т/с "Дім Бобринських" (16+)
22.50 "ТСН
23.00 Х/ф "Убити Білла"

ІНТЕР
10.00 "Корисна програма"
11.00 "Інше життя"
12.25 Х/ф "Близнючки"
14.30,15.25 "Вещдок"
17.40 "Новини"
18.0 "Стосується кожного"
20.00,02.45 "Подробиці"
21.00 Т/с "Провінціал" 16+
23.45 Х/ф "Перемагаючи час" 16+
01.35 Т/с "СБУ. Спецоперація"
04.10 "Мультфільм"

СТБ
08.55,11.50 "Битва екстрасенсів" 16+
11.30,14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"
13.10,14.50 Т/с "Сліпа" 12+
15.45,18.05 Т/с "Слід" 16+
19.05 "Супербабуся" 12+
20.15,22.50 Т/с "Папаньки"
23.05 Т/с "Доньки - матері"

ICTV
09.15,19.20 Надзвичайні новини
10.10 Прихована небезпека
11.20,13.15 Х/ф "Двійник"
12.45,15.45 Факти. День
14.00,16.25, 22.40 Т/с "Нюхач" 16+
16.35,21.25 Т/с "Пес" 16+
17.50 Т/с "Коп з минулого"
18.45,21.05 Факти. Вечір
00.35 Х/ф "Примарний шторм" 18+

НОВИЙ КАНАЛ
09.20 Т/с "Мерлін"
12.10 "Діти проти зірок"
13.45 Х/ф "Смертельний лабіринт" 16+
15.45,20.00 "Хто зверху?"
17.45 Т/с "Будиночок на щастя"
22.05 Х/ф "Армагеддон"
01.25 Х/ф "Сторожка" 18+

НТН
07.50,13.00, 18.00, 03.00 "Випадковий свідок"
08.30,12.30, 16.30, 19.00, 02.30 "Свідок"
09.00 Х/ф "Вантаж без маркування"
10.50 Т/с "Коломбо" (16+)
14.10,21.15 Т/с "Менталіст" (16+)
15.50,17.00, 19.30 Т/с "CSI: Маямі" (16+)
23.00 Т/с "Ганнібал" (18+)
00.45 "Легенди карного розшуку"

ТК УКРАЇНА
06.30,07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00,08.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.00 Зірковий шлях
11.15 Історія одного злочину 16+
14.30,15.30 Т/с "Водна поліція" 16+
20.10 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Надія" 16+
23.10,02.00 Т/с "Розколоті сни" 12+

СЕРЕДА, 2.02

UA: ПЕРШИЙ
08.10 Д/ц "Девід Рокко
09.05 Т/с "Вигнанці" 12+
10.05 Д/ц "Епоха великих котів"
11.00 Прозоро
12.00,18.20 "По-людськи"
13.10,01.15 Прозоро
14.00 Країна пісень
15.10,21.40, 00.05, Спорт
15.20 Концерт
16.30 Д/с "Боротьба за виживання"
17.00 Прозоро: про головне
19.10 Д/с "Дикі тварини"
20.00 Д/ц "Африка
21.55 Полюси
23.00 Перша шпальта
03.30 Буковинські загадки

1+1
09.25,10.20 "Життя відомих людей 2021"
11.15 "Твій день"
14.45 "Одруження наосліп
17.10 Т/с "Крила кохання"
20.35 Т/с "Папік" (16+)
21.50 Т/с "Дім Бобринських" (16+)
22.55 "ТСНаючих подій дня"
23.05 Х/ф "Убити Білла 2"

ІНТЕР
10.00 "Корисна програма"
11.00 "Інше життя"
12.25 Х/ф "Чоловік нарозхват" 16+
14.30,15.30 "Вещдок"
17.40 "Новини"
18.00 "Стосується кожного"
20.00,02.45 "Подробиці"
21.00 Т/с "Провінціал" 16+
23.50 Х/ф "Неможливе" 18+
01.35 Т/с "СБУ. Спецоперація"

СТБ
08.45,11.50 "Битва екстрасенсів" 16+
11.30,14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"
13.10,14.50 Т/с "Сліпа" 12+
15.45,18.05 Т/с "Слід" 16+
19.05 "Супербабуся" 12+
20.15,22.50 Т/с "Папаньки"
23.05 Т/с "Доньки - матері"

ICTV
09.15,19.20 Надзвичайні новини
11.40,13.25 Х/ф "Пацієнт Зеро" 16+
12.45,15.45 Факти. День
13.55,16.20, 22.50 Т/с "Нюхач" 16+
16.35,21.25 Т/с "Пес" 16+
17.45 Т/с "Коп з минулого"
18.45,21.05 Факти. Вечір
20.20 Секретний фронт
00.45 Х/ф "Фортеця-2: Повернення" 16+

НОВИЙ КАНАЛ
09.20 Т/с "Мерлін"
12.00 "Діти проти зірок"
13.40 Х/ф "Нерв" 12+
15.40,20.00 "Хто зверху?"
17.45 Т/с "Будиночок на щастя"
22.00 Х/ф "Останній бойскаут" 16+
00.10 Х/ф "Прокляття" 16+

НТН
07.50,13.00, 18.00, 03.00 "Випадковий свідок"
08.30,12.30, 16.30, 19.00, 02.30 "Свідок"
09.00 Х/ф "Акселератка"
10.45 Т/с "Коломбо" (16+)
14.10,21.15 Т/с "Менталіст" (16+)
15.50,17.00, 19.30 Т/с "CSI: Маямі" (16+)
23.00 Т/с "Ганнібал" (18+)
00.45 "Легенди карного розшуку"

ТК УКРАЇНА
06.30,07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00,08.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.00 Зірковий шлях
11.15 Історія одного злочину 16+
14.30,15.30,17.00 Т/с "Водна поліція" 16+
20.10 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Надія" 16+
23.10,02.00 Т/с "Розколоті сни" 12+

ЧЕТВЕР, 3.02

UA: ПЕРШИЙ
08.10 Д/ц "Девід Рокко
09.05 Т/с "Вигнанці" 12+
11.00 Прозоро
12.00,18.20 "По-людськи"
13.10,01.15 Прозоро
14.00 Країна пісень
15.10,21.40, 00.05 Спорт
15.20 Концерт
16.30 Д/с "Боротьба за виживання"
17.00 Прозоро: про головне
19.10 Д/с "Дикі тварини"
20.00 Д/ц "Африка
21.55 Полюси
23.00 Схеми
02.50 Земля, наближена до неба
03.15 Відтінки України

1+1
09.25,10.20 "Життя відомих людей 2021"
11.15 "Твій день"
14.45 "Одруження наосліп
17.10 Т/с "Крила кохання"
20.30 Т/с "Папік" (16+)
21.45 "Право на владу 2022"
00.45 "ТСН
00.55,02.45 Х/ф "Закону тут не місце" (16+)

ІНТЕР
10.00 "Корисна програма"
11.00 "Інше життя"
12.25 Х/ф "Ласкаво просимо на борт" 16+
14.25,15.25 "Вещдок"
17.40 "Новини"
18.00 "Стосується кожного"
20.00,02.35 "Подробиці"
21.00 Т/с "Провінціал" 16+
23.45 Х/ф "Викрадення" 16+
01.35 Т/с "СБУ. Спецоперація"

СТБ
08.40,11.50 "Битва екстрасенсів" 16+
11.30,14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"
13.10,14.50 Т/с "Сліпа" 12+
15.40,18.05 Т/с "Слід" 16+
19.05 "Супербабуся" 12+
20.15,22.50 Т/с "Папаньки"
23.05 Т/с "Доньки - матері"

ICTV
09.15,19.20 Надзвичайні новини
10.10 Секретний фронт
11.45,13.15 Х/ф "С.В.О.Т
12.45,15.45 Факти. День
14.00,16.25, 22.40 Т/с "Нюхач" 16+
16.40,21.25 Т/с "Пес" 16+
17.45 Т/с "Коп з минулого"
18.45,21.05 Факти. Вечір
20.20,02.20 Анти-зомбі
00.45 Х/ф "Втеча задля порятунку" 16+

НОВИЙ КАНАЛ
09.55 Т/с "Мерлін"
11.50 "Діти проти зірок"
13.20 Х/ф "Дорога хаосу"
15.30,20.00 "Хто зверху?"
17.40 Т/с "Будиночок на щастя"
22.00 Х/ф "Погана компанія" 16+
00.30 Х/ф "Прокляття Анабель" 18+

НТН
07.55,13.00, 03.00 "Випадковий свідок"
08.30,12.30, 16.30"Свідок"
09.00 Х/ф "Версія полковника Зоріна"
10.40 Т/с "Коломбо" (16+)
14.10,21.15 Т/с "Менталіст"
15.50,17.00, 19.30 Т/с "CSI
18.00 "Випадковий свідок
23.00 Т/с "Ганнібал" (18+)

ТК УКРАЇНА
06.30,07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00,08.00, 15.00, 19.00, 23.00 Сьогодні
09.00 Зірковий шлях
11.15 Історія одного злочину 16+
14.30,15.30,17.00 Т/с "Водна поліція" 16+
20.10 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Т/с "Надія" 16+
23.10 Слідами аграрних баронів
23.50,02.00 Т/с "Розколоті сни" 12+

П'ЯТНИЦЯ, 4.02

UA: ПЕРШИЙ
08.10 Д/ц "Девід Рокко
09.05 Т/с "Вигнанці" 12+
11.00 Прозоро
12.00 "По-людськи"
13.10 Студія Олімпійські ігри
21.35 Д/ц "Африка
22.30 Д/ц "НЛО: Загублені свідчення"
23.25 Д/с "Дикі тварини"
00.35 #ВУКРАЇНІ
01.25 Поки Бог не бачить
02.55 Суспільно-політичне ток-шоу "Зворотний відлік"
04.35 Земля, наближена до неба
04.50 Геолокація: ВОЛИНЬ

1+1
09.25,10.20 "Життя відомих людей 2021"
11.15 "Твій день"
14.45 "Одруження наосліп
17.10 Т/с "Крила кохання"
20.15 Х/ф "Падіння Лондона" (16+)
22.15 Х/ф "Помпеї" (16+)
00.20 Х/ф "1+1" (16+)
02.45 Т/с "Дім Бобринських" (16+)

ІНТЕР
10.00 "Корисна програма"
11.00 "Інше життя"
12.25 Х/ф "Вулкан пристрастей" 16+
14.10,15.00, 15.45, 00.30 "Вещдок"
17.40 "Новини"
18.00 "Стосується кожного"
20.00,03.25 "Подробиці"
21.00 Х/ф "21 міст" 16+
03.55 "Орел і Решка. Шопінг"

СТБ
04.35,11.50 Т/с "Комісар Рекс"
11.30,14.30, 17.30, 22.00 "Вікна-Новини"
12.45,14.50, 18.05 Т/с "Сліпа" 12+
20.15,22.50 Т/с "Сніг посеред літа" 12+
01.25 "Детектор брехні" 16+

ICTV
08.45 Факти. Ранок
09.15,19.20 Надзвичайні новини
10.10,20.05 Дизель-шоу
11.55,13.15, 23.55 Т/с "Вижити за будь-яку ціну"
12.45,15.45 Факти. День
13.50 Т/с "Нюхач" 16+
16.15 Т/с "Пес" 16+
17.30,22.55, 01.45 Скетч-шоу "На трьох" 16+
18.45 Факти. Вечір

НОВИЙ КАНАЛ
07.15 "Орел і решка"
09.25 "Аферисти в сітях"
14.35 Х/ф "Парочка копів"
16.55 Х/ф "Останній бойскаут" 16+
19.00 Х/ф "Дракула" 16+
21.00 Х/ф "Пірати Карибського моря
00.00 Х/ф "Прокляття Анабель 2" 16+

НТН
08.30,12.30, 16.30, 19.00, 02.35 "Свідок"
09.00 Х/ф "Версія полковника Зоріна"
10.45 Т/с "Коломбо" (16+)
14.10,21.15 Т/с "Менталіст"
15.50,17.00, 19.30 Т/с "CSI: Маямі" (16+)
18.00 "Випадковий свідок. Навколо світу"
23.00 Т/с "Ганнібал" (18+)

ТК УКРАЇНА
06.30,07.10, 08.15 Ранок з Україною
07.00,08.00, 15.00, 19.00 Сьогодні
09.00 Зірковий шлях
09.20 Т/с "Птаха у клітці" 16+
13.20,15.30 Т/с "Дім, де серце" 16+
18.00 Т/с "Водна поліція"
20.10 Ток-шоу "Говорить Україна"
21.00 Свобода слова
00.00,02.00 Т/с "Розколоті сни" 12+

СУБОТА, 5.02

UA: ПЕРШИЙ
06.05,10.30, 18.45, 21.45 XXIV зимові Олімпійські ігри 2022 року
09.40,17.00 Студія Олімпійські ігри
18.00,21.00, 00.00, 05.35 Новини
18.15 Дайджест "Гримерка Євробачення"
21.25 Доба Олімпійських ігор
00.25 Д/с "Світ дикої природи"
01.15 Д/ф "З України до Голлівуду"
02.30 Д/ф "Вона та війна" 16+

1+1
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.00 "Світ навиворіт"
18.30 "Світ навиворіт - 13 . Еквадор"
20.15 "Вечірній квартал 2021"
22.10,04.05 Т/с "Дикі" (16+)
23.15 Х/ф "Помпеї" (16+)
01.20 Х/ф "Убити Білла 2" (16+)

ІНТЕР
09.00 "Готуємо разом
10.00 "Корисна програма"
11.10 Х/ф "Людина з Ріо"
13.30 Х/ф "Дайте книгу скарг"
15.20 Х/ф "Операція "И" та інші пригоди Шурика"
17.20,20.30 Т/с "Провінціал" 16+
20.00 "Подробиці"
22.00 "Любов Успенська.
23.30 Т/с "Зозуля"
02.55 "Мультфільм"

СТБ
05.10 Т/с "Коли ми вдома"
06.00,10.55 Т/с "Папаньки" 12+
07.55 "Неймовірна правда про зірок"
17.00,23.10 "Хата на тата" 12+
19.00 "МастерШеф. Битва сезонів" 12+

ICTV
08.25 Т/с "Вижити за будь-яку ціну"
11.55,13.00 Х/ф "Захоплення підземки 123" 16+
12.45 Факти. День
14.10 Х/ф "Ван Гельсинг"
16.50 Х/ф "Сьомий син" 16+
18.45 Факти. Вечір
19.10 Х/ф "Примарний вершник" 16+
23.05 Х/ф "Особлива думка" 16+
01.55 Х/ф "Арена" 18+

НОВИЙ КАНАЛ
08.05 Х/ф "Бетховен"
10.05 "Орел і решка"
11.55 Х/ф "Армагеддон"
15.05 Х/ф "Пірати Карибського моря
00.40 Х/ф "Зловісні мерці: Чорна книга" 18+
02.30 "Зона ночі"

НТН
08.00 Х/ф "Чекаю та сподіваюсь"
10.40 Х/ф "Через Гобі та Хінган"
13.50,03.40 "Випадковий свідок"
15.05 Х/ф "Пограбування казино" (16+)
17.00 Х/ф "Легіонер" (16+)
19.00,02.45 "Свідок. Субота"
20.00 Х/ф "Знову невловимі"
22.40 Х/ф "Гнів" (16+)
00.30 Х/ф "Світло мого життя" (16+)

ТК УКРАЇНА
07.00,15.00, 19.00 Сьогодні
07.30,04.30 Реальна містика
09.10,15.20 Т/с "Сонячний листопад" 12+
17.15,21.00 Т/с "З почуття боргу" 16+
20.00 Головна тема
23.50,02.00 Т/с "Я ніколи не плачу" 12+
01.30 Телемагазин

НЕДІЛЯ, 6.02

UA: ПЕРШИЙ
06.05,11.20, 22.15 XXIV зимові Олімпійські ігри 2022 року
10.40,17.00 Студія Олімпійські ігри
18.00 Новини
18.25 Чемпіонат Європи УЄФА з футзалу 2022. Фінал
21.00,00.25, 05.05 Тиждень на Суспільному
21.55 Доба Олімпійських ігор
00.00 Розважальна програма з Майклом Щуром 16+
01.20 Х/ф "Богдан - Зиновій Хмельницький"

1+1
08.00 "Сніданок. Вихідний"
10.00,03.10 "Світ навиворіт"
18.30 "Світське життя. 2022"
19.30,04.50 "ТСН-Тиждень"
21.00 "Голос країни 12"
23.15 Х/ф "Падіння Лондона" (16+)
01.15 "Вечірній квартал 2021"

ІНТЕР
07.10 Х/ф "Вулкан пристрастей" 16+
09.00 "Готуємо разом"
10.00 "Інше життя
13.45 "Вещдок. Опережая время"
18.05 Х/ф "Підозри містера Вічера: за межами пристойності" 12+
20.00 "Подробиці тижня"
22.00 Х/ф "Операція "И" та інші пригоди Шурика"
00.00 Х/ф "Міміно"

СТБ
05.00 Т/с "Коли ми вдома"
05.40 Т/с "Садівниця" 12+
09.45 "МастерШеф. Битва сезонів" 12+
13.50 "Супербабуся" 12+
18.40 "Щасливі за сім днів" 12+
21.00 "Один за всіх" 16+
22.10 "Таємниці ДНК" 16+

ICTV
08.25 Секретний фронт
10.25 Х/ф "С.В.О.Т.: Спецназ міста янголів" 16+
12.45 Факти. День
13.00 Т/с "Нюхач" 16+
18.45 Факти тижня
20.55 Х/ф "Від колиски до могили" 16+
22.40 Х/ф "Викрадена-2" 16+
00.35 Х/ф "Фортеця-2: Повернення" 16+
02.15 Я зняв!

НОВИЙ КАНАЛ
08.10 М/ф "Королівські канікули"
10.05 М/ф "Феї і легенда загадкового звіра"
11.40 Х/ф "Пірати Карибського моря
23.45 "Improv Live Show" 12+

НТН
06.40 "Випадковий свідок. Навколо світу"
08.30 Т/с "Смерть у раю"
12.40 Х/ф "Гнів" (16+)
14.35 Х/ф "Знову невловимі"
17.20 Х/ф "Проект "Альфа"
19.00 Х/ф "Білоруський вокзал"
20.55 Х/ф "Очікування полковника Шалигіна"
22.35 Х/ф "Драконові оси"
00.10 Х/ф "Світло мого життя" (16+)
02.30 "Легенди карного розшуку"

ТК УКРАЇНА
05.50 Сьогодні
06.50,04.20 Реальна містика
09.20 Т/с "Сонячний листопад" 12+
17.00,21.00 Т/с "Дерев'яний гребінець" 12+
19.00 Сьогодні. Підсумки з Олегом Панютой
23.00,02.00 Т/с "Потрібен чоловік" 12+
03.50 Гучна справа

ОГОЛОШЕННЯ

Покрівельні роботи будь-якої складності. Заміри, монтаж, демонтаж, ремонт, заміна даху. 15 років досвіду! 068-861-92-42

ВИКУП АВТОМОБІЛІВ будь-яких марок у будь-якому стані. ДОРОГО, 067-971-95-76, 063-791-92-89.

Продам ДРОВА колоті, порід дуб, граб, вільха, береза. Моя доставка. 067-84-95-140 Віталій

Водії кат. Д потрібні для роботи на маршрутах м.Києва. 1500 грн на день. Житло надаємо. 066-521-53-97, 067-600-01-61

Сіла батарейка: де взяти сили після свят?

Марія Кравчук

Новорічні та різдвяні свята закінчились, а отже, настала пора робочих буднів і повсякденної рутини. Проте що робити, коли немає сил та нічого не хочеться? Журналісти «20 хвилин» знайшли відповідь на це питання.

Народна мудрість каже: «Хто вміє працювати – той вміє і відпочивати». Хороший відпочинок – це запорука ефективної роботи в майбутньому.

Для початку – виспіться

Не секрет, що новорічні та різдвяні свята змінюють біологічний ритм людини. Основні святкування випадають у вечірній та нічний час, що призводить до насичених емоцій та вражень, тому це є стресом для організму.

Неможливо бути продуктивним та налаштованим на роботу, якщо ваш організм й досі перебуває у святковому ритмі. Отже, перша і одночасно найважливіша рекомендація: перед робочим днем присвятіть достатньо часу сну. Потрібно піти спати раніше та провести в ліжку мінімум 8 годин.

Вам складно заснути рано після бурхливих святкових днів? На допомогу прийдуть безпечні заспокійливі засоби. Звичайний чай з ромашкою підвищить ваші шанси на здоровий сон. На користь піде довга вечірня прогулянка, трошки виснажений організм та ударна порція свіжого повітря зроблять свою справу.

Не рекомендується за годину до сну дивитися в екрани: чи то комп'ютерний, чи то дисплей мобільного телефону. І, звичайно, перед «відповідальною» ніччю відмовтеся від калорійної їжі. Інакше, доки ви будете спати, ваш організм буде інтенсивно працювати над перетравленням, а отже, про повноцінний відпочинок можна буде забути.

Переходимо на корисне харчування

За період новорічних та різдвяних свят у середньому ми набираємо 1-2 зайвих кілограми. Але біда не в них, а в тому, що людина звикає їсти більше і їй дуже важко зупинитися. Результат – постійні переїдання, порушення харчової поведінки і систематичний набір все більшої кількості зайвих кілограмів.

Щоб відновитися і знову почати працювати правильно, без накопичення зайвого жиру, організму потрібно стільки ж часу, скільки ми харчувалися неправильно. Наприклад, якщо для вас період свят тривав 2 тижні, то стільки ж часу треба відвести організму для того, щоб він знову звик до нормального харчового режиму. В цей період буде важко не зірватися, але варто постаратися. Насамперед для власного здоров'я.

Для відновлення організму потрібно змінити режим харчування. Насамперед прибрати з раціону шкідливі продукти – салати з важкими соусами, жирну та смажену їжу, солодкі та алкогольні напої, додати більше свіжих овочів, фруктів та зелені. Якщо любите готувати м'ясні страви – спробуйте їх тушкувати чи запікати. Вечеряти постарайтеся більш легкою їжею, наприклад, салат, риба на пару, запечені овочі. У цей період корисно буде провести детокс організму: кілька днів їсти лише фрукти та овочі.

Відновіть водний баланс – пийте не менше 1,5 літра чистої негазованої води. Це очистить організм та додасть вам свіжості.

Привіт, спорте!

Якщо ви займаєтеся спортом – не потрібно брати на себе одразу великі навантаження, почніть з пробіжки та ранкової аеробіки, йога також буде дуже корисною. Який би вид фізичної активності не обрали, головне – почніть. А результат не змусить себе чекати.

Догляд за обличчям

Не менш важливо привести в порядок шкіру обличчя. Позитивно вплине на стан шкіри масаж. Точковий масаж освіжить шкіру обличчя, зробивши її пружною та шовковистою. Кінчиками пальців легкими круговими рухами помасажуйте обличчя за масажними лініями, від зовнішніх кінчиків брів рухайся до центру, потім від зовнішніх куточків очей – до носа, від куточків губ – до вух. Перед процедурою на обличчя слід нанести жирний крем або олійку, щоб не розтягувати шкіру під час рухів.

Зробіть контрастні ванночки для обличчя. Налийте у дві мисочки гарячу та холодну воду (також можна використовувати відвар, охолоджений і теплий, із трав – ромашки, календули, череди). Умивайся по черзі. Процедура повинна тривати не більше 3 хвилин, і завершити її слід вмиванням холодною водою.

Також можна робити компреси, чергуючи холодні й теплі. Для цього знадобляться два невеликі рушники. Спершу змочіть один у теплій воді та прикладіть до обличчя, тримайте, допоки не охолоне. Потім прикладіть до обличчя рушник, змочений у холодній воді. І потримайте не більше 2 хвилин.

На завершення процедури можна протерти обличчя кубиком льоду (попередньо заготовленим із відвару трав).

Повернення до роботи

Для того, щоб повернутися до робочого графіку та відповідного стану, насамперед поставте собі запитання: «Чи влаштовував мене мій графік, моя робота, навантаження та стиль життя до свят? Чи й справді я хочу повернути чи змінити щось у своєму житті?» Відповідь на це запитання може стати гарною підказкою до вирішення цієї проблеми.

Така реакція організму може бути протестом психіки та підсвідомості, що дає вам сигнали, на які варто звернути увагу. Якщо до свят вас влаштовувало ваше життя, треба розглянути варіант апатичного стану.

Найчастіше апатія розвивається унаслідок перенесених захворювань (важкі застуди наприклад), авітамінозу, емоційного вигорання (це стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, частіше у професіях, де є висока концентрація спілкування з людьми або висока відповідальність за їхні життя), а також у результаті пережитої кризи або тривалого фізичного (зміна режиму дня у свята, підготовка до святкування і саме святкування) чи емоційного напруження (зустрічі з друзями та знайомими, хвилювання стосовно різних подій).

- Перед початком нового робочого тижня заплануйте на сон щонайменше 8 годин (для жінок +1 година). Добрий сон — запорука вашої працездатності.
- На роботу прийти або організувати домашній робочий простір варто на 15 хвилин раніше, щоб у спокійній обстановці налаштуватися на робочий лад.
- Необхідно максимально відновити звичний для вас режим дня (не дозволяти собі сидіти біля телевізора або комп'ютера до глибокої ночі, не повертатися з вечірки на світанку, оскільки відсипатися до обіду можливості не буде).
- Розпланує свій робочий тиждень/місяць, щоб візуально бачити, де найбільш насичені робочі дні. Обов'язково заплануйте наступний відпочинок, щоб ваша підсвідомість розуміла, що він чекає на вас. Це може бути день народження, вихідні, відпустка, час для розваг та насичених емоцій.

Цікаві факти про джинси

• Вперше вироби із джинсової тканини згадувалися в портових книгах Англії XVI століття. В ті часи джинсову тканину імпортували з Генуї, щоб виробляти штани, а в подальшому збувати по всій Європі.

• **Колір індиго** – це основний барвник для деніму, який раніше виготовлявся з попелу. Такий спосіб фарбування не був вартісним, тому джинси не були розкішшю.

• У часи Другої світової війни у США джинсові штани отримали особливу популярність. Є такі відомості, що джинси могли придбати тільки ті, хто брав участь у військових діях.

• Джинси виготовляються з тканини, яка має особливе плетіння ниток. **З однієї сторони нитки пофарбовані, а з внутрішньої – ні.** Така структура тканини і надає виробу «потертий» вид.

• Велику популярність джинсам приніс **Оззі Осборн**. Саме завдяки йому вони стали особливо популярними серед молоді.

• **Хіпі стали наступними законодавцями моди** на джинси. Прикрасами джинсів стали нашивки, вишивки, намистини та стрази.

• У кінці 60-х дизайнер Луї Ферро дебютував зі своїм модним показом джинсів, які були щедро посипані стразами. Після його показу джинси стали основним елементом для багатьох колекцій модельєрів.

• Мода на джинси **у Радянському Союзі з'явилася у 1958 році** під час Міжнародного фестивалю молоді та студентів. Іноземна новинка вмить сподобалася радянській молоді.

• У 2005 році японський колекціонер виклав за першу пару джинсів Levi Strauss & Co 1951 року випуску 60 тис. доларів.

• До нашого часу по всьому світу вже вироблено **більше 25 мільярдів пар** джинсів.

20 ХВИЛИН zt.20minut.ua
26 січня 2022 р.
№ 2 (154)

WAN
Газета є членом Всесвітньої газетної Асоціації

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серії ЖТ № №333/710 Р від 21 грудня 2018 р.
Видавець - ПП "Медіа Ресурс"; адреса: 10014, м. Житомир, вул. Рильського, 9, каб. 407
Адреса редакції: м. Житомир, вул. Рильського, 9, 4й пов., каб. 407 Тел.: (0412) 418-189

Директор: Олександр Васильковський, тел.: 0 (67) 510-50-75 alex.vasilykovskiy@gmail.com
Головний редактор: Ольга Сідлецька, тел.: 0 (97) 470-60-17
Рекламний відділ: Людмила Павлюк тел.: 0 (67) 412-89-81

Редакція не несе відповідальності за зміст рекламних матеріалів. Редакція може не поділяти думку авторів матеріалів. Передрук матеріалів видання повинен бути узгоджений з редакцією.
Інформація для публікацій надається інформаційним агентством ТОВ "Видавництво "РІА"; код ЄДРПОУ 34095069; адреса: 21032, м. Вінниця вул. Ширшова, 3а; свідоцтво про державну реєстрацію інформаційного агентства як суб'єкта інформаційної діяльності серії КВ No.194-57Р від 12.08.2009 р.

(Р) Матеріали позначені цим знаком друкуються на правах реклами
Віддруковано в друкарні ТОВ «Прес Корпорейшн Лімітед», 21100, м. Вінниця,вул. Чехова, 12а Тел. (0432) 55-63-97, 55-63-98
Зам. наклад: 5000 прим.
Замовлення №**221602**
Розповсюджується безкоштовно