



Погляд

ЗСУ знищили путінські С-400, Китай та Індія напружилися військовий експерт про втрати ворога



До недавнього часу російські системи протиповітряної оборони С-400 «Тріумф» вважалися чи не найпотужнішими у світі. Втім, останні події показали, що це геть не так.



після чого сам комплекс було «осліплено» і було завдано удару. Повідомляється про багато вибухів. Імовірно, боекомплект здетонував.



Через це країна-окупант Росія несе колосальні матеріальні та імідажні втрати.

Таке враження є фактично безпрецедентним. Тому що у другій фазі операції було завдано удару із застосуванням української крилатої ракети.

В С-400 є проблеми з виявленням та ураженням наших ракет.

Весь запас знищити ми не можемо, тому що багато з них використовуються навіть досі в глибині Росії для прикриття певних стратегічних об'єктів.

Удар був комбінований. Спочатку безпілотними літальними апаратами були знищені засоби спостереження.

Удар був комбінований. Спочатку безпілотними літальними апаратами були знищені засоби спостереження.

Зброя. Наскільки відомо, як основу бойової частини в них використовують авіаційну бомбу ФАБ-100 або ФАБ-250.

Якщо така бойова частина з морським дроном, умовно, прилітає в бокову частину корпусу будь-якого корабля, то йому, як правило, будуть завдані критичні втрати.

За повідомлення Департаменту стратегічних комунікацій ЗСУ, 14 вересня було завдано шкоди одразу двом найновішим кораблям Росії, так званим патрульним кораблям.

Можна сказати, що частково це унікальний корабель, тому що при тому, що йдеться про легкий патрульний корабель, на ньому є зенітна ус-

тановка Тор-М2КМ, спеціальна модифікація зенітної установки Тор для прикриття кораблів від різних типів безпілотників, в тому числі розвідувальних або ударних.

Як повідомлялося, теоретично розглядалася можливість встановлення на ці кораблі навіть пускових установок «Калібрів» на 2 чи 4 ракети.

Таким чином, я вважаю, що це більш ніж гарний результат.

С-400 проти крилатої ракети, яка може летіти доволі низько і здійснювати атаку, наприклад, з моря.

«Мінськ» - другий після «Оленегорського горняка». Росіяни використовували їх для логістики, для сполучення Новоросійську з портами, зокрема, з портом в Керчі.

Ба більше, кораблі проекту «Мінськ» - це кораблі, які закладалися на верфі в Гданську ще за Радянського Союзу.

Я думаю, наші успіхи зараз залежать лише від того, наскільки ми зможемо масштабувати наше виробництво морських дронів.

Я думаю, наші успіхи зараз залежать лише від того, наскільки ми зможемо масштабувати наше виробництво морських дронів.

Більова точка

Українці змушені працювати в Польщі по 12 годин на добу



робіток дозволяє «виходити в нуль». У профільній групі у Facebook, де українці діляться досвідом роботи в Польщі, можна знайти сотні негативних відгуків.

Також часто українці скаржаться на роботодавців. На відміну від України, тут поширена практика штрафів, часто заробіток нестабільний та залежить від обсягів зробленої роботи.

Українці в Польщі легко знаходять роботу, однак у більшості випадків це відносно низькооплачувана та важка фізична праця.

Які умови роботи пропонують українцям у Польщі та чому їхнє повернення необхідне Україні?

Українці у Польщі: роботи багато, але вдома краще

У Польщі знайшли роботу 84% працездатних біженців, йдеться у даних міграційної платформи EWL.

Справді, більшість українців працюють там, де не хочуть поляки.

«Я, коли шукала роботу, розуміла, що мені з мого спеціального треба шукати фізичну роботу в Україні, можливість отримати високооплачувану роботу за спеціальністю у власній державі значно більше.

«Я дуже хочу повернутися. Але чим довше перебуваю в Польщі, тим складніше це зробити.

Секретарка із Києва в результаті працевлаштування до польського супермаркету; зміна триває по 11 годин, а щомісячний за-

Українці стають жертвами шахраїв

Ще одна проблема: шахрайство під час працевлаштування. На ринку праці діють посередники.

І якщо поляки добре знають, як знайти роботу, куди звернутися і кому не можна давати гроші, то поінформованість серед українців перебуває на значно нижчому рівні.

«Я сама влаштувалася через хлопця, він переїхав зі мною і знайшов роботу. Працює в будівельному магазині.

Без повернення українців відновити економіку України буде вкрай складно

Україна вже зараз зіткнулася із масштабним дефіцитом на ринку праці.

Bloomberg Economics розрахував, що втрати України у разі, якщо українці не повернуться додому, становитимуть близько 20 млрд доларів на рік або 10% довоєнного ВВП.

Українці обиратимуть не лише між зарплатами та умовами життя, а й тим, чи допомагатимуть вони відновлювати власну країну, чи працюватимуть на користь іншої держави.

Стало відомо

Освітяни пройшли тренінг з першої домедичної допомоги

Як надати першу допомогу, якщо щось трапилось з близькими чи оточуючими? Що робити в першу чергу у надзвичайній ситуації? Як зупинити кровотечу? Як тампонувати рани?



Чи знаєте ви, що від критичної кровотечі людина може загинути за 2-5 хвилин? Від постійної не масивної - через декілька годин.

Саме тому зараз, коли в Україні йде війна, страждають люди, так важливо більшої кількості людей вміти якісно оглядати пораненого і правильно надавати допомогу.

За 4 години насиченої роботи педагога гімназії навчилися накладати турнікет в будь-яких умовах, на будь-яку кінцівку собі і іншим, працювати з різними видами турнікетів; тампонувати рани різними засобами; накладати тиснув'язку пов'язку для зупинки некритичних кровотеч; спробували методи і способи зупинки вузлових кровотеч; дізналися і відпрацювали лайфхаки першої допомоги при кровотечах.

Манекени ділянок тіла з пораненнями дозволили якісно закріпити практичні навички.

Управління освіти дякує тренерам проекту RespawnSchool Ірині Турі і Сергію Іванчуку, які допомагають шкільному середовищу стати безпечнішим та адаптуватися до умов війни.

Є проблема!

Якщо уряд забере податок з зарплат військових, Миколаїв втратить майже половину бюджету

Бюджет Миколаєва втратить 2,7 млрд грн, якщо Верховна Рада України ухвалить закон про перенаправлення військового податку на доходи фізичних осіб (ПДФО) з місцевих у державний бюджет.

Як відомо, в рамках підготовки закону «Про державний бюджет на 2024 рік» Кабмін планує спрямувати всі надходження від ПДФО військовослужбовців, 64% з яких зараз залишаються у місцевих бюджетах.

«Якщо закон (про перенаправлення військового ПДФО у держбюджет) ухвалить, з першого жовтня в нас забиратимуть 600 млн грн, у 2024-му - 2,7 млрд грн. Для нас це неприпустимо. Наприклад, вирішення проблеми питної води в місяць коштує 100 млн грн, весь соціально-гуманітарний блок (освіта, культура, соцізахист) - 2 млрд грн на рік, - сказав Олександр Сенкевич.

Добра справа

Кожній тварині по родині: відбулася акція з прилаштування собак



У неділю, 17 вересня, в Каштановому сквері Миколаєва відбулася виставка-прилаштування тварин. В цей день нову люблячу родину знайшли 24 собаки.

Організували захід об'єднання «Друзі поруч». Основна мета організації - знайти дбайливу родину хвостиком та зменшити кількість безпритульних тварин на вулицях міста.

«Усі чомусь хочуть взяти цуценятко, не розуміючи, що доросла собака позбавить багатьох проблем: вона вже привчена до вигулу та не буде псувати речі.

Мета подібних заходів - не просто віддати в родину якнайбільше наших підлітків, а знайти для них дбайливих та відповідальних господарів, для яких собака стане членом родини, адже вони на це зазвичай готові».

За час акції з 50 собак вдалося прилаштувати 24. Усі чотириліпі вакциновані та проліковані. Перед тим, як віддати собаку в нову родину, її чіпляють. Господарі отримують хвостатого друга з паспортом та рекомендаціями по догляді.

Николаевцы

ПОЛИНА СОРЕЛЬ: «Я ГОРДА ТЕМ, ЧТО СТАЛА ЧАСТИЦЕЙ ИСТОРИИ НИКОЛАЕВА»



Митинг в поддержку Украины в Касселе 24 февраля 2023 года



В изготовлении окупных свечек принимали участие украинские дети



Книжная ярмарка

Весной 2022 года многие украинские семьи были вынуждены покинуть родину. Одной из самых гостеприимных стран для них оказалась Германия.

Власти Бад-Херсфельда организовали в городе временный лагерь, затем предоставили украинцам общежитие, многие семьи получили социальное жилье.

«Книжная ярмарка»... одним из основных целей ее проведения была проблема: что читать на украинском языке детям в Германии? Адаптация детей требовала особого внимания.

С начала войны у нее в доме, а также в квартирах отца - Ефима Аркадьевича и старшего брата Александра нашли уютно около... ста украинцев!

«Свершилось» - наш журнал на украинском языке «Читай та грай» для детей, вынужденных уехать из своей родной страны.

рос мой папа и брат, жили наши родные и друзья. В 1998 году вместе со своей семьей я переехала в Германию.

Несмотря на то, что Полина уже давно живет в Германии, она не утратила интереса, уважения, любви к родному городу. Не прерывалась ее кровная связь с предками.

«Для моей семьи, для меня очень важно и почетно, что у нас был шанс стать частью этой истории, несмотря на преграды и расстояния».

«Для моей семьи, для меня очень важно и почетно, что у нас был шанс стать частью этой истории, несмотря на преграды и расстояния».

Она была в числе организаторов множества мероприятий, направленных на поддержку Украины.

«Для моей семьи, для меня очень важно и почетно, что у нас был шанс стать частью этой истории, несмотря на преграды и расстояния».

«Для моей семьи, для меня очень важно и почетно, что у нас был шанс стать частью этой истории, несмотря на преграды и расстояния».

Говоримо слов'яно

ЛЮТА УКРАЇНЬСЬКА ЛАЙКА ЗАМІСТЬ РОСІЙСЬКОГО МАТА



не бачити, не чути їх і не мати з ними справ.

Сьогодні в рубриці «Говоримо слов'яно» ми хочемо познайомити наших читачів з «лютою українською лайкою», що якнайкраще може замінити в нашій мові російськiй матюки.

Погодьтеся, маючи велике прагнення позбутися рашистських назв у топонімії, відмовитися від використання рашистської мови в побуті, від рашистських книг та текстів в засобах масової інформації, як сьогодні прийнято називати дуже коротко - медіа, ми, на превеликий жаль, як і раніше, використовуємо ворожого, тобто російськiй, мат. В той же час в українській мові є багато гарних, соковитих, колоритних виразів, за допомогою яких можна дуже яскраво висловити свої крайні негативні почуття по відношенню до чогось або до когось.

Отже всім нам - нації доброзичливих людей, яка із століття в століття передає код добра, з покоління в покоління створює красу кожного дня, треба відмовлятися від хамського спілкування, яке нав'язане нам нащадками колись полонених ординців земля стародавньої Русі.

Отже - говоримо словов'яно! «Висерки, йдіть до біса!» - звернення до нікчемних людей. «Напийся з багноку юшки!» - експресивне спонування до дії.

«Діти у сраку!» - посыл, вираження негативного ставлення до певних осіб та бажання

Корисно знати

БЕНЗИН, ДИЗЕЛЬ ЧИ ГАЗ? ЯК ВИБРАТИ ГЕНЕРАТОР ДЛЯ ДОМУ ТА БІЗНЕСУ

Українців попереджають, що Росія восени може повторити енергетичний терор. Тому питання про те, як пережити блекаут, знову стало актуальним, і одна з очевидних відповідей - придбати генератор.



ПРЯМИЙ ЧИ ІНВЕРТОРНИЙ?

Якість струму в синхронному (прямому) генераторі залежить від кількості факторів - від якості палива до поточної навантаження.

РЕСУРС ГЕНЕРАТОРА ТА ЧАС БЕЗПЕРЕРВНОЇ РОБОТИ

Двигун внутрішнього згоряння в генераторі має конкретний моторесурс у годинах:

- бензинові - близько 4000 годин
● дизельні - від 8000 до 12000 годин
● газові - 20000+ годин

ІХНОБЬ ВКЛЮЧЕННЯ ПОТІРБА ПОЖИВЛЕННЯ

Таким чином, потрібна номінальна потужність 1320 Вт, але з додаванням запасу округляємо до 2000 Вт.

- ноутбук - 100 Вт,
● роутер - 60 Вт,
● котел - 200 Вт,
● освітлення - 160 Вт,
● холодильник - 800 Вт (пусковий струм 1,5 кВт)

СФЕРА ВИКОРИСТАННЯ

Розподіл генераторів на конкретні сфери застосування є умовним. Тобто будь-який з них може бути використаний будь-де.

ОДНО- ЧИ ТРИФАЗНИЙ?

Тут вибір досить простий. Однофазний струм - це струм 220 Вольт/16 А (Ампер), трифазний - 380 Вольт/16 Ампер.

ОДНО- ЧИ ТРИФАЗНИЙ?

Тут вибір досить простий. Однофазний струм - це струм 220 Вольт/16 А (Ампер), трифазний - 380 Вольт/16 Ампер.

ЩО КРАЩЕ ДЛЯ ДОМУ ТА ДЛЯ БІЗНЕСУ?

У випадку приватного будинку можна обійтися бюджетним варіантом на бензині, з потужністю до 3 кВт, з часом безперервної роботи від 5 годин і моторесурсом від 4000 годин.

ЯК ВИЗНАЧИТИСЯ ІЗ ПОТУЖНІСТЮ?

Потужність генератора прямо пропорційна кількості приладів, які можна заживити.

ВИДИ ГЕНЕРАТОРІВ ЗА ПАЛИВОМ БЕНЗИНОВИЙ

Один із найпопулярніших варіантів. Саме бензинові генератори частіше купують для дому чи бізнесу.

ГАЗОВИЙ

Це найменш популярні генератори. Вони не мають паливного бака, тому їх треба підключати до балонів з газом.

До плюсів відносять відносно низький рівень шуму - у середньому +/- 70 дБ. І, як правило, коштують вони дешевше в порівнянні з дизельними аналогами.

Мінуси - шумні, дорогі та важкі завдячують своєму компактному корпусу.

Мінуси - ресурс рідко перевищує 4000 мотогодин, залежно від моделі може безперервно працювати від 4 до 6 годин.

ДИЗЕЛЬНИЙ

Їх обирають, коли не вистачає 8 годин безперервної роботи. Є компактні та стаціонарні. Останні забезпечують

Мистецтво

ІРИНА ДАРИЄНКО: ТАНДЕМ ЖИВОПИСУ ТА ДИЗАЙНУ



«Збулась мрія авторки, адже вона вперше презентує свою персональну виставку інтер'єрних картин «Берегиня краси».

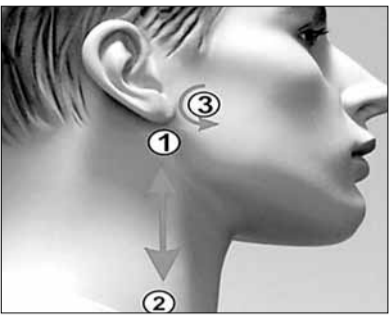
Краса - абстрактне поняття, яке приносить задоволення і дарує відчуття приємності. Краса, створена людиною, відображає гармонію власного буття та довкілля.

Особливому настрою додав музичний подарунок від заслуженого артиста України Олександра Сичова.

Олена Кураса.

Ваше здоровье

КАК СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ ЗА 5 МИНУТ МЕТОДОМ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ?



Точки 1 и 2. Линия начинается немого ниже мочки уха и идет вниз по шее как показано на рисунке...

КАК АЛКОГОЛЬ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ФУНКЦИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА?

Этот вопрос был глубоко исследован психиатрами и физиологами. Оказалось, что алкоголь, содержащийся в различных напитках...

особенно на высших уровнях функций. При регулярном употреблении алкоголя, нарушения в работе высших центров мозга могут продолжаться от 8 до 20 дней.

ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ ОТРУБЬЯМИ

Одним из самых эффективных натуральных средств лечения аллергии - отруби. Самые обычные. Они помогают очистить организм от вредных веществ и аллергенов.

Уже через несколько дней такого лечения симптомы аллергического ринита, конъюнктивита и дерматита уменьшаются, и вы почувствуете себя заметно лучше.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОЛЕЙ В ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ?



Положите 5 граммов лаврового листа в 300 мл воды и доведите до кипения, затем кипятите 5 минут.

Перелейте в термос и настаивайте 3-4 часа, после чего процедите. Пейте этот настой в течение 12 часов. Повторяйте эту процедуру в течение 3 дней подряд и повторите ее через неделю.

МЫЛО С АКТИВИРОВАННЫМ УГЛЕМ

Активированный уголь часто используется в формулах самодельного и лечебного мыла. Ведь уголь вытягивает все токсины и загрязнения.

Мыло с активированным углем не вредит коже, его можно использовать безбоязненно, хотя некоторых смущает черный цвет моющего средства.

Рецепт простой: в обычный базовый состав добавляется порошок активированного угля. Можно растолочь обычное детское мыло и добавить порошок туда, сформировать новый брикет мыла.

ЧАЙ ДЛЯ СТАЛЬНЫХ НЕРВОВ

Нужно взять: 1 столовую ложку (с горкой) душицы, 1 столовую ложку (с горкой) зверобоя, 1 столовую ложку (с горкой) мяты.

Эту всю смесь смешать. Затем берем 1 столовую ложку смеси, заливаем 1 литром кипятка и настаиваем 15-20 минут. Пейте чай не процеживая.

Нарежьте воду в кастрюлю. Когда она закипит, добавьте в нее сахар, чеснок, имбирь и куркуму. Сахар добавляйте последним.

Варите смесь на медленном огне до тех пор, пока не выкипит половина воды.

и стабильно. Употребление этого чая сведет к минимуму опасность инсульта и инфаркта.

ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Это было доказано китайскими исследователями, которые провели эксперимент, следя за полумиллионной группой китайцев в возрасте от 30 до 79 лет в течение 7 лет.

Секрет заключается в особом веществе, содержащемся в перце - капсаицине, придающем остроту. Капсаицин стимулирует выработку эндорфинов - гормонов радости.

СПОСОБ ОЧИСТИТЬ ЛЕГКИЕ

Вам понадобятся: 1 небольшой кусочек корня имбиря; 2 чайные ложки куркумы; 1 литр воды;

400 г чеснока (очищенного, и порезанного на дольки); 400 г сахара (может быть обычным, но в идеале - коричневым).

Нагрейте воду в кастрюле. Когда она закипит, добавьте в нее сахар, чеснок, имбирь и куркуму. Сахар добавляйте последним.

Варите смесь на медленном огне до тех пор, пока не выкипит половина воды. Потом снимите кастрюлю с плиты и перелейте жидкость в банку.

Последовательность имеет определяющее значение.

Поместите полученный напиток в холодильник. Вы должны быть дисциплинированными и последовательными: нужно принимать две столовые ложки этой смеси натощак каждое утро.

ОПОЛАСКИВАТЕЛИ ДЛЯ РТА



Если у вас есть проблемы с неприятным запахом изо рта, первым шагом стоит выявить их причину. Этот неприятный запах может быть связан с кариезом, проблемами желудка, кишечника, воспалением гортани, миндалями и другими факторами.

Следует отметить, что ополаскиватели для рта могут не только не приносить пользы, но и наносить вред организму. Все это связано с процессом синтеза оксида азота (NO).

Оксид азота играет важную роль в расслаблении сосудов, регулировании свертывания крови и поддержании здоровья. Азот циркулирует в организме в цикле между кишечником и слюной.

Исследования показывают, что использование антисептических ополаскивателей для полости рта может уничтожить полезные бактерии, снижая производство оксида азота и повышая артериальное давление.

быть вредно для сердечно-сосудистой системы.

НАПИТКИ, СНИЖАЮЩИЕ ВОСПАЛЕНИЕ В ОРГАНИЗМЕ

Терпкий вишневый сок. Вишня обладает выраженным противовоспалительным действием. Употребление вишни позволяет облегчить течение заболеваний суставов аппарата, таких как ревматоидный артрит и подагра.

Теплое молоко с куркумой. Куркума - это желтовато-оранжевая специя, содержащая мощное противовоспалительное соединение под названием куркумин.

Имбирный чай. В имбире содержится гингерол - фенольное соединение, которое придает корню жгучий вкус. Оно обладает сильными противовоспалительными свойствами.

А ВЫ ЗНАЕТЕ, В ЧЕМ ПОЛЬЗА СНА НА ЛЕВОМ БОКУ?

Облегчение изжоги. Если после острой и обильной еды вас мучает изжога, это отличный способ облегчить ее проявление.

Избавление от храпа. Оказывает, избавиться от храпа намного легче, чем вы думали.

Улучшение пищеварения. По мнению врачей, сон на левом боку позволяет силе тяготения стимулировать прохождение переваренной пищи из тонкого кишечника в толстый.

Улучшение здоровья сердца. Сердце - важнейший орган человека. Считается, что сон на левом боку из-за действия силы тяготения помогает снять нагрузку на сердце во время сна.

Поддержание здоровья селезенки. Когда вы лежите на левом боку, кровообращение селезенки улучшается, из-за чего ее работа облегчается.

Цікаве

ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА МАТРАЦОМ

Навіть найякісніший матрац потребує регулярного догляду. Це забезпечить його довговічність та здоровий сон відпочиваючого. Як правило, особливої турботи такі вироби не потребують, але чим довше вони використовуються, тим більше зусиль необхідно докласти для їх підтримки на хорошому стані.

би для чищення та ін. Голубше, що попустити, випрати або навіть купити новий знімний чохол набагато простіше і дешевше, ніж замінити зіпсований матрац.

ПРАВИЛА ЧИЩЕННЯ МАТРАЦА

Ортопедичні матраци погано переносять контакт із водою. Тому пил з поверхні виробу рекомендується видаляти виключно методом сухого чищення за допомогою пилососа.

Але що робити, якщо забруднення проникло через чохол? У цьому випадку пляма можна прибрати за допомогою спеціального засобу для виведення плям, призначеного для відповідного виду текстилю.

лю. Якщо забруднення не сильні, можна спробувати застосувати вологі серветки, що очищає спреї або оливець. Протипивки хімічних методів чищення для видалення забруднень можуть використовувати перевірені народні засоби: сіль, соду, мильний розчин, переки водою, тальк.

Важливо знати! Забороняється використовувати для сушіння вологий після чищення дільняки ортопедичного матраца обігрівальні прилади: фен, праска. Під їх впливом тканина на виробі може бути деформована.

ЯК ПРОДОВЖИТИ ТЕРМІН ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Існує кілька рекомендацій, які допоможуть значно продовжити термін експлуатації спального аксесуару.

1. Якщо у вас у спальні високий рівень вологості, у повітрі активно розмножуються хвороботворні мікроорганізми. Поступово вони поширяться і на матрац для ліжка.

2. У місяць, схильних до постійного навантаження, з часом можуть виникати вм'ятини та нерівності. Тому кожні 3-4 місяці робіть перевертот матраца за схемою «голова - ноги».

3. Деякі моделі виробів виготовляються із застосуванням ефекту «зима - літо». Враховуйте це та перевертайте матрац за лежно від пори року.

4. Дотримуйтеся вагових обмежень, які вказує виробник аксесуара - вибійрайте матрац за параметрами.

5. Пружинний матрац не можна скручувати або згинати - це може призвести до пошкодження наповнювача.

Дотримання цих нехитрих рекомендацій забезпечить міцний, здоровий сон і значно продовжить термін служби виробу.

Корисно знати

ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХОЛОГІЧНУ РІВНОВАГУ І ВНУТРІШНІЙ БАЛАНС

Тривога за майбутнє (своє, своїх рідних та своєї країни), розгубленість - це абсолютно нормальні почуття, коли є соціальна невизначеність і політична напруга.

Як справитись з таким станом і вберегти своє здоров'я - радить Андрій Карачевський, лікар-психіатр, психотерапевт, доцент кафедри загальної, дитячої, судової психіатрії і наркології НМАПО імені П. Л. Шуплика.

Зрозумійте свої почуття. Прислухайтесь до своїх почуттів і, головне, не бійтеся їм. Розуміння своїх почуттів дає змогу якнайшвидше шукати шляхи відновлення душевної рівноваги.

Намагайтесь не піддаватись паніці і не створюйте паніку. Намагайтесь зберігати критичність мислення, намагайтесь не емоційно, а інтелектуально оцінити ситуацію, будьте максимально уважними та сконцентруйте увагу на тому, що ви можете корисно робити.

Підтримуйте зв'язки з близькими. Не важливо, чи поділяєте ви

політичні уподобання, ви можете дискутувати про них пізніше, коли знизиться напруга. Не позбавляйте один одного підтримки, не відмовляйте один одному в увазі і доброму слові.

Знайдіть собі корисне заняття. Спокій і рівновага гарантовано підтримуються, якщо у людини є чим зайнятися, особливо, якщо це заняття потрібно і іншим людям. Краще, якщо це заняття є частину своєї життєвої місії. Як перерахував?

Вчасно їжте і відпочивайте вночі. Обов'язково снідайте та обідайте, вживайте більше сезонних овочів та фруктів. Ничий сон дає змогу відновити сили, позитивно відображається на самопочутті.

Якщо ви нездужаєте - зверніться за медичною допомогою. Не запускайте хворобу, в стресі організм використовує свої ресурси швидко, і його потрібно підтримувати. Якщо це не обрало свого сімейного лікаря, терапевта чи педіатра - зробіть це.

Якщо ви відчуваєте пригніченість, дратівливість, напругу, тривогу, якщо у вас порушилися сон, якщо ви не справляетеся з емоціями - зверніться за допомогою. Якщо вам важко, зверніться по допомогу до тих, кому ви довіряєте і хто може підтримати вас: це можуть бути друзі,

близькі, колеги, навіть просто оточуючі, дозволять собі відчутти їх турботу. Якщо така підтримка не допомагає, або її немає - зверніться до психолога або психотерапевта, вони допоможуть вам повернутися оптимальним чином.

ЗВІЧКИ, ПРИТАМАНІ УСПІШНИМ ЛЮДЬМ

Ім подобається процес: вони обирають такі гаулузі, які підходять їхній душі. Знайти головну справу життя, напевно, це найважливіша звичка, яку треба засвоїти насамперед.

Вони стежать за здоров'ям: фізичне навантаження зранку, правильне харчування, повноцінний відпочинок. Усе це є в розкладі фінансово успішних людей.

Правильно ставлять цілі: недовільно поставити мету, потрібно це зробити правильно.

Ефективно керують своїм часом: вони обов'язково зосереджуються на головному і роблять найскладніші та найважливіші справи першою чергою.

Інвестування в себе: обов'язково розвиток, у вигляді читання книжок, у здоров'я.

Спілкування переважно з успішними людьми: люди завжди приміряють до себе звички тих, з ким спілкуються. Якщо ви перебуваєте в колі бездумних людей, то і ви станете неуспішним.

Кроссворд з 52 клітинками, включаючи слова: 1. Отдел физики, 2. Американский Дед Мороз, 3. Почётное родовое дворянское звание.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Отдел физики, изучающий звук. 5. Украшение из камня с выпуклой резьбой. 8. Вампир. 12. Предварительный образец. 13. Поэт и музыкант, лидер рок-группы «Аквариум».

Ответы на кроссворд, опубликованный 13.09.2023

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Мизантроп. 11. Паганини. 12. Рогатина. 13. Завод. 14. Сабля. 17. Брага. 19. Врак. 20. Ара. 21. Арно. 22. Ага. 24. Сон. 26. Аркан. 28. Руслон. 30. Сатир. 34. Рупор. 35. Абрис. 36. Тайна. 37. Базар. 38. Капри. 39. Сырьё. 40. Салон. 41. Маэри. 44. Камин. 45. Горка. 47. Боа. 48. Око. 49. Отче. 50. Ока. 52. Небо. 53. Отава. 55. Нетто. 59. Карта. 61. Портмоне. 62. Аргумент. 63. Гибралтар.