

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#)  
[Володимир Зеленський](#)

[Блоги](#) > Про користь блекаутів

## Про користь блекаутів

Автор: [Андрей Головачев](#)  
05.06.24 17:24 6693



Я давно усвідомив, що в кожному ударі долі є позитивні чи повчальні моменти, які треба знайти і на них фокусувати свою увагу. Блекаути – це типовий удар долі. Але ще позаминулої зими я зрозумів, що вони мають низку позитивних моментів.

1. По-перше, з'ясувалося, що оскільки я живу на 9-му поверсі, то протягом дня мені доводилося 3-4 рази підніматися пішки до себе на поверх. А це виявилось чудовим тренуванням ніг та серцево-судинної системи. У минулі блекаути я скинув десь 8 кг, зміцнив серце та нормалізував тиск. Цукор із 6.0 впав до 5.3. Погодьтеся, що це непогані здобутки.

У дружини досягнення були значно вищими, тому що їй доводилося частіше підніматися.

Я завжди знав, що підйом сходами — це чудова вправа, але лінь-матінка завжди віддавала перевагу ліфту.

Ну а блекаути не залишають альтернатив. Та й собачці нашій теж не завадять такі тренування.

2. Під час блекаутів, увечері нема чого робити. Тому я почав завантажувати книги на комп'ютер і планшет і потім, під час блекут читати їх. Минулого разу я прочитав кілька десятків книг з історії, науки, мистецтва і відразу відчув, як піднявся мій освітній рівень. Спробував уже втретє здолати «Улісса» Джойса, але знову не зміг. Але цього разу точно подужаю, тому що блекаути продовжуватимуться і посилюватимуться всю війну і продовжуватимуться ще, як мінімум, рік після закінчення війни.

Тож звикайте!

Люди повинні постійно читати та думати над прочитаним, щоб зберегти здатність мислити.

Зараз я читаю автобіографію Агати Крісті. Наполегливо рекомендую, чудово написана.

На черзі:

- Спогади князя Ф. Юсупова (того, хто вбив Р. Распутіна)
- Кримінальна Москва Хруцького
- Біографія Оппенгеймера Едельштейна
- Спогади фельдмаршала Паулюса і т.д.

У світлий час я читаю спеціалізовану літературу з бізнесу.

3. По-третє, це відпочинок від соціальних мереж та зниження залежності від них.

4. Тривалі блекауту, особливо в темний час доби, змушують подружжя відриватися від своєї повсякденної рутини, від соцмереж і більше уваги приділяти один одному. Ну, ви розумієте про що я.

Тож любите блекаути, вони дають нам шанс покращити наше фізичне, психічне здоров'я, знизити небезпечну залежність від соцмереж, підняти нашу ерудицію та зміцнити стосунки всередині сім'ї.

*Першоджерело*

Вибір редакції

**Виявлено ще одну небувалу користь кави**

[Всі новини](#)

[Головне](#)

[Популярне](#)

17.04.26 15:06  
Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16  
Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06  
У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48  
Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32  
В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15  
Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, - ЗМІ

17.04.26 13:06  
Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51  
Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45  
Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

17.04.26 12:16  
**Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ**

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в Youtube, Twitter, Instagram, Facebook

Теги: [блекаут](#)

 11

## Коментарі

## Статті

16.04.26 09:10

**Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків**

Автор: Андрій Майстренко, для «Фраза»

## Дайджест

18.03.26 18:57

**Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок**

Автор: «Фраза»

## Фото та Відео

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

## Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухилиянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

## Опитування

### Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

**ГОЛОСУВАТИ**

[переглянути результати](#)

Теги Про сайт, реклама Політика конфіденційності fraza.ua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

