

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Блоги](#) > Про користь блекаутів

## Про користь блекаутів

Автор: [Андрей Головачев](#)05.06.24 17:24   6706  11

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 нашої 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 блекаути, 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, низити небезпечну залежність від соцмереж, підняти нашу ерудицію та зміцнити стосунки всередині сім'ї.

*Першоджерело*



Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [блекаут](#)

 11

Коментарі

Вибір редакції

Виявлено ще одну небувалу користь кави

[Всі новини](#)

[Головне](#)

[Популярне](#)

29.04.26 13:37

В одному з банків Індії стався страшний інцидент

29.04.26 13:24

Путін спромігся відреагувати на точний удар ЗСУ по Туапсе

29.04.26 12:47

У Львові просто у парку знайшли сумку з тілом немовляти

29.04.26 12:09

Нейробіолог розповів, як «розбудити» мозок з ранку

29.04.26 11:48

На Київщині педофілу впяяли довічне за зґвалтування 8-річної племінниці

29.04.26 11:22

У Туапсе нафтопродукти, що горять, уже течуть прямо вулицями

29.04.26 10:52

Україна та ЄС готують санкційний удар по «тіньовому зерновому флоту» Росії

29.04.26 10:46

У Китаї пророкували суттєве скорочення чисельності населення

29.04.26 10:29

Мадьяр захотів зустрітися із Зеленським

29.04.26 10:13

Путін хоче знищити населення... Розмову Трампа з королем Британії прочитали по губах

Фото та Відео

## Статті

27.04.26 10:45

### Звідки Юлія Тимошенко рекрутуватиме свій прохідний список

Автор: [Назар Даниленко](#)

## Дайджест

18.03.26 18:57

### Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок

Автор: «Фраза»

На популярному турецькому курорті  
зафіксовано незвичайне природне явище

## Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухилянт» — 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](#) [frazaua@gmail.com](mailto:frazaua@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.

