



Католицький Храм у Миколаєві:
від XVIII ст. до сьогодні – с. 11

Ласкаво просимо до
Могилянки – с. 8



Легалізований наркотик – с. 12

№ 6 June '18 (169)

VAGANT

ОРГАН ЧНУ ІМ. ПЕТРА МОГИЛИ

Могилянка увійшла в ТОП-50 вишів країни та знову стала кращим університетом Миколаєва

Центр міжнародних проектів «Євроосвіта» презентував новий академічний рейтинг вищих навчальних закладів України «Топ-200 Україна 2018», складений за методикою, доповненою та вдосконаленою протягом 2006-2018 років.

За результатами дослідження, Чорноморський національний університет ім. Петра Могили зайняв 44 місце, випередивши інші вузи Миколаєва.

При складанні цього річного рейтингу експерти брали до уваги сучасні тенденції розвитку університетів. Дослідники наголошують, що однією з головних тенденцій в системах ранжування університетів є знаходження балансу між створенням нових, критичних знань, результатів досліджень та інновацій і практичною трансформацією цих напрацювань в розвиток сучасного суспільства.

«В цілому ж переважна більшість українських університетів покращує показники за усіма напрямками своєї діяльності. За умов зростаючої конкуренції на ринку освітніх послуг, вони все активніше впроваджують інноваційні підходи в навчальний процес і наукову роботу, налагоджують співпрацю з зарубіжними партнерами, світовим науковим співтовариством, нарощуючи свою участь в освітніх і наукових програмах ЄС Темпус, Еразмус+, Горизонт 2020», – стверджують аналітики.

Нагадаємо, що минулого року Могилянка також була 44-ю у рейтингу кращих вишів України.



Прес-центр ЧНУ ім. П. Могили

У цьому номері читайте:**• Новини:**

Губернатор Миколаївщини Олексій Савченко зустрівся зі студентами Могиланки.....	2
«Мова війни, війна мов»: лекція від викладача Колумбійського та Єльського університетів.....	2
Відбулась щорічна Міжнародна наукова конференція «Ольвійський форум».....	2
Квіти – це продовження ваших посмішок: в галереї ЧНУ ім. Петра Могили відкрилася виставка миколаївської художниці.....	3
День медичного працівника у Могиланці.....	3
«Доступний туризм» у Вознесенську.....	3

• Новини Миколаєва:

Літні цікавинки спекотного Миколаєва.....	4
---	---

• Університетські бесіди:

Лікар – професія творча.....	5
------------------------------	---

• Медіасвіт:

Відповідальність професії журналіста – стандарти за будь-яких обставин?.....	6
--	---

• Інтерв'ю:

Кав'ярня з душею.....	7
-----------------------	---

• Абітурієнту на замітку:

Ласкаво просимо до Могиланки.....	8
-----------------------------------	---

• Історична екскурсія:

Католицький храм у Миколаєві: від XVIII ст. до сьогодні.....	11
--	----

• Цікаво про:

Легалізований наркотик.....	12
Як змусити себе займатися спортом.....	13

• Подорожні нотатки:

Ах, Одесо.....	13
Фестивальний драйв.....	14

• Літературна сторінка:

Інтерв'ю з лінню.....	15
-----------------------	----

• Фото місяця.....**• Новини****Губернатор Миколаївщини Олексій Савченко зустрівся зі студентами Могиланки**

До Чорноморського національного університету імені Петра Могили 6 червня приїхав з неофіційним візитом голова Миколаївської обласної державної адміністрації Олексій Савченко. На зустрічі з губернатором були присутні студенти, викладачі університету, а також ректор ЧНУ ім. Петра Могили – Леонід Павлович Клименко. Головна мета зустрічі – привітати студентів спеціальності «Журналістика» з їхнім професійним святом, Днем журналістики. Та присутні були не тільки студенти-журналісти. На зустріч також завітали студенти факультету політичних наук та студенти



Інституту філології. Під час розмови з губернатором були порушені теми про медичний корпус для університету і про перспективи університету на всеукраїнському рівні.

Після зустрічі Олексій Савченко сказав: «Журналістика – це влада, тому я впевнений, що саме ви – наше майбутнє. Журналісти надають можливість зрозуміти, що влада має і певні правила, і певну поведінку, і відповідальність».

Інформацію надано редакцією
Ютуб-каналу
Petro Mohyla TV

**«Мова війни, війна мов»: лекція від викладача Колумбійського та Єльського університетів**

Відкрита лекція Юрія Шевчука, який викладає українську мову в одних з найкращих університетів США, пройшла 5 червня у стінах ЧНУ ім. Петра Могили. Зустріч організувала кафедра української філології, теорії та історії літератури.

«Мова війни, війна мов» – саме на таку тему говорив науковець зі слухачами. Лектор розкрив думку про мову

як засіб війни, на який мало звертають увагу, а також наголосив на двомовності і використанні російської мови в українському публіцистичному просторі. Дослідник говорив «про ту війну, яка чомусь, як не дивно, залишається поза радаром нашого суспільства, засобів масової інформації, уряду і наших дослідників», про війну інформаційну і «про мову як основне знаряддя у цій цивілізаційній війні».

На лекції Юрій Шевчук закликав ставити питання та дискутувати з ним, що й мали можливість зробити присутні, аби розібратись у цьому складному питанні.

Прес-центр ЧНУ
ім. Петра Могили

**Відбулась щорічна Міжнародна наукова конференція «Ольвійський форум»**

У ЧНУ ім. Петра Могили 7 червня відбулось офіційне відкриття Міжнародної наукової конференції «Ольвійський форум: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі».

• Новини

Захід тривав чотири дні. У перший день роботи форуму пройшло пленарне засідання, де учасники конференції виголошували доповіді, які були спрямовані на обмін міжнародним досвідом країн Причорноморського регіону. Метою форуму є покращення рівня освіти та життя в складних фінансових та соціально-економічних умовах. Проблематика форуму охоплює ряд важливих питань, які поширюються на різні сфери діяльності: від державного управління та інформаційних технологій до соціології та мовної культури.

Оскільки ЧНУ ім. Петра Мо-

гили завжди намагається розширити співпрацю з іншими вишами, присутні могли прослухати доповіді як



вітчизняних, так й іноземних колег, серед яких цього разу були вчені з Польщі та Італії.

Другого дня відбувся виїзд учасників форуму до с.м.т. Коблеве, де відбулись секційні засідання, робота круглих столів та конференції форуму.

В останній день конференції, 10 червня, підводили підсумки, обговорювали пропозиції секцій та ухвалювали загальну резолюцію «Ольвійського форуму – 2018».

Прес-центр ЧНУ
ім. Петра Могили

Квіти – це продовження ваших посмішок: в галереї ЧНУ ім. Петра Могили відкрилася виставка миколаївської художниці

У четвер, 14 червня у стінах Чорноморського національного університету імені Петра Могили відкрилася виставка відомої миколаївської художниці Тетяни Рябенко «Хвилини кохання». Вона прикрасила галерею університету картинами квітів, Кін-бурна і просто яскравими фарбами.

На відкриття експозиції прийшло чимало поціновувачів мистецтва, а визнані майстри цієї сфери сказали кілька слів про виставку. Так, один з найвідоміших миколаївських художників Олександр Ус зазначив, що з кожним роком роботи Тетяни стають все краще, а також метафорично зазначив, що «квіти – це продовження суконь і посмішок» художниці. Його колега, Юрій Гуменний, поділився думкою, що ніхто в Україні так не пише квіти, як Тетяна. Також на відкритті була присутня миколаївська поетеса Людмила Щетініна, яка приєдналася до привітань та подяку-

вала за таку чудову виставку.

Увесь час гості насолоджувались живою музикою та з теплотою і привітністю вітали Тетяну, даруючи їй улюблені квіти, які так надихають на нові картини.



На виставці були представлені найрізноманітніші роботи – пейзажі, абстракція, квітковий живопис. Все це Тетяна вирішила об'єднати в назві експозиції – «Хвилини кохання».

– Я довго думала над назвою, тому що тут представлені роботи різних жанрів і різного настрою. Є плерерні роботи, є абстрактні, є квіткові. Я подумала: «Що їх об'єднує, окрім художниці?». І зрозуміла, що це те, чим я захоплена, закохана. Якщо я, наприклад, пишу букет, значить я закохалася в нього. Тому і назва така, – поділилася художниця.

Також вона розповіла, що всі картини створені завдяки довгій роботі, адже на кожну з них вона може витратити від місяця до трьох років. До слова, для своєї експозиції вона обрала саме галерею ЧНУ імені Петра Могили з тієї причини, що тільки в ній можна скомпонувати роботи таких різних жанрів і вона завжди відкрита для нових талановитих осіб.

Наталія Корабльова,
спеціальність «Журналістика»

День медичного працівника у Могилянці

14 червня в ЧНУ імені Петра Могили студенти медичного факультету відсвяткували День медика. Вже третій рік поспіль у стінах Південного Гарварду старші курси презентують свою майбутню професію глядачам.

Свято розпочалося зі вступного слова Миколи Клименка, професора і доктора медичних наук, який виступив із привітаннями та найкращими побажаннями для всіх студентів спеціальності «Медицина». До нього приєднався й директор медичного інституту Геннадій Грищенко, який

наголосив на важливості професії лікаря у житті людини, а також вру-



чив грамоти педагогам за їх спортивні досягнення, а студентам – за відмінне навчання.

Колоритний номер підготував студент із Індії, який заспівав пісню рідною мовою. Декілька гумористичних номерів виконала команда КВК «Кубік Рубіка». Майбутні медики жарували про бідних студентів, шкільні ідальні та співчутливих лікарів.

Олександра Бережна,
спеціальність «Журналістика»

«Доступний туризм» у Вознесенську

Студенти Чорноморського національного університету ім. Петра Могили на чолі з деканом факультету соціології, який був і керівником проекту, Дмитром Сасом, взяли участь у реалізації першого етапу проекту «Доступний туризм» у місті Вознесенськ, який проходив з 1 по 6 червня.

Перший етап проходив у вигляді шестиденної школи, яка локально розташувалася на базі Вознесенської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату Миколаївської обласної ради. У цій школі нові знання та навички могли здобути уч-

• Новини

ні з Миколаївської області, яких налічувалося близько 80%, з них 30% – діти з інвалідністю.

Ще до поїздки у Вознесенськ для студентів Могилянки, які під час проекту були вчителями, та всіх охочих досвідчені інструктори провели тренінг стосовно супроводу осіб з інвалідністю згідно програми з підготовки волонтерів BOOI «Група активної реабілітації».



Учасників проекту було об'єднано у п'ять команд. Протягом шести днів діти працювали в цих групах. Ходили на заняття, тренінги, відвідували екскурсії, брали участь у різноманітних заходах, проводили разом дозволя, виконували завдання.

Для учнів проводилися тренінги з шести напрямів за проведення та інформативності яких відповідали студенти-викладачі з різних спеціальностей (журналісти, психологи, соціальні працівники). Діти мали змогу поглибити знання з таких предметів, як: **активні громадяни** (відповідальні: Маргарита Іванова, Богдана Манюк, Оксана Простомолотова); **соціальні мережі** (Павлина Сегляник, Світлана Романчук); **блогінг** (Анна Недвиженко, Юлія Авраменко); **фото** (Михайло Нелюбов – експерт з Воз-

несенська, Оксана Орсац, Тамара Старожук, Олександр Тулуб); **командоутворення** (Данієла Ікім, Олександр Ромашевський, Ксенія Пишеніна, Анна Запороженко, Інна Уманець, Максим Устинов, Ігор Парня); **відео** (Габрієла Булісова, Марк Ісаак, Сергій Жулін).

Дітям в школі не доводилося нудувати, адже після отриманих теоретичних знань всі поїхали на екскурсії, аби свої навички застосувати на практиці. Організаторами було обрано три локації: Актівський каньйон, Трикратський ліс та озеро Баластне. Учасники досліджували питання щодо доступності туристичних місць для людей з інвалідністю, а потім висвітлили це у своїх медіапродуктах. І хоча того дня була сильна спека, ще й комарі в лісі сильно погризли, це не завадило учасникам вдало виконати свої завдання та отримати нереальні емоції, які ще на довго закарбуються в пам'яті. До інтернату всі повернулися втомлені, але задоволені.

Під час реалізації цього проекту неабиякий досвід отримали не лише учні, а й студенти, які викладали дисципліни. Найстрашніше було – це перша зустріч з дітьми і тестове заняття. Всім добре відомо, що з дітьми підліткового віку іноді складно працювати, у кожного свій характер, амбіції, погляди. Але учні виявилися дуже активними, відкритими до нових знайомств та нової інформації, уважними, і що важливо, згуртованими та дружескими. Вільного часу майже не було, завжди знаходилися якісь спільні справи, всі здобули не лише нові знання,



а й знайшли друзів.

По завершенню медіашколи учасники презентували всі свої роботи у Вознесенському міському будинку культури для громади міста. Та на цьому їхня робота не завершується, адже їх чекає другий етап проекту. Учасникам наразі варто продумати власні мініпроекти, таким чином вони беруть участь у грантовому конкурсі. Цей конкурс дає можливість виграти до 5000 гривень для реалізації проекту у своїй громаді, присвяченого культурі та доступному туризму.

Тамара Старожук,
спеціальність «Журналістика»



• Новини Миколаєва

Літні цікавинки спекотного Миколаєва

Як ви там, мої читачі, склали сесію? Мабуть, вже й практику пройшли? Які молодці! Сподіваюся, зараз ви сидите на пляжі з прохолодним коктейлем й читаете «Вагант», бо завжди з Могилянкою у серці. А я повідаю вам про цікаві події, які відбулися у червневому Миколаєві.

Почнемо, як завжди, з першого дня



місяця, а саме Дня захисту дітей. Впевнена, що ви привітали своїх братиків та сестричок, а що ж підготувало місто для громадян? Ще 27 травня (краще ж раніше, ніж ніколи) у Каштановому сквері відбувся святковий концерт. За словами організаторів, захід мав на меті пояснити дітям їх права та підвищити загальну правову освіту. А вже 1 червня на дітей чекала виставка малюнків «Дитина і закон», фестиваль фізичної культури та спорту, квест «Україна майбутнього. Права дітей» та багато інших веселощів.

Різко перескочимо на 16 червня, бо цього дня була мегаподія – перший Науковий пікнік у Миколаєві. Діти та їхні батьки мали змогу спостерігати



за хімічними дослідженнями, збирали грошові пазли, проводили археологічні розкопки та просто проводили час з користю. Метою заходу було показати дітям усю різноманітність сучасних професій, більше того, відчуття їх на собі.

Також можна було спробувати ми-

• Новини Миколаєва

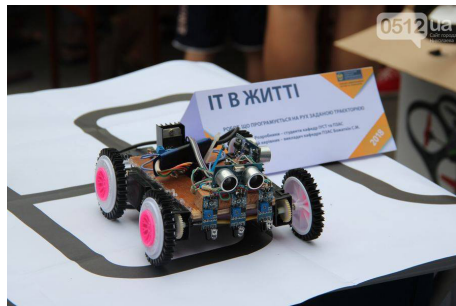
стецтво боді-арту, плетіння косичок, позувати художникам та отримати цукерки у вікторинах за знання мов світу. Цікаво, що перший науковий пікнік відбувся у Києві в 2012 році, пізніше цю ідею підтримали вчені з інших регіонів. За цей час такі заходи пройшли у Львові, Тернополі, Полтаві, Харкові, Дніпрі та інших містах України.

19 червня в Обласному палаці культури дивилися спектакль «Майстер та Маргарита» з Ольгою Сумською у головній ролі.



Чомусь поділитися власними емоціями складно, хоч вистава класна. Зрозуміло, що передати весь сюжет за три години неможливо, тому показали окремі епізоди. Гра акторів була неперевершеною, але я не оцінила додані жарти, які іноді були в темі, а іноді не дуже. Здивувала сцена балу, де мала грати музика до мурашок по шкірі, але ні, актори танцювали під веселу музику з кінофільму «Маски». Та й чомусь хустинка у Фріди була не синього, а червоного кольору. Як на мене, такі дрібниці псувають загальне враження від спектаклю, але Ольга Сумська зіграла Маргариту на «відмінно».

День молоді Миколаїв святкує яскраво. Свято організувало Управління молодіжної політики Миколаївської міської ради. 24 червня відбулося вже традиційне ралі на трасі у селі Капустіно. Одним із найяскравіших та найкреативніших елементів святкування назву концерт «Рок проти джазу»



у виконанні performance BIG BAND Володимира Алексєєва. Спеціальним гостем свята цього року стала музична група «More Neba» з Києва.

Миколаїв – цікаве й атмосферне місто для людей, які люблять його. Цінуйте його й вмійте віднайти незвичайне у звичайних вуличках, особливо влітку, коли все навколо сяє.

Наталія Засядько,
головний редактор

• Університетські бесіди

Лікар – професія творча

Підійшов до логічного завершення черговий навчальний рік у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили. Завдяки викладачам та студентам навчальний заклад отримав багато здобутків. Ми мали змогу поспілкуватися з Геннадієм Васильовичем Грищенко, деканом медичного інституту, отож можемо підбити підсумки та розповісти, що в нас було, що є та що ж чекає на майбутніх медиків.

Протягом навчального року ми спостерігали за новими студентами з Індії та всім кортіло дізнатися, як відносно новий інститут так швидко зміг прийняти іноземців.

Геннадій Васильович не вважає це власною перемогою, перш за все, всі перемовини з іноземними донорами йдуть через перших осіб: ректор, перший проректор, ректор з наукової роботи. «Моїм завданням було привабити студентів та показати матеріальну базу, адже іноземців відправляють на навчання в іншу країну не одразу. Спочатку до університету повинні завітати їхні представники, щоб переконатися у доцільності обміну», – розповідає декан медичного інституту.

Під керівництвом Геннадія Васильовича було виділено кімнату для набожних іноземних студентів, щоб вони мали змогу помолитися. Індуси беруть з собою килимки і в обідню перерву можуть провести намаз. Керів-

ництво завжди йде на компроміси для комфорту майбутніх спеціалістів.

«Таких інститутів, які відрізняються від інших медичних навчальних закладів, в Україні тільки шість: Ужгород, Харків, Дніпропетровськ,



Суми, Київ, Херсон і Миколаїв. У класичних інститутах є кафедри, а у нас факультети, тобто рівень підготовки значно вище. Також наш університет відрізняється тим, що слідує європейським стандартам. По-перше, медичний інститут дотримується Женевсь-

кої конвенції, яка забороняє навчатися на трупному матеріалі, а по-друге, інститут має інтерактивний медичний стіл. На ньому студенти мають змогу побачити в динаміці роботу органів, моделюючи на екрані сучасні фантоми та муляжі, які не несуть у собі трупної енергії. Це європейський підхід та світосприйняття. Усі маленькі нюанси: сучасне обладнання та нові посібники складають велику перевагу», – каже Геннадій Грищенко.

Інститут працює над розширенням ліцензійного обсягу, наразі є пропозиції з Марокко й Китаю. Багато іноземних студентів прагнуть приїхати до ЧНУ ім. Петра Могили задля додаткового досвіду та знань.

Протягом двох років йде стабільний набір і українських студентів. Абітурієнтів влаштовує цінова політика, яка є нижче середньої в Україні та база, яку дають викладачі. Окрім того, завжди є можливість перевестися, адже 10% з кожного набору можуть не потягнути шалений темп та напружене навчання. Це вважається стандартним відсотком втрат з кожної спеціальності.

«Людина, яка була відмінником у школі та закінчила навчальний заклад із золотою медаллю – не показник того, що навчання в університеті для неї буде таким же легким. Головні якості, якими повинен володіти студент під час навчання у медичному інституті, – це самодисципліна, шалена мотивація, правильна розстановка

• Університетські бесіди

пріоритетів. Навчальний процес дуже навантажений, тому, на жаль, не всі справляються. Якщо студент не може опанувати весь матеріал одразу, то йому завжди буде запропоновано прослухати повторний курс, але за умови, якщо він сам того бажає», – зазначає декан.

Протягом навчання майбутнім спеціалістам постійно доносять думку, що вони повинні розглядати людину не тільки з точки зору органів

та систем, а ще й враховувати її психологію, енергетику тощо. Професія лікаря – це спілкування у системі людина-людина. Головне завдання – підготувати майбутнього лікаря до спілкування із хворою людиною. Та це ще й творча професія, оскільки лікар має зробити фантом хвороби, змодельовати його та накласти перший образ на другий, адже лікувати потрібно не хворобу, а людину.

Наступного року Геннадій Васи-

льович Грищенко планує додати кількість спеціальностей: педіатрію, стоматологію та фармацію.

Зичимо натхнення та нових здобутків медичному інституту, такому ще молодому, проте такому вже перспективному!

Вікторія Єрмолова,
спеціальність «Журналістика»

• Медіасвіт

Відповідальність професії журналіста – стандарти за будь-яких обставин?

Інформаційна війна, дегуманізація, масова свідомість, мова ворожнечі та водночас стандарти журналістики – усі ці слова медійники чують кожного дня, а пересічна людина хоч раз на тиждень точно. Останні події в Україні, а саме Майдан, анексія Криму, АТО розпалили не лише збройний конфлікт, а ще й конфлікт інтересів, інформаційний конфлікт. Як з цим боротися? Та що робити, аби журналісти подавали правдиву інформацію, не перекручували її так, як вигідно тій чи іншій стороні?

Про це й говорили 20 травня на тренінгу «Відповідальність професії журналіста – стандарти за будь-яких обставин? Мова ворожнечі та масова свідомість». Захід у Миколаєві організував Український кризовий медіа-центр за підтримки Єстонського центру східного партнерства та Державного департаменту США.

Ірина Брунова-Калісецька, соціальний психолог-конфліктолог, розповідала присутнім про протистояння між патріотизмом, маніпуляціями та стандартами у сучасних

ний процес, який вивільняє людину від слідування певним нормативним морально-етичним законам і таким чином дозволяє окремим людям чи цілим групам брати участь у діях, що свідомо спрямовані на вчинення шкоди іншим людям.

Вона передувє мові ворожнечі, спричиняє її появу. ЗМІ використовують недолудські епітети на кшталт «нецивілізовані дикуни», «примітивні», навішують біологічні, зоологічні та медичні ярлики типу «мавпи», «пухлина», «біомаса», демонізують ворога, а також використовують механістичні терміни, що позбавляють людей емоцій та здатності відчувати людські переживання. Як наслідок, один народ починає ненавидіти інший. Учасники виконували й практичні завдання, а також переглянули короткометражний фільм «Strangers». Якщо вас, читачі, зацікавила ця тема – то подивіться й ви кінострічку.

Другим спікером був Максим Буткевич, правозахисник та співкоординатор проекту «Без кордонів». Він говорив з присутніми на заході про мову ворожнечі та роль ЗМІ у розпалюванні конфлікту, заохоченні та супроводі геноциду у Руанді. Під час виконання групової вправи учасники зрозуміли, що до кожної нації у людей є певні стереотипи. Наприклад, чеченці – жорстокі, німці – пунктуальні, євреї – жадібні. Саме такі стійкі думки і породжують «hate speech», а разом з тим й негативно налаштовують аудиторію до іншого народу.

Варто пам'ятати, що людина – перш за все особистість, тому як звичайний громадянин, так і журналіст має руйнувати національні стереотипи. Що ж таке власне мова ворожнечі? Це некоректні висловлювання на адресу етнічних, конфесійних чи певних соціальних груп як спільнот і на адресу конкретних людей як представників цих спільнот. Останнім часом такий «прийом» використовують медійники для висвітлення тем біжен-



ців та внутрішньо переміщених осіб. Порівняймо два заголовки. Перший: «В Середземном морі берегова охорона спасла більше 3400 мігрантів». І другий: «3,7 тис. нелегалів вловили в Середземном морі». Погодьтеся, що словосполучення «нелегалів вловили» відразу покаже неприязнь до біженців, а перший заголовок є нейтральним.

З переселенцями історія ще цікавіша. «Переселенці показали Небесний сотні непристойний жест», «Переселенці на Закарпатті житимуть за рахунок держави», «Переселенців із зони АТО підозрюють у співпраці з терористами», – це лише три заголовки з українських ЗМІ, які використовують «hate speech» і розпалюють вже й без того існуючий конфлікт.

Велику увагу Максим Буткевич приділив й геноциду у Руанді в 1994 році. На прикладі статті Девіда Янагізава-Дротта учасники мали змогу переконатися, як ЗМІ бере безпосередню участь у розпалюванні конфліктів. Результати досліджень свідчать про те, що головна радіостанція Руанди, транслюючи пропаганду під час геноциду, активно впливала на суспільну свідомість і громадські настрої населення, що призвело до значного зростання застосування насильства, спрямованого проти тутсі. Завдяки трансляціям радіостанції на 10% від загальної участі в насильстві зросла кількість учасників злочинів і майже на третину – насильства ополченців та інших збройних формувань. Не полініться й знайдіть цю статтю в ін-



ЗМІ. Особливу увагу було приділено визначенню поняття дегуманізація. Дегуманізація – це психосоціаль-

• Медіасвіт

тернеті, вона є у вільному доступі англійською мовою. Будьте медіаграмотною людиною й не допустіть, аби неякісні ЗМІ мали вплив на вашу громадську думку.

Останній спікер Артур Аукон, заступний головний редактора Естонського Raadio 4 / ERR розповів слухачам про нові тенденції у західній журналістиці. З найцікавішого відзначу основні проблеми сучасних ЗМІ, серед яких падіння рейтингів, зменшення бюджету, нестача часу, конкуренція з соціальними мережами та тиск аудиторії. Тренер зазначив, що виходом з критичної ситуації є

перехід до конструктивної журналістики, яка має просувати не просто



«хороші новини» в стилі таблоїдів, а змінювати критерії новинної цінності.

Окрім якогось нещастя, там має з'явитися і фактор успішного результату. Завдання такої журналістики – шукати, що і де відбувається успішно.

Наприкінці тренінгу всі учасники дійшли висновку, що журналістика – надзвичайно складна й відповідальна професія, де кожне слово на вагу золота. Аби стати професіоналом, треба не гнатися за сенсаціями, а працювати за стандартами й подавати лише виважену інформацію своїй аудиторії.

Наталія Засядько,
головний редактор

• Інтерв'ю

Якщо впевнено рухатися в напрямку своєї мрії і докладати зусилля для того, щоб жити тим життям, про яке мрієш, обов'язково зустрінеш удачу, несподівану в звичайний час.

Генрі Девід Тор

Студенти Могилянки вже здійснили свою мрію. Антон Бершадський і Крістіна Чишньовська відкрили власний заклад «Flat White». Ви також можете спробувати зробити перші кроки для здійснення заповітних бажань. Чому б ні? На заводі не зможе стати ні мале приміщення, ні мінімальний капітал, якщо у вас є мета і ви впевнено до неї йдете. Тим паче, вам буде простіше, бо секретами свого успіху поділитися Антон.

– Як виникла така ідея? З чого ви починали?

– У мене так склалося, що із кавою я знайомий давно. Я був на стажуванні у Львові і саме там отримав перші знання. Попрацювавши баристаю, а згодом адміністратором в мене з'явився певний досвід. А потім обставини самі почали підштовхувати до запуску власної справи – мені запропонували взяти приміщення. Тим паче, що давним-давно мріяв створити щось своє: таке, чого у Миколаєві, як мені здавалося, не вистачало. І ось – втілення цієї мрії.

– У чому головна особливість вашого закладу?



Кав'ярня з душею

– По-перше, ви, мабуть, бачили вивіску на якій написано: «Кав'ярня з душею». Ми хочемо давати людям максимально хороший продукт. Це чудова кава, це гарний сервіс. Людей, що до нас приходять ми вважаємо гостями – не клієнтами. І в цьому полягає наша головна мета: не тільки донести якісний продукт, розповісти як правильно його споживати, а й дати душевну, теплу атмосферу. Її навіть можна назвати сімейною, бо ви завжди можете прийти, приємно поспілкуватися, як вдома за чашкою кави чи чаю...

– Вашу кав'ярню можна назвати арт-кафе?

– Чи це арт-кафе? Не знаю. Разом із своєю половинкою ми визначились, як ми бачимо нашу кав'ярню. Відповідно так з'явилося уявлення про майбутній, наблизений до нашого бажання, вигляд. А вже з реалізацією нам допомогла Світлана Чебанова – наш щирий друг та радник. Світлана допомогла нам створити дизайн і таку творчу атмосферу.

– Які ваші подальші плани розвитку?

– Плани є, але це все майбутнє. Зараз же ми подивимося, як взагалі приймуть заклад жителі міста. Як їм такий підхід в плані кави? Оскільки, ми використовуємо каву гідної якості, ми хочемо побачити наскільки це знайде розуміння, адже наш ідеальний гість це, в першу чергу, поціновувач якісної кави. Тому ми займаємося ще й здоровим «просвітленням» стосовно кавової культури. У нас є деякі цікавинки, котрі доповнюють нашу кав'ярню як на наш погляд:

– знижка 10% на напої, якщо ви приходите із власною чашкою. Це ввели з метою зменшення використання пластикових стаканчиків, котрі є шкідливими для навколишнього середовища (сподіваємось, що



в майбутньому інші кав'ярні теж долучаться до цієї суспільної акції);

– сувенірна продукція Світлани Чебанової;

– поезія місцевих поетів;

– Щоб ви могли порадити молодим підприємцям? Як не падати духом, коли все йде за планом?

– Все б це було зробити на багато важче, якби не було тієї людини, котра йде з тобою в одному напрямку – моєї половинки. Для тих, хто розпочинає власну справу – перш за все натхнення, флексичності, розуміння того, чим ви займаєтесь і якою цілком керуєтесь. І найголовніше, як на мене, це рухатись вперед, розвиватись, не боятись зізнаватись собі, що чогось не знаєте чи не вмієте і корегувати це. І рано чи пізно все бажане обов'язково реалізується!

Юлія Авраменко,
Олександра Бережна,
спеціальність «Журналістика»

• Абітурієнту на замітку

Ласкаво просимо до Могилянки

Поки ви, абітурієнти, визначаєтеся з тим, яку професію обрати, ми поспілкувалися зі студентами різних факультетів нашого Південного Гарварду та запитали, як їм навчання, які можливості додаткової освіти мають студенти та якими якостями повинен бути наділений абітурієнт, аби успішно вступити на омріяний факультет. Читайте й обирайте те, що найбільше до душі. Познайомимося вже восени!

• Інститут філології

– Ще в школі мені найбільше подобалася мова й література, тому для мене вибір майбутньої професії був значно легшим. Я завжди знала, що не хочу бути ні фізиком, ні хіміком, ні тим паче математиком, бо мій мозок відмовляється сприймати цифри. А після двох років навчання в Інституті філології взагалі втратила здатність рахувати без калькулятора (сміється).

Ми вивчаємо в основному мову і літературу (хто б міг подумати!), але насправді у нас були ще такі предмети як мовознавство та літературознавство. Окрім цього, на першому курсі нам викладали історію України, тому якщо сподобається, що ви склали ЗНО і від неї позбулися, то помрійте. Ну і звісно, всі чотири курси у нас є фізична культура, адже викладач літератури в будь-якому разі повинен добре грати в баскетбол.



Хочу зазначити: обираючи філологію, треба бути готовим працювати. Домашнього завдання, пар і навіть днів навчання у нас завжди було більше, ніж на інших спеціальностях. Крім того, мову неможливо вивчити, якщо просто робити домашнє завдання, потрібно багато працювати самостійно. І читати теж треба дуже багато. А якщо ви ще й поважаєте

себе і не звертаєтесь до скорочених варіантів, то взагалі можна забути про вихідні чи канікули – ви будете зайняті завжди. Але для мене це скоріше переваги. Крім того, мені подобається те, що вивчення англійської у нас поділено на аспекти (фонетика, граматики, письмо, лексика, читання) – так вчити мову значно легше, як на мене.

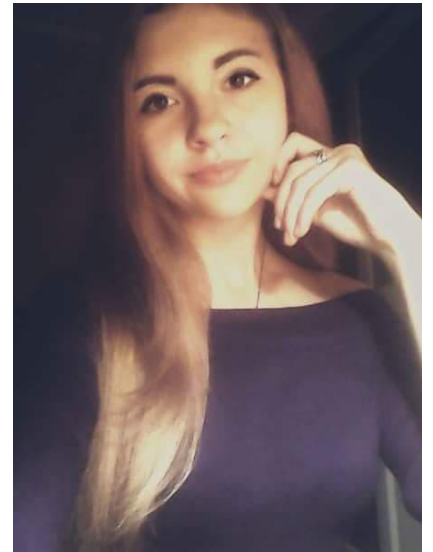
Міжнародний відділ ЧНУ ім. Петра Могили завжди пропонує багато додаткових курсів та проєктів, тому кожен може знайти для себе щось цікаве та корисне. Студенти беруть активну участь в організації позанавчальних заходів, що теж завжди дуже круто.

Павлина Шкуріна, студентка спеціальності «Мова та література»

– Я хотіла творчу професію, а не нудну і рутинну. У другому семестрі 11-го класу звернула увагу на цю спеціальність. Почала вивчати цю сферу діяльності, захопилася. Вирішила, що треба спробувати. Спробувала і не пошкодувала, бо маю можливість не тільки всесторонньо розвиватися, вивчати дисципліни, а також спілкуватися з талановитими людьми, вчити іноземні мови. У нас багато цікавих предметів: фотожурналістика, риторика. Ми вивчали, як знімати короткометражне документальне кіно, навіть мали змогу спробувати таке зняти. Дуже круто, що після теорії можемо випробувати все на практиці.

Особисто для мене, найкраще те, що є різноманіття. Журналіст – це не тільки газетяр, але й кореспондент, ведучий, оператор, режисер, монтажер, комунікатор. Ця сфера настільки велика, що кожен у ній може знайти своє місце. Можливість спробувати себе у нових амплуа, дізнатися корисну інформацію, спілкуватися з людьми, бути в центрі всіх подій – це те, що є найцікавішим для мене.

Недоліки і переваги має будь-який вид професійної діяльності. Наша майбутня професія також такі має: по-перше, треба усвідомлювати, що це не завжди виставки та зустрічі з знаменитостями, але й кримінальні райони, в яких треба побувати за редакційним завданням, і не дуже приємні та відкриті люди, в яких треба взяти інтерв'ю. Таких випадків не багато, проте вони є. По-друге, слід обов'язково пам'ятати про об'єктивність, особливо, якщо це стосується інформаційних жанрів чи новин. Тому, якщо хтось думає, що журналістика – це тільки розваги і подорожі, буду змушена його розчарувати. Звичайно, подорожі, відрядження та незабутні емоції, безліч пізнавального – все це буде, проте тільки якщо плідно



працювати. Не можна забувати і про швидкість і якість написання матеріалу. Але тут все просто, бо є дуже хороша мотивація – дедлайн!

Студенти можуть проходити практику, працюючи над студентською газетою «Vagant», а також на Petro Mohyla TV.

Ми беремо участь у конкурсах університетських, регіональних та всеукраїнських. Наприклад, конкурс короткометражок, конкурс театральних рецензій та ін. Наша праця не марна, бо ми отримуємо не тільки призові місця, а й безцінний досвід. Тому, якщо ви активні, трудолюбиві, творчі та амбіційні – ласкаво просимо до нашої журналістської родини! З нами життя яскравіше!

Юлія Авраменко, студентка спеціальності «Журналістика»

• Медичний інститут

– Я обрав медицину, бо ще з дитинства хотів бути потрібним людям і допомагати всім, хто цього потребує. Я вважаю, що лікарем повинна бути не проста, пересічна людина, а справжній фанат цієї справи.

Протягом навчального року ми вивчаємо комплекс предметів, які доповнюють один одного. Це – гістологія (наука про тканини), анатомія, біохімія, фізіологія (наука про перебіг життєвих процесів), іноземна мова, підготовка офіцерського складу тощо. Всі ці знання будуть підкріплені тритижневою практикою в ЛШМД (БСМП), де ми будемо працювати у хірургічному відділенні; Обласній дитячій лікарні у педіатричному відділенні; лікарні МВС у відділенні терапії.

Найцікавіше в моїй професії – це постійне спілкування з людьми та допомога тим, хто її потребує, бо здолати ребус під назвою хвороба – це дуже цікаво і круто. Також наш факультет

• Абітурієнту на замітку

має додатковий «гурток» англійської мови, який був створений за моєї ініціативи, та наукове товариство для започаткування медичної студентської науки в ЧНУ.

Дмитро Ремез,
студент спеціальності
«Медицина»

- Цю професію я обрав, бо зараз питання охорони навколишнього середовища стоїть на першому місці, адже від цього залежить, чи будемо ми жити на нашій планеті, чи нам доведеться у швидкому порядку звідти тікати на Марс, наприклад. А взагалі, з дитинства цікавився природою і тим, як усе на Землі влаштовано. Навчання на нашій спеціальності якраз допомагає опанувати усе це, адже орієнтоване на здобуття широкого світогляду й здатності формувати й відстоювати свою думку виважено й аргументовано.

Що загалом вивчаємо? Повний спектр природничих наук у нашому розпорядженні (фізика, хімія загальної й хімія з основами біогеохімії, біологія тощо), на додачу предмети загального циклу, що можуть знадобитися (вища математика, психологія, філософія тощо). Здебільшого усе це опановується на 1 курсі. Також з першого курсу починають потихеньку інтегруватися «профільні» предмети, такі як топографія з основами картографії, гідрологія, загальна екологія, мікробіологія тощо.

Головним є той факт, що попередні знання є фундаментом для нових знань, тому, не зрозумівши чого на початку навчання, буде дещо важче вчитися далі. Але у вас завжди буде здатність надолужити невивчене, що, правда, треба буде докласти більше зусиль.

У майбутньому ми будемо мати можливість долучитися до різноманітних природоохоронних організацій,

сприяти розвитку природоохоронної справи й взагалі весело проводити час.

Серед переваг – досвідчений й чуйний викладацький склад, навчання не тільки теоретичне, але й практичне (різноманітні практичні завдання в період навчання), намагання прищепити широкий світогляд, а не тільки суху теорію.

Можливості для проходження практики у нас широкі. Наприклад, я двічі проходив практику в НПП «Вижницький» у Чернівецькій області, подорожував Карпатами. Також можна проходити практику у краєзнавчому музеї, департаменті екології ЖКГ тощо. Окрім цього, є можливість поїхати на навчання у Польщу, з можливістю отримати другий диплом міжнародного зразку. Також наша кафедра долучається до різноманітних природоохоронних ініціатив й залучає нас зарозом.

Радіон Росол,
студент спеціальності
«Екологія та охорона
навколишнього середовища»

• **Факультет економічних наук**



- Особисто я вважаю ЧНУ ім. Петра Могили першим в місті університетом за якістю освіти, підготовки фахівців і ставленням до студентів. У нас така собі а-ля династія: бабуся та батько з економічною освітою, я вирішила теж продовжити сімейну справу. Мені подобається підхід викладачів до студентів, доступність викладу матеріалу, відсутність корупційних схем, проведення позанавчальних заходів, пов'язаних з формальною та неформальною освітою.

Ми проходимо практику на провідних підприємствах Миколаївщини з подальшим працевлаштуванням, а також студенти мають можливість подаватися на програму до Польщі (Приморська академія в Слупську) за підтримки Міжнародного відділу ЧНУ, брати участь у всеукраїнських конференціях та фахових олімпіадах.

Абітурієнтам раджу мати «при собі» залізні нерви, витримку, критичне мислення, стресостійкість, гнучкість, комунікабельність, правову грамотність і вміння «тримати руку на пульсі». Також треба мати базові знання математики, економіки та пакету MS Office. А взагалі, головне, аби очі горіли, коли чуєш «Бухгалтер, мій мій бухгалтер».

Юлія Басиста,
студентка спеціальності
«Облік та оподаткування»

• **Факультет комп'ютерних наук**



- Я з Первомайську, родичі порекомендували вступити саме до цього університету, бо тут немає корупції. Важливим фактором є те, що в рейтингу ВНЗ з ІТ-освіти ми посіли четверте місце. Думаю, це має трохи говорити про якість навчання. Студенти, які навчаються у нас беруть участь у щорічних конкурсах, проходять практику в компаніях Миколаєва. Можна поїхати за кордон за програмою обміну студентів, а також вивчати різні мови програмування. Порада для абітурієнтів проста: треба хоч щось робити, тоді все вийде. Якщо знаєш мову програмування, легше буде вчитися на першому курсі, але якщо не знаєш, не біда, всьому навчатись.

Ярослав Аркушенко,
Студент спеціальності
«Комп'ютерна інженерія»

• **Факультет політичних наук**

- Наш ВУЗ є найкращим у місті, тому вирішила вступити саме сюди. Я – політолог, і це скоріше не спеціальність, а покликання. Студенти, які навчаються на спеціальності «Політологія» мають можливість стажуватися у Міських радах, Верховній Раді. Ми можемо скористатися міжнародними освітніми програмами «Camp America», Fulbright, що дають змогу пізнати світ, познайомитися із західною системою освіти, щоб згодом продовжити навчання за магістерськими програмами провідних європейських та інших університетів. Абітурієнтам раджу бути відповідаль-



• Абітурієнту на замітку

ними, комунікативними та кмітливими, а також цікавитися історією та політикою.

Валерія Хімінець,
студентка спеціальності
«Політологія»



• Факультет соціології

Я обрала ЧНУ ім. Петра Могили, адже цей університет має непоганий рейтинг серед України та перше місце серед миколаївських вищих навчальних закладів. Навчаюся на цій спеціальності, бо почуваю себе на своєму місці. Я маю змогу проявити свій потенціал та амбіції у цій сфері, а найголовніше – я отримую задоволення від навчання та своєї майбутньої професії.

Викладачі «дихають» психологією, надають цікавий та різнобічний матеріал, я відчуваю себе з ними на рівні у спілкуванні, адже до мене звертаються з повагою, сприймають



будь-яку точку зору, підтримують. Щодня ти дізнаєшся щось нове, саме тому зовсім немає бажання пропускати пари. Навіть нудний предмет можуть цікаво донести аудиторії.

Декан нашого факультету, Дмитро Вікторович Сай, чудова людина. Він

дає можливість брати участь у різних соціальних проектах, які, у свою чергу, розповсюджуються навіть за межі нашої країни. Увесь викладацький склад прислуховується до наших побажань, влаштовує тренінги з експертами з усієї країни та іноземними фахівцями. Ми дивимось фільми (не тільки наша спеціальність, а й інших охочі) та аналізуємо їх контекст з погляду психології та соціології.

Ксенія Токар,
студентка спеціальності
«Психологія»

• Факультет фізичного виховання та спорту

– Про вибір професії я задумалася ще на початку 11 класу. Вибір припав на фізичну реабілітацію тому, що для медицини я була занадто чутлива в емоційному плані, а для спорту занадто слабка фізично. Це така «золота середина», спеціальність, де перетинаються медичні процедури (фізіотерапія) та фізичні навантаження (лікувальна фізкультура).

На першому курсі ми вивчали загальні предмети (українська мова,



економіка, філософія) і вступні для спеціальності, типу фізіологічних основ фаху, анатомії. На другому ми почали вивчати фізіологію, біохімію, латинь, гігієну, генетику. Особисто для мене найцікавішим в плані предметів став 3 курс. Тому що ми вивчали різні захворювання систем органів та методи реабілітації. Саме на цьому курсі я познайомилася з патофізіологією, вивчала геронтологію, долікарську допомогу.

Навчаючись на цій спеціальності мимоволі починаєш дотримуватися правильного режиму харчування, відмовляєшся від шкідливих звичок, починаєш займатися спортом. Спеціальність постійно реформується, змінюються навчальні плани, але я скажу, що це більше плюс, ніж мінус. Вводяться нові предмети, вивчаються нові методики. Також в нас є додаткові курси – це лекції з масажу та мануальної терапії. Участь здебільшого приймаємо у спортивних змаганнях.

Кукса Людмила,
студентка спеціальності
«Фізична реабілітація»

• Юридичний факультет

– Вступив до Могилянки, тому що побачив, що тут немає корупції. Завжди виступав проти корупції, хочу знайти шляхи вирішення цієї проблеми сучасності, власне тому і навчаюся



на юриста. Прагну знайти певну точку опору для комунікації влади з молоддю. Навчаючись на нашому факультеті ви матимете змогу працювати за фахом у державних установах. Під час навчання поступово формується філософське, економічне, політичне мислення, розуміння в проблемах ринкової економіки, соціальних, національних, історичних та демографічних процесах розвитку суспільства.

На базі факультету працює Центр інноваційних методик правничої освіти, який аналізує, узагальнює та розробляє новітні навчальні технології, проводить тренінги, видає методичні посібники тощо.

Абітурієнти повинні мати дуже стійку психіку, неабиякий досвід та холодний розум. Для того, аби вчитися добре, треба постійно займатися саморозвитком.

Іван Мокряк,
студент спеціальності
«Правознавство»

Матеріальна база університету включає 11 корпусів, об'єднаних в єдиний комплекс – кампус, студентське містечко. Створені всі умови для комфортного навчання студентів, адже все в нашому університеті робиться для вас, для вашої користі і зручності.

Будемо раді бачити вас у стінах Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Сподіваємося, ви знайдете спеціальність до душі та отримаєте задоволення від навчання.

Зі студентами спілкувалися:

Наталія Засядько,
Юлія Спінчевська,
Олександра Бережна,
Вікторія Єрмолова

Навчання в Словаччині

- Отримання безкоштовної другої вищої освіти словацькою мовою (з дипломом магістра студент отримує посвідчення на проживання у Словаччині);
 - Екстернатне навчання в Словаччині;
 - Літні школи медіації без знання словацької для всіх – 50 годин (досудового врегулювання конфліктів). Приблизна вартість: 550 євро. Деталі та запис до групи за телефоном: +38 0512 47 33 13; office@rtpp.com.ua (Регіональна торгово-промислова палата Миколаївської області);
 - Навчання на отримання ступеня доктора наук: 500-1000 євро на рік, термін навчання – 3 роки;
- Більше про проекти у Словаччині шукай на сайті Українсько-Словацького центру партнерства: <http://uscpr.org.ua/>

• Історична екскурсія

Католицький Храм у Миколаєві: від XVIII ст. до сьогодення

Необхідність зведення католицького храму у Миколаєві виникла у 1792 році, через три роки після заснування міста. Пов'язано це було з тим, що саме у той час з'явилась офіційно заснована католицька громада.



У 1794 році з метою залучення поселенців католицького віросповідання із країн Західної Європи, у володіння католицькій церкві була передана державна будівля, на місці якої сьогодні розташований костел. Його фасад виходив на вулицю, яка сьогодні йменується Декабристів.

З 1874 року настоятелем церкви був священник Никодим Черняхів, який вважав за необхідне будівництво нового храму, оскільки його технічний стан був непридатним для прийняття приходу. У 1880 році було отримано дозвіл на початок збору коштів

для розбудови споруди. Міська дума допомагала у будівництві: виділила землю, безкоштовно видавала пісок та воду із міського колодязю. Перед храмом поклали тротуар, поставили ліхтарі, виділили щебінку для облаштування дороги навколо храму.

Будівельні роботи розпочались у 1891 році, за два роки споруду було зведено, а вже у 1895 році роботи завершилися. Нова миколаївська церква була освячена 15 вересня 1896 року Тираспольським єпископом Антонієм Церром.

Автором проекту споруди був одеський архітектор Владислав Домбровський. Храм збудований з червоної цеглини в еклектичному стилі. Фасад прикрашений кам'яними архітектурними деталями. Дві башти з конусними кришами сягають висотою 49 метрів, а вікна прикрашені вітражами. Бічні каплиці і вівтарну части-



ну прикрасили фрески Антонія Штапелецького. По обидва боки головного нефа були встановлені статуї Серця Ісуса і Марії, а між головним і бічними нефами – святий Антоній Падуанський, що подає хліб жебракові, який сидить у його ніг. Всі скульптури були виготовлені в майстерні Шпетковського в Варшаві.

У жовтні 1935 року римо-католицький храм було закрито за рішенням міськвиконкому. Будівля храму перейшла у володіння історико-археологічного музею, який не міг забезпечити належний догляд за спорудою. Після війни вона була віддана в оренду воєнно-будівельній організації ВМСУ-44. За рішенням Верховної Ради УРСР будівля, що розташована за адресою вул. Декабристів, 32, повністю перейшла у володіння ВМСУ-44, де вона і знаходилась в експлуатації до 1956 року. Через указ Хрущова про розфор-

• Історична екскурсія

мування вільнонайманих будівельних організацій, храм залишився без господаря. У тому ж році споруду було передано обласному управлінню професійної технічної освіти під Будинком культури. Через зміну вектору напрямку експлуатації будівлі, вона зазнала реконструкції: на баштах, замість хрестів повісили зірки, а на місці вівтаря облаштували сцену. До 1991 року храм виглядав таким чином, доки облвиконком не прийняв рі-

шення про передачу будівлі місцевій католицькій громаді.

Настоятелем храму у період 1992-1994 років був поляк о. Кароль Тваровський. Він займався формуванням громади і ремонтом споруди: разом із парафіянами розібрав залізобетонні перекриття, встановив хрести, замінив дах – провів великий обсяг робіт у відновленні будівлі.

Кожен із наступних настоятелів церкви вносив свій вклад у розвиток і

розбудову храму. Його понад двохсотлітня історія тісно пов'язана з подіями, що відбувалися в Миколаєві та по всій Україні, відбиваючи реалії життя на різних етапах свого існування. Завдяки зусиллям багатьох людей, ми і зараз можемо спостерігати архітектурну споруду за адресою Декабристів, 32.

**Юлія Спінчевська,
спеціальність «Журналістика»**

• Цікаво про

Легалізований наркотик

Більше 300 років тому цукор став доступним майже для всіх верств населення, а зараз він є невід'ємною частиною сучасного життя. Наші ж предки не вживали цукру, якщо пощастить, то могли знайти якісь ягоди приємні й солодкі на смак. Вони інтуїтивно розуміли, що це швидко і смачне джерело енергії, саме тому цінували такі продукти. За часи Київської Русі люди почали вживати мед, сік з берези, клену, липи, чаї тощо. Усе, що ми бачимо сьогодні: різні напої, солодоші, батончики, йогурти, якими переповнені полиці супермаркету, є лише нашим інстинктом, тобто маніакальним бажанням цукру. Це відчуття було в наших предків і воно не змінилось навіть тепер, коли людина оточена надлишком продуктів. 300 років на тлі всієї еволюції – це майже нічого, це так, ніби людство щойно спробувало цукор.

Норма спожитого цукру в день для людини становить близько 30 грамів або 7 чайних ложок. Сучасні люди вживають 200 грамів на день, а це приблизно 73 кілограми на рік. Найстрашніше те, скільки цукру ми споживаємо, самі того не помічаючи. Ви можете сказати, що це все не про вас, і ви не їсте солодоші, не п'єте солодку воду, але тут харчова промисловість усе робить за вас. Адже якщо прибрати усі продукти в супермаркеті, які містять цукор, залишиться лише 20% від усього.

Цукор у звичному для нас вигляді – це білий пісок або кубики, які ми кладемо до чаю / кави. Насправді сімейство цукру набагато різноманітніше. До нього належить безліч хімічних речовин: глюкоза, фруктоза, сахароза й лактоза.

- Глюкоза (виноградний цукор, декстроза) – цінне джерело «швидкої» енергії, оскільки вона викликає різке підвищення цукру в крові. В основному міститься у фруктах.

- Фруктоза (фруктовий цукор, левулоза) – природний цукор. Вона міститься в меді, фруктах і ягодах.

Фруктоза може входити до складу діабетичних продуктів, тому що для її засвоєння не потрібен гормон інсулін. Проте не потрібно зловживати фруктозою в продуктах, якщо ви не діабетик, саме вона призводить до ожиріння.

- Лактоза – молочний цукор, до складу якого входить глюкоза і галактоза. Наявність лактози виявлено тільки в молоці.

Цукор – абсолютно даремне джерело калорій. У літрі кока-коли міститься приблизно 420 ккал, таку ж кількість ккал ви б отримали, з'ївши 300 грамів відварної курятини або 800 грамів свіжих яблук, або 3,5 банана. Солодкі білі кристали не містять поживних речовин і забезпечують наш організм порожніми калоріями. Ви б стали заправляти свою машину



пустим бензином? Бак наповнений, гроші заплатили, а машина не їде. Машини може було й смачно, але енергії у неї все одно немає.

Про те, що цукор робить з нами

Коли ми їмо цукор, рівень інсуліну в нашій крові підскакує, таким чином підвищується рівень гормону щастя – серотоніну. Справа в тому, що дія ця недовготривала, інсулін дуже швидко підвищується і спадає.

Як тільки інсулін падає, ми вже не відчуваємо тієї радості і все, чого хочемо – це знову стати щасливим, тобто з'їсти ще одну цукерку. Організм зникає до цукру і кожного разу вимагає все більшу й більшу порцію. Таким чином ми розвиваємо свою залежність. Ну, чим не наркотик?

І до речі: хвороби серця, легень, шлунку, ожиріння, проблеми зі шкірою, слабкі кістки і зуби, прискорене старіння, слабкий імунітет, різкі зміни настрою, діабет другого типу, сонливість, сприяння виникненню раку, головні болі, алергії тощо – це те, що цукор робить з нами.

Про дослідження

Вже доведено, що цукор викликає сильнішу залежність, ніж наркотики. Лабораторним щурам давали кокаїн до виникнення залежності, а потім дали на вибір цукор і кокаїн, 94% обрали перше.

Фахівці з Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі з'ясували, що фруктоза надає руйнівний вплив на гени мозку. Вони провели випробування на щурах, попередньо навчивши їх проходити через лабіринт. Згодом тварин поділили на дві групи: першу поїли водою, збагаченою фруктозою (в кількостях, порівнянних з вживанням людиною 1 літру солодкої газованої води), а другу – звичайною водою. Через 6 тижнів щури знову пройшли через лабіринт, і перша група пройшла його вдвічі повільніше, ніж друга.

Попередні дослідження вчених показали, що фруктоза руйнує неврологічні з'єднання між клітинами мозку і підвищує кількість токсичних клітин. У довготривалій перспективі дані зміни знижують здатність мозку до навчання і запам'ятовування інформації (когнітивні функції).

Про заміники

Харчовим компаніям не хочеться втрачати покупців, тому вони винаходять і придумують цукрові заміники. Ксиліт, аспартам, сукразит, сорбіт, патока, мальтоза, глюкоза, фруктоза, мальтодекстроза, різні сиропи, палимовий / кокосовий цукор, стевія – але все це той самий цукор!

Окремо хочеться сказати про стевію – це рослина, яка має нуль калорій. Коли вона потрапляє нам на язик, то ми розпізнаємо її як щось солодке, а отже посилаємо сигнал до

• Цікаво про

мозку, що їмо цукор. Мозок далі посилає сигнал, інсулін підстрибує в очікуванні цукру, а той не приходить. Оскільки інсулін уже виділився, то йому потрібно чимось зайнятися і він забирає цукор з крові. Цукор опускається нижче норми і настає гіпоглікемія, стан, коли людина абсолютно не може міркувати, у неї тремлять руки і їй терміново потрібен цукор. Тому зі стевією потрібно бути обережними.

До речі, чим більше незнайомих слів зустрічається вам у складі продукту, тим більш вірогідно, що виробник намагається вас заплутати / задурити і такий продукт не варто купувати. Чесний виробник – чесний з вами, і ви одразу зрозумієте це.

Всесвітній обман

Протягом 50 років харчова промисловість наполягає на тому, що ожиріння викликане надлишком калорій і браком фізичних вправ. Учений Ансель Кейс став зачинателем цієї ідеї. Саме він у своїй статті назвав усі насичені жири причиною серцево-судинних захворювань, а всі

наступники стали лише посилюватися на нього. Були декілька науковців, які намагалися довести шкідливість цукру, але їх репутація була одразу зіпсована, а вони – публічно принижені. Саме завдяки Анселю ми вирішили відмовлятися від жирів, бо в грамі жиру – 9 ккал, а в грамі цукру всього – 4, майже в половину менше.

Якщо подивитися глибше, то цукрова промисловість зробила наступ вже тоді, коли докази проти цукру були неоднозначні. В США була створена Цукрова асоціація, яка заплатила вченим, найняла піар компанію і підтримала американця Кейса в його думці про жири. А, отже, ми почали активно це сприймати і підтримувати цю позицію. На полицях супермаркетів з'явилися обезжирені продукти, кількість цукру в яких зашкалювала. Тому що коли з продуктів видаляють жир, він стає абсолютно несмачним, його не купуватимуть. Цукор – унікальний компонент, бо відносно дешевий і на рівні з ароматизаторами і підсилювачами смаку – нічого не вартий.

Харчові компанії продовжують оплачувати вченим замовні дослідження, які схвалюють позиції промисловості, платять гроші професійним організаціям, пов'язаним з такими хворобами як рак або серцеві захворювання, публікують в ЗМІ брехливі заяви.

Цукор став зброєю завоювання смаку споживача. Харчові гіганти в гонитві за смаком і покупцем шалено використовують цукор в божевільних дозах. Правило говорить: «Чим солодше, тим смачніше». Тож, чим більше продуктів з високим вмістом цукру ви їсте, тим більше зростає бажання їсти їх ще і ще.

Наостанок порекомендую переглянути австралійський фільм «Цукор» і британський «Цукрова лихоманка». Також свою увагу можете приділити книжкам: М. Мосс «Сіль, цукор і жир: як харчові гіганти підсадили нас на голку» і Д. Тейтельбаум, К. Фідлер «Без цукру».

Анна Маковійчук,
спеціальність «Журналістика»

Як змусити себе займатися спортом?

Лягаєш у ліжку і перед сном починаєш думати: «Так, від сьогодні буду займатися спортом, бігати кожного ранку, почну їсти тільки корисну їжу тощо». Знайома ситуація? У цей момент ми мотивуємо себе, але коли засинаємо й прокидаємося о п'ятій ранку, то мотивації як і не було.

В першу чергу слід пам'ятати, що під мотивацією мається на увазі не «примувати себе щось робити через силу». Наприклад, ті ж самі плакати із стрункими дівчатами чи хлопцями, що, здається, «змушують» піднятися з ліжка, в нашому випадку не підійдуть. У разі втоми зняти цей папір можна за одну хвилину, а ось позбутися мотивації, яка знаходиться всередині нас самих, буде вже не так просто.



Мотивація змушує рухатися, навіть якщо нам важко. Не дивлячись ні на що, ми просто хочемо цим займатися. Саме тому, перше правило – це зрозуміти, що дасть нам заняття спортом. Без сумніву, для більшості молодих людей спорт – це красиве, підтягнуте тіло, а що ж скажуть старші? Для них – це здоров'я, можливість зустріти світанок і насолоджуватися кожною миттю. Після завершення зарядки завжди виникає почуття легкості. Якщо повністю зрозуміти його, то саме це стане вашою мотивацією. Таким собі «наркотиком», якого з кожним разом буде замало.

По-друге, можна використати правило «Знайди собі суперника». Як не крути, але перемогу хоче здобути кожна людина. Погодьтеся, коли ми дивимось на те, як хтось плідно працює, починаємо працювати так само.

По-третє, один із більш-менш ефективних способів продовжувати займатися спортом – це ваш результат. Дівчата і хлопці іноді заводять собі щоденники і пишуть про все, що з ними трапилось. Щось таке потрібно



і людям, для яких мотивацією є їх красиве і підтягнуте тіло, а саме – завести свій селфі-щоденник. Адже бачити на власні очі результати плідної праці приємно кожному.

А головне, слід пам'ятати, що на мотивацію впливають і наші думки. Чим менше ми думаємо про погане, жаліємо себе, знаходимо всілякі виправдання, тим більшим буде і наше бажання займатися спортом.

Сподіваюся, ці прості, але корисні поради допоможуть вам не покинути заняття спортом після першої ж спроби, а, навпаки, заохотять йти до своєї мети – ідеальної фігури та міцного здоров'я.

Олександра Бережна,
спеціальність «Журналістика»

• Подорожні нотатки

Одеса – місто, яке славиться безмежним Чорним морем, архітектурою, на якій залишилися відбитки славної історії, престижними універ-

Ах, Одесо...

ситетами. Це місто асоціюється з теплом, криком чайок, з велетенською кількістю різновидів морозива, і, звичайно ж, з легким, ненав'язливим за-

пахом моря. Захотілося до Одеси?

Неважливо звідки ти приїхав: з Івано-Франківська, Запоріжжя, Харкова, Миколаєва чи навіть з-за кордо-

• Подорожні нотатки

ну, тут кожен відчує тепло гостинності жителів міста, навіть може скластися враження, що ти – вдома.



Одеса – це курортне місто, куди щорічно приїжджає близько мільйона туристів з різних куточків світу. Звичайно, тут нікому не доведеться сумувати, адже є стільки цікавих місць, де ти зможеш відпочити і душею, і тілом. Одеса багата на театри, дельфінарії, музеї, аквапарки, кінотеатри, цей список може поповнитись ще на декілька сторінок.

Ба навіть згадати найстаріший та найпопулярніший Одеський національний академічний театр опери та балету. Мабуть, є лише маленький відсоток тих, хто ніколи не чув про цю пам'ятку культурної спадщини України. З театром пов'язано безліч легенд. І одна з них свідчить про те,

що якщо постояти навпроти шестиметрового дзеркала, яке знаходиться всередині приміщення і до якого ведуть англійські сходи, більше трьох хвилин, людина не буде старіти упродовж трьох років. Було би не погано, аби ці забобони справджувалися.

Не менш цікаві легенди та факти має ще одна з визначних пам'яток Одеси – Потьомкінські сходи. Ця споруда з'єднує центральну частину міста та морський вокзал. З ними в Одесі пов'язано декілька легенд. Одна говорить, що десь під сходами може бути вихід з таємного підземного ходу, який веде з Воронцовського палацу. Згідно з іншою легендою, сходові арки зберігають предмети старовини одеських контрабандистів. З самої вершини Потьомкінських сходів ти маєш можливість побачити неймовірну морську панораму та круїзні лайнери, що приходять в місто.

І як не сказати про найголовніше? Саме про море згадуєш, коли чуєш слово Одеса. Яке воно? Іноді, в негоду, воно буває неспокійне, розлючене, темно-синього кольору. Хвилі б'ються об берег з карколомною силою. Подих просто перехоплює від такої картини, серце б'ється з шаленою швидкістю, емоції важко передати. Це варто по-



бачити самому і відчувати цей порив на собі.

А буває спокійне, тихе, прозоре, ніби дзеркальце, тепле та приємне. Коли море таке, то не хочеться вилазити з води цілий день, але доводиться, коли вже пальці поморщились.

Море. Таке просте слово, а скільки емоцій викликає. Воно мотивує, часто стає об'єктом в мистецтві. Наприклад, картини, написані Іваном Айвазовським, здавалося б, зображують просто море, але скільки воно має емоцій...

Як там співається у популярній пісні? «Ах, Одесо, перлина біля моря»? Дійсно, одесити можуть пишатися своєю перлиною, тому що це неповторне місто, куди хочеться повертатися знову і знову.

Тамара Старожук,
спеціальність «Журналістика»

Фестивальний драйв

Щойно вирвалися з-під обіймів сесії і ще не знаєте, як розважитись цього літа? Ми знайшли для вас найяскравіші музичні фестивалі, які можуть зарядити неймовірними емоціями та спогадами, які ще довго грітимуть вашу душу. Чому фестивалі? Бо, по-перше, це весело. А слова «літо» і «веселощі» взагалі мають бути тотожними. По-друге, ви маєте змогу насолодитися піснями улюблених артистів наживо, а, може, і знайти для себе нових виконавців, чия творчість буде вам до смаку. І, по-третє, це спілкування з новими людьми. На цьому перелік не завершується, але навіщо говорити загально, коли можна ознайомитись із кожним фестивалем більш детально.

Atlas Weekend

Де? ВДНГ, Київ, Україна. Точна адреса: пр-т Академіка Глушкова 1

Коли? 3-8 липня

Хто? Топові артисти України і справжні легенди світового рівня

Вартість: від 1000 грн

Найгучніший музичний фестиваль Atlas Weekend приготував насичену програму для усіх поціновувачів музики. Понад 200 учасників виступатимуть на сцені протягом шести днів. З українських виконавців можна



буде почути Бумбокс, The Hardkiss, Monatik, O.Torvald, Пошлая Молли, Один в Каное. Серед світових зірок: John Newman, Martin Garrix, The Prodigy, Kadebostany. І це далеко не весь перелік музикантів, ознайомитись детальніше з програмою кожного дня фестивалю можна на його офіційному сайті.

Щодо квитків, то можна придбати як один на весь час проведення фестивалю, так і окремо на певний день. Перший день заходу – 3-тє липня – день української музики із безкоштовним входом. ТВА, СКАЙ, Kozak System, Карна, Tayaanna, Мария Чайковская, Біла Вежа, The Hypnotunez та інші будуть виконувати свої пісні на сцені фестивалю.

Вхід дітям до 12-ти років при супроводі дорослого з квитком вільний. Також люди віком від 65-ти років, учасники АТО, які отримали поранення у бою, і люди з інвалідністю І-ї групи можуть відвідати фестиваль безкоштовно за наявності документів, що підтверджують це.

Faine Misto

Де? Тернопіль

Коли? 19-22 липня

Хто? The Rasmus, Onuka, Dope, Vader, Bloom Twins, Kadnay та багато інших.

Вартість: від 650 грн

Музичний фестиваль Територія Вільних Людей вперше програвив у 2013 році. Розпочинаючи з 1500 людей у перший рік проведення заходу, «Файне місто» стало справжнім мегаполісом з повноцінними вулицями, площами та мікрорайонами, з унікаль-

• Подорожні нотатки

ними локаціями й архітектурними об'єктами та 16000 відвідувачами у 2017.

На Faine Misto буде зведено 7 сцен, на трьох з яких – main stage, dark stage та light stage – виступатимуть 80 учасників: відомі українські, європейські та американські гурти.

«Бандерштат»

Де? с. Рованці, Волинська область

Коли? 3-5 серпня 2018

Хто? O.Torvald, Без Обмежень, Арсен Мірзоян, Тартак та ще півсотні виконавців.

Вартість: 500 грн

Фестиваль українського духу «Бандерштат» – наймасштабніша музична візитівка Волині. Захід орієнтований на поширення (популяризацію, пропагування) українських цінностей. Проводиться щорічно з 2007 року. Незмінною є ідея – безалкогольний формат та патріотична атмосфера. Цьогоріч на сцені Бандерштату вперше виступатимуть такі музиканти: гурт Друга ріка, Тарас Чубай та Плач Єремії, Христина Соловій, NaviBand (Білорусь), Мєрі, Katya Chilly Group 432 Гц, Yurcash, Pavlik OverDrive. На фестивалі буде 4 музичні сцени: головна, тиха, urban і нічна.

Якщо вирішите поїхати, то сміливо можете брати із собою молодших



братів та сестер, оскільки у дитячому містечку буде організована насичена програма. До того ж, якщо їм до 12 років, то вони можуть відвідати захід безкоштовно.

Zaxidfest 2018

Де? Поблизу села Родатичі, що на Львівщині

Коли? 24-26 серпня

Хто? Bullet For My Valentine, Без Обмежень, Pianoбой, Guano Apes та інші.

Вартість: 1200 грн

Музика для кожного на Zaxidfest: головна і рок сцени працюють одночасно в режимі нон-стоп. Цього року відбудеться 10-ий ювілейний фестиваль. Організатори закликають відриватися на повну і втілювати неймовірні речі, вилізти із сірої буденності міста та вдягнути найшаленіший костюм. А ночівля на природі у наметовому містечку додасть яскравих вражень від фестивалю.

Кожен із фестивалей представляє свою концепцію, але усіх їх об'єднує свято музики. Тому, залежно від ваших вподобань, обирайте і рушайте у подорож за незабутніми емоціями.

P.S. Якщо потрапити на фестиваль хочеться, а студентський бюджет не дозволяє, маю для вас пораду. Деякі з перерахованих вище фестивалей шукають волонтерів, тож ви можете подати власну кандидатуру. Організатори забезпечують житлом і харчуванням, натомість ви допомагаєте їм в організації заходу і разом з тим насолоджуєтесь музикою улюблених виконавців. До того ж, отримаєте цікавий досвід волонтерства і побачите, як усе відбувається зсередини.

Юлія Спінчевська,
спеціальність «Журналістика»

• Літературна сторінка

Інтерв'ю з лінню

Ще перед прочитанням матеріалу читач повинен оцінити старання автора. Адже ви навіть не уявляєте, як важко було заманити саму Ліню на інтерв'ю. Ми зв'язувалися з нею більше сотні разів, майже завжди вона погоджувалася, але прямо перед днем Х раптово відбувалися якісь дивні події, і шановна вже не мала можливості прийти. Але, як бачите, автору все-таки вдалося поговорити з пані Лінню.

Як це сталося? Нехай це залишиться таємницею. Скажу лише, що знайшов він її в тихому кутку кімнати, під лівою ніжною стола. Вона спокійно спала. Змусити її щось робити було неможливо. Але, вибачте за відвертість, завдяки методам, які повністю порушують всі правила журналістської етики, нам вдалося її розбудити.

– Вітаю, шановна Ліню. Приємно нарешті вас побачити.

– Вітаю...

– Я б хотів поставити вам декілька запитань. Сподіваюсь, ви не проти?

– ...

– Ну і добре. Для початку хотілося б дізнатися, як ви проводите свій вільний час.

– На жаль, у мене зовсім немає

вільного часу, ось навіть зараз я дуже поспішаю.

– Як так? Невже ви з ранку до вечора працюєте?

– Ні, у мене немає настрою для роботи. Для того, щоб робити щось якісно, мені необхідний певний настрій. А його нема.

– І що ви робите для того, щоб цей настрій з'явився?



– Чекаю.

– Хмм... Отже, вільний час у вас все-таки є, якщо ви просто сидите й чекаєте?

– Ні.

– Добре. Тоді спробуємо так. Чим ви займаєтесь протягом дня?

– Сплю, їм, відпочиваю, чекаю настрою, засмучуюсь через його відсутність, потім знову сплю, їм...

– Так, зачекайте, зачекайте. Я все зрозумів. У вільний час ви займаєтесь нічим.

– Можна і так сказати. Але в своє виправдання хочу повідомити про погане самопочуття протягом дня. Можливо, саме тому я не здатна нічого зробити.

– Ви зверталися до лікаря?

– Звичайно, ні. Я як згадаю наші лікарні. Спочатку зберу тисячу різних папірців, потім стій півдня у величезній черзі... Ні, я краще відпочину дома. Посплю – і все мине.

Їх бесіда тривала ще довго. Тобі, шановний читачу, ми даємо лише крихітну її частину. Автор намагався зачепитися хоч за якусь дрібницю, розговорити гостя. Але все зводилося до одного – Ліні ліню думати, відповідати і вона постійно кудись поспішає.

Варто звернути окрему увагу й на мову Ліні. Навіть наш досвідчений автор декілька разів ледь не піддався дрімоті. Сподіваюся, що й ти, шановний читачу, не менш витривалий і зміг дочитати все до кінця.

Анастасія Сергєєва,
спеціальність «Журналістика»

• Фото місяця



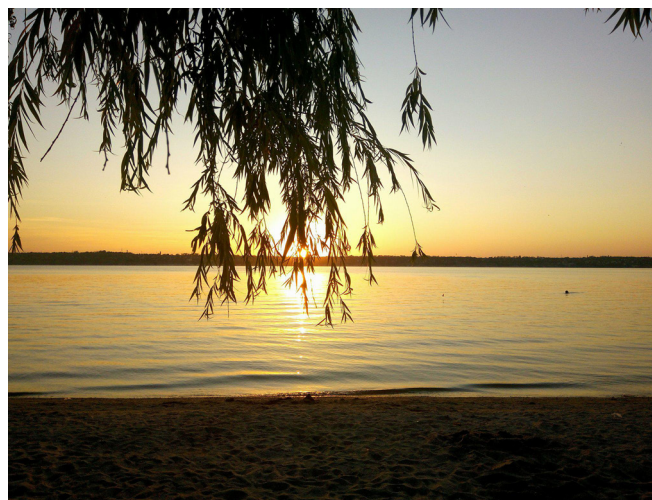
Анастасія Кускова
спеціальність «Журналістика»



Анна Маковійчук
спеціальність «Журналістика»



Наталія Савінова
спеціальність «Журналістика»



Газета «Вагант».

Погляд авторів може не співпадати з позицією редакції і засновника.

Адреса редакції: м. Миколаїв, вул. 68 Десанників, 10.

E-mail: studvagant@gmail.com

Web: www.chmnu.edu.ua

Газета видається з 1997 року.

Виходить раз на місяць. Публікації друкуються мовами оригіналу.

Об'єм 2 ум. др. аркуша.

Свідомство про реєстрацію МК № 478 від 19.10.2005 р.

Головний редактор: Наталія Засядько.

Редакційна колегія: Наталія Корабльова, Олександра Бережна, Тамара Старожук, Наталія Засядько, Вікторія Єрмолова, Юлія Авраменко, Юлія Спінчевська, Анна Маковійчук, Анастасія Сергєєва, Наталія Савінова, Анастасія Кускова.

Дизайн і верстка: Анна Недвиженко.

Відповідальна за випуск: Юлія Шевчук.

Надруковано в КП «Миколаївська обласна друкарня»

Адреса: вул. Георгія Гонгадзе (Паризької Комуні), 3.

Наклад 1 000 екз. Замовлення № _____

Підписано до друку 27.06.2018