

Vagant

A photograph of a hammock with pink peonies and a white blanket, set against a background of trees and string lights. The hammock is made of light-colored fabric and has a white, textured blanket draped over it. Three large, pink peonies are placed in the center of the hammock. The background shows a dark, wooded area with string lights hanging from the trees, creating a warm, bohemian atmosphere.

Травень 2026

Випуск No. 1

ВІД СТУДЕНТІВ ДЛЯ УСІХ ОХОЧИХ

Новини - Поради -
Меми - Ексклюзив



ЧИТАЙТЕ СЬОГОДНІ

- | | |
|--------------------------------------|---------|
| Пташки натъохкали | Стр. 3 |
| А ти вже чув? | Стр. 4 |
| Навіщо ускладнювати | Стр. 10 |
| Веди мене, перо! | Стр. 11 |
| Політичне ДНК | Стр. 12 |
| Де дивитись ? | Стр. 13 |
| Астропрогноз | Стр. 14 |
| Цього місяця в ЛГБТК+ історії | Стр. 16 |
| Кросівки, компас, карта | Стр. 18 |



ПТАШКИ НАТЪОХКАЛИ

Спорт як щоденний вибір: чому рух важливіший, ніж здається

У сучасному студентському житті спорт часто сприймається як щось «додаткове» — коли є час, натхнення або абонемент у зал. Але насправді фізична активність давно перестала бути лише про м'язи чи форму тіла. Це про спосіб мислення, рівень енергії та навіть якість навчання.

Спорт як антистрес у реальному житті

Студентські будні рідко бувають спокійними: дедлайни, сесії, подробиці, постійний потік інформації. У такому режимі організм працює на межі. І саме спорт стає тим «перемикачем», який допомагає знизити рівень стресу.

Під час фізичної активності мозок виробляє ендорфіни — гормони, що відповідають за відчуття задоволення. Саме тому після тренування навіть складні проблеми здаються менш критичними, а думки стають ясними.

Не обов'язково зал: рух — це ширше, ніж здається. Поширена помилка — вважати, що спорт можливий лише у фітнес-клубі або під час професійних тренувань. Насправді рух може бути дуже простим:

- швидка ходьба між парами;
- поїздки на велосипеді;
- ранкова зарядка;
- танці вдома під музику;
- активні прогулянки з друзями.

Головне — регулярність. Організм реагує не на разові зусилля, а на стабільну звичку.



Спорт і навчання: несподіваний зв'язок. Дослідження показують, що фізично активні студенти краще концентруються, швидше запам'ятовують інформацію і менше страждають від втоми. Це пов'язано з покращенням кровообігу та насиченням мозку киснем. Інакше кажучи, година руху може дати більше користі для навчання, ніж ще одна година безперервного сидіння за конспектами.

Мотивація, яка працює

Найскладніше у спорті — не почати, а продовжувати. Тут важливо знайти власну причину: хтось хоче більше енергії, хтось — впевненості в собі, хтось — просто кращого настрою.

Коли є особиста мета, спорт перестає бути обов'язком і стає частиною життя.

Спорт — це не про ідеальні тіла чи рекорди. Це про баланс у щоденному житті студента, який постійно балансує між навантаженням і відпочинком. І, можливо, найважливіше тут те, що рух не забирає час, а навпаки — повертає його у вигляді енергії, ясності думок і внутрішньої стійкості.



А ТИ ВЖЕ ЧУВ?

Друзі, цей рік став для ЧНУ імені Петра Могили по-справжньому знаковим. З кожним днем ми розширювали можливості, відкривали нові горизонти та робили університет ще доступнішим і сучаснішим для молоді.

Від створення Фахового коледжу, який уже активно готується приймати перших студентів, до яскравих подій, які наповнювали наше студентське життя, – усе це формує нову сторінку історії Alma Mater. У цьому дайджесті ми зібрали найважливіші моменти року та свіжі травневі новинки, щоб ви могли ще раз відчути, наскільки динамічно розвивається наш університет.

Нова сторінка в історії: у ЧНУ імені Петра Могили створено Фаховий коледж

1 липня 2025 року Наказом Міністерства освіти і науки України № 938 офіційно утворено Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж ЧНУ імені Петра Могили». Коледж працює на потужній базі університету: сучасні комп'ютерні класи, аудиторії з проєкторами, дві спортзали, водно-спортивна база, бібліотека, галерея мистецтв та їдальня – усе це доступне студентам з першого дня.

На сьогодні коледж пропонує затребувані на ринку праці спеціальності:

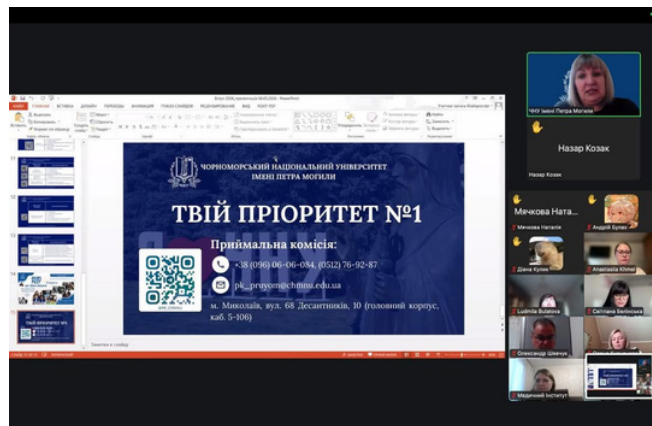
- Дизайн
- Інженерія програмного забезпечення
- Автоматизація, комп'ютерно-інтегровані технології та робототехніка
- Кібербезпека та захист інформації
- Менеджмент
- Фармація
- Медсестринство
- Правоохоронна діяльність

Коледж уже активно працює: проведено підготовчі курси, онлайн- та офлайн-Дні відкритих дверей, а на початку січня 2026 року успішно пройшла ліцензійна комісія МОН. Перелік спеціальностей продовжує розширюватися

У ЧНУ імені Петра Могили стартує великий проєкт безбар'єрного простору

9 лютого в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили відбулася важлива зустріч. Колектив університету обговорив з офіцером з будівництва Програми розвитку ООН в Україні Дмитром Савченком реалізацію ініціативи ректора Леоніда Клименка – створення сучасного безбар'єрного середовища.

Проєкт спрямований на те, щоб університет став по-справжньому доступним для всіх студентів, зокрема для людей з інвалідністю та особливими освітніми потребами.



А ТИ ВЖЕ ЧУВ?

У планах:

- встановлення ліфта в одному з корпусів;
- облаштування повністю безбар'єрних санітарних приміщень;
- модернізація пандусів і шляхів пересування;
- створення спеціальної капсули безпеки для людей з інвалідністю на випадок надзвичайних ситуацій.

ЧНУ ім. Петра Могили вже є одним з лідерів Миколаєва в сфері інклюзивної освіти. Тепер університет виходить на новий рівень – приводить інфраструктуру у відповідність до європейських стандартів доступності.

Реалізація проєкту відбувається за підтримки Програми розвитку ООН в Україні та Офісу Посольства Данії в Миколаєві. Усі роботи фінансуються міжнародними партнерами. За умови стабільної безпечної ситуації основний обсяг робіт планують завершити до кінця 2026 року.

Онлайн День відкритих дверей

6 травня Чорноморський національний університет імені Петра Могили провели онлайн День відкритих дверей, присвячений вступній кампанії 2026 року.

У заході взяли участь майбутні абітурієнти та їхні батьки. Учасники отримали актуальну інформацію про правила вступу до університету та Фахового коледжу ЧНУ імені Петра Могили, особливості НМГ, умови подачі документів та доступні спеціальності.

Захід пройшов у об'єднаному форматі: спочатку загальна частина з відповідями на ключові питання, а потім спілкування в окремих залах за факультетами та інститутами. Абітурієнти мали можливість безпосередньо поспілкуватися з представниками університету, дізнатися про освітні програми та студентське життя.

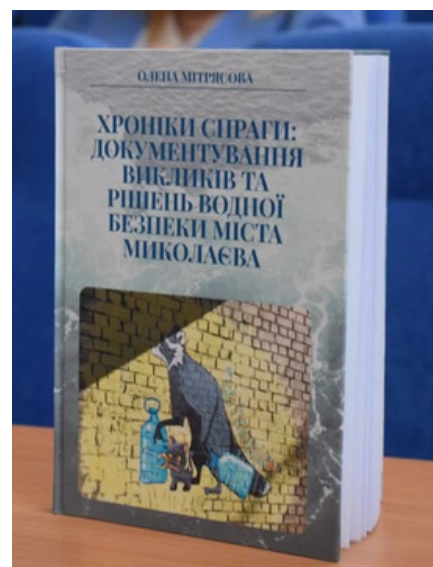
Хронки спраги»: у ЧНУ імені Петра Могили презентували книгу про водну кризу Миколаєва

7 травня 2026 року в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили презентували книгу «Хронки спраги: документування викликів та рішень водної безпеки міста Миколаєва».

Презентація пройшла у гібридному форматі. До розмови долучилися ректор Леонід Клименко, перший проректор Юрій Котляр, проректор Микола Клименко, професорка КІШ Олена Кофанова та британський дослідник Чед Стеддон.

Авторка книги, професорка кафедри екології ЧНУ імені Петра Могили Олена Мітрясова, розповіла, як Миколаїв уже кілька років живе в умовах водної кризи. Йшлося про право на воду під час війни, стан Бузького лиману, історії звичайних миколаївців, «блакитну економіку» та те, яким може бути майбутнє міста.

Після заходу примірники книги передали до бібліотек ЧНУ імені Петра Могили, Центральної міської бібліотеки імені Кропивницького, Миколаївського аграрного університету та Центру екологічної інформації.



А ТИ ВЖЕ ЧУВ?

Profi-Fest 2026: у ЧНУ імені Петра Могили відзначили День української науки

15 травня в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили відбувся Profi-Fest – профорієнтаційний фестиваль, присвячений Дню науки в Україні.

Захід об'єднав студентів, викладачів, науковців та школярів. Учасники могли ближче познайомитися з факультетами, спеціальностями та студентським життям університету.

Під час фестивалю відбулося урочисте нагородження викладачів і науковців почесними грамотами та подяками від Міністерства освіти і науки України, Миколаївської обласної ради, міської ради та університету.

До привітань долучилися директорка департаменту освіти і науки Миколаївської ОВА Алла Веліховська та депутатка обласної ради Наталя Тернавська.



Представники ЧНУ імені Петра Могили провели профорієнтацію для юних спортсменів у КДЮСШ «Олімпі»

16 травня представники Чорноморського національного університету імені Петра Могили відвідали комплексну дитячо-юнацьку спортивну школу «Олімпі» і провели профорієнтаційний захід для учнів 9–11 класів.

Учасникам розповіли про можливості навчання в університеті: сучасну спортивну базу, водно-спортивний комплекс, державні стипендії, програми академічної мобільності та стажування за кордоном. Також школярам розповіли про опцію отримання другої вищої освіти за 1 рік і 4 місяці. Наприкінці заходу провели спортивну вікторину, а найактивніші учасники отримали сувеніри з символікою університету.

Студенти ЧНУ імені Петра Могили увійшли до Молодіжної ради при міському голові Миколаєва. Студенти Чорноморського національного університету імені Петра Могили Данил Орлов, Дмитро Голуб та Ірина Олехнович стали членами Молодіжної ради при міському голові Миколаєва. Вітаємо наших студентів і бажаємо їм продуктивної роботи, сміливих ідей та успішної реалізації ініціатив на благо Миколаєва!

А ТИ ВЖЕ ЧУВ?

🏐🏆 Жіноча волейбольна команда ЧНУ імені Петра Могили — чемпіонка регіонального етапу «Плч-о-плч»!

Жіноча збірна Чорноморського національного університету імені Петра Могили з волейболу впевнено здобула перше місце на регіональному етапі студентських ліг «Плч-о-плч».

Студентки продемонстрували високий рівень гри, згуртованість і справжній характер, заслужено піднявшись на верхню сходинку п'єдесталу.

Попереду – фінальний всеукраїнський етап. Бажаємо нашим спортсменкам подальших перемог і яскравих виступів!

День вишиванки у ЧНУ імені Петра Могили: єдність у національних традиціях

21 травня спільнота Чорноморського національного університету імені Петра Могили взяла активну участь у святковій ході, присвяченій Всесвітньому дню вишиванки.

Після ходи на Соборній площі учасники виконали Державний Гімн України, вшанували хвилиною мовчання полеглих Захисників і Захисниць, а також взяли участь у яскравому флешмобі – відтворили «живий» тризуб.

Цього року День вишиванки особливий – традиції виповнилося 20 років.



У ЧНУ імені Петра Могили пройшло тренувальне тестування для вступників 3 20 по 22 травня в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили відбулося тренувальне тестування для майбутніх абітурієнтів.

Уже третій рік поспіль університет проводить цю серію заходів. Цього разу в ньому взяли участь близько 300 школярів. Учасники змогли перевірити свої знання, ознайомитися з форматом комп'ютерного тестування та відчути атмосферу справжнього іспиту.

А ТИ ВЖЕ ЧУВ?

ЧНУ імені Петра Могили відвідав заступник Міністра освіти і науки України Микола Трофименко

28 травня Чорноморський національний університет імені Петра Могили приймав заступника Міністра освіти і науки України Миколу Трофименка.

Під час візиту гість ознайомився з роботою університету, матеріально-технічною базою та умовами навчання студентів. Відбулася змістовна зустріч, на якій обговорили розвиток вищої освіти в умовах воєнного часу, підтримку студентів і викладачів, дуальну освіту, співпрацю університетів з бізнесом та перспективи відновлення країни.

У зустрічі взяли участь представники Офісу Президента, обласної влади, керівники Миколаївської ОВА та обласної ради, а також ректори провідних університетів Миколаєва.



Дякуємо кожному, хто робить наш університет кращим: викладачам, студентам, співробітникам і партнерам.

Попереду – літо, вступна кампанія та новий навчальний рік. Продовжуємо творити історію ЧНУ імені Петра Могили разом!

Як не втратити мотивацію наприкінці семестру

Кінець навчального року — це період, коли сили поступово зникають, а завдань стає лише більше. Конспекти накопичуються, дедлайни тиснуть, а бажання відкрити ноутбук зникає швидше, ніж з'являється. У такі моменти лінх часто сприймається як проблема, хоча насправді це радше сигнал перевтоми.

Тому замість того, щоб боротися із собою, іноді варто трохи змінити підхід.

Почати з малого

Найскладніший етап — це початок. Великі обсяги матеріалу лише відлякують, тому ефективніше зменшити завдання до мінімуму.

Наприклад, відкрити конспект, перечитати одну тему або зробити кілька нотаток. Такий підхід знижує напругу і допомагає поступово включитися в роботу.

Працювати короткими відрізками

Добре працює принцип Pomodoro Technique: 25 хвилин концентрації та коротка перерва. Це дозволяє уникнути перевантаження і робить процес навчання більш керованим. Навіть кілька таких циклів дають відчутний результат.

Мінімізувати відволкання

Під час підготовки заважають не стільки складні теми, скільки дрібні відволкання. Повідомлення, соціальні мережі, постійна зміна фокусу — усе це знижує продуктивність. Просте рішення — прибрати зайве хоча б на час роботи.

Змінити формат навчання

Коли звичний спосіб не працює, варто спробувати інший. Пояснення матеріалу вголос, обговорення з одногрупниками або створення асоціацій допомагають краще зрозуміти тему і роблять процес менш монотонним.

Не ігнорувати відпочинок

Втома накопичується поступово, і якщо її ігнорувати, продуктивність лише знижується. Короткі перерви, зміна діяльності або навіть повноцінний відпочинок іноді дають більше користі, ніж спроби працювати без зупинки.

Реалістичні очікування

Наприкінці семестру складно залишатися максимально ефективним, і це нормально. Важливо не ідеально виконати все, а стабільно рухатися вперед, навіть невеликими кроками.

Сесія — це не стільки перевірка знань, скільки випробування витривалості. Тому не варто ускладнювати процес зайвими вимогами до себе. Простий і послідовний підхід часто працює краще, ніж спроби зробити все одразу.

Іноді достатньо просто почати.



Огляд книги Джеймса Кліра «Атомні звички»

Сучасний світ буквально перевантажений порадами щодо саморозвитку: як бути продуктивнішим, як змінити життя, як «нарешті почати з понеділка». Але серед усього цього шуму книга Джеймса Кліра «Атомні звички» стала однією з найпопулярніших у світі — і не випадково.

Це не мотиваційна історія в класичному розумінні. Тут немає гучних закликів «ти можеш усе», зате є чітка система того, як справді змінювати життя через маленькі щоденні дії.

Про що книга

Головна ідея проста: великі зміни не з'являються раптово. Вони складаються з маленьких звичок, які ми повторюємо щодня. Автор називає їх «атомними», адже саме вони є базовими «частинками» нашого життя.

Джеймс Клір пояснює, як формуються звички, чому ми часто зриваємося і як зробити корисні дії настільки простими, щоб їх було важко не виконати.

Чому вона стала настільки популярною

Причина успіху книги — у її практичності. Тут немає абстрактних філософських роздумів. Натомість є конкретні інструменти:

- як «під'єднати» нову звичку до вже існуючої;
- як зробити погані звички менш привабливими;
- як змінити середовище, щоб воно працювало на тебе;
- як не покладатися лише на силу волі.

Ці ідеї легко застосовуються навіть у звичайному студентському житті — від навчання до спорту чи режиму дня.

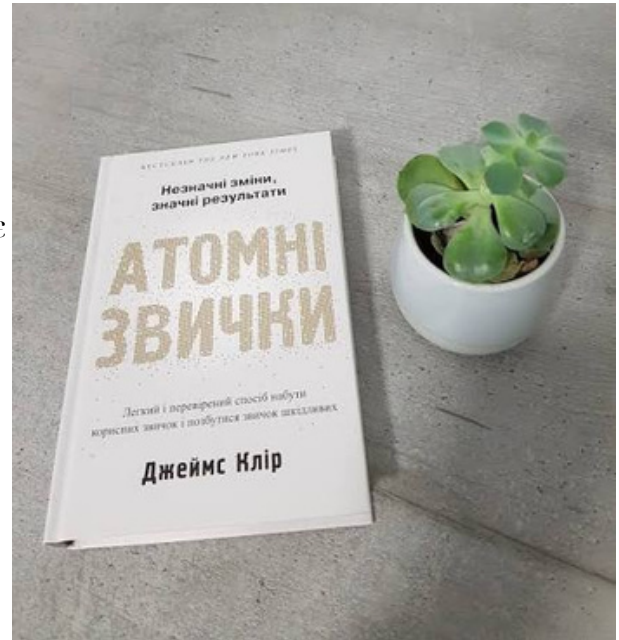
Що особливо цінно для студентів

Для студентів ця книга може стати своєрідною «інструкцією виживання» у світі дедлайнів і прокрастинації. Вона не змушує «стати ідеальним», а вчить рухатися маленькими кроками.

Наприклад, замість «почну вчити англійську щодня по 2 години» — почати з 10 хвилин. І саме ця логіка поступовості часто працює краще за різкі зміни.

«Атомні звички» — це книга, яка вчить системності дій. Вона не обіцяє миттєвих результатів, але дає зрозумілий шлях до змін без надзусиль.

Її головна ідея може здаватися простою, але саме в цьому і полягає її сила: великі зміни починаються з маленьких, майже непомітних кроків.



Покоління UA: як зумери формують нову політичну реальність.

Ми — українські зумери — покоління, яке прокидається під сирени, гортає новини з фронту між парами і бачить історію не в підручниках, а в прямих ефірах. А політика для нас — не щось далеке й абстрактне, а частина повсякденності: у розмовах, у стрічках, у рішеннях, які ухвалюються щодня. Отже, дізнаємося про нас самих трошки більше, зокрема про те, що ж змусило наше покоління бути такими, якими ми є зараз.

Політичне дорослішання українських зумерів можна умовно розкласти на три етапи, перший з яких — це Майдан (2013–2014): момент, коли «накрило». Сучасне студентство тоді було ще дітьми, але для старших зумерів саме в той період з'явилося відчуття: громадянин — це не просто статус у паспорті, а реальна сила. Вони почали не просто «чути» про політику, а реагувати на неї — виходили на акції разом із батьками або друзями, активно обговорювали події в чатах і соцмережах, сперечалися про майбутнє країни й формували власну позицію ще до повноліття.

Другим етапом можна вважати розвиток цифрової держави (2019–2021): коли буквально все в телефоні. З появою Дії політика для зумерів перестала бути чимось складним і віддаленим — вона буквально «переїхала» в смартфон. Це сформувало нове відчуття: держава — це сервіс, а не бар'єр. Що, у свою чергу, вплинуло на політичну свідомість — зумери почали більше цінувати прозорість, ефективність і підзвітність влади, очікуючи такого ж рівня зручності й у ширших політичних процесах. Через цифрові інструменти стало легше долучатися до ініціатив, стежити за подіями й відчувати, що їхній голос справді має значення.

Третій етап — повномасштабна війна (з 2022 року). Тут уже не до абстракцій. Політика стала максимально особистою: мова, ідентичність, вибір, куди рухається країна, — це вже не дискусія, а частина життя. Зумери донатять, волонтерять, воюють і впливають.



Чим ми відрізняємось від інших поколінь, і чому ми такі круті?

Сучасний студент в Україні — це зовсім інший вайб порівняно зі старшими поколіннями. У зумерів значно менше віри в образ «сильного лідера», який усе вирішить за всіх. Натомість ми більше довіряємо командам, спільнотам, волонтерським ініціативам, де кожен має голос і може впливати на результат. Для нас важливо не «хто головний», а «як ми це зробимо разом».

Ще одна характерна риса — потужне критичне мислення. Наше покоління буквально виросло в інформаційному шумі, тому ми навчилися швидко відрізняти фейки від правди. Перевірка джерел, фактчекінг і здоровий скепсис — це вже не щось спеціальне, а звична поведінка. Також для нас цінності стоять вище за комфорт. Свобода, справедливість, гідність — це не просто красиві слова, а реальні орієнтири, заради яких ми готові діяти й навіть ризикувати. Ідея «аби було стабільно» для нас не працює так, як раніше працювала для старших поколінь.

Соціальні мережі – нова політична сцена?

Сьогодні політика для зумерів живе не в довгих текстах чи офіційних виступах, а в коротких відео, постах і сторіс. Складні політичні теми пояснюються простою мовою, часто через гумор або особистий досвід. Завдяки цьому політика стає частиною щоденного інформаційного потоку, який легко сприймається.

Особливу роль відіграють мему, які для нас не просто жарти, а спосіб висловити позицію, відрефлексувати події й навіть впливати на суспільні настрої. Водночас блогери часто мають більший кредит довіри, ніж офіційні політики, адже говорять «своєю мовою» і здаються щиршими.

Що далі?

Українські зумери вже пройшли шлях від «романтики протестів» до реального впливу на країну. Ми не просто чекаємо змін — ми їх робимо: у волонтерстві, армії, громадських ініціативах і у стартапах. Головний челендж після перемоги — переключитися з режиму «вижити і допомогти» на режим «будувати системно». Але якщо дивитися на те, як наше покоління вже самоорганізовується — нудно точно не буде. Завдяки цьому українська політика стане більш динамічною, продуманою та принциповою.

ДЕ ДИВИТИСЬ

коли дедлайни душать, а жити теж хочеться

Сесія — це завжди баланс між «я нічого не встигаю» і «я заслуговую на серіальчик». Тому ось підбірка фільмів, які або підштовхнуть тебе до навчання, або дадуть нормально відпочити без почуття провини.

ВИЖИТИ ПІД ЧАС СЕСІЇ

мотивація, біль і трохи надії

Соціальна мережа (2010) Драма/Історичний · 2г

Про студентів, які не просто закрили сесію, а створили щось глобальне. Надихає... (але обережно — може й трохи тиснути)

Розумник Вільям Гантінг (1997) Романтика/Драма · 2г 6х

Коли ти розумний, але не знаєш, що робити далі

Блявка в законі (2001) Комедія/Романтика · 1г 36х

Якщо здається, що ти не впорася — подивись, як це робить

Ель

У гонитві за щастям (2006) Драма/Мелодрама · 1г 57х

Максимум мотивації, мінімум виправдань



ВІДПОЧИНЬ

Фільми, щоб видихнути й не думати про дедлайни

Таємне життя Волтера Мітті (2013)

Пригоди/Комедія · 1г 54х

Життя — це більше, ніж конспекти і пари
Маленькі жінки (2019) Романтика/Драма · 2г 14х

Затишок, тепло і трохи віри в себе



НЕ ПРОПУСТИ: НОВИНКИ 2026

Майкл (прем'єра квітня) Мюзикл/Музична драма · 2г 7х

Засновано на житті американського співака, автора пісень і танцюриста Майкла Джексона.

Клліхаус (прем'єра квітня) Воєнний · 2г 29х

Фільм створений за мотивами реальної рятувальної операції, проведеної українськими військовими за допомогою дронів влітку 2022 року.

Диявол носить Прада 2 (прем'єра травня) Комедія · 1г 59х

Стиль, амбіції і трохи болю від кар'єри. Пряме продовження фільму «Диявол носить Prada» 2006 року.

Історія іграшок 5 (прем'єра червня) Комедія/Пригоди

Ідеальна нагорода за закриті сесію

Травень — це не тільки про дедлайни. Це час для тепла, природи, відпочинку. Не забувай відновлюватись й keep going 🍷



АСТРОПРОГНОЗ

♈ Овен

Нарешті відчуття, що все стає на свої місця. У роботі — бажання нового напрямку, у стосунках — тема минулого й повернення до щирості. Порада: тримай баланс між тим, скільки даєш і скільки отримуєш.

♉ Телець

Місяць комфорту й стабільності. У роботі — бажання навести порядок і планувати, у стосунках — м'яка сила й уміння домовлятися. Порада: не тримайся за контроль занадто сильно — деякі процеси краще просто прожити.

♊ Близнята

Новий етап: проби, навчання, свіжі ідеї. У роботі доведеться відстоювати свою позицію, у стосунках — обережність із закритістю й страхом змін. Порада: додай більше легкості.

♋ Рак

Постійне балансування між справами й емоціями. У фінансах — рухливість і непередбачуваність, у стосунках — старі образи, які просять уваги. Порада: не поспішай із рішеннями.

♌ Лев

Час видихнути й порадіти зробленому. У роботі — покладайся на інтуїцію, у стосунках — легкість і грайливість, хороший час для нових знайомств. Порада: завершуй старі етапи й переходь на новий рівень.

♍ Діва

Щось нове відкривається в емоційній сфері. У роботі — відчуття завершення важливого циклу, у стосунках — повільний, але стабільний розвиток. Порада: не закривайся, якщо здається, що підтримки мало.

АСТРОПРОГНОЗ

♎ Терези

Бажання спокою, краси й власного простору. У роботі — складнощі з вибором, у стосунках — час чесно подивитися на повторювані сценарії. Порада: бери кермо у свої руки.

♏ Скорпіон

Переломний момент — зміни вже йдуть. У роботі — багато руху й ініціативи, у стосунках — серйозні розмови про майбутнє. Порада: слухай інтуїцію й не відкривай усі карти завчасно.

♐ Стрілець

Відновлення й внутрішнє полегшення після важкого періоду. У роботі — важливий вибір між двома напрямками, у стосунках — активність і нові події. Порада: наведи структуру, щоб не розпорошувати себе.

♑ Козоріг

Продуктивний і стабільний місяць із фокусом на роботу й результати. У стосунках — надійність і відчуття міцного тилу. Порада: дозволь собі не лише працювати, а й радіти тому, що вже маєш.

♒ Водолій

Відчуття паузи або перевантаження. У роботі — багато відповідальності, у стосунках — поступове вирівнювання без крайнощів. Порада: подивись на все під іншим кутом.

♓ Риби

Пошук внутрішнього балансу й гармонії. У роботі — відчуття, що все навалилося одразу, у стосунках — легкість і бажання оновити динаміку. Порада: говори прямо й чесно.

ЩОГО МІСЯЦЯ В ЛГБТК+ ІСТОРІЇ

Майкл Діллон — «Людиною зроблений чоловік»

Лоренс Майкл Діллон народився 1 травня 1915 року під ім'ям Лаура Мод Діллон і при народженні був жінкою. Його ранні роки були важкими: мати померла через кілька днів після його народження, а батько, Роберт Артур Діллон, спадкоємець баронетства Діллонів, страждав на алкоголізм. Після цього за ним та його старшим братом Робертом («Боббі») доглядали дві тітки, які, хоча й мали достаток, жили дуже ощадливо. Через десять років батько Майкла помер, і Боббі успадкував титул.

Майкл навчався у жіночій релігійній школі в ранні роки, де займався традиційно чоловічими видами діяльності та спортом, повадився і сприймав себе як чоловіка. Він відчував значний дискомфорт, коли його сприймали як жінку. Завдяки своєму таланту в теології він вступив до Оксфордського університету на теологічний факультет, але згодом швидко перейшов на факультет класичної філології.

Там він зацікавився веслуванням, яке на той час було суворо подлене за гендерною ознакою: жіноче веслування вважалося простішим і менш конкурентним, але водночас менш престижним порівняно з чоловічим. Майкл виступав проти цих нерівностей. Завдяки цьому та своїм спортивним досягненням він привернув увагу преси, яка описувала його як «не схожого на жінку».

Роки після здобуття вищої освіти Майкла збіглися з періодом Другої світової війни. Працюючи тоді в Брістолі як лабораторний асистент, Майкл познайомився з доктором Джорджем Фоссом, який працював із нещодавно відкритим тестостероном для полегшення менструальних симптомів. Майкл попросив доктора Фосса призначити йому тестостерон, і той погодився за умови, що Майкл звернеться до психіатра. Таким чином Майкл Діллон став першою людиною, яка отримувала тестостерон з метою гендерного підтвердження. Однак психіатр розповів про його наміри іншому лікарю в лабораторії, після чого Майкл був змушений звільнитися.

Продовжуючи приймати тестостерон, Майкл у 1941 році почав працювати на заправній станції в Брістолі та почав використовувати ім'я Майкл. Хоча спочатку колеги й клієнти ставилися до нього з упередженням, за чотири роки роботи його зовнішність набула більш чоловічих рис, і більшість людей навколо нього, окрім брата, почали поважати його вибір.

У 1944 році Майкл офіційно змінив ім'я, а наступного року вступив на медичний факультет Трінті-коледжу в Дубліні.



Хірургічний шлях переходу Майкла розпочався ще у 1942 році, коли він переніс подвійну мастектомію, виконану пластичним хірургом, який симпатизував його становищу. Однак особливо унікальним став етап його переходу у 1946 році, коли він отримав фалопластику, проведену видатним хірургом сером Гарольдом Гіллісом. Майкл став одним із перших трансгендерних чоловіків, які пройшли «повний» курс гендерно-підтверджувальних хірургічних втручань.

Наступні роки були для Майкла успішними: він повністю інтегрувався в університетське середовище як чоловік, зокрема й у веслуванні, до якого повернувся вже як член чоловічої команди. Між 1950 і 1951 роками Майкл також підтримував тісний контакт із Робертою Ковелл — трансгендерною жінкою, яка прагнула пройти медичну транзицію.

Хоча він ще не був лікарем, Майкл провів для Роберти серію операцій, і вона стала першою трансгендерною жінкою у Великій Британії, яка отримала «повний» курс гендерно-підтверджувальних хірургічних втручань. Майкл був закоханий у Роберту, однак вона не відповідала йому взаємністю. Після того як він запропонував їй одружитися, а вона відмовила, вони припинили спілкування.



ЩОГО МІСЯЦЯ В ЛГБТК+ ІСТОРІЇ

Між 1951 і 1958 роками Майкл працював лікарем на флоті. Під час візиту до Індії у 1957 році він уперше зацікавився буддизмом. У 1958 році його транзиція стала публічно відомою через його аристократичне походження. Преса цікавилася, чи має він намір успадкувати баронетство свого брата. Перебуваючи у стані стресу через суспільний розголос, він звільнився з роботи та поїхав до буддистського монастиря в Індії. В Індії Майкл прийняв ім'я Дживака та навчався під керівництвом Сангхаракшти — англійського буддистського монаха. Дживака також прагнув стати монахом, однак через обмеження в індійському буддизмі щодо людей «третього гендеру» (до якого, на думку Сангхаракшти, він належав) йому було відмовлено. Тоді Дживака поїхав до монастиря в Тибеті, де йому дозволили стати монахом. Через це він називав себе першою «західною» людиною, яка стала тибетським монахом. Однак довго залишатися там він не зміг, оскільки захворів на тиф. Увесь 1961 і 1962 роки Дживака провів у лікарні, проходячи лікування. Після виписки у 1962 році він вирушив до Тибету, але дорогою, в Кашмірі, несподівано знепритомнів. Уже в лікарні неподалік 15 травня 1962 року помер Лоренс Майкл Діллон, також відомий як Дживака.

Життя Майкла-Дживака було унікальним і понерським у багатьох сенсах: він став першим у низці сфер трансгендерного досвіду — як лікар і як пацієнт. Водночас його історія є типовою для багатьох квір-людей. Відчуття внутрішнього дискомфорту через те, що «щось не так», страх бути несприйнятим як «справжнє» «я», пошук спільноти подібних до себе, переживання болю, але водночас прагнення до більшого та гордість за власну ідентичність — усе це становить фундаментальний досвід ЛГБТК+ спільноти, який існував із самого її зародження, як показує історія Майкла Діллона.



КРОСИВКИ, КОМПАС, КАРТА

Туди, де квітнуть алеї
Є місця, які не потребують гучної реклами чи позначок на карті. Вони з'являються лише раз на рік — разом із першим теплом, м'яким сонцем і ніжним цвітінням. Травень відкриває їх тихо, майже непомітно, але варто зробити крок назустріч — і ти вже не зможеш забути цю красу. Квітучі алеї — це не просто про дерева. Це про настрій. Про легкість у кроках і думках. Про бажання йти повільніше, щоб нічого не пропустити.

🌿 Міста, які розквітають
Навесні навіть знайомі вулиці змінюються до невпізнаності. У Львові вузькі вулички наповнюються ароматом цвіту, а старі кам'яниці ніби стають світлішими. В Ужгороді сакури створюють справжні рожеві тунелі, під якими хочеться гуляти без кінця.

У Кропивницькому є парк розваг, навколо якого навесні квітнуть сотні тюльпанів — краса, що зачаровує, і водночас можливість оглянути все з колеса огляду.

Також в Україні є безліч ботанічних садів і квіткових полів, які радо приймають туристів у шк цвітіння.

Це ті моменти, коли не потрібно шукати визначні пам'ятки — достатньо просто бути тут і зараз.

🌸 Краса поруч
Іноді, щоб побачити квітучі алеї, не потрібно їхати далеко. Навіть у рідному Миколаєві можна знайти тихі парки, двори чи вулиці, де весна розквітає по-особливому. І, можливо, саме такі місця стають найціннішими — бо вони твої.

🌞 Як подорожувати правильно
Подорож до квітучих алеї — це не про посіх. Це про:
зупинитися і вдихнути аромат весни,
зробити фото, але не забути подивитися на все на власні очі,
залишити трохи часу без плану.

Іноді найкраща ідея — просто йти вперед тією дорогою, де більше квітів.

🌟 Маленька істина
Квітучі алеї не тривають довго. Вітер зриває пелюстки, дощ стирає ніжність кольорів, і за кілька тижнів усе змінюється. Але саме в цьому їхня магія — вони вчать цінувати момент. Цього травня дозволь собі маленьку втечу — туди, де квітнуть алеї. Неважливо, чи це інше місто, чи знайомий парк поруч. Важливо, що ти дозволиш собі відчувати весну повністю.

Бо іноді найкраща подорож — це не новий маршрут, а новий погляд на звичні речі.



ДЛЯ ВАС ПРАЩЮТЬ

Ми дуже раді повернутися до вас знову. З новими силами та оновленим складом.

Аліна Татар
Валерія Якімова
Ішмаель
Ангеліна Пащенко
Аліса Сироватка
Олександра Хмель

