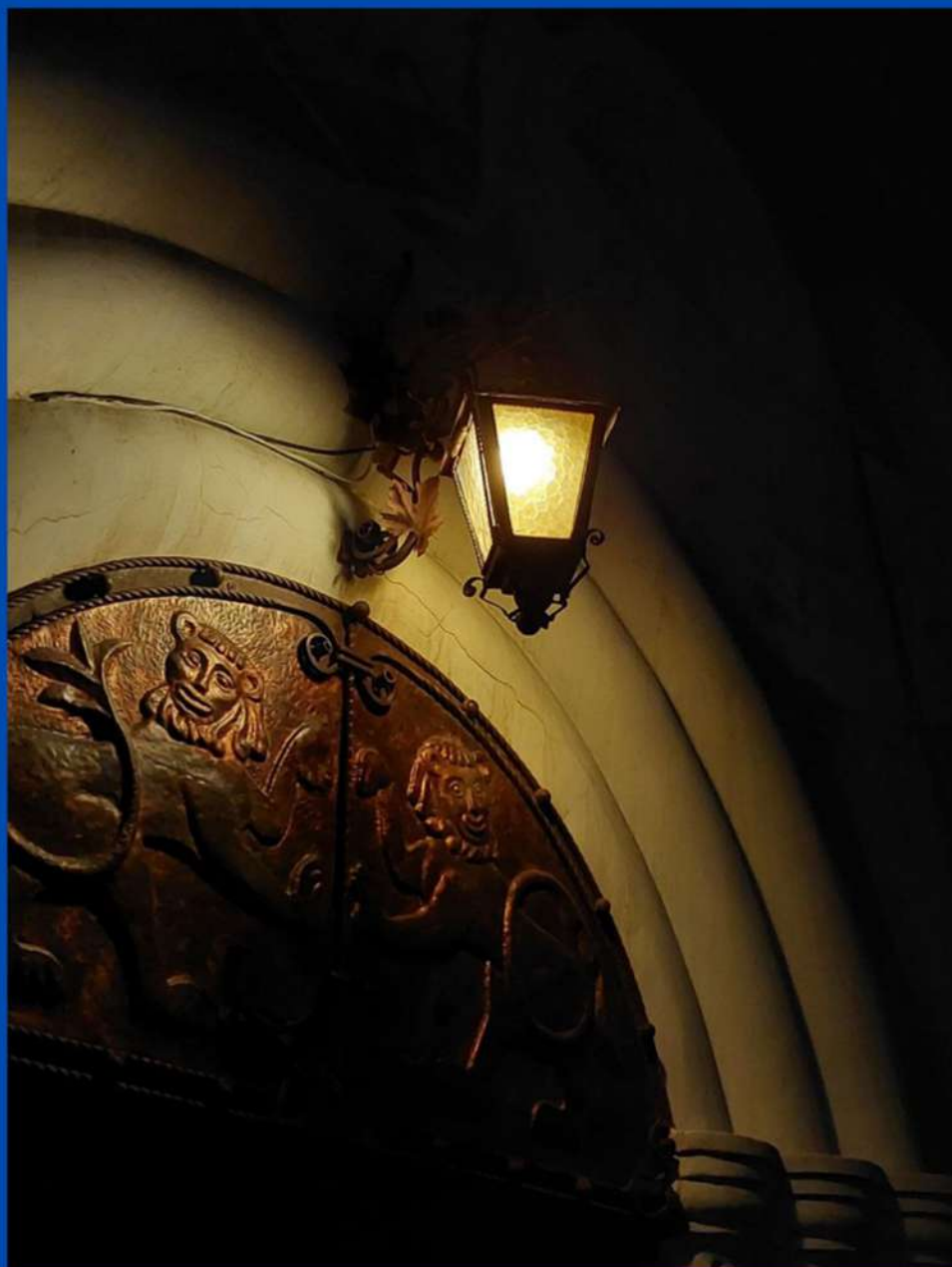


VAGANT

Новини - Поради - Мемі -
Ексклюзив



Від студентів для всіх охочих

@vagantjournal



ЧИТАЙТЕ СЬОГОДНІ

ПТАШКИ НАТЬОХКАЛИ	3
А ТИ ВЖЕ ЧУВ?	4
НАВІЩО УСКЛАДНЮВАТИ	8
4Д: ДЕ ДІЗНАТИСЬ, ДЕ ДИВИТИСЬ	10
ВЕДИ МЕНЕ ПЕРО	12
МОГИЛЯНКА ТО ЛЮБОВ	14
ЕКСКЛЮЗИВ	15

ПТАШКИ НАТЪОХКАЛИ

План ранкової зарядки для студента

Мета: пробудити тіло, підвищити енергію, поліпшити концентрацію.

Тривалість: 10–15 хвилин.

1. Підготовка (1–2 хвилини)

Дихальні вправи: глибокий вдих через ніс, повний видих через рот (3–5 разів).

Розмінка шиї: повільні нахили голови вперед-назад, вліво-вправо (по 5 разів).

2. Розігрів м'язів (2–3 хвилини)

Розмінка плечей: обертання вперед і назад (по 10 разів).

Обертання руками: прямі руки описують великі кола вперед і назад (

Розмінка тулуба: повороти корпусу вліво-вправо, руки на поясі (по 10 разів).

Присідання: 10–15 разів у вільному темпі.

3. Основні вправи (6–8 хвилин)

Нахили вперед: ноги на ширині плечей, вільно тягнутися до підлоги (10 разів).

- Планка: тримайте тіло прямо, руки на ширині плечей, напружуйте прес (20–30 секунд).
- Випади: крок уперед, згинаючи обидва коліну під прямим кутом (по 5 разів на шкірну ногу).
- Підйоми колін: підтягуйте коліна до грудей, по чергово змінюючи ноги (20 разів).
- Стрибки з підняттям рук: класичні "стрибки" для активзації кровообігу (20 разів).
- 4. Завершення та розтяжка (2–3 хвилини)
- Розтяжка рук: витягнути руки вперед, потім вгору, потягнутися.
- Розтяжка ніг: нахилитися до однієї ноги, потім до іншої (через 10 секунд).
- Кобра: лежачи на тварині, підніміть корпус, спираючись на руки (10–15 секунд).
- Кіт-корова: на четвереньках відвідайте прогин спини вниз і округлення спини вгору (5 разів).

Поради:

Виконуйте зарядку відразу після пробудження.

Одягніться комфортно та пийте воду після завершення.

Додавайте улюблену муз

Ранкова зарядка не тільки підбадьорити, але й допоможе краще справлятися з навчанням і стресами протягом дня. 🙌



ДАЙДЖЕСТ ПОДІЙ МОГИЛЯНКИ

Вітаємо знов! Місяць листопад був насичений найрізноманітнішими подіями! Тому ми підготували дайджест спеціально для вас!

СТАРТУВАВ НОВАТОРСЬКИЙ ПРОЄКТ ІЗ УПРАВЛІННЯ ВІДХОДАМИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЕКОНОМІКИ ПІД КЕРІВНИЦТВОМ ПРОФЕСОРКИ ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ ОЛЕНИ МІТРЯСОВОЇ ПРОЄКТ «МЕТОДИ ПОШУКУ ЕФЕКТИВНИХ РІШЕНЬ УПРАВЛІННЯ ВІДХОДАМИ ВІД РУЙНУВАНЬ ЗАДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЕКОНОМІКИ ПІСЛЯВОЄННОГО СТАНУ» РОЗПОЧАЛА КОМАНДА, ДО СКЛАДУ ЯКОЇ ВХОДЯТЬ ПРЕДСТАВНИКИ КАФЕДРИ ЕКОЛОГІЇ ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ.

КООРДИНАТОРКА ПРОЄКТУ, ПРОФЕСОРКА КАФЕДРИ ЕКОЛОГІЇ ОЛЕНА МІТРЯСОВА ЗАЗНАЧИЛА:

«ПРОЄКТ РЕАЛІЗУЄТЬСЯ У СПІВДРУЖНОСТІ З ГРОМАДСЬКИМИ ОРГАНІЗАЦІЯМИ, ДЕРЖАВНИМИ УСТАНОВАМИ ТОЩО, І ПОКЛИКАНИЙ ЗНАЙТИ ЕКОЛОГІЧНО ТА ЕКОНОМІЧНО ВИГІДНІ РІШЕННЯ ДЛЯ УТИЛІЗАЦІЇ ТА ВИКОРИСТАННЯ ВІДХОДІВ РУЙНУВАНЬ ЯК ВТОРИННОЇ СИРОВИНИ».

ПРОЄКТ ВІДБИВАЄ ПРАГНЕННЯ УКРАЇНИ РУХАТИСЯ ДО СТАЛОГО РОЗВИТКУ, НАВІТЬ У СКЛАДНИХ ВОЄННИХ УМОВАХ. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ, ПРОВЕДЕНИХ У РАМКАХ ПРОЄКТУ, МОЖУТЬ СТАТИ ОСНОВОЮ ДЛЯ ДЕРЖАВНИХ ПРОГРАМ І СТРАТЕГІЙ З ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ВІДХОДАМИ. ЦЯ ІНІЦІАТИВА ПІДСИЛИТЬ ВНЕСОК НАУКОВОЇ СПІЛЬНОТИ В ПІСЛЯВОЄННУ ВІДБУДОВУ КРАЇНИ.

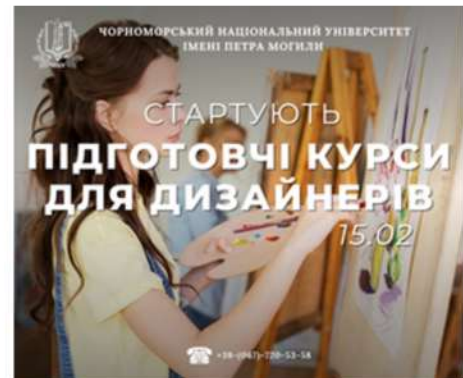
ДЖЕРЕЛО: МЕДІАЦЕНТР ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ



ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ НА ТЕМУ «ЯК ПОБУДУВАТИ ОСОБИСТИЙ БРЕНД ТА ПОЧАТИ ЙОГО МОНЕТИЗУВАТИ»

15-16 ЛИСТОПАДА У ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ НА БАЗІ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО КАБІНЕТУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ, ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ТА СПРИЯННЯ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЮ ПРОЙШОВ ДВОДЕННИЙ БІЗНЕС-ТРЕНІНГ «ЯК ПОБУДУВАТИ ОСОБИСТИЙ БРЕНД ТА ПОЧАТИ ЙОГО МОНЕТИЗУВАТИ». ОРГАНІЗАТОРОМ ЗАХОДУ ВИСТУПИЛА ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ДЕСЯТЕ КВІТНЯ», А ТРЕНЕРОМ БУЛА ЕКСПЕРТКА ЄВГЕНІЯ КОМПАНЕЦЬ.

ДЖЕРЕЛО: МЕДІАЦЕНТР ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ



КАФЕДРА ДИЗАЙНУ ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ ЗАПРОШУЄ НА ПІДГОТОВЧІ КУРСИ: СТАРТ 15 ЛЮТОГО 2025 РОКУ

КАФЕДРА ДИЗАЙНУ ФАКУЛЬТЕТУ КОМП'ЮТЕРНИХ НАУК ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ ЗАПРОШУЄ НА КУРСИ УЧНІВ 11-Х КЛАСІВ, ЯКІ ПЛАНУЮТЬ ВСТУПАТИ НА СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 022 «ДИЗАЙН».

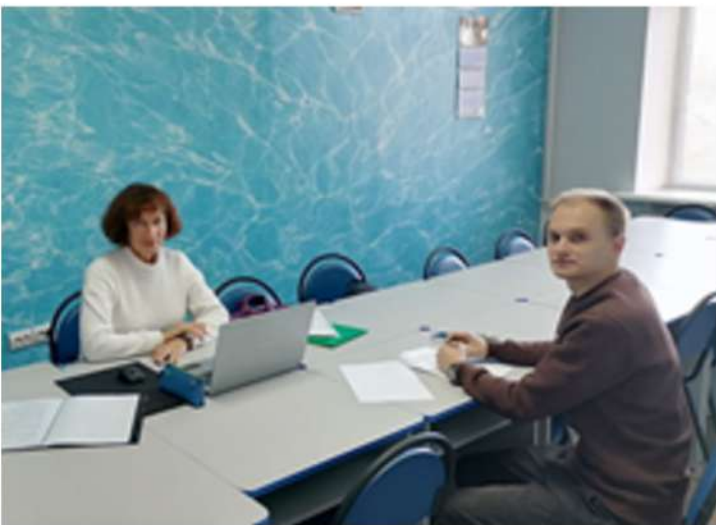
ЩО НА ВАС ЧЕКАЄ?

- ОЗНАЙОМЛЕННЯ ІЗ СУЧАСНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ У СФЕРІ ДИЗАЙНУ;
- ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З МАЛЮНКУ, КОМПОЗИЦІЇ ТА ОСНОВ ДИЗАЙНУ;
- РОЗВИТОК ІНДИВІДУАЛЬНОГО ТВОРЧОГО СТИЛЮ ТА НАВИЧОК;
- ПІДГОТОВКА ДО ВСТУПНОГО ТВОРЧОГО ВИПРОБУВАННЯ;

РЕЄСТРАЦІЯ ТА ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ:

КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ: +38-(067)-720-53-58, ЮРІЙ ВЛАДИСЛАВОВИЧ ОДРОБІНСЬКИЙ.

ДЖЕРЕЛО: МЕДІАЦЕНТР ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ



ДАЙДЖЕСТ ПОДІЙ МОГИЛЯНКИ

Зустріч тьюторів і тьюті «Створення інклюзивного середовища: шляхи до безбар'єрності в межах проєкту PROMENT

18 листопада 2024 року відбувся тренінг «Створення інклюзивного середовища: шляхи до безбар'єрності» для студентів-тьюті 146 групи факультету філології ЧНУ імені Петра Могили.

Тьюторами виступили Уляна Количева та Марія Томашевська, студентки третього курсу факультету філології.

Під час тренінгу через інтерактивні ігрові кейси учасники актуалізували важливу інформацію щодо понять безбар'єрності, інклюзивного середовища, визначили їхні основи, обговорили типи бар'єрів, а також представили специфіку взаємодії з людьми з інвалідністю.

Джерело та фото: [Медіацентр ЧНУ імені Петра Могили](#)



Президент України зустрівся з представниками органів студентського самоврядування ЧНУ імені Петра Могили

16 листопада 2024 року, напередодні Міжнародного дня студента, Президент України Володимир Зеленський зустрівся з представниками органів студентського самоврядування

понад 200 закладів вищої освіти України в рамках урочистого заходу до Дня студента «Сильне студентство – сильна країна!», організованого Експертною радою студентства закладів вищої освіти.

Серед учасників заходу – заступник голови студентської колегії ЧНУ імені Петра Могили, студентка третього курсу Анастасія Жовнірчик.

Джерело: [Медіацентр ЧНУ імені Петра Могили](#)



На Миколаївщині на базі ЧНУ імені Петра Могили відзначили Міжнародний день студента

У форматі відеозвернення слова привітання здобувачам освіти вищих, фахових передвищих і професійних навчальних закладів Миколаївщини висловив Міністр освіти і науки України Оксен Лісовий.

Також із вітальною промовою виступили заступник начальника Миколаївської обласної військової адміністрації Олександр Трайтлі, очільник Миколаївської обласної ради Антон Табунщик та директорка департаменту освіти і науки ОВА Алла Веліховська.

Запрошені гості вручили студентам-відмінникам, які найбільше відзначилися а навчальній та науковій роботі, сертифікати про призначення академічних стипендій Президента України, Верховної Ради України, начальника ОВА та очільника обласної ради.

Серед найкращих були й студенти ЧНУ імені Петра Могили – студентка другого курсу факультету комп'ютерних наук Анна Садова, студентка-філологиня четвертого курсу Валерія Мірошніченко, студент третього курсу навчально-наукового медичного інституту Владислав Марченко та студентка-юристка четвертого курсу Аліна Доній.

Джерело: [Медіацентр ЧНУ імені Петра Могили](#), [Завідувачка Медіацентру Анна Джежар](#)

ДАЙДЖЕСТ ПОДІЙ МОГИЛЯНКИ

БІБЛІОТЕКА ПРОВЕЛА ТРЕНІНГ «ПЕРЕВІРКА НА ПЛАГІАТ В СИСТЕМІ STRIKEPLAGIARISM.COM» ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ 14 ЛИСТОПАДА 2024 РОКУ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ ВСІХ ФАКУЛЬТЕТІВ ТА ІНСТИТУТІВ ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ ТА ОСІБ, ВІДПОВІДАЛЬНИХ ЗА ПЕРЕВІРКУ КВАЛІФІКАЦІЙНИХ РОБІТ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ПРЕДСТАВНИКИ БІБЛІОТЕКИ ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ ПРОВЕЛИ ТРЕНІНГ «ПЕРЕВІРКА НА ПЛАГІАТ В СИСТЕМІ STRIKEPLAGIARISM.COM».

ДИРЕКТОРКА БІБЛІОТЕКИ ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ СВІТЛАНА КОЗЛОВСЬКА ОЗНАЙОМИЛА УЧАСНИКІВ ТРЕНІНГУ З МОЖЛИВОСТЯМИ ТА АЛГОРИТМОМ РОБОТИ СИСТЕМИ.

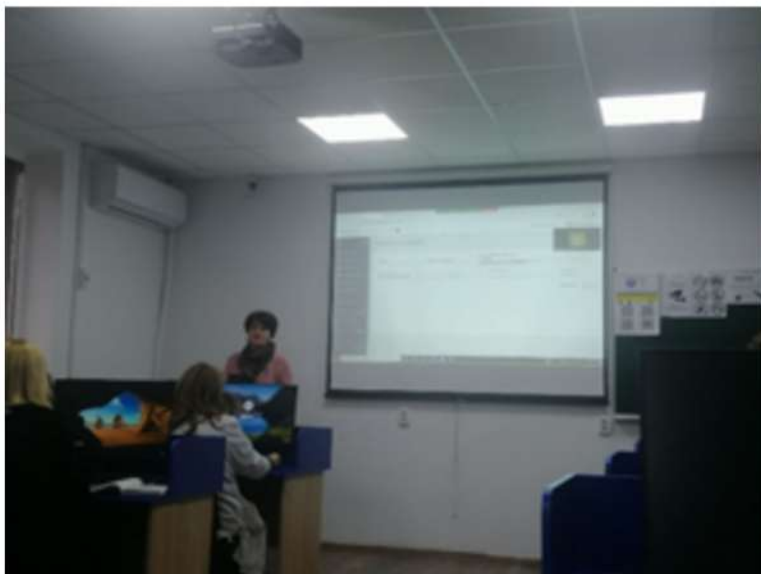
НАГАДУЄМО, ЩО ВЛІТКУ 2024 РОКУ МІЖ ЧОРНОМОРСЬКИМ НАЦІОНАЛЬНИМ УНІВЕРСИТЕТОМ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ ТА ТОВ «ПЛАГІАТ» УКЛАДЕНИЙ ДОГОВІР, ЯКИЙ ПЕРЕДБАЧАЄ ДОСТУП ДО СЕРВІСУ STRIKEPLAGIARISM.COM ДО 31 ГРУДНЯ 2024 РОКУ. ТЕХНІЧНИМ АДМІНІСТРАТОРОМ І КООРДИНАТОРОМ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ В УНІВЕРСИТЕТІ ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ ВИСТУПАЄ БІБЛІОТЕКА.

ДЖЕРЕЛО: МЕДІАЦЕНТР ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

СТУДЕНТИ-ФІЛОЛОГИ ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ ДОЛУЧИЛИСЯ ДО МІЖНАРОДНОГО ПРОЄКТУ COIL (COLLABORATIVE ONLINE INTERNATIONAL LEARNING) РАЗОМ ЗІ СТУДЕНТАМИ УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ АДАМА МІЦКЕВИЧА (ПОЛЬЩА) ТА ЦЕНТРУ ТЕХНІЧНОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ (МЕКСИКА)

У МЕЖАХ ПРОЄКТУ СТУДЕНТИ ПРАЦЮВАЛИ В ІНТЕРНАЦІОНАЛЬНИХ КОМАНДАХ, ДЕ КОЖНА ГРУПА ОТРИМАЛА ЗАВДАННЯ СТВОРИТИ ВІДЕО НА КОНКРЕТНУ ТЕМУ. ЦІ ТЕМИ МАЛИ ВИСВІТЛЮВАТИ РІЗНІ АСПЕКТИ ЖИТТЯ, КУЛЬТУРИ ТА ТРАДИЦІЙ КОЖНОЇ З КРАЇН-УЧАСНИЦЬ. ТАКИЙ ПІДХІД ДОЗВОЛИВ СТУДЕНТАМ ГЛИБШЕ ЗРОЗУМІТИ НЕ ЛИШЕ СВОЇХ ЗАКОРДОННИХ КОЛЕГ, АЛЕ Й СВОЮ КУЛЬТУРУ, ДИВЛЯЧИСЬ НА НЕЇ З ІНШОЇ ПЕРСПЕКТИВИ.

ДЖЕРЕЛО: МЕДІАЦЕНТР ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ



ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ ПРОДОВЖУЄ РОЗШИРЮВАТИ ОСВІТНЮ СПІВПРАЦЮ У СФЕРІ НАВЧАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДЛЯ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ

11 ЖОВТНЯ 2024 РОКУ ВІДБУЛАСЬ НАРАДА З ЄДИНИМ АВТОРИЗОВАНИМ ПАРТЕРОМ З НАБОРУ СТУДЕНТІВ ІЗ КИТАЮ, КОМПАНІЄЮ-ПАРТНЕРОМ SHANDONG YUANXIANG EDUCATION INFORMATION CONSULTING CO., LTD. ПІД ЧАС ЗУСТРІЧІ ОБГОВОРЕНО ПИТАННЯ ЩОДО СТРИМКОГО РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ПРОГРАМ ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ НА РИНКУ КИТАЮ З МЕТОЮ БІЛЬШ ЕФЕКТИВНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВПОРЯДКОВАНОЇ ТА РЕЗУЛЬТАТИВНОЇ РОБОТИ ПРОГРАМИ.

ДЖЕРЕЛО: МЕДІАЦЕНТР ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

ДАЙДЖЕСТ ПОДІЙ МОГИЛЯНКИ

У ЦЕНТРИ ВЕТЕРАНСЬКОГО РОЗВИТКУ ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ СТАРТУВАЛО НАВЧАННЯ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ВЛАСНОГО БІЗНЕСУ ВЕТЕРАНІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ

У ПОНЕДІЛОК, 28 ЖОВТНЯ 2024 РОКУ, У ЦЕНТРИ ВЕТЕРАНСЬКОГО РОЗВИТКУ ЧОРНОМОРСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТИ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ СТАРТУВАЛО НАВЧАННЯ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ВЛАСНОГО БІЗНЕСУ «БІЗНЕС ВЕТЕРАНІВ: ІДЕЯ, ПЛАНУВАННЯ, РЕАЛІЗАЦІЯ» ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ, ВЕТЕРАНОК ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ РОДИН.

ІНІЦІАТИВУ «БІЗНЕС ВЕТЕРАНІВ: ІДЕЯ, ПЛАНУВАННЯ, РЕАЛІЗАЦІЯ» ЗАПРОВАДЖУЄ ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «МАЙСТЕРНЯ ДОБРА» ЗА ТЕХНІЧНОГО АДМІНІСТРУВАННЯ І САР ЁДНАННЯ ТА СПРІЯННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ООН (UNDP) В УКРАЇНІ ЗА ФІНАНСОВОЇ ПІДТРИМКИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ, НАДАНОЇ В МЕЖАХ ПРОЄКТУ «EU4RECOVERY – РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ГРОМАД В УКРАЇНІ», ФІНАНСОВОЇ ПІДТРИМКИ УРЯДУ КОРОЛІВСТВА НІДЕРЛАНДІВ.

ДЖЕРЕЛО: МЕДІАЦЕНТР ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ



СТУДЕНКА ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ АЛІНА ВОЛОХ ПОСІЛА ІІ МІСЦЕ У ФЕСТИВАЛІ «DANCE-FEST 2024»

СТУДЕНКА ДРУГОГО КУРСУ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ЧОРНОМОРСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТИ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ АЛІНА ВОЛОХ ПОСІЛА ІІ МІСЦЕ У ФЕСТИВАЛІ «DANCE-FEST 2024» У НОМІНАЦІЇ «ПРОФЕСІЙНИЙ ТАНЦЮВАЛЬНИЙ КОЛЕКТИВ».

ЗАХІД ТРИВАВ У КАМ'ЯНСЬКОМУ. КОЛЕКТИВ VAGANT ВІТАЄ СТУДЕНКУ ТА ЗИЧИТЬ ПОДАЛЬШИХ УСПІХІВ У ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ТВОРЧІЙ КАР'ЄРІ.

ДЖЕРЕЛО: МЕДІАЦЕНТР ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ



СЕЗОННА ДЕПРЕСІЯ: ЯК ОСІНЬ ВПЛИВАЄ НА НАШ НАСТРІЙ?

З приходом осені багато хто з нас відчуває спад енергії, сумний настрій і небажання виконувати повсякденні обов'язки. Якщо ці симптоми тривають довго і суттєво впливають на якість життя, можливо, мова йде про сезонний афективний розлад (САР) — стан, який офіційно визнаний у психології.

Що таке САР і чому він викликає?

САР — це форма депресії, яка триває сезонно, традиційно восени або взимку, коли світловий день скорочується. Основними причинами вважають:

1. Недостатність сонячного світла. Світло регулює вироблення серотоніну, гормону, що відповідає нашій настрою. Короткі дні й похмура погода можуть спричинити його дефіцит.
2. Зміни у рівні мелатоніну. Цей гормон регулює наш сон. Восени і взимку організму виробляється більше мелатоніну, що створює сонливість і втомленість.
3. Біологічний годинник. Менше світла змінює наші циркадні ритми, що порушує режим сну та активності.



Як розпізнати САР?

Симптоми САР можуть включати:

- Постійний сум і втому;
- Нестачу енергії, навіть після повноцінного відпочинку;
- Труднощі з концентрацією;
- Підвищену потребу у вуглеводах, що відбувається до набору ваги;
- Відчуття ізольованості та втрати інтересу до соціальних контактів.

Якщо це повторюється кожен рік у певний сезон, варто звернутися за консультацією до психолога чи психотерапевта.

Як вправитися із сезонною депресією?

І хоча вплив осінньої меланхолії здається неминучим, є способи, які після її подолати:

1. Світлотерапія. Використання спеціальних ламп, що імітують природне денне світло, може допомогти нормалізувати рівень серотоніну. Світлотерапія триває щодня протягом 20-30 хвилин.
2. Прогулянки на свіжому повітрі. Навіть у похмурій погоді природне світло краще за штучне. Прогулянки стимулюють організм і покращують настрій.
3. Фізична активність. Регулярні тренування підвищують рівень ендорфінів, що допомагають боротися зі стресом і покращують загальний тонус.



СЕЗОННА ДЕПРЕСІЯ: ЯК ОСІНЬ ВПЛИВАЄ НА НАШ НАСТРІЙ?

1. Збалансоване харчування. Включіть у раціон більше фруктів, овочів і продуктів з високим вмістом вітаміну D (жирна риба, яйце, молочні продукти).
2. Соціальна активність. Зустрічі з друзями та іншими результатами впоратися з почуттям ізоляції.
3. медитація та йога. Ці практики заспокоюють розум і допомагають краще адаптуватися до змін у довкіллі.
4. Консультація спеціаліста. Якщо самостійні зусилля не приносять результату, зверніться до психолога. У деяких випадках можуть бути рекомендовані антидепресанти чи психотерапія.



**ЧИ МОЖНА ЗАПОБІГТИ САР?
ПОПЕРЕДНЄ СЕЗОННОЇ ДЕПРЕСІЇ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД
ВАШОЇ ЗДАТНОСТІ ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗМІНИ СЕЗОНУ:
ПЛАНУЙТЕ АКТИВНОСТІ, ЯКІ ПРИНЕСУТЬ ЗАДОВОЛЕННЯ;
СТВОРЬТЕ ЗАТИШОК У ДОМІ – ТЕПЛІ КОВДРИ, ГАРЯЧИЙ
ЧАЙ І УЛЮБЛЕНА КНИГА МОЖУТЬ СТАТИ ЧУДОВИМИ ЛІКАМИ;
ДОТРИМУЙТЕСЯ РЕЖИМУ ДНЯ, ЩОБ ОРГАНІЗМ НЕ ВІДЧУВАВ
РІЗКИХ ЗМІН.**



**ОСІНЬ – НЕ ВОРОГ
ХОЧА ВІСЬ ЧАСТО АСОЦІЮЄТЬСЯ ІЗ СУМОЮ, ВОНА
ТАКОЖ ДАЄ НАМ МОЖЛИВІСТЬ СПОВІЛЬНИТИСЯ, ПЕРЕГЛЯ-
НУТИ СВОЇ РЕЗУЛЬТАТИ ТА НАСОЛОДИТИСЯ МОМЕНТАМИ.
НАВЧІТЬСЯ БАЧИТИ КРАСУ У ПРОХОЛОДНИХ РАНКАХ, ЗОЛО-
ТИХ СЕЗОННА ДЕПРЕСІЯ – ЦЕ ВИКЛИК, АЛЕ З ПРАВИЛЬНИМ
ПІДХОДОМ ЇЇ МОЖНА ПОДОЛАТИ. ПАМ'ЯТАЙТЕ: ВАЖЛИВО
НЕ ІГНОРУВАТИ СВОЙ СТАН І ДБАТИ ПРО СВОЮ ПСИХІКУ**

Субстанція

Рік: 2024

Час: 140 хв

Жанр: Трилер, Фантастика

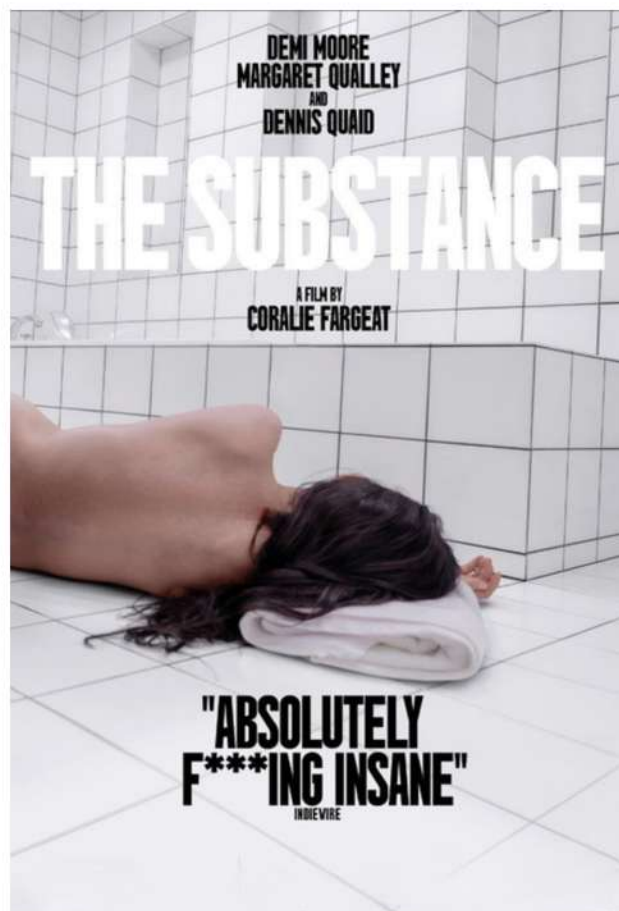
Режисер: Кароли Фаржа

Ви одне ціле

В двох словах: фільм про комплекси та культ молодості.

Фільм починається з зіркового моменту головної героїні Елізабет Спаркл. Але час плине, люди дорослішають та старіють. Отак із часом всім відома акторка перетворилась на маловідому ведучу ранкового фітнес-шоу. Керівник її не любить та хоче звільнити, адже як така «стара карга» ще тримається у шоу-бізнесі, коли люди потребують молодих та гарних дівчат. Отак Елізабет стикається з, так би мовити, хейтом свого віку зі сторони своєї індустрії, а також суспільства.

Понурена та пригнічена колись відома акторка, потрапляє в аварію адже бачить як з величезного банеру знімають її рекламу-плакат.



Пізніше, перебуваючи в лікарні, дивний медбрат підкидає їй флешку з відео про чудо-препарат краси та молодості. Спочатку вона не вірить цьому відеоролику, але пізніше Елізабет все-таки контактує з дилером та стає на цю дуже слизьку доріжку. Жінка вколює собі зелену жижу - субстанцію та через муки перетворюється на кращу версію себе. На версію набагато молодшу, сексуальнішу, красивішу та бажанішу ніж вона є. Саме ця версія ледь не моментально стає зіркою шоу-бізнесу. Здавалося, що може піти не так, але недотримання інструкції та правил дають про себе знати.

Суб'єктивно, я ставлю фільму 8/10. Як на мене, це добре знята сатира на культ краси та досконалості. Елізабет спаркл, яка оцінює себе тільки через прийяття та любов людей, яких вже мало. Шеймінг жінок за їх «старість» у 50 та неідеальне тіло, возвеличення молодих та юних, та жінки, які готові на будь-що заради того, щоб виглядати молодо, як у 20 років. Чоловіків з більшого зобразили як в «Барбі» але менш гіпербалізовано.



Так, наприклад, керівник завжди ходив зі своєю світою, бігав за молодими дівчатами, «роздягав» дівчат задля шоу та переглядів, а також вибирав ведучих виключно за зовнішністю та зовнішнім виглядом. Також, для мене була цікава деталь пов'язана із душовою кабіною Елізабет, і якщо на перших стадіях свого перевтілення ми могли бачити скляні двері, то в подальшому вони зникали, показуючи як головна героїня заключила себе в бетонній коробці невпевненості та комплексів. А от останні сцени взагалі були комічними.

До речі, об'єктивація та сексуалізація присутня буквально в кожній сцені де була інша версія Елізабет. В якийсь момент я подумала, що це реклама якоїсь машини або іншого схожего продукту.

ВЕДИ МЕНЕ, ПЕРО

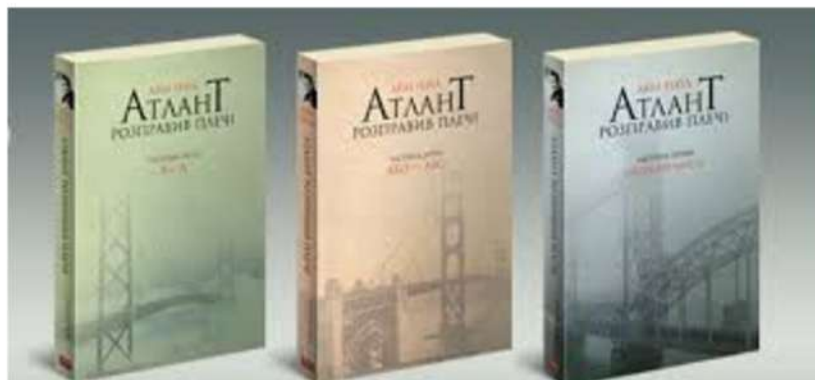
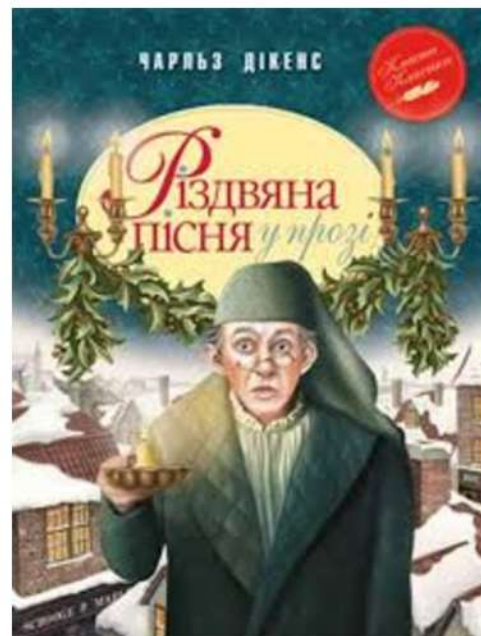
**ТОП-3 КНИГИ ДЛЯ ЧИТАННЯ ПЕРЕД НОВИМ РОКОМ
НОВИЙ РІК – ЦЕ ЧАС ПІДБИВАТИ ПІДСУМКИ, СТАВИТИ
НОВІ ЦІЛИ ТА МРІЯТИ. А ЩО МОЖНА КРАЩЕ ЗМІНИТИ
НА ЗМІНИ, НІЖ ЦІКАВА КНИГА? ОСЬ ТРИ ВИДАВАННЯ,
ЯКІ НАДИХНУТЬ НА НОВИЙ СТАРТ І ПОДАРУЮТЬ
СВЯТКОВИЙ НАСТРІЙ.**

"ДИВО РІЗДВА" – ЧАРЛЬЗ ДІККЕНС

Класика, яка ніколи не старіє. Ця тепла історія про містера Скруджа, яка із холодного циніка перетворюється на людину з великим серцем, навчає цінувати життя, любов і доброту. Нагадайте собі про цінності та вартість речей, що ми маємо. Цінність родини та справжні друзів, яку пізнає герой протягом своєї історії може розчулити багатьох.

Чому читати: нагадує, що справжнє багатство – це наші стосунки з людьми, а не гроші. Ідеальна книга для зимового вечора з чашкою какао.

Порада: Після прочитання перегляньте екранізацію та проведіть час з рідними. У такий нелегкий час це є важливим.



"АТЛАНТ РОЗПРАВИВ ПЛЕЧІ" – АЙН РЕНД

Для тих, хто прагне великих змін і шукає натхнення на дії. Ця епічна історія про боротьбу талановитих людей проти соціального гноблення стимулює мислити сміливіше й починати нові проекти.

Чому читати: підштовхує задуматися про власну роль у житті та відповідальність за свої рішення. Ідеальний вибір для тих, хто планує серйозні досягнення в наступному році.

Порада: зробіть план досягнення мрії на наступний рік для вашого життя.



АЛІНА ЮРЧУК

«МАГІЯ РАНКУ» - ГЕЛЬ ЕЛРОД

Це ідеальний путівник для тих, хто хоче почати новий рік з продуктивного ранку. Гель Елрод пропонує просту формулу ранкового ритуалу, яка досягає великих цілей.

Чому варто прочитати:
Допоможіть змінити свій погляд на час і його використання.
Надихає почати день із практик, що підвищують енергію та мотивацію.
Легко адаптується до будь-якого графіка студента.

Ідея для Нового року: розробіть свій ідеальний ранок, щоб наповнитися енергією на весь день.

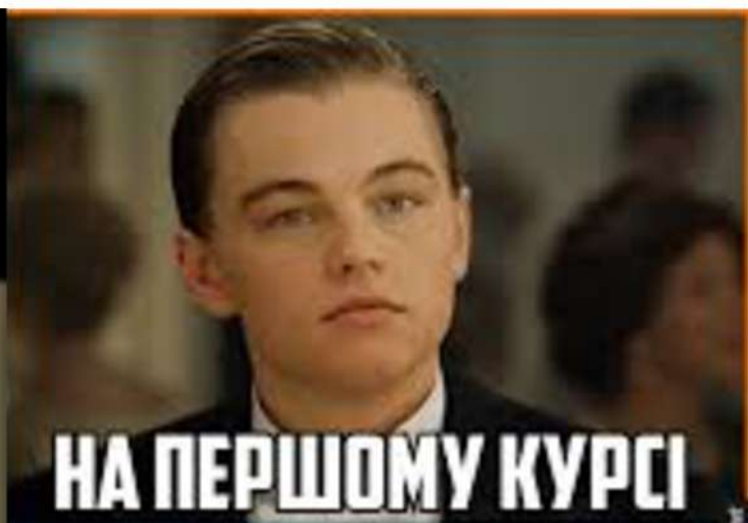
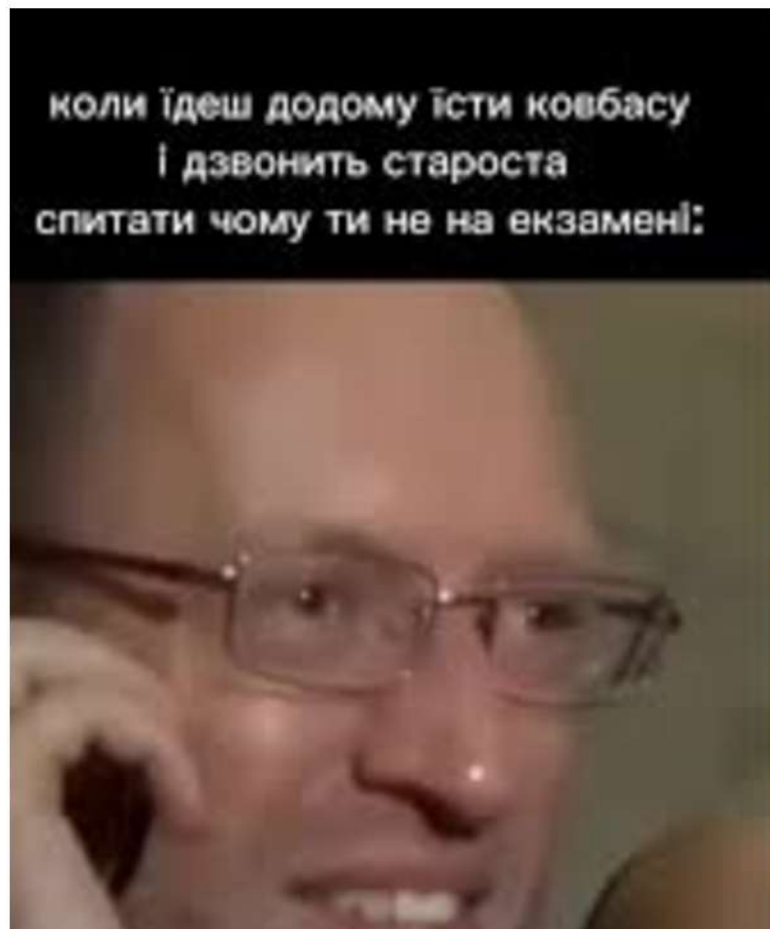


**ЯК ЦІ КНИГИ ПІДГОТУВАТИСЯ ДО НОВОГО РОКУ?
КОЖНА З ЦИХ КНИГ ПРОПОНУЄ НЕ ЛИШЕ ЦІКАВУ ІСТОРІЮ
ЧИ КОРИСНІ ІНСТРУМЕНТИ, АЛЕ Й ДАЄ ЗМОГУ
ЗАДУМАТИСЯ НАД ТИМ, ЩО ДЛЯ ВАС СПРАВДІ ВАЖЛИВО.
ВОНИ СТАНУТЬ ВАШИМ КОМПАСОМ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ
ВНУТРІШНЬОЇ ГАРМОНІЇ, НАТХНЕННЯ Й ПРОДУКТИВНОСТІ
В НОВОМУ РОЦІ.
ПОРАДА: ОБЕРІТЬ ОДНУ З ЦИХ КНИГ І ПОЧНІТЬ ЧИТАТИ
ВЖЕ ЗАРАЗ. АДЖЕ НАЙКРАЩИЙ СПОСІБ ЗМІНИТИ СВОЄ
ЖИТТЯ - ЦЕ ПОЧАТИ ДІЯТИ. А НОВОРІЧНІ СВЯТА -
ЧУДОВА НАГОДА ДЛЯ ЦЬОГО.**



МОГИЛЯНКА - ТО ЛЮБОВ

Наша команда підготувала меми для вас. Якщо маєте натхнення можете відправити нам свої меми і потрапити в нашу рубрику!



ЕКСКЛЮЗИВ

Гадаємо, що Ви вже помітили появу нової рубрики в нашій газеті під назвою "Зірковий час".

ЗІРКОВИЙ ЧАС

РОБОТИ ВІД СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ

Отже, офіційний телеграм-канал Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими в цілому справляється із завданням інформування населення щодо питань поводження з військовополоненими. Однак, варто було подавати та інтерв'ю звільнених жінок-військовополонених (якщо є такі, що погодяться давати такі інтерв'ю), адже більшість повідомлень з інтерв'ю – це інтерв'ю з чоловіками-військовослужбовцями, що не дає повної картини для громадян про стан поводження із полоненими жінками-військовими.



Здобуття досвіду та напрацювання власного наукового чи творчого портфоліо є важливим кроком до побудови успішної кар'єри, адже саме це зробить Вас цінним кандидатом в очах будь-якого рекрутера. Публікація в різних наукових журналах чи медіа громадських організацій не завжди є зручною чи доступною для багатьох опцією (суто через економічний чи інші аспекти).

Саме тому наша газета бажає створити вільний та 100% доступний простір, де кожен студент міг би публікувати власні роботи та отримувати фідбек.

Для того, щоб ваша наукова чи творча робота були опубліковані в Vagant варто:

- Звернутися на пошту, що вказана на останній сторінці газети чи написати в приватні повідомлення редакційної групи //
- Прикріпити до цього повідомлення роботу, яку Ви пропонуєте для публікації з коротким описом про її тематику //
- Вказати Ваше повне ім'я, прізвище та групу навчання (опціонально - також факультет) //
- За можливості прикріпити ілюстрації, які б могли супроводжувати Вашу роботу.

**НЕ ВТРАЧАЙТЕ ВАШОЇ МОЖЛИВОСТІ ПЕРЕЖИТИ ВЛАСНИЙ
"ЗІРКОВИЙ ЧАС"**

ДЛЯ ВАС ПРАЦЮЮТЬ



Юрчук Аліна, 491 група
Інст: @al.yurchuk
Tr: @al_yurchuk



Ірина Олехнович, 348 група
Tr: @Dunkminimi



Софія Томіліна, 448 група
Інст: @nebesnaiavis
Tr: @Kefasauthor



Хмель Олександра, 341-В
Tr: @hmlsasH
Інст: @klordane



Качкова Ольга, 448 група
Інст: prequel_03
Tr: @aiii_kytikyła



Тіллаєв Хікматулла, 591 група
Tr: @ZeroGravs



Яна Ловарік, 491 група
Tr: @BlynChik07



Валерія Якімова, 491 група
Інст: @Lucifer_0x0x0x0
Tr: @neRuletik

ТУТ МОЖЕ БУТИ ТВОЄ ФОТО! ДОЄДНУЙСЯ ДО НАШОЇ КОМАНДИ!

Бажаєте оригінально привітати друга, отримати анонімні поради чи лайфхаки, що не стосуються теми випуску? А може ви хочете розмістити рекламу свого бізнесу чи анонсувати публікацію власних творів?

Пишіть нам на пошту, ми домовимося про оформлення, колір та фото!

Наші контакти:

Офіційна робоча пошта редакції
Vagant: vagantjournal@gmail.com

Vagant в Інстаграм:
<https://www.instagram.com/vagantjournal/>

Vagant в Телеграм:
<https://t.me/Vagantmogilyanka>