

VAGANT

Новини - Поради - Мемі -
Ексклюзив



Від студентів для всіх охочих

@vagantjournal



ЧИТАЙТЕ СЬОГОДНІ

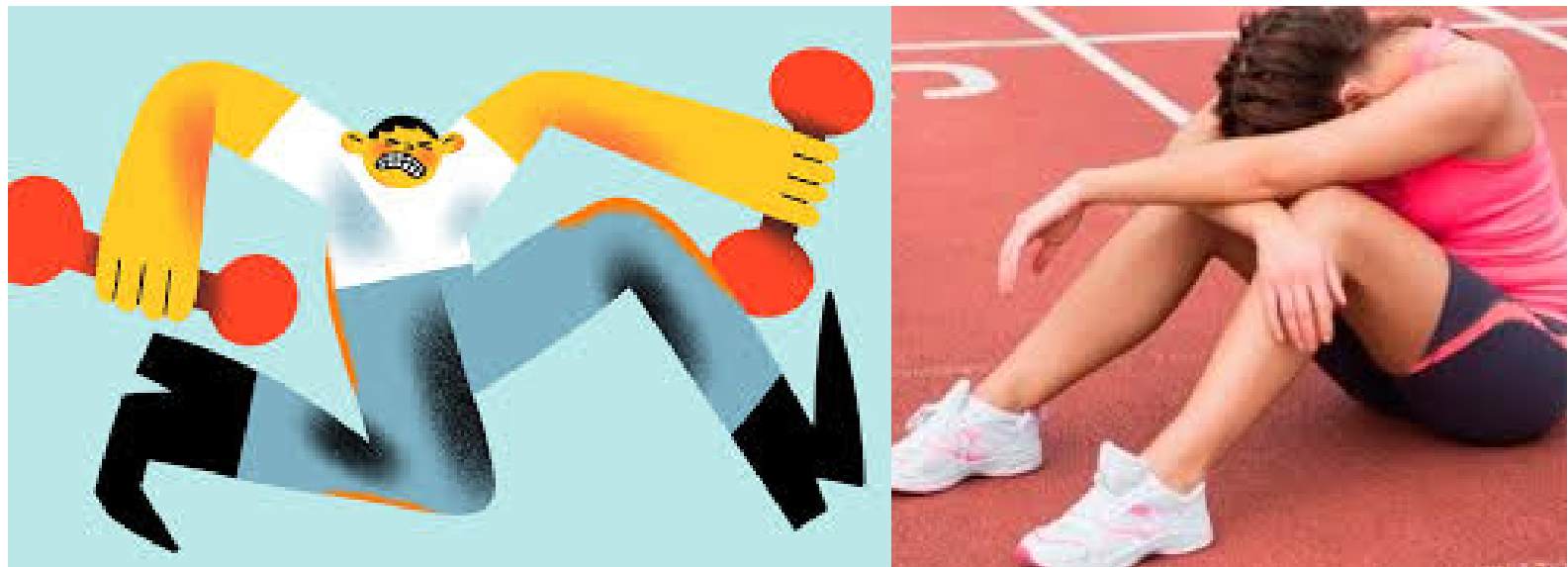
ПТАШКИ НАТЬОХКАЛИ	3
А ТИ ВЖЕ ЧУВ?	5
НАВІЩО УСКЛАДНЮВАТИ	8
4Д: ДЕ ДІЗНАТИСЬ, ДЕ ДИВИТИСЬ	9
ВЕДИ МЕНЕ ПЕРО	11
МОГИЛЯНКА ТО ЛЮБОВ	13
ЕКСКЛЮЗИВ	14

ШТАШКИ НАТЪОХКАЛИ

УСІ ЗНАЮТЬ, ЩО СПОРТ Є КОРИСНИМ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ОДНАК НЕ ВСІ РОЗУМІЮТЬ ВАЖЛИВІСТЬ СПОРТУ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я. САМЕ ТОМУ, СЬОГОДНІ Я РОЗКАЖУ ВАМ ЯК СПОРТ МОЖЕ ДОПОМОГТИ БОРОТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ.

Стрес. Кожна людина чула це слово однак багато людей мають хибне уявлення про це. Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. Стрес є природнім, соромитися його або не визнавати нема сенсу. В ідеальній ситуації стрес має не лише реагувати на загрози та руйнуючі чинники, але повертати до стабільних умов існування.

Ситуація погіршується коли стрес триває надто довго. Він негативно впливає на здоров'я: підвищує ризик серцево-судинних захворювань, ослаблює імунітет, викликає проблеми зі сном і навіть може стати причиною тривожності чи депресії. Симптоми стресу проявляються фізично (швидке серцебиття, головний біль), емоційно (дратівливість, апатія) і когнітивно (розсіяння, труднощі з концентрацією). Важливо розуміти, що стрес можна контролювати. Методи боротьби включають фізичну активність, здоровий спосіб життя, підтримку близьких, релаксаційні техніки (дихання, медитація) і, за потреби, звернення до психолога.



Спорт та стрес. Спорт – це потужний інструмент для подолання стресу. Ось кілька причин:

1. Фізична активність знижує рівень кортизолу

Кортизол – це гормон стресу, який виділяється під час напружених ситуацій. Він корисний у короткостроковій перспективі, але його надлишок викликає тривогу, втому та порушення імунітету. Фізичні вправи, такі як біг, плавання чи силові тренування, зменшують рівень кортизолу в крові. Одночасно організм виробляє ендорфіни – "гормони щастя", які покращують настрій, додають енергії та створюють відчуття радості.

2. Рух допомагає розслабитися

Коли ти займаєшся спортом, мозок перемикається з негативних думок на концентрацію на рухах тіла. Наприклад, у йозі важливо стежити за диханням і положенням тіла, а під час бігу – за ритмом і темпом. Ця фокусованість дає змогу відволіктися від стресових факторів, які тебе оточують, і знайти внутрішній спокій.

3. Регулярні тренування покращують сон

Стрес часто призводить до безсоння або неспокійного сну, що ще більше виснажує організм. Займаючись спортом, ти допомагаєш своєму тілу швидше втомитися, нормалізуєш рівень гормонів і налаштуєш внутрішній годинник. Регулярні заняття сприяють глибокому сну, під час якого тіло і мозок відновлюються.

ТІЛЛАЄВ ХІКМАТУЛЛА

ШТАШКИ НАТЪОХКАЛИ

4. Відчуття контролю та досягнень

Спорт допомагає ставити цілі й досягати їх – наприклад, пробігти 5 кілометрів або навчитися робити планку протягом хвилини. Коли ти долаєш труднощі й бачиш прогрес, це додає впевненості в собі. Відчуття, що ти контролюєш своє тіло й досягаєш успіхів, знижує рівень тривоги та підвищує самооцінку.

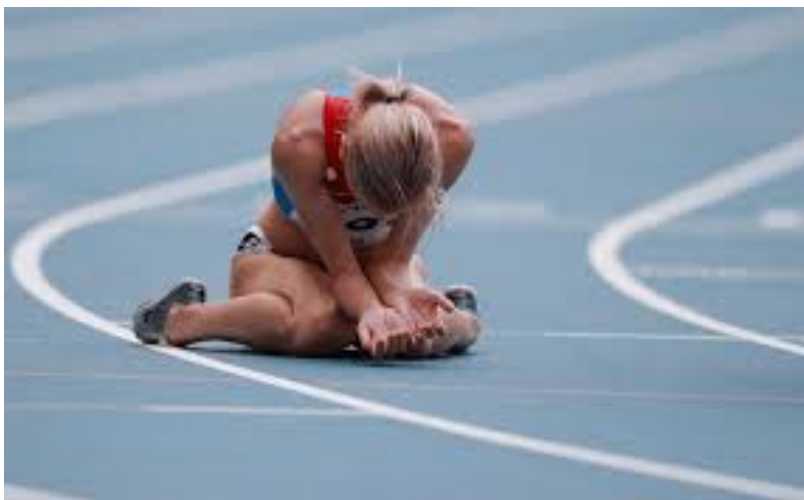
5. Соціалізація

Групові заняття спортом, як-от волейбол, футбол або навіть групова йога, дають змогу знайти однодумців, поспілкуватися й розділити позитивні емоції. Підтримка команди чи групи створює відчуття єдності та знижує почуття самотності, яке часто супроводжує стрес.

6. Медитативний ефект

Деякі види спорту, наприклад, плавання, біг на довгі дистанції чи йога, мають схожий ефект із медитацією. Повторювані рухи та дихальні вправи допомагають зосередитися на моменті "тут і зараз". Це заспокоює нервову систему, знижує частоту серцевих скорочень і допомагає боротися з хронічним стресом.

Усі ці аспекти роблять спорт універсальним засобом для підтримки психологічного здоров'я та зменшення стресу. Зі свого досвіду скажу, що це все дійсно працює. За допомогою спорту (бігу та шахів) я зміг відновити свою «соціальну батарейку» та насолоджуватися проведенням часу з друзями. Бережіть себе та займайтесь спортом!



ДАЙДЖЕСТ ПОДІЙ МОГИЛЯНКИ

Новий навчальний семестр означає лише одне- настав час для чергового випуску від «Vagant»! Сподіваємося, що 2025 рік розпочався для вас із гарних новин та позитивних подій! А ось про новини та події Могилянки, читайте в нашому дайджесті!

У ЧНУ імені Петра Могили відбувся показ трагікомедії «Молочайник» від Херсонського театру імені Миколи Куліша: історія жіночого опору в окупації 23 січня 2025 року для колективу вишу, містян та гостей Миколаєва відбувся показ вистави «Молочайник» за п'єсою херсонської драматургині Оксани Гриценко. Виставу презентував колектив Херсонського обласного академічного художньо-драматичного театру імені Миколи Куліша.

Постановка розповідає про життя п'ятьох героїнь, які вимушено перебувають в окупованій Кавунівці, (місці, яке стало збірним образом херсонських сіл, що опинилися під контролем російських військ в 2022 році). Попри те, що жінки є зовсім різними, їх об'єднує одне – прагнення позбутися окупантів.

Режисер постановки Євгеній Резніченко, який був в окупації, впевнений, що ця постановка викликає у глядачів співпереживання та допоможе краще зрозуміти, що відбувається в територіях, захоплених ворогом.

Джерело: Медіацентр ЧНУ імені Петра Могили



ВІТАЄМО СТАРШОГО ВИКЛАДАЧА КАФЕДРИ ДИЗАЙНУ ЮРІЯ КОРНЮКОВА З ПРИСВОЄННЯМ ПОЧЕСНОГО ЗВАННЯ «ЗАСЛУЖЕНИЙ ХУДОЖНИК УКРАЇНИ»! 22 СІЧНЯ 2025 ЗГІДНО З УКАЗОМ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ ВОЛОДИМИРА ЗЕЛЕНЬКОГО ВІД 20.01.2025 № 39/2025 «ПРО ВІДЗНАЧЕННЯ ДЕРЖАВНИМИ НАГОРОДАМИ УКРАЇНИ З НАГОДИ ДНЯ СОБОРНОСТІ УКРАЇНИ» ВІДЗНАЧЕНО ПОЧЕСНИМ ЗВАННЯМ «ЗАСЛУЖЕНИЙ ХУДОЖНИК УКРАЇНИ» ЮРІЯ КОРНЮКОВА. МИ ВІТАЄМО ВАС ІЗ ЦИМ ДОСЯГНЕННЯМ!

ЮРІЙ КОРНЮКОВ – ХУДОЖНИК-ГРАФІК, СТАРШИЙ ВИКЛАДАЧ КАФЕДРИ ДИЗАЙНУ ЧОРНОМОРЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. ПЕТРА МОГИЛИ, ЧЛЕН МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ СПІЛКИ ХУДОЖНИКІВ УКРАЇНИ.

МИ ВІТАЄМО ВАС ІЗ ЦИМ ДОСЯГНЕННЯМ ! ДЖЕРЕЛО: МЕДІАЦЕНТР ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ



У ЧНУ імені Петра Могили відбулася конвокація психологів-магістрів

У четвер, 23 січня 2025 року відбулася конвокація – випуск нового покоління психологів-магістрів ЧНУ імені Петра Могили.

Привітати студентів та офіційно вручити дипломи завітали ректор, представники адміністрації університету, наставники та колеги з кафедри психології. Висловити слова вдячності за старанність та наполегливість долучилися зокрема керівники інститутів – в. о. директора навчально-наукового медичного інституту Олена Кузнецова та т. в. о. директора навчально-наукового інституту післядипломної освіти Катерина Зуб:

Vagant пишається нашими випускниками та бажає їм успіхів у майбутній кар'єрі!

Джерело: Медіацентр ЧНУ імені Петра Могили



ДАЙДЕЖЕСТ ПОДІЙ МОГИЛЯНКИ

На базі Могиллянки стартували Всеукраїнські змагання з волейболу «Північна Ліга – ЮРВІАЛ»

18 січня 2025 року на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили відбулися Всеукраїнські змагання з волейболу «Північна Ліга – ЮРВІАЛ» серед дівчат 2010 року народження і молодше.

Цей захід об'єднав спортсменок, уболівальників та організаторів, створивши атмосферу спортивного духу, дружби та взаємоповаги. Змагання триватимуть у період з січня до березня 2025 року та складатимуться з п'яти турів, які проведуть у Арбузинці, Первомайську, Вознесенську та Миколаєві.

Реалізація цієї події стала можливою завдяки підтримці ректора ЧНУ ім. Петра Могили Леоніда Клименка, а також директорам спортивних шкіл — Петра Пигиди (Арбузинка), Стаса Паламарчука (Первомайськ) та Миколи Абдуллаєва (Вознесенськ).

Джерело та фото: Медіацентр ЧНУ імені Петра Могили



29-річчя ЧНУ імені Петра Могили:

У п'ятницю, 17 січня 2025 року, Чорноморський національний університет імені Петра Могили відзначив 29-річчя з дня заснування, вступивши в ювілейний рік.

Цей рік був важким для нашого університету: він був сповнений перешкод та викликів, у першу чергу через збройну агресію РФ. Проте за цей час відбулося і багато позитивних змін та яскравих подій. Команда Vagant дякує колективу університету за плідну працю та бажає нашому університету й надалі тримати ланку першості серед вищих закладів освіти в Миколаєві!

Цей особливий день був насиченим на події:

- уже традиційно до річниці заснування університету в.о. ректора Леонід Клименко привітав колектив та подякував кожному за постійну працю в ім'я розвитку університету, а також нагородив на першому засіданні Вченої Ради в 2025 році найкращих науково-педагогічних працівників та співробітників університету за сумлінну працю, добросовісне, відповідальне ставлення до виконання функціональних обов'язків, а також високий професіоналізм та особисті досягнення в роботі.

- Окрім цього наш університет підписав Меморандум про співпрацю з Херсонським обласним академічним музично-драматичним театром імені Миколи Куліша.

- До річниці створення університету відбулась прем'єра музичної програми від Херсонського обласного академічного музично-драматичного театру імені Миколи Куліша «Кава з ароматом спогадів».

- Також на заході відзначили подяками студентів Могиллянки від Волонтерського центру «ДОФ» за свідому громадянську позицію, добродійну діяльність та активну участь у волонтерському русі.

- Друга частина святкування пройшла в Миколаївському національному академічному українському театрі драми та музичної комедії

Джерело: Медіацентр ЧНУ імені Петра Могили



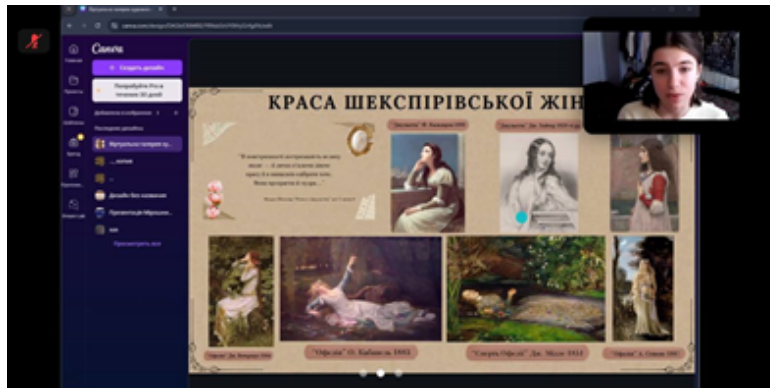
ДАЙДЖЕСТ ПОДІЙ МОГИЛЯНКИ

Студентка-філологиня перемогла у Всеукраїнському шекспірівському конкурсі студентських дослідницьких і креативних проєктів імені Віталія Кейса

Студентка-першокурсниця кафедри англійської філології та перекладу ЧНУ імені Петра Могили Людмила Мозгова виборола I місце у Всеукраїнському шекспірівському конкурсі студентських дослідницьких і креативних проєктів імені Віталія Кейса з креативним проєктом «Віртуальна галерея художніх інтерпретацій шекспірівських образів» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри англійської філології та перекладу – Тетяна Зубенко).

Конкурс проводиться щорічно з метою інтенсифікації шекспірознавчих студій в Україні, популяризації спадщини Вільяма Шекспіра в студентському середовищі, виявлення філологічно обдарованої молоді, а також стимулювання науково-дослідницької і творчої активності студентів як важливого чинника формування фахівців нового типу. Вітаємо та пишаємося!

Джерело: Медіацентр ЧНУ імені Петра Могили



В УНІВЕРСИТЕТІ ПРОЙШЛА ОНЛАЙН-ЗУСТРІЧ «ПРИРОДНІ РЕСУРСИ, ЯКІСТЬ ДОВКІЛЛЯ ТА ЗМІНА КЛІМАТУ».

7 ГРУДНЯ 2024 22 СІЧНЯ 2025 РОКУ У РАМКАХ МІЖНАРОДНОГО ПРОЄКТУ ПІД ЕГІДОЮ ПРОГРАМИ ЕРАЗМУС+ ЖАНА МОНЕ ВІДБУЛАСЯ ОНЛАЙН-ЗУСТРІЧ «ПРИРОДНІ РЕСУРСИ, ЯКІСТЬ ДОВКІЛЛЯ ТА ЗМІНА КЛІМАТУ».

Ця подія стала платформою для обговорення ключових питань сучасного стану довкілля та шляхів його збереження. Зокрема було обговорено такі питання:

Системи, які визначають стабільність Землі;

Колообіг води: обговорювали значення води як головного регулятора клімату та її вплив на екосистеми, а також вплив людської діяльності на гідрологічний цикл;

Циркуляція поживних речовин;

Антропогенні забруднювачі;

Озоновий шар: аналізували його стан, та глобальні зусилля, спрямовані на його відновлення;

Нульовий викид Карбону: обговорили важливість скорочення викидів парникових газів, стратегії досягнення вуглецевої нейтральності та внесок кожного з нас у вирішення цієї проблеми;

Вплив кліматичних змін на природні ресурси: як глобальне потепління змінює розподіл води, ґрунтів і біорізноманіття.

Детальніше про проєкт за QR-кодом

Джерело: Медіацентр ЧНУ імені Петра Могили



НАВІЩО УСКЛАДНЮВАТИ

Спростіть свій рік із самого початку!

Січень — це місяць стартів і нових починань. Ми будуємо амбітні плани, купуємо яскраві плани й даємо обіцянки собі, що цього року все буде інакше. Але чи часто ви помічали, що ці великі обіцянки стають джерелом стресу замість натхнення? Чому б не спростити собі життя та почати рік без зайвого тиску? Тож, навіщо ускладнювати? Давайте розберемося, як зробити січень місяцем простоти і ясності.

1. Великі плани — великий стрес

Схуднути на 10 кг, вивчити нову мову або щодня займатися спортом — усе це звучить чудово, але чи справді такі глобальні завдання принесуть вам задоволення? Найчастіше вони лише збільшують напругу. Спробуйте замінити масштабні цілі на досяжні кроки. Наприклад:

Замість "вивчити мову до рівня С1" почніть із п'яти нових слів на день.

Читання 50 книг на рік? А що як просто 10 сторінок щовечора?

Хочете більше рухатися? Додайте 15 хвилин прогулянки на день.

Такі маленькі досягнення створюють відчуття прогресу, без тиску великих невдач.

2. Позбудьтеся зайвого

Ваше життя — це своєрідний рюкзак. Уявіть, що кожне завдання, зобов'язання чи навіть емоція — це предмет у цьому рюкзаку. Чим більше ви кладете, тим важче його нести.

Спробуйте почати новий рік із "розвантаження":

Перегляньте свій список справ і залиште тільки те, що має значення.

Звільніться від речей, які не приносять радості (це стосується як матеріальних предметів, так і старих звичок чи негативних думок).

Замість довгого списку завдань сфокусуйтеся на одному пріоритеті.

3. Дотримуйтеся принципів мінімалізму

Одне завдання на день: Замість десятків цілей оберіть одне завдання, яке стане вашим головним фокусом.

Менше списків — більше дій: Плани гарні, але надмірне планування часто відкладає реальні дії.

Відпочинок — це продуктивність: Січень — чудовий час для відновлення після насичених свят, тож дозвольте собі час на релакс.

Висновок: простота — ключ до гарного старту

Січень — це не про довгі списки справ, а про створення міцного фундаменту для року.

Пам'ятайте: рік не зламається, якщо ви не почнете з марафону. Відкиньте зайве, почніть із простого, і ваш старт буде легким і гармонійним.

Запитання до вас: Що ви можете виключити зі свого життя вже зараз, щоб почуватися легше?



РОЗДІЛЕННЯ / SEVERANCE

Рік: 2022 (перший сезон)

Жанр: Трилер, Драма, Фантастика

Режисер: Бен Стіллер, Аіфе МакАрдл

«Я розумію, що ти не задоволена життям, яке тобі подарували. Але знаєш, зрештою ми всі повинні прийняти реальність. Тож, як є. Я особистість, ти — ні. Ти не можеш обирати.»



Серіал переносить нас у світ корпорації Lumon Industries, де впроваджено технологію "розділення" — процедуру, яка розмежовує спогади людини на робочі та особисті. Працівники відділу "розділення" живуть подвійним життям: їхні "робочі" особистості не знають нічого про світ поза офісом, а "особисті" — про роботу.

Головний герой Марк Скаут проходить через складний період після втрати дружини і погоджується на "розділення", щоб уникнути болю. Але його нова робота розкриває більше питань, ніж відповідей: загадкові коридори офісу, дивна поведінка колег, таємниці керівництва і боротьба між двома частинами його "я".

ВАЛЕРІЯ ЯКИМОВА

4Д: ДЕ ДІЗНАТИСЯ, ДЕ ДИВИТИСЯ



Серіал піднімає важливі теми: ціну кар'єри, втрату особистості, етичність технологій і контроль корпорацій. Візуальний стиль захоплює — мінімалістичні інтер'єри офісу створюють атмосферу відчуження, а напружений саундтрек підкреслює психологічний трилер.

Серіал вражає не лише сюжетом, але й акторською грою. Адам Скотт чудово передає внутрішній конфлікт свого героя. Серіал поєднує глибокі психологічні теми зі стилістично досконалим виконанням. Додаю 9/10 за інноваційний сюжет, але залишаю місце для розвитку у наступних сезонах.



ВЕДИ МЕНЕ, ПЕРО

Захоплюючий роман Іларіона Павлюка «Я бачу, вас цікавить п'ятьма» — це глибока історія про межі людської свідомості, боротьбу зі страхом і пошуки себе у світі, де переплітаються реальність і вигадка. Відомий своєю здатністю створювати напружені та загадкові історії, автор бере читачів у подорож, яка ставить під сумнів те, що ми вважаємо реальністю.

Цей роман — не просто детектив чи психологічний трилер. Це спроба відповісти на запитання: що ховає людська душа у своїх найтемніших куточках? У центрі оповіді — головний герой. Його досвід і виклики служать дзеркалом наших власних страхів і сумнівів.

«Я бачу, вас цікавить п'ятьма» — книга, яка пробуджує інтелект і емоції та змушує задуматися про природу світла й темряви, що живе в кожному з нас. Це історія для тих, хто не боїться заглядати в глибини невідомого і шукати відповіді, навіть коли здається, що їх немає.



ВЕДИ МЕНЕ, ПЕРО

Чому варто прочитати цю книжку?

На вас чекає захоплюючий сюжет із несподіваними поворотами. Цей роман зацікавлює читача з першої сторінки і тримає його до кінця. Автор майстерно вибудовує сюжет і поступово відкриває в історії нові сторінки, які змінюють розуміння того, що відбувається.

Іларіон Павлюк вдало поєднує захопливий сюжет із психологічними міркуваннями. Він змушує читачів задуматися про страх, травми та темну сторону людського серця; показує, як вони впливають на наші дії та рішення.

Загалом, ця книга піднімає важливі теми: баланс між світлом і темрявою, боротьба зі страхом, пошук сенсу життя та самоприйняття. Тому це не просто трилер, а глибокий твір із філософськими елементами.

Автор майстерно створює напружену та загадкову атмосферу, в якій тонко переплітаються реальність і вигадка. Читач стає учасником цієї гри, постійно запитуючи, що правда, а що ні. Цей роман знаходить відгук у сучасних читачів, тому що кожен із нас стикається з власними страхами, досвідом і темною стороною своєї особистості. Це допомагає краще зрозуміти себе і навіть прийняти те, що здається неприємним або страшним.

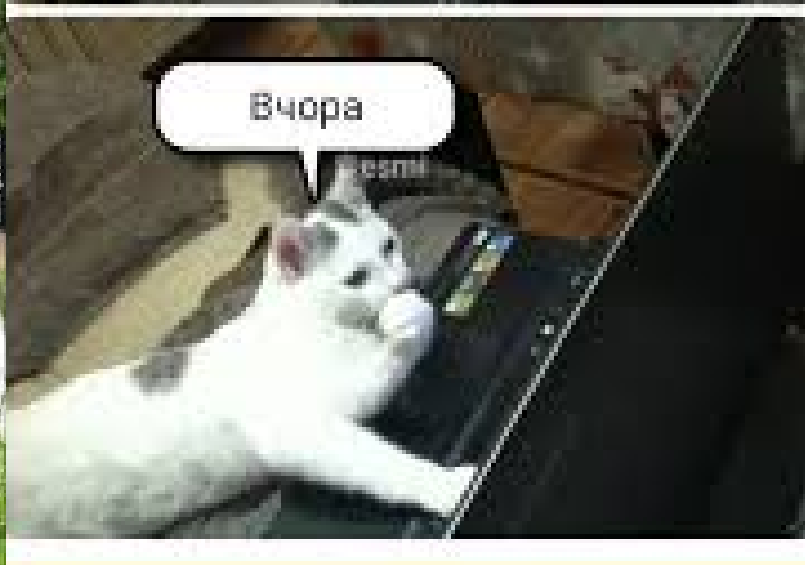
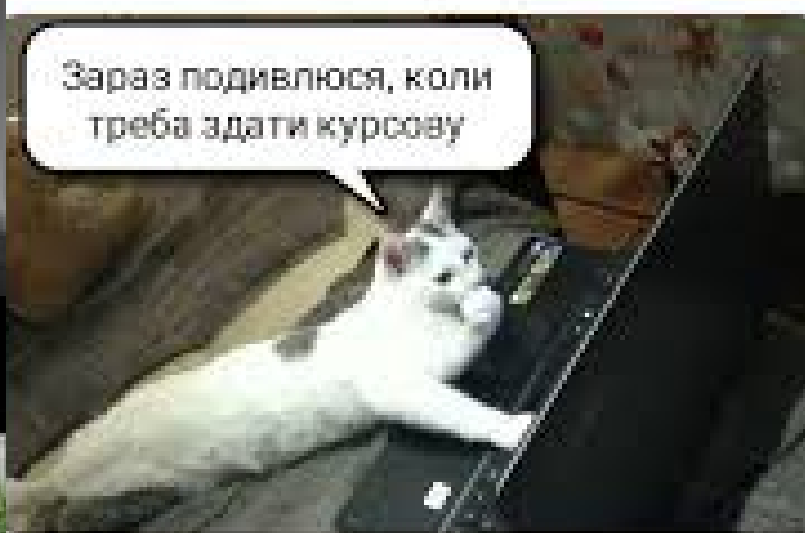
Це не той роман, який швидко забудеться. Його ідеї, образи та запитання залишаються живими у вашій пам'яті та стимулюють ваші думки навіть після того, як ви перегортаєте останню сторінку.

«Я бачу, вас цікавить п'ятьма» — це книга, яка перевертає уявлення про межі людської свідомості та особистої влади. Вона стане справжнім відкриттям для тих, хто намагається заглянути в очі темряви, щоб знайти світло.



МОГИЛЯНКА - ТО ЛЮБОВ

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



ЕКСКЛЮЗИВ

Шановні читачі, наша команда вже майже рік працює над кожним випуском. Маємо надію, що наші статті й надалі будуть виходити. Наша команда значно зменшилась, і тому команда Ваганту в пошуках авторів. Якщо, Вам подобається тематика журналу, любите писати статті або ж бажає спробувати свої сили, а також бажаєте отримати чудовий досвід у данній сфері, ми будемо раді новим людям. У нашій команді Ви отримаєте досвід, підтримку і чудову атмосферу.





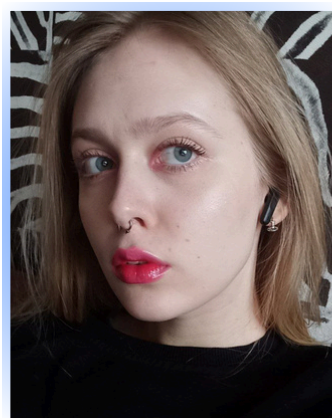
ДЛЯ ВАС ПРАЦЮЮТЬ



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



Ірина Олехнович, 348 група
Tr: @Dunkminimi



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



Тіллаєв Хікматулла, 591 група
Tr: @ZeroGravs



Яна Ловарік, 491 група
Tr: @BlynChik07



Валерія Якимова, 491
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>