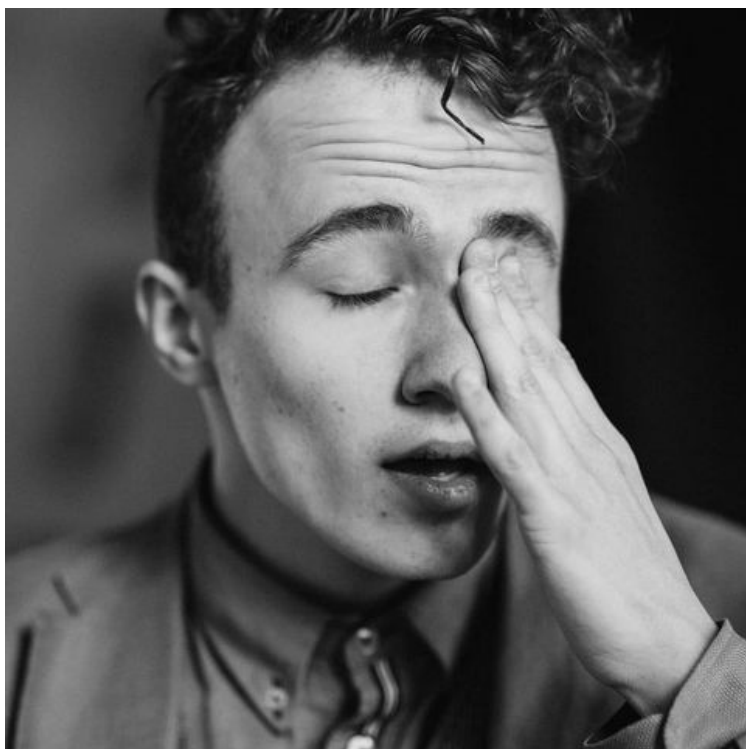


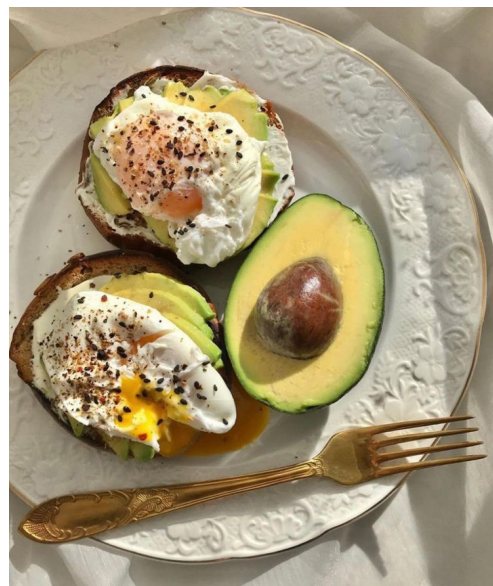
VAGANT

ОРГАН ЧНУ ім. ПЕТРА МОГИЛИ



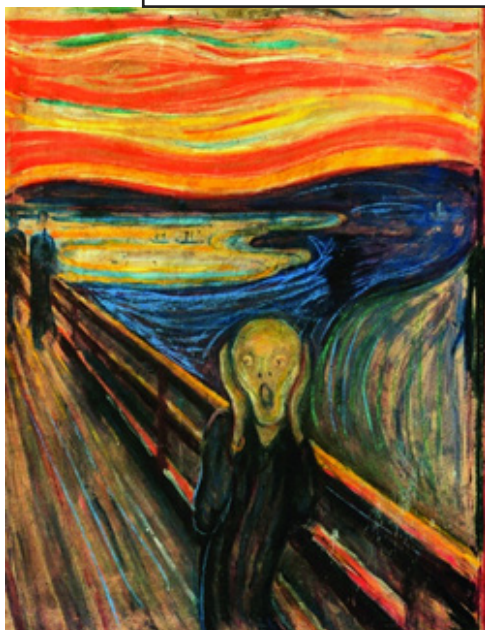
«Будь-яка музика знайде свого слухача, якщо в ній є хоча б щось привабливе.» Інтерв'ю зі Славою Бондаренко

СТОРІНКА 7



Їжа як внутрішній стан особистості (ч.1)

СТОРІНКА 5



«Крик» – хто ж кричить насправді?

СТОРІНКА 9



Не університетом єдиним

СТОРІНКА 14

У цьому номері читайте:

• Бути кращою версією себе:

- Коли вівці не допомагають або 5 порад замість снодійного.....2

- А в якому світі живете ви?....3

- Хочеш щось сховати - поклади це на видному місці.....4

- Їжа як внутрішній стан особистості (ч.1).....5

• Твій особистий гід:

- АЛЬТЕРНАТИВА НА КАРАНТИНІ.....6

• Розмова за чашкою чаю:

- «Будь-яка музика знайде свого слухача, якщо в ній є хоча б щось привабливе.» Інтерв'ю зі Славою Бондаренко.....7

- «Мара і Морок» - перлина жанру фентезі.....9

• Дозвілля:

- «Крик» – хто ж кричить насправді?.....9

- Зашкварні історії.....10

- Чи готовий ти увійти в дім?.....11

- Молодь в умовах карантину.....12

- Не університетом єдиним.....14

• До диплому:

- «Скорородова – Кузнецька».....17

- Не загуби себе під час локдауну.....18

- Інший Миколаїв.....19

- Україна зараз.....20

• Мемопauза.....22

• Бути кращою версією себе

Коли вівці не допомагають або 5 порад замість снодійного

“Ой, знову до 2 ночі робив пари, а потім просто не зміг заснути”, “Всю ніч крутився, коли вже я висплюсь” - знайомі фрази, чи не так? І вівці не допомагають заснути, і сусід занадто голосно хропить, і серія улюбленого серіалу вже вийшла, і в tik-tok хочеться зайти, звичайно, лише на пару хвилин...А потім знову чомусь не виспався. Впізнав себе хоча б в одній фразі? Але ж час, який ми проводимо з подушкою, надзвичайно важливий для нашого тіла, нашої психіки й

та емоціями (до речі, раджу звернутися до рубрики рецензії, там ти можеш знайти для себе щось цікавеньке).

2. Випий перед сном щось тепленьке Одразу пригадується як в американських фільмах герої п'ють молоко з печивом. Звичайно, їсти печиво на ніч я тобі радити не можу, а ось чашечка теплого молока або трав'яного чаю не тільки зігріє, а й допоможе розслабитися. Особливо ефективним в цьому плані є ромашковий чай. Також підійдуть трав'яні

напої на основі меліси, фенхелю, глоду. А ось від кави або чорного чаю перед сном краще відмовитися, оскільки вони здатні погіршити ситуацію.

3. Знайди для себе нудне заняття на 5-10 хвилин Встань з ліжка (хочеться зробити на цьому акцент — воно



працездатності. Для повного оновлення тіла і душі не існує стану кращого, ніж сон. Та й кому приємно спілкуватися з ходячим невиспаним зомбі. Тоді спробуймо це виправити.

1. Сховай свій телефон якомога далі, хоча б за годину до сну Так, якщо хочеш заснути швидше доведеться розпрощатися з телефоном, але невже це проблема. Я пропоную альтернативу книжки, але головна умова — вони повинні бути паперовими. А також наповненні приємним контентом, який заспокоює та налаштовує на приємні думки

повинно асоціюватися у тебе тільки зі сном), сядь за стіл і, наприклад, склади список справ або займись розфарбуванням картинки з книжки-релаксанта. Одним словом, дозволь своєму мозку заспокоїтися.

4. Метод “4 - 7 - 8” Спокійно, це не математична головоломка, а проста дихальна техніка, яка допомагає швидко заспокоїти нервову систему і заснути. Суть її полягає в наступному: лежачи, глибоко вдихаємо носом протягом 4 секунд, потім затримуємо дихання на 7 секунд і повільно видихаємо ротом протягом 8 секунд. Все,

• Бути кращою версією себе

немає нічого складного

5. Постарайся не спати

Звучить дивно, але невелике дослідження, яке провели вчені з університету Глазго, показало: якщо попросити людину намагатися тримати очі відкритими, то вона засне швидше, ніж той, кого ні про що таке не просили. Несправедливо, правда? «Сон — чи не єдине заняття в житті, де, чим більше ви намагаєтесь, тим вище ризик зазнати невдачі», - коментують цей факт інші вчені. Тож чому ти ще досі не спиш?

Киць-киць, киць-киць я котик, ти котик або як побороти свій гнів?

Не переймайся, відчувати гнів — нормальна людська реакція, оскільки ти не можеш постійно посміхатися та любити всіх довкола. Але важливо давати йому вихід так, щоб це не було руйнівним для тебе й навколишніх, рідних чи не дуже.

Найпростіше що можна зробити у цій ситуації —

дихати. Спробуй зробити кілька глибоких вдихів і видихів, намагаючись дихати животом. Вдих, видих, ще раз і ще раз. Стало легше, правда, адже дихання дозволяє позбутися від неприємних емоцій і налаштуватися на спокійне, розслаблений стан. Ніхто не скасовував і фізичну розрядку Вона може бути для кожного різною, все залежить від твоїх захоплень та бажань. Наприклад, побий подушку. Кулаками, ногами, книжкою — як більше подобається. Витрать свою енергію на фізичні вправи або потанцюйте. Коротке не складне навантаження допомагає зняти стрес, заспокоїтися і поліпшити настрої. До речі, все більшої популярності зараз набирають приміщення для погрому, у який за певну плату можна зруйнувати все, що тільки бачите.

Привчи себе відверто говорити про те, що тобі не подобається. Дуже часто ми боїмося сказати про свої почуття, щоб не

образити співрозмовника, погіршити ситуацію або у відповідь на важливе прохання отримати відмову. Але негативні емоції і невисловлені бажання нікуди не йдуть, а накопичуються, руйнуючи нас з середини. Складно сказати про те, що відчуваєш? Але ж близькі люди, друзі, колеги не екстрасенси та можуть просто не здогадуватися, що тебе образили або тобі щось не подобається.

Головне не наголошувати та цьому. Іноді, кращий спосіб побороти гнів — фізично піти від джерела роздратування. Наприклад, ти їдеш у трамваї, до того ж у час пік. І відчуваєш, що люди довкола тебе своєю поведінкою або розмовами викликають мало не бажання вдарити їх. Краще вийди на свіже повітря. Так, ти втратиш час, гроші, які заплатив, але це дасть можливість заспокоїтися та зберегти декілька нервових клітин, що є немало важливим.

Захарова Галина

А в якому світі живете ви?

Цікаво, що кожна людина сприймає цей світ по-своєму

свої проблеми, страхи й переживання. Для когось якимось



особливо: у всіх свої смаки,

дрібничка може бути кінцем

світу, а хтось навіть кінець світу сприйматиме як дрібничку. Ми схожі і неповторні одночасно, та кожен насамперед прагне розуміння від інших, але чомусь часто люди забувають про емпатію.

Скільки даремних образ, сварок, суперечок, сутичок та війн відбувається просто тому, що немає взаєморозуміння, тому що існують різні погляди й чомусь лише один - «наш» погляд, а не чийсь інший, має

- Бути кращою версією себе

бути правильним - це егоїзм на який усі вперто закривають очі. Існують різні погляди. І це прекрасно, адже саме дискусія, що не виходить за рамки проблемного питання на сферу особистісних стосунків - навпаки допомагає людям відкрити для себе щось нове або навіть пізнати істину. Люди сильні тоді, коли об'єднуються, доповнюють один одного, працюючи в команді, й саме за допомогою спілкування та співпраці досягають вершин, яких не змогли б досягти самотужки. Тому важливо бути гідною людиною й оточувати

себе тими, що надихають й допомагають розвиватися навіть просто прикладом свого життя. Зазирніть у свій комп'ютер, телефон, подивіться на своє помешкання, на свою сім'ю, друзів, знайомих, своє місто, країну, світ, в якому живете - це все ви. Оточення на нас впливає, показує ким ми станемо або ким уже є: зовнішній світ - це віддзеркалення внутрішнього, тому важливо відповідально ставитися до того, що потрапляє у наш простір й не допускати у ньому

безладу, непотребу та хаосу, адже краще менше, проте якісно, ніж купа, але мотлоху; й водночас, крім чистоти й порядку, слід не забувати віддавати, а не постійно лиш шукати можливості взяти, цінувати й турбуватися про те, що вже є. А яким буде наш світ і як реагувати на події життя - залежить виключно від нас самих, адже ми його наповнюємо, розмальовуючи у кольори власного світосприйняття.

Письменна Катерина

Хочеш щось сховати - поклади це на видному місці

Здавалося б в наш час вже давно немає потреби прокидатися й лягати зі сходом сонця, тому що є електроенергія, яка дозволяє мати світло цілодобово; вже не потрібно бігти швидше обробляти своє господарство, витратити купу часу на буденні, механічні справи, тому що все спрощується, автоматизується, а люди загалом вже давно перейшли з фізичної на розумову працю, яка потроху, а в період карантину - ще більшими темпами, переходить в онлайн-формат.

Отож, все - в інтернеті: ми там працюємо, навчаємось, спілкуємось, відпочиваємо... Але що таке справжній відпочинок, і чи може справді наш мозок відпочити закривши одну вкладку у браузері й відкривши іншу?

Напевно багато хто вже чув колись фразу «відпочинок - це зміна діяльності» - вона перетворилася на банальну,



але зерна правди від того не втратила. Взагалі існують безліч корисних порад, які ми десь від когось чули та все більше повторюючись вони втрачають для нас свою іскру, бо здаються незначними - занадто простими, але саме з простого й маленького будується складне та величне, тому не

можна їх недооцінювати, й лише накопичувати, не даючи їм і шансу показати в дії неймовірний закон «маленьких кроків».

Тож, ми думаємо, що природні цикли - не про нас, особливо на карантині: стільки спокус цілими днями не вилазити з ліжка поглинаючи все нову й

- Бути кращою версією себе

нову серію чергового серіалу, але чи це часом не ілюзія? Хоч ми й поселилися у кам'яних джунглях, відгородившись від світу природи бетонними, цегляними чи кам'яними стінами, але ми продовжуємо бути частиною світу природи, а наше тіло продовжує жити за його законами як би наш мозок всезнайко не пручався вірити в це.

Людина може жити наперекір своїм природним ритмам, питання в тому - як довго? Без

повноцінного й регулярного сну, харчування та руху, без свіжого повітря й сонячних променів - погіршується самопочуття та настрій, втрачається мотивація й вичерпуються сили, а тіло виходить з ладу - починаються проблеми зі здоров'ям. Якщо ви вже відчули якісь з цих симптомів - слід гарненько обміркувати свої плани на майбутнє, адже перспектива нещасного і хворого життя вас має не дуже тішити, тому

варто прислухатись до своїх відчуттів й чесно дати відповідь на питання: «А як я себе почуваю?».

Справді успішна, а головне щаслива людина вміє чути своє тіло й дає йому все необхідне, а воно віддає їй міцним здоров'ям, завжди позитивним настроєм і величезним запасом життєвих сил. Усе геніальне - просто, але люди чомусь люблять ускладнювати.

Письменна Катерина

Їжа як внутрішній стан особистості (ч.1)

Скоро літо, тож я пропоную вам підготуватися до нього як слід! І це не дієти, навіть не спорт. Це розмова із собою... Через їжу. Я далеко не дієтолог, але знання із психології дають мені можливість заявити: маркером нашої самооцінки, задоволення наших потреб у спілкуванні, підтримці, турботі, показником відчуття безпеки є процес смакування (поїдання, перекусу, насичення) їжею. Навіть те, як ми називаємо задоволення нашої фізичної потреби в енергії є показником якості життя. Думаю загальних фактів достатньо, переходжу до прикладів. Ваша ж задача – прислухатися до себе, своїх почуттів, тілесних відгуків (серцебиття, дихання, мурашок – це все наші маркери, що допомагають зрозуміти себе). «Я іноді можу щось з'їсти з чужої тарілки», «Мені складно встояти перед їжею незалежно від того, ситий я або голодний», «Мені складно відмовити комусь, я їм, щоб не образити», «Я можу з'їсти більше, якщо



дивлюся телевизор, щось читаю в телефоні, слухаю» і т.д. Впізнали себе? Якщо так, то вам необхідно вчитися будувати, відстоювати власні кордони та поважати особистий простір іншої людини. В гештальті даний спосіб комунікації зі світом має назву «злиття». Коли ми ніби «зливаємось» із зовнішнім (в образі будь-якої людини). Це вид переривання контакту, при якому є небезпека втратити власне «Я», занурюючись в іншу людину.

Идемо далі: «Я їм не те, що хочу, а що можна, потрібно», «Вважаю, що «викидати їжу – гріх», часто це – прихильники правильного харчування, їдять те, що передбачено планом харчування, намагаючись не зірватися на смачненьке. Це – в психології, а саме в гештальт-підході, називається інтроекцією: коли ми досвід і установки батьків, або інших людей переносимо у своє життя. Тут криється наступна небезпека: людина починає

- Твій особистий гід

жити чужим життям, вона знову ж відсторонюється від свого «Я» і врешті решт з плином часу постає перед питанням «Хто Я? Який Я? Що Я хочу?». Друзі, пам'ятайте, звісно батьки хочуть зробити для нас краще, але ми – це неймовірна, цікава і неповторна особистість. Плюс ми – інше покоління, що росте в інших умовах. Прийміть і при необхідності, відстоюйте своє право на ВЛАСНЕ життя.

Профлексія – ще одне нове слово, але не лякайтеся, все легко. Приклад: «Я годую сім'ю, тому що я на дієті, купую іншим те, в чому собі відмовляю» – коли ми свої потреби переносимо на інших. Відстежуйте за собою даний прояв, якщо хочете комусь купити солоденького – запитайте себе «Хто цього хоче?», «Чому я зараз це роблю і для кого», «Чому я себе залишив без задоволення

бажання поласувати смачненьким?».

Як бачимо, їжа і життя – 2 цікавих процеси, що тісно переплітаються. Впливаючи на одне, ми автоматично змінюємо перебіг іншого. Але це ще не все! Продовження даної статті чекайте у наступному випуску «Вагант»! А поки смачного життя та легкої їжі (або навпаки – вирішуйте самі).

Пахомова Ольга

АЛЬТЕРНАТИВА НА КАРАНТИНІ

Ну нарешті по-справжньому відчувається весна. Нарешті у квітні сонечко лоскоче наші щічки, а не зимовий

вітер змушує у березні ходити закутаними в сто одежин. І як же шкода, що в таку чудову погоду всі сидять вдома. Адже через карантин, всі заклади та розважальні комплекси закриті.

Багато хто з нас вже звикли до домашньої атмосфери. А також багато в кого збився режим. Лягати спати можна о котрій захочеш, адже більше не потрібно вранці витрачати часу на збори до університету.

Хтось знайшов для себе альтернативу — різноманітні зоом-тренінги. Сидячи вдома

отримуєш корисну інформацію. Зручно, чи не так? Але я все ж таки порадила б більше часу проводити на свіжому повітрі. Проте, просто ходити вулицями міста не цікаво. Як варіант, можна одягати навушники та

виходити на вечірні або ранкові пробіжки. Стан здоров'я і настрій точно покращаться. Але



якщо спорт — це не про вас, є й інші ідеї.

Миколаїв – старе місто, яке багате своєю історією. Воно має чимало різних пам'яток архітектури, які захоплюють своєю красою і загадковістю.

Тому можна пробудити в собі юного фотографа та гуляючи містом фотографувати цікаві

споруди або просто місця. А також в нашому місці є багато красивих пляжів, де можна влаштовувати пікніки. Наприклад, пляж біля парку Перемоги неймовірно мальовничий.

Звісно, навіть на свіжому повітрі слід дотримуватися карантинних норм.

А взагалі, на карантині найголовніше — це не сумувати та не падати духом.

Тож, не втрачайте час, розвивайтеся, використовуйте всі можливі ресурси

та черпайте натхнення від навколишнього середовища.

Максимюк Дар'я

- Розмова за чашкою чаю

«Будь-яка музика знайде свого слухача, якщо в ній є хоча б щось привабливе.» Інтерв'ю зі Славою Бондаренко

областях музичної теорії.

Співучасник миколаївського гурту Пост і Ронія, вокаліст, син маминої подруги - Слава Бондаренко - про музичний шлях, унікальність та сучасну музику.

- Коли та за яких обставин ти почав займатися музикою?

- Моїй мамі на день народження подарували гітару. Я попросив навчити мене чогось простого, процес сподобався. Потім я просто приходив зі школи, бачив гітару і мені хотілося пограти хоча б якийсь час. Так виробилася міцна звичка, і власне я вирішив не зупинятися. З усіма іншими дитячими хобі подібного не траплялося.

- Чи пішов ти опісля здобувати музичну освіту або ж обрав інший шлях?

- Я навчався за допомогою інтернету. Спочатку це були просто цікаві мені пісні, але потім стало очевидно, що зіграти можу далеко не все, так і з'явилася необхідність розбирати музичну теорію хоча б на базовому рівні. У будь-яких починаннях важливі позитивні підкріплення. З першої секунди ви повинні отримувати задоволення, а через години хоча б перші плоди. В іншому випадку люди просто кидають не розпочавши, такий відбиток швидкого часу в якому ми зараз живемо. Вважаю за краще думати що музична школа вбила б в мені бажання робити музику, хоча зараз я відчуваю велику нестачу знань в деяких

- Раз музична школа має такий ефект, чи варто взагалі йти туди навчатися?

- Дивлячись, які ставити перед собою цілі. Зазвичай, за дітей вирішують батьки, часто намагаючись реалізувати в дитині те, чого самому не

і т.д. А цього, якраз, найлегше досягти в музичній школі, з дисципліною та однодумцями.

- Скажи, звук якого інструменту тобі подобається найбільше і чому?

- Мені подобається мікротона



вийшло. Якщо є бажання всебічно розвинути дитину, краще купити інструмент і знайти гарного викладача. Якщо він зможе знайти підхід, то людина з жагою знань зробить за рік більше, ніж людина в музикальці за два. Якщо ж ви вже підліток або людина трохи старше — ви повинні самі розуміти, що вам більше підходить. Музиканти досить добре цінуються, але не всі під ряд, а ті хто мають гарні навички гри, читанням з листа

музика, і я б хотів пограти на подібному інструменті. Якщо дуже коротко, то це етнічна музика, яка будується на мікротонах. Весь світ використовує півтон як найменшу одиницю виміру висоти ноти. Наприклад, у вас є нота До, нота на півтони вище буде До діз і далі буде нота Ре. А в мікротоновій музиці між До і До діз можна ще слона вмістити. Уявіть, що на фортепіано між білою і чорною клавішею ще три

- Розмова за чашкою чаю

різнокольорових.

- Вважає! Розкажи, будь ласка, про групу Пост і Ронія. як би ти описав стиль групи та кожного з учасників?

- Стиль, жанр — це все опис, аби якось стандартизувати музику, аби додати їй комерційного вигляду. Слухай рок, це круто! Слухай реп, це модно! Ось ти, Надю, знаєш, що таке постіронія? Майже ніхто не знає, але всі використовують. Ось в цьому і вся комедія, і кращий опис групи.

Павло Тарасенко — гарячий барабанщик, майстер проведення настільних ігор, КМС з підводних шахів.

Дмитро Соловійов — басист, флексмашина, переможець щорічного фестивалю зачісок «Золотий Нечупара» в Новій Одесі. Єдиний учасник гурту, який закінчив музичну школу, тому ще раз подумайте треба воно вам чи ні.

Ілля — хохотунчик, дамський підлесник, жонглер котлетами. Вдає, що грає на гітарі в групі Пост і Ронія. Ми йому підігруємо.

- Як думаєш, Миколаїв та й країна в цілому, готова до музики, яку пише Пост і Ронія?

- Будь-яка музика знайде свого слухача, якщо в ній є хоча б щось привабливе. У тому форматі, який є зараз, ми навряд чи навіть зал на 100 осіб зберемо, не кажучи вже про більші масштаби. Але, можливо, в якийсь момент ми захочемо стати більш комерційними, більш зрозумілими й відкривати нові горизонти, я думаю нам це під

силу. Але потрібно провести багато роботи над собою, це вирішальний фактор завжди.

- А як ви взагалі пишете свої пісні? Який сенс вкладаєте?

- Тексти пишу я. Зазвичай, все починається з фрази. Досить місткої, щоб нести думку, але і не перевантаженою, легкою на скільки можна. Ця думка повинна бути свіжою для моєї голови, бентежною, а не просто думкою до якої я прийшов декілька років назад, і забетонував. З першої строфи можна зрозуміти — автор щирий, або хоче тобі сподобатися.

Фраза формує сюжет, настрій, темп. Це відправна точка. Далі найскладніше завдання — не втратити азарт і не почати лити воду в другому куплеті, коли приспів був кульмінацією і ти все вже сказав.

Завдання музики — підкреслити те, що є в тексті. Ми набираємося знань, умінь і плануємо, що незабаром відправною точкою стане музична одиниця, але поки панує текст.

- Якою піснею ти найбільше пишаєшся?

- Кожна нова пісня відчувається краще минулої. Сподіваюся, це відчуття збережеться назавжди. Ця пісня називається «Реп петиція». Вона оповідає про те, яким я бачу сучасну музичну індустрію. Погляд з околиці, так би мовити. Про перевагу форми над змістом, про бажання артистів бути ідентичними штампу, яким вони були відтиснуті. Поки її можна послухати тільки в живу, але цього літа вона вийде на всіх цифрових майданчиках.

З того що є зараз, і якщо ви хочете зрозуміти, хто ми й що ми — послухайте «Фруктовий Салат». Якщо не здригнеться жоден нерв — наша музика поки не для вас.

- Мені цікаво, як ви готуетесь до виступів і як вони частіше за все проходять?

- Відмітка «концерт» в календарі, збільшує кількість репетицій мінімум у два рази. Насправді велика частина робиться ближче до кінця підготовки, немає менеджера, який бив би палицею по спині. Репетиції проводимо вдома, приватний сектор — вкрай зручно. Розкриває великий простір для творчості, на таких репетиціях часто щось створюється. А коли барабанщик втомлюється грати впівсили, він благає нас піти на репетиційну базу. Там уже в бойових умовах проганяємо матеріал.

- До речі, який найбезглуздіший або просто смішний випадок відбувався з вами на сцені? Були ж такі?

- На сцені, не було, але якось у нас вирішили взяти інтерв'ю, для однієї студентської газети... Насправді накопичилося матеріалу на концерти тільки тоді, коли ввели карантин. Виступали ми мало, в основному на вулиці. Тітки, які особисто знають мера, і зараз викличуть поліцію, або дядьки, які просять зіграти пісню їхнього дитинства — це класика життя вуличного музиканта.

Токарчук Надія

• Дозвілля

«Мара і Морок» - перлина жанру фентезі

«Мені потрібна не свобода, а помста»



вона жити чи ні. Та в будь-якому випадку, Агату це не лякає, бо єдине, що їй треба – це ще один шанс на помсту.

Завдяки детальним описам у книзі, легко можна відчувати похмуру атмосферу історії й «оживити» персонажів у своїй голові. Ой, дівчата, бережіть своє серденько, бо Морок і Аарон заберуть його собі, гарантую. Але усі персонажі доволі цікаві, особливо для любителів сарказму та чорного гумору. Агата

– цілеспрямована і

безстрашна Мара, яка до того всього, ще й має голову на плечах (і що головне – вміє нею користуватися). Морок – небезпечний та загадковий слуга Тіні, якому не можна знімати маску з обличчя. Лише один рух рукою і він може вбити кого завгодно, але чомусь він підкорюється наказу принца Данила і підіймає Агату з могили. Хіба це не дивно? Чи може в нього свої плани на Мару? Аарон – спочатку трохи дратівливий і зухвалий друг принца, який з кожним розділом викликає все більше питань. Принц Данило – наївний юнак, який любить солодкі промови та з дитинства мріє про зустріч з Марою.

Але от питання: чи справді його наміри настільки чисті та прозорі?

Але що найбільше вражає, так це неочікувані повороти історії. Ти можеш в усьому шукати підставу, можеш будувати здогадки (і в чомусь навіть матимеш рацію), але сюжетна лінія все одно хоча б один-два рази тебе точно здивує. Я пам'ятаю свої емоції, коли дочитуючи книгу, я вважала, що розкусила намір автора, але яким же було моє здивування, коли я зрозуміла, що це все було лише відвабливим маневром! І все заради того, щоб в кінці, мов пострілом, розкрити всю правду і таким чином породити ще більше питань. Мабуть, саме тому я прочитала цю книгу за одну ніч і з нетерпінням чекала на вихід другої частини. Сюжет побудований на слов'янській міфології, і навіть якщо для вас це звучить досить нудно, не спішіть робити висновки. Автору вдається утримувати інтерес читача до останньої сторінки. Чи то історія настільки продумана і цікава, чи персонажі так чіпляють – не знаю, але можу сказати тільки те, що ця книга дійсно варта вашої уваги.

Рупташ Катерина

Цікаво, чи є тут серед нас прихильники жанру фентезі (окрім мене, звісно ж)? Якщо є, то зараз я відкрию для вас справжню перлину серед усіх книг про вигадані світи. Таких, як вона, називають Марами – позначеними самою богинею смерті Мораною. Агата – одна з семи сестер Мар, яка ще 200 років тому загинула під час помсти за смерть своєї молодшої сестри. Тепер, коли її за наказом принца Данила підняли з могили, вона мусить стати ключовою фігурою у грі між двома династіями. Тільки от Мара, навіть маючи можливість ходити по землі, все одно так і залишається мерцем, прив'язаним до Морока. І тільки йому вирішувати, буде

«Крик» – хто ж кричить насправді?

Хей, а може годі вже нити про те, що карантин псує ваше життя? Ось вам цитата місяця: «Ти не завжди можеш змінити

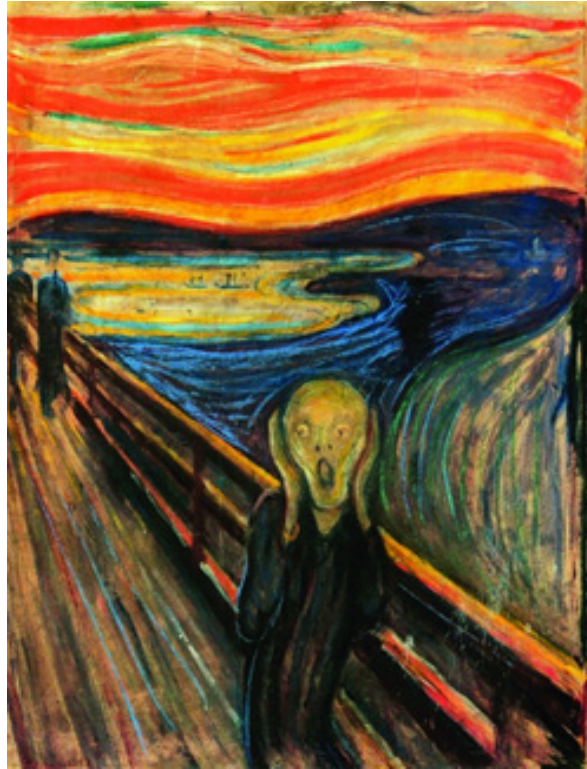
ситуацію, але у твоїх силах змінити своє ставлення до неї». Карантин — це не лише про втрачені можливості, але і

про духовний відпочинок та саморозвиток. Тому відкидай усі негативні думки й ми разом з тобою поринемо у світ

- Дозвілля

мистецтва.

Найвідоміша картина Едварда Мунка – «Крик» – була виконана в чотирьох варіантах і є яскравим прикладом експресіонізму. Усі полотна оповиті містичною історією, а про задум художника досі сперечаються мистецтвознавці. Сам Мунк, пояснюючи сенс картини, зауважив, що зобразив «крик природи». «Я йшов дорогою з друзями. Сідало сонце. Небо стало криваво-червоним. Мене охопила туга. Я стояв смертельно стомлений на тлі темної синяви. Фіорд і місто повисли у вогненних язиках полум'я. Я відстав від друзів. Тремтячи від страху, я почув крик природи «, - ці слова викарбував художник на рамці, що обрамляє одне з полотен. За його словами, фігура, зображена на полотні, насправді не кричить, а затуляє вуха, намагаючись захистити себе від того жахливого «крику», який створює природа. Мистецтвознавці бачають у тому всьому всеосяжний та панічний страх. Він настільки сильний, що буквально стискає глядача у своїх обіймах,



змушуючи його почуватись так, ніби він і є тією фігурою, що закриває голову руками. Деякі історики вважають, що справжнім джерелом натхнення для створення картини стали психічні розлади художника. Едвард Мунк все життя страждав маніакально-депресивним психозом, його постійно мучили самотність, страхи та депресії. Також весь трагізм картини певною мірою перетинається з життям Мунка: його мати померла від туберкульозу ще коли він був дитиною, а згодом він втратив і сестру, яку дуже сильно любив.

Весь свій біль митець намагався заглушити наркотиками та алкоголем, а коли ставало зовсім нестерпно – переносив його на полотна.

Але понад усе лякає навіть не фігура, зображена на передньому плані й не атмосфера, яку передав художник, а містичні історії пов'язані з цією картиною. Існує версія, що всі варіанти «Крику» є проклятими, і це підтверджується реальними історіями. Люди, які так чи інакше взаємодіяли з полотнами, згодом захворювали, сварилися з близькими,

впадали в депресію або навіть вмирили! Одного разу службовець музею випадково впустив полотно. Після цього в нього з'явився жахливий головний біль і його нападки ставали дедалі сильнішими. Зрештою, чоловік не витримав і наклав на себе руки. Ця і ще безліч інших історій створили недобру славу картинам, тому відвідувачі музею і досі поглядають на полотна з побоюванням.

Рупташ Катерина

Зашкварні історії

Життя складається з маленьких і великих перемог та уроків, а всю рутину розбавляють досить епічні фейли. Наша сьогоднішня добірка зашкварних історій в черговий раз це підтверджує.

«Навіть не знаю, як це сталося. Кілька років тому зайшла в супермаркет без конкретної мети, набрала невелику кількість покупок, на касу не поспішала, прогулювалася, розглядала товари. Так, власне, прогулялася майже

до самої квартири. Тільки по дорозі зрозуміла, що нічого не оплатила і просто вийшла. Перша думка була повернутися і заплатити, але мені було страшенно соромно прийти й сказати: «Дивіться, я тут вкрала у вас товар, ось хочу оплатити».

• Дозвілля

Десь рік я не ходила в цей супермаркет.»

- Н. 21р.

« Є у мене подруга (далі Л.), дружимо ми з дитячого садка, наші мами – теж найкращі подруги. Одного разу ми з Л. Зібралися святкувати чийсь день народження на дачі друга. Я сказала своїй мамі, що йду на ночівлю до Л., а вона своїй, відповідно, що до мене. Тоді моя мама вирішила цим скористатися і відпочити, тому покликала маму Л. До себе. Важко уявити, як же обидві були здивовані, коли дізналися, що ми «ночуємо одна в одній».»
-О. 21 р.

« Останній дзвінок, 11 клас. Зібралися відзначати, а в компанії тільки одна дівчинка повнолітня. Відправили її за шампанським. Вона вийшла з магазину не з тим, що ми «замовляли», попросили повернутися і поміняти. Знову виходить, але вже з порожніми

руками та словами, що розбила пляшку в магазині.»

- К. 19 р.

« У мене дуже поганий зір і врізатися в скляні двері для мене – норма. Одного вечора я йшла з магазину і вирішила погодувати кота під сусіднім під'їздом. Іду до нього з радісним «кіскіскіс», і що ви думаєте? Я мало не погодувала пакет.»
-Н. 18 р.

«У молодшій школі наш кабінет був побудований таким чином, що спочатку був вузький коридор-роздягальня, а потім безпосередньо клас. Я запізнилася на хвилину 15, увійшла і з іншого кінця кабінету класний керівник розлючено мені сказала щось на кшталт «А якби я спізнювалася на уроки? Можеш йти додому», вчителі люблять такі маніпуляції)
У 8 років я сприйняла це серйозно, розвернулася і пішла.

Класний керівник, мабуть, цього не очікувала і пішла за мною слідом мало не на сусідню вулицю, щоб повернути мене на урок і звинуватити в тому, що я неправильно розумію її слова.»
-С. 19 р.

« Це схоже на якийсь жарт. Нам з подругою було 15-16 років і ми хотіли випити вина. Я пішла в магазин, подруга залишилася біля входу, аргументуючи тим, що тут усі знають її батьків. Через те, що я була неповнолітня, я попросила першого зустрічного чоловіка на касі сказати, що він зі мною. Погодився. Касирка пробила товар, чоловік пішов, я складаю покупки в сумку, виходжу до подруги, а той самий чоловік стоїть поруч з нею. Це був її батько.»
-А. 18 р.

Лозьбіна Світлана

Чи готовий ти увійти в дім?

«– Я вродливий, – сказала потвора і заплакала
– А я потвора, – сказала інша потвора і засміялась
Ніч тривала»

Зачинені вдома, ми виснажуємось через нестачу емоцій та потребуємо зміни обстановки. Аби не втратити здоровий глузд, готуючи черговий семінар на дистанційці, пропоную відволікти себе читанням, пропонуючи книгу варту уваги. «Дім, в якому...» – культовий роман сучасної літератури,



• Дозілля

написаний вірменською письменницею Маріам Петросян. Це історія про дітей з інвалідністю, які знайшли свій прихисток у школі-інтернаті, що став їм рідним домом. Здається, чим може зачепити сюжет про покинутих дітей? От буду читати та жаліти бідолашних підлітків, яким випала не найкраща доля – найпоширеніше уявлення про твір, але авторка руйнує стереотипне сприйняття людей з інвалідністю. Ми зовсім відходимо від фізіологічних проблем та поглиблюємось у внутрішній світ героїв. Історію викладає нам хтось під кодовим ім'ям «Курильщик». Його складно назвати головним героєм, він швидше спостерігач. Дім не приймає його і лише іноді відкриває свої

таємниці. Тут всі мешканці мають прізвиська – Лось, Сліпий, Стерв'ятник і т.д. Справжні імена героїв майже не називають. Докладно описувати цих дітей немає сенсу, адже з ними потрібно знайомитись особисто і формувати власну думку щодо кожного. Попри величезну різноманітність характерів, в даній книзі немає жодного героя, якого можна було б образити, обізвавши героєм негативним або позитивним. Найцікавіше те, що вихованці дому не мають контролю і розважають себе, як їм здумається: шкідливі звички, сексуальна заклопотаність та навіть різанина. Але ось невдача – деякі так заграються, що іноді це призводить до незворотних наслідків. Дім став могилою

для багатьох, які померли не своєю смертю. Також він служив і наркогніздом, і борделем, і рингом боїв без правил. Погодьтеся, несподівані елементи в історії про сиріток. Взагалі я б сказала, що синонімом до книги «Дім, в якому...» є «неоднозначність». Тут не має динамічного розвитку сюжету, адже це досить дивний, заплутаний текст з елементами містики, проте звідси можна винести багато істин та знайти відповіді на особистісні питання. Цей роман несхожий ні на що, він – індивідуальність. І якщо Дім, впусти тебе, то стане найулюбленішою історією на все життя.

Верещака Альона

Молодь в умовах карантину

З настанням карантину і дистанційного навчання чи роботи, «робочий день» типового юнака або дівчини розпочинається о 12-й годині, в кращому випадку. Але тепер нарешті виспаний, нікуди не треба бігти, виживати в маршрутках і перебувати в тих місцях, які не приносять задоволення. Неспішно чи то снідаєш, чи то обідаєш. Можна прямо за ноутбуком і робочим місцем. Їдальня тепер завжди поряд і без черг. Виспаним і повним сил, здається, що встигнеш переробити все на місяць вперед. Проте весь ентузіазм зникає, коли з'являється нова публікація в Інстаграмі чи приходить сповіщення про новий випуск улюбленої програми на Ютубі.

Не ходити до навчальних закладів, на роботу, спати досхочу, дивитись серіали, «залипати» в соцмережах – напевно мрія кожного з представників молодого покоління. Проте надто тривалий карантин посприяв тому, що через такий щоденний спосіб життя збільшується тривожність і кількість різноманітних задач на дистанційному. Адже всім здається, що часу на виконання тепер значно більше. На жаль, це лише здається... Карантинні обмеження повинні запобігти поширенню коронавірусної інфекції та прискорити мить, коли ми можемо повернутись до звичайного ритму життя. Переймаючись про безпеку

свою та оточення, ми мінімізуємо соціальні зв'язки, залишаючись вдома. Але разом з тим обмежуємо потребу в спілкуванні, прогулянках, подорожах. Попри те, що молодь – це покоління віртуальної реальності, зрештою ця віртуальність набридає і вводить в легку депресію. Більшість опитаних мною знайомих говорили про те, що зустрічей та живого спілкування все ж дуже не вистачає, якого і так не надто багато у звичайному повсякденному житті. Бо використовувати гаджети для розваги, перегляду відео – це одне, інше – повністю замінити заняття в аудиторії, зустрічі з друзями й навіть святкування днів народжень і випускних.

- Дозвілля

Якщо говорити про молодь, яка працює або має свій бізнес, то і тут наслідки виявилися не такими позитивними, ніж здавалося на початку пандемії. Багато підприємців відзначили, що їхньому бізнесу вдалося вижити тільки за підтримки клієнтів, які продовжували робити замовлення у своїх улюблених закладах доставкою чи на виніс. Проте багато і тих підприємців, чиї бізнеси не пройшли випробування

як буде далі та куди йти працювати. Тобто, треба сказати, що вимушена і неочікувана пандемія зачепила всі сфери життя і змусила жити за новими правилами. Для того аби не вганяти себе в депресію після прочитання моторошних новин про коронавірус, які впадають в око (очі) звідусіль, мусимо пристосовуватись до нових умов і брати від цієї ситуації найкраще по-максимуму. Маю

неперевершеними заходами сонця. Вдень разом з молодшим братом грали в різні ігри з м'ячем, які я згадувала зі свого дитинства.

2. Спорт. Так, це нарешті саме той момент, коли можна почати займатись фізичною активністю. Це може бути пробіжка на свіжому повітрі, заняття вдома за відеоуроками, велопогулянки. Неочікувано навіть для себе я почала кататись на велосипеді,



карантином і змушені були все закривати й звільняти працівників. Тим, хто просто мав якусь роботу (офіціант, бармен, продавець-консультант і т.п.) пощастило не більше, на жаль. Більшість закладів, магазинів, перукарень і т.д. змушені були зачинятись без змоги виплачувати своїм працівникам заробітну платню, тож рівень безробіття під час карантину значно підвищився. Разом з тим думка про майбутнє почала викликати тривожність через незнання

декілька порад, деякі з яких допомогли і мені особисто провести карантин з користю, не заганняючи себе в депресії.

1. Прогулянки на свіжому повітрі разом з кимось з рідних, або навіть самому. Навесні це дуже надихає і відвертає увагу від всього того інформаційного шуму. Неквапливо прогуляйтесь парком, або поїхати десь до лісу і спостерігати, що відбувається в природі. Це справді цікаво, аніж здається. Я, наприклад, кожного вечора насолоджувалась

збільшуючи маршрути та змінюючи локації. Я була здивована, чому не робила цього раніше, бо отримувала від цього неймовірну насолоду. Напевно, як завжди, не вистачало часу.

3. Онлайн-курси. Як би банально це не звучало, але це справді добре сприяє саморозвитку. Треба завдячити тому, що ми живемо в той час, коли їх безліч і на різноманітні тематики у вільному доступі. Є навіть з домашніми завданнями, які допомагають краще пізнати

• Дозвілля

тему і зайняти час. Спробуйте знайти щось за вашими вподобаннями й час промайне непомітно, а головне з користю. Адже багато що переходить в онлайн, нам залишається добре пристосуватись до цього і бути адаптованішими в майбутньому. За допомогою такого навчання можна також опанувати якусь з професій, яка більше пристосована до онлайн, можливо саме за цим майбутнє і пошуки роботи та карантин більше не лякатимуть наступного разу. Тому коли як не зараз?

4. Бесіди з рідними. Гадаю більшість з нас не мали якихось задовгих розмов про життя з батьками або з кимось із рідних. Дарма. Ви не знаєте стільки цікавих історій, які були в їхньому житті й, напевно, навіть хто ці люди насправді,

які живуть поруч з вами. Тому карантин чудова нагода нарешті провести час з сім'єю: пограти в настільні ігри, зробити невеликий пікнік у власному підвір'ї, послухати історії про їх молодість і перейняти якийсь досвід собі. Я, послуховавши декілька, вже задумувалась про написання книги, адже сюжети там звучали не гірше найкрутіших американських фільмів.

5. Влаштуйте онлайн-зустріч з друзями. Коли немає змоги вийти в кафе чи кіно, це крута можливість завдяки сучасним технологіям. Ми разом з подружками, коли дізнались про Zoom, ледь не щодня спілкувались через відеозв'язок, одночасно щось готуючи або займаючись якимись іншими побутовими справами. Бо спілкування – найбільше чого

не вистачає під час такого вимушеного і затягнутого карантину.

6. Врешті-решт, знайдіть час для відкриття якихось творчих потягів. Спробуйте написати вірш, щось намалювати або пограти на якомусь з музичних інструментів. Можливо у вас є прихований талант до чогось, який ви досі навіть не пробували ще розкрити.

7. Не впадати в паніку, адже після зливи завжди проявляється веселка. Треба пам'ятати, що завжди так не буде, тож ми маємо провести неочікувано подарований нам час з користю і з задоволенням. Найголовніше – вміти адаптуватися і бути готовим до будь-яких змін.

Хоніч Аліна

Не університетом єдиним

Стажування — беззаперечно неймовірно крута можливість отримати новий досвід, спробувати свої здібності, познайомитися з цікавими людьми. Знайти програми стажувань можна як в Україні, так і закордоном. Для участі достатньо бути студентом або ж — нещодавнім випускником. Щодо фінансування, то є оплачувані стажування, безкоштовні, за обміном тощо. Сучасний світ в якому ми живемо підносить безліч можливостей для саморозвитку будь-де і будь-коли, але залишається трохи напружитись, щоб їх використати.

Далі дізнаємось основні моменти таких програм і

як вони діють на прикладі студенток, які побували на стажуванні в Україні та закордоном.

Спочатку слід розібратися, що являє собою стажування.

Види стажувань. Для кого?

- студенти;
- нещодавні випускники (не більше року після випуску);
- для досвідчених спеціалістів;
- для всіх (за різними професіями і напрямками).

Хто проводить?

- компанії по Erasmus;
- бізнес-компанії;
- міжнародні організації;
- урядові структури;
- фонди.

Хто фінансує?

Є оплачувані, неоплачувані та частково оплачувані.

Формат

- онлайн;
- офлайн (фізичне місцезнаходження в іншому місті чи країні наприклад).

Терміни

- літні;
- без відриву від навчання.

Цю інформацію повідомляють одразу, аби майбутні стажери могли зручно спланувати свій час.

Вимоги до стажерів.

Вимоги можуть відрізнятися залежно від програми.

Проаналізуйте спочатку свої можливості і здібності:

- володіння мовами і на якому рівні;
- вибір формату програми, відповідно до вашої ситуації;
- визначення сфер, в яких

- Дозвілля

бажаєте працювати;

- визначення організацій, куди бажаєте потрапити.

Анна, будучи ще студенткою, врахувала всі вищезазначені пункти і наважилась поїхати на стажування до Києва. Отже, вона розкаже про те, як це відбувається в Україні.

Анна Чулкова

Закінчила магістратуру за спеціальністю «Журналістика».

— Де знайшла обрану програму?

Програму знайшла моя мама на Фейсбукі і змусила мене туди подаватися. Я потрапила згодом на телеканал UA: Культура.

Це стажування відбувалось в рамках Хабу медіа мобільності (Київ) за підтримки фундації «Суспільність». Суть організації в тому, що 15 студентів зі всієї країни приїжджають і їм проводять різноманітні тренінги протягом 15 днів, потім вони стажуються в певних редакціях Києва.

— Як стати учасником програми навчання?

Треба заповнити гугл-форму, написати мотиваційний лист чому ти хочеш туди потрапити і зняти 2 відео. Тобто є певний відбір, оцінювали відео та лист. Не знаю як зараз, ну принаймні на той час, а це був 2019 рік, так було.

— Як проходило стажування?

У мене було не скільки журналістське стажування, скільки напевне продюсерське, бо моїм керівником безпосередньо була продюсерка. Але я займалась тим, що писала матеріали для Фейсбуку і робила фотографії. Мені хотілось чогось журналістського і я намагалась просити, щоб

давали якусь таку роботу:

тексти, фото. Дуже пощастило тим, що я потрапила туди в серпні. В цей час там якраз проходив фестиваль Bouquet Kiev Stage — це міжнародний фестиваль високого мистецтва музикального напрямку. Туди приїзять музиканти усіх країн світу, представляють свої твори, хтось співає тощо. Ось так я і писала про цей фестиваль.

Моїм наставником була Ілона Андреева, вона продюсер на телеканалі UA: Культура і завжди допомагала та підтримувала у всьому, мені дуже пощастило з нею.

В кінці Хабу нам видавали грамоти і звичайно залишились зв'язки з Суспільним.

— З чим виникали труднощі?

Ну, найперше це те, що відразу в один момент велика кількість нових людей, особисто для мене це було складно. Друге — те, що треба було самостійно шукати собі в чужому місті редакцію, в якій я мала стажуватись.

Іноді губилась в метро. А так, труднощів у стажуванні у мене не виникало.

— Чи знадобились здобути знання/навички?

Під час навчання в університеті я вивчила і вже знала якусь термінологію, здобула якісь знання під час практики на наших місцевих телеканалах, навички написання текстів також не пройшли повз, тому, напевне, нічого такого «прям» нового для мене там не було. Але тим не менш, мені сподобалось.

Стажування зосереджувалось на режисерській роботі і те, як взаємодіє вся команда під час зйомок якоїсь програми, було цікаво спостерігати це все

зсередини.

— Які враження залишились після стажування?

Загалом стажування це дуже круто. Це нові знайомства, досвід. Ти або вдосконалюєш те, що уже знаєш або дізнаєшся і відкриваєш для себе щось нове. І найголовніше — під час стажування починаєш добре усвідомлювати чи точно тобі подобається твоя спеціальність і чи хочеш ти цим займатись в майбутньому. Якщо ти це робиш і кайфуєш — то це твоє, можна далі розвиватись в цьому напрямку; якщо ні — то не треба витрачати на це своє життя і час та шукати те, що лежить до душі.

Взагалі, Хаб медіа мобільності крута програма, адже відшкодовують проживання (ми жили в хорошому готелі біля метро), харчування, проїзд у транспорті, то чому б не спробувати?

— Якби ще запропонували б, чи пішла?

Стажування в якійсь редакції — так, залюбки. Тому що це новий досвід, ти розкриваєш якісь свої можливості. Щодо Хабу — другий раз напевно ні. Там просто надають тобі підтримку під час стажування в обраній тобою редакції.

— Яким стажуванням\програмам надаєш перевагу? Ну, було б класно побачити як працює телебачення на всеукраїнському рівні, наприклад, 1+1 і подивитись за роботою створення ТСН або ще якихось розважальних програм. І, звісно хотіла б на якесь радіо потрапити, адже зараз дедалі популярнішими стають подкасти і хотіла би більше дізнатися про процес їх

• Дозвілля
створення.

Наступна героїня — Мар'яна, яка любить пригоди і приносити в своє життя щось нове, тому ризикнула і відправилась на семестрове навчання до Німеччини та поділилась особистими враженнями.
Мар'яна Шуманська
5 курс, навчається за спеціальністю «Германські мови та літератури (переклад включно), перша – німецька».

програма?

Це програма Erasmus+, вона багато чим займається, але саме ця розрахована на навчання для семестрового обміну студентами. На півроку стаєш студентом одного з університетів ЄС. Підбираєш предмети, які б хотів вивчати, і ходиш на пари. Навчання проходило в Німеччині, місто Саарбрюкен в Університеті Саарланд.
— Скільки триває?
Я прибула в Німеччину 18

харчування тощо)?

Ми отримували стипендію, спочатку було зазначено 850 євро на місяць плюс 275 євро — витрати на переліт (туди і назад). Але виплачують стипендію по дням, які ти перебуваєш там. Так як я приїхала пізніше, то і меншу стипендію наприкінці отримала. Ми шукали житло самостійно, бо ж нам не вистачило місця в гуртожитку на території кампусу університету, тому довелося шукати самотужки.



— Де знайшла обрану програму?

Випадково, була підписана на розсилку міжнародного відділу. Також порекомендувала подруга, вона раніше подавалась і не пройшла, але порадила, що і мені варто спробувати.

— На чому спеціалізується

жовтня 2019 року, а в Україну повернулась 14 лютого. Тобто загалом виходить 4 місяці. Але навчання розпочалося 14 жовтня офіційно, потрібно було завчасно приїхати навіть, проте у мене були труднощі з отриманням візи.

— Як відбувалось фінансування (переліт, проживання,

Отже, згодом я жила у квартирі, щось типу shared flat. Там було три кімнати, кухня, коридор, ванна кімната та комірчина. Моїми сусідками були дівчата з Кореї та Нігерії (якщо я не помиляюсь).

— З чим виникали труднощі під час стажування?

Все було нове та незвичне.

- До диплому

Наприклад, заповнення документів — все німецькою або англійською. Тому що раніше ти ніколи з таким не стикався, та і в Україні мало що заповнюєш з документів, а тут плюс до того інша країна. Було страшно зробити щось не так, не ту літеру поставити чи дату і т.п. Заповнити всі бланки, відкрити рахунок в банку — теж ще те випробування. Так як я приїхала пізніше, моя подруга вже пройшла всі ці кола страждань, тому в мене це пройшло швидше і без зайвої метушні.

— Чому обрала саме цю програму?

Це було цікаво. Повчитись закордоном та ще й отримувати паралельно класну стипендію. У мене завжди була тяга до пригод — хочеться відкривати щось нове, подорожувати.

— Чи знадобились якимось здобуті там навички/ знання? Хмм, як на мене, я стала більш відкритою. Зрозуміла, що помилялись нормально, навіть якщо ти заповнюєш бланк в банку. Ти знайомишся з новими

людьми, вони відкривають для тебе якусь нову інформацію, ти знаходиш братів і сестер по нещастю, адже кожен студент, який приїхав, стикався з певними проблемами, а спільні труднощі завжди згуртовують. — Якби ще раз запропонували, чи погодилась би поїхати?

Звісно, тому я і зараз готуюсь, але тепер в Італію. І тут все по-новому.

— Яким взагалі програмам надаєш перевагу?

Є дуже багато програм різних напрямків. І все залежить від того, яка в тебе ціль. Це можуть бути робочі програми, наприклад робота на літо. Програми для навчання: Польща, Італія, Німеччина та Іспанія (це ті, країни, які пропонує, або пропонував наш університет, але самостійно можна знайти багато інших; наприклад, моя наступна ціль – це Південна Корея). Це є короткотривалі програми для юних художників, фотографів, програмістів тощо.

— В майбутньому плануєш ще відвідати якимось із стажувань?

Звісно, я моніторю досить багато програм: волонтерських, для навчання чи стажування. Вони всі мене приваблюють. — Які враження залишилися після стажування?

Було багато перешкод, ти губився в невідомих місцях, не розумів людей, і вони тебе також. Але це такий заряд, попри втому ти все одно плануєш короткі подорожі, ти хочеш взяти все можливе від цих програм. Це надає тобі впевненості в собі. Що більше подорожуєш, то більш залежним стаєш. Я завжди згадую період, який провела там, з певним сумом, що це вже пройшло, але з певною гордістю і теплотою від того, що мала змогу побувати там.

Отож, не гайте часу і з користю заповнюйте ваш вільний простір, що дасть змогу бути попереду ваших ровесників. На досвіді двох студенток ми разом переконались, що це дійсно круто та цікаво!

Хоніч Аліна

«Скороходова – Кузнецька»

У нашому місті є видимий та невидимий міст, де б вони не знаходились їх призначення завжди одне й теж: приводити людей з одного місця до іншого. У нас є така вулиця Скороходова. Нею пішохід може дібратися із Заводського району до Інгульського (тогочасний Ленінський район).

Праворуч підеш – у Слобідку прийдеш. Ліворуч підеш – Ялти знайдеш! Прямо підеш – до ринку дійдеш, а ось назад.... Власне, назад дороги немає.

Упрешся в ЧСЗ (Чорноморський суднобудівний завод), символічно, як і перспективи нашого кораблебудування, без дороги назад!

Колишня Кузнецька – поздовжня вулиця в старій частині Миколаєва. Назва дана поліцмейстером Г.Г.Автономовим в 1835 р. Це пов'язано з тим, що тут, на околиці міста, знаходилися прихватні кузні та інші промислові об'єкти. На початку 20-х років ХХІ століття її було перейменовано на вул. Скороходова – в

пам'ять про А.К.Скороходова, революціонера, який народився в Миколаєві. Зараз це широка, довга магістраль, тягнеться через два райони міста – Заводський та Центральний, від провулка Суднобудівників до проспекту Жовтневого. Давайте трішки детальніше поговоримо про людини у честь якої назвали цю вулицю. Олександр Костянтинович Скороходов народився в 1880 році в сім'ї ремісника. Навчався в трикласній народній школі,

• До диплому

потім в сільськогосподарському училищі. Після закінчення училища працював слюсарем в паравозоскладальному цеху на Сормовському заводі. Там долучився до революційного руху, був звільнений, переїхав на проживання в Оренбург, але за революційну роботу був висланий на два роки до Вологодської губернії. Після відбуття терміну заслання приїхав до Миколаєва, влаштувався в механічний цех заводу «Наваль» (нині Чорноморський суднобудівний завод). Тут увійшов до правління товариства «Трудова копійка», створив партійний опорний пункт і встановив зв'язок з Петербургом. Під час Першої світової війни він і його товариші організували страйк, що увійшов в історію як страйк робітників «Товариства миколаївських суднобудівних і механічних заводів і верфей».

Подальша доля Скороходова пов'язана з Санкт-Петербургом. Він був обраний до Ради робітничих і радянських депутатів, був начальником охорони Смольного, головою ЧК Союзу північних комун, очолював продовольчий загін. У 1919 році під час наступу білогвардійців був заарештований і розстріляний. На вулиці Скороходова в Миколаєві розташований один з навчальних корпусів НУК імені Адмірала Макарова. До революції в цій будівлі розміщувалося середнє механіко-технічне училище. Воно було відкрито з ініціативи відомого вченого-кораблебудівника, творця кораблебудівного факультету Петербурзького політехнічного інституту і Російського реєстра К.П.Беклевського. На базі цього училища в вересні 1920 року було створено технікум ім. К. А. Тімірязєва, який діяв на правах

університету. У 1930 році його перейменували в кораблебудівний інститут – зараз Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова. Насправді Скороходова досить зручна вулиця. Завдяки їй можна скоротити відстань, а також її нещодавно підлаштували для транспорту, тому вона справді виправдовує сучасну назву. Але ще залишилися маленькі будиночки з тих часів. Дим величезних виробничих труб притрушують своїм пилом вулицю та нагадують нам про те, що ми, миколаївці досі ще – забуті кимось заводчани, і наша справа крокувати як можна швидше, щоб кудись весь час встигати. Тож взувайтесь зручніше і вперед!

Жернова Анастасія

Не загуби себе під час локдауну

Що ж робити, коли в Миколаєві обмежили рух транспорту та проїзд лише за перепустками? Хмм... Ну, наприклад, написати диплом. Добре, це локальний гумор. Якщо серйозно, то чому б не почати ходити? Так, прогулянки. Вони дуже допомагають не впасти у депресію і сумний стан. Чому ви недооцінюєте прогулянки без гаджетів? Це дійсно допомагає відволіктися. Ви можете ходити хоча б годину на день, десь ввечері, наприклад. Тим паче, Миколаїв – це не Київ, де люди, дійсно багато ходять, коли обмежують проїзд метро, а таксистки підвищують тарифи на проїзд у столиці. Також під час карантину можна почати читати книжки, які ти,

мабуть, відкладав на потім. Це «потім» уже настало!

Варіантів саморозвитку також дуже багато. Усі можливі онлайн-курси, вебінари, тренінги, лекції (так, вони бувають не тільки в університеті).

Чому б не почати вдосконалювати себе для себе, щоб пишатися собою?

Про спорт і про йогу теж всі чули. Щоб привести себе до ладу було б непогано почати займатися фізичними вправами. До речі, літо на підході.

А як щодо іноземних мов?

Може пора підтягнути англійську чи взятися за німецьку? Підкачати свої скіли нікому не заважає.

До речі, для вивчення англійської мови є багато додатків для смартфонів. Деякими я й сама користуюсь. Наприклад, Duolingo – це додаток, в якому можна розвинути письмову й усну мову. LinguaLeo – це схожий додаток, він розробляє індивідуальну програму навчання в залежності від твоїх здібностей і вмінь. Від тебе тільки потрібно дотримання рекомендацій. Взагалі, можна знайти будь-яке нове хобі, розкрити в собі нові таланти, розкритися по-іншому, як особистість. Можливо ти добре малюєш, а можливо і танцюєш, чому б не спробувати? Під час локдауну важливо не

• До диплому перегоріти і не розчаровуватися у собі, бо коли ти залишаєшся наодинці, то починаєш критикувати себе, що працюєш недостатньо, а це помилка і шлях до депресивних роздумів.

Якомога більше прогулюйся і розмовляй з друзями та близькими. Скоріш за все, вони теж потребують підтримки, як і ти. Не забувай, що ти не один в такій ситуації.

Не мовчи, не зачиняйся у собі, не загуби себе серед депресивної спільноти.

Каптур Тетяна

Інший Миколаїв

Маски, карантин, прогулянки пішки. Як змінився Миколаїв за рік обмежень?

11 березня Кабінет Міністрів України запровадив адаптивний карантин по всій країні. Тоді він мав тривати три тижні, однак, як бачимо, він триває й досі з постійними змінами обмежень

наявності перепустки.

Уже тоді за даними МОЗ, на території України зафіксовано 16 підтверджених випадків коронавірусу: 10 – у Чернівецькій області, по 2 – у Києві та Київській області, по 1 – у Житомирській та Донецькій областях. Двоє осіб померли.

в Україні було 97 випадків Covid-19, з них 3 - летальні. Наступного дня стало відомо, що в нашому місті за одну добу організували центр, де можна проводити аналіз на наявність/ відсутність коронавірусу. 3 квітня відділ інформаційного забезпечення Миколаївської



й правил.

Уже 18 березня інформаційне агентство Укрінформ писало про сімох людей на ізоляції з підозрою на коронавірус. А 19 березня обов'язковим стало носити маски й обмежили проїзд у громадському транспорті, тобто тільки за

24 березня Миколаїв отримав від Міністерства охорони здоров'я 5000 швидких тестів на коронавірус та 1200 наборів ПЛР (полімеразна ланцюгова реакція) – про це писав міський голова Миколаєва Олександр Сенкевич на своїй сторінці у Фейсбук. Станом на 24 березня

міської ради повідомив про закупівлю додаткового медобладнання для боротьби з ковід на 27,5 мільйона. Щоб запобігти домашньому насильству під час карантину, у Миколаєві 4 квітня запустили чат-бот для протидії з подібними випадками.

- До диплому

Станом на 7 квітня у Миколаєві та області не було виявлено випадків коронавірусу, що робило місто чи не єдиною областю без ковід. Тим самим це спровокувало перевірку з Міністерства охорони здоров'я стосовно своїх дій щодо правильності тестування на коронавірус. ЗМІ писали, що МОЗ перевірить Миколаївщину, яка є єдиною в Україні, де не зареєстровано жодного випадку захворювання на COVID-19. За словами заступника міністра охорони здоров'я, головного державного санітарного лікаря Віктора Ляшка, феномен Миколаївської області буде детально розглянутий. Під час свого брифінгу 9 квітня головний санлікар України Віктор Ляшко повідомив, що не побачив порушень на Миколаївщині й тести роблять правильно. Перший випадок коронавірусу в Миколаєві був виявлений 15 березня у шестирічній дівчинки. Уже ближче до травня Кабінет Міністрів заговорив про відновлення роботи закладів освіти, харчування і ТРЦ. З 12 травня Україна виходить до адаптивного карантину. З 1 червня свою роботу поновлюють дитсадки. А вже з 16 червня у Миколаєві відновлюються річкові перевезення. На початку серпня відділ інформаційного забезпечення міської ради Миколаєва пише про посилення контролю за дотриманням карантинних

обмежень через збільшення випадків коронавірусу. А на той час, як зазначив перший заступник міського голови Володимир Криленко, в місті за три місяці було зафіксовано 100 випадків зараження коронавірусом, за останніх 10 днів – 81 випадок інфікування, з 1 по 4 серпня – 38 випадків. Вже 14 серпня на Миколаївщині був антирекорд. За останню добу зафіксовано найбільша кількість хворих на коронавірус з початку епідемії – 29 людей, з них 26 у місті Миколаїв. В Україні станом на 14 серпня лабораторно підтверджено 87 872 випадки COVID-19, зокрема за добу -1732. 27 серпня у Миколаєві було зафіксовано спалах коронавірусу на трьох підприємствах – «Миколаївводоканал», «Миколаївелектротранс» та «Зоря»-«Машпроект». У Миколаївській області зареєстровано 1040 підтверджених випадків COVID-19, із них 458 осіб у м. Миколаєві. Загалом в Україні підтвердили 112 059 випадків COVID-19, з них за добу – 1974. Уже на початку вересня Україну почали поділяти на зони – зелена, жовта, помаранчева й червона. Миколаїв тоді ввійшов у жовту зону, у якій забороняється відвідування установ соціального захисту, в яких перебувають люди похилого віку, крім тих, що надають послуги кризово. У листопаді в Україні вводять

карантин вихідного дня на три тижні, через чергові антирекорди. Заклади харчування на вихідних працюють тільки на виніс, а заклади освіти продовжують працювати дистанційно, окрім дитсадків. Вже у грудні попереджають про двотижневий локдаун на час зимових канікул. А в січні 2021го під час жорсткого карантину у Миколаєві поліція склала 11 адміністративних протоколів за порушення карантинних вимог, з них 4 – на один ресторан «Мейсон», який працював попри заборону. А 12 січня підприємці вийшли на мітинг проти локдауну, що нічого не змінило. У лютому Миколаїв чекає на вакцини, паралельно в Україні б'ють нові антирекорди. З 1 березня студенти й школярі виходять на навчання, а вже через два тижні школи йдуть на дострокові канікули, а студенти повертаються до дистанційного навчання. В Україні знову діє зонування і Миколаїв з 24 березня входить у червону. Вже з 22 березня у місті вводять проїзд тільки за перепустками, а лікарні з хворими на коронавірус заповнені на 100%. Україну накриває третя хвиля коронавірусу, а це вже друга весна, яку ми зустрічаємо у масках!

Каптур Тетяна

Україна зараз

Уже другий рік поспіль світ охоплює пандемія коронавірусу.

Протягом останніх місяців захворіло понад 100 мільйонів

людей на всій планеті, і в той же час померло майже три

• До диплому мільйони. Жахлива кількість, враховуючи різницю між хворими та вилікованими. А що паралельно відбувається в Україні? В Україні коронавірусну інфекцію Covid-19 (пневмонія нового типу) вперше було діагностовано 3 березня 2020 року в Чернівцях. 13 березня був зафіксований перший летальний випадок в результаті захворювання нею. Станом на сьогоднішній день в Україні – 1 554 256 випадків захворювань, смертельних – 30 098, вилікованих – 1 260 842, хворіють зараз – 263 316. Наше місто, безпосередньо, входить у карантин і має свою статистику. З початку пандемії, у Миколаєві виявлено більше 48000 хворих на ковід. Тих, що одужали – більше 40000. І тих, хто помер – майже 1000. Що ж робить влада, щоб запобігти підвищенню кількості захворювань? З 12 березня 2020 року, тільки при 3 випадках коронавірусу, Кабмін запровадив у країні жорсткий карантин: закрили навчальні заклади, заборонили масові зібрання, закрили частину пунктів пропуску на кордоні. Через тиждень в Україні оголосили локдаун: зупинили міжнародне пасажирське сполучення, в Києві, Дніпрі та Харкові закрили метро, по всій країні заборонили роботу ТРЦ і закладів громадського харчування. Карантин стримував зростання захворюваності та смертності. Так, на відміну від європейських країн, перші 100 випадків в Україні зафіксували лише 24 березня.

Однак, через відсутність якісних систем відстеження та ізоляції хворих послаблення карантину призвело до збільшення кількості інфікованих. До того ж, низьке виявлення нових випадків, що відхилялося від рекомендованої ВООЗ норми у 5-7 разів, не дозволяло реально оцінити масштаби епідемії в Україні. В березні було 645 випадків захворювання на коронавірус, 10 осіб одужали і 17 – померли. Перша смерть від COVID-19 в Україні була зафіксована 13 березня: в Житомирській області померла 71-річна жінка, яку лише напередодні госпіталізували. У червні після поетапного зняття обмежень в Україні зафіксували кілька антирекордів за кількістю нових хворих. Загалом за той місяць було 20 662 нових випадки, 9 577 українців одужали, 451 – померли. На фоні недостатньо якісних діагностування та превентивного контролю, у серпні влада вдалася до так званого «адаптивного карантину»: розподілу регіонів за поширенням захворюваності (зелена, жовта, помаранчева, червона). У листопаді після чергових антирекордів із захворюваності Кабмін запровадив карантин «вихідного дня». У суботу та неділю зачинялося все, крім аптек і магазинів. За місяць виявили 345 144 випадки коронавірусу, 186 221 особа одужала, 5 131 – померла. А вже у грудні нас попереджають про локдаун на зимові канікули. Його запровадження було реалізовано з початку 2021 року на 2 тижні. На початку грудня

уряд вирішив «зіграти на випередження» і анонсував з 8 по 24 січня жорсткий карантин. За останній місяць 2020 року в Україні захворіли 322 422 людини, 364 844 – одужали, 6 206 – померли. У той же час, станом на січень 2021 року, за даними Національної служби охорони здоров'я, всього в Україні виділили понад 58 «ковідних» ліжок. У червні 2020-го їх було лише трохи більше за 17. Поступово зі збільшенням кількості хворих зростала й кількість лікарняних місць для них. Майже весь січень в країні діяв жорсткий карантин або «карантин зимових канікул». За місяць було 164 408 нових випадків, 308 791 особа одужала, 4 174 – не змогли впоратися з вірусом. Окрім ізоляційних методів боротьби з пандемією, 24 лютого 2021 року оголошено про початок вакцинації проти коронавірусу. У лютому в країні з дня на день чекали вакцину і повернули адаптивний карантин. За місяць виявили 128 394 хворих на коронавірус, 151 239 осіб одужали і 3 275 – померли. Однак, неузгодженні дії виконавчої влади призвели до загрози нової – «третьої хвилі» захворюваності і в багатьох областях, враховуючи Миколаївську, в березні поточного року. В зв'язку з цим знову вводять жорсткі обмеження: заклади освіти переходять на дистанційне навчання, заклади харчування працюють виключно «на виніс». До того ж, майже за три тижні в Україні вакцинували

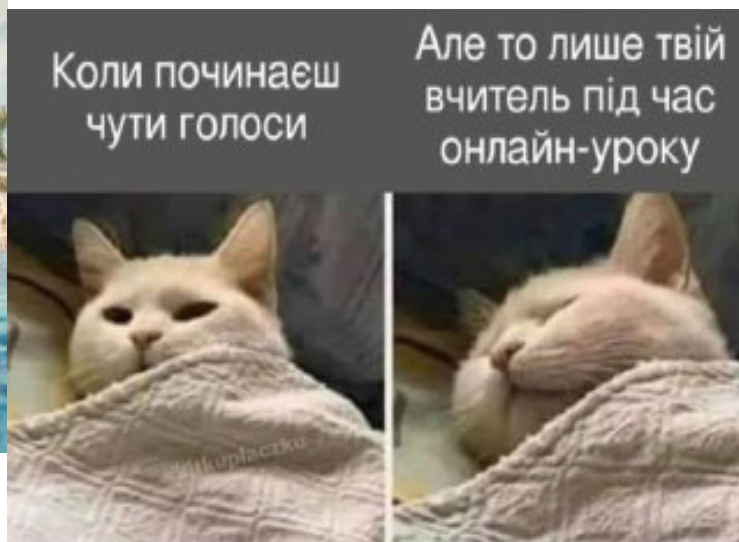
трохи більш як 38 осіб. Це
один із найнижчих показників
вакцинації у Європі.
Ця статистика змінюється

щодня і не на краще. Не
забувайте мити руки, носити
маски й мати при собі вологі
серветки чи антисептик.

Будьте здорові!

Каптур Тетяна

МЕМОПАУЗА



Газета «Вагант»

Точка зору авторів може не збігатись з позицією редакції та засновника.

Адреса редакції: м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 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

Свідоцтво про реєстрацію МК № 478 від 19.10.2005 р.

Головний редактор: Надія Токарчук.

Редакційна колегія: Верещака Альона, Максимюк Дар'я,

Письменна Катерина, Рупташ Катерина, Захарова

Галина, Пахомова Ольга, Лозьбіна Світлана, Петрук

Альона, Сорочан Олена, Каптур Тетяна

Дизайн і верстка: Жовнич Олена

Відповідальна за випуск: Ірина Білоус.

Надруковано в ФОП Ємельянова Т. В.

Адреса: вул. Шевченка, 14.

Наклад 500 екз. Замовлення № _____

Підписано до друку 22.04.2021