

# STUDPOL

Навчально-методичні матеріали: студентська газета

***У злагоді з природою:  
як зробити Новий рік  
більш екологічним***  
(стор. 8-9)

***Топ місць для  
відпочинку на свята***  
(стор. 13)

***Як здоровий спосіб  
життя перемагає  
погані звички***  
(стор. 6-7)

***Ситуація з підвищенням  
цін у гуртожитках***  
(стор. 3)

***Лайфхаки по відновленню  
організму після свят***  
(стор. 16)

***Топ фільмів  
на Новий рік***  
(стор. 12)

***Сидіти на місці або  
зібратися та діяти:  
проти дія насильству***  
(стор. 2)

Випуск №20(62)

Щорічно в Україні з 25 листопада до 10 грудня включно проводиться Всеукраїнська акція «16 днів проти насильства». Мета акції – привернення уваги суспільства до проблем подолання насильства у сім'ї, жорстокого поводження з дітьми, протидії торгівлі людьми та захисту прав жінок

## Сидіти на місці або зібратися та діяти: проти дія насильству

Щодня в світі дуже багато людей страждають від насилля. Жертвою домашнього насилля може стати будь-хто: жінка, яку принижує або б'є чоловік; дитина, яку «виховують» батьки; дівчата, яких гвалтують; старенькі, у яких діти можуть відбирати пенсію; чоловіки... Таких ситуацій дуже багато, та чи можна з них вийти без шкоди для здоров'я?



Наразі закон визначає такі види насилля:

- **Психологічне насилля** – насильство, пов'язане з тиском одного члена сім'ї на психіку іншого через навмисні словесні образи або погрози, переслідування, залякування, які доводять постраждалого до стану емоційної невпевненості, втрати здатності захистити себе і можуть заподіяти або заподіяли шкоду психічному здоров'ю.

На мою думку, це найгірше насилля, яке взагалі може бути. У моєму оточенні багато людей, які зазнають психологічного насилля. За приклад можна взяти мою подругу, у неї були дуже токсичні відносини. На початку хлопець поважався нормально, і підозр на психічне насилля навіть не було. А потім він почав критикувати подругу, принижувати, маніпулювати нею. Але чому усе це вона терпіла? Напевно, ви подумаєте, що дівчина була дуже закохана. Так, почуття у неї були, але вона все ж хотіла припинити спілкуван-

ня через погане ставлення до себе. На її пропозицію розійтися хлопець відповідав, що зробить щось погане із собою або з нею. Парубок переслідував її довгий час. Його настрої були як «емоційні гойдалки». То він приходив із квітами і вибаченнями, то надсилав повідомлення з погрозами. Не буду переказувати усю історію, але хочу запевнити вас, що з кожної ситуації є вихід.

- **Фізичне насилля** – навмисне заподіяння побоїв, тілесних ушкоджень одного члена сім'ї іншому, яке може призвести чи призвело до порушення нормального стану фізичного чи психічного здоров'я або навіть до смерті постраждалого, а також до приниження його честі та гідності.

У мене була знайома, яку бив чоловік і виправдовував це тим, що він так ніби її «заспокоює». А на питання, чому вона не пішла від нього, жінка відповідала, що вони кохають один одного і він зміниться. Я не розумію, як можна любити людину, яка піднімає руку? Це якась неповага до себе. У такій ситуації потрібно складати речі та йти від тирана.

- **Економічне насилля** – навмисні дії одного члена сім'ї щодо іншого, спрямовані на те, щоб позбавити постраждалого житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів, на які він має законне право.

Як не дивно, але і такий приклад у мене також є! Один мій знайомий, якому виповнилося 19 років, переїхав від батьків до іншого міста. Навчається і працює. Та його мамі не подобається, що він живе не з нею і не робить те, що вона хоче. Вона почала маніпулювати такими фразами: «Що, самостійним дуже став? Матір тепер не потрібна? Я тобі допомагати більше не буду! Можеш навіть не приїжджати!». Не зрозуміло, навіщо так робити. Хлопець уже виріс, має право на власне життя. Чи потріб-

но до сорока років сидіти поряд із мамою і робити те, що вона скаже?

- **Сексуальне насилля** – примушування до небажаних статевих стосунків у родині, а також сексуальні дії щодо неповнолітнього члена сім'ї.

Таких випадків дуже багато, але ж, на жаль, не всі звертаються за допомогою до поліції або психолога. Жертви намагаються зберегти це у таємниці.

Багато людей бояться звертатися за допомогою через те, що в них є недовіра до поліції.

Зараз існує багато гарячих ліній та організацій, які готові допомагати.

1. Поліція – 102
2. Швидка – 103
3. Гаряча лінія з попередження домашнього насильства 15-47
4. Єдиний контакт-центр системи безоплатної правової допомоги 0-800-213-103.

5. Національна дитяча «гаряча лінія» 0-800-500-225 або 116-111 (для дзвінків із мобільного).

Важливо розуміти: коли людина стає жертвою насилля, то необхідно відразу діяти (і не лише постраждалому, але й рідним та друзям, які побачили бідую!)

Якщо ж ви потрапили у таку ситуацію – не мовчіть! Не треба терпіти, сподіваючись на те, що агресор зміниться! Якщо вам важливе ваше життя – звертайтеся за допомогою і не бійтеся! Кожна людина має право на щасливе життя!

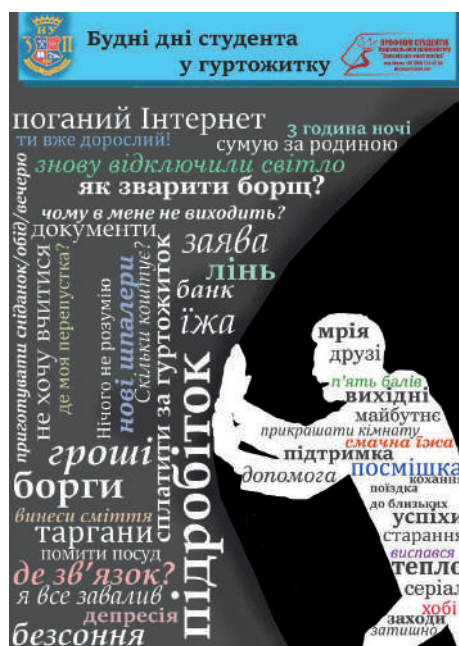
Юлія Роншина

**ЗУПИНІМО  
НАСИЛЛЯ  
РАЗОМ!**



Протягом всього семестру багато наших студентів дуже стривожені, я не відразу зрозуміла, чому. Причиною виявилось те, що влада вирішила підвищити стипендії студентам! Так, з одного боку, це добре, але ж і вартість послуг ЖКГ, продуктів, одягу різко підвищиться. Не складно здогадатися, що й платня за проживання в гуртожитку теж виросте. Відтак, з 1 січня 2022 року студенти повинні сплатити за гуртожиток майже на 3 тисячі більше, ніж раніше. Тобто, якщо ще рік тому здобувачі освіти та їх батьки за 10 місяців проживання під час навчання сплачували 5200 гривень, то тепер – 8000! На хвилиночку, ціна за гуртожиток у Києві становить 10 тисяч, але ж де Київ, а де Запоріжжя! Які ціни в столиці, і які у нас?! Мене особисто ця проблема не торкнеться, адже я народилася і мешкаю у Запоріжжі. Поряд з батьками, які завжди допоможуть, нагодують мене... Хтось скаже, що мені пощастило. АЛЕ! Коронавірус спричинив ситуацію дистанційного навчання, і багато мешканців гуртожитків повернулися додому й живуть, так само як і я, зі своєю сім'єю. Виникає питання: чому студенти із батьками мають сплачувати за те, чим не користуються? Хіба це справедливо? Чому не можна під час пандемії скоригувати ціни так, щоб сплачували лише ті, хто справді не поїхав до свого рідного міста чи села, а залишився жити в гуртожитку? Свою думку я висловила, зараз надаю слово нашим студентам, яких, безперечно, стосується ця ситуація:

**Олександр, студент 2 курсу:** «На період навчання я мешкаю у 5 гуртожитку НУ «Запорізька політехніка», тому нову хвилю подорожчання плати за проживання через збільшення розміру стипендії відчув на собі особливо гостро. Я розумію, за якими принципами працює ця система, але вважаю її недоречною. Як на мене, це лише на перший погляд виглядає як «покращення життя». Але чи можемо ми насправді так говорити, коли в цей час ціни на все інше починають збільшуватися в декілька разів? Більше вимушені



платити студенти, які навчаються на бюджеті та отримують стипендію, і студенти, які навчаються в університеті на контрактній формі. Якщо у першому випадку стипендія може покривати ціну за гуртожиток, то в другому – студенти цієї фінансової підтримки з боку держави не мають, відповідно – для них це стає ще однією проблемою, яку потрібно вирішувати самостійно. Особливо ця ситуація ускладнюється на фоні пришвидшення скорочення бюджетних місць в країні. До того ж, студенти вимушені платити такі великі суми, навіть якщо вони не зі своєї волі перебувають на дистанційній формі навчання і у гуртожитках не проживають. Можна сказати, що до цього часу гуртожиток залишався найоптимальнішим варіантом, але усе це загалом заставляє задуматися щодо його альтернатив»

**Юлія, студентка 2 курсу:** «На мою думку, підняття ціни у гуртожитку – це маячня. Так, я розумію, що ціни зростають, але за що платити? За те, що багату часу ми мешкали без гарячої води? Чи за те, що на блоці лише холодна вода і плита працює, як черепаха? Можливо, за те, що в деяких кімнатах меблі розвалюються? Гаразд, підняли ціну, навіщо тоді припиняти виплачувати стипендію деяким студентам? Ось була в людини стипендія, а її відмінили. Чим тоді студенту платити? Йти на роботу та пропускати

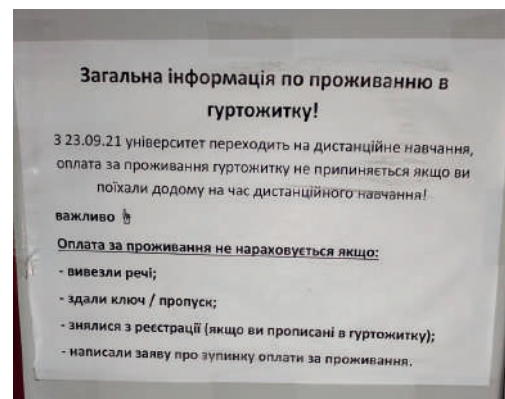
пари? Чи брати гроші у батьків або ж вдень навчатися, а вночі працювати і шкодити своєму здоров'ю?»

**Денис, студент 3 курсу:** «Це було очікувано, бо ціна на комуналку зростає»

**Настя, студентка 3 курсу:** «На мою думку, це несправедливо. Тому що підвищення потрібно було б робити поступово. Такі різкі підняття цін на добробуті багатьох студентів будуть відображатися негативно»

**Яків, студент 2 курсу:** «Я проти підняття цін за гуртожиток. За що я повинен платити так багато? Не завжди є гаряча вода. На моєму блоці дуже холодно в туалеті. А що казати про дизенфекцію? Хоча б раз у рік, але її ніхто не проводить!»

Майже всі згодні з тим, що це неправильно. Звісно, можна виселитися з гуртожитку, забрати речі, здати перепустку та ключ від кімнати, написати заяву про припинення оплати за проживання – в такому разі не доведеться витрачати гроші на послугу, якою не користуєтесь. І знову АЛЕ! Рано чи пізно ми повернемося до аудиторій, і тоді знову треба буде проходити квест «Поселися до гуртожитку»...



Здається, що права студентів ніхто не захищає. На жаль, єдиний вихід з такої ситуації – оформлення субсидій. До цього закликає й профспілка студентів, аспірантів та докторантів НУ «Запорізька політехніка», яка пропонує всім своїм членам долучитися до обговорення болючих питань у ЗМІ та соціальних мережах.

**День української писемності та мови традиційно відзначають 9 листопада вже понад два десятиріччя. З приводу цього свята ми вирішили написати про відомого письменника Сергія Жадана. Саме він є одним із впливових сучасних діячів України.**

## **Сергій Жадан як впливовий громадський діяч**

Сергій Вікторович Жадан – український письменник, перекладач, громадський діяч, фронтмен гуртів «Жадан і Собаки» та «Лінія Маннергейма». Автор романів «Депеш Мод», «Ворошиловград», «Месопотамія», «Інтернат», поетичних збірок «Цитатник», «Ефіопія», «Життя Марії», «Тамплієри», «Антенa», «Список кораблів» та інших. Наразі творчість С.Жадана починає впливати на суспільство. Його діяльність може викликати багато різних думок, але саме з появою цього діяча сучасна література заграла новими барвами.

Моє знайомство з творчістю Сергія почалося на занятті з сучасної української літератури. З перших хвилин мене зацікавила його особистість і твори. Особливе враження справив роман «Ворошиловград». На мою думку, твір написаний у найкращих традиціях Жадана! Колорит-

ні та цікаві герої, нецензурна лексика – це все стиль автора. Він пише про реальне життя, про романтику дев'яностих, про музику, про релігію, про важливе, про те, що, на жаль, більшість ігнорують. Саме Жадан порушує й гострі соціальні питання.

Його організаційній діяльності нема меж: фестивалі, читання, гурти, радіо на НВ та багато іншого. Завдяки популярності, яку він здобув, може виходити на велику аудиторію й впливати саме на неї.

На думку С. Жадана, майбутнє України залежить від нашого вміння слухати та спілкуватися. «Треба більше говорити, більше відкриватись один одному», – стверджує письменник. І не дивно, що до нього тягнеться багато людей по всій країні.

Наприклад, у своєму альбомі «Пси» Сергій намагається передати серйозні та драматичні теми.

У ньому немає зневіри, відчаю, але є надія на вихід із складних ситуацій. Про всі теми Жадан намагається говорити. Попри висловлення своїх коментарів та проговорення важливих тем, Сергій Жадан займається волонтерством. Для нього і його друзів це почалося з Майдану в 2013 році. Вони вже тоді робили акції, намагалися підтримати людей в Києві, а також у Харкові, збирали кошти, медикаменти. Ця діяльність і досі триває. Сергій почав допомагати дитячим і освітнім закладам, садочкам, школам, інтернатам, бібліотекам. На моє переконання, знайомство з творчістю та діяльністю Сергія Жадана безперечно змінює людей. Його обгрунтовані та чіткі відповіді впливають на громадян та дарують їм довіру до діяча.

**Юлія Роншина**



## **Нова музика гурту «Жадан і Собаки»**

У перший день листопада музичний гурт «Жадан і Собаки» презентував нову пісню під назвою «Вафлі Артек». Сингл вже традиційно містить гострий соціальний підтекст і висміювання суспільних вад. Як зазначають самі музиканти, «це пісня про тонку й невидиму лінію між життям та смертю. В пісні йдеться про непроминальні речі, які формують наш світогляд і є стрижневими для людини в її метафізичних пошуках: любов, вірність та сімейні цінності».

1 листопада на композицію також був представлений відеокліп. Режисером виступив Михайло Лук'яненко, який у 2013 і 2016 роках зняв два фільми за мотивами романів Сергія

Жадана «Депеш Мод» та «Любові стане на всіх». Кліп у стилі «суворих дев'яностих» вже зібрав майже 100 тисяч переглядів на YouTube.

Зараз гурт «Жадан і Собаки» активно гастролює Україною зі своїми концертами. Також музиканти паралельно готуються до запису нового альбому, інших пісень та відеокліпів.

В інтерв'ю для молодіжного онлайн-медіа «Свідомі» Сергій Жадан розповів, що нині вони знаходяться у постійних пошуках нового звучання. Прикладом творчих експериментів можна назвати пісню «Ріка», яка кардинально відрізняється від звичайних робіт гурту. «Ми намагаємось працювати і з клавішними, і з

гітарами», – пояснює Сергій Жадан.

Також фронтмен поділився, що у планах на майбутнє гурту – зробити спільний музичний проект з «Гадюкінами», «Танками», та «Yurcash». Сергій Жадан вже встиг попрацювати разом з Андрієм Хливнюком, але дата релізу пісні досі залишається невідомою.

Нагадаємо, що український рок-гурт «Жадан і Собаки» був заснований у 2000 році в Харкові. Спочатку він називався «Собаки у космосі», але в 2014 році внаслідок тісної співпраці з Сергієм Жаданом назву вирішили змінити. Останній альбом гурту «Мадонна» вийшов у вересні 2019 року.

**Олександр Носок**



стовував так би мовити тенденцію рок-поезії. Саме тому поезії Жадана переспівували популярні свого часу рок-гурти: «Калекція», «Собаки в Космосі», «Люк».

Інший доволі помітний елемент – поезія бітників. Коли ж не зосереджуватися винятково на поезії, то бітницькі елементи можемо побачити й у «Біг Маку». А от щодо книги «Депеш Мод», то багато хто відзначав, що в ній є чимало перегуків зі знаменитим твором «Москва-Петушки» Венедикта Єрофєєва.

Отож, якщо додати ще згадані контексти українських двадцятих, виходить, що творчість Сергія Жадана умовно «вирастає» з літератури ХХ століття, її найбільш протестної, експериментальної частини.

Щодо впливу Жадана на молодших авторів чи однолітків, то він міг би бути темою окремої розмови. Побудови фраз, сюжетні ходи, багато інших речей у помітної частини наших письменників мають «жаданівське» коріння. До того ж, він дав поштовх до активнішого використання східної, урбаністичної тематики.

Неодмінна риса мови Жадана – також лексична простота, насиченість розмовними виразами. А ще – русизмами. Особисто мені видається, що мова Сергія Жадана в цьому сенсі є певною мірою письмом-компромісом між літературною мо-

вою та повсякденним діалектом. Бо вона є простою у розумінні, а також максимально, якщо так можна сказати, звичною для всього східноукраїнського люду.

Одним з найважливіших чинників, які вплинули на формування феномену автора, є його герої. Не хочу сказати, що твори Сергія Жадана – ідилія, наповнена людьми, котрі весь час роблять одне одному добро і радіють кожному дню. Ні, ці персонажі роблять чимало дурниць, вони аж ніяк не є взірцем для наслідування. Але в тому й сенс, що й такі «надто люди» здатні на самопожертву не заради вигоди чи зловтіхи, а зі співчуття, з любові. Любові, котру сміливо можна назвати християнською. Любов і добро в творах Жадана – ніби силове поле, котре в якийсь чарівний спосіб раптом підпорядковує собі рух усього навколишнього недосконалого світу. В цьому одна з головних принад творчого світу Сергія Жадана, і той, хто не відчує або не помітить цього, навряд чи його полюбить.

Підбивати підсумки, коли йдеться про Сергія Жадана, звичайно, рано. Саме Жадан виявився тим письменником, котрий описав дуже катастрофічний дух часу нашої частини світу 1990–2000 років, його іронію, цинізм, біль, споживацтво, млявий радикалізм – у поєднанні з усеохопністю добра, любов'ю, романтичним коханням, теплим внутрішнім світлом. І наснажив усе це оригінальним еластичним письмом, зрозумілим усім і кожному, образним і дотепним. Не дивно, що така суміш стала більш ніж помітною. Не дивно, що вона викликає такі різні реакції. Все ж таки, якщо висловлювати своє враження, то для мене Жадан – це відкриття, і я належу саме до його позитивної аудиторії, яка буде радіти усім його успіхам в майбутньому!

**Діана Пилипенко**



Доробок Жадана належить до творчості тих митців, до яких необхідно дорости, аби цілковито досягнути. І якщо наразі ви не порозумілися – не сумуйте: всьому свій час.

Однією з помітних особливостей творчості Сергія Жадана, особливо на ранньому етапі, стала його схильність до епатажу. Кажучи простіше, Жадан часто використовує лайливі слова і дозволяє собі вільно поводитися не лише з іменем естрадного співака Степана Галябарди, а й із Тарасом Шевченком чи Максимом Рильським.

Сергій написав чимало не лише віршів, а й прози зі специфічною лексикою. Навряд чи тут потрібен якийсь схвальний чи нищівний вердикт: кожен читач вирішить для себе, які слова він може сприймати, а які – ні, можна лише відзначити, що лайка в творчості Жадана явно спрямована не так на епатажування читача (навіть чи така лексика може здивувати когось, хто мешкає нині в Україні), як на передачу колориту.

Перш ніж згадувати про вплив Сергія Жадана на інших авторів, варто поміркувати й над тим, хто посприяв формуванню його письменницької індивідуальності.

Знайти власний стиль письменнику допоміг такий собі сплав впливів людей з мистецької спільноти. У своїх віршах поет викори-

# Здоровий спосіб життя перемагає погані звички

Багато людей не мають поганих звичок і живуть щасливо до самої старості. Вони бачать щасливими дітей і онуків. Для нормальної людини це є щастя. Водночас люди з поганими звичками не хочуть нічого помічати. Тому вони живуть менше, а помирають боляче. Мені зустрічалися люди з обох «таборів». Минулого місяця довелося зіткнутися зі смертю близької мені людини. Моя бабуся дотримувалася здорового способу життя, тому кінець був легкий... На жаль, люди з поганими звичками мені зустрічалися частіше, ніж інші. Я спробував розібратися, чому здорові звички корисніші, ніж шкідливі.



**1. Дієти.** Постійне сидіння на дієтах є шкідливою звичкою. Вся справа в тому, що під час дієти наш організм повністю перебудовує свою роботу, а коли дієта закінчується і людина знову починає повноцінно їсти, то вага стрімко знову набирається і жир відкладається не тільки на колишніх місцях, а й на нових. Через постійні перевантаження починають страждати суглоби, серце та імунна система. Крім цього, з'являються психологічні проблеми, через постійне глузування оточуючих з'являється відчуття своєї слабкості. Все це призводить до депресії, що може виявитися набагато страшнішою, ніж зайва вага. І ще: плануючи дієту, обов'язково порадьтесь з лікарем.

**2. Неправильне харчування.** У сучасному світі ми все робимо на бігу, це стосується й прийому їжі. Звичка перекушувати на ходу, перехопити чогось всухом'ятку, не снідати зазвичай призводить до захворювань шлунка та інших наслідків такого харчування. Одним із видів неправильного харчування є переїдання. Ця проблема стала дуже актуальною у нашому суспільстві. Вона має дві сторони: проблема зайвої ваги, навантаження на організм, порушення обміну речовин – це фізична сторона, але є ще й психологічна – неможливість дотримання дієти, емоційний розлад. Адже після надміру рясної трапези повністю зникає бажання працювати, рухатися, та й розмовляти не завжди хочеться. Залишається одне: лежати на дивані та спати. І все одно виникає почуття провини, незадоволеність собою, якась злість на себе за безвольність. Крім цього виникають і фізичні відчуття: нудота, затруднене дихання, тяжкість у шлунку. Все це відбивається на нашій зовнішності, шкірі, фігурі, настрої та роботі організму в цілому. Також наслідками неправильного харчування є дратівливість, занепад сил, хвороби, постійне бажання «пожувати» та інші неприємні «дрібниці».

**3. Комп'ютерна залежність.** Ця проблема існує давно й сьогодні знайома майже всім, хто має вдома комп'ютер, планшет або ноутбук. Всі ми постійно користуємося інтернетом – прочитати новини, подивитися фільм, насолодитися музикою, поспілкуватися з друзями, пограти в ігри. Але чи замислювалися ви, скільки часу на день ви це витрачаєте. Дедалі частіше реальне спілку-

вання з друзями замінюється віртуальним. Багато молодих людей вже й не можуть уявити собі, як можна познайомитися з дівчиною в метро або на вулиці, проте легко знайомляться в інтернеті. Якщо ваша робота не пов'язана з комп'ютером, постарайтесь знайти заняття, яке відверне вас від гаджета, знайдіть собі реальних друзів та захоплення. А якщо ви змушені весь робочий час проводити, уткнувшись в монітор, намагайтеся дотримуватись основних правил роботи за комп'ютером. Слідкуйте за своєю поставою, давайте відпочинок очам, правильно розташуйте монітор.

**4. Використання ненормативної лексики.** У нашу мову дедалі більше проникає ненормативна лексика. І лайка чується не тільки від п'яних мужиків, а й від підлітків, хлопців і, що ще гірше, від зовсім молоденьких дівчат і дітей. Навіть із телеекранів ми дуже часто чуємо «запікування» лайливих слів. Використання ненормативної лексики стає нормою, і багато хто її відкрито використовує, не боячись і не соромлячись нікого! Хоча це насамперед неповага до оточуючих, прояв невихованості.

**5. Звичка гризти нігті.** На цей рядок можна поставити такі шкідливі звички, як: колупатися в носі, вухах, зубах. Такі звички можна зустріти будь-де: в магазині, офісі, бібліотеці. Існує багато причин, які спонукають людину до таких дій. Але якою б не була причина, видовище це досить неприємне. Та й коли усвідомлюєш, скільки бруду через таку звичку потрапляє в організм твого співрозмовника чи знайомого, стає не по собі. Та й самому носію таких звичок буває нелегко спілкуватися з оточуючими.

**6. Недосипання.** Це одна зі шкідливих звичок, яка забирає у людини сили, вкорочує життя, хоча на вигляд здається цілком безпечною. Прискорення темпу життя, зростаюча кількість справ, які треба встигнути зробити за день, змушують нас менше спати. Хоча повноцінний сон – це не розкіш, а життєва потреба. І його зменшення чи відсутність можуть призвести до дуже серйозних наслідків. Починає накопичуватися втома, з'являється дратівливість, пригніченість, знижується працездатність. І внаслідок цього з'являються проблеми зі здоров'ям у вигляді гіпертонії, гастриту, виразки шлунка, а іноді навіть ожиріння.

**7. Недостатність руху або просто лінь.** Лінь шкідлива, адже вона закладає основу решті нездорових звичок. Не хочеться вставати, робити прибирання, займатися спортом, ліньки напружуватися, щоб кинути палити або пити. І малорухливий спосіб життя – це також наслідок лінощів, адже треба зробити над собою зусилля. Легше лежати на дивані та вигадувати мільйон відмовок, якщо раптом хтось захоче вас розворушити. Дуже часто ми обґрунтовуємо свої лінощі необхідністю відпочити, відновити сили, але, як правило, такий відпочинок затягується. Треба вміти чергувати відпочинок та працю. І найголовніше – щоб ліньки не стали вашим стилем життя.

**8. Куріння.** З дитячих років всі навколо стверджують, що куріння – одна з найшкідливіших і найпоширеніших звичок. Куріння є основною причиною багатьох захворювань, але курець-початківець не думає про це. Висока смертність від раку, бронхіту та ішемічної хвороби серця пов'язана з курінням. Цю залежність дуже важко подолати. Увага курця, який намагається позбутися цієї звички, зосереджена лише на пошуку цигарки, і ця думка стає настільки сильною, що решта йде на задній план. Людина не може зосередитись, настрій змінюється дуже різко – від цілковитої апатії до дратівливості, небажання зайнятися роботою. Від усього цього страждає оточення.

**9. Алкоголь.** Ще одна страшна звичка, яка переходить у залежність. Дуже часто звичка посидіти у вихідний із друзями за кухлем пива стає важкою залежністю, яка вбиває здоров'я, веде до деградації особистості, перекреслює майбутнє. Алкоголізм підступний ще й тим, що часто розвивається непомітно. Іноді людина не усвідомлює, що повністю залежна. Алкогольна залежність проявляється і на фізичному, і на психологічному рівнях: науково доведено, що алкогольна залежність є хворобою. Тому, збираючись увечері з друзями попиту пива, подумайте: а чи не стало це звичкою, без якої ви вже не можете.

**10. Наркотики.** Наркоманія, можливо, і починається як шкідлива звичка, але з часом (причому дуже швидко) стає важкою недугою. Настає практично після першого разу вживання наркотиків. Ейфорія, яку дають наркотики, приваблює. Але після отриманого «неземного» задоволення настає слабкість, ламання (сильне больове відчуття), депресія та інші неприємні наслідки. І щоб все це зняти, є тільки одна можливість – це отримання нової дози. І ось тут коло замикається. Життя втрачає будь-який сенс, його метою стає отримання нової дози. Наркоманія стає причиною суїцидів, злочинів проти майна та життя людини. Тому на всі пропозиції скуштувати легкий наркотик треба відповісти твердою відмовою.

Отже, ми розглянули найпоширеніші шкідливі звички. Всі вони завдають шкоди здоров'ю, заважають йти до своєї мети, повністю використовувати свої можливості. Зрештою вони підкоряють собі всю діяльність людини. Позбутися їх дуже і дуже важко, але можливо. І якщо не вдається впоратися самому, то краще відразу звернутися до фахівців.

Далі поговоримо про здоровий спосіб життя.

**1. Повноцінний сон (8 годин на добу)** позитивно впливає на здоров'я, а також допомагає людині, почувати себе добре.

**2. Сім склянок води.** Крім вживання різних напоїв протягом дня, людина має випивати й певну кількість чистої води. 7 склянок у перерахунку – це приблизно 1,5 літра. Випиваючи щодня таку кількість рідини, ви допомагаєте всьому організму правильно функціонувати. Вода необхідна для кровообігу, обміну речовин, травлення, підтримки молодості шкіри та виведення токсинів із організму. 1,5 літра води – це базова норма, якої слід дотримуватись кожному. Залежно від індивідуальних особливостей, цифра може збільшуватися.

**3. Шість хвилин медитації.** Здається, що цього часу недостатньо для того, щоб досягнути нові істини чи повністю привести думки в порядок. І це справді так. Така практика допоможе вам зробити перепочинок у рутинних справах, сповільнитись, відчувати момент, знизити тривожність та напругу.

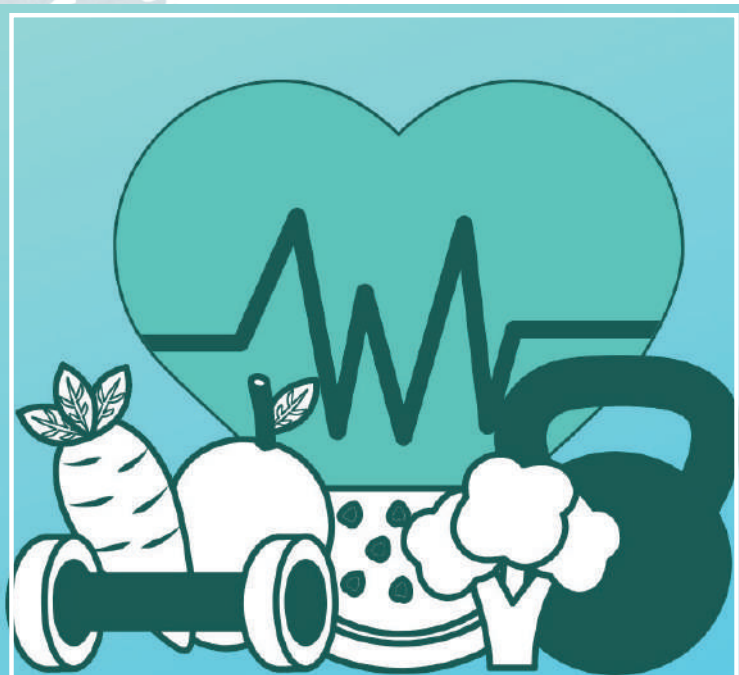
**4. Чотири тисячі кроків.** Не секрет, що малорухливий спосіб життя шкідливий здоров'ю. Якщо ж ми поставимо питання, скільки кроків потрібно проходити в день, то інтернет нам видасть цифру 10 тисяч. Вона вже стало канонічною, але насправді не має наукового підтвердження, а є лише частиною маркетингової кампанії. В одному дослідженні нещодавно було сказано: 4 тисячі кроків на день є запорукою довголіття.

**5. Три прийоми їжі на день** краще впливають на організм, ніж дрібне харчування.

**6. Одне тренування на тиждень.** Щонайменше один раз на тиждень потрібно займатися додатковим фізичним навантаженням. Здавалося б, що за такої частоти це не має сенсу. Однак тренування хоча б один раз на тиждень є дуже ефективним. І якщо при більш регулярних заняттях рекомендується в різні дні давати навантаження на окремі частини тіла, то в цьому випадку потрібне комплексне тренування, яке задіє всі групи м'язів.

**Бажаю вам довгого гарного життя  
із здоровими звичками.**

**Влад Оробей**



# У злагоді з природою: як зробити Новий рік більш екологічним



Зараз багато уваги приділяється політичній та економічній галузям життя. Через це суспільство інколи забуває про проблеми з екологією. Останнім часом людство намагається знову навчитися жити у мирі та гармонії з природою, але, на жаль, цього зовсім не достатньо. Часто люди не розуміють, чим можуть допомогти або що змінити у своєму повсякденному житті, щоб покращити екологічний стан світу. **Отже, пропоную вашій увазі поради, які допоможуть зробити ваш Новий рік більш екологічним.**

## 1. Пластиковая ялинка

Якщо у вас вже є така вдома, то прикрашайте її. Для вас це найекологічніший варіант, адже в такому разі ви дотримуетесь принципу REUSE. Якщо ж ялинки вдома немає, то подумайте, чи потрібна вона вам? Можливо, вам більше підійде один з наступних варіантів.



Якщо ж ви надумаете купити штучну ялинку, бажано, щоб вона слугувала вам протягом наступних двадцяти років. Лише у такий спосіб вона окупить ресурси, які пішли на її виробництво. Більшість ялинок роблять з ПВХ, і їх не приймають на переробку. Але хто знає, можливо, через 20 років усе зміниться.

Якщо ви хочете купити пластикову ялинку на роки, придивіться до варіантів з OLX, SHAFI та інших сайтів оголошень. До речі, якщо ваша ялинка вам набридла, також не поспішайте відносити її на смітник, а спробуйте продати.

## 2. Натуральна ялинка

Вважається, якщо у вас вдома немає штучної ялинки, то натуральна – більш екологічний варіант. Розумію, багато кому це здасться нелогічним, адже, по-перше, це одноразова річ, а по-друге, для цього зрубали ціле дерево. Тут важливо знати, що відповідальні постачальники вирубають ялинки в спеціально відведених місцях – наприклад, під газопроводами та лініями електропередач. Ці місця

необхідно розчищати, тому що дерева доростають до проводів і можуть порвати їх під час вітру або крижаного дощу. Тому, якщо натуральна ялинка – ваш вибір, купуйте її на офіційному ялинковому базарі.

Як правильно утилізувати натуральну ялинку? Якщо просто винести її на смітник, вона вирушить на полігон і лежатиме там десятки років. Замість цього краще здати ялинку на переробку – пункти з'являються у багатьох містах України. Тоді ялинка стане кормом для тварин та тирсою для вольтерів.

## 3. Оренда ялинки в горщику

В деяких містах працюють сервіси з оренди живих ялинок (гугліть, можливо є й у вашому місті). Ціни на оренду зазвичай можна порівняти з покупкою зрубаного дерева. Але вам привезуть ялинку у горщику, а після свят заберуть для того, щоб висадити її на природі. Щоправда, пам'ятайте, що вам потрібно буде кожного дня поливати вашу ялинку.



**4. Замість ялинки – прикраси з лапника.**  
Зазвичай на базарах поруч із ялинками продають і лапник – окремі ялинкові гілки. Їх рідше купують, тому після свят залишається багато нерозпроданого неліквіду. Водночас можна зовсім відмовитися від ялинки та прикрасити хату виробами з лапника. Найлегший варіант – поставити лапник у вази або можна придумати щось більш креативне.

**5. Зробити креативну ялинку** (наприклад із драбини або ж з гілок, які можна зібрати у лісі).

**6. Дозвіл на самостійну вирубку**

Якщо хочете новорічних пригод, в деяких містах можна отримати дозвіл на самостійну вирубку ялинки (знов таки гугліть). Тоді у призначений день ви зможете вирушити до лісу разом з лісником і зрубати ялинку своїми руками. Древа ж дозволяють рубати лише там, де їх все одно зберігати не будуть – під лініями електропередач, біля нафто- та газопроводів та вздовж доріг.



## НОВОРІЧНІ ЕКОЛАЙФХАКИ

1. Гірлянди та ялинкові кульки не переробляються. Намагайтеся використовувати ті, що вже є вдома.

2. Вибирайте гірлянди-вогники, які працюють від розетки, а не на батарейках.

3. Купіть лапник і зробіть з нього новорічний вінок та прикраси на стіл. Лапник все одно викинуть, а так він піде у справу. Взагалі будь-які DIY-прикраси – це можливість дати речам друге життя. Можна використовувати шишки, свічки, засушені часточки апельсина, палички кориці. Круто виглядають свічки в банках (ви ж теж зберігаєте скляні банки?)

4. Можна прикрасити ялинку фігурним імбирним печивом. Воно довго не псується, тому його можна з'їсти. До речі, це чудова ідея для подарунка своїми руками.

5. Подарунки можна взагалі не упаковувати, але якщо без цього свято – не свято, то запакуйте їх у крафтовий папір. Згодом його можна буде здати на переробку. Ще гарна ідея – подарункові коробки. Якісні коробки багато хто захоче використовувати повторно – наприклад, для

зберігання різних дрібничок.

6. Продумайте меню та складіть список покупок. Без списку можна купити багато зайвого (і непотрібного) – перед Новим роком магазини рясніють знижками. Намагайтеся спланувати все так, щоб не довелося викидати їжу.



**Як насолоджуватися феєрверками без зайвої шкоди довкіллю?**

Взагалі інтуїтивно зрозуміло, що феєрверки – не найекологічніша штука. Але вони ство-

рюють новорічний настрій, тому заклик відмовитися від них буде схожим на екофашизм.

Більш раціональне рішення: сходити помилуватися міськими феєрверками, ніж запустити їх самим. По-перше, це безпечно. По-друге, міські феєрверки будуть якіснішими за складом, ніж ті, що можна купити без удару по бюджету.

Причина шкоди феєрверків для природи – у важких металах, що входять до їх складу, діоксиді сірки та інших токсичних речовин, які в результаті потрапляють у ґрунт. Дрібні частки металів з часом накопичуються у повітрі та негативно позначаються на людському здоров'ї.

Крім того, феєрверки та бенгальські вогні виділяють озон. Це парниковий газ, який робить внесок у потепління клімату.

**Тож давайте святкувати Новий рік безпечно для природи!**

**Олександра Наливайко**

## Довгоочікувана зима

Ще з раннього дитинства пам'ятаю, як взимку прокидалась вранці, бігла до вікна і бачила чудову картину: білий сніг вкрив землю, дерева, авто... Було дуже-дуже красиво. Хотілося швидше вибігти на вулицю, почути цей скрип під ногами, помацати сніжок у ручках, їхати на санях та рукою загрибати сніг.

Завдяки снігу хочеться виходити на свіже повітря, ліпити снігову бабу, гратися в сніжки, дуркувати та сміятись. Прокидається настрій Нового року, Різдва. Чекаєш цих свят, але, на жаль, в нашій місцевості справжня зима на свята буває не завжди. Взяти за приклад позаминулий рік... Справжньої зими в Запоріжжі не було, сніг жодного разу не випав, на вулиці було сиро, через що настрій був досить пригнічений та скоріше хотілося теплої, квітучої весни.

Але насправді зима – дуже чаруюча пора року. Час змін, час тепла та затишку. Час, коли можна сісти з сім'єю біля вогню, пити чай або какао та насолоджуватися дружньою атмосферою. Сподіваюся, що замість дощу і туману до нашого міста все ж таки прийде та сама холод-

на, сніжна пора року, якої всі так чекають. Дуже хочу, аби люди гуляли на свіжому повітрі, бавились, а не ховалися від дощу у власних хатинках.

Немає нічого кращого за засніжену зиму, коли мороз не відчувається, бо за цією красою забуваєш усе погане. Уже багато міст нашої чарівної держави засипало снігом. Чекаю, що й до нас завітає справжня зима.

Моє найбільше бажання – зустріти Новий Рік та Різдво Христове у 2022 році з повністю засніженими вулицями, аби вийти 1 січня на двір і покатати сестричку на санях, а потім відвідати ковзанку, адже, що не говорять, а сніг – це +60% до новорічного настрою.

**Діана Пилипенко**



www.pexels.com

## СВЯТО НАБЛИЖАЄТЬСЯ!

### Як зустріти Новий рік 2022: що кажуть традиції



www.pexels.com

Для українців Новий рік завжди був родинним святом, тому зустрічати його потрібно у колі сім'ї. Адже існує повір'я: з ким зустрінеш цю ніч, з тим і проведеш увесь наступний рік. Тому від гучної вечірки в кафе чи клубі краще відмовитися. Смачні страви, прикрашений стіл і танці – всі ці речі прийшли до нас від пращурів. Звичайно, закуски і страви тоді були трішки іншими. До наших часів дійшов лише холодець, який подавали на Новий рік ще в Київській Русі.

Цікаво, що наші пращури також полюбили чепуритися і завжди зустрічали Новий рік у чистому новому одязі. Вважалося, що це принесе щастя.

Не забудьте про декорування оселі. Ця традиція з'явилася дуже давно. В стародавні часи прикрасами могли бути горіхи, картопля, яблука і навіть яйця. А ось гірлянди і скляні кульки з'явилися зовсім недавно. Вважалося, якщо кра-

сиво прикрасити оселю на Новий рік, в домі поселиться щастя, а в сім'ї з'явиться достаток.

Згідно з сучасними традиціями, у кожному домі повинна стояти ялинка. Хоча її роль може виконувати будь-яке вічнозелене дерево. Традиційно воно є символом життя, нового початку. У давнину навіть стверджували, що головний бог язичників – Сонце – найбільше любить саме хвойні дерева. Існувало й інше повір'я. Наші предки вважали, що між гілок ялини живуть душі померлих. Тому їх прикрашали, щоб задобрити духів. Також з давньослов'янської міфології прийшла до нас традиція танцювати навколо ялинки.

Настане рік Тигра не 1 січня, а 1 лютого і триватиме до 21 січня 2023 року. Символів року буде два:

- **дерево** – допомагає вам досягти стабільності;
- **вода** – дарує чуттєвість, поступливість і творчий розвиток.

Хижак пробудить оптимізм і цілеспрямованість у людях, змушуючи їх рухатися швидше до своїх мрій. Це буде помітний контраст у порівнянні з врівноваженим і відносно спокійним роком Бика. Революційний Тигр принесе масу змін і зруйнує багато підвалин.

Тигр вважається вірною і відданою твариною, тому, на відміну від обстановки в світі, сім'я залишиться в безпеці. Домашній затишок, спокій, розуміння і любов – ось чого варто чекати від 2022 року!

## Як привернути фінансовий достаток до себе обличчям?

Якщо ви мрієте, щоб наступний рік був прибутковим, існує кілька цікавих ритуалів, які потрібно додати до святкування:

- напишіть лист Всесвіту – приготуйте чистий аркуш паперу напередодні свята, запишіть всі свої бажання та подякуйте Всесвіту за все, що вже маєте; в новорічну ніч заховайте аркуш;
- монетка в шампанському – покладіть монету в бокал і випийте напій під бій курантів, можна просто тримати гроші в руці і думати про своє бажання;
- 12 страв на святковому столі – кожна страва буде символізувати один місяць, що пройде наступного року в достатку;
- сховайте монетки під тарілки – щоб у кожного вашого гостя 2022 рік був прибутковим.

Коли прикрашаєте ялинку або вішаєте на вхідні двері новорічний вінок, не забувайте про кольори. Адже рахується, що вони можуть привертати до себе різні бажання. Для грошей обирайте золотистий відтінок.



## Що готувати на Новий рік 2022?

Обов'язково на столі має бути м'ясо, адже Тигр – хижак. Що більше м'ясних страв буде на столі, то краще. Не важливо, що саме це буде – яловичина, свинина, курка, кролик чи щось інше. Також варто подбати про зелень. Постарайтеся прикрасити їжу гілочками трав, не забудьте про зелені салати, овочі. У жодному разі не можна використовувати напівфабрикати та фаст-фуд. На столі обов'язково мають бути свіжі фрук-

ти. Ідеально підійдуть мандарини, апельсини, хурма. Тигр любить смачу їжу, вона може бути простою, але обов'язково якісною. До напоїв побажання Тигра просте: вони можуть бути як солодкими, так і ні, але максимально простими та, по можливості, натуральними. Серед алкогольних напоїв варто віддати перевагу витриманим тихим винам.

## Як прикрасити новорічний стіл 2022?

Якщо є можливість змінювати положення столу в приміщенні, варто розташувати його в центрі кімнати. Для краси краще вибрати декор (скатертину, серветки) у поєднанні білих і золотих відтінків. До них ідеально підійдуть ялинові гілочки, червоні бантики, кульки та інші прикраси. Подбайте про те, щоб на столі була фігурка символу Нового року. Тигр оцінить натуральні матеріали та гармонійність декору. Не варто впадати в аскетичний мінімалізм, але й строкаті прикраси варто залишити для наступного разу. Гарною ідеєю буде декорувати святковий стіл свічками. Тепле світло додасть затишку та відчуття гармонії. До того ж, у продажу можна знайти свічки в смужку, які символізуватимуть покровителя прийдешнього року. На столі також варто розставити ялинові шишки, можна додатково посипати золотими або срібними блискітками.



Особисто я дотримуюсь новорічних традицій, що стосуються одягу, всіх інших – ні. Для мене також, як для багатьох інших, найважливіше в святкуванні Нового Року – це «Іронія Долі» або «Блакитний вогник» по телевізору, найближчі люди поруч, багато сміху та сімейного затишку. Головне в будь-якому святі – не дотримуватись традицій, а зберігати радість і любов, мати змогу зустріти свято в найкращому оточенні!

**ХО-ХО-ХО, СВЯТО ВЖЕ ЗОВСІМ БЛИЗЬКО! ХАЙ У НОВОМУ РОЦІ ВАМ УСІМ БЕЗЗАПЕРЕЧНО ЩАСТИТЬ! З ЛЮБОВ'Ю, ВАША РЕДКОЛЕГІЯ.**

Наближається Новий рік! Вже зовсім скоро у кожному будинку буде ця чудова й святкова атмосфера. У мою дитинстві Новий рік асоціювався з подарунками та поїданням мандаринів при перегляді новорічних фільмів. Саме фільми – найкращий спосіб створити новорічний настрій. Що може бути кращим, ніж переглядати улюблені різдвяні фільми? Якщо ви не знаєте, що подивитись, то ця публікація саме для вас! Я збрала ТОП-5 кращих, на мою думку, новорічних фільмів. P.S. В кінці кожного анонсу – цікавий факт про Новий рік

### 1. Пара на свята



Він і Вона самотні, вони випадково зустрічаються і домовляються бути друзями на день, тобто проводити свята не поодиночці, щоб не було так сумно, а вдвох. Але, як ви розумієте, все змінюється, і дружба цих двох зрештою переростає у кохання. І це не спойлер, і не переказ фільму, це просто констатація факту. Такі фільми завжди передбачувані, і фінали їх очікувані. І, тим не менш, їх дивляться, причому із задоволенням, бо це цікаво, бо це не навантажує. Дуже мила комедія не без смішних жартів.

*Цікавий факт: до 1492 року Новий рік на Русі наступає у березні.*

### 2. Різдво на двох



Фільм про Кейт, забавну і трохи розсіяну дівчину, яка працює в костюмі ельфа у крамниці різдвяних подарунків, і про Тома, хлопця, який займається волонтерством і випадково знайомиться з Кейт. Оскільки події розгортаються перед Різдвом, красиві краєвиди вечірнього Лондона, вулиці, прикрашені різнокольоровими ліхтариками, й таємничий дух свята супроводжуватимуть вас протягом всього фільму. Фінал досить несподіваний, але змусить задуматись, а вразливих – навіть просльозитися.

*Цікавий факт: у середньовічній Європі ялинку зазвичай не ставили на підлогу, а догори дригом кріпили до стелі і в такому вигляді прикрашали. Просто так, заради забави.*

### 3. Знову Різдво



Не скажу, що фільм дуже смішний, але кумедних і зворушливих моментів вистачає, та й замислитися є над чим. Зайвий раз задумуєшся про свої вчинки та наслідки від них у майбутньому. Головний герой сюжету – Хорхе, чоловік середнього віку, сім'янин зі стажем. Є в нього одна проблема: день народження збігається з Різдвом, а тому це свято він ненавидить усім серцем. Але доля та дід, що тільки-но переніс інсульт, змушують Хорхе подивитися на все під іншим кутом.

*Цікавий факт: колись новорічні ялинки прикрашали яблуками. Але одного разу через неврожай прикрашати дерева було нічим. Саме тоді завдяки винахідливим складувам і з'явилися перші ялинкові іграшки, зроблені, як нескладно здогадатися, у вигляді яблук.*

### 4. Пінгвіни містера Поппера

Ця мила, добра історія з приємною



емоційною складовою виглядає весело та легко, залишаючи лише найпозитивніші емоції. Легка комедія. На відміну від інших фільмів із мого списку, цей відмінно підійде для перегляду всією сім'єю, обов'язково з дітьми. Сюжет фільму засновано на поширеній життєвій ситуації: хлопчик виріс практично не бачачи батька, розлучений та має двох дітей, з якими іноді зустрічається. Герой Джима Керрі (Том Поппер) – дуже зайнята людина і не має часу на свою сім'ю. Одного разу він отримує посилку від батька, де знаходиться пінгвін з Ар-

ктики. Намагаючись повернути пінгвіна на батьківщину, містер Поппер помилково замовив ще 5 пінгвінів. Такі фільми, мені здається, зближують рідних! Тому що це кіно, хоч і комедійне, але показує, що сім'я – це найважливіше для людини!

*Цікавий факт: жителі Мікронезії 1 січня придумують собі нові сімейні імена і пошепки повідомляють їх найближчим людям. Вони вірять, що той, хто знає справжнє ім'я, може нашкодити, а тому про всяк випадок змінюють імена кожного року.*

### 5. Дуже погані матусі 2

Очікування свята зазвичай приємніше за саме свято. Але для героїнь ко-



медії «Дуже погані матусі 2» підготовка до Різдва перетворилася на справжнє пекло, та ще й у гості до них завітали їхні матері. Про те, як вже знайомі нам з першої частини «Дуже погані матусі» Емі, Кікі та Карла вирішили повернути собі справжнє свято. Переглядаючи відгуки, я виявила, що знову частина глядачів звинувачує картину в непристойності. А як на мене, то ніякої вульгарності тут немає. Є смішні жарти, є гумор на межі, але щоб вульгарність...

Фільм радує, дарує масу позитивних емоцій і змушує поміркувати про дружбу та сімейні стосунки, а саме про стосунки матері та дочки.

*Цікавий факт: Фільм «Іронія долі, або з легким паром» на телеканалах показують 31 грудня вже близько сорока років.*

Сподіваюсь, що фільми вам сподобаються й створять новорічний настрій! Хочу привітати вас з прийдешніми святами та побажати усього найкращого! Приємного перегляду!

Юлія Роншина

# Новорічні свята. Що? Де? Коли?

Всім привіт! Свята вже зовсім поряд, вони ближче, ніж вам здається. Я дуже люблю прогулюватись вечірнім містом, яке готується до зимових свят, або відвідувати який-небудь заклад, де вже стоїть красуня ялинка, а зал прикрашений, що створює чудову атмосферу свята. Кожна будівля палає вогнями, за рахунок чого якийсь казковий настрій з'являється миттєво! Звісно, я не даремно згадала прогулянки, бо саме зараз на вас чекає черговий ТОП місць, куди можна піти ввечері й отримати чергову порцію гарного настрою.

## ТОП-3 закладів на Новий рік

Особисто я звикла святкувати вдома з сім'єю, але, якщо ви хочете піти кудись, цей рейтинг саме для вас.

1. «Monika Bellucci» у новорічну ніч готує святкову програму, участь у якій візьме діджей. Також на гостей чекає льодове шоу та безліч сюрпризів!
2. Якщо вам до душі бурлеск і пристрасні номери від шоу-балету «Саквояж» (багатьох дівчат звідти знаю особисто), то програма у «Мануфактурі Розенталь» саме для вас.
3. Якщо ви вирішите відвідати заклад «Nairi patio», на вас чекає тепла атмосфера і розіграш цінних подарунків.

Все перелічене стосується саме новорічної ночі, з 31 грудня на 1 січня, а зараз про те, де можна чудово провести час до або після свят.



## ТОП-3 місць, де можна чудово провести вечір

Якщо ви, як ми з моїм хлопцем, любляете багато ходити, то перше, що спадає на думку, так це:

- 1) під'їхати до каскаду фонтанів Райдуга, пройтись там і піднятись до площі Маяковського. Вся доріжка від Райдуги до площі щороку прикрашається яскравими кольорами, вогнями. Встановлено багато арок, під якими цілуються та фотографуються закохані пари;
- 2) не менш романтичною буде прогулянка вздовж бульвару Шевченка. Саме там встановлюють яскраві фігури, біля яких всі фотографуються. Навколо багато яток із теплим какао та солодкою ватою;
- 3) всі знають, що наш проспект Соборний чудово світиться надвечір, тому прогулянка вздовж нього буде чудовою альтернативою для молодої пари.

## ТОП-3 місць, куди можна піти з малою дитиною

Все своє життя я займалась сучасною хореографією (з 4 років), і наш відомий колектив щороку запрошували брати участь у новорічних виставах. Це дуже цікаво як для дітей, так і для їх батьків:

- ПК «Дніпроспецталь» готує дитячу виставу «Таємниця чарівної тувельки» (26 грудня – 8 січня);
- Концертний зал ім. ГЛІНКИ покаже святкове «ТИГРАШОУ», в якому візьмуть участь відомі диснеевські герої (22 грудня – 9 січня);
- Жоден мій дитячий Новий Рік не відбувався без візита до цирку. І цього року я вже придбала білет для своєї молодшої сестри на свято Святого Миколая, бо наш міський цирк готує програму «Новорічні дива» (18 грудня – 9 січня). Впевнена, що програма сподобається кожній дитині.

**Діана Пилипенко**



## ТОП-3 місць на Новий Рік

Бій курантів, святкові феєрверки можна побачити:

- біля головної ялинки Запоріжжя на площі Маяковського;
- поряд із неймовірною ілюмінацією на бульварі Шевченка;
- разом із крутим діджеєм на ковзанці, на площі Фестивальній;

**Колись усі ми були маленькими та з нетерпінням чекали, коли можна прикрашати ялинку. Вже за кілька місяців до Нового року очікували діда Мороза та подарунків. Кожен з нас має добрі та смішні спогади з дитинства. Ми вирішили поділитися з вами нашими особистими дитячими спогадами про це свято. Тож давайте зануримось у них!**



### **Діана Пилипенко:**

«Для мене Новий рік – це родинне свято. Ось уже другий рік поспіль я зустрічаю його з сім'єю мого хлопця та зі своїми батьками. Для мене велике значення має, з ким і де я буду святкувати Новий рік. З дитинства мене привчили зустрічати його з тим, кого люблю. Як і всі дітки, я, звісно, мріяла зустріти Новий рік на колінах у Діда Мороза або хоча б побачити його на власні очі. Так от, мені було приблизно 3-4 роки (я вже, до речі, гарно розмовляла і була дуже уважною дитиною, помічала абсолютно все), і до мене завітав Дідусь Мороз. Яке ж було здиву-

вання у всіх – особливо в нашого казкового гостя, – коли я сказала: «Мамо, а чому Дід Мороз вдягнув татові чоботи?»». Всі дуже сміялись, як мені розповіла мама, і були шоковані моєю уважністю. Бідолашний Дід Мороз, тобто мій татусь, почервонів настільки, що розмальовані червоною фарбою щоки були майже не помітні. Після, так би мовити, стресу я, нічого не зрозумівши, розповіла віршик і отримала бажаний даруночок, Дід Мороз зник, а через декілька хвилин до кімнати зайшов тато. Ось така от історія. Будьте уважні, коли робите розумним діткам сюрпризи, враховуйте всі деталі...»

### **Тарас Марченко:**

«Кожна родина відзначає Новий рік по-різному. У когось є якісь новорічні традиції, без яких вони не можуть обійтися. Хтось просто чекає подарунків та святкового столу. Але всіх нас об'єднують прекрасні спогади про це свято. У моїй пам'яті також зберігся один такий Новий Рік. Це відбулося близько 10 років тому.



За традицією, перед отриманням подарунків я приймаю ванну. Але після цього, замість очікуваних презентів, отримав листівку з головоліткою. На деякий час я став помічником Санти Клауса – отримавши свій новорічний костюм, вирушив розгадувати цю головоліткою. Через деякий час я все-таки впорався і вийшов на подвір'я, де й чекав мене Санта Клаус з головним подарунком. Після цього до мене прийшли друзі разом з батьками, які довго не могли повірити, кого я зустрів і що зі мною трапилось...»

рунків я приймаю ванну. Але після цього, замість очікуваних презентів, отримав листівку з головоліткою. На деякий час я став помічником Санти Клауса – отримавши свій новорічний костюм, вирушив розгадувати цю головоліткою. Через деякий час я все-таки впорався і вийшов на подвір'я, де й чекав мене Санта Клаус з головним подарунком. Після цього до мене прийшли друзі разом з батьками, які довго не могли повірити, кого я зустрів і що зі мною трапилось...»



### **Інна Рябчук:**

«У нас завжди була традиція (и есть сейчас) украшати ёлку всей семьей, и есть определённые игрушки, которые на протяжении 20 лет мама и папа вешают вместе, они являются символом нашей семьи. И вот в детстве для меня эти игрушки были чем-то особенным и магическим, родители всегда рассказывали историю появления этих игрушек в семье. И сейчас, когда я это вспоминаю или вижу на ёлке эти игрушки, меня вновь воспоминания возвращают в детство к этим историям, это очень греет душу...»

### **Юлія Роншина:**

«У мене дуже багато новорічних історій з дитинства. Навіть не знаю, яку розповісти. Я завжди любила сімейні свята. Особливо, коли всі родичі приїздили з інших міст до нас. Було багато подарунків та солодощів. Але найбільше мені запам'яталась історія, коли ми з братами прикрили ялинку і почали пекти печиво для Дідуса Мороза та залишили для оленів моркву та воду. Після святкування ми вирішили сховатись за диваном та «спалити» Діда Мороза. Не встигли навіть сховатись, як почали запускати салюти. Звісно, ми вирішили на це подивитися й пішли на двір, а коли повернулись, то

під ялинкою був сніг і відбиток взуття на ньому, печиво було надкушене, а моркви взагалі не було. Ми побігли до ялинки дивитись подарунки, але їх не було. Звісно, ми засмутились та вирішили знову сховатись. Ранку ми не дочекались, бо усі троє знаснули. Наступного дня ми теж вирішили перевірити подарунки, та навіть тоді вони не з'явилися! Засмучені, ми пішли до моєї кімнати і побачили, що там навстіж відкрите вікно. На підлозі та на вікні сліди від взуття й крихти печива. А на ліжку три величезні та красиво запаковані подарунки! Чесно кажучи, ми були шоковані. Ми вважали, що хитрі, але Дідусь Мороз нас перехитрив!»



### Анастасія Заводюк:

«В моєму дитинстві асоціаціями з Новим роком були саме диво, сніг, подарунки, вистави, ялинка, гірлянда, феєрверки, мандарини та багато чого іншого. Мої батьки для мене та мого старшого брата ще змалку створювали справжнє свято та саме ту новорічну атмосферу. Мені завжди кортіло скоріше прикрасити дім та ялинку. Ще з дитинства мені подобалось брати подушку, лягати під ялинку та дивитися, як горять вогники й переливаються кольори гарних іграшок. З братом ми завжди готували вистави для батьків, створювали костюми, розповідали вірші, розігрували сценки, співали, влаштовували конкурси й танцювали. Матуся влаштовувала нам з братом відлік



часу до Нового року – починаючи від святкування Дня Святого Миколая, на полицях висіли два новорічних чобітки, в які вона кожного вечора клала солодощі або щось інше... Після того, як пробивали куранти, ми всією сім'єю йшли на вулицю дивитися на феєрверк, а коли поверталися додому, подарунки вже були під ялинкою. Та одного разу ми з братом вирішили перевірити, хто залишає подарунки – батьки чи справді Дід Мороз. Коли всі йшли дивитися на феєрверк, то ми з братом виходили останніми – для того, щоб батьки не встигли покласти подарунки. Прийшовши додому, помітили, що подарунків немає під ялинкою, і дуже засмутилися, адже вся та новорічна магія – то була неправда... Але, як виявилось, ми знайшли подарунки на підвіконні! Тоді ми подумали, що Дід Мороз хотів нас провчити за те, що ми втратили віру в диво. Пройшло багато років після цього, але наша сім'я досі вірить у чудо. Зараз я розумію, що подарунки, гірлянда, ялинка, феєрверки – це не головне. Головне – це мить щастя в новорічну ніч, коли сім'я збирається разом, всі разом дивляться новорічні фільми та мультфільми, прикрашають разом дім, ялинку та стіл...»

### Олександр Носок:

«Мої дитячі спогади святкування новорічних свят, як і у багатьох, пов'язані з родиною, прикрашанням ялинки, приємним метушінням через приготування новорічних страв, спогляданням феєрверків, сміхом під бій курантів і по-справжньому чарівною атмосферою домашнього затишку. Але зараз мені хотілося б згадати іншу частину цих свят. А саме шкільні ранки в початкових класах. Пам'ятаю, в один період вони дуже мені подобалися, в інший – я вважав їх марною тратою часу. Проте зараз, поглядаючи на старі фотографії, тішуся, що це все-таки було зі мною, що я не залишався вдома грати в комп'ютерні ігри чи переглядати нудні телепрограми, а створював цінні моменти. Шкільні ранки у нас традиційно проходили в останній день перед новорічними канікулами. То був той день, коли суворі, як здавалося, порядки навчального закладу втрачали свою силу. Йдеш по коридору й замість учнів в звичному одязі бачиш персонажів казок і мультфільмів, від Мальвіни до Губки-Боба. І це було так цікаво! Планувати, яким буде твій власний костюм і вгадувати, на кого в цей день перетворяться твої

однокласники. Найбільше мені запам'ятався мій костюм лицаря. На мені були гарні обладунки, а в руках щит і меч, які мама встигла знайти для мене в останні хвилини перед початком дійства. Ми грали в ігри, водили хоровод біля ялинки, співали пісні й розповідали вірші. До речі, в цей день я забув свої слова. Тоді це здавалося мені кінцем світу, а зараз викликає тільки усмішку. Врешті все завжди закінчувалося добре: нам вручали солодкі подарунки, після чого ми, щасливі й сповнені емоцій, відправлялися на відпочинок»



### Кирило Родітелєв:

«Лучшее, что было в этом семейном празднике – это застолья. А ещё лучше, когда застолья проходили у кого-то в гостях. Я даже ребёнком это понимал; тем не менее, важным элементом предновогоднего настроения для меня были отбивные с пюре, маринованные корнишоны с опятами/шампиньонами и «таз» с оливье, расположенный рядом с тарелкой, полной бутербродов с красной икрой. Помню, однажды под Новый год мама купила клешни краба, и мы под «95-й Квартал» собрались и ... всё равно большая часть еды ещё неделю лежала холодильником. Жаль только, что всё хорошее быстро заканчивается...»



# Лайфхаки по відновленню організму після свят



Важко повірити, але новорічні свята швидко добігають кінця. Настає час зайнятися собою та відновити фізичну форму після безперервного застілля. Можливо, таке завдання здасться вам нездійсненним, адже дехто з нас ледве зміг подолати ліньки, щоб вийти на роботу. Але кожен рік, що настає – це новий виклик і черговий шанс виправити помилки. Тому в мене є кілька лайфхаків, які допоможуть вам повернутись у тонус.

## Складіть план тренувань

Безперечно, відновлення режиму – складне завдання. До нього необхідно підходити відповідально, щоб не зашкодити організму. Намагайтеся щодня ставити собі маленькі цілі: лягайте спати раніше, скорочуйте кількість калорійної їжі, відривайтеся від серіалів та проводьте більше часу на свіжому повітрі. А перед першим походом до тренажерного залу краще складіть план вправ.

Не забувайте, що різко розпочинати великі навантаження на тренуванні небезпечно. Почніть з малого та поступово збільшуйте темп пробіжки або вагу на силових тренажерах. Кількість вправ і підходів у них теж має поступово збільшуватись. І, загалом, прописана програма допоможе вам сконцентруватися.

Всі вправи робіть покроково, аби повільно, але дієво повернути собі чудову форму до літнього сезону!

## Відчуйте себе дитиною

Якщо фізичні навантаження – це не ваше, зверніть увагу на зимові розваги. Катання на ковзанах, санках, гру в сніжки. Побільше рухайтесь.

## Закупіться корисними продуктами

Відмовлятися від смаженої та жирної їжі набагато легше, коли в холодильнику лежать фрукти, овочі та інші продукти правильного харчування. Звичайно, новорічні свята неможливі без олів'є та м'яса по-французьки, проте настав час перейти на більш легкий раціон. Ваш організм дуже позитивно поставиться до таких змін, а самопочуття буде як ніколи чудовим. Ви забудете про важкість

у шлунку і печіння, які так часто з'являються під час споживання некорисної, але такої смачної їжі.

## Запишіться на масаж

У комплексі з фізичними навантаженнями і правильним харчуванням масаж дає приголомшливі результати. Може привести шкіру в тонус, додасть відчуття бадьорості та подарує більше гарного настрою, адже масаж – це relax та відновлення одночасно!

## Будьте позитивними!

Не потрібно сприймати невеликі обмеження в їжі як голодування. Не думайте про те, що вам необхідно позбавитися від зайвих кіло, і вони самі від вас підуть.

Сподіваюсь, що ця тема вас зацікавила так само, як і мене. Декілька лайфхаків я планую випробувати на собі. Про те, що з цього вийде, обов'язково розповім у наступному номері. А вам бажаю здоров'я, наснаги і успіхів у Новому 2022 році!

Діана Пилипенко



www.pngwing.com

**STUDPOL**

Навчально-методичні матеріали:  
студентська газета  
Випуск: №20(62)

Укладачі: С. А. Панченко, В. Л. Погребна,  
О. Ю. Пода, Н. В. Островська;  
Рецензенти: Г. М. Волинець, К. В. Єськова;  
Головний редактор: О. Носок;  
Редколегія: Пилипенко Д., Роншина Ю., Носок  
О., Наливайко О., Оробей В.

Комп'ютерна верстка та  
дизайн: Носок О.  
Затверджено на засіданні  
кафедри журналістики  
Протокол №5  
від 20 грудня 2021 року  
Телефон редакції:  
+38(061) 769-8-463