

ОСЕНЬ 2019 | № 4

СТУПОР

СТУДЕНЧЕСКИЙ ПОРТАЛ

СМОТРИ ВНУТРИ:

- варианты досуга в холодное время года
- как живут иностранные студенты
- интервью с веганкой



3 ФАКТА ПРО ОСЕНЬ



**АНГЕЛИНА ПУШКИНА,
1 КУРС,
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ФАКУЛЬТЕТ**

**ТЁПЛЫЙ ПЛЕД,
КАПУЧИНО,
ДОЖДЬ**



**ДАНИЛА ПОНОМАРЁВ,
2 КУРС,
СПО**

**ЖЁЛТЫЕ ЛИСТЬЯ,
КРАСИВЫЕ ПЕЙЗАЖИ,
ПАСМУРНО**



**РОМАН КОЛПАКОВ,
1 КУРС,
ЮРИДИЧЕСКИЙ
ФАКУЛЬТЕТ**

**ГРУСТЬ,
АТМОСФЕРНОСТЬ,
НЕИЗБЕЖНОСТЬ
ХОЛОДА**



**ВИКТОР ЕЛФИМОВ,
1 КУРС,
СПО**

**ЛИСТОПАД,
ДОЖДЬ,
ТОСКА**



**МАКСИМ СТЕЦЕНКО,
1 КУРС,
ЮРИДИЧЕСКИЙ
ФАКУЛЬТЕТ**

**ХОЛОД,
БОЛЕЗНЬ,
ДЕПРЕССИЯ**



**АНГЕЛИНА ШИРОБОВА,
1 КУРС,
ЮРИДИЧЕСКИЙ
ФАКУЛЬТЕТ**

**КРАСИВЫЕ ФОТОГРАФИИ,
КОФЕ С ЗЕФИРКАМИ,
УЮТНОЕ ТЕПЛО**

СТУПОР №4 | ОСЕНЬ 2019

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

ЮЛИЯ ШАТОХИНА

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРЕСС-ЦЕНТРА ВЭПИ

ЕВГЕНИЙ ПЕТРЕНКО

3 КУРС, ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДАРЬЯ МАРИНОВА

2 КУРС, СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ
ФАКУЛЬТЕТ

ВЛАД ПАПИН

1 КУРС, ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЕКАТЕРИНА ЛЕНТЯЕВА

1 КУРС, ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЕВГЕНИЙ ЗОЛОТАРЁВ

КОРРЕКТОР

ОБЛОЖКА:

ФОТОГРАФ: РИТА ГОРБАЧЁВА

ВЕРСТКА: СЕРГЕЙ ХАРЧЕНКО

МОДЕЛИ:

АРИНА НАРТОВА (ВЭПИ)

ЙЫЛДЫРЫМ МОРАЙ (ВЭПИ)

ЕВГЕНИЙ ПЕТРЕНКО (ВЭПИ)

ПАВЕЛ НЕФЁДОВ (ВГПУ)

ИАНА БЕЛОВА (ВЭПИ)

ХАНШАНА КАУШАН (ВЭПИ)

НУВАН ТХАРАКА (ВЭПИ)

ТИРАЖ 500 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

КОНТАКТЫ ДЛЯ СОТРУДНИЧЕСТВА:

VERI.VERI@YANDEX.RU

+7 (473) 202-18-06, +7 (473) 202-00-20

ОГЛАВЛЕНИЕ

СТР. 2 – СЛОВО РЕДАКТОРА

СТР. 3 – NEWS ПРО ВУЗ

СТР. 4 – ДЕНЬ ЗНАНИЙ В ВЭПИ

СТР. 5 – PRO АКТИВ

СТР. 7 – «ОРНАЯ СБОРНАЯ» И ДРУГИЕ

ПОСВЯЩЕННЫЕ

СТР. 8 – ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

СТР. 9 – ИНОСТРАННЫЙ СТУДЕНТ

СТР. 13 – ПОМОГАЙЗЕР

СТР. 14 – ХАНДРИТЬ НЕЛЬЗЯ – ТВОРИТЬ!

СТР. 20 – ФОТОПРОЕКТ «УНЫЛАЯ ПОРА!

ОЧЕЙ ОЧАРОВАНИЕ!»

СТР. 22 – СМОТРИ!

СТР. 27 – ЗДЕСЬ ХОРОШО!

СТР. 29 – OSTRO

СТР. 30 – ИНТЕРВЬЮ С ВЕГАНКОЙ

СТР. 33 – ГЛУБИНКА НОМЕРА

СТР. 34 – МОЙ ДОМ – ВОРОБЬЁВСКИЙ
РАЙОН. ЭССЕ СТУДЕНТА ВЭПИ О СВОЕЙ
МАЛОЙ РОДИНЕ

СТР. 36 – ОЖИДАНИЕ VS РЕАЛЬНОСТЬ.

СТУДЕНЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ

СТР. 37 – POTRENDIM. PUNK'S NOT DEAD?



**ПРОБОВАТЬ НОВОЕ,
БЫТЬ ОТКРЫТЫМ К
СВЕЖИМ ИДЕЯМ И НЕ
ПОДДАВАТЬСЯ ХАНДРЕ
— ВОТ НАШ ПЛАН!**

Осень предваряет завершение природного цикла и начало трудового и учебного года. Отдохнувшие и полные энергии после лета мы готовы учиться, посещать новые интересные и культурные места, ставить себе цели и достигать их. Однако осенняя пора вносит свои коррективы в эмоциональное состояние - многие из-за пасмурной и промозглой погоды впадают в уныние. С полным пони-

манием этого, и даже во избежание появления такого состояния в нашей редакции, мы решили собрать и для вас, и для себя идеи интересного досуга, чтобы на любой налёт печали у нас был ответ в виде интересного занятия.

В свежем номере журнала «Ступор» вы найдёте список мест, посетив которые, вы точно получите яркие впечатления или новый опыт. Если перед прочтением журнала стоял вопрос, чем заняться сегодня вечером, то уверяем вас, после прочтения будет масса идей.

Свежий «Ступор» стал немного больше, чем предыдущие номера – у нас добавилось несколько рубрик. Теперь в каждом выпуске мы будем публиковать истории про жизнь иностранных студентов в России и русских студентов за рубежом.

Многие воронежские студенты приезжают учиться в город из небольших сёл. Для коренных городских жителей предлагаем в качестве дауншифтинга новую рубрику «Глубинка номера». А от приезжих из сёл ребят ждём письма с рассказами про их малую родину.

Также, в нашем журнале появился раздел под названием «Ostro», в котором мы будем поднимать злободневные темы, связанные с вопросами экологии, этических убеждений, политики и экономики.

И, вишенка на торте - рубрика о трендах. В этом номере говорим о субкультурах и ищем новые неформальные движения.

Осенний «Ступор» посвящён новым опытам – будь то просмотр кино или поход в новое место, переезд в другую страну или путешествие в аутентичную деревушку, переход на питание без продуктов животного происхождения или попытка создать произведение искусства собственными руками, изучение возможностей своего тела через танцы или познание своего духа через йогу – вариантов для открытий в вашей жизни огромное множество. И мы желаем Вам не бояться делать выбор в пользу нового, а также уважать выбор других...

**ЮЛИЯ ШАТОХИНА
РУКОВОДИТЕЛЬ
ПРЕСС-ЦЕНТРА ВЭПИ**



ДЕНЬ ЗНАНИЙ 2019

2 сентября в Воронежском экономико-правовом институте прошла праздничная линейка в честь начала нового учебного года. Новоиспечённые студенты смогли снова окунуться в школьную атмосферу. День знаний – это всегда важное и торжественное событие в ВЭПИ. Ежегодно для ребят готовят много сюрпризов, и этот год не стал исключением.

У стойки регистрации всем гостям вручали воздушные шары и разноцветные ленты. Перед началом торжественной части на сцене выступала кавер-группа института «Mix-VV». Ребята исполняли музыку самых различных жанров, благодаря чему в выступлении коллектива каждый нашёл что-то для себя.

В начале торжественной части с речью выступил ректор института, Иголкин Сергей Леонидович. После его воодушевляющей речи, методом жеребьёвки, выбрали хранителей студенческого очага. Хранители

дали торжественную клятву, после чего всем дали возможность загадать самые заветные желания и отпустить в небо воздушные шары.

Когда линейка подошла к концу, всех первокурсников пригласили на встречу с ректором, где Сергей Леонидович выступил с речью на тему жизненного пути и успеха, а также дал слова напутствия новоприбывшим студентам. Выступление транслировалось онлайн, что позволило студентам из филиалов в Липецке, Старом Осколе, Орле и Россоши присоединиться к празднику. Далее первокурсники отправились на свои первые пары, где их кураторы вручили им их студенческие билеты. Данное мероприятие продемонстрировало готовность студентов начать новую, уже студенческую, жизнь.

ЕКАТЕРИНА ЛЕНТЯЕВА



ПРО АКТИВ

Работа Студенческого совета ВЭПИ началась с принятия в свои ряды новых активистов. Все ребята показали себя невероятно активными, творческими и индивидуальными личностями! Во главе с председателем Студенческого совета, Мариновой Дарьей, студенты приступили к разработке мероприятий на целый год и написанием к ним сценариев.

Главной задачей актива является создание незабываемых, атмосферных мероприятий, которые навсегда запомнятся всем студентам, делая их студенческие годы самым лучшим временем, без всяких преувеличений. Кроме того, нет ни одного члена Студенческого совета, который не считал бы актив своей второй семьей. Все активисты становятся настоящими друзьями, готовыми всегда прийти на помощь. Во время подготовки к мероприятиям, объединяя силы, ребята сильно сближаются. Актив – это бесконечный список дверей, которые открываются перед студентами. Это новые знакомства, новые друзья, новые впечатления и опыт!

Но не только в студенческом совете можно творчески развиваться и реализовывать все свои мечты. В нашем институте открыто несколько творческих кружков, которые открывают возможности для студентов заниматься своим любимым делом, или попробовать себя в чем-то новом.



Музыкальная студия

«Mix W» - так называется музыкальная группа нашего института. Под руководством профессионального музыканта и педагога, Аристова Валерия Владимировича, ребята развивают свои навыки. В студии занимаются не только те, кто в школьные годы профессионально занимался музыкой, но и новички, полные надежд и стремлений, а главное большого желания научиться и добиться успехов в



музыкальной индустрии. Каждый становится полноценным музыкантом со своим творческим образом и индивидуальным стилем.



Танцевальная студия

Руководитель танцевальной - прекрасный хореограф – Гончарова Анастасия. Настя принимает к себе всех желающих научиться владеть своим телом, красиво двигаться, быть пластичным и энергичным. По словам ребят, занимающихся в студии, это весело и сложно одновременно. На тренировках Настя не дает всем спуску, но всегда находит индивидуальный подход к тем, кому сложно. Танцоры изучают такие стили как: Jazz Modern, Shuffle, House, Хип-Хоп, Pop locking, современный танец.



Пресс-центр ВЭПИ

В ВЭПИ есть свое радио, выпускается собственный журнал (тот, что вы сейчас читаете), разрабатывается шоу для ютуб-канала. Всем этим руководит выпускница журфака. Благодаря этому кружку у ребят появляется возможность публиковать собственные статьи в студенческом журнале, где они могут продемонстрировать свой творческий и писательский потенциал, изложить свои мысли и идеи. Кроме того, юные журналисты осваивают дикторские навыки для радио. Запись всех выпусков происходит в профессиональной студии звукозаписи ВЭПИ. Ребя-

там очень нравится сам процесс подготовки выпусков, ведь таким образом они получают огромный опыт и приобретают необходимые навыки, которые в будущем помогут им добиться чуть больше уверенности в себе и поспособствуют умению выражать своё мнение доступным и понятным языком.



Спортивные секции ВЭПИ

Наш институт не забывает и про всех любителей спорта. Для них открыты секции по футболу, волейболу и баскетболу. Руководит кружками профессиональный тренер. На тренировках молодые спортсмены развивают свои физические способности, тренируют скорость, ловкость, учатся выстраивать тактику игры. Вся подготовка не проходит даром, ребята показывают всё, чему научились на соревнованиях, которые проводятся как внутри института, так и на уровне города и области. Спортсмены достойно защищают честь нашего института и являются гордостью ВЭПИ.



Event-дизайн

В этом году в ВЭПИ открылась новая творческая студия под руководством очень креативной выпускницы нашего института – Ирины Землянской. Основная задача кружка – мастерить декорации для мероприятий и создавать уют в институте.

ДАРЬЯ МАРИНОВА



«ОРНАЯ СБОРНАЯ» И ДРУГИЕ ПОСВЯЩЁННЫЕ

Наши первокурсники получили почётное право называть себя студентами. В одну из солнечных суббот сентября прошло посвящение в студенты.

Местом проведения обряда был выбран лес, который, по словам самих студентов, напоминал райское место, в котором хотелось буквально раствориться. Там было всё необходимое для полного единения с природой: медленно падающие листья, едва уловимые нотки осени в воздухе... Разумеется «посвят» проходил не в глухом лесу, а на базе лагеря под названием «Восток-4», в котором царил дух СССР, и чувствовалась атмосфера старых фильмов про пионеров.

Посвящение началось с того, что первокурсников поделили на команды и выдали первые задания. «Пионерам» было необходимо придумать название, девиз и флаг команды. Название команд были очень забавные, например, один из них назывался «Орная сборная». Когда всё было готово, ребята собрались на площади у сцены, где продемонстрировали результаты своей работы.

Далее начались командные игры. Новички бегали по станциям, стараясь как можно скорее выполнить квесты. Задания были самые разнообразные: «Паутина», «Слепой лабиринт», «Твистер» и другие испытания. После командам было поручено подготовить творческие номера. Все участники подошли к этому процессу очень креативно. На сцене можно было увидеть песни, танцы и даже юмористические сценки. Когда с творческой программой было покончено, все пошли в чащу леса, где, собравшись вокруг костра, посвящённые первокурсники пели песни и жарили сосиски и зефирки.

Мероприятие прошло просто прекрасно, сохранился идеальный баланс отдыха на природе, командных игр и молодёжной беззаботности.

ВЛАДИСЛАВ ПАПИН



ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

22 октября самые умные и эрудированные студенты ВЭПИ приняли участие в городском конкурсе «Что? Где? Когда?» и завоевали первое место.

В конкурсе участвовали команды из школ и техникумов Железнодорожного района, в общей сложности было 30 команд, по 6 человек в каждой. Наша команда называлась «Ёжики», в честь символа ВЭПИ - ежа Потапа. Игра проходила в школе №52 и состояла из двух этапов. В каждом этапе прозвучало по 12 вопросов. Господин ведущий зачитывал вопрос, который, в свою очередь, высвечивался на экране. Участникам отводилась ровно одна минута на размышления. Как только время заканчивалось, команды должны были сдать бланки с ответами. Как отмечают ребята, вопросы были далеко не простыми, более того, на самые различные темы: на знание английского языка, культуры, мультипликации и т.д. Ближе к финалу конкурса наша команда сравнялась по баллам с ребятами из Воронежского Юридического техникума. Однако победитель должен был быть один, поэтому организаторам пришлось провести дополнительный раунд, где «Ёжики» и одержали уверенную победу. В качестве награды ребятам в торжественной обстановке вручили медали, грамоты и кубок. Наши студенты достойно боролись за честь института, за что выражаем им благодарность и поздравляем с победой!

ЕВГЕНИЙ ПЕТРЕНКО





«Я ВЫБРАЛА ЧЕХИЮ, ПОТОМУ ЧТО ТАМ ОБРАЗОВАНИЕ БЕСПЛАТНОЕ ДЛЯ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА»

О том, как стать иностранным студентом, что может стать причиной переезда из России и насколько ожидания совпадают с реальностью жизни в чужой стране, рассказывает студентка чешского вуза, переехавшая после 11-го класса из Петрозаводска в Брно.

- Меня зовут Бломберг Элли. Я учусь в университете имени Менделя в городе Брно (Чехия) на агрономическом факультете, на направлении биотехнологии животных.

В моем городе не было интересующих меня факультетов. Нужно было искать что-то в Санкт-Петербурге или Москве, но там мне жить не хотелось, не люблю большие города. Я выбрала Чехию, потому что там образование бесплатное для любого человека. Особо на меня никто не повлиял, просто хотелось попробовать что-то новое. Самое главное - желание! А если серьезно, много денежных средств, документов, наличие среднего образования, везение (для того, чтобы пройти собеседование в посольстве), и можно паковать вещи!

- Какие ожидания были от Чехии?

- Ничего особенного я не ожидала, просто нормальную страну, красивый город, комфортный для проживания, чтобы было удобно. И, в принципе, здесь все так и есть, транспорт ходит по расписанию, магазины есть, развлечения есть, культурная жизнь тоже, город неопишуемой

красоты! Уровень жизни очень хороший. Здесь есть и свои плюсы, и минусы, но для меня, все же больше плюсов!

Студенты живут либо в общежитиях, либо снимают квартиры. Общежития очень комфортные. Я жила в общежитии от университета. В блоке на четверых - 2 комнаты по 2 студента. Между комнатами была своя кухня и санузел с душевой. На первом этаже - столовая, на минус первом - прачечные с сушилками. Стоило такое место около 8-9 тысяч рублей в месяц.



-Как проходит обучение?

-Обучение больше построено на самообразовании, никто не будет тебя насильно заставлять что-то делать. Каждый предмет делится на лекционную и практическую части. Лекции для посещения свободные, можно ходить, можно не ходить, никто не заставляет. Практические уже обязательные, так как это основа обучения.

Учеба идёт с понедельника по четверг, очень редко ставят что-то в пятницу. Расписание выбираем себе сами, сейчас в магистратуре нас мало в потоке, и поэтому вы-

бор практического занятия всего лишь один, так как нас не надо разделять на группы.

Постоянного домашнего задания нет, только выполнение протоколов по практикам, выполнение курсовых.

Есть интересные пары, а есть не очень. Есть очень интересные практики, например, по методам молекулярной генетики, простым языком, мы определяли, есть ли у нас непереносимость лактозы, глютена и много другого.

- Планируете ли вы связать жизнь с выбранной профессией?

-Я бы, конечно, хотела работать по профессии, ведь специальность действительно интересная и за ней будущее медицины, долголетия и много чего! Но в такой сфере нужно быть гением, чтобы чего-то достичь, нужно посвящать этому 100% времени, а я пока не готова к такому отречению. Параллельно я обучаюсь другим, отличным от моей учебы вещам. В планах пока закончить магистратуру и, по возможности, найти работу где-нибудь у моря, вот это мечта!





«ЕДИНСТВЕННЫМ МОИМ ЗНАНИЕМ О РОССИИ БЫЛО ТО, ЧТО ЗДЕСЬ ХОЛОДНО»

Мы решили взять интервью у человека с обратной историей, который оставил свой дом и от правился в увлекательное путешествие по дебрям российской системы образования. В Воронежском экономико-правовом институте учится Йылдырым Морай, он покинул свою родину Турцию уже пять лет назад и всё это время развивается, грызёт гранит науки и познаёт загадочную русскую душу. Мы побеседовали и вот что из этого вышла.

- По приезду в Россию у тебя были какие-либо ожидания от этой страны и оправдались ли они?

-Единственным моим знанием о России было то, что здесь холодно. Но я никак не был готов к тому, что здесь ОЧЕНЬ холодно! Я думал, что россияне замечательные и дружелюбные люди и здесь мои ожидания подтвердились. За пять лет в Воронеже я завёл много хороших друзей. Я рад, что они у меня есть.

-А что ты можешь сказать о своей родине – о Турции? Скучаешь ли ты по своей родине?

-Конечно же, русская культура отличается от турецкой. Вначале очень сильно чувствуются различия в менталитете, но со временем я привык и даже освоил эту самую культуру. О Турции могу сказать, что это настоящий рай на земле! Пальмовые рощи, море, горы и яркое палящее солнце - всё это и есть Турция. Разумеется, традиционная турецкая культура, которая впитала в себя многовековую историю и является отдельным предметом для изучения. Кстати, в турецкой кухне множество сладостей, которые пользуются популярностью и спросом по всему миру. В Турции люди учатся в школе восемь лет, после этого человек должен выбрать направление своей деятельности и далее учиться по профессии в лицее или консерватории от четырёх до шести лет. После можно поступить в университет. Россия уже стала для меня домом, но и по своей родине я очень скучаю, а особенно по родителям. Радует то, что раз в год я могу отправиться домой.

ЕВГЕНИЙ ПЕТРЕНКО



ПОМОЩАУЗЕР



ХАНДРИТЬ НЕЛЬЗЯ, ТВОРИТЬ - МОЖНО!

Вы испытываете постоянное чувство усталости, вам трудно вытащить себя из кровати, всё время грустно и даже хочется плакать? Кажется, что мир стал просто серым, потеряв весь смысл и цвет? Наверное, вы решили, что у вас настоящая депрессия. Но, если за окном осень, то мы вас поздравляем – у вас простое аффективное расстройство или, иными словами, хандра без мотива. Не стоит сразу начинать копать в себе, бежать к психологу или пить антидепрессанты. Осенняя тоска – это распространённый синдром, который рекомендуется лечить интересными и необычными экспириенсами.

Предлагаем вам несколько вариантов деятельности, которые помогут непросто вытащить вас из унылого состояния, но и открыть в своей личности новые грани.



Гончарная школа «Колокол»

Казалось бы, не царское это дело лепить из глины посуду. Так казалось только при царе Горохе. Сегодня слепить горшок или чашку из глины – это значит провести интересно вечер. Более того, есть даже своеобразный тренд приглашать вторую половинку на свидание за гончарный круг. Почему же такое довольно необычное занятие вдруг стало популярным вариантом досуга? С этим вопросом мы обратились к преподавателю и народному мастеру воронежской гончарной школы «Колокол» - Наталье Пророк:

- Взаимодействие с глиной полезно для психологического состояния. Благодаря движению рук и глины, в сознании человека рождается гармония. Можно сказать, люди медитируют в процессе, успокаиваются, это даёт возможность забыть о стрессе или проблемах. Важно и то, что при работе с глиной в наш организм поступают полезные минералы. В процессе лепки или работы за гончарным кругом используется вода, она смешивается с глиной – и наша кожа охотно впитывает эти важные для организма вещества. И, конечно же, в итоге случается настоящее волшебство – из простого кусочка глины получается красивое изделие.

Те, кто приходят к нам первый раз, обычно лепят мисочки, тарелки, создают кружки за гончарным кругом. Главное желание, а я или наши опытные мастера обязательно подскажут и помогут в процессе.

Адрес: ул. Цюрупы, д.34.

ВК: vk.com/kolokolschool

Официальный сайт: kolokol.school

Студия рисования «Вернисаж»

Ещё один вариант для созидательного опыта – нарисовать картину. В Воронеже есть студия рисования «Вернисаж», в которой можно научиться рисовать «с нуля» и в любом возрасте. Существует, например, мастер-класс под названием «Знакомство с живописью», на котором за одно занятие вы сами напишите настоящую картину маслом на холсте. Обучение здесь – это приятный процесс



творчества, а если вы устанете, то в «Вернисаже» вам предложат ароматный чай с печеньем. О студии рассказывает управляющий, Юрий Родионов:

- В последнее время к нам в студию приходит много студентов. Самые популярные направления у них – это академический рисунок и живопись акварелью. Стоимость занятий на этих курсах по максимальному абонементу не превышает 375 рублей. За два часа занятий в небольших группах преподаватель уделяет необходимое количество времени каждому. А, исходя из интересов, мы рассчитываем индивидуальную траекторию развития и выбираем комфортный график посещений.

Варианты и техники рисования в нашей школе преподаются совершенно разнообразные. От мастер-классов «Живопись маслом с 0 за одно занятие» до правополушарного рисования.

Мы стараемся делать все, чтобы искусство было ближе к людям. Самый частый вопрос, который я слышу: «Я совсем не умею рисовать, у меня точно получится?». У многих людей нет веры в себя. Запомните, мы верим в Вас! Нужно немножко желания, чтобы записаться к нам, и уже с первого занятия Вы увидите результат. А если Вы хотите помочь кому-то близкому поверить в себя, можете подарить ему сертификат на наше занятие. С нами у Вас все получится!

Адрес: Московский проспект, д.114

ВК: vk.com/vashvernissage

Официальный сайт: vernissage.rf



Школа йоги «Сурья»

В отличие от гончарного дела или рисования, где вы создаёте керамические изделия или картины, занимаясь йогой, продуктом вашего творчества станете вы сами – ваше тело и ваш дух. О том, что такое йога, почему практиковать её может быть очень полезно и приятно рассказывает сооснователь и инструктор школы йоги «Сурья» – Майя Мерлински:

- Очень часто люди ста-

вят знак равенства между такими понятиями как йога и асаны (позы), но это неверное представление. Более подходящим синонимом слову йога будет слово медитация, если понимать её как осознанное присутствие в настоящем моменте. Поэтому можно мыть посуду, мести пол и заниматься йогой, а можно стоять на голове, сидеть на поперечном шпагате, но эти действия не будут иметь никакого отношения к йоге.

Суть йоги в том, чтобы дать человеку те инструменты, которые приведут разнообразные составляющие многоуровневого человеческого существа в состояние гармонии, а также помогут ответить на самый главный в жизни каждого человека вопрос: кто я?

Люди впервые приходят на йогу по разным причинам: желание привести своё тело в порядок или снять эмоциональное напряжение. Но, независимо от того, какие причины толкнули человека практиковать йогу – это прекрасное начинание, ведущее к иному способу жизни: к состоянию удовлетворенности и самодостаточности, к осознанию единства мира внутри и снаружи, ощущению гармонии.

Практика йоги оказывает положительное воздействие на психическое состояние человека, так как способствует выработке тех нейромедиаторов, которые компенсируют нейромедиаторы стресса. А широкий комплекс разнообразных упражнений затрагивают не только работу с телом, но и работу с умом и вниманием. Всё это незаметно, но кардинально меняет психическое состояние, делая его более позитивным и устойчивым.

Адрес: ул. Плехановская, д.30 (ост. Детский мир)

ВК: vk.com/surya_yoga_school

Официальный сайт: surya-yoga.ru

Танцевальная студия «Under Stand»

Если создавать что-то руками или медитировать – не ваша тема, то попробуйте танцы! Это занятие также даёт мощную психологическую разрядку, кроме того, полезно для тела и, конечно же, приносит кайф при верном подходе. О том, как начать танцевать, рассказывает преподаватель танцевальной студии «Under Stand» – Карина Моркотенко:

- Чтобы начать танцевать, нужны не столько деньги, лосины или кроссовки – важнее всего понимание и решимость, чувство, которое толкает тебя выбрать дату твоей первой тренировки. Для этого можно зайти на сайт нашей студии, сначала выбрать направление, на которое хотелось бы пойти (это не значит, что именно им ты будешь заниматься, но с чего-то же нужно

начать). Можно не париться насчет специальной формы, не брать сразу курс. Можно просто записаться и купить одно занятие для того, чтобы дать старт. В выбранную дату вы идёте в танцевальный зал, обязательно с хорошим настроением, но с пониманием того, что будет не просто, поскольку ничто новое не может даваться слишком легко.

После первой тренировки прислушайтесь к себе, что с вами про-



изошло – какие ощущения, какое настроение, какие мысли, как задвигалось тело, как зашевелились мозги. Для полного понимания обязательно сходите на следующее занятие. Если первое понравилось, то можно пойти на это же направление. Если появились сомнения, то можно сходить на другое направление, или на это же, но к другому преподавателю. Это как покупать джинсы, если вы влезли и вам классно в каких-то в первых попавшихся джинсах, то вы счастливчик. Но если первый фасон или размер оказался не ваш, это не значит, что во всём магазине или в городе не найдётся джинс для вас, которые будут идеально подходить. Это значит, что просто нужно поискать. И вот здесь снова возвращаюсь к тому, что самое главное – это решимость. Если вы действительно решили заниматься танцами, то вы найдёте «свои джинсы». Даже если вы танцы воспринимаете как простой досуг, нужно понимать, что это работа над своим телом, своим духом, работа над своей дисциплинированностью, поскольку тело необходимо воспитывать. Если постоянно пропускать тренировки и приходить раз в месяц, то вы вряд ли будете получать от этого удовольствие, так как будете чувствовать себя немножечко недотягивающим. При должной дисциплине, когда тело становится послушным, появляются результаты, даже если вы пришли просто развлекаться. Именно тогда вы начинаете кайфовать по-настоящему!

Адрес: ул. Студенческая, д.17 (здание стадиона «Труд»)

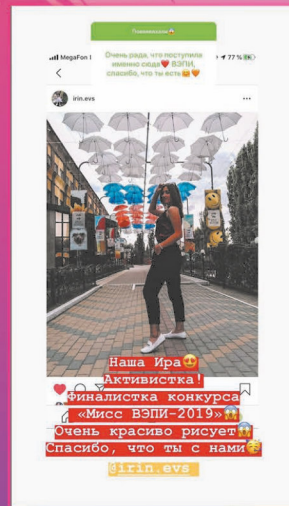
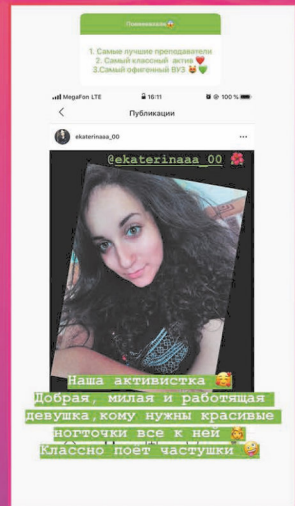
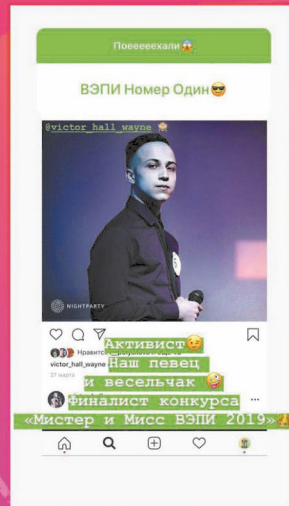
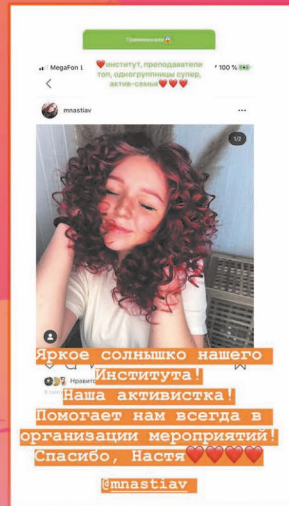
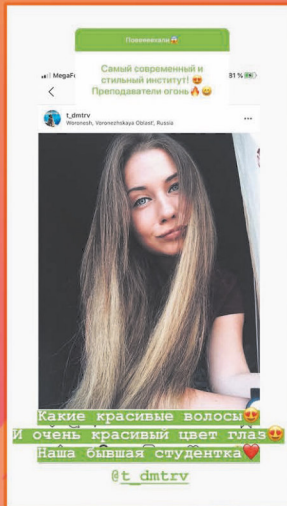
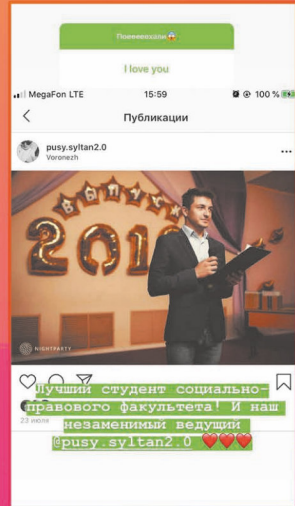
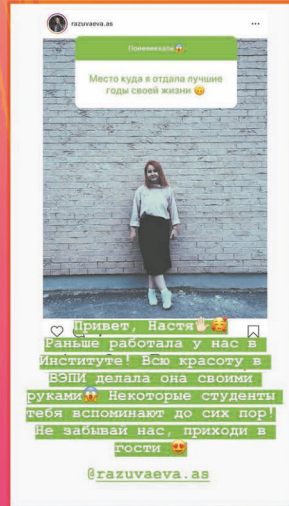
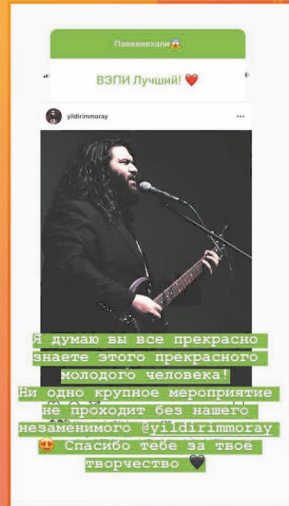
ВК: vk.com/ds_understand

Официальный сайт: us-ds.ru

ЮЛИЯ ШАТОХИНА

БУДНИ НАШЕГО INSTAGRAM'A

@veri36



ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА НАШИ ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
17.11.2019, 16.02.2020, 26.04.2020



**ВОРОНЕЖСКИЙ
ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ
ИНСТИТУТ**

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- ЭКОНОМИКА
- ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
- МЕНЕДЖМЕНТ
- ПСИХОЛОГИЯ
- ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА

**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ**

- ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ
СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
- ЭКОНОМИКА И
БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ
(ПО ОТРАСЛЯМ)

НАШИ КОНТАКТЫ



CLUBVEPI



VEPI36



VEPI.VEPI



CLUBVEPI



ВЭПИ ВЭПИ



VEPIVEPI1

+7 (473) 202-00-20

VEPI.RU



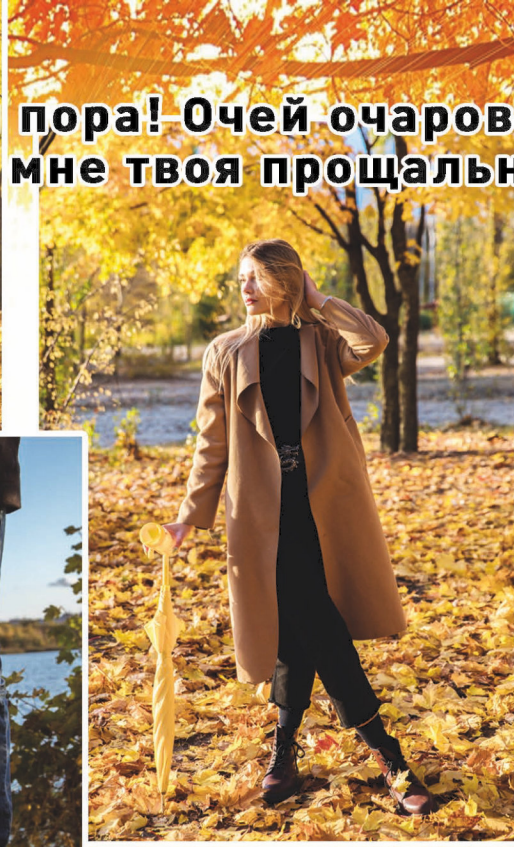
Фотограф:
Рита Горбачёва

Модели:
Арина Нартова (ВЭПИ)
Йылдырым Морай (ВЭПИ)
Евгений Петренко (ВЭПИ)
Павел Нефёдов (ВГПУ)
Диана Белова (ВЭПИ)
Ханшана Каушан (ВЭПИ)
Нуван Тхарака (ВЭПИ)



«Унылая пора! Очей очарованье!
Приятна мне твоя прощальная краса...»

А.С. Пушкин





СМОТРИ!

Осень. Сумерки начинаются рано, погода зябкая, дождливая. Летом было как – то гуляешь по вечернему парку в центре, то катаешься на велике, то идёшь на пикник в сад. А теперь настала пора, когда приходится планировать свой досуг таким образом, чтобы избежать нахождения на улице. Предлагаем вам варианты «тёплого» времяпрепровождения, которые можно описать одним словом – смотри!

СМОТРИ СЕРИАЛЫ

Нет ничего лучше момента, когда ты вернулся с учёбы, сделал домашку, схватил плед, закупился горой печенек, поп-корна или других плюшек и загрузил серию старого доброго ситкома, или, наоборот, сложного и остросюжетного детективного сериала. Если ты хочешь так сделать, но задаёшься вопросом, а что же всё-таки загружать – читай дальше – мы подскажем. Итак, первая пятёрка сериалов (лидеры рейтинга на КиноПоиске) – это так называемый маст-хев – не видел этих сериалов – не видел ничего.



1. Друзья (12+) – короткие и смешные серии о жизни шести друзей в Нью-Йорке. Здесь – модные луки в стиле 90-х, добрые шутки, развивающие толерантное отношение к разнообразному образу жизни, и, конечно же, любовные истории.
2. Шерлок (12+) – британский детективный сериал о знаменитом Шерлоке Холмсе. Перипетии, путешествия по «чертогам разума», убийства, страшненькие моменты, и тонкий британский юмор – полтора часа кайфа и изумления.
3. Игра престолов (18+) – это

история о мире, где все — от короля до наемника — рвутся к власти, плетут интриги и готовы вонзить нож в спину. Но также, это **история** о любви, о благородстве. И, конечно, про драконов.

4. Во все тяжкие (18+) – криминал, триллер, драма... Остросюжетный классный сериал про силу воли, нехорошие вещества и последствия дерзких поступков...
5. Доктор Хаус (16+) - сериал рассказывает о команде врачей, которые должны правильно поставить диагноз пациенту и спасти его.

Вторая пятёрка – свежие сериалы, которые вышли буквально в 2019 году и сразу же стали очень рейтинговыми.

6. Чернобыль (16+) – слоган сериала «Узнай цену лжи». Это история, основанная на реальных событиях крупнейшей аварии в области атомной энергетики, произошедшей в 1988 года на Чернобыльской АЭС. Сериал познавателен, факты изложены крайне достоверно, и весь антураж сериала максимально аутентичен.
7. Уэйн (16+) - американский телесериал с элементами боевика и комедии о подростке, который отправляется в путь на мотоцикле вместе с девушкой, в которую он влюблён, чтобы вернуть автомобиль, украденный у его покойного отца...
8. Половое воспитание (18+) – сериал о стеснительном и необщительном подростке, влюбленном в одноклассницу с розовыми волосами. Мальчик живёт с мамой-психотерапевтом. По примеру терапии его родительницы, парень начинает устраивать сеансы психологической поддержки для одноклассников в школьном туалете. Звучит интригующе, не правда ли?
9. Пацаны (18+) - действие сериала разворачивается в мире, где существуют супергерои. Именно они являются настоящими звездами. Их все знают и обожают. Но за идеальным фасадом скрывается гораздо более мрачный мир...
10. Любовь, смерть и роботы (18+) – это серия короткометражных фантастически-футурологических мультфильмов про, собственно, любовь, смерть и роботов.



СМОТРИ КИНО

Если сериалы мы смотрим дома под одеялом, то просмотр полнометражного фильма – это отличный повод выбраться в кинотеатр. Такой вариант досуга довольно универсальный – это может быть поход в компании друзей – только представьте этот обмен мнениями после просмотра. Конечно же, кинотеатр – идеальное место для свидания со своей второй половиной. Но, даже если твой вечер обещает

быть одиноким – кинотеатр может стать твоим спасением – ведь с тобой будут персонажи кинокартины, а также шуршащие рядом зрители.

Кинотеатр «Юность»

Это самый популярный кинотеатр среди студентов Воронежа – здесь уютные залы, недорогой попкорн, начос и кола, а также невысокие цены на билеты. В октябре и ноябре здесь будут показывать следующие картины:

Малефисента: Владычица тьмы (6+)

Главная роль за Анджелиной Джоли. Фильм рассказывает про сложную взаимосвязь между тёмной феей и будущей королевой, о новых союзниках и противниках в деле защиты волшебного леса и магических существах, которые в нем обитают.

Дождливый день в Нью-Йорке (16+)

Новый фильм Вуди Аллена. Завязка сюжета романтична и проста. Он — из состоятельной семьи Нью-Йорка, она — из небольшого городка в Аризоне. Выросший на Манхэттене юноша мечтает показать ей свой любимый город. Судьба дает ему шанс, когда девушку отправляют взять интервью у известного режиссера. Однако, этот дождливый день изменит их жизнь навсегда. В проливной суете мегаполиса он встретит свою давнюю подругу, а девушку затянет в мир звездной богемы...

Зомбилэнд: Контрольный выстрел (18+)

Ужастик о путешествии беспощадной и бесстрашной четверки охотников на зомби. На этот раз им предстоит сразиться не только с новыми видами живых мертвецов, но и вступить в схватку с другими выжившими, которые настроены совсем не дружелюбно. Кроме того, в собственных рядах охотников намечается серьезный разлад.

Официальный сайт: junost.ru

Киноклуб «Петровский»

Этот вариант досуга для тех, кто давно смотрит хорошее кино и хочет заняться этим как своеобразным хобби.

На проспекте Революции, у памятника Петру Великому есть отель Петровский Пассаж. В котором есть невероятно крутой книжный клуб «Петровский», на базе которого создаются увлекательные и творческие проекты. Один из таких – киноклуб. Здесь можно себя почувствовать настоящим киноманом и посмотреть лучшие фильмы прошлого и настоящего. Но самое классное то, что можно узнать интересные факты о фильмах, об их создателях и принять участие в дискуссии по просмотренным картинам. Клуб собирается каждый четверг в 19:00 в малом зале, вход - 200 рублей.

Анонсы будущих показов можно найти в группе в ВК: vk.com/kinochetvergi



СМОТРИ ОПЕРУ И БАЛЕТ

Среди студентов не очень большой процент ребят, которые хотя бы раз, но были в Театре оперы и балета. Только представьте восторг вашей второй половинки, когда вы преподнесёте билеты на настоящую оперу – такие свидания являлись классикой с древнейших времён, и для настоящих эстетов не лишились актуальности в наши дни. А представляете удивление ваших родителей, когда на вопрос о том, как вы провели вчерашний вечер, вы заявите – «А я вчера ходил на балет!».

Помимо всеобщего восхищения вашим выбором, вы обязательно получите яркие впечатления. Балет – это наисложнейший, но один из самых красивых способов передавать истории и образы с помощью тела. Опера – это симбиоз актёрской игры и виртуозного пения, от которого в прямом смысле слова по телу начинают бегать мурашки и отражаться вибрации звука.

В ноябре в воронежском театре оперы и балета будет несколько особенных проектов, которые рекомендуем посетить:

БЕСПЛАТНО 7 ноября будет исполнена опера по рассказам А. Платонова «Родина электричества». Вход на оперу строго по пригласительным билетам, которые можно будет получить предварительно в кассе театра.

Афиша всех мероприятий доступна на официальном сайте Воронежского театра оперы и балета: theatre-vrn.ru



СМОТРИ КАРТИНЫ

С 10 октября по 10 ноября 2019 года в Воронежском областном художественном музее им. И.Н. Крамского будет работать выездная экспозиция «Сокровища музеев России».

Состав выставки в Воронеже включает около 40 живописных полотен кисти В. Тропинина, И. Шишкина, А. Куинджи, И. Крамского, И. Репина, Б. Кустодиева, Н. Крымова, А. Явленского, Р. Фалька, И. Грабаря, А. Лактионова, П. Оссовского, Д. Жилинского, Ю. Пименова и других ху-

дожников, которые представляют золотой фонд российской изобразительной культуры.

Основная тема экспозиции – нерушимое единство культурного пространства страны.

Вход на выставку СВОБОДНЫЙ!

Официальный сайт: mkram.ru

ЮЛИЯ ШАТОХИНА

КУДА СХОДИТЬ, ЧТОБЫ ОТДОХНУТЬ И НАЙТИ «СТУПОР»



АДРЕС:
Г.ВОРОНЕЖ
УЛ. ДЗЕРЖИНСКОГО, 16
ТЕЛЕФОН:
+7 (473) 254-02-46
VK NOSOROG36
IG NOSOROG36



АДРЕС:
Г.ВОРОНЕЖ
УЛ. ПЕРЕВЁРТКИНА, 2
УЛ. ПУШКИНСКАЯ, 2
ТЕЛЕФОН:
+7 (960) 121-28-28
VK BRIGHTCOFFEE
IG BRIGHTCOFFEE.VRN



АДРЕС:
Г.ВОРОНЕЖ
УЛ. 20-ЛЕТИЯ ВЛКСМ, 54А
ТЦ «ПЕТРОВСКИЙ ПАССАЖ»
ТЕЛЕФОН:
+7 (473) 233-19-28
VK KNIGAFE_CLUB
IG KNIGAFE

Charly

АДРЕС:
Г.ВОРОНЕЖ
УЛ. НИКИТИНСКАЯ, 42
УЛ. КОМИССАРЖЕВСКОЙ, 40А
ТЕЛЕФОН:
+7 (904) 210-31-22
VK CHARLY_COFFEE
IG CHARLY_COFFEE

penka

coffee

АДРЕС:
Г.ВОРОНЕЖ
УЛ. ПЛЕХАНОВСКАЯ, 2
УЛ. ПЛЕХАНОВСКАЯ, 35
УЛ. КАРЛА МАРКСА, 74
УЛ. ФРИДРИХА ЭНГЕЛЬСА, 9
УЛ. 20-ЛЕТИЯ ОКТЯБРЯ, 88
ТЕЛЕФОН:
+7 (473) 202-30-60
VK PENKA_COFFEE
IG PENKA_COFFEE

КОФЕ И КНИЖКИ – ЭТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!



ЗДЕСЬ ХОРОШО!

Когда летние пикники и оупен-эйры остались позади, а валяться под пледом сутками или ходить исключительно по впискам надоело – остаётся только одно – искать деньги на поход в заведение. Чтобы решить, куда пойти, для начала нужно определиться, какие именно впечатления хотелось бы получить. Наша редакция выбрала несколько мест в Воронеже, которые могли бы отвечать интересам воронежских студентов и привнести в их жизнь что-то свежее.

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ИЗЫСКАНИЯ



Пельмень-бар «Олень»

Обычными пельменями российского студента не удивишь – это одно из самых популярных блюд среди студенческого сообщества. Но в пельмень-баре «Олень» совершенно необычные пельмени. Зелёные, жёлтые, красные, вегетарианские, с уткой, с рыбой – пельмеша буквально на любой цвет и вкус. Кроме многообразия блюд, в «Олене» очень приятная атмосфера и интерьер, который располагает как к романтическим свиданиям, так и к дружеским встречам. На стене висит голова оленя из дерева, на столиках стоят лампы,

по телевизору транслируют черно-белые диснеевские мультфильмы 20-х годов 20-го века, а в туалетной комнате живут рыбки. За ламповым отдыхом, экспериментами над вкусовыми рецепторами, а также за разрывом шаблонов отправляйтесь в пельмень-бар «Олень»!

Адрес: ул.Комиссаржевской, 8

ВК: vk.com/olenvrn

Инстаграм: [olenvrn](https://www.instagram.com/olenvrn)

Официальный сайт: olen-vrn.ru

Casual Dining «В пузо»

В последние пару лет в рейтинге самых любимых студенческих блюд уверенно лидирует шаурма. И это совсем неудивительно, так как данное блюдо идеально на вынос, стоит в среднем 100 – 150 рублей, а по вкусовым и питательным свойствам не уступает хорошему второму. Но бывают дни, когда обычная шаурма уже не радует, хочется чего-то нового. Не стоит в панике искать фаст-фуд на замену. Не бросай свою любимую шавуху – просто найди в ней новые качества и ингредиенты. Поможет тебе в этом Casual Dining «В пузо» (Casual Dining – повседневная еда).



Прямо в центре города располагается маленький уютный павильон с самым большим выбором шаурмы – 22 вида. Здесь есть и французская шаурма с дижонской горчицей, и шаурма с индийскими семенами в черном лаваше, и даже патриотичная «Путинская» шаурма в пшеничной лепешке с тыквенными семечками, свиной грудинкой и маринованными огурчиками. На десерт есть фруктовая и шоколадная. Стоимость варьируется в зависимости от вида – от 130 до 350 рублей.

Адрес: ул. Плехановская, 15
Инстаграм: casual_dining

В ПОИСКАХ ВЕЧЕРИНОК

Бар «Редакция» (18+)

Это один из самых новых и модных баров Воронежа. Он находится во дворе бывшей типографии газеты «Коммуна», в самом центре двора «Пушка». Если кто-то не в курсе – летний двор «Пушка» - это реально пушка! В тёплое время года в этом месте проводились самые жаркие вечеринки до рассвета, музыкальные фестивали, разные маркеты и даже мероприятия по сбору вторсырья. Но, готовясь к холодам, вся летняя жизнь в «Пушке» подвергалась редактуре парней, которые работали в этом месте, отсюда и название. «Редакция»



принимает гостей с четверга по воскресенье, с 20:00. Вечером стоит воспринимать это место как квартиру друзей — хозяева откроют дверь, если вы позвоните в дверной звонок, а ближе к ночи, в пятницу и субботу, вечеринка у этих друзей точно перейдет в веселье и танцы. За кухню в баре отвечают команды «Burger Box» и «OiOi», а это значит, что будут бургеры, стейки, суп «фо бо» и крутая азиатская лапша. В коктейльной карте акцент сделан на авторские напитки. «Редакция» обещает зимой много крутых вечеринок, в гости из других городов приедут музыканты и диджеи, будет много светской болтовни...

Адрес: Проспект Революции, 39
VK: vk.com/dvor_pushka
Инстаграм: dvor_pushka

ЮЛИЯ ШАТОХИНА





«Я СЧИТАЮ, ЧТО ВЕГАНСТВО, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, НЕОБХОДИМО НАМ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ»

В последнее время во всём мире наблюдается тенденция к отказу от мяса и пищи животного происхождения. Об этом чаще пишут в СМИ, в провинциальных городах появляются Вегмаркеты, образуются целые движения единомышленников в этом направлении. В России идея отказа от мяса получила наиболее широкое распространение в последние несколько лет. Сегодня всё чаще среди приверженцев можно встретить совсем юных ребят. Часто родители негативно относятся к такому выбору своего чада, да и в принципе подавляющее большинство не до конца понимает идею отказа от пищи животного происхождения. Чтобы выяснить, чем мотивированы ребята, сделавшие выбор не в пользу мясоедства, мы пообщались со студенткой 3 курса факультета СПО ВЭПИ – Евгенией Бабкиной.



- Какие существуют формы питания, связанные с отказом от пищи животного происхождения? К кому ты себя относишь?

- Существует множество вариаций растительного питания, самые распространенные, на мой взгляд: вегетарианство, веганство, сыроедение, фрукторианство.

Вегетарианство подразумевает под собой отказ от мяса, но употребление молочных продуктов, яиц и рыбы (не всегда). Сырое-

дение - отказ от термически обработанной пищи, фрукторианство - употребление только фруктов, исключение из рациона овощей, орехов и меда. Веганство - полный отказ от всех продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов, вещей из кожи, меха, шелка и шерсти, товары, тестируемые на животных и других форм эксплуатации живых существ.

Важно отметить, что это общие понятия, на практике редко встречаются "чистые" типы питания, каждый выбирает то, что для него комфортно.

Я отношу себя к веганкам.

- Какие существуют мотивы для выбора такого образа жизни? Какой лично у тебя мотив?

- Мотивов множество, для каждого существуют свои предпосылки. Для примера: пищевая непереносимость, медицинские показания, похудение, этические мотивы, экология, мода, религия и т.д.

Моим мотивом стала в первую очередь забота о здоровье, затем этичность и экология.



- Существует мнение, что отказ от мяса и продуктов животного происхождения может быть вреден для организма. Есть ли негативное влияние на твоё здоровье?

- Я не ем мясо больше полугода. На мой взгляд, отказ от пжп (продукт животного происхождения) может иметь негативное влияние на организм только в случае несбалансированного рациона. Если человек пренебрегает цельной растительной пищей, но при этом налегает на рафинированные продукты, то на любом типе питания у него начнутся проблемы со здоровьем.

Что касается моего организма, негативного влияния я на себе не ощущаю, самочувствие в норме, анализы тоже. Не думаю, что со временем что-то изменится.

- Как относится твоё окружение к такому выбору? Как ты объясняешь свою позицию? Много ли непонимания?

- К счастью, у меня позитивный опыт в этом плане, так как близкое окружение - веганки и вегетарианцы. В семье тоже больше чувствовался интерес и содействие, а молодой человек вместе со мной прошел путь от изучения до изменения образа жизни. Свою позицию объясняю как личный выбор, который касается только меня, а если человек заинтересован в теме - с радостью делюсь знаниями.

- Зачем распространять идею веганства массово?

- Я считаю, что веганство, в первую очередь, необходимо нам для выживания.

51% парниковых газов происходит за счет животноводства (весь транспорт мира - 13%), если говорить в общем, то это ускоряет процесс глобального потепления. Кроме того,

половина всего урожая зерновых скормливается животным для убоя, этого хватило бы, чтобы прокормить больше 3 миллиардов людей (сейчас в мире всего около 1 миллиарда голодающих). Помимо этого, сбалансированное растительное питание сокращает риски сердечно-сосудистых заболеваний и многих видов рака, а также имеет положительный эффект в борьбе с другими болезнями, например, диабет, ожирение и т.д.

- Может ли один человек отказом от мяса что-то изменить?

- Конечно! Человек может показать своим примером, что растительное питание в наших климатических условиях - не роскошь, а такая же обыденность, что это не дорого, от этого не умирают, а порой даже наоборот, улучшают здоровье и самочувствие. Я думаю, это работает как эффект бабочки.

- Чем ты в основном питаешься?



- С переходом на веганство мои вкусовые предпочтения не изменились, лишь стали более этичными. Я всегда любила домашнюю кухню, поэтому в любимчиках так и остались мамины супчики, гарниры и выпечка. Могу сказать, что с переходом на веганство я открыла для себя много новых вкусов, и мое питание стало гораздо разнообразнее и интереснее.

- Какие посоветуешь источники информации для формирования сбалансированного меню?

- YouTube: Yulia Kurkuma, mediocre vegan, Mikhail Vegan, Александра Андерссон
Книга: Александра Романова "Веган для новичков".

Эти авторки помогут сформировать представление о сбалансированном растительном питании, веганстве, а также оттуда можно подчерпнуть интересные или наоборот привычные блюда в веганском исполнении.

ЮЛИЯ ШАТОХИНА

3 ФАКТА ПРО ОСЕНЬ



**АРИНА НАРТОВА,
1 КУРС,
СПО**

**ПОРА ТАЙН И ЗАГАДОК,
ВРЕМЯ, КОГДА ЛЮДИ
ДОЛЖНЫ СОГРЕВАТЬ
ДРУГ ДРУГА,
ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН**



**МАРИЯ ГУДКОВА,
1 КУРС,
СПО**

**КОГДА В ВОЛОСАХ
ЛИСТЬЯ, НЕТ СВЕТЛОЙ
ОБУВИ ИЗ-ЗА ГРЯЗИ,
ОСОБЕННО КРАСИВЫЕ
ЗАКАТЫ**



**ЕКАТЕРИНА ЛЕНТ'ЯЕВА,
1 КУРС,
СПО**

**КРАСИВО,
ПОНУРО,
КОЛОРИТНО**



**ДЕНИС СУДАКОВ,
3 КУРС,
СПО**

**ПАЛЬТО,
СЛЯКОТЬ,
ГРЯЗНЫЕ КРОССОВКИ**



**АЛИНА БУРОВА,
1 КУРС,
СПО**

**НЕВЕРОЯТНО КРАСИВЫЕ
ЛИСТОЧКИ, ЖЕЛАНИЕ НЕ
ВЫЛЕЗАТЬ ИЗ ТЁПЛОГО
ПЛЕДА, ГОРЯЧИЙ КОФЕ
24/7**



**ВЛАДИСЛАВ ПАПИН,
1 КУРС,
СПО**

**ЯРКОСТЬ,
РАДОСТЬ,
ЛИСТОПАД**

Go
green

ФЕСТИВАЛЬ ЗОЖ И ВЕГМАРКЕТ.

ПЛОЩАДКА, КОТОРАЯ ПРОСВЕЩАЕТ ВСЕ СФЕРЫ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: СПОРТ И ЙОГА,
КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ,
ЗАБОТА ОБ ЭКОЛОГИИ И САМОРАЗВИТИЕ

 [gogreen_fest](#)

 [gogreen_fest/](#)



АДРЕС: УЛ.КАРДАШОВА, Д.4

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ: [PRAVILNO-P.RU](#)

 [PRAVILNO_VRN](#)


Греча
— экомаркет —

АДРЕС: УЛ. КОЛЬЦОВСКАЯ, 76

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ: [GRECHA-VRN.RU](#)

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: [WWW.POLEZNOEDA.RU](#)



ASIAN STREET FOOD

АДРЕС: ПРОСПЕКТ РЕВОЛЮЦИИ, Д.39
(ДВОР ПУШКА)

 [0101_ASIANFOOD](#)

 [0101_ASIANFOOD](#)

An aerial photograph of a village with numerous wooden houses, many with corrugated metal roofs. The houses are scattered across a hillside. In the background, there is a dense forest with trees showing autumn colors. A dirt road winds through the village. The text is overlaid on the image in a bold, yellow, brush-stroke font.

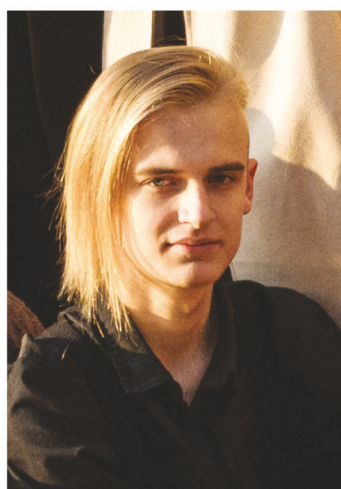
**ГЛУБИНКА
НОМЕРА
ПУТЕШЕСТВИЕ В СОВХОЗ
ВОРОБЬЁВСКИЙ**



МОЙ ДОМ - ВОРОБЬЁВСКИЙ РАЙОН!

ЭССЕ СТУДЕНТА ВЭПИ О СВОЕЙ МАЛОЙ РОДИНЕ

Много городов и селений на земле русской. Не до каждого доходит тропа, что всенепременно удручает любителей путешествий по необъятной. К слову, мой совхоз Воробьёвский точно преуспел в этой потешной традиции воздержания от прокладывания современных дорог. Местные крестьяне восклицают, мол, не нужна нам эта бесовщина треклятая! Есть у нас штука более народная и родная - поле. Бывает, выйдешь на заре в бескрайний простор, придерживая рукой гнедую. Окинешь взором колосья, отчего душа петь начинает. А после возвращаешься к усадьбе, а петухи уже селян на пахоты будят...



ать завесу тайны над своим посёлком.

Было бы просто чудесно, если бы моё село подходило под это описание, не опоздай я лет на 200. Однако не исключено, что и про моё селение можно сказать пару ласковых слов. Поэтому, забавы ради, постараюсь разве-



При въезде в село (далее селуха/деревуха) вас встретит величайшее произведение архитектурной мысли - Биг бен местного розлива. Металлическая конструкция с часами и надписью «Твой дом - Воробьёв-

ский район», - данный девиз для некоторых является воодушевляющим, а для кого-то разочаровывающим, но не будем о грустном и поедем дальше.

Местное население делит всю деревню на две части: «первое отделение» и «второе». Во втором располагаются административный и культурный центры. Здесь можно найти относительно великое множество продуктовых магазинов, что говорит о предприимчивости «совхозян» и желании стать крутыми бизнесменами. Однако если знать о скорости смены руководства в этих самых заведениях, становится ясно, что пытались многие и столь же многие терпели крах. Хотя, к слову, некоторые местные бизнесмены действительно добиваются успеха на этом безжалостном поприще.



В центре села расположена местная администрация. Интересного там немного, разве что в этом здании располагается отделение почты, где можно даже положить денежные средства на свой мобильный счёт. После этого процесса, кстати, наступает отдельное веселье - ожидание того, когда же эти самые средства придут. Могут моментально, а могут завтра вечером. Зависит от везения и отношений с сотрудником почты.

Совсем рядом с совхозным правительством разбит парк, а вернее то, что от него осталось. Несколько лет назад здесь поставили спортивную коробку, размером почти с сам парк. Пользы от неё оказалось мало, а негодование крестьян забавляло.

Пройдя через территорию парка, перед нами оказывается школьный двор. Чтобы получить почётное звание «совхозянина» каждый претендент должен хотя бы несколько лет почувствовать прелести мест-



ного образования на себе. Не каждый доходит до конца, но те сильнее парни и девушки поистине заслуживают уважения. Таким центр предстаёт днём, но ночью это совершенно иное место.

Как только тьма окутывает совхоз, абсолютно каждое перечисленное выше место становится объектом массовых увеселительных гуляний. Тогда же в центре открывается ещё одна достопримечательность - бар. По сути, увеселение здесь мало чем отличается от мероприятий, проходящих на других локациях в центре, разве что здесь есть возможность оставить свои кровные. Но в период летних, а особенно зимних каникул бар предстаёт совершенно иным местом. В это время помещение забито до краёв, что позволяет поразительно быстро влиться в единый празднующий организм. Но наиболее привлекательным является возможность отдыха на природе в самых различных его проявлениях. Будь то купание в одном из многочисленных водоёмов (их у нас очень много), сбор грибов осенью или прогулка по лесу зимой. Всё это очень вдохновляет, расслабляет и помогает собраться с мыслями. За одну только эту возможность можно попробовать рассмотреть возможность переезда в сельскую местность.

Жизнь в деревне - это совершенно другой образ жизни, мышления и мировоззрения. Есть особый шарм в этих одноэтажных домишках. Каждый двор уникален, каждый житель деревни особенный. Несмотря на то, что я переехал в город, я тоскую по своей селухе...

ЕВГЕНИЙ ПЕТРЕНКО

ОЖИДАНИЕ



РЕАЛЬНОСТЬ



СТУДЕНЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ. ОЖИДАНИЕ VS РЕАЛЬНОСТЬ.

В нашей жизни существуют вещи, которые наяву разительно отличаются от того, как мы их себе представляем. И так уж случилось, что в список обманчивых явлений попадает и студенческая жизнь. Реальность, как правило, является не такой яркой и красочной, что не может не огорчать. Целью этой статьи является сбор самых частых заблуждений насчёт данного промежутка жизни в сравнение с настоящим положением дел.

Куча свободного времени на развлечения. В массовом сознании студенческая жизнь - это тусовки и постоянный отрыв. Но на самом деле, утомление от непрерывающегося процесса обучения просто не позволит тебе такой роскоши. Скорее всего, единственным для тебя отдыхом станет здоровый сон, которого так не хватает студентам.

Возможность учиться лучше, чем в школе. В дневнике уже которую неделю нечем похвастаться? Чувствуется, что проблема уже далеко не в тебе? Идеальным решением, как кажется, является поступление в институт. Преподаватели тебя не знают, нужно просто хорошо о себе заявить, и дело в шляпе. Да, безусловно, такой шанс есть, однако одного шанса мало. Для того чтобы показывать хороший результат на парах необходимы старания, порой даже большие, нежели в школе.

Возможность найти новых друзей. Не думаю, что в голову кому-то приходила мысль, что твои однокурсники будут скучными и общение с ними будет сплошной пыткой. Казалось бы, что может пойти не так? Группа молодых людей одного возраста, да ещё и объединённые схожими интересами. Но так уж получается, что ребята в твоей группе выросли в разных условиях, общались в разных компаниях и ещё целая куча различий, преодолеть которые **довольно сложно**.

Самостоятельность не так прекрасна, как может показаться. Независимость для многих является мечтой, однако **не всё так просто!** В голове непременно поселятся масса новых забот, которые нужно будет совмещать с обучением. Поэтому сквозь кровь, пот и боль необходимо научиться совмещать обретение образования и обучение навыкам выживания в агрессивной городской среде.

ПЕТРЕНКО ЕВГЕНИЙ



PUNK'S NOT DEAD?

По улицам ходят подростки с синими, розовыми и даже с зелёным волосами, некоторые из них носят пирсинг, всё больше ребят в футболках с принтом «Nirvana» или «Ratones», девчонки и мальчишки расхаживают в кедах, рисуют у себя на лице звёздочки и сердечки, цепляют на себя значки, нашивки...

Иной взрослый может подумать, что он пересек какой-то временной континуум, или фраза «верни мне мой 2007-ой» сработала. Ведь именно в нулевых, а особенно в 2007-ом году была довольно сильная волна субкультурных движений в России – мрачные и даже замогильно жутковатые готы, унылые эмо с розовыми чёлками. Хотя и 80-е, и 90-е были богаты на дерзких панков с ирокезами и «патлатых» металлистов. Вообще корни этих субкультур лежат ещё в далёких 70-х годах 20-го века – то есть на протяжении многих десятилетий появлялись неформальные движения и находили своих приверженцев.

В связи с массовым появлением «разноцветноволосых» подростков на улицах возникает вопрос – может быть началась новая волна неформалов? Наша редакция провела небольшое исследование по миру субкультур, чтобы выяснить, находят ли отклик в молодых сердцах олдскульные движения или появляются какие-то совершенно новые субкультуры.

Мы опросили воронежских студентов, а также вбили несколько запросов в интернет-поисковиках и на Ютубе, и, в результате использования этих нехитрых инструментов исследования составили список самых часто встречающихся слов в контексте вопроса про современные субкультуры.

Софт-бой



Относительно новое слово в молодежном и не только сленге, означает определенный типаж молодых людей, стиль (как внешний, так и внутренний).

Это чувствительный и эмоциональный парень, но он многое держит в себе, он достаточно романтичен, внешне он не похож на brutального или мужественного, но у него есть чувство юмора, образованность, вместо баров и пабов он предпочтет уютный и тихий вечер за сериалом или книгой, в его гардеробе простые цвета и одежда в стиле casual.

Винишко-тян



По большей части отличаются именно внешне: короткое каре, круглые очки, яркий цвет волос, колготки в сетку.

Проявляют интерес к творчеству Паланика, Берроуза, Кафки, Бродского.

Е-герл



Юные девочки, относящие себя к E-girl, любят короткие клетчатые юбки с завышенной талией, черно-белую водолазку с принтом в полоску, а поверх водолазки — черную футболку. Любят носить ремни, цепочки, колготки в сетку.

Кей-поп



Кей-попер - это человек, который обожает корейскую поп-музыку, смотрит корейские дорамы и состоит в одном из фандомов корейской поп-группы. в Южной Корее относительно недавно возникла своя особенная поп-музыка с местным колоритом. Этот стиль неожиданно понравился многим

Хипстеры



В современном смысле хипстеры появились после 2008 года. Пика своего развития субкультура хипстеров (англ. Hipster culture) достигла в 2011 году, а к концу 2010-х, по мнению многих изданий, потеряла популярность. Считается, что хипстеров отчасти объединяют увлечения, внешний вид и образ жизни.

Под хипстерами часто понимают молодых (приблизительно 16—25 лет) представителей среднего класса, увлекающихся инди-роком, артхаусным кино, современным искусством. Считается, что в среде хипстеров распространён культ всего винтажного.

Хайпбист



Сегодня мы наблюдаем возвращение модников, помешанных на обуви, на улицы всех городов мира. Именно эксклюзивная спортивная обувь дорогих брендов является главным фетишем хайпбистов.

Субкультура пропагандирует отказ от индивидуальности и предлагает слепо следовать трендам, придерживаясь одного образа. Поклонники движения выбирают кроссовки известных брендов, мешковатую одежду, худи, бейсболки и драгоценности. На первый взгляд такой стиль напоминает классические образы бруклинских ганста 90-х. Только есть одно «но»: все представители хайпбистов – это молодежь, живущая и одевающаяся на деньги родителей.

Тамблер-герл



Девушки, которые активно ведут страницы в соцсети Tumblr.

Отличительная черта – милый и беззащитный внешний вид, депрессивный и трагичный взгляд на мир, яркий цвет волос.

Бодипозитив



Принятие себя, любовь к своему телу – центральные понятия в идеологии бодипозитива. Активистки бодипозитива говорят о том, что все стандарты красоты – это выдумки мужчин, созданные для удовлетворения их же потребностей. Женщина не объект, женщина – личность. Женщина не должна менять себя лишь потому, что кто-то считает это необходимостью. Участницы этого движения чувствуют давление патриархата. Они утверждают, что даже те девушки, которые более или менее соответствуют стандартам, обесцениваются и обвиняются в отсутствии личных качеств. По мнению бодипозитивисток, общество

должно научиться принимать разнообразие людской внешности.

Фитоняши



Фитоняшки — это девушки, следящие за своей фигурой и активно занимающиеся фитнесом. Само слово «фитоняшка», образованное от слияния двух слов «фитнес» и «няшка» (милашка), появилось в речи несколько лет назад.


Идеология фитоняшек мало чем отличается от идеологии человека, занимающего-

ся фитнесом. Единственное — фитоняшки больше выставляют свои формы на всеобщее обозрение в удачных ракурсах.

Подводя итог нашему исследованию современных субкультур, хотим отметить, что среди молодых людей гуляет ещё очень много различных идей, которые могут объединять ребят как по внешним признакам (одежда, причёски), так и на уровне увлечений (почитатели определенных музыкальных жанров или, например, видов спорта). И это здорово! Не важно, насколько новые субкультурные явления «true» или насколько сильно они являются заряженными идеологически. Важнее то, что подростки экспериментируют, ищут себя, и в этом процессе рождается нечто свежее — продукты творчества, ценности и взгляды — формируется так называемое новое поколение.

P.S. *В одном из следующих номеров мы хотим написать о реальных воронежских школьниках и студентах, которые готовы себя отнести к той или иной субкультуре. Если Вы или Ваши знакомые являетесь приверженцем какого-либо нового (или старого) субкультурного направления — напишите нам в редакцию о Вашем образе жизни и интересах veri.verpi@yandex.ru*

ЮЛИЯ ШАТОХИНА



**О,
ОСЕНЬ!
ТЫ
КАК
ЛИМОН!**

P.S. ТАКАЯ ЖЕ ЖЕЛТАЯ И КИСЛАЯ!