



«Унція емоцій варта тонни фактів» Джон Джунон

№ 3(10), 4 квітня 2017

## «ЕКО» БРЕНД

Як замість натуральних продуктів нас годують гарними словами

Зберегти свою красу та здоров'я за допомогою правильного харчування - найпопулярніший метод. Таку хвилю ажіотажу підхопили й ті, хто готові нагодувати нас натуральними продуктами, але іноді - лише обіцянками.

Детальніше на стор. 5

## САМ СОБІ БОС

Як почати власну справу, якщо ти - бідний студент

Поняття «студент» та «бізнесмен» насправді цілком сумісні. Журналісти «Гончар Інфо» готові вам це довести! Давайте розглянемо ТОП-7 варіантів ідей для бізнесу, що не потребують багатомільйонного стартового капіталу

Детальніше на стор. 4



## МИ ТЕЖ БУЛИ ТАКИМИ...

З гумором жити легше, потрібні лише дружня компанія та гарний настрій, - ділиться Володимир Дмитрович

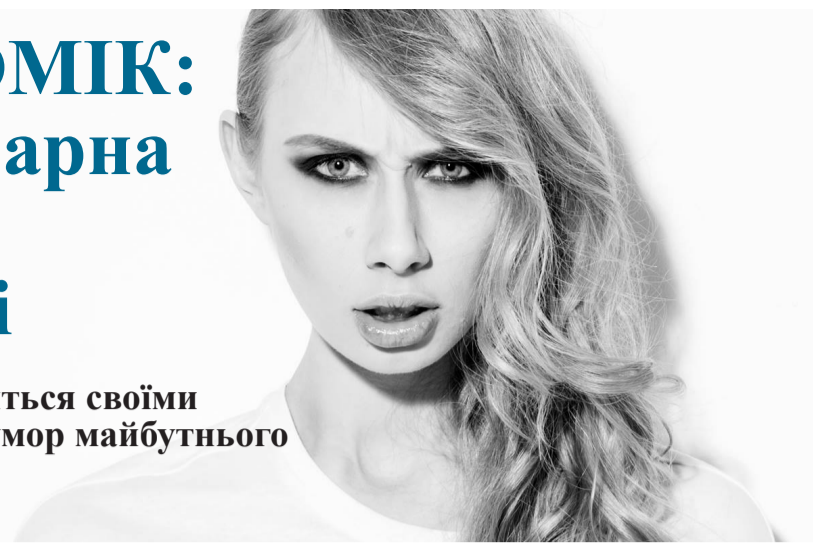
Детальніше на стор. 7



## ДІВЧИНА-КОМІК: Як Аліна Кошарна загубилася у собачій будці

Студентка третього курсу ділиться своїми думками про щирий сміх та гумор майбутнього

Детальніше на стор. 8



## ГОЛОДНІ ІГРИ, АБО ЯК НЕ ВИЙТИ НА СТИПЕНДІЮ З П'ЯТІРКАМИ

Як відомо, з 2017 року Міністерством освіти спільно з міністерством фінансів були сформовані нові правила виходу на стипендію для студентів українських ВНЗ. Не оминула доля ця і студентів нашого Дніпровського Національного Університету ім. Олесея Гончара

Детальніше на стор. 3



## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У МІСТІ

Як міські реалії впливають на здоров'я, і декілька слів про «воркаут»

Детальніше на стор. 5



## БЕЗ ЖАРТІВ

Відкрито ідеальну формулу: навчимо писати курсову роботу, працювати у КВК, дивитися на світ через сонячні окуляри та розуміти природу гумору. Про все це у рубриці «Машина часу»

Детальніше на стор. 6









## «ЕКО» БРЕНД Як замість натуральних продуктів нас годують гарними словами.



Розберемося скільки і за що ми переплачуємо, аби зберегти наше здоров'я.

Гоніння за здоровим способом життя стало актуальною темою відносно нещодавно. Зберегти свою красу та здоров'я за допомогою правильного харчування - найпопулярніший метод. Таку хвилю ажіотажу підхопили й ті, хто готові нагодувати нас натуральними продуктами, але іноді - лише обіцянками. Таким чином в нас і з'явився «Еко-бренд», а в додаток - більше десятка еко-лавок по всьому місту. Чи дійсно це безкорисна допомога? Або ще один хитрий комерційний спосіб «відмивання» грошей?

Спочатку розберемося, чим саме еко-продукти відрізняються від тих, що ми кожного дня купуємо в звичайних магазинах. Біопродукти не містять ГМО (генетично модифікованих організмів), хімічно синтезованих консервантів, стабілізаторів, ароматизаторів і інших стимуляторів, гормонів росту. Варто відзначити, що біопродукти відрізняються своїми смаковими якостями й високою харчовою цінністю. Такі продукти не несуть жодної шкоди як нашому організму, так і навколишньому середовищу під час їх виготовлення. Як стверджують працівники еко-крамниць: «Все більше людей прагнуть споживати натуральні продукти, з цього і попит на продукт зростає. Споживача починають відштовхувати звичайні продуктові магазини, де молоко може зберігатися на тиждень більше зазначеного терміну. А деяка продукція і взагалі цього терміну придатності не має. А в наших магазинах абсолютно кожен товар має ліцензію свого виготовлення та натурального походження».

Розвиток біомагазинів набирає

обертів. Йдучи з роботи, ви неодмінно звернете увагу на яскравий банер з вже відомим словосполученням «Еко-продукти». Дівчина-консультант з легкістю розповість вам про користь соєвої ковбаси та курячих яєць з вдвічі піднятою ціною. І тут постає питання: «А скільки ти готовий заплатити за еко-бренд?» Такі магазини як «Vita Natura», «Organic svit», «Еко Дніпро», «Еко лавка» та ін. розпустили своє коріння вже по усьому місту. Яскрава реклама, переконливі слова, гарні картинки та всевітньо відомий еко-бренд. Саме це проковує нас купувати біотовари. Адже перше, що спадає на думку: «Краще переплатити гроші тут, ніж потім у лікарні».

Гарні слова в рекламі - не завжди правда. Але настає час, коли треба відкрити очі. Та зберегти свої гроші від «казкарів». Вже відома нам аббревіатура ГМО (генетично модифікований організм) - ніщо інше, як жорстка гра на неосвіченості покупців. Наклейка «БЕЗ ГМО» буде приліплена майже на кожному товарі в еко-лавці. Мі зовсім не замислюємося, що ГМО може бути лише в деяких продуктах. Таким чином, ми бачимо маркування на пляшці з водою, пакеті з сіллю та пляшці з оцтом. Такі продукти апріорі не можуть містити сторонні гени. Така безграмотність впливає в те, що продукти такого типу зобов'язані проходити додаткові експертизи. Тепер стає зрозумілим, чому ми переплачуємо понад 30 грн за пляшку води. Така бюрократія, на жаль стала дуже розповсюдженою. І ми нібито спокійніші, що купуємо дійсно якісний товар, але ціна за пакет солі у 60 грн повинен все ж таки смутити.

Саме така ж цікава історія відбувається з продуктами із сої. Біль-

шесть еко-магазинів маркує такий продукт наліпкою «БЕЗ ГМО». Хоча вже давно відомо, що соя це 100% ГМО. Наша неувага в таких речах може коштувати місячну зарплатню. Звертати увагу на звичайні продукти з вдвічі піднятою ціною, треба з великою обережністю. Взагалі, сама назва «органічні продукти» - прийом промоутерів. Нафта - чиста органіка. Всі харчові добавки, барвники, консерванти - продукт органічних сполук. Зовсім не значить, що така органіка - порятунок нашого здоров'я.

На полицях магазину можна з легкістю знайти молочну продукцію, ковбасні вироби, сири від українських та європейських виробників, великий вибір круп, макаронних виробів, пельмені і вареники ручної роботи, хлібобулочки та кондитерські вироби, фітопрепарати, живу косметику і косметичні засоби, засоби для дому та багато іншого.

Отже, середня ціна на макаронні вироби - 70 грн за 500 г, органічне пшоно - 56 грн за 1 кг, борошно - 68 грн за 2 кг, сир моцарела - 200 грн за 1 кг, яблука - 26 грн за півкіло, морква - 100 грн за кг, бройлер - 80 грн за 2 кг, яйця курячі - 40 грн за десяток.

Невже, не щеплять око ціни на пшоно за 56 грн? Можливо, це пшоно вирощують у білих рукавицях? Бережіть себе і своїх близьких, як від «висмоктання грошей», так і від несумлінних виробників. Тож, йдіть на ринок до бабусі, або намагайтеся найелементарніші харчові продукти вирощувати у себе на городі чи вдома. Бо ніхто не знає, від якого «натурального продукту» вже завтра ви можете відчути дискомфорт. Будьте здорові! Та не вірте сліпо відомим брендам!

Карина ОЛІЙНИК

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У МІСТІ:

Декілька чудових способів вберегти себе від згубного впливу навколишнього середовища



Вуличний воркаут - розумна альтернатива тренажерному залу

Питання про те, чи можливо підтримувати здоровий спосіб життя в місті, сьогодні досить сильно хвилює молодь. Однозначної відповіді годі й шукати. Але одне можна сказати з упевненістю - вести абсолютно здоровий спосіб життя в місті неможливо. І справа зовсім не в тому, що ми мало займаємося спортом, чи багато сидимо за комп'ютером. Навколишнє середовище! Воно згубно впливає на фізичний та емоційний стан людей (і саме люди є причиною цього). Здоров'я - безцінний скарб (а головне - тендітний і крихкий), берегти його в міських умовах досить важко. Особливо, коли ми говоримо про міста на кшталт Дніпра. Заводи закрилися, та повітря від того чистішим не стало. Те ж саме стосується води!

Але правда в тому, що забруднене навколишнє середовище - одна з тих речей, на яку неможливо вплинути. Всі пам'ятають лекції з екології, тому зайвий раз нагадувати що і в якій кількості нам шкодить, думаю, не потрібно. А от поговорити про популярні методи зменшення впливу всіх цих шкідливих факторів цілком можна. І чемпіоном всіх часів і народів у сфері «самозміцнення» й самовдосконалення є спорт.

Кращим місцем для занять спортом у містах є тренажерні зали. Якщо можливості ходити туди немає, то на поміч цілком може прийти популярна альтернатива заняттям в «залах» - «воркаут». «Воркаут» є «невизнаним» аматорським видом спорту, яким молодь (і не тільки) займається на спортивних майданчиках. Турніки, бруси, інші конструкції дають змогу розвивати себе фізично, підтримувати вагу, покращувати силу та витривалість. Хоча жодна країна ще офіційно не визнала це заняття професійним видом спорту, але з «воркауту» навіть проводять міжнародні чемпіонати, адже він привертає увагу і поступово набирає прихильників. Зародження «воркауту» відбулося ще в Радянському Союзі. Звідти пішла традиція будувати спортивні майданчики біля багатоповерхівок та в центрах міст. Там завжди збиралося багато молоді, які вправно займалися фі-

зичним вихованням. Також існує думка, що «воркаут» розпочав свій розвиток не на території СРСР, а в Америці. Після появи Інтернету, на його просторах почали з'являтися різні відеоролики з афроамериканцями, які, маючи вражаючу фігуру, виконували різні трюки на спеціальних металевих конструкціях.

Зараз вуличний «воркаут» поділяється на декілька складових. За допомогою атлетичних вправ можна зміцнити своє здоров'я, різні рівні складності вправ сприяють фізичному розвитку. Комплекс простих вправ, що називається калістеніка (згинання, стрибки, розгойдування, скручування), використовує тільки власну вагу свого тіла, та значно сприяє розвитку сили м'яз. Також популярним видом вуличного «воркауту» є паркур. У ньому учасники створюють собі маршрути й намагаються подолати перешкоди різними ефективними способами, використовуючи лише можливості власного тіла: стрибки, лазіння і т.д. Якщо ви вирішили займатися паркуром, то в жодному разі не намагайтеся почати виконувати все відразу. Це одне з тих занять, де роки тренувань не будуть зайвими. А в іншому випадку забруднене повітря буде нічим, порівняно з тією шкодою, яку завдав «стрибок через паркан» (від синців до зламаних кісток). Будьте обережні!

Плюсом вуличних тренувань є те, що в колективах «воркаутів» панує дружня атмосфера і підтримка один одного.

Для того щоб об'єднуватися в більш серйозні команди, не лише з побратимами у дворі, представниками цього спорту створені різні групи та спілки, існують й міжнародні організації з «воркауту», яка намагається сприяти його розвитку. Тому за наявності великого бажання приєднатися до спорту можна і за допомогою «вуличного силового мистецтва».

Місто, хоч і складне за своїм способом життя, але і його можна підкорити. Крапля здорового глузду, трішки обережності - і успіх буде! Від всього не вберегтися, але дещо можна нівелювати.

Ігор МАЛЕНКО



Еко-стелаж у магазині



Паркур. Не важливо, як рухаєшся. Головне - не зупиняєшся





# ДІВЧИНА-КОМІК:

## Як Аліна Кошарна загубилася в собачій будці

*Для багатьох весна – це не тільки романтика та квіти, а ще і сміх до сліз. Сьогодні ми запросили до розмови веселу та активну студентку третього курсу факультету Систем і засобів масової комунікації Аліну Кошарну. Учасниця Дніпровської команди «Models» ділиться своїми думками про щирий сміх та гумор майбутнього.*

**Гумор – невід'ємна частина твого життя. Чому, навчаючись на журналістиці, ти вирішила присвятити себе жартам?**

Команда і, безпосередньо, гумор з'явилися в моєму житті вже після того, як я вступила на журфак. Спочатку це було просто, як захоплення. Потім, поступово, це стало важливою частиною мого життя. Захоплення, яке перейшло в професію, роботу і пристрасть. Жага до сцени, до глядача, до написання гумору.

**А ким бачиш себе у майбутньому: журналістом чи коміком?**

Комічним журналістом, буває ж таке? Ні? Взагалі, я завжди мріяла бути телеведучою розважального шоу. Якщо шоу – розважальне, отже без жартів там не обійдеться. А взагалі, навіть не знаю. Наразі планів більше, пов'язаних саме з гумором.

**Що, у твоєму розумінні, гумор?**

Гумор - це те, без чого людині було б дуже важко жити. Можна сказати, що це не анекдот на кшталт: «Зустрічаються німець, російська і чучка ...»; це - не відео на YouTube; це, навіть, не Петросян (от це я сказала!). Доведено, що гумор нам допомагає легше переносити і справлятися з труднощами та неприємностями. Він навіть може допомогти людині позбутися від внутрішніх комплексів та розслабитися, стати вільнішим всередині. Гумор - це життєва необхідність для кожного з нас.

**Що є твоїм джерелом натхнення?**

Усе, що мене оточує - надихає. Бабуся в трамваї, викладач на парі (привіт Гудошнік Оксані Василівні, яка, безумовно, могла б стати класним стендап-коміком), закохані в парку.

Гумор - він увесь із життя. Всі наші життєві ситуації, вчинки, проступки, перемоги, поразки. Звідусіль, врешті-решт, можна виділити щось кумедне.

**Розкажи, будь-ласка, про найкумедніший випадок у своєму житті.**

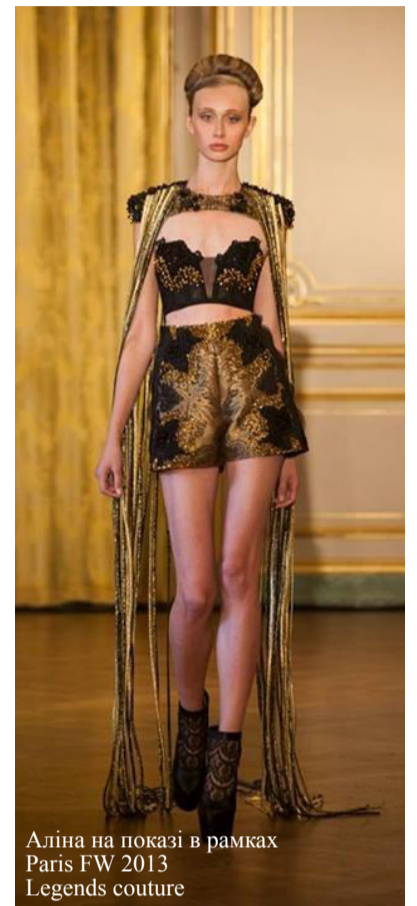
Їх два. Перший з мого дитинства. Я дуже любила грати в ляльки, а також обожнювала свою собаку. Чому б не поєднати ці дві речі? Одного разу, батьки загубили мене у власному ж будинку. Більше години мене не могли знайти (як наслідок, паніка, сльози і нерви). Яке ж було здивування рідненьких, коли вони знайшли своє дитя в будці у собаки... Я просто вирішила пограти з собачкою в ляльки. Все просто.

Другий випадок стався нещодавно, минулого літа. Ми з командою були на фестивалі «Made in Ukraine» в Юрмалі. Я в захваті від творчості Джамали і, коли я її побачила, просто втратила дар мови. Мені хотілося з нею поспілкуватися, сфотографуватися, доторкнутися... Але яке ж було моє здивування, коли я побачила її на звичайному нічнику для команд. Недовго думаючи, ми з хлопцями підійшли привітатися. Коли Джамала вже збиралася йти, я, чомусь, вирішила крикнути їй у слід, що теж родом з Мелітополя. Підколи від команди з цієї нагоди тривають і сьогодні... Це ж треба було додуматися.

**Які в тебе захоплення, окрім сцени?**

Ще два роки тому я б тобі надала величезний перелік своїх захоплень. Через те, що я віддаюся

Аліна впевнена, що сміх допомагає не тільки легше долати труднощі, а й зберігати своє здоров'я



Аліна на показі в рамках Paris FW 2013 Legends couture

24/7 гумору, я забула про них... Зараз залишився тільки моделінг, і той, не часто. Нині віддаю всю себе одній справі. Сподіваюся, що роблю правильно.

**У соціальних мережах тебе часто порівнюють з Президентом РФ Володимиром Путіним через твою зовнішність. Як ти ставишся до цього?**

Це не є для мене проблемою, тому що по життю я людина – самоіронічна. Я багато разів пародіювала його. Взагалі, не на жарт, замислилася про те, щоб пародіювати політиків. Це цікаво і щось нове для мене, як для коміка. Подивимося, що з цього вийде.

**У чому секрет вдалого жарту?**

Жванецький казав, що гуморист повинен володіти розумом і талантом. Розум допоможе добре підмітити актуальне, а талант - обгорнути це актуальне в смішну обгортку. Я з ним повністю згодна. Гуморист, як і журналіст, повинен завжди бути в курсі актуального, стежити за новими тенденціями, бути в епіцентрі подій, помічати те, чого не помітив ще ніхто інший.

**Яким ти уявляєш гумор майбутнього?**

Навіть не можу відповісти на це питання. Гумор з кожним днем набуває новітньої обгортки, начинки, виду шоколаду. Він не стоїть на одному місці. Кожен день якийсь комік вигадає свіжі обороти і розвороти. Нові геги, нові мініатюри, нові з'їзди... Загалом, багато всього. Тому можу сказати, що він буде ще цікавішим, сучаснішим та смішнішим.

**Отже, виходячи з нашого спілкування, можна сказати, що сміх – найкращий засіб від проблем?**

Безумовно. Взагалі, сміх - ширий, він допомагає не тільки легше долати труднощі, а й зберігати своє здоров'я. Гумор лікує і допомагає в двох випадках, якщо це: гумор щодо себе (так би мовити, хороший сміх про свої недоліки); і друге - висміювання людських проступків (в доброму сенсі, звичайно). Головне - відчувати грань, коли це можна і потрібно робити, а також інтуїтивно угадувати, коли потрібно зупинитися.

Валерій ДРИГОЛА

Фото надані Аліною Кошарною

**«Гумор - це життєва необхідність для кожного з нас»**



Команда «Models»: Катерина Воронова, Лера Товстолес, Аліна Кошарна, Настя Неверова



Команда «Models» на зйомках третього сезону «Ліга сміху»