

12#150

15 сентября 2011 года

הצטרף

Новости Студенческой Жизни



Неделя знаний

стр. 4-5



На страже порядка

стр. 6



Добавим
новых красок

стр. 8-9



Înălțu

íả íá ì à íả ỏ ù...

Открытие фотовыставки

1 сентября в одной из аудиторий инженерно-строительного факультета состоялось открытие персональной фотовыставки заведующего лабораториями кафедры строительного производства Льва Александровича Полякова, приуроченной к двум торжественным датам – 40-летию кафедры строительного производства и 40-летию трудовой деятельности автора в ПГУ. Количество фотографий, представленных вниманию зрителей, весьма символично – 40 прекрасных работ, передающих зрителю видение окружающего мира фотографа.

Объектив мастера запечатлел нелегкое восхождение к вершинам неприступных гор, заснеженные



фото

Виктор Высоцкий

пики, скромную растительную поросль на подножиях, туристические походы, яркие моменты из жизни, а также памятники архитектуры, в их числе – здание Полоцкого иезуитского коллегиума, ныне учебных корпусов УО «ПГУ». По словам Льва Александровича, он «впервые попал в Карпаты в 1976 году и с тех пор заболел горами». Спорт и работа – не единственные увлечения Л. А. Полякова. Кроме этого он увлекается народными промыслами. Всё это нашло отражение в творчестве фотографа. Работы, которые не вошли в рамки выставки, зрители могли увидеть в альбомах, заботливо предложенных автором для всеобщего рассмотрения. От их страниц веет уютом и теплом.

Открытие фотовыставки посетили почетные гости, ректорат Полоцкого государственного университета, деканы факультетов. Немало теплых слов в адрес Льва Александровича произнесли друзья и коллеги. Посетители могли оставить поздравления и благодарности для автора в специальной тетради, и желающие сделать запись выстраивались в очередь.

Инженерно-строительный факультет является старейшим факультетом университета со сложившимися традициями и высококвалифицированным профессорско-преподавательским составом, и Лев Александрович – яркий тому пример. Желаем ему творческих успехов в его дальнейшей работе и новых вершин.

Выставку вы тоже можете посетить в ауд. 371 главного корпуса, не пожалеете.

И

Ирина Шипко

День красоты в «Копейке»

«Красота спасет мир» – девиз клуба эстетического развития «Орифламма». Руководитель клуба – методист отдела воспитательной работы Ольга Викторовна Павлова. Ежегодно этот клуб организует различные мероприятия, способствующие развитию внутренней и внешней красоты студентов.

Вот и на этот раз клуб провел в общежитиях университета ряд мероприятий, посвященных Международному Дню красоты. Инициатором появления Всемирного Дня красоты, отмечаемого 9 сентября, стал Международный комитет эстетики и косметологии (СИДЕСКО).

Однако, внешняя красота не главное, это давно поняли в «Орифламме», и своей деятельностью члены клуба способствуют развитию внутренней красоты студентов: красоты чувств, поступков, мыслей, труда.

Студенты первого общежития университета – большие умельцы в области народных искусств и не прочь поделиться мастерством с товарищами. В прошлом году все желающие могли ознакомиться с декупажем – техникой украшения, де-

корирования, оформления с помощью вырезанных бумажных элементов. Горшки, выполненные в этой технике, до сих пор радуют глаз и являются настоящим украшением подоконников дискоткала.

Праздничные мероприятия этого года включали в себя: мастер-класс по визажу, изготовление цветов из различных материалов и показ костюмов.

Культорганизатор Надежда Валерьевна Совейко знакомила всех желающих с техникой изготовления цветов из лент и квадратов ткани – «канзаши».

Воспитатель Ирина Владимировна Бабич и заведующая камерами хранения 3-го общежития Галина Ивановна Рудак ова «вырастили» своими руками потрясающий букет из васильков, хризантем и маков.

Из картин, созданных студентами с помощью технологии «изонить», прекрасных цветов из различных материалов будет организована выставка, по итогам которой лучшие работы будут отмечены призами.

И

Ирина Шипко

Служба "101" информирует

ПО СОСТОЯНИЮ НА 12.09.2011г.	РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ	ВИТЕБСКАЯ ОБЛАСТЬ	ГОРОД
ПРОИЗОШЛО ПОЖАРОВ	5891	980	21
Погибло людей:	738	144	1
- из них детей:	12	3	0



Новополоцкий городской отдел по ЧС напоминает, что неосторожное обращение с огнем, в частности при курении, в состоянии алкогольного опьянения, является основной причиной пожаров и гибели людей на них.

Трусович В.А. Новополоцкий ГОЧС.

Трудовой семестр

Продолжается традиция создания осенних рабочих студенческих отрядов. На помощь в уборке сельскохозяйственных культур хозяйств Миорского, Верхнедвинского и Полоцкого районов в этом году отправлены второкурсники инженерно-технологического, инженерно-строительного факультетов и факультета информационных технологий. Всего более 400 студентов с комплектацией рабочих отрядов по тридцать или пятьдесят человек.

На данный момент все силы брошены на уборку картофеля. Оговоренный с сельхозпредприятиями максимальный срок работы – 1 месяц, с 5 сентября, по 4 октября включительно. Вся трудовая деятельность будет оплачена. Вид оплаты выбирает каждый отряд индивидуально: есть возможность вести подсчёт собранного картофеля для каждого человека в отдельности, или же считать общую массу, набранную группой. Норма для группы из 50-ти человек – 20 тонн картофеля в день, хотя, в силу погодных условий и, иногда, особенностей поля, её редко удаётся выполнить. Так же заработная плата зависит от качества уборки. В некоторых хозяйствах, использующих труд студентов, с их заработанных кровных не будет взиматься подоходный налог.

Что касается самой организации труда: у отрядов 6-ти дневная рабочая неделя, трудовой день с 8.00 до 17.00. На рабочее поле студентов привозит автобус, который всегда остаётся вблизи: в нём можно укрыться от дождя и оставить свои вещи. В полдень объявляется перерыв, привозят чай и бутерброды. На общем собрании, было сказано, что весь обед идёт в счёт заработной платы, но в случае хорошей работы может стать бесплатным.

Конечно же, не нужно упустить проблему проведения занятий: программа будет преподаваться с учётом месячного пропуска, самые важные пары преподаватели поставят дополнительно. Надо сказать, что именно из-за этого отношение к такой работе не всегда однозначное: многие студенты всё же волнуются по поводу сдачи экзаменов в этом семестре, другая часть наоборот радуется продлению каникул.

Будем надеяться, что через месяц, или даже раньше, все вернутся в стены университета, успешно закончив своё трудовое задание. Пока же пожелаем нашим сельскохозяйственным отрядам хорошей погоды и хорошего настроения, ведь именно от этого будет зависеть их успех.



Михаил Дроздецкий



фото Григорий Банников

Беседа шестая, в которой пойдёт речь о чистой совести

Сегодня я буду говорить с тобой о крайне важных вещах, в прочем, как и всегда. Дело в том, что мы эгоисты – я, ты, твой сосед, лучший друг и все остальные тоже, только каждый в разной степени. В чём проявляется этот эгоизм? В ощущении себя главнее, чем окружающие, выше всяких правил и ограничений, из чего, как следствие, вырастает неуважение.

Ты спрашиваешь, о чём это я? Скажу тебе, что неуважение – первая причина, по которой всё то, что является общим, почему-то становится ничейным. Предлогом для начала этой беседы стали случаи вандализма (иначе это никак нельзя назвать) в общежитии номер пять (заметим, что этому «второму дому» от роду – неделя). Кто-то повадился бить сантехнику – например, от рук вандала уже пострадал умывальник. Как нужно постараться, чтобы разбить довольно крепкую керамику? Это происшествие носило явно не случайный характер.

Можно, конечно, найти много отговорок, мол первокурсники, ещё не привыкли... А я скажу так, что будь ты первокурсником или даже пятикурсником совесть никто ещё не отменял. И к ней я взываю.

Хватит портить общее имущество, тем более, что оно не является ничейным, а принадлежит университету, то есть нам с тобой. Хватит тешить себя глупыми оговорками, что университет может себе позволить менять раковины хоть каждый день. На это уходят наши с вами деньги. Всякому терпению, пусть даже даже ангельскому, приходит конец. И когда оно кончится, где ты тогда будешь умываться, мыть руки или чистить зубы? Данный предмет сантехники – это только наглядный пример. Но и все университетское имущество: от испиленных парт до раскрученных стульев, от разбитой плитки до исцарапанной доски, от испачканной стены до оборванных жалюзи, сломанных ручек на окнах, – все это наше с тобой.

Надеюсь, что твоя совесть проснётся гораздо раньше, чем кончится терпение у руководства вуза. И мы с тобой и со всеми студентами наконец-то поймём одну простую истину – чтобы уважать себя, нужно иметь чистую совесть, которую можно обрести, только уважая других и плоды их труда.

И помни, хуже всего – закрывать на всё глаза, как делают многие. Но ты будь Alternативен – будь неравнодушен.

Ваш Mr. Alter

НЕДЕЛЯ ЗНАНИЙ-2011 или

Тонкие нити паутинок запутались в желтеющей листве, а это значит, что осень стучится в двери. Эту пору года студенты Полоцкого государственного университета традиционно начинают с «Недели знаний».

1 сентября ПГУ распахнул двери для 4 560 первокурсников, поступивших на 45 предлагаемых нашим вузом специальностей, включая две новые – «Автосервис», «Дошкольное образование. Английский язык». На дневную форму обучения было зачислено 1 632 человека, на заочную форму обучения – 2 928. В этот же день новоиспеченные студенты получили документы, свидетельствующие об их новом статусе, познакомились с деканами, профессорско-преподавательским составом факультетов, кураторами, студенческим активом. Теперь наша большая студенческая семья разрослась до 14,5 тысяч студентов.

Программа на первые дни сентября была запланирована насыщенная. Неудивительно, ведь новым членам студенческого сообщества необходимо было помочь освоиться в незнакомой среде, а старшекурсникам дать время войти в привычный уклад жизни. С подъемом после полудня и гудением до утра в веселой компании пора попрощаться до следующих каникул. Сориентироваться в гулких коридорах ПГУ первокурсникам помогали студенты-кураторы, которые направляли своих подопечных в нужное место в нужное время.

Студенческая видеостудия «Конспект» внесла свою лепту и подготовила видеоролик специально для тех, кто не успел, не помнит, не знает, куда и зачем идти. «Конспектовцы» предоставили подробный ответ на все эти вопросы в своей «видеонаправлялке»,

которую транслировали на мониторах в фойе учебных корпусов в начале сентября.

В первую неделю проводились обзорные экскурсии для перваков по университету, факультетам, выставкам, библиотеке и другим неотъемлемым объектам студенческой жизни: «Знакомьтесь – Университет!».

Для первокурсников также организованы обзорные экскурсии по Полоцкому колледжиуму и г. Полоцку, которые ежегодно проводят для новичков студенты историко-филологического факультета. В общем, все необходимые сведения о новом месте учебы первокурсники получили в первую же неделю обучения.

Однако вернемся к самому знаковому дню – 1 сентября. На полную мощность работали объекты праздничной торговли. Прилавки с булочками и

пирожками расположились прямо на обновленном крыльце нового корпуса. Стоящие тут же столики со стульями так и нашептывали: «Присядь – перекуси!». Крыльцо нового корпуса за лето приобрело новые габариты и внешний вид. Плиточка к плиточке аккуратно легли на ступеньках, заботливо отстроенных руками студентов-строителей.

Какой праздник обходится без концерта? Праздничная программа Дня знаний была представлена торжественной церемонией «Посвящение в студенты» и концертом для первокурсников. Чтобы все желающие могли оценить выступление творческих коллективов университета, было проведено 2 концерта – в 10.00 и 13.00, а также организована прямая трансляция на мониторах в фойе учебных корпусов.

Традиционно концерт начался с гимна Полоцкого государственного университета. Честь нести флаг ПГУ выпала студенту 5 курса спортивно-педагогического факультета Евгению Шайтору. Ректор Дмитрий Николаевич Лазовский произнес напутственную речь для первокурсников и вручил

им символический

ключ знаний. Первокурсники, в свою очередь, дали клятву не запятнать гордое звание студента. Ну а дальше началось настоящее праздничное шоу!

Студент СПФ Максим Евсюков не новичок на сцене. Максим тронул зал проникновенной песней. Мощный голос Максима

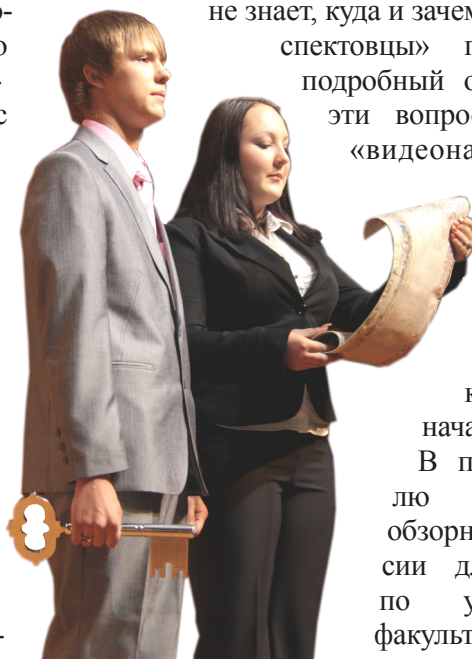


фото Григорий Банников



ПРАЗДНИК ПЕРВОКУРСНИКОВ

задел самые тонкие струны души слушателей.

Алена Новикова перехватила у Макса инициативу и окунула зрительный зал в атмосферу знойного востока, подарив зажигательный танец под ритмичную музыку.

Услышавший задушевные песни Марии Карташовой хотя бы раз не забудет их никогда. Мелодичные переливы голоса Марии взволновали сердца сидящих в зрительном зале.

Студентка финансово-экономического факультета Ольга Горшкова продемонстрировала отличный слух и мощный голос, исполнив песню «Тысяча лет».

Танцевальная студия эстрадного танца «Жемчужина», любимая студентами и преподавателями, сделала замечательный подарок первокурсникам – «Испанский танец».

«А следующий номер для тех, кто в «Бастилии» не заблудился, когда там в первый раз был» – по этим словам можно легко узнать почерк команды КВН «Полубокс», представители которой вышли на сцену вместе с ребятами из команд «Ребра» и «Мысли вслух» и изрядно повеселили зал искрометными шутками.

Красавица Юлия Макаренко, студентка финансово-экономического факультета, зарядила зал позитивом. В этом ей помогали девчонки из «Жемчужины».

Студия современного танца «Torydance» не устает удивлять и радовать зрителей своим творчеством, сильной энергетикой и самоотдачей. Этот коллектив появился на нашей сцене недавно, но уже завоевал зрительские симпатии.

И главным козырем праздничного концерта явилось выступление звезды белорусской эстрады, представлявшей Бела-

русь на международном конкурсе песни «Евровидение-2011», Анастасии Винниковой. Эффектная и грациозная Анастасия продемонстрировала отличное владение английским и белорусским языками, на которых исполняет свои песни.

Конечно, «Настежь» не был бы «Настежем», если б упустил возможность пообщаться со звездой. В перерывах между двумя концертами нам удалось задать Насте несколько вопросов:

– Понравился ли Вам наш университет?

– Да, очень! Я в восторге! У вас все студенты как одна большая семья, очень сплоченный коллектив, это замечательно. Там, где я учусь, такого нет. Студенты приходят только на пары, учатся, общаются на переменках и уходят домой. Так, чтобы все собиравались в одном месте, как у вас в Студцентре, обсуждали свои проблемы, делились новостями, тем более решали важные для университета вопросы самостоятельно, не бывает. У вас же – это настоящий студенческий дом. Мне даже захотелось у вас поучиться, чтобы приобщиться к вашей семье.

– Понравился ли Вам наш город?

– В городе я, по правде говоря, не

была – торопилась на концерт и сосредоточила внимание на предстоящем выступлении. Меня хорошо встретили, это приятно. У зрителей горели глаза – это говорит о многом.

– Что пожелаете нашим первокурсникам?

– Быть целеустремленными. Ставить перед собой цель и идти к ней, несмотря ни на что. Иначе зачем жить?

– Спасибо большое за беседу, желаем Вам новых креативных идей и творческих успехов!



Ирина Шипко



На страже порядка

Денис Михайловский – студент нашего вуза, машиностроитель и просто позитивный и доброжелательный парень. А ещё, совсем недавно он стал начальником студенческой службы порядка. В связи с назначением наша редакция и решила взять у него интервью.

ФИО: Михайловский Денис Александрович

Дата рождения: 20.03.1992 г.

Группа: 09-ТС, МСФ

Любимая книга: «Мастер и Маргарита»

Любимый фильм: «Орёл девятого легиона»

Девиз: «Быть человеком – это, в первую очередь, понимать окружающих»

Какое место занимает, по-твоему мнению, служба порядка в университете?

Последнее время служба немного подрастеряла тот авторитет, который был раньше. Моя задача вернуть к ней доверие и уважение. Я считаю, служба порядка – это, в первую очередь, лицо университета. Это значит, что когда люди видят нас, то понимают, что встречаются с ребятами, у которых есть серьёзные цели и серьёзные взгляды на жизнь, потому

что они хотят помочь окружающим. Все должны понимать, что наша работа – стремиться сохранить и сделать университет лучше.

Какие сложности встречаются в вашей работе?

Равнодушие студентов. Воспринимают нас не всегда серьёзно, а нам нужно быть вежливыми. Бывает, грубят в ответ. Однако у нас есть полномочия, например, для составления рапорта – это официальная бумага, в которой мы указываем нарушителя (сотрудник службы вправе затребовать предъявление студенческого билета). Ещё одна проблема, которая непосредственно коснулась меня, как руководителя, – кадры. Утраченные традиции и правила, которыми была сильна служба, нужно восстанавливать. Стараемся набирать новых ребят, но пока трудно, потому что приходится подолгу каждому объяснять, что студенческая служба порядка – это не «такая игра», а серьёзная и, главное, ответственная работа.

Какие-то нововведения в работе службы порядка предполагаются?

Скорее, наша задача, возродить утра-

ченные правила работы службы. Будут возобновлены обязательные тренировки по общефизической подготовке и самообороне. Будем вести разговор с руководством университета, что бы мы дежурили как раньше посменно целый день, а не только на переменах. Естественно, будет рассмотрен вопрос и о материальном поощрении, которое нам еще предстоит заслужить серьезным и ответственным от-

ношением к дежурству. Конечно, всё зависит от поведения ребят, от ситуации в самом университете. И еще, на любое дежурство сотрудник службы обязан приходить только в деловом стиле, джинсы и майки – не допустимы. Как-никак мы служба порядка и должны быть примером для окружающих и выделяться из массы. Очень строг буду к тем, кто не выходит на своё дежурство.

Какие требования к сотрудникам службы?

В первую очередь, это тактичность и чистота слова. Наша служба сопряжена с общением,

поэтому без этого никак. Естественно, буду требовать аккуратности во внешнем виде. Нам нужны ребята, уверенные и готовые к действиям в нестандартных ситуациях. Ведь в жизни разное бывает.

Хотелось бы внести изменения в правила внутреннего распорядка?

Правила внутреннего распорядка готовятся грамотными юристами и утверждаются ректором. А вот по решению некоторых проблем хотелось бы внести коррективы. Наверное, затрону только самое актуальное. Наверное, все-таки нужны специальные места для курения. Вне территории университета, где-то в стороне, подальше от центральных входов от корпусов. Может, тогда люди сами отходили в сторонку, если бы им там было удобнее курить. Ещё хотелось более плотно поработать с общежитиями. Мы уже участвуем в рейдах по контролю за соблюдением порядка в новом общежитии, где живут

практически одни первокурсники и возникает масса вопросов. Да и в случае чего, первый к кому должны обращаться за помощью в наведении порядка – это представители нашей службы, университетской или общежития. Ведь порой гораздо проще убедить человека, беседуя с ним на равных.

Что пожелаешь нашим читателям?

За время учёбы я

понял, что главное даже не усидчивость, а умение собраться с силами в нужный момент и научиться выполнять то, что важно. Хочу пожелать всем научиться действовать и не быть равнодушными. Первокурсникам хочу пожелать быть ответственными. И приглашаю студентов-парней 2 – 4 курса к нам в службу порядка – это серьёзная структура, которую ценят и уважают. Если вы здоровы, энергичны, не равнодушны и готовы стоять на страже порядка, приглашаем в наши стройные ряды.

Спасибо Денис, за интересную беседу. Желаем успехов на посту руководителя и заслуженного авторитета твоей службе.



**Беседовал
Илья Сосиновский**

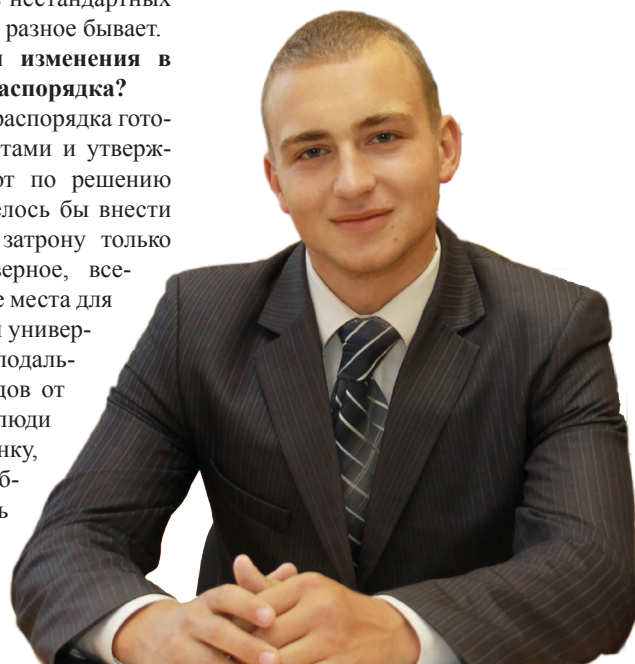


фото Григорий Банников

Есть ли жизнь после пар?

В нашем университете каждый студент независимо от возраста и курса, может проявить себя и развить свои способности и таланты. Специально для этого создана мощная база, которая включает в себя различные кружки, клубы и организации. Ежегодно в Полочском государственном университете проводится большая презентация различных форм студенческого досуга. И этот год не стал исключением. 14 сентября в 16.00 в актовом зале собралось большое количество студентов, для того, чтобы выбрать себе занятие по душе. Среди пришедших студентов было много первокурсников.

А для тех, кто не смог попасть на презентацию, мы расскажем, как прожить от сессии до сессии не просто весело, а с пользой для себя и других в нашем университете.

Для поклонников хореографии, классической и современной, вокала, а также живописи в нашем университете работают: студия эстрадного танца «Жемчужина», студия современного танца



фото Григорий Банников

«TORYDANCE», студия сольного пения «Настроение» и изостудия «Образ». Успехи участников этих творческих коллективов давно признаны в университете, в городе и далеко за пределами.

Если вы прирожденный актёр, вам следует обратиться в театр «Арт». Подробную информацию вы можете получить на сайте Vkontakte в группе «Артовцы», где также можно узнать новости театра и пообщаться с актёрами.

Многие из вас наверняка хоть раз смотрели телепередачи «Что? Где? Когда?», «Брейн-ринг» или «Своя игра». Первая игра сезона университетского интеллектуального клуба «Рубон» состоится 21 сентября 18.30 в общежитии № 4. Вы можете собрать команду или вступить в уже существующую и прийти на игру.

Любителям путешествий и приключений дорога лежит в туристический клуб «Корсар». На выбор вам предлагают водный, пешеходный и лыжный туризм, турслеты, соревнования, походы выходного дня. В общежитии № 4 (цокольный этаж) вас с удовольствием примут в понедельник, среду и пятницу с 19-ти часов.

Каждый из вас наверняка хоть раз читал газету «Настежь» о студенческой жизни, редакция которой находится в студенческом центре (ауд. 22). Если

вы креативный человек, любите писать новости, статьи и истории или же занимаетесь искусством фотографии, то вам всегда будут рады в редакции газеты. А еще можно отправлять свои работы на электронную почту psu.nastej@tut.by.

А в видеостудии «Конспект» студенты могут попробовать себя в роли корреспондента, оператора, специалиста видеомонтажа. Все об этом в Студенческом центре или по почте svs.konspekt@gmail.com. Да,

и смотрите «Конспект» в фойе на мониторах по «белым» четвергам на больших перерывах!

Студцентр предложит вам поработать в студенческих службах: служба порядка следит за соблюдением правил внутреннего распорядка в учебных корпусах и на массовых мероприятиях и принимает в свои ряды сильных телом и духом студентов старше первого курса; информационно-сервисная служба участвует в рекламных акциях, презентациях, конференциях, обеспечивает сервис на кофе-паузах и ланч-концертах; кураторская служба помогает студентам-первокурсникам освоиться в университете; служба правовой помощи создана на юридическом факультете и помогает студентам-юристам на практике отрабатывать получаемые знания, консультируя бесплатно всех, кому нужна правовая помощь. А еще Штаб трудовых дел организует так называемую вторичную занятость студентов, т.е. работу после учебы: в ремонтно-строительных бригадах, волонтерских отрядах, строительных, педагогических, сельскохозяйственных и сервисных отрядах.

В спортивном клубе ПГУ работают десять групп спортивного совершенствования по десяти видам спорта: баскетбол (юноши), волейбол (девушки), аэробика спортивная, легкая атлетика, тяжелая атлетика, лыжный спорт, дзюдо, настольный теннис, плавание, туризм. Желающие могут записаться в спортивные секции на платной основе.

Подробную информацию о студенческих организациях и различных формах проведения досуга, вы можете узнать на сайте www.psu.by, или в студенческом центре (ауд. 22н), студенческом клубе (ауд. 9н), спортивном клубе (ауд. 283). Надеемся, что теперь каждый сможет найти себе занятие по душе. Желаем удачи и успехов в ваших начинаниях!



Марина Бурак

3 0 Ж: заметки

С чем у человека, в первую очередь, ассоциируется лето? Конечно, это солнце, купание, поездки на велосипеде, возможность отдохнуть, пообщаться с друзьями — словом, уделить время себе и своим интересам. По статистике, именно летом люди решают заняться спортом, бросают вредные привычки, садятся на диеты. Однако, по той же статистике, как только время отпусков заканчивается, заканчивается и рвение к здоровому образу жизни. Отчего же так, не связано ли это с тем, что у людей на работе, за учебой банально не остаётся времени на себя, любимого? Вооружившись таким вот незатейливым вопросом, мы решили провести небольшой эксперимент, цель которого: определить, возможно ли успешно заниматься трудовой деятельностью и одновременно соблюдать все каноны здорового образа жизни, описанные в разных умных книжках. Время проведения — 1 неделя.

Итак, думаю, вопрос об имени подопытного кролика будет устранён одним взглядом на подпись внизу данной статьи. Вечер перед первым днём эксперимента прошёл за книгами по здоровому образу жизни и поиском калорийности различных продуктов. Если честно, я так и не понял, сколько точно калорий должен съедать. В книгах и интернете можно найти кучу формул, но все они дают разные цифры. Недолго думая, я взял среднее значение: 1980 килокалорий в день для человека моего роста и веса. Помимо соблюдения диеты, мне придётся ещё делать зарядку, пить воду медленными глотками, не разговаривать за едой, сидеть строго отведённое время за монитором компьютера и соблюдать ещё целую кучу бредовых, на мой взгляд, правил. Хотя среди прочего мне очень понравилась идея 8-часового сна, с которой я не преминул начать на денёк раньше. Чтобы утром приступить к делу свежим и отдохнувшим.

Понедельник. 5-е сентября. День первый. 7.00. Утро. Здоровый образ жизни — отличная штука (ах, если

бы не нужно было ещё так рано вставать)! Ради такого сна я даже не поленился сделать зарядку. Затем холодный душ, чтобы окончательно проснуться, и поход на кухню за завтраком. Причём не каким-нибудь там, а самым настоящим завтраком аристократа! Овсянка (ох, и не люблю же я эту слизкую, липкую, мерзкую субстанцию из злаковых хлопьев), куриное яйцо, отваренное всмятку, бутерброды со сливочным маслом и английский чай с сахаром и молоком. Весьма и весьма

неплохо, надо сказать. Вот только посчитав, сколько калорий я проел, мне стало чуть-чуть не по себе: гадкая овсянка — 340 кк, куриное яйцо — 157 кк, бутерброд — 275 кк (завтра я его точно есть не буду или буду, но без масла) и, внимание, чай — 62 кк! (я ж туда только чуть-чуть сахара положил и каплю молока, там что, пакетик калорийный?!). Всё бы ничего, но мой завтрак уже 834 кк, то есть на обед и ужин у меня осталось 1146 кк. Явно не столько, сколько мне хотелось бы.

12.00. Обед. Ну, не привык я так рано есть, если честно, ещё и не проголодался. Мой рацион: супчик в 300 кк, картофельное пюре — 490 кк, куриная ножка — 240 кк (ребята, которые подсчитывали калории, что у вас там за куры были? Не может кость с намеком на мясо быть такой питательной). Итого 1030 кк. Остаток 116 кк. Вывод: на ужин у меня 2 чашечки чая.

Вторник. 6-е сентября. День второй. 7.00. Утро. Зарядка: безусловно, самая напрягающая часть эксперимента, особенно перед сельхозработами (на картошку 2-й курс!). Снова завтрак в английском стиле, на этот раз чай листовой зелёный без сахара и почти без заварки — это 3 килокалории (я по этим подсчётам могу водой

питаться). Ну что, к бою готов, пора на работу.

12.00. Обед. После n-го количества вёдер картофеля обед показался счастьем. Вот только герметичный контейнер для моего трёхсоткалорийного супчика оказался ни разу не герметичным, благодаря чему на ужин я смогу съесть на два бутерброда больше.

18.00. Вечер. Ужин. Перед тем, как приняться за еду, поинтересовался у друга-интернета, сколько съжёт калорий, убирая картофель.

Жаль, что в моей таблице отсутствует именно такой пункт, зато есть работа в

саду — сжигает 30 кк за 5 часов (ну, я молодец, отвоевал для себя чай и пол-ложки сахара).

Среда. 7-е сентября. День третий. 6.00. Утро. Не стоит удивляться, что рано. Во-первых, утро здорового человека проходит дольше, чем утро нормального. Во-вторых, мне действительно сегодня раньше в колхоз. Интересно, что хуже, встать рано утром ради зарядки, или встать рано утром ради овсяной каши? У меня же всё вместе, собственно с этим дуализмом в голове мне ходить ещё 4 дня: идея эксперимента перестает быть заманчивой.

12.00. Обед — хоть что-то греет душу.

18.00. Вечер. Ужин. Сегодня в обед я съел ужасно калорийную мясную запеканку. И надо отметить, что каждая из этих калорий во сто крат вкуснее моего завтрака. Вот только есть один минус... на ужин я попил чай без сахара и ещё остался должен. Печалит ещё один факт: чтобы проспать 8 часов и проснуться в шесть, нужно лечь в десять. По-моему, если учишься, это нереально.

Четверг. 8-е сентября. День четвертый. 6.00. Утро. Я оптимист, поэтому скажу, что половина эксперимента уже прошла (ого, так это же осталась



ОЗДОРОВИВШЕГОСЯ ЖУРНАЛИСТА

ещё половина, причём большая!). После моего вчерашнего «грандиозного» ужина хочется чего угодно, кроме овсянки. Сварил себе пшёнку: не супер, зато не многим гаже.

12.00. Обед. Выражение «заморить червячка» крайне неточное, потому что этот неведомый зверь внутри моего желудка после трудового дня сам изгрызёт кого угодно. Ну невозможно вкусный полноценный обед уложить в 1000 кк. До этого в интернете смотрел рецепты сытных низкокалорийных блюд: травитесь вы сами своим пюре из репы. (я уж не говорю о диковинном шпинате).

18.00. Вечер. Ужин. У меня уже давненько закралась мысль о том, что я не совсем правильно рассчитал свою дневную норму. Решил залезть в интернет, выбрать первую попавшуюся формулу и следовать её подсчётам. Результаты плачевны: получилось, что в день я должен съедать 1830 кк – на 150 кк меньше предыдущих расчётов. Затея сразу же разонравилась.

Пятница. 9-е сентября. 6.00. Утро. В желудке пусто, зарядка не бодрит, а отнимает силы. Настроение отвратное. Помню, что долго ждал обеда.

12.00. Обед. Никогда не думал, что отбивная будет такой вкусной.

18.00. Вечер. Ужин. Вы же помните, что у меня было на обед? Вывод: норма калорийности почти превышена, нужно пить чаёк.

Суббота. 10-е сентября. 6.00. Утро. Знаете, в жизни человека, испытывающего некие тяготы, наступает момент, когда ему становится всё равно. Он начинает получать удовольствие от того, что река времени несёт его ровно, стараясь течением не бросать на камни и отвесные берега. Примерно такие мысли посещали меня, пока я монотонно, тщательно, с толком пережёвывал овсяную кашку.

12.00. Обед. Как раз до полудня меня мучил вопрос: сколько калорий в зубной пасте, которой я пользовался сегодня утром.

18.00. Вечер. Ужин. Я забыл, сколько калорий мне осталось для ужина,

решил вместо еды посмотреть телевизор: как всегда ничего интересно. Уже ложась в кровать задался вопросом: какие сегодня лунные сутки, но встать и выяснять поленился.

Воскресение. 11-е сентября. 6.00. Утро. Вообще говоря, я не понимаю, зачем так рано, ведь мне никуда не надо. Вот уж не думал, что за неделю ко мне привяжется эта вредная привычка: вставать в шесть. Однако, настроение отличное, сегодня последний день эксперимента и время, для подведения итогов.

Г о в о р я объективно, здоровый образ жизни, это не совсем то, чем я занимался всю неделю. При нормальном образе жизни здоровое питание является естественным для организма. Ведь большинство людей не приходится заставлять кушать фрукты и овощи. Важно заниматься спортом, привычка делать по утрам зарядку не будет в тягость.

Есть и другая сторона:

для того, чтобы следить за собой требуется много времени. Если вы учитесь, у вас будет банальная его нехватка, вы не сможете столько спать, есть по расписанию и прочее. Поэтому, на мой взгляд, не стоит заморачиваться, сидя на диете или вставая каждый день ни свет ни заря – иногда полезнее просто выспаться. Просто старайтесь как можно раньше задуматься о своём здоровье и избе-

жать вредных привычек, старайтесь чередовать умственные нагрузки с физическими. Именно тогда у вас появится право называть себя здоровым и гармоничным человеком. Что, в конечном итоге полезно и для профессиональной карьеры.

P.S. Написание этой статьи, тоже пошло мне на пользу, ведь час работы на печатной машинке – это 2 потраченные килокалории. Что ж, я могу завтра чуть сэкономить на утренней зарядке.

Михаил Дроздецкий



Опять двадцать пять или как студент стипендию тратил

Двадцать пятое – эта дата греет душу каждого студента, вынуждает надеяться, что вечно пустые недра его кошелька, когда-нибудь обретут хотя бы бедное содержание. Почему именно это число? Всем известно, что именно двадцать пятого числа каждого месяца студентам начисляют стипендии. Бюджетники находятся в приподнятом настроении в течение месяца, хотя многие, пожалуй, всё-таки половину месяца... хотя нет, скорее неделю, а может даже всего четыре дня! Как такое возможно? Сейчас расскажу.

Четверг, как и вся неделя, день тяжёлый, но приятный – 25-е число, стипендия! Ура! Наконец-то можно пошопиковать. Давно хотелось шоколадки, но мама далеко, а личные финансы позволяли покупать лишь товары первой необходимости.

После пар захожу в банкомат, снимаю с карточки всю (!) стипендию.

Пятница. На счету N рублей. И с этого начинается самый счастливый момент в жизни каждого студента – денег много, никому не должен, можно потратить всё на себя и побаловать свой желудок кулинарными изысками. Иду в магазин в предвкушении вкусного чая с шоколадом, прекрасного вечера с бодрым музыкальным сопровождением (привет соседям!). По дороге размышляю, чего бы прикупить еще...

Хочется всего и сразу – сладкого, солёного, острого, кислого (привет, гастрит!). Чипсов, конфет, бананов, шоколадной пасты, ананасов, торта... Прощай, унылая морковка, твоё место в мусорном ведре, надоела! Твой сезон – август, шуруй из моего рациона! Примерно

с такими мыслями я приближаюсь к прилавку, минуя кассы. Слегка настораживает, что около них немногочисленно, а молодежь напрочь отсутствует, но ведь и время уже не раннее – «Калыханка» близится к концу, детей укладывают спать, все кто хотел, давно сходили к ближайшей торговой точке и сейчас коротают время около телевизоров. Мало людей – тем лучше, не нужно переминаясь с ноги на ногу в очереди.

Приятные мысли толкутся в голове, наполняя сознание легкой затуманенностью, а рот вязкой слюной. Краем глаза вижу вафли – хочу вафель, кладу в корзинку вафли. Цепляюсь взглядом за прилавок с мармеладом – хочу мармелада, в корзине – мармелад. Потом ещё кучу всякой ерунды, от которой у корзинки гнутся ручки, решаю вывалить всё в тележку. Но вдруг вспоминаю, зачем пришел – уверенно двигаюсь в сторону шоколадного раздолья. Стоп!

Что такое? Глазам своим не верю! Сколько-сколько стоит моя любимая шоколадка? О нет! Морковка, милая сладкая морковка! Прости меня! Я теперь за здоровое

питание!

Ладно, оставляю шоколад в покое и качу тележку к кассе. Это у меня получается крайне тяжело, может, следовало посещать (привет, физрук!) занятия физкультуры?! Расплатился.

Суббота. На счету N/2 рублей. После вчерашнего похода в магазин с



изрядно подпорченным настроением из-за неоправданных капиталовложений иду в банк платить за общагу, положить деньги на телефон и ещё тысяча мелочей... которые в итоге оборачиваются мне солидной суммой. Денег становится намного меньше, но кошелёк толстеет, набиваясь мелочью, из-за которой он даже не складывается. Приходится распахивать часть денег по карманам брюк, из-за чего я становлюсь похожим на неваляшку. У меня как будто разнесло ту часть тела, за которую обычно боятся девушки, принимающие пищу после шести вечера (привет, диетолог!).

Воскресенье. На счету N/3 рублей. Денег осталось совсем ничего. Если не сказать модным сегодня словом «печалька» (привет, Павел Дуров!), то положение моих дел можно было бы охарактеризовать как критическое. Так, куда бы потратить сии «баснословные» богатства, причём сразу все и одним махом? Всё, решено! Иду в клуб! (привет, бар!). Или растянуть остатки бюджета до стипендии?..

Понедельник. На счету N/N-1 рублей, т.е. ноль. Понедельник день тяжёлый – пары, головная боль, приторно сладкая, но зато дешёвая, морковка, и нулевой баланс в кошельке. Унывать не буду, мы, студенты, народ позитивный – до следующей стипендии всего ничего – двадцать шесть дней (привет, обычные студенческие будни!). В следующий раз потрачу стипендию обаятельно с умом!



Илья Сосиновский
Ирина Науменко



Добавим новых красок

«Какое мероприятие вы бы предложили провести в университете?» - такой вопрос мы задали студентам ПГУ. Конечно, радует, что многим студентам вполне достаточно тех мероприятий, которые проводятся в университете. Но находились и особо активные студенты с радостью предлагавшие свои, как вполне осуществимые, так и просто космические идеи! Так что давайте об этом подробнее...

А почему бы нам не отмечать в университете такой праздник, как хэллоуин? Праздник, окутанный загадками и тайной. Представьте, если б в этот день, 31 октября, в университете студенты находили «светильники Джека» (вырезанная в виде головы тыква с подсветкой). Если б на коридорах мы встречали своих одногруппников, однокурсников, переодетых до неузнаваемости. Скорее всего, наш университет не был бы первооткрывателем среди вузов Беларуси в праздновании столь необычного мероприятия, но наши студенты способны сделать этот праздник особенным.

У многих в школах проводились так называемые «Дни детства». Почему бы не провести такую практику в стенах университета? Каждый мог бы найти в гардеробе давно позабытую вещь, отыскать старые игрушки, девочки могли заплести косички и вперёд! Возвращение в позабытые годы, ностальгия по детству. Все уже взрослые студенты, но в душе всё равно остаёмся детьми.

К слову о «дресс-коде», мероприятием это назвать, конечно, сложно, но придти в один день всем студентам ПГУ в одежде одного цвета – вполне осуществимая идея. Конечно, нужно развесить множество листовок. Да и цвет не должен быть каким-нибудь «серо-зеленым с бирюзовым отливом».

Студент не был бы студентом, если б не думал о еде, поэтому ещё одна категория «не мероприятий» это день национальной кухни. При чём не только белорусской. В частности, была названа японская кухня. Студентов потянуло на экзотику, а повара вряд ли согласятся изучать все тонкости восточных блюд.

Хотя почему бы не реализовать идею своими силами в общагах?! Ведь случился же в прошлом учебном году прекрасный кулинарный форум в «Трешке».

Помнится, проводится конкурс «Мисс ПГУ», поэтому находчивые девочки предлагают сделать аналогичный конкурс для парней «Мистер ПГУ». Идея осуществима, но вряд ли парни нашего университета захотят испытать себя в роли модели.

Но возможно, что кто-то захочет проявить на сцене свои незаурядные способности, для чего и предлагают сделать университетскую версию «Минуты славы».

На наш вопрос один из студентов ответил, что хотел бы провести бал. Думаю, это было бы интересное мероприятие, собравшее немалое количество участников. Главное, чтоб танцы, бальные платья, костюмы, вся эта романтическая обстановка не отвлекала от учёбы.

Совсем не отвлекало бы, если б на один день ввести униформу для факультетов, хотя бы на один день, а лучше неделю. Было бы любопытно видеть в коридорах студентов, облачённых в судебную мантию, форму строителей, спортивные и деловые костюмы.

А почему бы не делать «соревнования» между факультетами? Например, концерт или команда КВН от факультета. В целом, это продолжит «Дебют».

Но помимо актового зала, не нужно забывать, что имеется большое пространство возле университета. Поэтому в тёплые осенние или весенние деньки опрошенные нами студенты предлагали выбраться на улицу для проведения фестиваля или очередного флэш-моба. Или, например, запускать воздушных змеев, а лучше, чтоб каждый факультет сделал своего змея.

Радует и то, что в нашей беседе молодые люди рассуждали не только о способах проведения собственного досуга, но и предлагали проводить бесплатные концерты для детей-сирот и инвалидов.

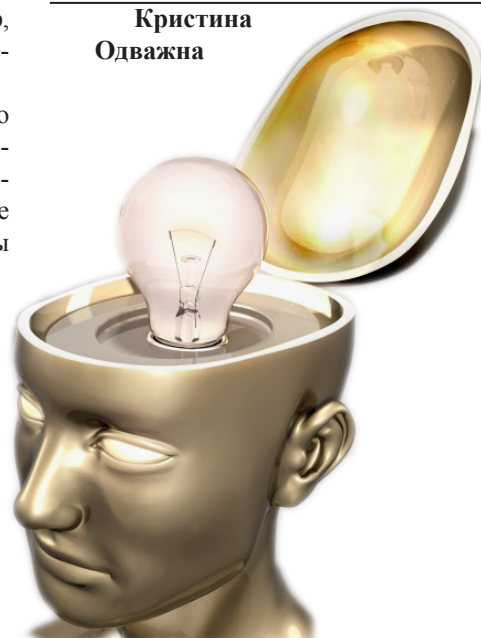
И не менее замечательная идея: проведение концерта творческими силами преподавателей. Без сомнения артистичные преподаватели есть, и, думаю, студентам интересно было бы видеть своих наставников в неожиданном амплуа.

Но, говоря о старших, не забыли наши респонденты и о младших – о школьниках. Если б они ещё в старших классах приобщились к студенческой жизни, уверенней бы выбрали наш университет для получения высшего образования. Соревнования, турслёты, конкурсы, – на многих студенческих мероприятиях могли бы проявить себя и команды школьников.

Из школьных лет предложили перенести и День самоуправления. Кстати, «Бастилия» балует себя подобной акцией уже не один год. Но, думаю, в масштабах университета, на такой «бесбашенный» шаг согласятся немногие: преподаватели отдыхают, студенты работают и преподают младшим курсам. А может, была бы не плохая практика, допустим на отдельно взятом факультете, для старшекурсников, выбравших для себя в дальнейшем карьеру преподавателя и научного исследователя.

У студентов много предложений, в университете много возможностей. Если совместить два этих звена, то студенческие годы уж точно никогда не забудутся. Поэтому не стесняйтесь, быть может, ваша идея ждёт своего осуществления!

**Кристина
Одважна**





Над выпуском работали:

редактор	Николай Радиевский	тех.редактор
зам.редактора	Илья Сосиновский	Андрей Давидович
корректор	Галина Полякова	Анастасия Самусенко

Ищите цветной номер на сайте www.psu.by

Отпечатано в редакционно-издательском отделе УО «ПГУ»

Заказ.....	1588
Подписано в печать.....	15.09.2011
Тираж.....	298 экз.

Есть, что сказать - пиши nastej.psu@tut.by