



НАСТЕЖЬ

Новости Студенческой Жизни

НОВОСТИ

День знаний
стр. 2-3

ЭКСПЕРИМЕНТ

Фитнес
по-студенчески
стр.15

ИНТЕРВЬЮ

Владислав
Ушаков
стр. 9

ПЕРСОНА:

Т.М. ГОРДЕЕНОК:

«ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ -
НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ!»

СТР.6-7

МНЕНИЕ

ПЕРВОКУРСНИКИ ОБ УНИВЕРСИТЕТЕ

Новое поколение студентов о вузе, общежитии и новых знакомствах.

на стр.10-11

АФИША**22 СЕНТЯБРЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БЕЗ АВТОМОБИЛЯ****22 СЕНТЯБРЯ
20.00**

**СПОРТИВНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР
ПОЛОЦКОГО КОЛЛЕГИУМА
ПРАЗДНИЧНАЯ ТАНЦЕ-
ВАЛЬНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬ-
НАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
ПЕРВОКУРСНИКОВ
«БУДЬ ВМЕСТЕ С НАМИ!»**

**3-7 ОКТЯБРЯ
КОРПУСА УНИВЕРСИТЕТА
НЕМЕЦКАЯ НЕДЕЛЯ В
ПОЛОЦКОМ
ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ**

**5 ОКТЯБРЯ
11.45
ФОЙЕ НОВОГО КОРПУСА
НОВЫЙ СЕЗОН
ТРАДИЦИОННЫХ
ЛАНЧ-КОНЦЕРТОВ**

**ДЕНЬ ЗНАНИЙ – 2016:**

1 сентября – День знаний – настоящий праздник для тех, кто так или иначе связан с учебной деятельностью: школьников и учителей, студентов и преподавателей. Но по-настоящему волнительным в стенах Полоцкого государственного университета он становится именно для первокурсников. Почему? Потому что вступление в студенческое братство становится для каждого мальчика и девочки первым осознанным шагом во взрослую жизнь.

Первый учебный день начался с традиционных организационных собраний на факультетах. Там новоиспеченные студенты получили свои новые документы – студенческие билеты и зачетные книжки. Ребята познакомились с деканами и их заместителями, со своими кураторами, преподавателями, факультетским студенческим активом. Кроме того, деканы познакомили студентов с основными службами и отделами университета. Каждого первокурсника призвали вливаться в активную студенческую жизнь, быть успешными в учебе и не забывать об общественной деятельности.

В рамках мероприятий Дня знаний в выставочном зале Научной библиотеки открылась выставка «Университет в лицах». Она позволила всем желающим увидеть яркие моменты жизни университета. Главными героями фотографий и полотен стали преподаватели, сотрудники и, конечно же, студенты нашего университета. Подробнее о выставке читай на стр. 4.

И, конечно же, самое яркое событие Первого сентября – праздничный концерт! Начался он с одной из наиболее ответственных и волнительных церемоний университета – «Посвящение в студенты». В торжественной обстановке ректор Полоцкого государственного университета, доктор технических наук, профессор Дмитрий Николаевич Лазовский поздравил студентов со вступлением в ряды студентов ПГУ. Символический ключ Знаний Дмитрий Николаевич передал в руки студентке финансово-экономического факультета Юлии Казаковой, а огонь Знаний из рук лауреата специальной премии «Крыніца ведаў-2016» в номинации «Студент года» Максима Молотка перешел в руки первокурсника факультета информационных технологий Андрея Яблонского. После торжественной передачи символов в руки нового поколения студентов, первокурсники произнесли традиционную Клятву студентов Полоцкого университета. Завершением



ВСТРЕЧАЕМ НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

церемонии стал студенческий гимн Гаудеамус.

С напутственной речью к первокурсникам обратился почётный гость и знаменитый выпускник нашего университета, председатель местной городской организации «Белая Русь», депутат Палаты представителей Национального собрания Республики Беларусь, неоднократный призер Олимпийских игр Вадим Анатольевич Девятковский.

Заряд бодрости и позитива все участники праздника получили от творческого коллектива студии пения «Настроение», которые исполнили композицию «Новое поколение».

Продолжила программу победитель областных и республиканских конкурсов и фестивалей – студия эстрадного танца «Жемчужина» с ярким танцем «Буги-вуги».

Екатерина Беседина, студентка инженерно-строительного факультета, кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике, победитель международных турниров, дипломант республиканского фестиваля «Арт-вакации-2016» продемонстрировала потрясающий акробатический этюд.

Номинант специальной премии «Крыніца ведаў-2016» в номинации «Студент года», солист студии пения «Настроение» Дми-

трий Куксо очаровал зал, исполнив композицию «Просто лети».

Еще один коллектив, подчеркнувший неординарность и всестороннее развитие наших студентов – «TORYDANCE» – победитель республиканских и международных фестивалей. Ребята подарили залу веселое танцевальное попурри «Я танцую», зарядив зал позитивом.

Заключительная песня «Мы вместе» ощутимо сплотила всех присутствующих: студентов, преподавателей и гостей праздника.

Но это было еще не все! Далее последовал настоящий подарок для первокурсников от руководства университета – выступление группы NAVI. Появление на университетской сцене восходящих звезд белорусской эстрады, финалистов республиканского отборочного тура «Евровидение-2016» стало настоящим прорывом и украшением концерта. Яркий дуэт с прекрасными композициями покорила сердца не только первокурсников, но и всех гостей мероприятия.

Желаем всем новоиспеченным студентам достичь поставленных перед собой высоких целей, успехов в учебе и удачи! В добрый путь, дорогие первокурсники!



Ольга Азарченко

ЧИТАЛИ? СМОТРЕЛИ?

В очередной раз мы рассказываем вам о том, что стоит прочесть и посмотреть в этом месяце. И сегодня мы решили спросить о предпочитаемых художественных фильмах и книгах у старшего преподавателя кафедры социально-гуманитарных дисциплин Валентины Борисовны Михно.

– В этом сезоне меня впечатлил даже не фильм, а целый сериал под названием «Последователи». В сериале раскрывают тему манипуляций над человеком. Любители детективов оценят это произведение. Также «Последователи» отлично подойдут для тех, кто любит пощекотать себе нервы. Актерский состав замечательный, даже второстепенные роли сыграны очень правдоподобно. Могу сказать сразу: сериал жутковат и мрачен. А насчет художественной литературы, одной из моих любимых книг является «Преступление и наказание». Я думаю, все знакомы с этим произведением. Я прочла его не в школьной программе, а в сознательном возрасте. Меня поражает жанр произведения, учитывая то, в какие времена оно было написано. Тогда так не писали. Достоевский был очень сложным человеком по жизни, и это отлично отражается в его произведениях. Кажется, что он исключительный пессимист, потому что большинство его работ философичны и мрачны. Из всех книг, что я читала, большее впечатление произвел именно этот роман. Также неоспоримым плюсом является то, что книгу читает не только старшее поколение, но и молодежь.

Последователи («The Following», реж.Маркос Сига)

У бывшего профессора Джо Кэрла, кроме его пристрастия к английской литературе и творчеству Эдгара По, было очень странное увлечение – он убивал молодых девушек. Зачем и почему, он объяснить не мог, а если это и делал, то говорил, что совершает это ради искусства. Профессора схватили, посадили, но ему каким-то образом удалось избежать высшей меры наказания. Теперь оставалось найти преступника. Только сделать это оказалось довольно сложно...



Яна Матвеева



ОТКРЫТИЕ ВЫСТАВКИ «УНИВЕРСИТЕТ В ЛИЦАХ»

Университетская жизнь так насыщена, что за день люди встречают сотни других людей, в течение учебы и работы в ПГУ посещают десятки различных мероприятий и переживают много разных эмоций. Все это мелькает в череде дней, иногда остаываясь в памяти, иногда пропадая безвозвратно. И как же приятно окунуться в воспоминания, найти знакомые лица на фото или картине, и вновь пережить яркий момент!

Выставка «Университет в лицах» представила своим зрителям такую возможность. Это уникальная выставка: там представлены как фотографии, так и живопись, отображающие разные аспекты студенческой жизни и преподавательской деятельности. Открытие этой выставки прошло 1 сентября в новом корпусе Полоцкого государственного университета.

В ходе открытия гости выставки смогли познакомиться и пообщаться с авторами творческих работ: с краткой речью выступили художница Сюзанна Сафонова и фотограф Александр Кириенко. Также были представлены фотографии таких авторов, как Виктория Куклина, Светлана Пивоварова, Ирина Шипко, Тамара Зенько и Павел Соловьев. На фотографиях можно было

увидеть студентов в процессе учебы и творчества, моменты выступлений в театре и на концертах, спортивные мероприятия, встречи с ветеранами, учебные моменты - всего не перечислить! Запоминающиеся моменты университетской жизни удалось навсегда запечатлеть «на пленке».

Также на выставке был представлен ряд картин Павла Васильева («Автопортрет»), Сергея Танащука («Радзіма»), Ирины Ваткинс («Элегия»), Марины Пальчистой («Трапічная прыгажосць»), Эллы Пшеничнюк («Отражение») и ряд портретов, выполненных Сюзанной Сафоновой. Работы сделаны в различных техниках, что придает еще большего разнообразия выставке.

На протяжении нескольких недель после открытия выставка «Университет в лицах» будет ждать гостей на первом этаже библиотеки нового корпуса, чтобы каждый желающий мог увидеть творческие работы, найти на снимках себя и своих друзей.



Маша Томашевская



«ОТ СЕССИИ ДО СЕССИИ...»

В Полоцком государственном университете уже не первый год существуют творческие коллективы, участником которых может стать любой желающий. А каждый из них объединяет студентов разных факультетов и разных курсов для реализации творческих возможностей. Талантливые певицы, танцоры и актеры выигрывали награды на республиканских конкурсах. Команды КВН побеждали во многих городах Беларуси. А картины наших студентов были представлены на выставках и за рубежом.

15 сентября состоялась ярмарка-презентация творческих коллективов «От сессии до сессии...». Здесь каждый первокурсник мог познакомиться с деятельностью студенческих коллективов. В актовом зале нового корпуса ПГУ руководители коллективов презентовали их первокурсникам. Они поднимались на сцену и рассказывали о своей деятельности, а также о том, где их можно найти. Кроме того у каждого студента была возможность пообщаться с участниками и руководителями коллективов и задать интересующий вопрос.

Студенческий театр «Арт» регулярно радует зрителей своими выступлениями. В его состав входят яркие и талантливые люди. Если у вас есть актерские навыки, наверняка вы сможете стать частью театральной команды.

Показать себя на сцене вы сможете и в клубе КВН, где также приветствуется актерское мастерство, а также умение сочинять шутки и придумывать миниатюры.

Если же вы обладаете хорошими вокальными данными, то студия сольного пения «Настроение» с радостью примет вас в свой коллектив. Вы сможете более детально и глубоко заняться изучением музыкального искусства в студии музыкально развития «Эверпа».

Жанровое многообразие танцевальных коллективов дает возможность выбрать наиболее подходящий для вас вид. Клуб «Кураж» собирает любителей народных и социальных танцев. Если же вы считаете, эстрадные танцы более привлекательными, то добро пожаловать в «Жемчужину». Нравятся современные танцы и уже знако-

мы с такими стилями как HIP-HOP и HOUSE DANCE? У вас есть отличная возможность стать частью энергичной команды «TORYDANCE».

Развить художественные навыки вы сможете в студии изобразительного искусства «Образ». Любителей интересных загадок, и логических вопросов с распростертыми объятиями встретит клуб интеллектуальных игр «Рубон». Девушкам, стремящимся стать более изящными, поможет в этом студия пластики и грации.

Конечно же, не стоит упускать ни малейшей возможности проявить себя. Не стоит также бояться, что что-то не получится. И пусть учеба – главное, но творчество является очень важной частью познания и развития себя. Пробуй новое, твори!



Таня Федченко

О ПОГОДЕ

Лучи осеннего, еще теплого солнца скользят по земле. Наступил сентябрь и мы стали реже появляться на улице, виня во всем плохую погоду. Всем нравится солнце, и почти никого не радует дождь. Мы привыкли оправдывать плохой погодой свое грустное настроение, раздражительность и угрюмый вид. Как часто на улицах можно увидеть, что, едва нахмурится небо, все прохожие ускоряют шаг и стремятся как можно быстрее оказаться дома.

Но не даром же говорят, что у природы нет плохой погоды! Светит ли солнце, бушует ли метель или дождь умывает улицы – это ли не разнообразие, которое дает повод лишний раз выглянуть в окно и запечатлеть в памяти природную неповторимость?

Замечательная писательница Туве Янсон в своей книге о Мумий-Троллях писала: «Быть счастливым очень просто... Можно просто лежать на чердаке среди сухих листьев и слушать, как капли дождя стучат по крыше...» Многим творческим, глубоким людям такая погода дарит вдохновение.

Для непогоды есть свои, домашние и уютные занятия. Можно сидеть, накинув плед, и читать интересную книгу. Можно устроить семейное чаепитие, проводя часы за разговорами. А еще можно взять зонтик и отправиться гулять под дождем, встречая улыбкой всех хмурых, торопливых прохожих.

Осень уже входит в свои права, а значит, скоро время дождей и холодов. Давайте обратимся к нашей памяти, к детству. Кто из нас после дождя не бегал по лужам, запуская бумажные кораблики? Это ведь так здорово, когда после непогоды небо одаривает нас ясным просветом. А значит, любая погода может доставлять радость и не стоит хмуриться, увидев, как солнце закрывают тучи. Нужно уметь ценить каждый день, ведь только тогда мы будем счастливы!



Маша Царева

БЕСЕДА ПЯТЬДЕСЯТ СЕДЬМАЯ, В КОТОРОЙ РЕЧЬ ПОЙДЕТ ОБ ОБЩАЖНОМ ПРЕССЕ

Здравствуй, дорогой друг! Успел «втянуться» в новый учебный год? Надеюсь, что да. Ведь первый месяц осени почти завершен, а это значит, что очень скоро наступит время, когда нужно будет «хватать быка за рога». Ладно, учеба всегда была, есть и будет камнем преткновения множества студентов. Поговорим о приземленном. Об-ще-жи-ти-е...

Согласись, приземленнее некуда. Тем более со свалившимися на обитателей общежития «обязательствами». Что за обязательства? Ремонт в комнате.

То, что студент должен поддерживать комнату в приличном виде, бесспорно. В конце концов, это его дом, по крайней мере, на ближайшие несколько лет. Но нет, поддержания мало. Нужно заменить обои, выкрасить полы... Хотя, по сути, делать это он не обязан. Но под давлением руководства, приходится вкладывать свои кровные и родительские. И студенты вкладывают и делают. Но «отдачи» не получают. Понятно, что ремонт комнаты за свой счет – вынужденная мера. Тем не менее, информирование о том, что нужно отремонтировать свое жилье, можно делать в более демократичной и тактичной форме. И не в последний момент, а сразу же после того, как появляются списки на заселение.

Встает вопрос о необъективности требований. Например, студент сделал все, что, якобы, должен: поклеил обои (с горем пополам) и выкрасил полы (спав пару ночей на полу у соседей, от чего шея дико болит). Но даже календарем или плакатом всю эту отремонтированную идиллию украсить нельзя. Почему? На этот вопрос следует как всегда гениальный ответ: «Потому что!». А помимо все-

го прочего, в блоке у этого студента сытятся плитка, и кран и трубы плюются во все стороны. И о каком ремонте тогда стоит говорить? Когда то, что должно быть сделано студентом – сделано, а университет своих прямых обязанностей не выполняет. Да, кто-то ждет чуда и того, что ремонтники сами догадаются о течи или поломке. А быва-

ет и такое, что «вызванного» мастера приходится ждать не день и не два, а возможно и недели.

Иной раз, кажется, что руководство общежитий и университета видят в студенческих глазах даже самую маленькую песчинку, но в своем не замечает огромных размеров бревна. У студентов комнаты всегда «не такие». И то, что на собственный ремонт у общежитий нет средств, в принципе, всем понятно. Одним махом все проблемы, конечно, не решить. Но нужно хотя бы делать видимые шаги навстречу, а не заставлять студентов думать: «Как здорово было бы, если бы в коридоре/блоке/душе/кухне сделали ремонт, чтобы у меня в комнате, наконец, перестали затекать обои...».

Может, общежитиям и их руководству стоит иной раз посмотреть на свое бездействие, нежели упрекать студентов в недостаточности красоты обоев (или в качестве их поклейки) или лишней царапине на полу, оконной плесени (из-за отсутствия хорошей вентиляции) или кривой дверной коробке. Да и студентам тогда не будет в тягость обеспечить порядок и опрятность в своих комнатах.

В конце концов, это их дом. Когда общежитие будет не требовать, а сотрудничать со студентом, может, и студент будет меньше сопротивляться? Согласен?

P.S.: И помни, хуже всего закрывать глаза, как это делает большинство. А ты будь Альтернативным – будь неравнодушным!

Ваш Mr. Alter



ТАТЬЯНА ГОРДЕЕНОК:

Сегодня мы побеседовали с новым деканом историко-филологического факультета Татьяной Михайловной Гордеенок. Этот учебный год для нее особенный, двадцатый год преподавания в университете. Она поделилась с нами своим опытом и дала массу дельных советов.

– Как Вы провели лето?

– С одной стороны, лето – это возможность заняться научной деятельностью. Я написала

несколько научных статей, которые уже

ждут своих публикаций. С другой стороны, я постаралась максимально отдохнуть, набраться новых сил для учебного года. Отдых для меня, в первую очередь, это смена обстановки. Мы с мужем совершили несколько замечательных поездок по Беларуси. Одна из них мне запомнилась особенно. Мы посетили места, которые охватывают часть замкового пояса Беларуси. Мы побывали на руинах Кревского, Гольшанского замков, а также в Лидском замке. Мне очень сложно передать все свои ощущения, просто удивительная энергетика, совершенно особенная атмосфера.

– Как Вы проводите свое свободное время?

– На самом деле свободного времени очень мало. Это время я стараюсь провести вне дома, в непривычной обстановке. У меня есть такой термин «обнулиться».

Когда ты приходишь домой, ты полон определенными проблемами, заботами. В домашней обстановке тоже сложно отвлечься, поэтому я предпочитаю выезжать на природу, таким образом я заряжаюсь на всю рабочую неделю.

– Есть ли мечты детства, которые Вы воплотили в жизнь?

– Да, есть одна. В детстве мне очень нравилось наблюдать за учителями, которые ставят подписи в журналах и выставляют оценки. Пожалуй, это мечту я осуществила, хотя сейчас я не вижу, что же здесь привлекательного.

– Как Вы выбрали свою профессию?

– Я с самого детства знала, что мне нравится учить, руководить этим процессом. Эта идея возникла с самого раннего детства. У меня сохранился

письма, которые я писала своей маме, когда летом отдыхала у бабушки. Я еще не ходила в школу, но все же пыталась писать. Было сразу ясно, что я люблю писать. И так постепенно это переросло в педагогическую профессию. Однако увлечение иностранными языками произошло уже в более сознательном возрасте. В 11 классе я решила, что хочу

изучать языки. Хотя, я думаю, это произошло раньше. Когда мне было 12, я впервые поехала в Германию и познакомилась с немецкими девочками, с которыми вела переписку. И тогда уже было ясно, что я свяжу свою жизнь с иностранными языками.

– Если бы у Вас была возможность вернуться на 10 лет назад, Вы что-нибудь поменяли?

– Когда живешь настоящим, кажется, что ты что-то делаешь не так, наверно, где-то совершаешь ошибки и поступаешь неправильно, но потом понимаешь, что все это для чего-то нужно. Есть у меня такое правило, его даже можно назвать девизом, эту фразу я часто повторяю своим студентам «Любите свои ошибки». Мне кажется, что этого правила нужно придерживаться в жизни постоянно, потому что по сути ошибок нет, есть опыт, поэтому

если бы я и вернулась на 10 лет назад, я все равно пошла бы по тому же пути.

– Что для Вас главное в жизни?

– Я не буду оригинальной, это, конечно, моя семья, мои друзья, коллеги, студенты, это и есть самое главное в жизни. Желание идти на работу, идти домой. Нужно постараться как можно дольше сохранять здоровье, чтобы всем этим наслаждаться. Я обожаю наблюдать за тем, как из студента вырастает личность, как на протяжении всей учебы изменяется сознание, уровень знаний. Всегда очень приятно наблюдать за становлением студента, за его работой на протяжении всех учебных лет, а потом смотреть на них красивых, умных, духовно богатых вы-

Никогда нельзя равнодушно относиться к студенту, он всегда это чувствует.

Задача каждого человека в этой жизни найти самого себя, понять, в чем заключается его индивидуальность, предназначение, и идти по этому пути.

Лучший отдых для меня – смена обстановки, смена обстановки.

ДВАДЦАТЬ ЛЕТ КАК НА ОДНОМ ДЫХАНИИ!

пускников. Я люблю «неудобных» студентов, которые задают вопросы, мыслят нестандартно, могут быть даже непослушными. Именно с такими студентами мне всегда легче найти общий язык.

– Мотивируете ли Вы себя?

– Как правило, мне нужно

вдохновение, чтобы что-то сделать, иногда приходится просто заставлять себя. Вообще я не могу делать что-то плохо, если делать, то отдавать всю душу. Моя работа заключается в общении с людьми. Никогда нельзя равнодушно относиться к студенту, он всегда это чувствует, и тогда он просто не проникнется твоими интересами. Соответственно я заряжаю студентов, а они меня. Наверно это и есть мотивация, меня мотивируют студенты.

– Если у Вас личный рецепт успеха?

– Нет, рецепта нет. Никакого. Нужно работать так, чтобы тебе это самому нравилось, чтобы ты получал от этого удовольствие. Нужно испытывать положительные эмоции во время работы. Иногда я себя сильно ругаю за то, что я слишком много внимания уделяю разработкам лекций, семинаров. Если я что-то делаю, я не могу это делать в полсилы. Нельзя быть равнодушным, особенно в педагогической деятельности.

– Кто для Вас является авторитетом?

– Когда в жизни приходится принимать достаточно ответственные решения, есть определенное

количество людей, с которыми я советуюсь. Это не значит, что их мнение, всегда автоматически становится моим, но это люди, которых я всегда спрашиваю. В первую очередь, это моя семья, на ра-

боте – это всегда мое мнение А.А. Гугнина.

Мне всегда интересны его мысли по тому или иному вопросу. Также я уважаю мнение коллег на секции немецкого языка, с которыми я уже проработала 20 лет. Вообще на кафедре очень много людей, мнение которых я ценю и уважаю.

– Считаете ли Вы себя примером для подражания?

– Нет. Я против каких-либо подражаний. Задача каждого человека в этой жизни найти самого себя, понять, в чем заключается его индивидуальность, предназначение, и

идти по этому пути, даже если эта дорога непростая.

– Каких изменений ждать студентам в этом учебном году?

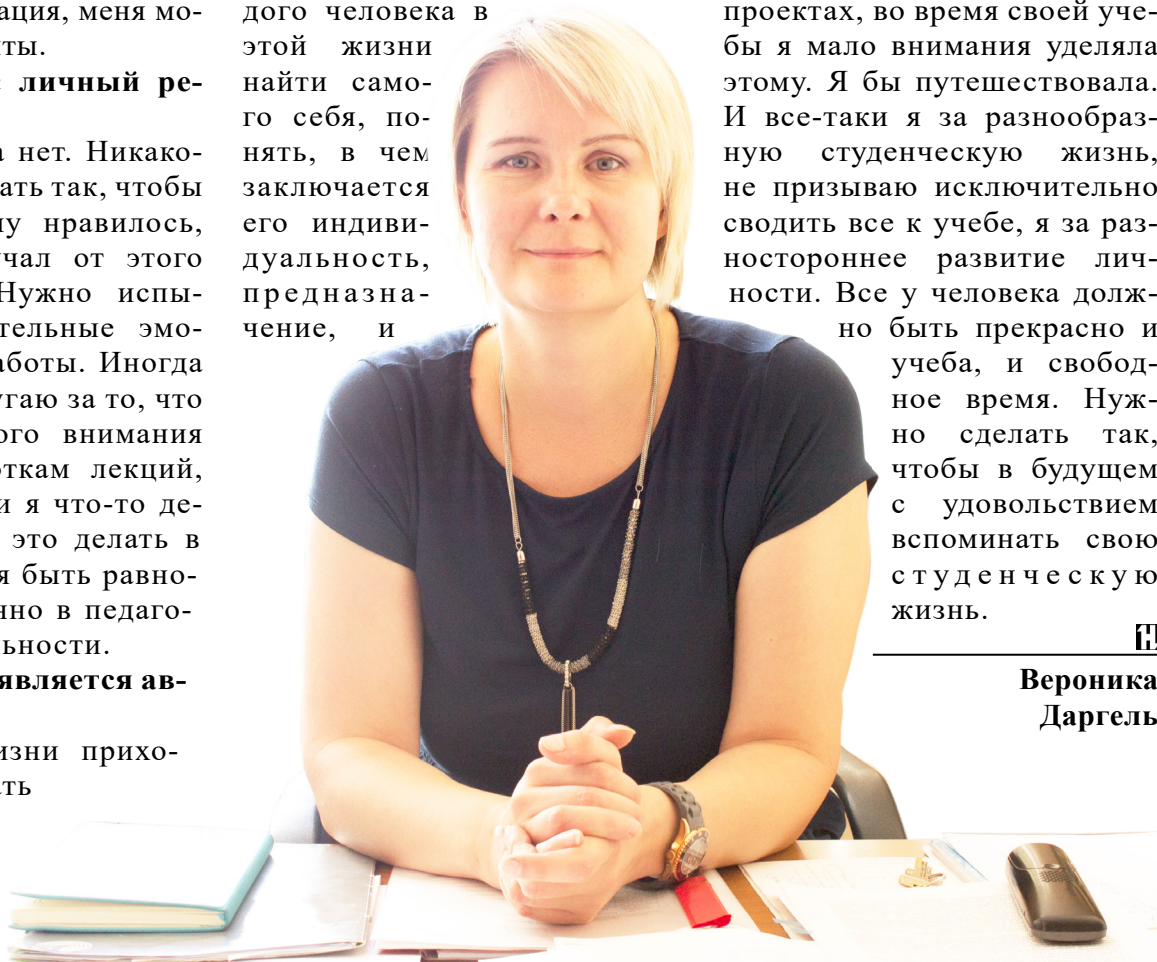
– Я буду всегда пропагандировать на любой специальности то, что молодые люди должны изучать иностранные языки. Это и потребность современного мира, к этому ведет глобализация, это то, что приведет к карьерному росту. Задача, которую я ставлю на год, сделать учебный процесс более эффективным, а также укрепить международную деятельность на нашем факультете.

– Чтобы Вы себе посоветовали, если бы сейчас были студенткой?

– Я бы активнее принимала участие в международных проектах, во время своей учебы я мало внимания уделяла этому. Я бы путешествовала. И все-таки я за разнообразную студенческую жизнь, не призываю исключительно сводить все к учебе, я за разностороннее развитие личности. Все у человека должно быть прекрасно и учеба, и свободное время. Нужно сделать так, чтобы в будущем с удовольствием вспоминать свою студенческую жизнь.



Вероника Даргель



ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВСТУПИТЕЛЬНОЙ КАМПАНИИ: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Новости о грядущих изменениях во вступительных испытаниях несколько месяцев назад облетели весь интернет. Если говорить кратко, абитуриентам можно будет сдавать по 4 предмета на тестировании, полученные сертификаты будут действовать два года (включая год сдачи ЦТ). Мы решили узнать, что об этом думают в нашем университете и среди абитуриентов.

Денис Владимирович Дук, проректор по учебной работе:

– На данный момент все эти нововведения в планах, у нас нет нормативных документов, которые позволили бы регламентировать процесс. В скором времени они должны появиться. Для абитуриентов это, конечно, большой плюс. Нашим будущим студентам, выпускникам школ, которые определяются с выбором профессии, будет проще поступить на те специальности, которые им нравятся. Если при существующей системе, когда вступительных испытаний всего три, абитуриент определялся только с одной специальностью, в случае нехватки баллов он был вынужден ждать еще один год либо поступать в ССУЗ. В нашем университете есть схожие специальности, как технические так и гуманитарные, и, в случае нехватки баллов, абитуриент сможет выбрать смежную специальность. Сертификаты, как планируется, будут действовать два года, это тоже большое преимущество. В ходе нововведений мы не будем отказываться от принятой ранее автоматизированной системы зачисления, это удобно и современно. Эта система будет расширена. Чтобы подытожить, можно сказать, что нововведения – это способ расширить возможности абитуриентов при поступлении и это лучшим образом скажется на всей системе образования в целом.



Алеся Парфенович, ФЭФ, 3 курс.:

– Я считаю, что возможность сдать 4 предмета на ЦТ - это замечательно. Многие из нас с детства мечтают поступить и получить профессию своей мечты, но иногда мы немного недотягиваем по баллам. Так у нас появится больше шансов достигнуть того, чего желаем, потому что часто бывает, что в разных вузах для поступления на одинаковые специальности нужно сдавать разные испытания. То, что действуют они 2 года, тоже отлично. В жизни бывают обстоятельства, из-за которых все идет не по плану, а так, абитуриенты смогут на следующий год сэкономить драгоценное время, которое потратили бы на повторную подготовку. Я считаю, что все нововведения благоприятно повлияют на высшее образование, потому что теперь у абитуриентов будет больше шансов поступить туда, куда они хотят. Развитие образования и стремится к тому, чтобы каждый мог изучать то, что нравится, нежели поступать «куда возьмут».



Анастасия Герасимова, ученица 11-го класса:

– А моё мнение такое: я считаю, что введение 4 испытаний - это хорошо. Потому что, насколько я знаю, оно не обязательное. А соответственно, ребятам, которые не могут определиться с факультетом, будущей профессией, это играет на руку. А что касается изменений, надеюсь только на то, что они помогут всем поступающим и повлекут за собой только хорошие последствия. Мои планы на поступление – это пока маленький секрет. Но я собираюсь в наш ПГУ, так как не вижу смысла уезжать. Этот университет меня полностью устраивает. Надеюсь, что поступлю.



Маша Царева

БЕСЕДА С РЕКОРДСМЕНОМ

В нашем университете полно талантливых и незаурядных людей. Влад Ушаков – студент 4-го курса радиотехнического университета. А еще рекордсмен мира по собиранию кубика Рубика за минимальное количество ходов. О своем пути к успеху, личных достижениях и планах на будущее он рассказал нам в интервью.

– **Первая ли это победа в твоей копилке?**

– Всего за плечами у меня 11 чемпионатов, связанных со спидкубингом. Я участвую в них на протяжении трех лет. Поначалу результаты не были особо хорошими, но я тренировался, чтобы добиться результата. На этих соревнованиях я впервые поставил мировой рекорд в одной дисциплине (всего их 18: собирание на скорость, на количество ходов и т.д.).

– **Чем больше всего запомнился тебе университетский чемпионат?**

– Конечно, больше всего запомнился рекорд. Я собрал кубик Рубика за 19 ходов, думаю, это неплохой результат. Хотя, конечно, есть к чему стремиться и теперь.

– **Ощущаешь ли ты себя рекордсменом?**

– Нет, так как это не основная моя дисциплина, я ее не тренировал, думаю, мне просто повезло. Как это происходит: дается скрамбл (сгенерированная случайным образом последовательность поворотов) – и его нужно собрать. Кто сделал это при помощи наименьшего количества ходов – тот и победил. Конечно, в книгу рекордов Гиннеса я не попал, но мой рекорд уже есть на сайте Всемирной ассоциации кубика Рубика (WCA).

– **С чего началось твое увлечение спидкубингом?**

– Я не помню, когда впервые купил эту головоломку. На тот момент я уже умел его собирать. Какое-то время собирал кубик, потом это увлечение забылось. А три года назад я решил обновить это в памяти, начал тренироваться в сборке на время, пытался ускорить этот процесс. И теперь мне нравятся мои результаты.

– **Сколько тренировок необходимо, чтобы достичь таких высот?**

– По этому поводу могу сказать, что их нужно как можно больше и желательно тренироваться каждый день. Из памяти может что-то ускользнуть, все формулы быстрой сборки – их около 100 – запомнить сложно. Для сборки кубика с обычной скоростью формул меньше, около десятка. Выручает мышечная память, когда все получается автоматически.

– **Изменилось ли в твоей жизни что-нибудь после победы?**

– Меня очень много поздравляли, я увидел уважение в глазах других.

Также познакомился с другими людьми, увлеченными спидкубингом, встретил других мировых рекордсменов.

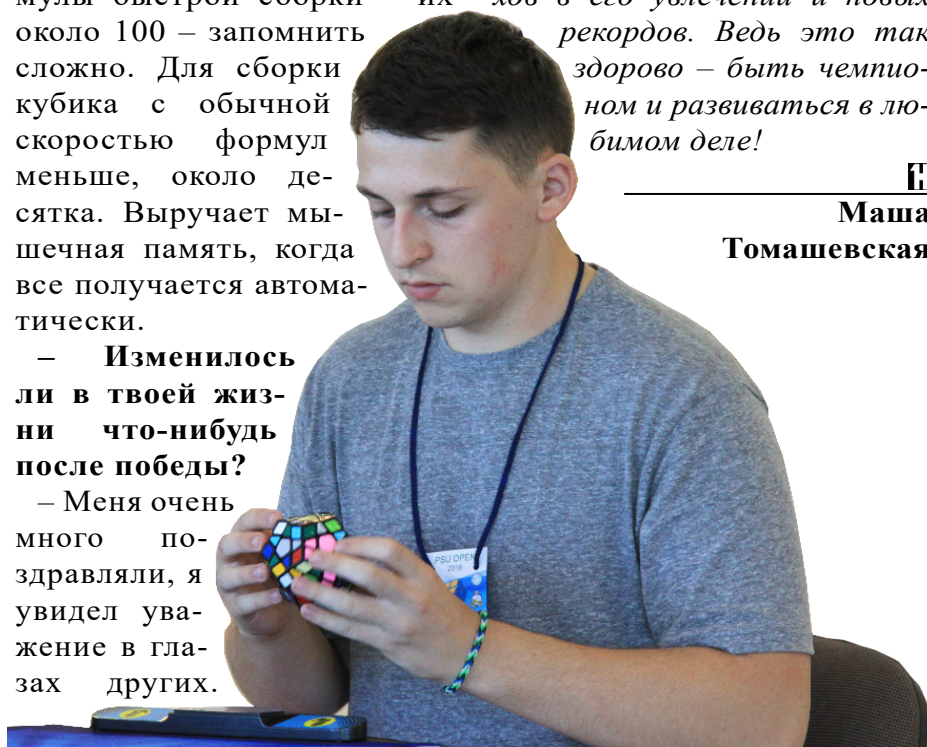
– **Есть ли у тебя увлечения помимо спидкубинга?**

– На данный момент нет. Много времени занимает учеба – я учусь по специальности «Электроснабжение». А в свободное время тренируюсь и оттачиваю свои навыки.

– **Какие у тебя есть пожелания для будущих рекордсменов?**

– Прежде всего везения – оно играет важную роль в достижении успеха. А также побольше терпения и целеустремленности, потому что любое достижение требует усилий и труда.

И мы пожелаем Владу успехов в его увлечении и новых рекордов. Ведь это так здорово – быть чемпионом и развиваться в любимом деле!

Е**Маша
Томашевская**

ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Говорят, первое впечатление – самое яркое и правдивое. Наверное, так оно и есть. Сегодня редакция решила узнать у первокурсников, каково их первое впечатление о ПГУ, сбылись ли ожидания и чего ждут новоиспеченные студенты от учебы в университете.



Владислав Кривонос, студент группы 16-ИТ факультета информационных технологий:

– Первый раз, когда я увидел корпуса ПГУ, я очень удивился. Все казалось таким большим и красивым. Я учусь в Полоцком колледжуме и этот корпус меня впечатляет больше всего. Есть все условия для хорошей учебы, и просто для приятного времяпрепровождения. Об общежитии могу сказать тоже самое, условия может быть чуток похуже, но зато коллектив меня очень обрадовал. Все люди и сотрудники общежития очень приветливые, а старшекурсники помогают обжиться, и рассказывают много полезного. Одно плохо, то что приходится каждый день ездить в Полоцк, когда общежитие находится в Новополоцке. Ожидал что будет очень сложная учеба, но пока дается все легко. Я рад что поступил, но во всем есть и свои недостатки, которых я раскрывать не буду. Хорошей всем учебы, и справедливых преподавателей.

Ольга Джура, студентка группы 16-РГФ-2 историко-филологического факультета:

– Девять лет назад впервые приехала в Полоцк. Очень понравился один из старейших городов Беларуси. Также произвели впечатление местные достопримечательности, в частности Центр Европы и Софийский собор. Кстати тогда же возле собора на Борисове камне загадала желание поступить в Полоцкий государственный университет. Когда пришло время подавать документы, единственным сомнением было долгая дорога из Бреста в Полоцк. Посоветовали съездить еще раз убедиться. Когда ехала очень волновалась, все-таки была возможность поступить в университеты поближе. Приехала сюда, и у меня в буквальном смысле отвисла челюсть. Так все вопросы рассеялись. Очутившись в Полоцком колледжуме, поняла, что хочу поступать только сюда. Теперь никаких сомнений не оставалось. Безумно рада, что учусь в ПГУ. В восторге от преподавателей и атмосферы в колледжуме. Стоит также отметить высокое качество преподавания. Что же касается общежития, считаю, что общежитие у нас самое лучшее. Условия отличные. Очень радует отсутствие тараканов и то, что в комнатах тепло (все-таки из южного региона приехала). Приятно было узнать что нет «дедовщины». Старшекурсники очень добродушные, приходили в комнаты и знакомились, и даже предлагали вместе заниматься в тренажерном зале.



Полина Дирко, студентка группы 16-ДО спортивно-педагогического факультета:

– Я выбрала эту специальность, потому что очень люблю детей, у самой есть двоюродный младший брат, которого очень часто оставляли со мной, и я практически его вырастила. Хочется, чтобы будущая работа приносила мне радость. Мои друзья, которые поступили в 9 классе в ссузы, готовили меня к тому, что сразу же придется с головой окунуться в очень сложную учёбу, но пока нагрузка не большая. Очень понравился наш куратор, которая оказалась отзывчивой, доброй женщиной, ко всему относящаяся с пониманием. Ещё я думала, что на учёбу нам придется ездить в новый корпус в Междуречье, но, к счастью, мы учимся в Новополоцке. Меня очень порадовало, что в ПГУ поступили некоторые мои одноклассники, приятно видеть знакомые лица. Одногоруппники отнеслись ко мне хорошо, девочки приятны в общении и всегда готовы помочь. С комнатой в общежитии и соседками мне повезло, все считали, что меня поделят к четверокурс-



ницам, которые устроят мне жёсткую дедовщину, но их догадки не оправдались. Ещё лучше стало, когда в комнате моя мама сделала ремонт. Очень забавно то, что ручка двери нашей комнаты находится на уровне глаз, это выделяет нас среди всех остальных. Надеюсь, что в дальнейшем не возникнет конфликтов ни с одногруппниками, ни с преподавательским составом и учёба будет даваться легко. Пока что учёба в университете мне очень-очень нравится.

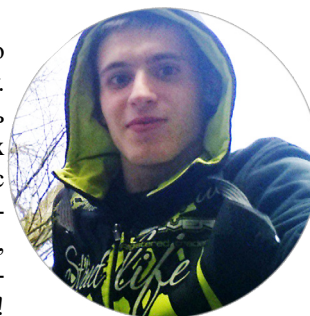
Дмитрий Максименко, студент группа 16-ГМ факультета машиностроения и автомобильного транспорта:

– Впечатление об общежитии сложилось не очень хорошее. Удивила сама обстановка. В комнате чувствую себя не уютно. Наверное, сказывается и то, что только приехал из дома и не совсем привык к новому окружению. А вот университет наоборот очень понравился: и сам внешний вид, и преподаватели, и группа. Когда собирался поступать, знал, что университет хороший, с высоким уровнем образования. Именно поэтому решил поступить в вуз, расположенный так далеко от дома. Когда увидел в реальности и ощутил все на себе, был приятно удивлен. Группа у нас дружелюбная, общительная, уже успел завести новых друзей. Сам город оставил хорошее впечатление. Тихий и уютный, но тем не менее все есть для развития. Мне кажется, что Новополоцк город молодежи. Здесь я продолжаю заниматься тем, что нравится. Уже успел посетить рок-концерт. Было очень круто. Совпали ли ожидания с реальностью? Частично да. Общежитие со стороны казалось другим, но я думаю, что смогу привыкнуть со временем. Сам университет очень классный, превзошел все ожидания. Преподаватели доступно все объясняют, и учиться мне нравится. Я бы хотел стать хорошим специалистом, мне кажется, что все условия для этого здесь есть. Возможно, получить стажировку за границей. Но это уже будет зависеть от дальнейшей учебы. Хочу просто провести хорошо время, насладиться студенческой жизнью.



Евгений Григорьев, студент группы 16-РКТП радиотехнического факультета:

– Я проживаю в 4-м общежитии. Впечатления хорошие. Блоки отличные, но разочаровало, что ремонт делали сами. Но и в этом был свой плюс. Мы создали домашнюю и уютную атмосферу. Что же касается университета, то он очень красивый, созданы все условия. Преподаватели очень хорошие специалисты, отзывчивые, помогают разобраться в разных вопросах, возникающих в процессе обучения. Приятно удивила столовая университета. В общем, ожидания совпали с реальностью, в некоторых моментах реальность оказалась не на столько суровой, как я представлял. Ну а в дальнейшем жду получения хороших и полезных знаний в своей специальности, распределение на хорошую высокооплачиваемую работу. Желаю всем студентам больше интересоваться своей специальностью. И пусть студенческие годы пройдут ярко и незабываемо. Удачи!



Юлия Пустаход, группы 16-ФК финансово-экономического факультета:

– Как бы это смешно не звучало, но я хотела стать актрисой. Правда, суровая реальность взяла свое, и вот теперь я будущий специалист по кредитам и финансам. Я очень волновалась, и страх перед учебой не покидал меня до последнего. Но все мои страхи развеялись, как только начались первые учебные дни. Мы учимся в основном в главном корпусе, там очень приятная обстановка и атмосфера, есть где отдохнуть и выпить чай или кофе, или покушать в свое удовольствие. Еще один плюс - это большие и светлые аудитории. Если честно, не ожидала, что в таком маленьком городе такой большой и красочный университет. А вот в общежитии не освоилась еще, не привыкла к обстановке и условиям, но все впереди. Многие пугают что учиться будет сложно, но я пока не заметила сложностей. Мы уже побывали на экскурсиях в разных корпусах ПГУ, и у меня остались только хорошие эмоции.



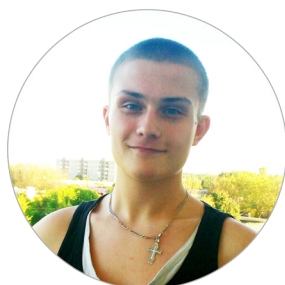
Виктория Гайдукова, студентка группы 16-ГЕО инженерно-строительного факультета:

– Житейские условия неплохие, но есть свои минусы. В комнате нужно делать ремонт, но мы решаем уже эту проблему. Зато очень хорошие ребята, которые всегда приходят на помощь. В университете устраивают только то, что очень сложно найти аудиторию в главном корпусе. Зато в новом корпусе все очень легко и просто. Понравилась живая музыка во время перемен и удобная обстановка, это, наверное, самый большой плюс университета. Также очень удобно, что есть несколько буфетов и столовая. Когда приехала в этот город, думала, что здесь совсем нет возможностей для дальнейшего развития, но как оказалось в самом университете есть разнообразие курсов и кружков. Хочу еще отметить приятный преподавательский состав. Хочу пожелать всем легкой учебы, хорошего настроения и удачи во всем!



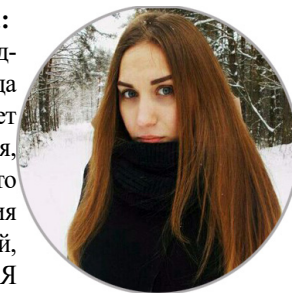
Вадим Воскресенский, студент группы 16-ПР-3 юридического факультета:

– Впечатления отличные! Общежитие мне, в принципе, нравится. Комната весьма уютная, соседи хорошие. У меня появилось много друзей в общежитии и в университете. Люди отзывчивые, доброжелательные, готовы прийти на помощь. Сам университет – высший класс! Современный интерьер и новейшее оборудование Междуречья создают все условия для полноценного учебного процесса. Университет предоставляет мне возможность развиваться физически: посещать тренажерный зал, играть в футбол, заниматься легкой атлетикой и многое другое. Работники библиотеки помогут найти все необходимые для учёбы книги. В университете для меня всего достаточно и нет ничего лишнего, поэтому мне здесь очень нравится! Мои ожидания полностью совпали с реальностью. Я рад, что выбрал данный вуз как начальный этап построения карьеры. Знания в юридической области пригодятся мне не только в будущей профессии, но с их помощью я также смогу решать многие жизненные ситуации. Я и не ожидал, что попаду в такой хороший коллектив. Все одногруппники веселые, простые в общении. Надеюсь, что мы получим дипломы таким же составом, как и начали обучение. Но в то же время студенчество – это не только учеба, но и множество интересных событий, которыми я собираюсь разнообразить ближайшие 4 года.



Екатерина Еленская, студентка группы 16-МА инженерно-технологического факультета:

– Я считаю, что студенческие годы – это самые лучшие годы. Сделав свой выбор, первого сентября отпраздновала новый этап в своей жизни. Когда я впервые пришла в университет, я сильно волновалась. Но когда познакомилась со своими одногруппниками, поняла, что волновалась зря. Меня переполняло и переполняет чувство гордости, что мы являемся студентами Полоцкого государственного университета. Мои ожидания, скорее, совпали с реальностью, чем нет. Перед тем как поступать в этот вуз, я прекрасно понимала, что учёба – это сложный и одновременно интересный процесс. Я понимала, что вне зависимости от желания самостоятельным стать придётся. Это не школа. Преподаватели воспринимают нас, студентов, не как детей, которых нужно за ручку водить, а как полноценных личностей, хоть и не сильно обременённых опытом. Я считаю, что учёба в университете - не время для застоя. Для нас открывается возможность стать личностью, способной справиться с чем угодно. Я хочу, чтобы учеба в университете дала мне умение решать проблемы, находить достойные выходы из трудных ситуаций. Хотелось бы, чтобы учёба не только подняла общий уровень образованности, но и дала знания, необходимые для будущего карьерного роста и собственного развития.



Беседовали с первокурсниками корреспонденты редакции «Настежь»

С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ, КАФЕДРА ГЕОДЕЗИИ И ГЕОИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ!

История кафедры геодезии и кадастров началась с организации 1 сентября 1976 года в Новополоцком политехническом институте (НПИ) кафедры «Геодезия», которая состояла из 11 преподавателей. Первым заведующим кафедрой был доцент, к.т.н. Сергей Михайлович Чураков. В этом году исполняется 40 лет со дня существования кафедры. В преддверии праздника, мне удалось пообщаться с заведующей кафедрой Галиной Александровной Шароглазовой. Она рассказала про достижения и изменения кафедры.

Единственный в стране геодезический факультет нашего университета, состоящий из двух полноценных кафедр («Геодезии и кадастров» и «Прикладной геодезии и фотограмметрии»), превратился в одну кафедру «Геодезии и геоинформационных систем» инженерно-строительного факультета.

Открытие высшего геодезического образования в Беларуси в 70-е годы прошлого столетия оправдало себя. Кафедра геодезии стремительно развивалась, в 1978 году от нее отпочковалась кафедра прикладной геодезии с созданием в дальнейшем геодезического факультета.

С этого времени НПИ, а затем ПГУ, подготовлено и выпущено порядка 2000 геодезистов, фотограмметристов и специалистов по геодезическому обеспечению кадастров и геоинформационных систем, защищено 2 докторских и 15 кандидатских диссертаций по специальности «Геодезия» и свыше 30 магистерских. Выпускники кафедры работают в научных и производственных организациях, на промышленных предприятиях, а также в высших и средних специальных учебных заведениях Беларуси, России и других стран бывшего Советского Союза, в Ливане, Сирии, Нигере, Афганистане, Йемене, Израиле, Эфиопии, Мавритании, Конго, США, Швеции.

Подготовка специалистов ГИС выполняется с 2010 г. В 2015 г. состоялся 1-й выпуск. Несмотря на трудное в экономическом плане время, все выпускники по геодезии и ГИС в 2016

году трудоустроились на инженерные должности. Многие из геодезического выпуска 2016 г. работают на Белорусской АЭС. География трудоустройства геоинформационщиков 2016 г. разнообразна: геодезические и промышленные предприятия, диагностические лаборатории, НИИ НАНБ, ПГУ, МВД, Институт «Военпроект».

Начиная с 1977 года, кафедра постоянно имеет связь с производством, выполняя хозяйственные научно-исследовательские работы по заказам предприятий. Первая такая работа произведена под руководством к.т.н. В.Д. Сибирцева по теме «Определение устойчивости объектов строящегося завода БВК геодезическими методами».

Весной 1978 года кафедра геодезии провела первую всесоюзную научно-техническую конференцию по геодезии, которая положила начало проведению регулярных республиканских и международных конференций по геодезической тематике. Так в 2016 г. на базе нашего университета была проведена значимая международная научно-техническая конференция «Геодезия, картография, кадастр, ГИС – проблемы и перспективы развития».

Мероприятие организовано при поддержке Министрства образования РБ, Комитета

Госкомимущества РБ, Московского государственного университета геодезии и картографии (МИИГАиК) Минобрнауки Российской Федерации.

Разработки кафедры классифицируются уровнем СНГ – это и предложения по выполнению геодинамических исследований в местах активной хозяйственной деятельности человека с целью оценки совокупного влияния тектонических и техногенных факторов на состояние земной коры (район Старобинского месторождения, Островецкая АЭС, район Полоцкой ГЭС, магистральные трубопроводы Беларуси), а также по расширению геодинамических исследований геодезическими методами в Полоцко-Курземском поясе тектонических разломов. Она участвует в выполнении хозяйственных договоров с промышленными предприятиями по наблюдению за деформациями инженерных сооружений Новополоцкой ТЭЦ.

На кафедре сохранен научный и научно-инженерный профиль. В настоящее время кафедра осуществляет научное руководство по подготовке трех кандидатских и пяти магистерских диссертаций. Профессорско-преподавательский состав кафедры геодезии и кадастров освещает свои достижения в публикациях.

Свое будущее кафедра видит в развитии тесной связи геодезии с геоинформационными технологиями в самых различных сферах науки и народного хозяйства.

Поздравляем кафедру с 40-летием, желаем достижения поставленных целей и реализации ваших возможностей.



ВЫПУСКНИК: ОЖИДАНИЕ VS РЕАЛЬНОСТЬ

Это случается каждый год. Вот она – финишная прямая: выбор руководителя диплома, темы, обратный отсчет до «госов», осознание последних дней/недель/месяцев до прощания со студенчеством и беззаботной жизнью. И да, именно беззаботной, потому что дальше – большие, сплошные вопросы, сотни реально значимых дел и миллиард проблем, решать которые придется самому. Эх...

Не важно, на каком курсе ты сейчас. Все равно, так или иначе, ты представлял себе свой последний учебный год. Хотя бы изредка. Кажется, что он будет таким легким и воздушным, каждый коридор и кабинет будут вызывать у тебя приступы ностальгии. С преподавателями будет сплошное понимание – не первый день знакомы. А там, не за горами выпускной – финальная точка в твоей студенческой жизни. Да... Совсем немного остается до твоего замечательного будущего на хорошей должности в успешной организации. Еще немного, и этим бесконечным сессиям придет конец. Еще немного и...

Ожидания

Последний год, прекрасный последний год. Даже не верится, что осталась последняя сессия. Нет, безусловно, там еще госы, но это, кажется, что-то совсем другое. С порога получила задания на все свои курсы. Утешаю себя тем, что это последний рывок. Небольшое количество усилий, и я не просто человек, а специалист с высшим образованием. Впереди полгода размеренной жизни, уже такой привычной и рутинной. А вот дальше – жара.

Госы, госы, госы. Казалось бы, это всего лишь один экзамен. И подумаешь, что к этому экзамену нужно выучить все. В конце концов, я же не зря просидела 4 года на университетской скамье. Уверена, многое уже знаю (или думаю, что знаю). Буду готовиться, иначе с этой подводной

лодки никуда не деться. Потом практика. Как же хочется попасть в хорошую организацию. Может, выйдет остаться там работать? В любом случае, впереди распределение, думаю, все сложится хорошо. Потом диплом, его защита. Приложить максимум усилий для максимального результата.

Выпускной. Даже не верится, что скоро я попрощаюсь со своими одногруппниками. Столько лет провели вместе, а теперь разлетимся кто куда. Стоит подумать о празднике – мы должны надолго это запомнить. Ведь это наш последний шанс всем вместе оторваться по полной. Так жаль. Мы станем взрослыми. Или уже стали? Невероятная ностальгия будет мучить, наверное. У нас же вместе столько всего было, столько можно вспомнить. А, кажется, еще вчера поступили.

Точно, первокурсники! Смотрю на ребят, которые пытаются найти аудиторию, и вспоминаю, как мы были такими же. Так давно и одновременно недавно.

Реальность

Последний год. Да, на деле не так все радужно получается. Как же трудно вернуться после лета в университет... Старшие курсы с большой нагрузкой и длинной практикой дают о себе знать – нужен более долгий «срок реабилитации». Думалось сначала, что пятый курс – это что-то такое... Даже не знаю, какое. Что семестр будет простым, а основные силы я пушу на диплом и его сопутствующие.

Но нет, в последнем «рабочем» семестре

работы, выходит, еще больше, чем во всех предыдущих. И, скорее всего, вместе взятых.

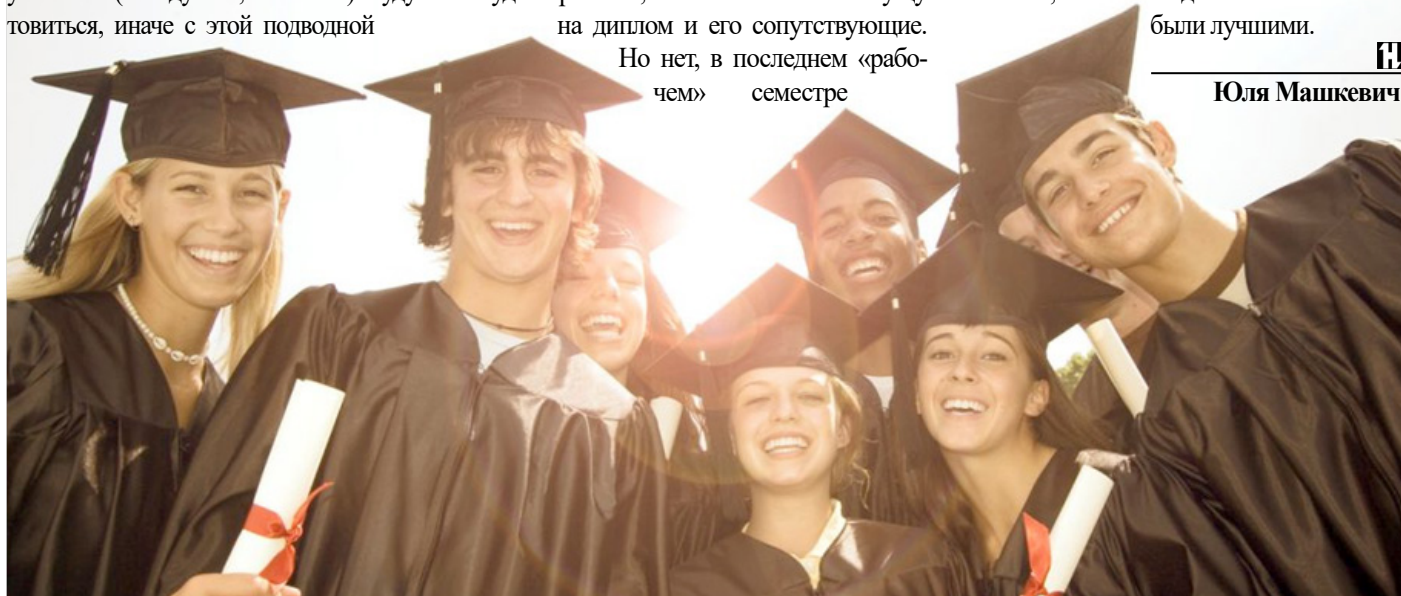
И, к сожалению, сложности после Нового года возрастут в геометрической прогрессии. Кроме того, добавляется «приятный» бонус. Распределение, – ни для кого не секрет, теперь вопрос достаточно проблемный. Поэтому, если хочешь работать не далеко от цивилизации, придется шевелиться прямо сейчас. Сейчас! До выхода на трудовые нивы чуть меньше года, а работа нужна прямо сейчас. Нет, это определенно ложка дегтя в бочке меда. Хотя, наверное, процент дегтя в этой бочке много больше. О дипломе думать просто страшно. Преподаватели говорят, что это всего лишь несколько наших курсовых, которые мы делаем в рамках одной работы. Бррр...

Да еще и организация выпускного... Праздника, конечно, хочется, но ведь делать придется все самим. Поэтому, я (как и мои одногруппники) решила воспользоваться правилом Скарлетт: не буду думать об этом сегодня, подумаю об этом завтра.

Не хочу. При том, как оказывается, так много вещей не хочу. Не хочу выпускаться. Не хочу менять среду и становиться взрослой тетенькой с трудовым стажем. Хочу остановить время. Ведь как бы не утомлял, время от времени, университет, я, наконец, понимаю, что последние несколько лет были лучшими.



Юлия Машкевич



ФИТНЕС ПО-СТУДЕНЧЕСКИ

То, что нужно себя поддерживать в хорошей физической форме ни для кого не секрет. Ведь в этом сплошные плюсы: ты становишься более выносливым, можешь подтянуть фигуру, «прокачать» любую группу мышц, и для здоровья полезно. И в наш век, когда фитнес-клубами и тренажерными залами никого не удивишь, вопрос базируется только на финансовой составляющей. Согласись, это сейчас совсем недешевое удовольствие. Так как же уберечь и без того малый студенческий бюджет и привести себя в форму? Давай подумаем вместе.

Доброе утро

Проснулась утром и поняла: пора что-то менять. Самое время браться за себя. И если к этому лету готовиться уже поздно (сентябрь на дворе), но вот к следующему... По крайней мере, я не ставлю перед собой несбыточную цель – за полгода можно успеть привести себя в порядок. Надеюсь.

Еще есть время, чтобы порыться в Интернете. Что советуют? стакан воды. Мда... пока не сложно. Именно поэтому, собственно, и сделано. А дальше – зарядка. Я очень удивилась. Потому что упражнения оказались элементарными. Помните физкультуру – тогда вам и инструктора не нужно. Но следующий пункт меня напряг. Завтрак. Что это значит? Неужели теперь мне придется забыть об утреннем кофе с печенюшкой/булочкой/пирожком/шоколадкой? Не очень радостно. Ну да ладно. Теперь трудный выбор: гречка или овсянка. Боже, это почти как «быть или не быть».

Жизнь в движении

Если хочешь быть в тонусе – ходи. Много, везде и всегда. Наверное, иногда стоит перебороть себя и вместо того, чтобы проехать пару-тройку остановок на автобусе, прогуляться по тротуару. Ведь не сложно?

С этим у меня, кстати, никаких проблем не возникло. Для интереса я даже скачала шагомер. Это, все-таки, правильнее, на мой взгляд, когда видишь сколько прошел. Так и мотивировать себя можно. Оказалось, даже за день в университете можно «намотать» больше трех километров, бегая по этажам и корпусам. Впечатляющая цифра. Можно гордиться собой. Вот только кушать уже захотелось.

Обед по расписанию

Моя затея начала напоминать мне войну. И не с кем-то, а с самой собой. Никогда не думала, что для того, чтобы сбросить

лишних полкило, нужно есть, есть и есть. Ох уж мне это правильное питание. Да,

в университете с этим проблем нет. И сложнее оказалось совсем другое. Как-то нужно было себя заставить радостно проскакать мимо буфета с булочками и пирожками в столовую, и взять

там суп-пюре и паровые овощи. Конечно, на вкус и цвет (а особенно на вкус) товарищей нет, но даже я, не приверженец всяких там брокколи и морских капуст, убедилась: все это диет-питание не так уж и плохо. И на вкус, и на цвет. Приятный бонус – фрукты. Можно есть, и даже нужно, много. Для меня.

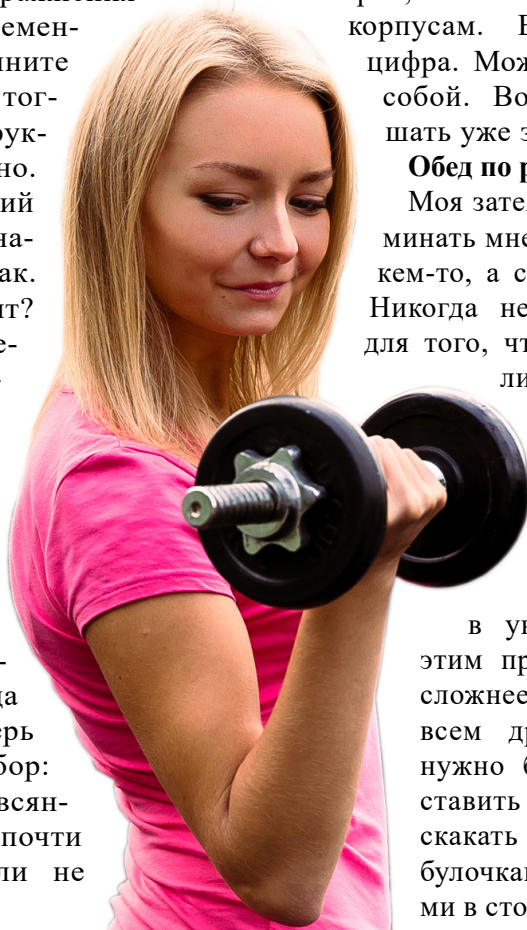
Вечерний променад

Думала, что пойду домой изможденной. Но нет. N-разовое питание дало эффект. Но ночью за подготовкой к коллоквиуму уже не перекусишь, а жаль... Лучше выйду на пробежку. Стадион в двух шагах – это просто замечательно. И получается, что для сброса калорий мне нужны только кроссовки и хорошая погода. Что может быть лучше, а главное, проще? Благо, родители вместе с другими благами осеннего урожая нагроулили яблоки. Говорят, минимум калорий. Если еще выпить стаканчик кефира на ночь, будет еще лучше.

Говорят, что в любом трудновыполнимом деле главное – перебороть себя. Я согласна. Конечно, без сложностей не обойтись, но делая новый и новый шаг, помни, что так ты приближаешься к своей цели. И не важно, хочешь ты стать топ-моделью, втиснувшись в параметры 90-60-90, или хочешь стать здоровее. Главное, чтобы весь этот процесс, алгоритм достижения цели, радовал тебя и делал счастливей. В любом случае, пока не попробуешь, не узнаешь. Я попробовала. Теперь твой черед!

■

Люба Соболевская

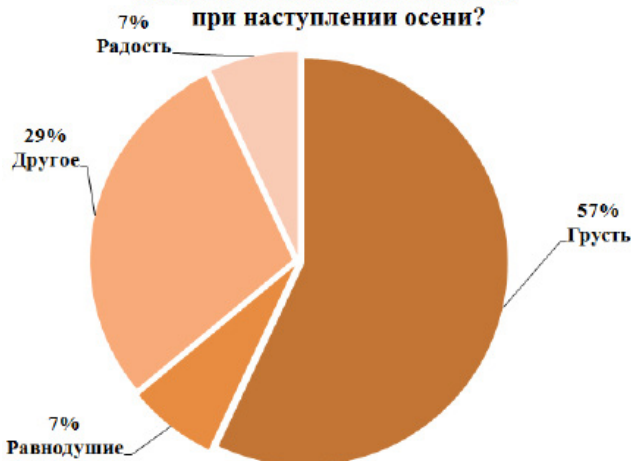


СОЦОПРОС: ОСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ

С наступлением сентября многие из нас испытывают особые эмоции. Кого-то беспокоит начавшийся учебный год, кто-то любит осеннюю неповторимость природы, а некоторые просто хандрят, глядя на моросящий дождь. Мы решили вывести у наших студентов, какое у них осеннее настроение. Ведь для кого-то осень – унылая пора, а кому-то – очей очарованье!

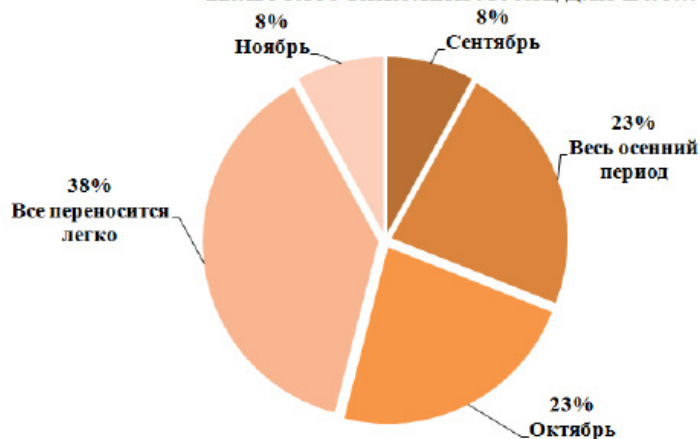
Первый заданный нашим читателям вопрос звучал так: «Какие эмоции вы испытываете при наступлении осени?». Легко было предугадать большое количество голосов за негативные эмоции. И действительно: 57% респондентов отметили, что испытывают грусть и тоску об ушедшем лете. 7% опрошенных равнодушно встречают эту пору года, столько же опрошенных испытывают радость и душевный подъем. И 29% респондентов испытывают другие эмоции.

Какие эмоции вы испытываете при наступлении осени?



Какой месяц является наиболее психологически тяжелым? Здесь мнения разошлись: 8% опрошенных тяжелее всего переносят сентябрь и столько же – ноябрь. Анти-рекордсменом в этом вопросе стал октябрь – 23%. Для кого-то весь осенний период переносится сложно – 23%. А 38% респондентов легко переносят все месяцы осени.

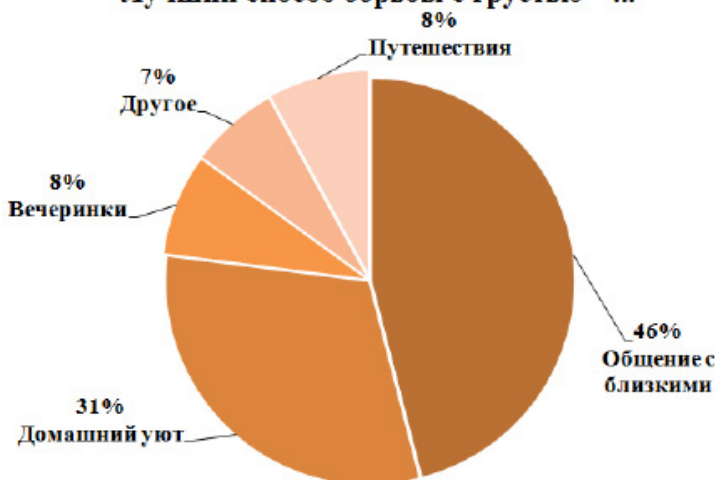
Наиболее тяжелый месяц для Вас...



Конечно, нельзя грустить бесконечно. И мы решили узнать, какими способами наши читатели борются с осенней хандрой. Большинство (46%) справляются с этим при помощи близких людей, общения. 31% респондентов предпочитают домашний уют (теплый чай, плед). При помощи вечеринок с грустью справляются 8% опрошенных, столько же – при помощи путешествий. И 7% опрошенных предпочитают иные способы борьбы.

Но если все вышеперечисленные средства не помогают, может случиться и депрессия. Согласно нашему опросу, осенней депрессии подвергается ежегодно 22% опрошенных, 39% иногда с ней сталкиваются. И жизнерадостные счастливчики (39%) вообще никогда ею не страдали.

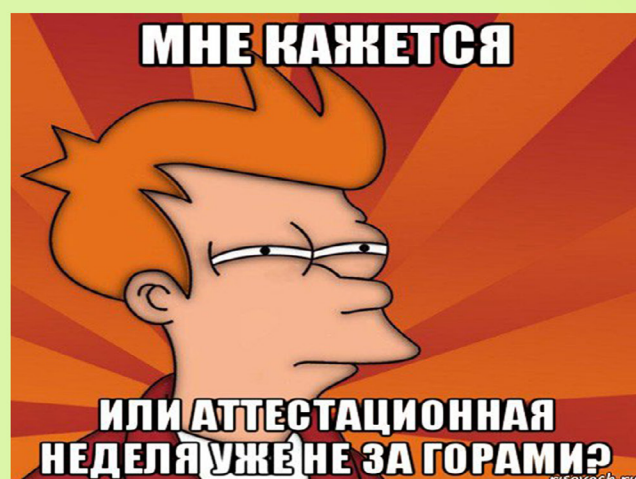
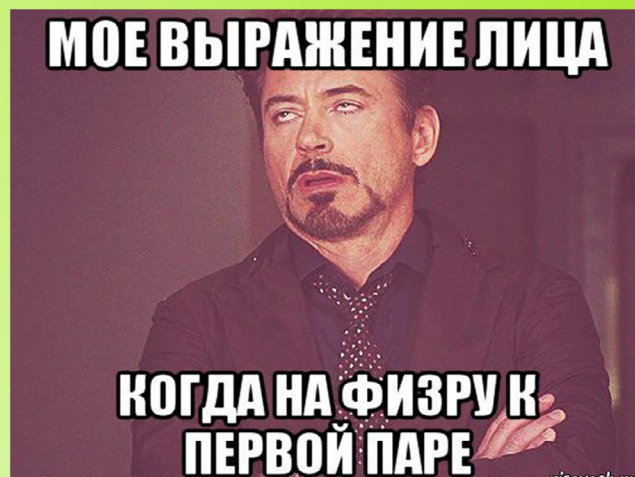
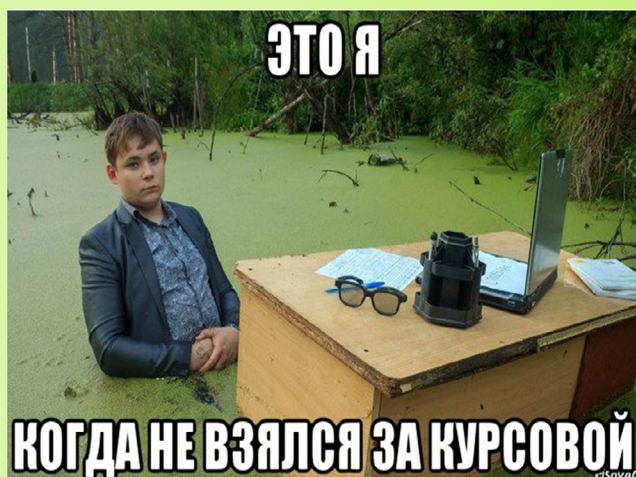
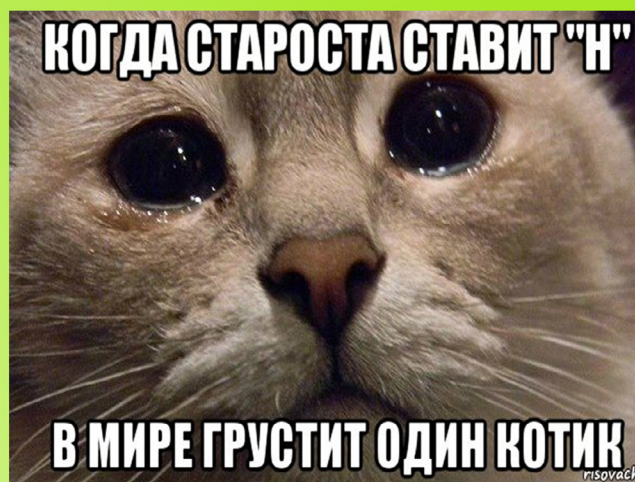
Лучший способ борьбы с грустью – ...



Таким образом, можно подвести определенные итоги. Можно сказать, что осень – пора целой гаммы эмоций и переживаний, ведь некоторые грустят, а кто-то радуется наступлению холодов. Это пора домашних посиделок, сбора урожая (да-да, поездки на картошку также оставили свои впечатления), а также ярких вечеринок и, конечно, учебы. Впереди долгие холодные месяцы и нужно уметь в любую погоду баловать себя приятными впечатлениями и незабываемыми событиями!



Студенчество в мемах



Над выпуском работали:

Редактор
Корректор
Фото на первой

Ольга Азарченко
Галина Полякова
Максим Моштыль

тех.редакторы

Наталья Красевич
Мария Мухоморова
Артем Карнацкий

Отпечатано в редакционно-
издательском отделе УО «ПГУ»

Заказ.....1321
Подписано в печать.....20.09.2016
Тираж.....900 экз.
ЛП.....№02330/494255 от 08.05.2014