



НАСТЕЖЬ

Новости Студенческой Жизни

НОВОСТИ
«Студент года -
2016»
стр. 2

НОВОСТИ
День
нейтралитета
Туркменистана
стр.8

ЭКСПЕРИМЕНТ
Режим нарушать
нельзя!
стр. 9

ИНТЕРЕСНО:
«КОГДА НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ»:
КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС
ВО ВРЕМЯ СЕССИИ
СТР.14

ИСТОРИЯ

НОВЫЙ ГОД ДРУГИМИ ГЛАЗАМИ

Как смотрят на праздник елка, снеговик и мандарины?

на стр.15

«СТУДЕНТ ГОДА – 2016»: ПОБЕДА ЗА НАМИ!

8 декабря в Минске раскрылась главная интрига конкурса «Студент года – 2016» – было названо имя победителя. В этом году заветный титул получил наш (во всех смыслах этого слова) человек. Во всеулышание со сцены лучшим студентом Беларуси объявили Дмитрия Куксо, студента 4 курса финансово-экономического факультета. Ему удалось обойти всех соперников и одержать победу.

В республиканском этапе конкурса участвовало 9 ребят. Из высших учебных заведений нашей страны: Кирилл Дрозд (Университет гражданской защиты МЧС), Евгений Тананко (БГМУ), Андрей Андрюк (БГУИР), Анастасия Шпаковская (БНТУ), Вероника Коженевская (ГрГУ им. Я. Купалы), Алина Данильченко (ГГМУ), Карина Телющенко (БГТУ), Даяна Роцца (БГСХА) и, конечно же, наш Дмитрий.

Состязание состояло из семи испытаний, четыре из которых («Портфолио», «Молодежный проект», эссе по книге «Крыніцы мудрасці» и видеоролик «Я – студент») участники прошли заочно. На сцене юношам и девушкам предстояло показать себя с наилучшей стороны в конкурсе самопрезентаций, интеллектуальном и творческом конкурсах.

Во время самопрезентации ребята рассказывали о себе, пели и танцевали, показывали собранность, остроумие и креатив. Обстановка по-настоящему накалялась, ведь все участники активные, умные и яркие, но победителем может стать только один.

В интеллектуальном конкурсе молодые люди должны были ответить на вопросы от жюри. Судьи задавали каждому из участников по одному вопросу, но все они кардинально отличались друг от друга: кого-то интересовали философские вопросы («Какая мировая проблема для участника является наиболее актуальной?»), а кого-то вполне бытовые («Как повысить число подписчиков в социальных сетях?»). Но на любой из них участники должны были ответить, причем развернуто, остроумно, блеснув эрудицией.

Но действительно ярким и запоминающимся стал заключительный – творческий – конкурс. Зрителей ждали вокальные выступления,

танцы и даже театральные монологи. Участники выкладывались на 100%, чтобы порадовать своих болельщиков и получить максимальные баллы от жюри.

В интервью с журналистами Дима сказал следующее: «Я чувствую огромную ответственность, ведь мне придется целый год представлять белорусское студенчество. Буду стараться не подвести. Меня поддерживала целая команда, которая помогала готовиться к конкурсу». За его спиной действительно стоит немалый «штат», который приложил максимум своих усилий к этой победе. В съемке видеоролика победителю помогали сотрудники PSU-TV Андрей Севрук и Сергей Коновалов, а также ребята из видеостудии «Конспект». В конкурсе «Крыніцы мудрасці» (презентация книг) к областному этапу в театрализованной презентации приняли участие Елена Нехай, Владислав Марудов и Павел Трасковский (также принял участие в творческом конкурсе). На республиканском этапе «Крыніцы мудрасці» заменили эссе, в оформлении которого Дмитрию помогала Суламита Монич, Галина Вячеславовна Полякова и сотрудники редакционно-издательского отдела. А в самом ярком конкурсе – творческом испытании – на сцену со студентом года вышли Александр Логинов, Марк Сергеев и Павел Трасковский. И, безусловно, нельзя умалять заслугу болельщиков, помогавших Диме на протяжении всех этапов конкурса, ведь поддержка – большая составляющая успеха.

Дмитрий благодарит всех, кто помогал ему, всех, кто верил в его победу. А мы, в свою очередь, искренне желаем ему успехов и достижения новых вершин.



Ольга Азарченко



ОТКРЫТИЕ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ВЫСТАВКИ СЮЗАННЫ САФОНОВОЙ

28 ноября в выставочном зале нового корпуса ПГУ открылась персональная выставка Сюзанны Юрьевны Сафоновой – преподавателя кафедры «Архитектура». Несмотря на мороз за окном, мероприятие собрало большое количество гостей, в их числе были и корреспонденты нашей газеты.

Еще до начала выставки в зале витала атмосфера творчества – один из студентов нашего университета исполнил несколько пьес на рояле. Многие гости выставки пришли раньше назначенного времени и успели полюбоваться экспозицией под аккомпанемент клавиш. Среди гостей были студенты и преподаватели Полоцкого государственного университета, друзья художницы, а также члены ее семьи, которые приехали из родного города художницы – Баранович. В ходе открытия выставки родителям Сюзанны Юрьевны было предоставлено слово. Они рассказали о детских увлечениях художницы и о том, как она всегда стремилась к творчеству. Сюзанна Юрьевна призналась гостям в своей любви к поэзии и даже прочитала одно из любимых стихотворений. Также художница рассказала о своей учебе в гомельском БелГУТе и о преподавателе, который привил ей любовь к живописи. Теперь же, по словам Сюзанны Сафоновой, она старается найти искорку в каждом моменте и преподнести ее через свое восприятие мира.

С открытием персональной выставки художницу также поздравила режиссер заслуженного студенческого театра «Арт» Анна Яковлевна Шелепова. К поздравлению присоединились коллеги: заведующий кафедрой «Архитектура» Владимир Евгеньевич Овсейчик, а также другие преподаватели кафедры. Художницу также поздравили с победой в республиканском профсоюзном творческом конкурсе «Новые имена Беларуси» в номинации «Живопись». Эта победа говорит о несомненном таланте и мастерстве Сюзанны Сафоновой.

Стоит уделить отдельное внимание самим работам, представленным в экспозиции. Все картины, выстав-

ленные в зале, являются портретами. По словам Сюзанны Юрьевны, больше всего ее вдохновляют люди. Работы представлены в разных техниках: акрил, масло, восковые карандаши. Всем работам присуще разное настроение, свой, уникальный стиль. В экспозиции представлено несколько автопортретов, а также портретов членов семьи художницы. Также можно увидеть портреты поэтов и исполнителей: Анны Ахматовой, Владимира Маяковского, Владимира Мулявина, а также портрет Сергея Безрукова в образе Есенина. По признанию художницы, этот портрет был создан после просмотра одноименного фильма о поэте. Отдельное место в выставке заняли небольшие по размеру, но яркие портреты знакомых и друзей Сюзанны Сафоновой: среди них актеры театра «Арт» и другие творческие люди. Яркие цвета, смелые мазки кисти – это все о работах Сюзанны Юрьевны.

Открывшаяся в конце осени выставка будет работать вплоть до 31-го декабря, а это значит, что ее успеют посетить все желающие. Приглашаем и наших читателей заглянуть в выставочный зал нового корпуса университета, чтобы своими глазами увидеть все многообразие работ Сюзанны Юрьевны Сафоновой!



Маша Томашевская



фото Виктория Куклина



**УВАЖАЕМЫЕ
СТУДЕНТЫ, ПРЕПОДАВАТЕЛИ И
СОТРУДНИКИ ПОЛОЦКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА!
РЕДАКЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГАЗЕТЫ
«НАСТЕЖЬ» ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕТ ВАС С
НАСТУПАЮЩИМИ ПРАЗДНИКАМИ -
РОЖДЕСТВОМ И НОВЫМ ГОДОМ!
ПУСТЬ ГРЯДУЩИЙ ГОД СТАНЕТ
ДЛЯ ВАС ПО-НАСТОЯЩЕМУ
НЕЗАБЫВАЕМЫМ!**



С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ, ФМИАТ!

15 декабря в актовом зале Полоцкого государственного университета состоялся праздничный концерт в честь дня рождения факультета машиностроения и автомобильного транспорта.

С приветственным словом выступили декан факультета Александр Витальевич Дудан. В своей речи он поздравил студентов, профессорско-преподавательский состав и гостей с праздником, пожелал дальнейших успехов, наградил за высокие показатели в учебной и научной деятельности отличившихся студентов и поделился дальнейшими планами факультета.

Далее факультет поздравили выпускник ФМиАТ Игорь Конон и Кристина Никифорова,

студентка инженерно-технологического факультета. Немного юмора подарила команда КВН. Также поздравили свой факультет и первокурсники.

Н а с т о я щ и м сюрпризом стал визит Дедушки Мороза, который не только поздравил всех с предстоящим праздником, но и наградил преподавателей факультета.



Ну и самым приятным для студентов стал момент, когда ответив на несложные вопросы преподавателей, можно было получить заветный балл к экзамену.

В завершении все участники исполнили песню «С Днём рождения».

Поздравляем факультет машиностроения и автомобильного транспорта и мы!



Александра Лещинская

ПОЗДРАВЛЯЕМ РАДИОТЕХНИКОВ!

30 ноября в актовом зале университета наши радиотехники шумно и весело отпраздновали День рождения своего факультета. В этом году РТФ исполнилось ни много ни мало – 27 лет.

Концертная программа началась с видео, в котором несколько девушек пытаются придумать интересные номера для концерта, но случается неприятное происшествие: их бьёт током, от чего они превращаются в ведьм. И последовал первый номер «Открывашка», где после взрывов снова появились ведьмы, которые включили отсчёт времени назад. Здесь началось нечто невообразимое, они начали открывать двери в аудитории, в каждой из которых преподаватели участвовали в различных программах.

Первая дверь вела в программу «Поле чудес», ведущим которой был заместитель декана Александр Петрович Голубев и была разыграна любимая студентами «Халява». Следующая дверь открыла программу «Голубой огонёк». Номер «Попурри», исполненный ребятами, появившимися на сцене, напомнил преподавателям об их любимых песнях прошлых лет. Очередная дверь вела в программу «Вечерний Ургант», где ведущим был декан Юрий Геннадьевич Грозберг, а в

видео была разыграна сценка, в которой студентка отпрашивала студента-прогульщика. Также на сцене выступили единственная и неповторимая команда КВН радиотехнического факультета «Тот самый момент», а после – В. Прохорский с песней «Не важно».

За следующей дверью всех ожидала программа «Что? Где? Когда?», на которой выбирался куратор для первокурсников. После этого выступили ребята с номером «Магнитофон», в котором старое (выпускники) и новое поколения посоревновались между собой. Далее последовала программа «Очумелые ручки», где были вручены дипломы участникам олимпиад, а затем П.Медведская и Л.Акера исполнили трогательную композицию «Метель». И наконец-то зрителям был представлен видео-ролик с моло-

дыми специалистами факультета. И после композиции собственного сочинения Антона Шахорского зрители насладились заключительным номером концерта – танцем ведьм и охотников, итогом которого стало обратное чудесное превращение ведьм в обычных девушек. После финальной песни, по традиции, всех желающих пригласили на сцену отведать именнинного торта.

«Настежь» также поздравляет с праздником радиотехнический факультет и его студентов! Удачи и дальнейшего процветания!



Анастасия Козловская



ДЕНЬ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

8 декабря 2016 года свой День рождения отметил юридический факультет Полоцкого государственного университета. В честь этого события было проведено много увлекательных мероприятий.

Студенты поучаствовали в розыгрыше бонусов для экзаменов и зачетов, испытали свои силы в спортивных играх, пели песни в караоке и даже сыграли в карточную игру «Мафия» с преподавателями факультета.

Завершением этого праздничного дня стал красочный концерт, в котором приняли

участие студенты и преподавательский коллектив юридического факультета. На концерте по традиции преподаватели награждали самых активных студентов грамотами, а студенты, в свою очередь, провели необычное голосование для присуждения различных номинаций преподавателям.

Своими зажигательными танцами и музыкальными номерами ребята зарядили весь зрительный зал позитивными эмоциями. Пусть все юристы сохраняют этот настрой как можно дольше!

С праздником, юридический факультет!



Виктория Бердович



С ПРАЗДНИКОМ, ФИТ!

25 ноября самый молодой факультет Полоцкого государственного университета отметил свой День рождения. 8 лет исполнилось Факультету информационных технологий. Множество интересных мероприятий порадовали студентов и преподавателей. Участники и зрители получили яркие эмоции и впечатления.

23 ноября началось празднование Дня факультета со спартакиады. Спортивный зал Полоцкого колледжиума собрал студентов и преподавателей, которым предстояло сразиться друг с другом. Серьез-

ное противостояние завершилось счетом 15:15. А значит, победила дружба! Во второй день всех первокурсников ждало командное соревнование в игре «Крокодил».

В последний день празднования для фитовцев состоялась беспроигрышная лотерея. Каждый участник получил сладкий приз, а самые везучие студенты выиграли специальный бонус, значительно облегчающий учебную деятельность.

В заключение всех ждала концертная программа. Талантливые студенты ФИТа при поддержке инженерно-технологического факультета порадовали зрителей яркими и запоминающимися номерами. Также прошло награждение лучших студентов, среди которых были победители олимпиады по программированию и студенты, внесшие свой вклад в развитие факультета.

Поздравляем факультет информационных технологий с праздником и желаем ему процветания и успехов!



Татьяна Федченко



фото Герман Колодный

ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ

Рождество – один из самых радостных и светлых праздников, но в каждой стране традиции празднования немного отличаются. 13 декабря в фойе концертного зала Полоцкого колледжума преподаватели университета Альмут Мюллер, Дэвид Симмонс с помощью Сергея Владимировича Гочакова в уютной атмосфере поделились рождественскими традициями Америки и Германии.

Посетить данное рождественское мероприятие могли те, у кого были приглашительные билеты. На них были указаны те необходимые вещи, которые каждый гость должен был принести с собой: домашняя выпечка и упакованный подарок с поздравительной открыткой, подписанной на английском или немецком языке. Подарки присутствующие (как и положено) положили под ёлку, а вот каждое принесённое блюдо получило свой номер, под которым учествовало в конкурсе выпечки.

В начале мероприятия, чтобы поднять всем настроение, организаторы предложили разделиться на команды для участия в викторине. В каждую команду обязательно должны были войти люди, говорящие на немецком, и люди, говорящие на русском. Команды

заняли свои столики и придумали названия, а затем им нужно было авторизоваться на сайте kahoot.it, где находились вопросы викторины. Первая треть вопросов была на русском языке, вторая – на английском и третья – на немецком. И, конечно же, все они, так или иначе, затрагивали рождественские традиции Германии и Америки.

За викториной последовала самая аппетитная часть. Всем присутствующим предложили выпить чаю и испробовать принесённую выпечку, и, конечно же, проголосовать за понравившуюся. Также в качестве развлечения гостям предложили посмотреть комедийный рождественский короткометражный чёрно-белый фильм 1963 года «Ужин на одного». Когда все наелись, настало время песен. Гости все вместе исполнили самые популярные немецкие и ан-

глийские рождественские песни.

Завершила вечер немецкая игра под названием «Белый слон». В ней присутствующие разыграли принесённые подарки. Суть этой игры заключалась в том, что все участники по очереди берут понравившийся им подарок и возвращаются на место. Но если кому-то вдруг не нравится ни один из оставшихся под ёлкой подарков, он может пойти и забрать любой другой у тех, кто взял подарок до него. «Обиженный» человек должен был снова выйти и выбрать уже другой подарок, и уже нельзя было отобрать его у кого-то другого. Таким образом, присутствующие весело разыграли все подарки и ушли домой с хорошим настроением.



Анастасия Козловская

ЛИТЕРАТУРНО-МУЗЫКАЛЬНАЯ ГОСТИНАЯ

12 декабря в нашем университете открылась литературно-музыкальная гостиная. Прошедшее в рамках недели психологии, мероприятие собрало немало поклонников музыки и литературы в новом корпусе. Расскажем обо всем по порядку.

Литературно-музыкальная гостиная (или вечер) – это отличный способ насладиться любимыми видами искусства для зрителей и средство самовыражения для выступающих. В этот вечер у сотрудников и студентов Полоцкого государственного университета появилась такая возможность. Организатором мероприятия выступила кафедра технологии и методики преподавания, а ведущей – студентка спортивно-педагогического факультета Ирина Фруцкая.

Уже с самого начала в помещении царил уютный и творческий атмосфера: звучали новогодние мотивы, стены украшены, на столе для гостей вечера предложены чай и сладости. Экспозиция произведений изобразительного искусства, выполненных студентами ПГУ, была выставлена в центре помещения на мольбертах, что придавало ему некую ауру художественной мастерской. В начале вечера прошло знакомство, в ходе которого участники и гости смогли немного узнать друг о друге.

Открывая вечер, Ирина Николаевна Андреева – основатель и вдохновитель мероприятия, подчеркнула, что в этом году гостиная обрела новый формат. В этот раз в ней объединены художественное слово, живопись и музыка. Она прочла собственное стихотворение «В общаге», посвященное университетским воспоминаниям. Эстафету декламации стихов приняла Руслана Шуханкова, уча-



ва, уча-

ственной комедии» в оригинале.

Несколько участников, объединившись в команды «художник-поэт», заранее подготовили рисунки, иллюстрирующие их произведения. Зрители слышали эти стихотворения, а также смогли узнать немного о процессе создания иллюстраций. Затем музыка сменила литературу. Музыкальная пьеса «Поэма» очаровала гостей своей мелодичностью. Затем все присутствующие смогли услышать пьесу собственного сочинения, исполненную 9-летней гимназисткой. Песни под гитару в исполнении Андрея Шуханкова придали вечеру еще больше приятных эмоций.

В завершение мероприятия все участники и зрители смогли при помощи символа – маленькой яркой звездочки – сказать пожелания для всех присутствующих. Одно из них: чтобы традиция проводить литературно-музыкальные вечера не прерывалась.



Маша Томашевская

ЧИТАЛИ? СМОТРЕЛИ?

Чем же занимаются в свободное время наши преподаватели?! Что любят перечитывать, пересматривать?! Сегодня мы узнавали у преподавателя кафедры мировой литературы и культурологии Дмитрия Андреевича Лабовкина.

— Мне очень нравятся романы Харуки Мураками. Сложно сказать о самом любимой произведении, но особенно можно выделить роман «Норвежский лес». Мне очень нравится стиль Мураками и то, как он сочетает японские традиции с европейскими и американскими. Еще хотел бы сказать о своей любви к творчеству Эрнеста Хемингуэя. Его герои очаровывают читателя умением мужественно противостоять трудностям, скрывать свою ранимую натуру, быть настоящими мужчинами.

Вообще, мне нравятся фильмы, где есть атмосфера. Например, «Полночь в Париже» Вуди Аллена, где режиссёр гениально изобразил Париж начала XX века. Очень люблю фильмы Тарантино, особенно «Криминально читиво». Мне по душе такое сочетание серьёзного и комичного, нравится фрагментарный стиль режиссёра.

«Норвежский лес» Харуки Мураками

«Норвежский лес» — это история потерь близких и любимых людей. И не только у главного героя. Они уходят по собственной воле, но иногда их забирает болезнь. И самое печальное — почти все умершие молоды и на пороге целой жизни.

Главный герой взрослеет, наблюдая за окружающим миром, и постепенно формируется его собственное будущее.

«Полночь в Париже»

Писатель и безнадежный романтик, уверенный в том, что должен был жить в 1920-е годы, приезжает в Париж со своей возлюбленной на каникулы и попадает в прошлое. Встречаясь там с Хемингуэем, Пикассо, супругами Фицджеральдами, Гертрудой Стайн, он понимает, что принадлежит этому времени и хочет остаться там навсегда.



Вероника Даргель

**БЕСЕДА ПЯТЬДЕСЯТ ДЕВЯТАЯ,
В КОТОРОЙ РЕЧЬ ПОЙДЕТ О ПРЕЛЕСТЯХ
ДВАДЦАТЬ ПЕРВОГО ВЕКА**

Здравствуй, дорогой друг! Наверняка ты уже видел wi-fi университета, когда искал сеть без пароля, или когда пытался ввести к другой сети пароль от 1 до 8. Наверняка ты пытался подключиться к сети psi. Но несколько безуспешных попыток ввода логина с доменом rdi.by и пароля от почты не давали результата. Давай я расскажу, как обстоят дела интернетом в нашем университете.

Наболевший для многих вопрос — ИНТЕРНЕТ в университете. Он как бы есть, но вопрос для кого. На территории всего университета обеспечена подача высокоскоростного интернета. Однако им могут воспользоваться только сотрудники университета и преподаватели. Для студентов также созданы хорошие условия в этом плане. У них есть возможность пользоваться мобильным интернетом с «очень высокой скоростью». Либо использовать 3G-модемы. Ну и, конечно, куда без карты byfly.

К примеру, на всей территории главного корпуса есть доступ к wi-fi. Для сотрудников, которые весь рабочий день находятся в кабинете, и для преподавателей, которые в основном проводят пары либо находятся на кафедре. Как ни странно, для студентов, которых чаще всего можно встретить на коридорах, в холлах, в библиотеках, доступ к wi-fi не предусмотрен.

К большой радости для студентов ФИТа и ИФФ в некоторых аудиториях и библиотеке «кадетки» есть wi-fi. Его раздача является экспериментальной. Вот уже несколько лет подряд сотрудники университета пытаются понять на примере полоцкого корпуса, стоит ли использовать такую же систему в главном и новом корпусе. Хотелось бы пожелать этому эксперименту рано или поздно закончиться. Очень хочется узнать результат.

В общежитиях ситуация с интернетом обстоит лучше. Некоторые из них «оснащены» проводным доступом к интернету. Однако не все. К примеру, в «пятерке» до сих пор не проведен ин-

тернет. При том, что в данное общежитие первоначально заселяли студентов факультета информационных технологий, на котором отсутствие высокоскоростного доступа к интернету ощущается особенно остро. У студентов, проживающих в пятом общежитии, были неоднократные попытки решить данный вопрос и в университете, и на уровне городских властей. Интернета как не было — так и нет. Несколько лет обещаний — ни одного действия. Стоит отметить, отчасти проблему решили: теперь студентов факультета информационных технологий заселяют в другие общежития.

Во время учебы нам постоянно твердят, что нужно делать акцент на самостоятельное обучение. Как звучит девиз нашего университета «DOCENDO DISCIMUS», что значит, обучая, мы учимся сами. Но чтобы что-то изучить самостоятельно, нужно найти соответствующую информацию.

Самый действенный современный способ — найти в интернете. Огромное количество online-курсов и видео-уроков, которые студенты не могут пройти и посмотреть из-за ограниченного трафика и низкой скорости.

Хотелось бы, чтобы данную проблему все-таки решили и у студентов появились достойные условия для саморазвития.

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



MASHKOLORO

Ваш
Mr. Alter

СТИХИ НАШИХ СТУДЕНТОВ

В нашем университете есть много людей, которые любят писать стихи. Именно для них и для всех любителей поэзии мы решили опубликовать несколько стихотворений наших студентов.

ВСТРЕЧАЙТЕ ЗИМУ

Стучится тихо снег в моё окно,
Снежинки белые кружатся в вальсе,
Но всем проходим будто все равно,
Куда-то все спешат: вперед за счастьем?

Мужчина всех толкает на пути,
И женщина бежит навстречу смело,
Столько людей, но никому не по пути,
Хотя... какое мне до этого тут дело.
Все ждали зиму, веря в чудеса,
Но почему-то их никто не видит,
А вы закройте на мгновение глаза,
Быть может что-нибудь из этого да выйдет.

Я открываю медленно окно,
Морозный воздух горло обжигает,
Мы ждали чуда зимнего давно,
Оно пришло - никто и не встречает.

Елена Шульга

Мы, может, будем жить на Юге?
Где апельсины впитывают солнце,
Где будут бронзовыми от загара руки,
Быть может, нам удача улыбнется?
А может будем жить в Нью-Йорке?
Встречать рассвет из окон небоскребов,
И завтракать у Тиффани подобно
Одри Хепберн,
И созерцать соблазны восхищенно.
Мы можем улететь в далекий Север,
Где снег не тает на макушках гор,
Где будет царствовать холодный ветер,
И где приятно выпить кофе с каплей рома.

Нам нынче так несложно пере-
сечь экватор,

И перебраться с полюса на полюс –
Как можешь быстро выходи из дома,
Садись на самолет, а в крайнем слу-
чае на поезд.

Маша Томашевская

МЫ СИЛЬНЫ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ!

Праздничный вечер, который состоялся в середине декабря, организаторы не случайно назвали «Мы сильны, когда мы вместе!». Приуроченный ко Дню нейтралитета Туркменистана, а этот государственный праздник отмечается ежегодно 12 декабря и имеет огромную значимость для туркменского народа, иностранные студенты готовили при активном участии и поддержке белорусских студентов.

Концертная программа продемонстрировала не только то, что в ПГУ учатся очень талантливые студенты из Туркменистана, но и что особенно яркие и красивые проекты получаются при совместном творчестве. Открыли праздник ведущие Настя и Акмырат, предоставив слово первому проректору. Светлана Григорьевна Вегера от лица ректората и всего университета поздравила студентов из Туркменистана с их национальным праздником и вручила лучшим туркменским студентам грамоты за активное участие в учебной и общественной жизни университета.

Продолжила концерт студентка первого курса историко-филологического факультета Айгуль Аннамова, которая познакомила зрительский зал со столицей Туркменистана – городом Ашхабадом. Этот город славится своими невероятными постройками, покрытыми белым мрамором, за что был внесён в книгу рекордов Гиннеса.

Как в Беларуси, так и в Туркменистане все песни о любви. О любви к своей родине, к близким, к девушке. Это нам доказали студенты первого курса инженерно-строительного и юридического факультетов Шамаммет Оразмурадов и Ресул Гурбанов в следующем номере, исполнив под гитарный аккомпанемент волшебные восточные песни.

Иностранные студенты, конечно, привыкают к новой стране, новой жизни, заводят новых друзей. Но все равно их тянет домой, они скучают по самым дорогим людям – своим мамам. Продолжил концерт студент инженерно-техно-

логического факультета Акмырат Ниязмаммедов, который растрогал зрителей стихотворением «Не обижайте матерей», а студентка юридического факультета Лейла Маманова подарила песню «Мама». Махри Галпакова, студентка юридического факультета, прочла стихотворение «По-прежнему хочу домой».

И после столь лирических номеров, ребята приятно удивили зрителей, исполнив традиционный туркменский танец, исполняемый после каждого праздника. Древний танец под названием «Куштдепди», был встречен зрительскими овациями.

Ответным словом прозвучала песня студента первого курса историко-филологического факультета Ярослава Евтушевского «Белая Русь».

Завершил концерт совместный танцевальный проект «Proud fly» с участием туркменских и белорусских студентов, также очень тепло встреченный зрителями. Есть надежда, что это далеко не последний подобный опыт, и зрители еще не раз увидят лучшие таланты всех национальностей, представленных в университете. «Настежь» также поздравляет с Днем нейтралитета Туркменистана!

■

Анастасия Козловская



НАСТЕЖЬ МИН

ПОДГОТОВЛЕН РЕДАКЦИЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГАЗЕТЫ «НАСТЕЖЬ»



КИНОМАНИЯ: ПРАЗДНИК К НАМ ТРИХОДИТ!

Новогодние праздники уже близко, поэтому их волшебной атмосферой нужно начинать заряжаться прямо сейчас. *Поставить елку и костюм Деда Мороза необязательно, а вот вспомнить любимые фильмы с праздничным настроением будет очень кстати.*

«Один дома» (реж. Крис Коламбус)

Американское семейство отправляется из Чикаго в Европу, но в спешке сборов беспечно родители забывают дома... одного из своих детей. Юное создание, однако, не терпится и демонстрирует чудеса изобретательности. И когда в дом заезжают грабители, им приходится не раз покаяться о встрече с милым крошкой.

«Регина любовь» (реж. Ричард Керри)

Любовь незаменима и недосягаема, вызывающая сожаление и экзистенциальную, неожиданную и нежданную, неудобную и невыяснимую, неизлечимую и нерваную. Любовь попросту правит всеми вокруг: От премьер-министра, мгновенно вышибленного в сотрудничестве своего аппарата, — до писателя, сбегавшего на юг Франции, чтобы склеить свое разбитое сердце...

«Чародей» (реж. Константин Бромберг)

Новогодняя сказка о том, что настоящая любовь может творить чудеса. В институте «НУИНУ» (научный универсальный институт необыкновенных услуг) кипит бурная работа по изготовлению волшебной палочки. Презентация изобретения намечена на 31 декабря, в Новотонный вечер. Но тут в дело вступают провинцики директора института, преследующие свои цели...

«Чарли и шоколадная фабрика» (реж. Тим Бертон)

Какие чудеса ждут вас на фабрике Вилли Wonka? Только представьте: травяные дуги из сладкого мятного сахара в Шоколадной Комнате. .. Можно проплыть по Шоколадной реке на розовой сахарной лодке. .. Или поставить эксперименты в Комнате изобретений с железицами, которые никогда не тают. .. Понимать задресированными белками в Ореховой Комнате или отправиться в стеклянном лифте

в Телевизионную Комнату. Вы найдете сплешком много смешного, чуть таинственного и настолько захватывающего в этом путешествии, что оно станет настолько же приятным и сладким для вас, как восхитительная сладкая палочка с розовой этикеткой помадой от Вилли Wonka.

«Карнавальная ночь» (реж. Эльдар Рязанов)

Команда молодых работников клуба готовится к встрече Нового года. Они задумывают провести интересный и веселый праздник, но, на беду ребят, их беретса контролировать директор клуба Огурцов — бюрократ, бюрократ и чинуха. Собрав всех в своем кабинете, он подробно рассказывает о «во всем выдвинути» того, как правильно и полезно провести новогоднюю ночь. Организаторы понимают, что Огурцов собирается вместо праздника предложить постам клуба некий коктейль из смютра художественной самостоятельности и партсобрания. И тогда молодежь решает хитростью обойти неадекватного начальника, чтобы организовать настоящий новогодний бал.

«Покорь ты силы» (реж. Джон Терреттау)

Заслуженность мешает одинокой Люси мигаться с мужичиной своей мечты, которого она видит каждый утро. Зато помогает случаям, и девушка спавает незнакомую жизнь. Теперь она может любоваться им целыми днями: спавенный Питер лежит в больнице без сознания. Семья по ошибке принимает ее за невесту, и Люси не хочет разубеждать этих милых людей. Ведь она уже успела приваляться к ним, особенно к брату Питера. И пока ничего не подоровавший «женух» спит, его «невеста» уже не верит в прекрасный сон. Скоро Люси придется выбирать между волшебной сказкой и такой реальной любовью...

Информация взята из интернет-источников. Орфография и пунктуация сохранены



НОВОГОДНИЕ ИГРУШКИ: ИСТОРИЯ

Наряжать елку – это предпринятный творческий процесс, в котором, как правило, участвуют практически все члены семьи – родители, дети, бабушки и дедушки. И, как правило, у каждого члена семьи есть любимые новогодние игрушки.

Издавна существовали канонические правила украшения «рождественского дерева». Верхушку венчает «Вифлеемская звезда». Шары (прежде это были яблоки) олицетворяют тот запретный плод, который вкусили прародители Адам и Ева. Горящие свечи – суть жертвенности Христовой. Таким образом, сперва елочные украшения были только еловыми: яйца и вафли казались на ветках радом с фруктами, сладостями и орехами.

Начиная с 17 века стали изготавливать более нарядные украшения: золотили еловые шишки, пущее яичные скорлупки покрывали тончайшим слоем чеканной лагуни. Тут были и бумажные цветы, и искусные поделки из ваты. Из листов лагуни возникали елочные феи. Оловянные проволоочки можно было сворачивать, закручивать спиральками, складывать или расплющивать, получая серебряную мишуру. Серебряная фольга шла на иппашные звездочки, бабочки и цветы.

В 1848 году в местечке Лауша в Тюрингии были сделаны первые елочные шары. Они изготавливались из прозрачного или цветного стекла, покрывались изнутри слоем свинца, а снаружи были разукрашены блестящими. Фантазия стеклодувов не знала предела: они делали птичек, деков морозов и виноградинные гроздья в керамических формах, а также всевозможные шпучки – кому что в голову придет: кувынчики, хрусткие амфоры и дудочки, в которые даже можно было дудеть. Женщины и дети раскрашивали изделия мастеров золотой и серебряной пылью.

На протяжении десятилетий Лауша сохраняла свои позиции ведущего мирового производителя елочных украшений. В 20-х годах двадцатого столетия к этому промыслу подключились богемский городок Яблонец и японцы, затем – Польша и США.

Украшения рождественских елок менялись в зависимости от моды. Яркая, вся в игрушках новогодняя елка, столь популярная до 1900 года, на рубеже столетий стала считаться признаком дурного вкуса, и ее вытеснила строгая, стилистая елка в серебристо-белых тонах. Позже вновь вернулась тенденция наряжать елку просто: соловенными звездочками и фигурками из бумаги и картона.

Вначале такие фигурки вырезали дома и производили ручную роспись елочных игрушек, а в последствии появились и промышленное производство. Фабрики в Дрездене и Лейпциге специализировались на небуктом тиснении золоченого и серебристого картона для фигурок, которые казались сделанными из металлических листов. Особым разнообразием славился новогодние игрушки из Дрездена, раскрашенные от руки рабочими-надомниками. Здесь делали всевозможные музыкальные инструменты, всякие технические предметы – прялки, экипажи, запряженные лошадками, колесные паровозики, дирижабли – и, разумеется, зверушек. Лагушки, анстры, фаянсы, медведи и слоны – все находили место на ветках рождественских елок. Деревянные елочные украшения относятся в основном к двадцатому столетию: например, красочные ангушечки и тонкие резные игрушки.

Информация взята из интернет-источников. Орфография и пунктуация сохранены

ЯНВАРЬ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ФЕВРАЛЬ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

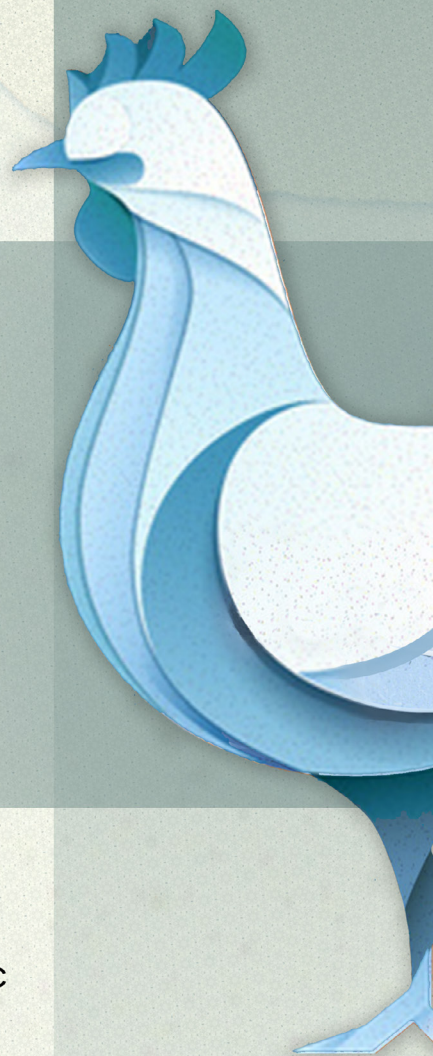
МАРТ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АПРЕЛЬ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

МАЙ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ИЮНЬ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

20



газета **Наст**

17



тежь

ИЮЛЬ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

АВГУСТ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

СЕНТЯБРЬ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2 3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ОКТАБРЬ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

НОЯБРЬ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ДЕКАБРЬ						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

[illegible]

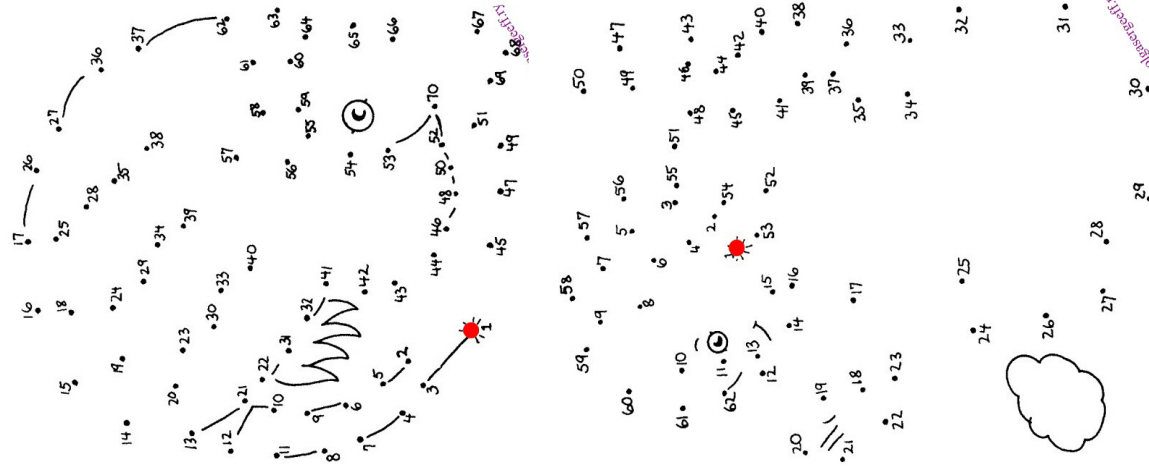
СУДОКУ [* , ** , ***]

СОЕДИНИТЕ ПО ТОЧКАМ!

		5	4		8	6		
	8				1	5	2	
9	6			3				1
5	2			6				4
		1	9		3	7		
7				1			5	6
8				4			7	5
	5	3	1				9	
		7	5		2	1		

	4	8							9	
1			5		4				3	
			6						2	4
3					7					
	2	5		3		9	4			
			8						1	
4	3				2					
5		7			1					2
	6					5	7			

									3	
7	4						2			
3				8			6			2
		9			2				7	5
5			3					8		9
8	2				9			1		
9				4			3			8
				5					9	6
	1									



ОРЕЛ И РЕШКА: РЕЖИМ ДНЯ

Вы когда-нибудь думали о том, насколько важен режим дня и какую роль он играет в жизни каждого? Задумывались ли вы о том, станет ли вам проще жить, если все будете делать в соответствии с расписанием? Мы решили найти ответы на эти вопросы с помощью эксперимента.

Решка

День первый. Согласившись на этот эксперимент я поняла, что ничего особо и не придется менять в своей жизни. Жить без расписания ведь так классно. Проснулась я к третьей паре, она сегодня одна единственная, так что решила себя побаловать сном. На завтрак времени не особо осталось, ну ничего – поем в университете. Чищу зубы, собираюсь и со спокойной душой иду на занятия.

День второй. Пары сегодня с первой и по пятую. Еле встала с кровати, ведь легла где-то около трех. Делала курсовую работу. Пытаюсь что-то перекусить, чтобы потом не умереть с голода. Все пары еле выдерживаю, жутко хочется спать и кушать. Прихожу в общежитие – на часах 18.00, самое время перекусить. Сразу поев, ложусь спать, терпеть уже не в силах.

День третий. Проснулась с жуткой головной болью среди ночи. Спать больше не хотелось, на часах три ночи. И что теперь делать? Соседки спят, а на завтра еще доклад делать. Ну что же, придется делать. Все-му виною то, что живу без режима. Ну ничего, пока что терпимо. Дописав доклад и прочитав его пару раз, понимаю, что снова клонит в сон, а до пар осталось каких-то два часа...

День четвертый. Уже жалею, что никакого режима не соблюдаю. Постоянно хочется спать, появились круги под глазами, все одноклассники на меня подозрительно смотрят. Но хорошо то, что пар сегодня немного. Приду, часок посплю – и снова за учебу, сессия-то близко.

День пятый. Сегодня понимаю, что с таким вот образом жизни не далеко и вовсе здоровье испортить. А ведь я так всю жизнь жила. После эксперимента решила расписать свой режим дня и четко следовать ему, чего и вам желаю.

Орел

День первый. Хотя эксперимент уже начался, сегодня я решила заняться только составлением режима на следующие дни и насладиться последним денечком беспорядка. Проснулась за 20 минут до пары, натянула за минуту свитер, джинсы, перекусила по пути в университет, съев вафельку. Опоздала на пару на несколько минут. Поняла, что, наверное, не зря я согласилась на участие в эксперименте, слишком уж много хаоса в моей жизни. Дома, после занятий, за чашкой чая составила режим. Вроде бы получилось неплохо. Время покажет!

День второй. В университет нужно ко второй паре. Для того чтобы успеть всё, что написано в «режиме дня», будильник заведён на 9:00. Итак, 9:00, раздаётся сигнал. Почему же так громко?! Откладываю будильник на 5 минут. Где-то читала, что если на 20 секунд сильно зажмурить глаза, а потом резко открыть, спать хочется гораздо меньше. Так и делаю. Итог - опоздание на полчаса на пару. Весь режим сбит, а я злюсь на себя и обещаю, что завтра такого точно не повторится!

День третий. Так, с горем пополам проснулась в 7:10 утра. Не осознавая, кто я есть и для чего живу на этой планете, иду ставить чайник, варю овсянку. После того, как покушала, мысли стали яснее. Не спеша собралась на занятия и первый раз за неделю не опоздала на них. Спать, конечно, всё же хотелось, но я чувствовала прилив сил

оттого, что сегодня всё пошло по плану.

День четвёртый-пятый. Вставать по утрам становится всё проще, потому что приучаю себя ложиться спать пораньше. Теперь, когда я сижу на занятиях, мне не так сильно хочется кушать, так как периодические перекусы вафельками я заменила полноценным обедом в столовой после третьей пары. Чувствую, что взрослею. Теперь буду всегда придерживаться режима!

Каждый студент живёт по-разному: кто-то встаёт в 5 утра и идёт на пробежку, а кто-то сном младенца просыпается пары. Кто-то кушает по часам, а кто-то готов остаться без завтрака, чтобы успеть на пару. Но помните, ребята, от того, какими активными вы покажете себя сейчас, в молодости, зависит то, кем вы будете в будущем. А режим дня вам поможет избежать суматохи и достигнуть вершин. Планируйте своё время грамотно!



АКМЫРАТ НИЯЗМАМЕДОВ:

В нашем университете учится много иностранных студентов. Мало кто знает о том, что они, так же как и белорусские, успевают не только учиться на отлично, но и принимать активное участие в жизни университета. Пример этому студент инженерно-технологического университета Акмырат Ниязмamedов: участвует в концертах, обычно в качестве ведущего, читает стихи и в сотрудничестве со студенческой видеостудией «Конспект» создает прекрасные видеоклипы, участник олимпиады по русскому языку среди иностранных студентов Беларуси. А еще входит в состав актива, возглавляющего туркменское землячество в нашем университете. Даже ректор отметил его заслуги университетской Грамотой.

– Акмырат, почему ты решил поступать сюда?

– После школы захотел поступить в университет, но сразу у меня не получилось, потому что я провалил экзамены. Я проучился год в лицее, как раз в это время я встретил человека, который закончил ПГУ, он много рассказывал мне о том, как здесь хорошо

Всем страшно ошибаться, но я призываю всех задавать вопросы, даже если они кажутся глупыми. Это нормально, ведь мы учимся.

учиться. Так совпало, что моей мечтой с детства было стать инженером по добыче нефти. Благодаря ПГУ я осуществил ее.

– Чем тебя привлекает наш университет?

– Если честно, мне очень нравится Новополюцк, даже трудно представить, что мне придется отсюда уехать. Город маленький, уютный, тихий, люди очень гостеприимные. У меня здесь появились настоящие друзья. В университете преподаватели меня понимают. Многие из них настолько доступно объясняют ту или иную тему, что мне кажется, что они говорят на моем родном языке.

– Сложно ли было поступить?

– Конечно, были сложности. Мне нужно было сдать экзамены по математике, физике и русскому языку. У меня не получилось с первого раза сдать математику, поэтому я пошел на подготовительное отделение. Там учился год, а после этого я автоматически перевелся на первый курс.

– Какие были первые мысли, когда ты оказался в белорусском аэропорту?

– Этот момент я никогда не забуду. Моими первыми мыслями – это уехать обратно. Я выхожу из аэропорта: вокруг лес, другие люди, не тот климат, абсолютно иная атмосфера. Я думаю: тут мне придется жить целый год, я

не могу вернуться обратно домой. Я был ужасно расстроен, но с каждым днем, прожитым в Беларуси, я привыкал ко всему, сейчас я чувствую себя здесь прекрасно, как дома.

– С какими трудностями ты столкнулся во время учебы?

– Поначалу было очень сложно перескакивать с туркменского языка на русский. Все люди,

В будущем хочется по-настоящему стать мастером своего дела.

которые окружали меня, разговаривали исключительно на русском языке, тогда я еще не был готов к этому. Хотя этот процесс привыкания происходил постепенно, мои одногруппники меня всегда поддерживали.

– Ощутил ли ты культурные различия?

– Да, и их достаточно много. Например, праздники. У нас нет, например, Масленицы. В нашей стране так не отмечают праздники как у вас. Это здорово, когда в городе происхо-

дят большие празднества, дороги перекрывают, на площади собираются много людей, проходят концерты. В моей стране это не принято. Мне нравится, что люди на улицах играют на различных инструментах. Обожаю ваш климат, люблю весну, когда все расцветает, природа снова просыпается. Мне не очень нравится, что в вашей стране девушки курят. Конечно же, у меня на родине девушки тоже курят, но они скрывают это, а не преподносят как нечто достойное или само собой разумеющееся.

– Было ли тяжело учить русский язык?

– Мало кто верит, но трудностей никаких не было, потому что люди, которые поступали вместе со мной, знали русский язык хуже, чем я, я был всегда на шаг впереди.

Все преподаватели меня хвалили и мотивировали.

– Назови одно общее качество иностранных студентов.

– Что касается туркменских студентов, мы все очень дружные. Когда я приехал сюда, студенты старших курсов сказали о том, что нужно дружить со всеми туркменским ребятами, даже если ты не знаком с ними. Ты должен с ними здороваться, спрашивать как дела. Потом я начал это рассказывать первокурсникам, так и передается эта традиция из года в год.

«НЕ ОШИБАЕТСЯ ТОТ, КТО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТ!»

– Чем ты увлекаешься в свободное от учебы время?

– Я читаю книги на русском языке, особенно я люблю Ремарка. В прошлом году я прочел «Три товарища», но впечатления до сих пор меня не отпускают. Я пробовал читать произведения Достоевского, но пока что мне их сложно до конца понять. Каждую неделю хожу в тренажерный зал, чтобы поддерживать спортивную форму и быть здоровым.

– Какие планы у тебя после окончания университета?

– Я поеду на родину, у нас есть много иностранных фирм по добыче нефти, в одну из них я хочу устроиться. Особенно хочу ра-

ботать в компаниях, которые работают с та-

Туркменские студенты очень дружные. Еще на первом курсе ты знакомишься со всеми ребятами и общаешься с ними. Это настоящая традиция.

кими странами, как Китай, Саудовская Аравия, Германия.

– Что ты можешь сказать об учебном процессе? Можно учиться «не напрягаясь» или постоянно приходится работать?

– Иностранным студентам сложно учиться. В первую очередь это связано с языком. Еще мы боимся задавать вопросы, когда чего-то недопоняли. Страшно ошибиться перед своими одногруппниками. Я призываю всех задавать вопросы, даже если они будут глупыми. Ненужно стесняться того, что чего-то не знаешь. Это нормально. Мы ведь здесь учимся, чтобы получить крепкие знания, которые обеспечат нам хорошую жизнь.

– Расскажи о жизни в общежитии.

– Очень интересно. Мне нравится, как мы все вместе готовим на кухне. Все друзья готовят разные блюда, и получается так,

что за вечер можно перепробовать много всего вкусного. Но есть один незначительный минус, он заключается

в том, что в общежитии очень шумно, я люблю тишину, спокойствие, порой даже одиночество. Иногда днем мне хочется поспать, но в это время кто-то включает музыку или просто громко разговаривает, мне это не всегда удается.

– Есть ли у тебя предложения для улучшения жизни иностранных студентов?

– В принципе мы и так очень неплохо живем. Может быть, стоит

устроить больше мероприятий, благодаря которым мы смогли бы узнать больше о нашей стране, культуре, а и, в свою очередь, рассказывали о своих традициях и ценностях. Это поможет нам больше общаться друг с другом.

устроить больше мероприятий, благодаря которым мы смогли бы узнать больше о нашей стране, культуре, а и, в свою очередь, рассказывали о своих традициях и ценностях. Это поможет нам больше общаться друг с другом.

– О чем ты мечтаешь?

– Стать мастером своего дела и создать счастливую семью. Хочу много путешествовать, побывать в таких странах, как

Ирландия, Шотландия, Бразилия. Я люблю страны, богатые красивыми видами.

– Что ты пожелаешь студентам и преподавателям в преддверии новогодних праздников?

– Желаю, чтобы студенты с легкостью сдали все экзамены, а преподаватели, в свою очередь, не скупились на хорошие оценки. Проведите праздники в кругу своей семьи, ведь это самое ценное, что есть у нас!



Беседовала
Вероника Даргель

«ГЕНЕРАТОР ИДЕЙ»

Ни одно значимое студенческое мероприятие в нашем университете в последнее время не проходит без участия Кристины Николаевны Кисловой, которая курирует студенческий центр и является секретарем первички БРСМ. Благодаря ее активному участию в подготовке к «Студенту года-2016» представителю нашего университета удалось одержать победу.

– **Были ли трудности в подготовке к республиканскому конкурсу?**

– Многие уже задавали мне этот вопрос, и в очередной раз я скажу, что было не сложно. Было интересно придумывать идеи, а потом и реализовывать.

– **Расскажите нам, в чем заключаются обязанности секретаря университетской организации БРСМ?**

– У БРСМ существует много

Я считаю, что Новый год семейный праздник. Конечно же, это стандартные оливье, мандарины, «Ирония судьбы или с легким паром»...

направлений деятельности, они совершенно разные, это и строительные отряды, и проект «100 идей для Беларуси», и «Студент года», и молодежные отряды охраны правопорядка. Помимо того, что я являюсь секретарем БРСМ, будучи координатором студенческого центра, организовываю различные мероприятия, работаю со студентами, поддерживаю их инициативы.

– **Какой проект на данный момент является самым главным?**

– Сейчас у нас будет конкурс на лучший молодежный отряд охраны правопорядка, ко всему этому идет подведение итогов третьего трудового семестра. Это связано со строительными отрядами, которые работали на БелаЭС. Уже на этой неделе будут известны результаты. Также в канун Нового года проводим много благотворительных акций, культурно-массовые мероприятия для студентов, подводим итоги за год.

– **Как Вам удается справляться с такой нагрузкой?**

– Самое главное, это интерес. Мне

нравится работать, открывать для себя постоянно что-то новое, встречать интересных

талантливых неравнодушных студентов, поэтому у нас многое получается. И

всегда есть к чему стремиться. Моя работа ставит такие задачи, что приходится разбираться в том, чего когда-то не знала, не учила, с чем не

сталкивалась. Например, турнир по сборке Кубика Рубика. Если честно,

я не умею его собирать до сих пор, при этом какие-то азы во время «PSU OPEN 2016» я получила. Я знаю теорию, историю создания Кубика Рубика.

– **Что является самым трудным в работе?**

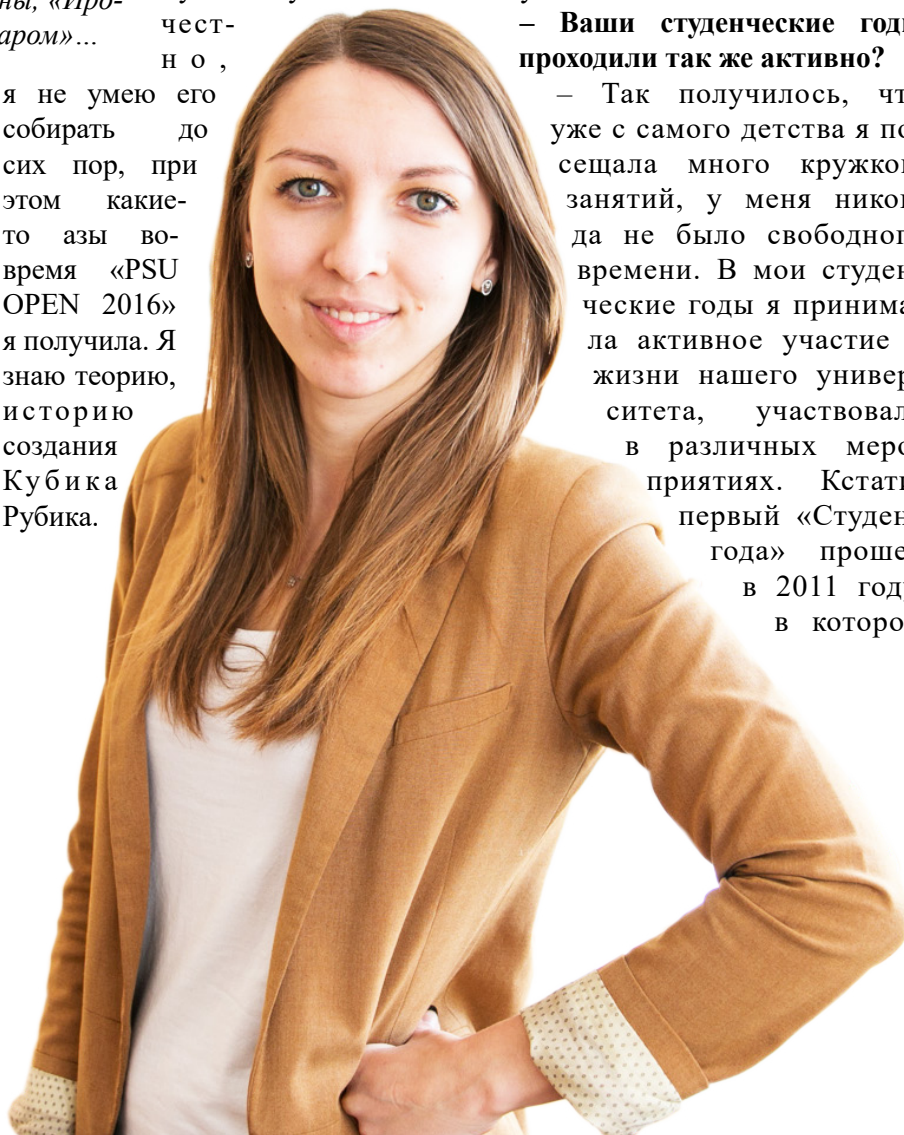
Семейная традиция – это заниматься спортом, так как у меня родители спортсмены.

– Я бы не сказала, что у меня возникают труд-

ности. Как нормальный человек, я порой устаю от большого количества мероприятий, от многочисленного общения с людьми. Но я не скажу, что это трудность, всем людям необходимо время для отдыха, чтобы прийти на работу с новыми силами.

– **Ваши студенческие годы проходили так же активно?**

– Так получилось, что уже с самого детства я посещала много кружков, занятий, у меня никогда не было свободного времени. В мои студенческие годы я принимала активное участие в жизни нашего университета, участвовала в различных мероприятиях. Кстати, первый «Студент года» прошел в 2011 году, в котором



я принимала участие, конечно, я не стала первой, но это был хороший опыт. Когда-то я была корреспондентом газеты «Настежь», я была студентом-куратором, руководителем вокальной студии «Нота», я помогала первокурсникам в подготовке к «Дебюту». Моя группа принимала участие в конкурсе на «Лучшую студенческую группу», я была номинантом в «Крыніце ведаў».

– **Чем Вы занимаетесь в свободное время?**

– Я очень люблю заниматься спортом. Родители привили мне эту любовь. Например, когда на дворе зима, я люблю кататься на коньках, лыжах. Я очень люблю музыку разных направлений, читаю книги. Если уж начну что-то читать, то не могу остановиться, пока не дочитаю до конца.

– **В какие странах Вы хотели ли бы побывать?**

– Я очень люблю путешествовать, это то, без чего я не могу представить свою жизнь. Путешествую я регулярно, каждый год. Я займу очень много времени, если начну перечислять страны, в которых я побывала. Я объездила практически всю Европу. Я очень хочу побывать в Исландии, мне кажется, эта страна необычная, в Португалии. И пока все. Я люблю ставить конкретные цели, много не планировать.

– **Вы постоянно организуете различные мероприятия. Откуда Вы черпаете идеи?**

– Откуда возникают идеи? Конечно, в общении. Обсуждение со студентами, с коллегами, впечатления от концертов, конкурсов, отдельных выступлений... Очень часто идеи возникают в погранич-

ном состоянии между сном и явью. Я не могу сказать, что я что-то специально делаю.

Конечно

же, бывают дни, когда особен-

но что-то нужно оперативно сделать, а ничего не приходит в голову. Но новый день и новые эмоции помогают появляться новым идеям и планам.

– **Кем Вы мечтали стать в детстве?**

– В детском саду я мечтала быть продавцом, но это было не очень осознанно. У меня не было такого, что я кем-то очень хотела стать. Мне все интересно, я постоянно черпаю знания во всех отраслях.

– **Есть ли у Вас пример для подражания?**

– С детства моим примером для подражания была мама, я всегда ею гордилась и восхищалась. Потом в школьные годы я пела в хоре, наш руководитель был для меня, скажем, таким эталоном профессионала, учителя и человека. Он работал сорок лет в одной школе, создал хор, который стал чемпионом мира в номинации «Молодежный хор», он получил премию из рук

Президента за «Духовное возрождение». Он каждый день ходил в одну школу, по одной дороге, дети постоянно менялись, но хор звучал на высоком уровне. Это просто магия.

– **Существуют ли в Вашей семье традиции?**

– Семейная традиция – это заниматься спортом, так как у меня родители спортсмены.

В мои студенческие годы я принимала активное участие в жизни нашего университета, участвовала в различных мероприятиях.

– **Если у Вас свой личный девиз?**

– Что бы прямо девиз – нет. Есть правила, которых

я стараюсь придерживаться. Например, жить по совести, уважать других лю-

дей. Мне кажется, что это не совсем правильно, когда у тебя один девиз по жизни, не существует универсального девиза.

– **На что Вы потратили свою первую зарплату?**

– Я уже не помню, что такого невероятного купила себе на первую зарплату. Но я прекрасно помню, что на первом курсе я начала получать стипендию. Для меня это уже был хороший заработок. Несколько месяцев я откладывала деньги, а потом купила домой искусственную елку.

– **Как Вы обычно празднуете Новый год?**

– В кругу семьи. Я считаю, что это семейный праздник. Конечно же, это стандартные оливье, мандарины, «Ирония судьбы или с легким паром»... Были попытки и других вариантов празднования Нового года, но я пришла к выводу, праздник с семьей это самый лучший и оптимальный вариант.

– **Что Вы пожелаете студентам и преподавателям в Новом году?**

– Прежде всего, я пожелаю здоровья, как бы это банально не звучало, студенты, конечно, еще этого не понимают, но все же здоровье нужно беречь. Любви, она делает нашу жизнь более яркой, интересной. Ярких эмоций, креативных идей, побед, успешного решения поставленных задач.



КОГДА НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ

Наступает самая тяжёлая пора учебного года даже для самого стрессоустойчивого студента, а именно, пора зачётной недели и сессии. И иногда, даже если человек уверен в своих знаниях и силах, стресса всё равно не избежать. Так что же делать, если твои глаза устали от бессонницы, сердце бьётся, казалось бы, раз в пять быстрее, а голову не покидает мысль о том, что какой-нибудь из преподавателей обязательно отправит на пересдачу? Давайте разберёмся.

Начнём с того, что для любого человека волнение во время зачётов и экзаменов неизбежно. Для кого-то это чувство играет в жизни положительную роль, например, помогает что-то вспомнить. Но, к сожалению, многим волнение совсем не на руку. Таким студентам стресс мешает сосредоточиться и не даёт даже подготовиться к любому контролю знаний как следует, не говоря уже про сам диалог с преподавателем.

В первую очередь, нужно осознать, что со стрессом очень сложно справиться в одиночку. Поэтому, если вы ощущаете, что земля вот-вот уйдёт из под ног, поговорите с кем-нибудь и поделитесь своими чувствами. Родители, близкие друзья и кто угодно, кто сможет приободрить вас и внушить хоть немного уверенности. Иногда даже разговор с преподавателем может помочь вам успокоиться.

Но что делать, если нет возможности поговорить с кем-то?

Ни в коем случае не тратьте на подготовку более восьми часов в день, потому что память начинает действовать избирательно.

Для начала возьмите перерыв. Сходите на прогулку, просто выйдете в магазин или, если погода не позволяет, хотя бы поешьте. Затем вам следует четко распланировать своё время, потому что неравномерное распределение нагрузки — одна из основных причин возникновения стресса.

Начните готовиться заранее, скажите «нет» прокрастинации. Начните со сложнейших задач, так вы почувствуете себя увереннее. И, конечно же, не забывать о небольших паузах каждые 40-45 минут (по 10 минут). Во время этих пауз можно попить некрепкого чайку или просто пройтись по комнате, чтобы ваш мозг

Если вы ощущаете, что земля вот-вот уйдёт из под ног, поговорите с кем-нибудь и поделитесь своими чувствами.

понял, что вы не собираетесь совсем перегружать его новой информацией, и паниковать не следует. И ни в коем случае не тратьте на подготовку более восьми часов в день, потому что по истечении

этого времени память начинает действовать избирательно, что не пойдёт вам на пользу.

Ещё один крайне важный момент в борьбе со стрессом — это полноценное и правильное питание. Придётся забыть о разгрузочных днях и диетах. Завтрак, обед и ужин — обязательно должны присутствовать в вашем распорядке дня, иначе вашему организму просто неоткуда будет взять энергию, необходимую для запоминания материала. Для перекусов подойдут каши, орехи, сухофрукты и свежие фрукты. Пейте больше жидкостей: вода, соки, некрепкий чай.

Уделите больше внимания своему сну. Ложитесь и просыпайтесь в одно и то же время. Перед сном сделайте всё возможное, чтобы

расслабиться и чтобы тревожные мысли не стали причиной бессонницы. Можно принять горячую ванну или душ. Перед тем, как лечь в кровать, можно послушать спокойную музыку и выпить зелёного чая или травяных отваров из ромашки, шиповника, мелиссы, зверобоя. Но только не принимайте различные успокоительные средства, так как они затормаживают работу головного мозга.

И запомните: неразрешимых задач не бывает, и любые трудности как приходят, так и уходят. Не дайте вашему стрессу создать вам ещё больше проблем.



Анастасия Козловская



НОВОГОДНИЕ ИСТОРИИ

Один из самых долгожданных праздников приближается с каждым днем. Новогодние приготовления – покупка подарков, вкусной еды, украшение елочки – в самом разгаре. Уже совсем скоро мы окажемся в 2017 году. Для нас это очередной праздник, а для новогодних атрибутов – настоящая маленькая жизнь. Как она проходит?

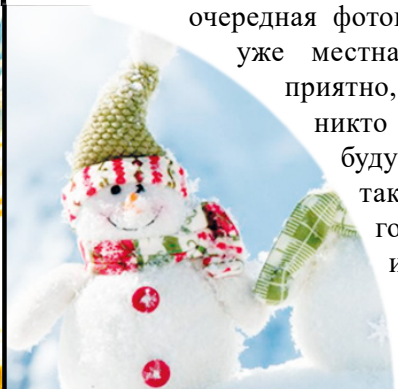
Бенгальские огни. В этой коробке невыносимо тесно, как только можно было нас так запаковать. Эх, поскорее бы на свободу. Хочется света, тепла и радости! Хорошо, что нас хотя бы купили. Что-то в последнее время плохо раскупают бенгальские огни, продавец говорил об этом. Конечно, мы не такие впечатляющие и грандиозные как фейерверки, зато отлично подходим для вечеринок в тесной компании. Вот и свет! Ура, долгожданная свобода! Издалека слышно, как бьют куранты, а мы тут, на главной площади города, и сейчас покажем всем, как надо зажигать в этот праздник!



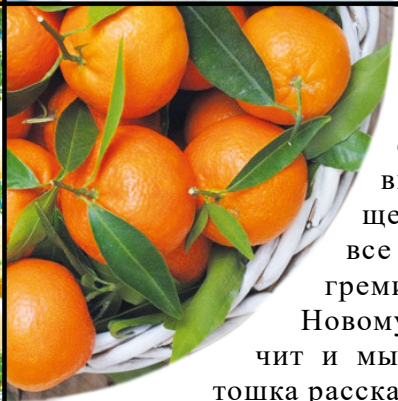
Новогодняя елочка. Вот и вытащили меня из пыльного шкафа. Подумать только, 11 месяцев держат в заключении, как заложницу. И снова будут наряжать. Надеюсь, прикупили мне обновок: говорят, в этом сезоне в моде синий цвет. И побольше бы огоньков, чтобы мои подружки из соседних квартир позавидовали – мои хозяева самые щедрые. Я, может, и не так роскошно выгляжу, как настоящие лесные ели, зато уж точно не осыплюсь сразу после боя курантов. Буду радовать всю семью еще долгое время. Только бы кот снова не вздумал испытывать на мне высоту своих прыжков, ведь так и половинны веточек лишиться немудрено. Еще и наряд испорчу. Так, все-таки синие шарики несут, а еще серебристые и белые. Отличный вкус, хозяева, теперь я точно порадуя вас на празднике! Еще прячут подарки под меня, наверное снова скажут детям, что старик-волшебник заходил. А я подыграю: обожаю радость малышей, когда они из года в год достают вожделенные пакеты. И мне приятно, ведь я хранитель этого секрета. Так и буду стоять, помалкивать, пока меня снова не упекут в шкаф. Ах, если бы этот праздник был почаще!



Снеговик. Странно, но на улице немного потеплело. Только бы не оттепель, мне сейчас никак не хочется растаять: до Нового года всего несколько часов осталось. Я и так всего три дня стою возле общежития, хочется еще порадовать студентов. И неважно, что нос у меня из сломанной ручки, а руки забыли приделать – я все равно настоящий снеговик и буду самоотверженно сопротивляться потеплению. Стак, очередная фотография со мной? Да я уже местная знаменитость! Это приятно, но даже мандаринкой никто не угостил. Ладно, не буду дуться, главное, у всех такое прекрасное новогоднее настроение. Вот и двенадцатый удар курантов из окна соседнего дома... С новым годом, студенты!



Мандарины. Какая суета сегодня в магазине! Кажется, столько народу мы не видели за все свое существование. Носятся все с тележками, музыка гремит: наверное, снова к Новому году готовятся. Значит и мы не зальжемся: картошка рассказывала, что мандарины раскупают к Новому году мгновенно. Это и хорошо. Увидим новый мир, украсим праздничный стол. Может даже удастся дожидаться наступления Нового года и тихонько поздравить друг друга. Нас хватает какая-то рука! Таак, приземляемся в тележку. Долгий путь и вот мы на столе: сколько вокруг всего красивого. Всюду гирлянды, тихая музыка, рядом стоят салаты (говорят, они жертвуют собой вначале, а потом дело уже доходит до нас). Как бы ни случилось на самом деле, все равно приятно побывать на таком празднике, тут столько впечатлений. Вот и куранты бьют. С Новым годом, друзья!





Зимние мотивы

Над выпуском работали:

Редактор
Корректор
Фото на первой

Ольга Азарченко
Галина Полякова
Максим Моштыль

тех.редакторы

Наталья Красевич
Мария Мухоморова
Артем Карнацкий
Александр Крупеньчик

Отпечатано в редакционно-
издательском отделе УО «ПГУ»

Заказ.....2053
Подписано в печать.....20.12.2016
Тираж.....900 экз.
ЛП.....№02330/494255 от 08.05.2014