



НАСТЕЖЬ

Новости Студенческой Жизни

НОВОСТИ
«Лучшая
группа 2017»
стр. 2

ЭКСПЕРИМЕНТ
ОРЕЛ И РЕШКА:
выбор питания
стр. 14

НОВОСТИ
«Студенческое
блюдо 2017»
стр. 6

МНЕНИЕ:
«СТУДЕНТЫ О СТУДЕНТАХ»:
КУРЬЕЗНЫЕ СЛУЧАИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ
СТР.12

ВАЖНО **ЗАСЕЛЕНИЕ В ОБЩЕЖИТИЕ: НОВЫЙ СЕЗОН**

Узнай все о заселении и общежитиях университета!

стр.10-11



ЛУЧШАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ГРУППА 2017

Лучшая студенческая группа - конкурс в рамках специальной премии «Крыніца Ведаў» – уже в одиннадцатый раз проводится в стенах нашего университета. Год за годом ребята пытаются доказать, что именно их студенческий коллектив самый сплоченный, активный и творческий.

12 и 13 апреля состоялись два значимых этапа: конкурс визиток «Мая специальность самая-самая» и конкурс социальных проектов. Традиционно участие в состязании принимают представители всех девяти факультетов, группы 13-АРХ-2 (ИСФ), 14-ДО (СПФ), 14-АНЯ (ИФФ), 14-ТС (ФМИАТ), 15-ИТ-1 (ФИТ), 13-ЭС (РТФ), 14-ПР-1 (ЮФ), 14-ФК (ФЭФ) и 14-ХТ (ИТФ).

В среду (12 апреля) каждая группа представила свою профессию в неординарной творческой форме. Студенты 14-ДО показали, что без воспитателя невозможно становление ребенка в обществе. Архитекторы разработали целый «план действий», как заполучить заветное для всех участников звание. Студенты историко-филологического факультета представили настоящий мюзикл о своей специальности. Сварщики, именно группа этой специальности представляет ФМИАТ, зарядили зал задорными песнями. К слову, студенты 14-ХТ и 14-ФК тоже представляли свою специальность, проявляя все свои вокальные данные. Юристы, в ролике о своей группе, сидя за учебниками уже представляют, как ловят преступников и выступают в суде. Радиотехники рассказали залу и жюри о том, какой была бы жизнь без электрического света. А программисты доказали, что они не скучные люди за компьютерами, а активные и творческие ребята.

По результатам второго этапа лучшими были признаны выступления 14-ФК (ФЭФ), 13-ЭС (РТФ), 14-ТС (ФМИАТ), 15-ИТ-1 (ФИТ).

13 апреля ребята презентовали проекты, которые разрабатывали специально для конкурса. Все проекты имели разную направленность, поэтому жюри наверняка пришлось непросто.

Студенты группы 13-ЭС представили программу курсов по электронике для школьников. Курсы представляют занятия разных уровней, на которых студенты старших курсов научат школьников основам электротехники, физики, изучат вместе необычные опыты.

Представители 14-ПР-1 предложили проект создания летнего кафе в Междуречье. Ребята обосновали это тем, что в их новом корпусе не предусмотрено место для того, чтобы в теплое время проводить перерывы на улице.

14-ФК разработали целый «Квестур» в университете. Квесты будут носить развлекательный и профориентационный характер, что позволит привлечь в университет новых абитуриентов. С экономической точностью рассчитали все показатели и даже дополнили свой проект макетом.

Архитекторы, студенты 14-АРХ-2, предложили масштабный проект реконструкции набережной реки Западная Двина в Новополоцке. Этот проект особенно заинтересовал одного из членов жюри, представителя Новополоцкого горисполкома.

Студенты 14-ДО представили на суд жюри проект «Подари улыбку». Он носит социальный характер и связан с волонтерской помощью детям, находящимся на лечении в больницах и реабилитационных центрах. Ребята предлага-

ют создать службу больничной клоунады и клоуно-терапии. Это должно помочь не только детям, но и их родителям.

Проект «Velo-IT», представленный ФИТовцами, заключается в том, чтобы создать атмосферу для развития велотуризма в регионе и в университете в частности. Ребята разработали сайт, несколько маршрутов для велосипедных прогулок, указали точки аренды техники.

Инженеры-химики-технологи из группы 14-ХТ представили проект «Кубик Рубика»: создание зоны для шкафчиков, в которых студенты смогли бы оставлять свои вещи. Ребята подобрали место, рассчитали оптимальное количество ячеек и «пропускную способность» камер хранения.

Студенты 14-АНЯ предложили проект по использованию и обучению иностранному языку в рамках квестов. Квесты рассчитаны на разный уровень владения языком и носят развлекательный и образовательный характер.

Представители 14-ТС представили студенческий автосервис и в презентации с технической конкретикой рассказали об услугах, занятости персонала и стоимости услуг.

По результатам данного этапа лучшими стали проекты 14-ТС (диплом 3 степени), 13-ЭС (диплом 2 степени), 14-ДО (диплом 1 степени).

Финал конкурса не заставил себя ждать. 19 апреля уже определились группы, ставшие номинантами «Крыніцы ведаў». А ты уже знаешь, кому повезло?



Ольга Азарченко

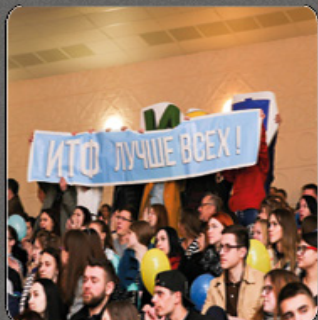


фото Виктория Куклина

ПОЗИТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

7 апреля в нашем университете прошли традиционные мероприятия, приуроченные к Международному дню здоровья. В этот раз акция «Позитивное движение» была направлена на то, чтобы рассказать студентам о профилактике депрессии, ее опасности и симптомах. Мероприятие было максимально интерактивным, так что студенты не только получили полезную информацию, но и сами смогли поделиться своими знаниями с другими.

Началось «Позитивное движение» в новом корпусе с выступления учащегося Новополоцкого политехнического колледжа Алексея Тимошенко с песнями «Мало, так мало» и «Будильник». Зажигательные композиции привлекли внимание многих студентов, которые заинтересовались происходящим мероприятием. Им были предложены интересные и развивающие задания, такие как арт-задание «Азбука здоровья», интерактивный опрос «Позитивный взгляд», где за правильные ответы предлагались сладости, полезные советы и многое другое. Также студенты могли оставить свои записи на стендах «Чтобы стать успешнее завтра, сегодня я обещаю...». Эти задания помогли студентам пополнить запас своих знаний относительно психического здоровья в игровой форме.

Участники викторины «Что ты знаешь о депрессии?» отвечали на во-

просы ведущего. Стоит отметить, что здесь студенты Полоцкого государственного университета проявили недюжинную эрудицию и интерес к новым знаниям. Также на протяжении всего мероприятия студенты-волонтеры раздавали информативные флаеры, в которых были описаны полезные советы, касающиеся того, как сохранить свое психическое здоровье.

Одними из самых зрелищных частей мероприятия стали танцевальные номера, представленные школьным коллективом «Прайд». Девчонки продемонстрировали публике современные танцы под зажигательную музыку. Затем стартовал флешмоб под названием «Я выбираю жизнь!». В ходе флешмоба студенты-волонтеры предлагали «обнимашки» всем участникам мероприятия. Это наполнило всех теплотой и дружелюбием, ведь объятия – отличный источник хорошего настроения. А

хорошее настроение – залог отсутствия депрессии.

В конце мероприятия студенты ПГУ получили еще несколько музыкальных подарков. Перед ними выступили учащиеся учебных заведений Новополоцка. Современные, яркие песни улучшили настроение всех участников акции без исключения. И, когда пришло время идти на занятия, все студенты покинули мероприятие с зарядом позитива



Маша Томашевская



фото Владимир Супруненко

ЧИТАЛИ? СМОТРЕЛИ?

В наши дни среди широкого разнообразия всякого рода литературы и фильмов сложно сориентироваться. А так хочется, чтобы книга или кино пришлись по душе. О том, каким фильмом можно себя увлечь и какую книжку прочитать, мы решили спросить у старшего преподавателя кафедры экономики, управления и экономической теории Петра Егоровича Резкина.

– На счет фильма, трудно сказать, не увлекаюсь особо кинематографом. Временами смотрю определенные новинки, но что-то выделить сложно. Люблю фильмы на серьезные темы. Очень нравятся военные фильмы, например, «Брестская крепость» режиссера А. Котта, люблю исторические, наподобие уже довольно старого фильма «Александр». А вообще всё зависит от настроения.

Из литературы люблю больше всего М. Булгакова, особенно его произведение «Мастер и Маргарита». За что? Наверное, за его стиль написания, за те проблемы общества, которые автор вскрывает в своих произведениях, за их актуальность и жизненность по сей день.

«Брестская крепость» (2010 г., реж. А. Котт)

Фильм рассказывает о героической обороне Брестской крепости, которая первой приняла на себя удар немецко-фашистских захватчиков 22 июня 1941 года. С документальной достоверностью описываются события, происходившие в первые дни войны. Фильм рассказывает о трёх главных очагах сопротивления, которые возглавляли командир полка Петр Гаврилов, комиссар Ефим Фомин и начальник 9-й погранзаставы Андрей Кижеватов.

«Александр» (2004 г., реж. О. Стоун)

Спустя много лет после гибели Александра один из ближайших соратников завоевателя решает рассказать историю побед великого полководца. В течение восьми лет войско Александра Маке-

донского двигалось на Восток, к берегу океана. Покорив Западную и Центральную Азию, Македонский первым ступил на чарующую и таинственную землю древней Индии. Об этом он мечтал ещё в детстве, слушая мифы о Трое и подвигах Геракла.

«Мастер и Маргарита», М. Булгаков

Известная всем история торжествующей любви двух преданных сердец. Книга затрагивает массу острых углов современности: человеческую честность и алчность, верность и ложь. Главные герои книги – вершители мировой справедливости, Воланд и его помощники, которые идут на все, чтобы дать людям то, что они заслужили.



Маша Царева

АФИША

**22 АПРЕЛЯ
15.00**

**АКТОВЫЙ ЗАЛ ПГУ
СПЕКТАКЛЬ
«ВПЕРЁД, КОТЕНОК!»**



**26 АПРЕЛЯ
11.45**

**ФОЙЕ НОВОГО КОРПУСА
LUNCH-КОНЦЕРТ**



15-19 МАЯ

**КОРПУСА УНИВЕРСИТЕТА
ПРАЗДНИЧНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ,
ПОСВЯЩЕННЫЕ
ДНЮ УНИВЕРСИТЕТА**



ИГРАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ КРАСИВО...

27 марта – Всемирный день театра. Этот праздник отмечается уже много десятилетий и касается абсолютно всех, кто так или иначе связан с театром: актеров, режиссеров, гримеров, осветителей и всех тех, без кого не существовал бы такой замечательный вид искусства, – зрителей. В нашем университете в этот день традиционно играют премьеру.

В этом году заслуженный любительский коллектив студенческий театр «Арт» порадовал зрителей премьерой спектакля «Играй свою жизнь красиво...», поставленным по пьесе Владимира Жеребцова «Попутчики». В актовом зале нового корпуса нашего университета собрались студенты, преподаватели, сотрудники и жители города, влюбленные в театр.

Началась постановка со знакомства главных героев. Безымянные, они встретились в вагоне поезда, оказавшись попутчиками. Не зная, как себя развлечь, Он (Сергей Щербаков) и Она (Анна Шелепова) решили придумать историю. Герои решили, что она должна быть про любовь и обязательно счастливая. Но чем дальше продвигались события, тем сложнее им было держать все в своих руках и в своем воображении. Попутчики придумали идеального мужчину – высокого, обрусевшего француза по имени Петр (Сергей Грибоедов), чуткого и отзывчивого. В пару ему была создана Дуся (Алеся Бережная) – директор прачечной, красивая и одинокая женщина, мечтательная и самовлюбленная. Знакомство перевернуло их судьбы.

Свидания сменяли друг друга, выдуманные персонажи влюблялись. Петр и Дуся гуляли, разговаривали, танцевали. Время требовало решительных действий и Петр предложил Дусе сделать серьезный шаг. В это время попутчики, искренне веря в реальность героев, советовали и настаивали их на каждом шагу. Однако события пошли вовсе не по плану. В выдуманный мир ворвался новый персонаж – Александр (Виталий Воронченко) – богатый и уверенный в себе.

Уже не в силах различить воображаемое и реальное, попутчики ссорились, кричали, выясняли отношения друг с другом и с персонажами своей истории. Эмоциональные сцены

следовали одна за другой. Живые, острые чувства становились то помехой, то помощниками в процессе развития истории. Дуся была не в силах противостоять Александру. Они разошлись с Петром без скандала. Только вот душа выдуманного француза хлопотала: он так свято верил в любовь, и она его предала.

Тем временем Дуся тоже терзалась. Проходя таким образом, в выдуманной истории сменились годы. Дуся и Александр стали преуспевающей и благополучной семьей, у них появился сын. Однако героиню мучило постоянное беспокойство, она буквально искала себе проблемы, чтобы нарушить мирное течение своей жизни. Ссоры с супругом, крики и скандалы – этим она еще больше усугубляла свое самочувствие.

Выдуманные герои принимали все больше реальных опрометчивых решений. В конечном итоге попутчики были не в силах совладать со своей выдумкой. Петр, подначенный предательством, бросился развивать свой бизнес, задавшись идеей все-таки заполучить Дусю, заработав денег. Александр, будучи предпринимателем, не просчитал рисков и вылетел в трубу, купив убыточный завод. Обанкротившись, он застрелился. Дуся, так и не приняв Петра, осталась в полном одиночестве. Выдуманная в поезде история не обрела счастливого финала.

Попутчики, прибыв в пункт назначения, вышли из вагона. Они пообещали, что в следующий раз сочинят веселую историю. А эта осталась в памяти зрителей, как пример человеческих исканий, эмоций, отношений. Спектакль, оторвавший весь зал от реальности на несколько мгновений, остался глубоким впечатлением в душах у всех зрителей.



Маша Томашевская

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

28 марта и 3 апреля стали знаковыми для интеллектуалов нашего университета. Почти с перерывом в одну неделю состоялись турниры по таким играм, как «Брейн ринг» и «Кубок городов». Участникам было трудно, но радостные моменты всё-таки есть.

Турнир по Брейн рингу собрал 14 команд. Игра проходила с использованием брейн-системы собственного изготовления. В увлекательной борьбе участники находили ответы как на простые, так и самые сложные вопросы. Соревнования проходили в виде боёв, каждый из которых включал по 5 вопросов. В нокаут-раунд турнира вышло 8 команд: 4 школьных, 3 взрослых и 1 студенческая команды. Примечательным стало то, как распределились призовые места по итогам турнира:

1 место – команда «Chimera»

2 место – команда школьников «Прометей», приехавшая из Россонского района

3 место – команда «Химера» и школьная команда «WP».

«Кубок городов» - это международный синхронный турнир по игре «Что? Где? Когда?», который проводится в разных странах мира в определённый срок. Как правило, в нём принимают участие сильные команды, но 3 апреля стало исключением. Клуб интеллектуальных игр «Рубон» в этот день собрал 10 команд, в которых были представители школ города. Уровень сложности вопросов был достаточно высок по сравнению с предыдущими розыгрышами. Однако, почти все команды нашли правильный ответ хотя бы на один из них. Команда выпускников университета «Пилигрим», поразив 13 «целей» из 36, заняла 1 место в ПГУ и 171 место в мире!

Следите за новостями в официальной группе клуба «ВКонтакте» <https://vk.com/rubon>.



Павел Урбан

БЕСЕДА ШЕСТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЯ, В КОТОРОЙ РЕЧЬ ПОЙДЕТ О ВЗАИМОУВАЖЕНИИ В СТЕНАХ УНИВЕРСИТЕТА

Здравствуй, дорогой друг! Мы с тобой часто критикуем университет, не оставляя без внимания ни единой проблемы. И ждем, когда же все поменяется к лучшему. Однако, как известно, прежде чем менять окружение, необходимо изменения начать с себя. И здесь у нас с тобой работы достаточно.

Больше всего меня пугает отсутствие у студентов элементарной вежливости. С самого утра в стенах университета слышится нецензурная брань, громкий хохот. Мимо некоторых компаний проходишь с опаской – кажется, сейчас попросят «семачку» или огоньку. Наглые и пристальные взгляды некоторых парней смущают девушек, а громкое обсуждение проходящих мимо для многих стало уже привычным времяпрепровождением. И ведь это студенты – интеллектуальная элита современной молодежи! Сложно поверить, что эти люди получают высшее образование, изучают философию и высшую математику.

И так наши студенты проявляют себя везде: от многих нельзя услышать ни «спасибо», ни «пожалуйста». Даже пользуясь услугами работников гардероба, буфета или столовой, студенты забывают поблагодарить их. А на занятиях, пренебрегая присутствием преподавателей, многие и вообще разговаривают во весь голос. Это проявление неуважения, и оно, в первую очередь, дискредитирует самих студентов. И не надо говорить, что, мол, лекция не интересная. Мешают, как правило, те, кому просто лень напрягаться и думать тогда, когда это положено делать. Согласись, неприятно, когда преподаватель в сотый раз стучит ладонью по столу, устраняя шумовые помехи. Не хочется быть помехой, правда?

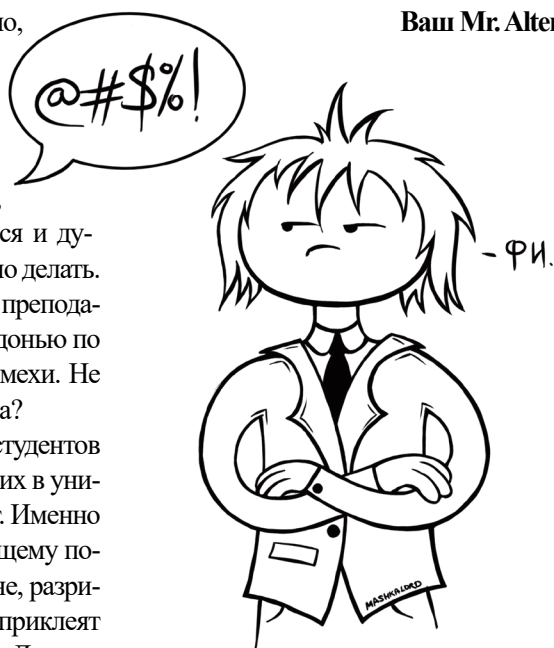
Есть у нас еще один вид студентов – те, кто считает, что кроме них в университете больше никого нет. Именно они не придержат дверь идущему позади, не подвинутся на диване, разрисуют столы в аудиториях и приклеят жвачку на стул. Эгоисты? Да нет,

просто невоспитанные и не адаптированные для жизни в обществе люди. Проще говоря, дикари. А ведь стоит назвать кого-нибудь из них дикарем – обидятся страшно, начнут, размахивая руками, доказывать обратное. Но могут не стараться – общество судит по поступкам. И малейшая промашка может стоить хорошей репутации, приобретаемой годами.

Мне грустно, когда модно одетый, с новейшим смартфоном и отличными оценками в зачетке студент показывает полное отсутствие уважения к окружающим. Ведь это основа нормального сосуществования в обществе. Остается лишь надеяться, что когда-нибудь наши студенты изменятся. Ведь нет смысла украшать оболочку, когда содержимое отвратительно. А ты как считаешь?

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

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.

И ТИХО СВЕТ КАСАЛСЯ ТЕМНОТЫ,
ТАК МЕДЛЕННО ВСХОДИЛО УТРОМ
СОЛНЦЕ.

СКАЖИ, О ЧЕМ СЕЙЧАС МЕЧТАЕШЬ ТЫ?
НАДЕЕШЬСЯ, ЧТО СЧАСТЬЕ УЛЫБНЕТСЯ?

СГОРАЕТ НОЧЬ В ТАИНСТВЕННЫХ
ЛУЧАХ,

И МЫСЛИ ПОКИДАЮТ НЕВОЗВРАТНО,
И СНОВА ЭТА БОЛЬ И ЭТОТ СТРАХ,
И КАЖЕТСЯ, ЧТО НЕТ ПУТИ ОБРАТНО.

НО ЭТО ТОЛЬКО ДЕНЬ И ТОЛЬКО НОЧЬ.
НА САМОМ ДЕЛЕ ВСЕ ГОРАЗДО ПРОЩЕ,
ТЫ В СИЛАХ САМ СЕБЕ ПОМОЧЬ:

БУДЬ СИЛЬНЫМ, СТАНЬ НЕМНОГО
ЖЕСТЧЕ.

СМОТРИ НА МИР БЕЗ РОЗОВЫХ ОЧКОВ,
ОТКРОЙ В СЕБЕ НАДЕЖДЫ

ПРОЦВЕТАНИЯ,

ПОВЕРЬ, ЧТО НА ЗЕМЛЕ ЖИВЕТ ЛЮБОВЬ.
ОНА ВОКРУГ, ОНА В ТВОЕМ СОЗНАНИИ.

Елена Шульга

ТЫ ПРЕКРАСНА, КАК ЛУНА,
И, ЕЙ ПОДОБНО, НЕДОСТУПНА.
НА ВЗГЛЯД, ПУСТЬ МОЖЕТ И ГРУСТНА.
ТЕБЯ ПОКИНУТЬ ТАК ПРЕСТУПНО...

КАСАНЬЕ РУК ТВОИХ, КАК СВЕТ,
ТАК НЕЖЕН, БОГОХУЛЬНО СВЯТЕН.
И МНЕ ТАК БОЛЬНО СЛОВО НЕТ
В ЗАРОЖДЕНИЕ НАШЕЙ ДРУЖБЫ
ПЯТЕН.

НУ ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ Я МОГУ СКАЗАТЬ
ПРЕКРАСНОЙ НИМФЕ СРЕДЬ
ГРЕШНОГО ЛЮДА?

НЕ ХОЧУ Я, ТАК ТЕБЯ ТЕРЯТЬ...
БОЛЬНА МНЕ ТАК ПОТЕРЯ
МАЛЕНЬКОГО ЧУДА...

Black Chocolate

СТУДЕНЧЕСКОЕ БЛЮДО – 2017

Национальная кухня – это один из важнейших элементов народной культуры. Каждая страна славится своими неповторимыми рецептами, которые передаются из поколения в поколение. Чтобы побольше узнать о национальных кухнях разных стран и попробовать изысканные лакомства, мы посетили конкурс «Студенческое блюдо – 2017» и даже приняли в нем участие.

Конкурс студенческой кулинарии прошел 6 апреля в диско-зале общежития №3. В нем приняли участие 11 команд, которые представляли общежития №1, №2 (2 команды), №3, №4 и №5, а также команды информационно-сервисной службы, студенческой видеостудии «Конспект», службы порядка университета, команда совета иностранных студентов и членов редакции газеты «Настежь».

Началось мероприятие неожиданно с пищи духовной – с фортепианного вступления студента нашего университета, имя которого, к сожалению, большинству присутствующих осталось неизвестным. Затем команды начали презентацию своих творений. В ходе этого жюри и зрителям, а также другим участникам демонстрировались приготовленные каждой командой блюда. Присутствующим представили кухню самых разных стран: белорусскую, туркменскую, итальянскую, русскую, китайскую и даже национальную кухню республики Конго. Блюдов было представлено множество: разнообразная выпечка, супы, вторые блюда, салаты, национальные напитки. Жюри и зрители узнали о таких необычных блюдах, как бульбешники, айран, бузы и многих других, названия которых трудно воспроизвести.

Каждая команда презентовала свое блюдо по-своему. Специально для конкурса некоторые студенты сочинили стихи, другие – разучили и исполнили танец. Студенческая служба порядка исполнила рэп «Между нами тает плов», сделав ремейк на популярную современную мелодию. Студенты удивляли жюри и зрителей частушками, а также историей появления и рецептами необычных для нас блюд.

Затем настал черед самого интересного момента конкурса – дегустации. Члены жюри, зрители и участники команд смогли попробовать все представленные блюда. Стоит отметить, что аппетитно выглядящие и вкусно пахнущие яства разлетелись моментально. Это был праздник вкусов – интересные сочетания продуктов, особая атмосфера уюта и тепла. Все это еще больше сблизило всех участников конкурса и их болельщиков. Аккомпанементом дегустации стали песни под гитару, которым хором подпевали все студенты: рок-н-рольные композиции, произведения белорусских и иностранных исполнителей. Эта часть вечера особо запомнилась всем студентам, как праздник приятной еды и отличной музыки.

Когда настало время подведения итогов, все гадали, кто же станет победителем. В этот раз предсказать было весьма сложно: каждая команда выделилась и по-своему удивила жюри. По итогам конкурса участники заняли следующие места соответственно: третье место – команда общежития № 2, второе – совет иностранных студентов. Победителем конкурса «Студенческое блюдо – 2017» стала команда студенческой службы порядка. Остальные участники получили письменные благодарности. Хочется отметить, что конкурс на лучшее студенческое блюдо – это один из тех конкурсов, участие в котором запомнится всем участникам. Ведь только там можно было получить такой заряд тепла, эмоций и еще раз почувствовать себя членом дружной студенческой семьи.



Маша Томашевская

ЛУЧШИЙ БИТБОКСЕР БЕЛАРУСИ

Каждый студент нашего университета в чем-то талантлив, но не всегда он сразу может это понять, или ему просто не хватает усилий для творческого развития. Сегодня мы расскажем о том, что в жизни главное – огромная целеустремленность. Павел Трасковский поделился с нами тем, как его хобби «потихоньку» приносит ему славу не только у нас в университете, но и по стране.

– Расскажи немного о себе.

– Я студент четвертого курса, учусь на инженерно-технологическом факультете, в скором времени буду инженером в сфере тепло-газоснабжения. Родом я из Сморгони (если что, это Гродненская область), там я родился и вырос.

– Как ты выбрал свою специальность? Почему ты поступил в ПГУ?

– На мой выбор повлиял отец. Он сказал, если сейчас я стану инженером, то в будущем я могу стать кем угодно. Например, философ не сможет стать инженером, но инженер без проблем может стать философом. Можно сказать, что профессия инженера стоит на вершине среди всех профессий. Так что, у инженеров большой потенциал.

– Чем кроме учебы занимаешься в университете?

– Я не буду перечислять, где я участвовал, выступал, потому что это случается так часто, что невозможно держать всю эту информацию в голове. Я не могу сказать, что я занимаюсь чем-то конкретным одним. Я постоянно задействован в культурно-массовых мероприятиях нашего университета. Допустим, в университете проходит какой-то конкурс, и где-то что-то нужно помочь или придумать, организовать, провести – я всегда помогаю. И, в общем, все, что связано с представлением нашего университета на конкурсах и концертах разного уровня, я всегда с удовольствием бегу на помощь. Я стараюсь развивать себя всесторонне, я работаю как ведущий в клубах, веду различные мероприятия, занимаюсь битбоксом, работаю в «Конспекте» (и не забывайте смотреть наши новые выпуски!). Еще я играю на гитаре, губной гармошке, варгане.

– Что такое битбокс?

– Проще говоря битбокс – это имитация, подражание музыкальных битов и всех возможных звуков, это музыкальное направление, которое все больше и больше набирает обороты во всем мире.

– Приходилось ли участвовать в каких-либо соревнованиях?

– Конечно, между битбоксерами по всему миру проходят постоянно различные соревнования, так называемые битбокс-батлы, они проходят не только в реальном режиме, но и онлайн. Последний фестиваль, в котором мне довелось участвовать, проходил в конце марта, и мне удалось занять первое место. Чтоб достигать успеха, нужно репетировать. Так что соседям ничего не остается, как терпеть.

– Стремись ли ты развивать свой стиль?

– У каждой творческой личности есть свой стиль, у меня есть пару крутых звуков, но я все еще в поиске того самого, что будет нравиться не только мне, но и моим слушателям.

– У тебя есть кумиры в этом направлении, которыми ты восхищаешься и у которых ты учишься?

– Да, есть определенные кумиры, но стоит сказать, что существуют разные уровни битбокса, есть новички, более продвинутые, профи и, как сказал мой замечательный друг: «битбоксеры постоянно учатся друг у друга, независимо от того, на каком ты уровне. Битбоксеры – это семья, у нас

нету кумиров, нет зависти. Мы можем без проблем подойти и сказать: «Вау, как ты это делаешь? А научи меня!!!»

– Есть ли какие-нибудь задумки, которые ты хочешь реализовать?

– Ну это все еще в мечтах, но у нас с другом есть задумка открыть свой лэйбл в Минске. Как бы по-детски наивно это ни звучало, я хочу быть известным на весь мир битбоксером. Ну и, конечно же, я буду развиваться дальше и популяризировать битбокс в Беларуси и во всем мире. Так как у меня есть самые лучшие друзья, которые меня вдохновляют, все у меня сбудется.

– Какими качествами должен обладать битбоксер?

– У битбоксеров нет определенных качеств, битбоксерами могут стать люди, у которых вовсе нет музыкального образования, главное в этом деле – желание. В первую очередь, нужно быть целеустремленным и верить в то, что ты делаешь.

– Как у тебя получается все успевать?

– Честно говоря, ничего не успеваю, но у меня такой принцип, если дело «горит», то срочно это делай, если нет, то не делай. Шучу, я просто умею грамотно распределять свое время, этому меня еще мама в детстве приучила, когда я ходил в школу, мне приходилось совмещать занятия в музыкальной школе и дзюдо. Порой не было времени на личное время, на грусть из-за того, что что-то не получается. От такой нагрузки я получаю только радость, ведь это значит, что мне нужно двигаться вперед, развиваться дальше.

– Каких успехов ты уже добился?

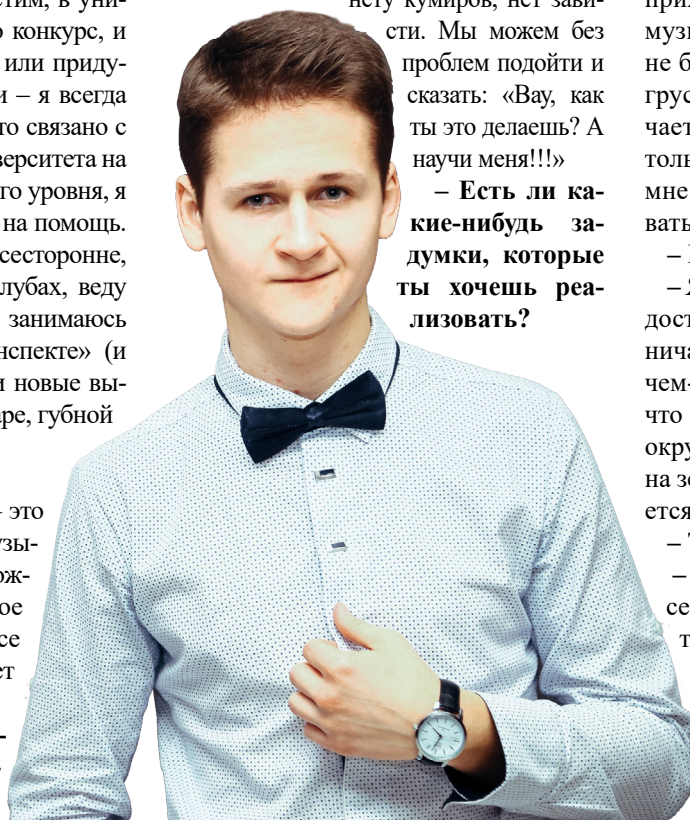
– Я не особо люблю говорить о своих достижениях, больше люблю скромничать, поэтому не буду говорить о чем-то конкретном. Я рад просто тому, что мои родители счастливы, что меня окружают самые замечательные люди на земле, благодаря которым и получается добиться чего-то в жизни.

– Твои пожелания студентам.

– Никогда не бойтесь реализовывать себя, чужого мнения и критики, – она только укрепляет нас. Всегда пробуйте, чтобы становиться лучше, ведь любые неудачи, как и успехи, делают нас только сильнее!



Вероника Даргель



КАК СПОРТЗАЛЫ

Две аттестации позади. Настало время спортивным базам корпусов проверить свою физическую форму. Только в данном случае мы не будем использовать секундомер, измерительные приборы и бланки нормативов, чтобы выставить итоговую оценку.

В прошлой аттестации итоговая оценка отраслевого отдела научной библиотеки была общей для нового и главного корпусов. Теперь итоговый рейтинг спортивной базы главного корпуса будет засчитан также и для нового.

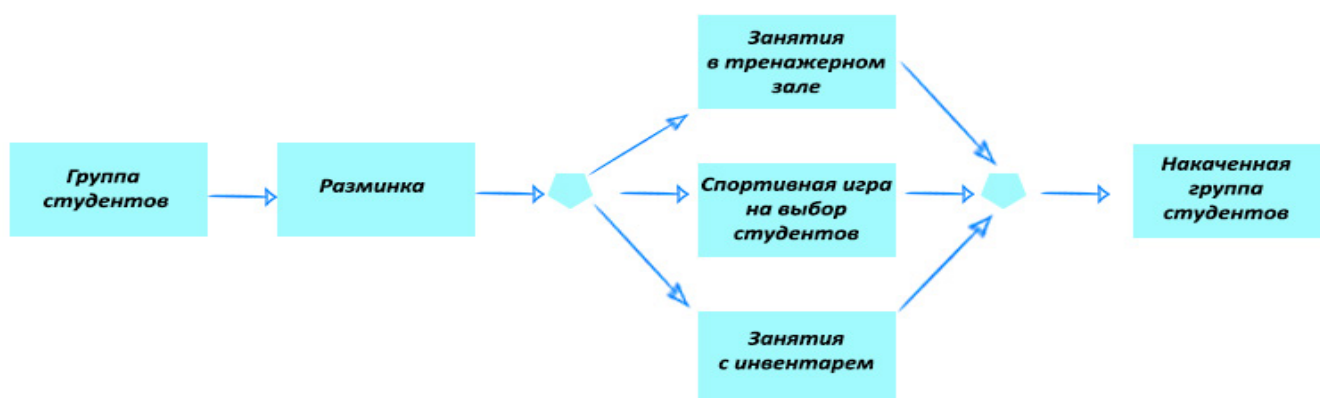
Будут учитываться только те воз-

можности, которыми могут воспользоваться студенты на занятиях. Их качество и доступность.

В основном, занятия в разных корпусах практически не отличаются. В теплое время года занятия проводятся на стадионах, где студенты либо бегают кросс, либо

играют в футбол. В зимнее время занятия, как правило, проходят в тренажерном или игровом залах. И алгоритм проведения почти ничем не отличается.

Алгоритм проведения занятий



За исключением того, что в главном корпусе и корпусе в Междуречье парни и девушки занимаются отдельно. В полочком корпусе такой дискриминации нет. На наш взгляд, такое разделение не спо-

собствует лучшему или худшему проведению занятий. И в рейтинге, соответственно, никак не учитывается. Чтобы сдать экзамен, нужно знать основы. Для спортивных баз корпусов основами являются тре-

нажерные и спортивные залы, итоговые оценки которых и послужат основными баллами для рейтинга. По доброй традиции все спортивные базы шли на аттестацию с пятью баллами.

Рейтинг игровых залов

	Температура	Инвентарь	Волейбол	Футбол	Баскетбол	Результат	Площадь (м ²)		Итоговый рейтинг
Корпус в Междуречье	+	+/-	+	+	+	4,5/5 = 0,9	613	1 место +1 бал	1,9
Главный корпус	-	+	+	+	+	4/5 = 0,8	540 312 288	2 место + 0,75 балла	1,55
Кадетский корпус	+	+	+	-	+/-	3,5/5 = 0,7	286	3 место +0,5 балла	1,2

СДАВАЛИ НОРМАТИВЫ

Рейтинг тренажерных залов

	Температура	Оборудование	Музыка	Раздевалка/ Душевые	Расположение	Просторность помещения	Результат
Корпус в Междуречье	+	+	-	+	-	+	4/6 = 0,8
Главный корпус	-	+/-	-	-	+	+	2,5/6 = 0,42
Кадетский корпус	+	+	+	+	+	+/-	5,5/6 = 0,92

**Главный корпус**

В главном корпусе есть три спортивных зала. Это в три раза больше, чем в остальных корпусах. Залы рассчитаны на все спортивные игры. С инвентарем также не возникает проблем. В зимнее время студенты могут поиграть в футбол, волейбол, баскетбол. Расположение тренажерного зала главного корпуса лучше остальных, поскольку в радиусе километра расположены все общежития университета, что способствует их более частому посещению.

Рейтинг главного корпуса: 6,97

**Полоцкий коллегиум**

В полоцком корпусе есть три тренажерных зала. Это в три раза больше, чем в остальных корпусах. Однако в рейтинге это не будет учитываться, поскольку, как правило, занятия проходят в каком-либо одном. Спортивный зал только один и не адаптирован под все виды спорта. На занятиях физкультурой студенты могут поиграть либо в волейбол, либо в стритбол. Кроме всего прочего в полоцком корпусе расположен зал аэробики, где иногда у студентов проходят занятия.

Рейтинг полоцкого коллегиума: 7,12

**Корпус в Междуречье**

Список спортивных достоинств корпуса в Междуречье можно долго перечислять. Однако список возможностей, которые предоставляет студентам на занятиях новый современный корпус, не намного превосходит остальные.

За расположение тренажерного зала был поставлен минус. Поскольку сам он расположен в поселке, транспорт до которого ходит раз в час. И посещение зала не совсем удобно, учитывая трату времени и денег на проезд.

Рейтинг корпуса в Междуречье: 7,7

Итоговый рейтинг

Золото	7,7	Корпус в Междуречье
Серебро	7,12	Полоцкий коллегиум
Бронза	6,95	Главный корпус

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

Общежитие – «второй дом» студента. Именно здесь проходит практически вся наша внеучебная жизнь, и именно здесь мы познаём истинную суть словосочетания «студенческие годы». Здесь ребята находят новых друзей и увлечения. Но чтобы получить место в общежитии, нужно ещё хорошенько постараться. И в этой статье мы вам расскажем, как живётся в наших общежитиях и что же нужно сделать, чтобы заслужить заветное место.

Свежая информация от профкома студентов:

1. Для того чтобы заселиться в общежитие на следующий учебный год, в первую очередь, вам нужно написать заявление. Если вы уже проживаете в общежитии, то попросите бланк заявления у воспитателя вашего общежития или этажа и заполненное заявление верните обратно. Если же нет, то бланк заявления вам могут предоставить в профкоме студентов (ауд. 222н) или вы можете найти его на сайте нашего университета, распечатав и заполнив его, принесите в профком студентов. Будьте внимательны и соблюдайте срок подачи заявлений: до 28 апреля 2017 года (включительно)!

2. Как и всегда, первый курс заселяется на следующий учебный год по итогам сдачи зимней сессии, старшие – зимней и летней предыдущей. Проходной балл для заселения будет сформирован для каждого факультета в зависимости от средних баллов по факультету и количества студентов этого факультета, подавших заявления на место в общежитии.

3. В случае если вы имеете льготу, вам следует ЗАРАНЕЕ заполнить заявление и вместе с необходимыми документами подать в ауд. 328н (социальному педагогу) до 28 апреля (включительно) 2017 года до 14.00. Документы, сданные после указанного времени, рассматриваться не будут!

(продолжение на стр.11)

Наш университет владеет пятью общежитиями, а скоро сможет похвастаться и шестым. Уже к новому учебному году будет сдано в эксплуатацию новое общежитие. Пока неизвестно, каким факультетам выпадет честь заселиться в него, но точно можно сказать, что в нём будут совместно проживать как белорусские, так и иностранные студенты нашего вуза. И с такой же уверенностью можно заявить, что в нём будут все условия, чтобы удовлетворить запросы студентов и предоставить им комфортное жильё. Ну а пока никто ещё туда не заселён, мы обсудим уже обжитые общежития вместе со студентами, проживающими в них и сотрудниками общежитий.

ОБЩЕЖИТИЕ №1 (ул. Юбилейная, 11)

Наталья Владимировна Дадеко, заведующая общежития №1:

– Для студентов в нашем общежитии созданы все условия. Проводятся концерты, которые организует культурно-массовый сектор, есть комната 318 – комната студенческого совета. Воспитатель со студентами очень много занимаются поделками, очень много всего в общежитии сделано своими руками. На базе нашего общежития всегда 9 сентября проводится День красоты. Комнаты для занятий (одна на втором, одна на пятом этажах) пользуются у студентов спросом. А буфет закрыли у нас из-за нерентабельности. Есть неплохой диско-зал, оформленный руками студентов. Конечно, хотелось бы, чтобы нам сделали ремонт, отремонтировали крышу, и она больше не протекала. Хотелось бы, чтобы в каждую комнату был проведён интернет, и было больше розеток, одной на комнату студентам не хватает. И, конечно же, хотелось бы видеть более активных студентов, принимающих активное участие в общественной жизни общежития.

Юлия Агель, студентка 3 курса инженерно-строительного факультета:

– У нас все круто. Воспитательница и заведующая доброжелательны, всегда помогут, если смогут. Студенческий совет хорошо и активно работает. На каждый праздник устраивают концерты. Очень близко от университета, в 5 минутах. Рыбки есть ещё у нас. В основном после 11 никто не шумит. И еще радует, что кухни всегда чистые. Очень хорошие и доброжелательные вахтеры.

ОБЩЕЖИТИЕ №3 (ул. Юбилейная, 5)

Наталья Терентьевна Лапошко, воспитатель общежития №3:

– Я считаю, что общежитие №3 является вполне достойным жильём для студента, здесь предоставляются все условия для благоприятной жизни: коридорный тип общежития, т.е. минимальная оплата в отличие от общежитий блочного типа, также одним из плюсов проживания является то, что имеется буфет, диско-зал, прачечная и даже холодильники на прокат. Отдельные комнаты для занятий студентов-полуночников, таким образом, они не мешают соседям спать. Общежитие разнорационально. Тут проживают не только граждане РБ, но и иностранные студенты. Живём мы тут все дружно, помогаем друг другу».

Владислав Валчев, студент 4 курса инженерно-строительного факультета:

– Один из главных плюсов проживания в общежитии №3 – это близко ходить в университет, можно поспать лишние 10 минут, ведь для студентов они могут быть очень ценными. Общежитие №3 помогает экономить деньги на спортзалах, потому что двор общежития оснащён спортивной площадкой и соответствующим оборудованием. Так же очень ценится то, что администрация и совет общежития беспокоится о досуге студентов. Поэтому всегда устраивает интересные конкурсы для проживающих.



ОБЩЕЖИТИЕ №2 (ул. Молодежная, 49б)

Инна Вилорьевна Ромашкова, комендант общежития № 2:

– У нас в общежитии всё хорошо. Конечно же, общежитие нуждается в капитальном ремонте, это и ремонт канализации и замена сантехники, будь сделан ремонт, всё было бы вообще идеально. Жаль, конечно, что закрыли буфет, у студентов он пользовался спросом, потому что не все могут позволить себе столовую. Тренажёрные залы раньше пользовались спросом, сейчас почему-то посещаемость стала меньше, может из-за стоимости. Студенты всегда у нас делятся на хороших, отзывчивых и тех, кто не удосужится оказать помощь, даже когда их попросишь. Раньше студенты больше проводили время на улице, теперь же всё время проводят в компьютерах.



Оксана Кривоклякина, студентка 4 курса историко-филологического факультета:

– Мне нравится, что наша общага блочная и не нужно ходить в общий душ, ещё у нас кухня на блок и два туалета. Нравится наш балкон, потому что в хорошую погоду можно выйти и полюбоваться видом. Но это же и минус, потому что служба порядка не всегда может уследить за всеми жильцами, и иногда на балконе шумят по ночам. Жаль, конечно, что из четырёх лифтов работают только два и то, один из них периодически ломается. Когда ты на каблуках, или с кучей вещей, или после загруженного рабочего дня, сложно подняться по лестнице на 9 этаж. Некоторые студенты очень неуважительно относятся к своим соседям, шумят, громко слушают музыку. В блоке очень хорошая слышимость и это может мешать учиться. Огромный минус – это, конечно же, тараканы.

ОБЩЕЖИТИЕ №4 (ул. Комсомольская, 18)

Дима Мяделец, студент 2 курса радиотехнического факультета:

– В 4-ом общежитии живется хорошо, мы с соседом вдвоем в комнате, и у нас есть свой душ и туалет. На 7 этаже общежития есть теннисный стол, там можно скоротать свободное время. Преимуществом расположения общежития я считаю то, что рядом лес и, по сравнению с городом, у нас очень тихо кругом. И то, что общежитие находится вдали от университета – совсем даже не минус, а наоборот плюс, потому что движение – это жизнь.

ОБЩЕЖИТИЕ №5 (ул. Блохина, 17)

Надежда Викторовна Прыткова, заведующая общежития № 5:

– На данный момент наше общежитие является самым молодым среди остальных. На мой взгляд, главным преимуществом 5-го общежития является то, что оно самое маленькое среди существующих. И рассчитано только на 180 мест. Оно в два раза меньше, чем первое и третье общежития, в которых по норме могут проживать 380 человек. Вследствие того, что оно достаточно маленькое здесь все на виду. Расположение общежития достаточно удобное, поскольку близко находится сеть магазинов. Еще особенностью общежития является большой процент, по сравнению с остальными, иностранных студентов, проживающих в общежитии.

Алексей Катуйский, студент 5 курса факультета информационных технологий:

– В целом, проживание в «пятерке» неплохое. Конечно, есть минусы. Но думаю, без них нигде не обходится. Отношение к проживающим в общежитии разное. К



иностранным студентам более лояльное. В течение нескольких лет не могут провести интернет. Общежитие маленькое, и очень ощущается контроль над студентами. К недостаткам еще можно отнести то, что могут переселить в середине семестра. Нравится в общежитии, что рядом расположено достаточно много магазинов. И условия в общежитии хорошие, не считая тараканов.

4. Обязательно ознакомьтесь со списком льгот и справок, который вы найдёте на сайте www.psu.by, в профкоме или на стендах (например, в вашем общежитии).

5. Обратите внимание, что в этом году, студенты из неполных семей, кроме привычных документов, зависящих от ситуации, должны предоставить и справку о доходах родителя за последние 12 месяцев (с 01.04. 2016г по 01.04.2017г.) Если кроме зарплаты ваш родитель получает, например, детское пособие либо пенсию, так же следует предоставить справку, извещающую и об этом доходе.

6. Так же, право на льготы при заселении имеют несовершеннолетние студенты, которым исполнится 18 лет после 01.09.2017 года. В этом случае к заявлению нужно добавить лишь копию стр. 32-33 паспорта. А так же студенты, у которых брат или сестра обучается в ПГУ, могут приложить к заявлению справку о составе семьи и копию студенческого билета брата/сестры.

7. Возникли вопросы? Звоните по тел. **53-55-14** (социальные педагоги), или **53-01-20**.



**Редакция «Настежь»
совместно с профкомом студентов**

СТУДЕНТЫ О СТУДЕНТАХ

Как известно, студенты – весёлый народ. Я думаю, если спросить у любого студента о его жизни в университете, то, несомненно, будет рассказана масса весёлых историй. А мы решили спросить, какие весёлые ситуации были у студентов ПГУ.

Акмырат Ниязмаммедов:

– Один из незабываемых моментов – это подготовка к концерту ко Дню Нейтралитета Туркменистана. Репетиция танцевального коллектива «Proud Fly». Мы тогда еще не знали друг друга, первые дни, конечно, мы не могли привыкать друг к другу, но каждая репетиция нас сблизила, и мне было очень приятно познакомиться с новыми белорусскими студентами. Они тогда нас очень выручили и поддержали, я им до сих пор благодарен за это. Конечно, были моменты, когда мы злились друг на друга, в том числе и на себя, что у нас не получается синхронный танец, но в конце мы стали очень дружным и крепким коллективом. Я верю, что у этого коллектива очень большое и хорошее будущее, ребята очень серьезно и ответственно относятся к своему делу! Я думаю, что «Proud Fly» является приятным коллективом, который сближает туркменских студентов с белорусскими! Добро пожаловать в наш коллектив!



Анастасия Козловская:

– В общежитии мы столкнулись с такой проблемой, как плохая уборка кухни нашими иностранными студентами. Часто мы ругались с ними по этому поводу, но никак не могли прийти к компромиссу. Но один раз мы решили над ними пошутить, то есть сказали, что если они не будут убираться, то мы будем их, так сказать, штрафовать, т.е. они нам будут носить блюда своей национальной кухни. На тот момент мы думали, что они также, как и мы, восприняли это как шутку, но мы ошибались. На следующий день к нам постучались в комнату. Открыв дверь, мы увидели двоих парней, а в руках у них целый поднос еды. Таким образом, мы не остались голодными в этот вечер.



Надежда Симирская:

– Мы студентки, живём в общежитии. В одной комнате нас двое, и мы обе учимся на втором курсе. В тот момент как раз у нас шла сессия. Как-то утром, в день очередного экзамена, моя подруга встала утром в 7, оделась и ушла. В этот же день у нас в общежитии должна была быть проверка, я обещала подруге накануне, что уберусь в комнате, что будет просто шик. Проснувшись утром, я села за компьютер и таким образом провела весь день. Вернулась подруга и легла спать. К вечеру мы вспомнили, что у нас на носу проверка. Быстро спохватились, но было поздно, проверяющие были уже у наших дверей. Пришлось в итоге одной держать дверь, а другой закидывать всё в тумбочки и подметать. Делали мы это очень быстро, ну, спасибо двери. Они с той стороны кричали, а мы всё молча делали. В итоге мы закончили и открыли им дверь со словами «тупая дверь».



Анастасия Якубова:

Преподаватель спрашивает туркмена:

–Почему ты на пары не ходил?

–....(улыбается)

–Почему ты на пары не ходил?

–Нет.

–Почему на пары не ходил, объясни причину.

–Ааааа, на пары? Я болЭл.

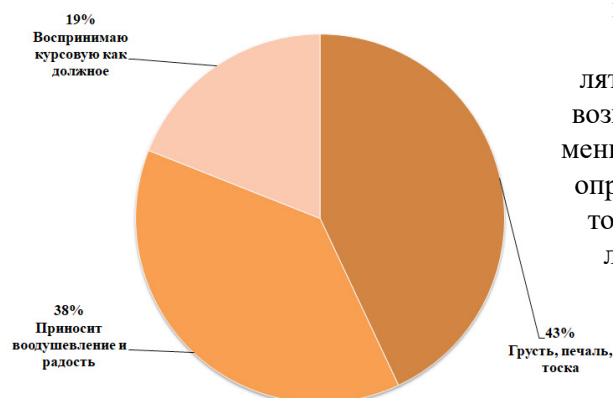


и

«КУРСОВАЯ РАБОТА»

Наверное, каждый студент, за исключением, может быть, некоторых первокурсников, знает, что такое курсовая работа. Конечно, курсовые бывают разные. Какой-то предмет тяжелее поддаётся изучению, какой-то, наоборот, проще. Но все они имеют общую цель - научить студентов решать технически сложные задачи, аргументированно отстаивать предложенный способ решения, уметь защищать свои выводы. Мы спросили у студентов нашего вуза, что они думают насчёт курсовых работ.

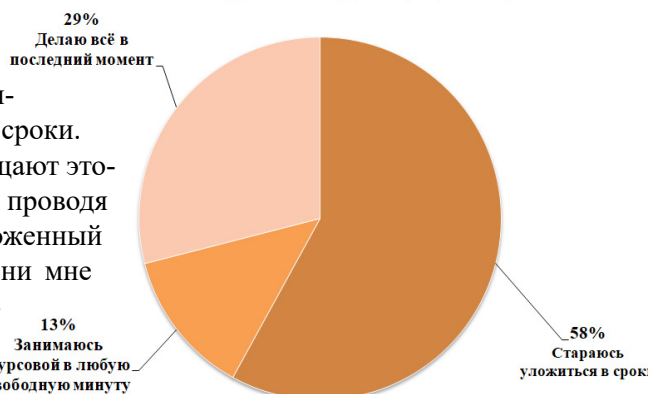
Какие чувства вызывает у вас выполнение курсовой работы?



Вопрос 1. Какие чувства вызывает у вас выполнение курсовой работы?

43 процента студентов, делая курсовую работу, грустят, печалются и тоскуют. Скорее всего, им просто не повезло с темой, а, возможно, обстоятельства складываются так, что не хватает времени или желания для работы, потому что на втором месте в нашем опросе с небольшим отрывом расположился вариант «понимание того, что я стал лучше разбираться в теме, приносит воодушевление и радость» (38%). Безразлично относятся к выполнению курсовой, воспринимают её просто как должное 19 процентов проголосовавших.

Как вы делаете курсовую работу?

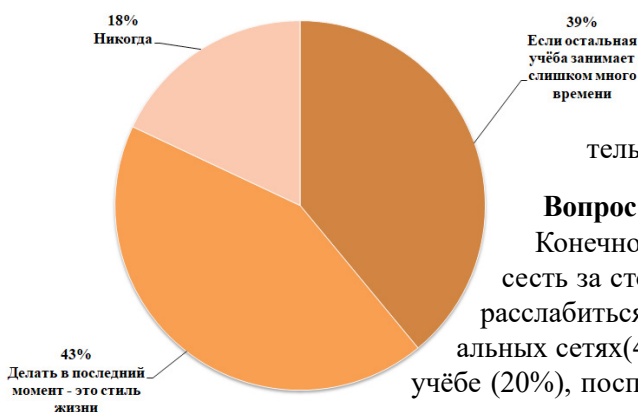


Вопрос 2. Как вы делаете курсовую работу?

Большая часть опрошенных (58%) время от времени занимаются курсовой и по возможности стараются уложиться в сроки. 13 процентов студентов каждую свободную минутку посвящают этому занятию, а 29 процентов делают всё в последний момент, проводя бессонные ночи у ноутбуков. Порадовало то, что за предложенный вариант «прошу друзей/родственников/знакомых, чтобы они мне помогли в этом или полностью сделали» никто не проголосовал, а значит, наши студенты самостоятельны, умеют сами решать свои проблемы.

Вопрос 3. Приходилось ли вам делать курсовую работу в последний момент?

Приходилось ли вам делать курсовую работу в последние дни?



Вполне ожидаемо, что большинство студентов именно так и поступают (43%). Для них это стиль жизни, которого они придерживаются и в плане выполнения курсовой. 39 процентов опрошенных сталкивались с такой проблемой, если остальная учёба занимает слишком много времени. 18 процентов студентов никогда не делают курсовую перед самой сдачей. Необходимо грамотно планировать своё время, чтобы эта работа принесла действительную пользу тому, что её выполняет.

Вопрос 4. Какие занятия вы находите, чтобы не делать курсовую?

Конечно, все мы люди, и иногда ну никак невозможно заставить себя сесть за стол и начать делать скопившуюся работу. Хочется отдохнуть, расслабиться, и наши студенты – не исключение: могут посидеть в социальных сетях (40%), посмотреть фильм (20%), заняться другими делами по учёбе (20%), поспать (10%), погулять на улице (5%) и другое (5%). Но «делу время, потехе час», поэтому во всём нужно знать меру.

К любому занятию нужно подходить с особым настроением, а к курсовой работе – особенно! Этот труд – отражение мыслительных способностей студента, его познаний в предмете или, хотя бы, умения красиво и правильно излагать свои мысли. Курсовая – это польза для обучающихся, а не пустая трата времени, и нужно найти желание воспользоваться этим заданием себе во благо.

ОРЁЛ И РЕШКА: ВЫБОР ПИТАНИЯ

Процесс питания очень важен для жизнедеятельности человека. От выбора продуктов зависит сколько энергии мы получаем. Большим источником является употребление мяса, но не все его используют в своем рационе. Многих ли людей-вегетарианцев вы знаете? И согласились бы вы стать одним из них? К каким изменениям вашего организма это приведет? Ответы на эти вопросы мы решили узнать с помощью эксперимента.

Решка.

День первый. Являясь обычной девушкой, употребляю мясо по желанию, но довольно редко. Я не была раньше вегетарианкой, но животных я люблю и хотела бы, чтобы убивали их меньше, тем более ради таких целей. В первый день решила начать с малого: сделала себе куриный суп, правда кусок курицы после целой тарелки супа так и не влез в меня, оставила его на вечер. В университете плотно покушала, вместо овощей взяла котлету с рисом. Не чувствую себя жестокой после этого или что-то такое.

День второй. Сегодня так же решила добавить мясной салат в свой рацион вместо обычного. Утром сил было больше. Энергии тоже. Думаю, что такое питание является весьма здоровым. А вот на счет животных... Я не знаю, слегка мучает совесть. Но все едят мясо, что в этом такого? Этой мыслью себя успокаиваю. Сделала омлет с колбасой и поняла, что это полностью не вегетарианская еда. Как вегетарианцы без омлета живут-то?

День третий. День проходит замечательно. Настроение хорошее, в отличие от моего оппонента. Видела его сегодня в столовой: погрузневший смотрел на одногруппников, поедавших тефтели. Мне его даже жалко стало. Ну что же поделать. Думаю о том, что быть стопроцентным мясоедом не так уж и плохо. Съела суп с говядиной и спокойно пошла на пары.

День четвертый.

Купила яблок, что-то перестало хватать витаминов. Ну это же не запрещено экспериментом. Я же не должна есть одно мясо. До этого три дня не ела фрукты, была лишь мясная еда, в основном. Это оставило на мне нежелательный след. Поэтому яблочки пришлось как раз кстати. На мясо смотреть сегодня уже не хочется особо. Так что в столовой взяла молочный суп. Моему оппоненту и этого есть нельзя. Вот интересно, он там живой хоть?

День пятый. Сегодня последний день. Ну и хорошо Это лишь означает, что и дальше буду питаться нормально. Теперь только больше мяса употреблять. Это реально дает больше энергии. А лишние калории можно сжигать в тренажерке. По окончании эксперимента могу сказать, что нормально питаться, без ограничений в разнообразии – это правильно. А если вам жалко животных, то поверьте, мясоедов все еще гораздо больше. Так что, чем быть вегетарианцем, покормите бездомных зверюшек.

Быть или не быть вегетарианцем – выбор каждого. И причин, чтобы сделать такой выбор множество. Но помните, чтобы ваш организм нормально функционировал мясные и молочные продукты вам просто необходимы.

Орел.

День первый. Всю жизнь ел мясо и никогда не признавал правильности такой вот «зеленой» еды. Да, зверюшек жалко, но это же естественный процесс эволюции. Лев же траву не ест. Согласился на эксперимент ради интереса: долго ли выдержу, станет ли легче на душе, изменится ли как-то запас энергии. В первый день начал активно искать информацию, что можно есть. Мдааа... Не густо: орехи, фрукты, овощи, каши разные. Пошел в магазин, купил побольше картошки и решил ее сразу и пожарить. Вышло вкусно. Пока не чувствую себя вегетарианцем.

День второй. Хотел утром выпить молока и понял, что нельзя. Это меня слегка огорчило. Сварил утром каши на воде. Вообще раньше такого не делал никогда. В столовой оказалось всё еще хуже. Суп был только с говядиной и молочный. Пришлось взять салат, рис и чай с булочкой. На немой вопрос одногруппников ничего не ответил. И так был злой от того, что мясного почему-то очень хотелось.

День третий. Чувствую упадок сил. Есть всякую «зеленую» еду надоело. Больше всего устал от того, что постоянно нужно читать состав продуктов, чтобы не попалась пища из животного мира. Если честно, то сегодня не иду в тренажерку только потому, что на одних яблоках далеко не уедешь. Появилось ощущение, что похудел.

День четвертый.

Сегодня решил найти альтернативный вариант ужина без мяса. Сделал салат, сварил картошки, масло добавить туда не решился, тоже нельзя. И тут меня пробрала злость. А масло-то чего нельзя? Я думаю, никто не пострадает, если я всё-таки немного добавлю его в картошку и сделаю пюре. Я же не строгий вегетарианец. Это не оговаривалось в условиях эксперимента. Попил чая, так как кофе без молока не могу пить, и лег спать. Чувствую, что желание съесть стейк очень велико.

День пятый. Сегодня вечером я смогу нормально поесть. Это была первая мысль утром. Вот что я понял из этого эксперимента: вы, девчонки, как хотите, но я от мяса не откажусь. Мне не хватало энергии всю неделю, и легче от этого мне не стало. Да, возможно такая разгрузка и нужна для организма, но использовать этот метод питания постоянно не имеет смысла. Ну, это лично мое мнение. Я не жалею, что согласился, но, пожалуй, больше такого не сделаю.



А ЧТО ДУМАЕТЕ ВЫ О СИЛЕ МЫСЛИ ?

Часто ли вы задумывались о том, что кто-то получает все что пожелает, а другой совсем ничего? Может дело в том, что мы просто не правильно формулируем наши желания, не вполне уверены в себе или что? Сегодня мы решили в этом разобраться.

Часто ли вы задумывались о том, почему кто-то получает все что пожелает, а другой совсем ничего? Может дело в том, что этот другой просто неправильно формулирует наши желания, не вполне уверен в себе? Сегодня мы решили в этом разобраться.

Сила мысли и закон притяжения очень похожи. Чтобы понять, что это такое, вам достаточно применить ее на практике, так как определение очень простое и не требует каких-либо философских заумных и непонятных фраз. Нет ничего проще, чем просто закон притяжения, который притягивает все, о чем вы думаете, чувствуете и размышляете чаще всего.

Когда-то в одном фильме я услышала такую фразу «Учитесь выбирать свои мысли, как выбираете одежду в шкафу». Бывает вы о чем-то мечтаете, и через некоторое время ваша мечта сбывается, хотя вы о ней уже забыли. Было? Так вот это и есть сила мысли. Таким образом, мы притягиваем не только положительные мысли, но и негативные.

Все, что с нами сейчас происходит, где мы находимся, каких достигаем успехов – это все результат наших мыслей, ежедневных привычек и поступков.

Почему же ваши желания не сбываются? Этому есть несколько причин:

- Вы лишь делаете видимость, что чего-то хотите
- Вы не предпринимаете никаких шагов для реализации своей мечты
- Вы не верите в себя и свои силы
- Вы постоянно сомневаетесь и паникуете

Конечно, скажете вы, что за

бред? Такого не бывает. А вот и бывает! Вот вам пару советов о том, как воплотить ваши желания в реальность:

1. Желание должно быть четко сформулировано. Сказать, например, что ты хочешь хорошую работу, это ничего не сказать. Нужно для себя четко определить, что для вас значит хорошая работа: высокий заработок? Дружный коллектив или длительные командировки? Старайтесь представлять исполнение своего желания, продумывайте в мелочах, как вы получаете эту работу, с кем вы там встречаетесь, и не забывайте о том, что вы можете столкнуться с трудностями.

2. Сфокусируйтесь на одном желании. Так ведь будет легче, постепенно маленькими шажками прийти к желанному. Не стоит загадывать одновременно 1000 желаний, постарайтесь сперва выбрать самые заветные.

3. Не забывайте о том, что мечты тоже должны быть реальными. Как говорится, нельзя выиграть в лотерею, не играя в нее. Так и тут. Вряд ли вы станете каким-нибудь начальником, когда бездействуете и просто мечтаете.

4. Также специалисты советуют купить магнитную доску и туда вешать ил-

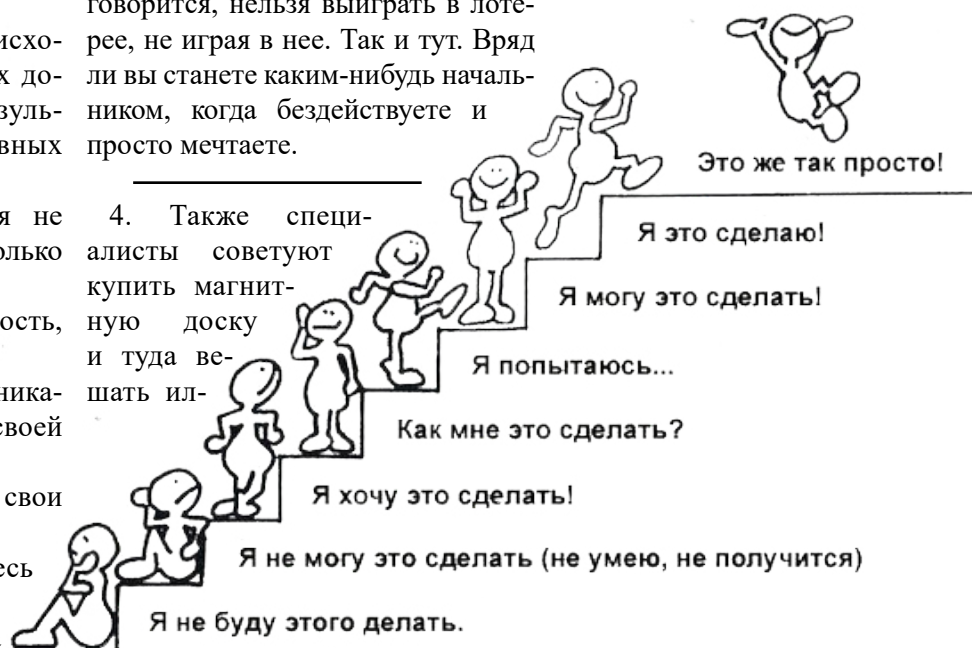
люстрации ваших желаний, чтобы вы могли постоянно видеть и думать о своих желаниях.

5. Переключайтесь с плохих мыслей на хорошие. Порой мы сами думаем о чем-то негативном, и она сбывается в нашей жизни, так что старайтесь думать только о хорошем, ведь мысли материальны.

Безусловно, все эти советы очень хорошие, но не забывайте о том, что любое желание не сбывается, как в сказке по щелчку пальчиков, мы еще должны что-то для этого сделать. Постарайтесь радоваться тому, что у вас есть, воспитывайте себя и постоянно совершенствуйтесь, не останавливайтесь на достигнутом и двигайтесь только вперед. Найдите человека, который тоже будет верить в ваш успех и постоянно будет вас поддерживать. И так, мечтать не вредно, а даже нужно, только делайте это правильно!

■

Вероника Даргель



Вернись, весна!



Над выпуском работали:

Редактор Ольга Азарченко
 Корректор Галина Полякова
 Фото на первой Максим Моштыль
 На обложке победительница конкурса
 Анастасия Петровская

Тех.редакторы Мария Мухоморова
 Артем Карнацкий

Отпечатано в редакционно-
 издательском отделе УО «ПГУ»

Заказ.....505
 Подписано в печать.....18.04.2017
 Тираж.....900 экз.
 ЛП.....№02330/494255 от 08.05.2014