



НАСТЕЖЬ

Новости Студенческой Жизни

НОВОСТИ

Студент года 2017:
конкурс лучших
стр. 2-3

НОВОСТИ

Всемирный фести-
вальный молодежи
и студентов
стр. 4

ИНТЕРЕСНО

Топ 10 нескучных
дел на пятницу
стр. 12



МНЕНИЕ

К ЧЕМУ ВЕДЕТ

СОКРАЩЕНИЕ СРОКОВ ОБУЧЕНИЯ

СТР.10

ИНТЕРВЬЮ

ПРИЗЕРЫ «СТУДЕНТА ГОДА 2017»:

Кристина Никифорова, Оксана Копылова и Марк Сергеев

стр.9-13

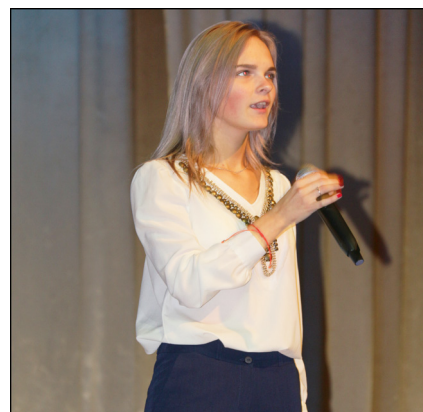
СТУДЕНТ ГОДА 2017:

В октябре в нашем университете прошёл конкурс «Студент года». И пусть все этапы пройдены и результаты известны, давайте ещё раз взглянем на то, как всё это проходило.



12 октября в актовом зале ПГУ встретились восемь участников, восемь представителей всех факультетов нашего университета, чтобы принять участие в конкурсе «Студент года». На сцену вышли студентка инженерно-строительного факультета Кристина Никифорова, студент механико-технологического факультета Сергей Скурят, студентка финансово-экономического факультета Оксана Копылова, студент факультета информационных технологий Марк Сергеев, студентка юридического факультета Екатерина Дорина, студентка гуманитарного факультета Анастасия Мишечкина, студентка инженерно-строительного факультета Анна Любецкая и студентка радиотехнического факультета Анна Вабищевич. Участникам предстояло пройти пять испытаний, по окончании которых, судьи должны были принять решение, кто же из студентов достоин звания лучшего. Конкурс «Портфолио» был подготовлен участниками заранее. В день проведения конкурса они должны были предоставить жюри информацию о своих научных, учебных и общественных достижениях в креативной форме. Следующим на пути к достижению цели был конкурс «Визитная карточка», в котором участники должны были презентовать себя, в рамках трёх минут показать зрителям и

членам жюри, почему именно они были выбраны на роль потенциального студента года. Все участники подошли к конкурсу творчески: можно было увидеть презентации в виде видеороликов, песен, рассказов и даже танцев. Уже по завершении первого конкурса стало понятным, что все ребята очень сильные и талантливые, каждый из них сумел увлечь зрителя своим представлением. Вторым конкурсом был «Интеллектуальный» на тему «Моя специальность – гарантия моего будущего». Участникам предстояло раскрыть данную тему в течение всего 40 секунд и при этом не просто сказать, чем же так хороша и перспективна их специальность, но по-настоящему увлечь зрителя и заставить его проникнуться тем же уважением к их выбору, что и они сами. И в этом конкурсе каждый из участников проявил себя как нельзя лучше. Слушая их, можно было с уверенностью сказать, что ребята сделали осознанный выбор и действительно понимают, насколько важна их специальность и будущая профессия не только для них самих, но и для окружающих. Слушая выступления конкурсантов, стало понятным: если будущее находится в руках таких студентов – значит в мире ещё не всё потеряно. Следующим на очереди был конкурс «Молодёжный проект», в котором каж-



КОНКУРС ЛУЧШИХ

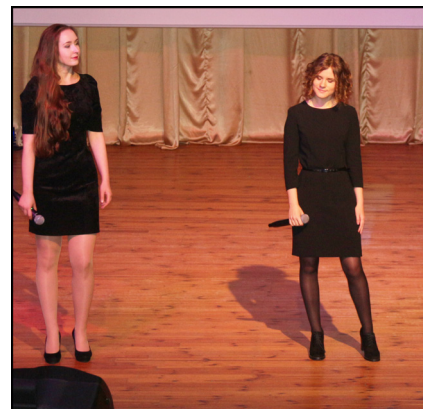
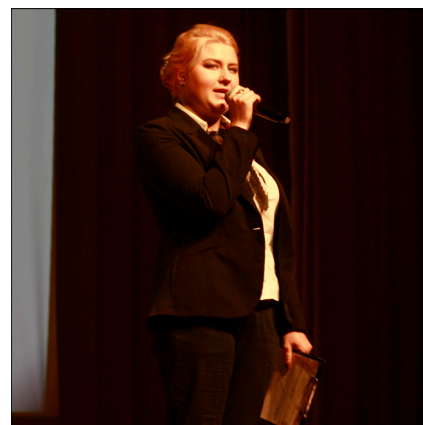
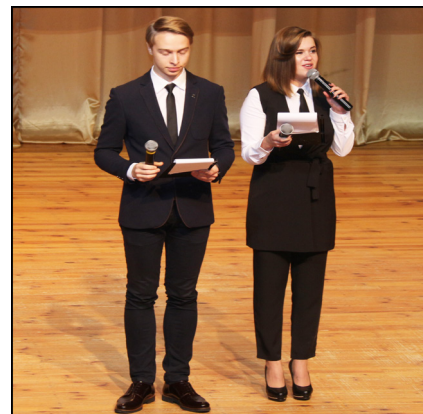
дому из участников предстояло поделиться со зрителями и членами жюри своими идеями относительно создания и воплощения в жизнь проектов на различную тематику. Все восемь участников презентовали действительно важные и интересные идеи, каждая из которых была призвана помочь окружающим в различных областях жизни, способствовать их всестороннему развитию и образованию. Последним по счёту, но далеко не последним по значимости стал творческий конкурс «Беларусь. Моладзь. Live». В данном конкурсе каждому из участников была дана возможность поделиться со зрителями и членами жюри своими талантами. Проявить себя с творческой стороны и в течение пяти минут показать способности, о которых, возможно, не знал до этого никто кроме них самих. В рамках данного конкурса мы услышали много песен, увидели красивые танцы и даже услышали стихотворение, посвящённое Великой Отечественной Войне. Ни одно из выступлений не оставило зрителей и членов жюри равнодушными. Каждое выступление было встречено бурными аплодисментами и ободряющей поддержкой. Но и последний конкурс подошёл к концу, а значит наступило время для подведения итогов. В тройку лидеров вошли Марк Сергеев, Оксана Копылова и Кристина Никифорова. Побе-

дительницей онлайн-голосования стала Анна Любецкая.

Несмотря на оценки жюри и присвоенные призовые места, хотелось бы отметить, что все конкурсанты проявили себя с лучшей стороны. Конкурс есть конкурс, в нём обязательно есть формальный победитель и проигравший, но в данном конкурсе проигравших не было. Сколько смелости, таланта и сил необходимо было иметь, чтобы выйти на сцену и сделать всё то, что сделали студенты ПГУ. Спланировать, отрепетировать и так успешно презентовать всё то, что было оговорено условиями конкурса, — это уже показатель победы. Быть может, победы над самими собой, над усталостью и ленью, боязнью и ложной скромностью. Каждый из участников показал себя таким, какой он есть, сделал всё, чтобы не дать зрителю заскучать и расположить его к себе. И пусть кто-то не стал победителем, не получил возможности принять участие в областном этапе данного конкурса, каждый из них стал победителем хотя бы для самого себя. А главное, несмотря на то, что они были конкурентами, ребята стали настоящей командой. Участники смогли сплотиться и работать вместе, стать слаженным механизмом, который «завёл» зал и ещё раз доказал, что лучшие студенты — это студенты ПГУ.



Анастасия Мишечкина



ОТКРЫТИЕ ВЫСТАВКИ «УЧИТЕЛЬ – УЧЕНИК: НИТИ ТВОРЧЕСТВА»

17 октября в выставочном зале нового корпуса нашего университета была открыта очередная экспозиция. На сей раз на выставке были представлены работы учащихся и преподавателей Детской художественной школы им. И.Ф. Хруцкого.

Открывая выставку, гостей приветствовала Ирина Александровна Шупенько – заведующая отделом обслуживания и информирования пользователей библиотеки. Она отметила, что выставки работ учащихся художественной школы им. Хруцкого в ПГУ стали традицией, которая соблюдается на протяжении многих лет.

На этот раз выставка была посвящена 40-летию школы и была названа «Учитель – ученик: нити творчества». Это название раскрывает суть экспозиции – на выставке, рядом и на равных, представлены картины как тех, кто обучается в школе, так и тех, кто дает им знания и направляет в творчестве – учеников и учителей. Эта идея интересным образом перекликается и с девизом ПГУ, который гласит: «Обучая обучаюсь».

Директор Научной библиотеки ПГУ Марина Николаевна Шуханкова в своем выступлении подчеркнула, что художественная школа им. Хруцкого за все время своего существования зарекомендовала себя, как мощный культурный

пласт, который помогает талантливым людям найти вдохновение и реализовать себя. Марина Николаевна пожелала учащимся школы энергии для осуществления всех творческих стремлений. Также на открытии выставки слово было дано руководству художественной школы и ее преподавателям. Право выступить дали и ученикам – от них преподаватели услышали слова благодарности за свой непростой труд.

Представленные на выставке картины завоевали внимание всех гостей мероприятия. Разнообразие жанров и техник живописи сразу бросилось в глаза – каждое из произведений требовало внимательного изучения. Помимо пейзажей и натюрмортов, можно было увидеть

яркие панно, которые выделялись своей неординарностью. Большая часть работ затрагивала природу – цветы, фрукты, живописные пейзажи и многое другое. Интересные цветовые сочетания, особый взгляд на окружающий мир – вот как можно описать представленные картины. На такие выставки можно и нужно приходить за вдохновением!

П

Маша Томашевская



ВФМС-2017

С 14 по 22 октября 2017 года в городе Сочи состоялся XIX Всемирный фестиваль молодежи и студентов. Всем известный российский курорт принимал более 20000 участников, в их числе и представители ПГУ: Кристина Никифорова, Дмитрий Куксо, Максим Моштыль и Сергей Скурят.

На Всемирном фестивале молодежи и студентов царил дружба, радость, любовь и добро. Здесь все забыли о тех конфликтах, которые царят в мире, здесь люди были просто молодыми парнями и девушками, которые знакомили друг друга со своей страной и ее культурой, общались, веселились, играли, танцевали, делились впечатлениями.

Неизгладимое впечатление на всех произвело открытие фестиваля. Это был не просто концерт с номерами, это были целые блоки людских историй, где рассказывалось о том, что они сделали для людей и для целого мира. В сопровождении знаменитых артистов эти люди выходили на сцену и делились своими эмоциями со зрителями.

На фестивале можно было уви-

деть молодежь со всех уголков нашего мира: Индия, Австралия, Гвинея, Куба, Намибия, Непал, Габон, Чад, Сербия, Чехия, Италия, Эстония и другие. На протяжении всей недели работала огромная выставка, где были представлены все страны-участницы, презентовались новейшие технологии в различных направлениях, были организованы игровые площадки по шахматам, настольному теннису, киберспорту. Также работало огромное количество площадок с мастер-классами начиная от флористики, заканчивая тем, как правильно брать интервью или вести себя на политических де-

батах. На эти площадки приезжали известные спикеры и ораторы: Ник Вуйчич, Сергей Безруков, Ирина Слуцкая, Сергей Лавров, Владимир Жириновский и многие другие. Всей делегацией белорусы принимали участие в фестивальном марафоне на 2017 метров, за что получили памятные медали фестиваля.

К сожалению, все хорошие мгновения когда-нибудь заканчиваются, и фестиваль подошел к концу.

Участники прощались и с городом, и с новыми друзьями. Расставаться было трудно и, как всегда, со слезами на глазах.

П

Павел Урбан



«Надеть берет – повязать шарф – читать»

На дворе осень. Для многих это время года ассоциируется с уютом, пледом, любимой книгой и чашкой горячего чая в кругу друзей. 12 октября 2017 г. в «Центре урбанистики и дизайна» на кафедре архитектуры у Полоцкого государственного университета состоялась необычная встреча студентов и преподавателей, которая объединила в себе все составляющие, необходимые для приятного октябрьского вечера.

Всем известно, что архитекторы – люди творческие, ведь их специальность предполагает хорошую фантазию и умение мыслить нестандартно. Совсем недавно будущие представители этой профессии доказали, что талантливые люди талантливы во всем, организовав теплый и уютный литературный вечер.

Стать участником этого мероприятия могли все желающие, к которым предъявлялось лишь одно требование – быть равнодушным к искусству во всех его проявлениях. Было много приглашенных гостей не только с других факультетов нашего вуза, но и из университетов Минска и Витебска.

Присутствующие декламировали стихотворения любимых поэтов, делились своими литературными и музыкальными сочинениями (а таких, к слову, было достаточно) и просто получали удовольствие от общения друг с другом, тем самым черпая вдохновение для будущих творческих свершений.

Одним из самых запоминающихся моментов стало выступление нестандартного поэта Николая Воробья, чья профессиональная деятельность связана с кулинарным искусством. Начинаящий мастер слова по-

корил присутствующих харизмой и неординарным видением современного стиха.

Видной персоной на мероприятии стал и сотрудник Музея традиционного ткачества Поозерья Стас Силка, который исполнил песню собственного сочинения на белорусском языке. Стас принимает активное участие в культурной жизни Полоцка и Новополоцка, и на подобных мероприятиях бывает часто. Однако он отметил, что данное мероприятие отличалось спонтанностью, неформальной обстановкой и раскрепощенностью выступающих, что является положительным моментом для тех, кто устал от формальных встреч. Очень приятным моментом является то, что среди молодежи двух городов есть те, кто может создать что-то авангардное и быть при этом услышанным.

Стоит отметить, что на встрече присутствовала преподаватель кафедры мировой литературы и иностранных языков Анастасия Мозго, которая также является редактором литературного альманаха «Литературный ОбъектИФФ». Анастасия отметила, что вечер был организован на очень высоком уровне, а прочитанные стихи удивили оригинальностью. К

слову, вероятнее всего, творения многих авторов можно будет встретить в новом номере издания «Литературный объект ИФФ».

По словам организатора вечера Вероники Понизник, она ставила перед собой задачу создать такую атмосферу, в которой каждый осознавал бы свою уникальность и чувствовал бы себя как дома. Подтверждением того, что поставленная цель была достигнута, можно считать то, что многие решались выступить даже после долгого перерыва в творчестве. Как выразила свои впечатления Вероника: «Я была рада наблюдать за проявлениями каждого и взаимодействием друг с другом».

Завершающим аккордом мероприятия стало чаепитие. Помимо привычных сортов чая, был представлен экзотический сорт мате, который является неотъемлемой частью культуры Аргентины и ряда стран Южной Америки. Организаторы литературного мероприятия поблагодарили всех присутствующих и с нетерпением ждут новых встреч и ваших стихотворений. Ловите вдохновение и делитесь им! Вас обязательно услышат!

Татьяна Косенко

Наша история: как создавался второй политех Беларуси

20 октября в актовом зале нового корпуса ПГУ студенты и сотрудники ПГУ встретились с первым ректором университета. Эрнст Михайлович Бабенко рассказал слушателям о том, как был основан Новополоцкий политехнический институт, о трудностях и успехах в строительстве вуза, а также о тех людях, которые внесли неоценимый вклад в его создание.

На встречу с Эрнстом Михайловичем пришли не только нынешние студенты и сотрудники, но и выпускники, ветераны нашего вуза. Мероприятие было приурочено к 50-летию ПГУ и дало возможность приоткрыть дверь в историю создания вуза.

Встречу открыл ректор нашего университета Дмитрий Николаевич Лазовский. В своей речи он отметил, что пятьдесят лет назад университет был воссоздан – история высшего образования на Полоцкой земле началась еще в XVI-м веке. Эрнст Михайлович Бабенко восстановил утраченную связь и стал у руля нового учебного заведения.

Первый ректор университета начал свое выступление со стихотворения Ларисы Миллер о прошлом, его невозвратности и о том, что сохранить былое можно только в памяти. Эти строки положили начало увлекательному рассказу о том, как созда-

вался второй политех Беларуси.

Эрнст Михайлович рассказал слушателям, как сам приехал в молодой строящийся город. Он показывал фотографии полувековой давности – первые экзамены в НПИ, первое вручение дипломов, субботники и торжественные мероприятия. На экране были фотографии людей, строивших город и создававших политехнический институт – первого руководителя Новополоцка А.И. Безлюдова, первого директора Новополоцкого филиала БПИ Б.Е. Соколова, организатора первого студенческого научного общества Н.В. Ощепковой, первых преподавателей и служащих нашего вуза. Эти уникальные исторические фото – настоящий портал в прошлое, где каждая деталь важна и каждый момент – поворотный. Эрнст Михайлович рассказывал о

каждом из создателей НПИ, о людях, которые приезжали из других городов и республик СССР и оставались в Новополоцке навсегда. Явственно вставали события и герои ушедших лет.

Проведя эту экскурсию в прошлое, Эрнст Михайлович заговорил о будущем ПГУ. О том, как важно сейчас пользоваться новыми технологиями, привлекать в науку все специальности, быть сплоченными и подчиненными единой цели. После выступления первый ректор университета услышал искреннюю благодарность от слушателей – руководителей ПГУ и Нововолоцкого горисполкома, выпускников и студентов, сотрудников и преподавателей вуза. Эта встреча стала настоящим подарком для всех к юбилею нашего университета!

Маша Томашевская

СМОТРЕЛИ? ЧИТАЛИ?

Уже всем полюбившаяся тема кино и книг, сегодня, не останется без внимания. Мы встретились с преподавателем кафедры социально-гуманитарных дисциплин Александром Александровичем Огородниковым и узнали у него, какое же кино он предпочитает и какие книги он бы посоветовал прочесть.

Студентам я бы посоветовал обратить внимание на такой фильм, как «Царство Небесное», в основе которого легли вольно изложенные исторические события, которые предшествовали Третьему Крестовому походу (1189-1192 годов) – осада Иерусалима и война между Айюбидами и Иерусалимскими королевствами. Вынужденный бежать из Франции, обыкновенный кузнец Балиан присоединяется к армии крестоносцев, и попадает в самую гущу борьбы за Иерусалим. Сарацины осаждают святую землю, как и христиане, претендуя на палестинские святыни. Молодой мужчина получает рыцарский титул и присягает Иерусалимскому королю, сходит с восточной красавицей благородных кровей и хоронит своего едва обретенного настоящего отца, барона Готфрида, смертельно раненого в бою. Я полагаю, что подобные фильмы могут быть интересными и полезными. Это фильмы, в основе которых лежит описание жизни человека, который оказался в затруднительной ситуации, а затем нестандартным решением выходит из сложившихся обстоятельств. Многие фильмы учат не сдаваться и идти до конца.

Говоря о литературе, я предпочитаю ту, что позволяет неординарно мыслить и идти в ногу со временем. Я бы посоветовал прочесть книгу «Богатый папа, бедный папа» Роберта Кийосаки/Шэрона Лектера. Авторы книги придерживаются мнения, что в школах детям не предоставляются необходимые знания о деньгах, вследствие чего свою будущую жизнь они посвящают работе ради денег, не имея возможности сделать так, чтобы деньги работали

на них. В мире есть правила денег, которые соблюдаются богатыми людьми, и есть правила, которым следуют остальные 95% людей. И эти 95% людей осваивают свои правила дома и в школе. Именно поэтому сегодня нельзя просто говорить ребёнку, чтобы он больше учился и искал работу. Дети сегодня должны получать такое образование, которое современная образовательная система обеспечить не в состоянии. Школа не может научить, как стать богатым, т.к. просто не умеет этого. Бедный папа никогда не научит своего ребёнка тому, чему научит богатый. С целью исправить положение дел Роберт Кийосаки и Шэрон Лектер и написали свою уникальную книгу, которая способна перевернуть мышление – сделать так, чтобы люди стали финансово грамотными. Данная книга представляется для меня как импульс к действию и воплощает в себе мотивацию для достижения лучшей жизни. Расставление приоритетов – первый шаг, для изменения своей жизни.

«Царство небесное» (реж. Ридли Скотт, 2005 г.) Исторический фильм с элементами драмы, повествующий о событиях времен Средневековья. На примере жизни и событий одного человека фильм отражает войну, любовь, удары судьбы и много другое.

«Богатый папа, бедный папа» (Роберт Кийосаки, Шэрон Лектер, 2000 г.) Книга, ставшая бестселлером, написана для всех и каждого: в ней объясняются правила экономики, которые должен усвоить каждый человек для достижения личных успехов.



Карина Головнева

СТИХИ НАШИХ
СТУДЕНТОВ И
СОТРУДНИКОВ

В нашем университете учатся и работают люди, которые увлекаются поэзией. Мы нашли для вас еще несколько произведений, которые заслуживают внимания.

Я ПОСТРОИЛ МАКЕТ ИЗ КАРТОНА,
ЧАШКОЙ ЧАЯ РАЗБАВИВ ПЕЧАЛЬ.
ТИПОГРАФСКОЕ ЗЛАТО СОБОРА
МНЕ ОТКРЫЛО БЕЗМЕРНУЮ ДАЛЬ

ВСЕХ ТЕХ ЛЕТ, ЧТО МИНУЛИ С МГНОВЕНЬЯ,
КОГДА КУПОЛ, УВЕНЧАН КРЕСТОМ,
ОДОЛЕЛ ВСЕ БЫЛЫЕ СТРОЕНЬЯ,
И ЗАСТЫЛ НАД ДВОРЦОВЫМ МОСТОМ...

ПОДНИМАЮ ГЛАЗА К НЕБОСВОДУ
И НЕ ЗНАЮ, КАКИМ ЖЕ СЛОВАМ
МНЕ ДОВЕРИТЬ ХВАЛЕБНУЮ ОДУ
ВАМ, МАЭСТРО ОГЮСТ МОНФЕРРАН?

КАК СОБРАТЬ ВОЕДИНО ВЕЛИЧЬЕ,
КРАСОТУ И ЗАСТЕНЧИВЫЙ ШАРМ,
И ПРИ ТОМ, НЕ ОСТАВИВ НА ЛИКЕ
ПЕТЕРБУРГА УРОДЛИВЫЙ ШРАМ?

И ОТВЕТ МНЕ ПРИШЁЛ ОТ МАКЕТА:
ПОСВЯТИВ ЕМУ ЧАС С НЕБОЛЬШИМ
Я ЗАКОНЧИЛ ПОСТРОЙКУ ЗА ВЕЧЕР,
А У ВАС УШЛА ЦЕЛАЯ ЖИЗНЬ...

И СОБОР, НЕ ТЕРЯЯСЬ ВО МРАКЕ,
НАД НЕВОЮ ВОЗВЫСИТСЯ ВДРУГ...
У МЕНЯ ЕСТЬ СВОЙ ЛИЧНЫЙ ИСААКИЙ,
НАСТОЯЩИЙ ЗАБРАЛ ПЕТЕРБУРГ...

Игорь Конон

ОСЕНЬ

ОСЕНЬ – МАЛЕНЬКАЯ СМЕРТЬ,
ОСЕНЬ – ЖИЗНИ УВЯДАНИЕ,
СНОВА В СВИТЕР, СНОВА В ШЕРСТЬ,
ЗА СПИНОЙ ЗИМЫ ДЫХАНИЕ.

ОСЕНЬ, СКОЛЬКО ПЕСЕН СПЕТО
ТОЛЬКО О ТЕБЕ ОДНОЙ?
ТА, ЧТО ТИХО БРОДИТ ГДЕ-ТО,
ТА, ЧТО СТАНЕТ МНЕ РОДНОЙ.

Кирилл Шебеко

АФИША

2 ноября

16:00

ПГУ

**«КОНКУРС
ЮМОРИСТИЧЕСКОГО
ЖАНРА»**



8 ноября

11:45

**ФОЙЕ НОВОГО КОРПУСА
«LUNCH-КОНЦЕРТ»**



17 ноября

16:00

ПГУ

**«ГАЛА-КОНЦЕРТ И
НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИ-
ТЕЛЕЙ ФЕСТИВАЛЯ»**



БЕСЕДА ШЕСТЬДЕСЯТ ВОСЬМАЯ, В КОТОРОЙ РЕЧЬ ПОЙДЁТ О САМОЙ НЕДОСЯГАЕМОЙ СТОЛОВОЙ В МИРЕ

Здравствуй, дорогой друг! Приближается зима... Морозы, постоянная сонливость, недостаток витаминов, усиленное накопление веса для того, чтобы не замёрзнуть – все эти завсегдатаи зимы уже вступают в свои права. И чрезмерный аппетит не является исключением. Но как же быть, если кушать хочется, а возможности нет? Давайте разберёмся, что же может помешать нам в нашем стремлении быть сытыми и довольными?

На часах 8.00, а это значит, что большая часть студентов уже стоит в дверях своей жилой площади в позиции «на старт», чтобы отправиться на учёбу. И, конечно, как это частенько бывает, 99,9% этой части студентов едва ли успели проглотить ложку каши или печенюшку и запить это всё одним глотком НЕ-бодрящего кофе или чая. Учёба торопит, и это – факт, а значит позаботиться о настроении своего желудка можно и во время учебного дня. Но как показывает реальное положение дел, наши желудки так и продолжают пребывать в поникшем настроении до конца дня.

Обратимся к корню проблемы. Всё чаще мы сталкиваемся с затруднением: когда и где поесть? Ответ кажется очевидным – в столовой! Ну конечно, ведь для того и открыты данные заведения, чтобы помочь нам в голодную минуту. Но есть одно НО! А точнее, около 50-100 таких НО: люди. Зачастую времени так мало, а людей так много, что сотрудники столовой просто не успевают обслуживать нескончаемый поток требующих хлеба ртов. Что же делать, если в столовую, способную накормить за раз 60 человек, приходит количество студентов в два раза большее? Есть два варианта: покорно дожидаться своей очереди и счастливим опоздать на занятие или же пойти на занятие и до конца дня только и думать, что о вкусной поджаристой котлетке. Если подумать хоро-

шенько, ни один из вариантов не выглядит достойным выходом, ведь в первом случае счастливое настроение быстро сменится под неодобрительным взглядом любящего дисциплину преподавателя, а во втором... впрочем, всё и так понятно.

Есть и другой аспект данной проблемы. Люди, не являющиеся студентами или сотрудниками ПГУ, но всё так же настойчиво просящие горячей и вкусной еды. Всем нам хочется удовлетворять заложенные нам природой потребности в пище, и это абсолютно нормально, но что делать студенту, который по окончании пары бежит со всех ног, чтобы успеть отведать свежежваренного супа, а, прибегая, обнаруживает очередь из совершенно чуждых универу людей в деловых костюмах и спецовках? Ситуация поистине затруднительная. Ведь столовая ПГУ – это место, предоставляющее улыбки персонала и тепло кастрюль и сковородок, в первую очередь, студентам. Всё же не стоит забывать, что близится зима, и наше здоровье начинает напрямую за-

висеть от количества и качества усваиваемой пищи. А на кого же ещё надеяться в этом вопросе студентам, как не на старую добрую столовую, ведь именно она становится нашей любящей и кормящей матерью на все годы обучения. Обсудим?

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



mashkoloro

Ваш Mr. Alter

УБОРКА – ЭТО ВЕСЕЛО

Пришла осень – опали листья. Самое подходящее время, чтобы меланхолично сидеть у окна с чашкой чая, но наши студенты так не считают! Все мы активные и жизнерадостные, а значит, самое время заняться осенней уборкой!

И кто сказал, что убирать листву скучно? 19 октября волонтеры ПГУ при поддержке профкома посетили Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации города Новополоцка, чтобы помочь в уборке осенней листвы. День выдался солнечным и тёплым, по-

этому вооружившись граблями мы отправились на уборку! Работать было легко, дружный коллектив и улыбки на лице только укрепляли настроение и способствовали рабочему процессу. Быть волонтером – это уникальная возможность, при которой ты можешь

провести время с пользой для себя и окружающим, узнать что-то новое и подарить людям счастье, сделать мир “ярче” для себя и для других, а это то, что мы так сильно любим, ведь все мы – студенты ПГУ!

Даша Гурецкая

РАБОТА ПРОФСОЮЗА ПГУ

Порой мы можем оказаться в непредвиденной тяжелой ситуации, которая влечет за собой тяжёлое материальное положение. В таких ситуациях не стоит сразу идти в банк и брать массу кредитов или одалживать у своих знакомых. В профсоюзной организации можно решить свою материальную проблему.

Материальная помощь оказывается студентам любой формы обучения, которые являются членами профсоюза работников образования и науки. Для оказания материальной помощи в профком студентов (ауд. 222н) представляется личное заявление члена профсоюза, нуждающегося в материальной поддержке, а также подтверждаю-

щие документы

Материальная помощь оказывается 1 раз в год, а в особых случаях и 2 раза в год.

Причины предоставления материальной помощи могут быть различными и, в зависимости от сложности ситуации, размер денежной компенсации может меняться. Мелкая помощь может составлять до 10 рублей,

в более серьезных ситуациях, таких как рождение ребенка, вступление в брак, помощь может составить 20, 30 и даже 50 рублей.

И пусть университет всегда готов помочь вам, но не забывайте и сами думать о своем благополучии, “Берегите себя и своих близких!”

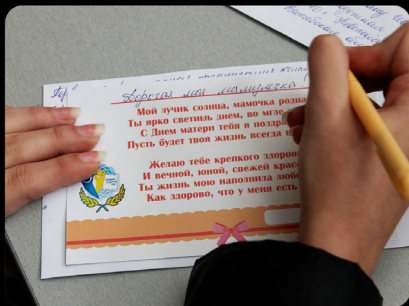
БЕЗГРАНИЧНАЯ ЛЮБОВЬ

Есть на свете любовь, которая не подвластна времени – это любовь матери. Она сопровождает нас с самого первого мгновения на этой земле. Мы вырастаем, уезжаем из родного дома, но даже на краю земли мы помним, что где-то далеко нас ждут теплые мамины руки и ласковые глаза. День Матери - это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным.

В этот день хочется сказать слова благодарности всем матерям, которые дарят нам любовь, нежность и ласку. Студенты, обучающиеся вдалеке от дома, как никто другой скучают по самому близкому человеку. 13 октября в Полоцком государственном университете, прошла Республиканская профсоюзная акция «Поздравим маму вместе!» Студенты активно приняли

участие в написании самых тёплых слов мамам и бабушкам, ведь данная акция - прекрасная возможность уделить им внимание, согреть теплом, в котором они так нуждаются. Около сотни открыток, с самыми ласковыми словами были отправлены по почте любимым мамам и бабушкам.

Даша Гурецкая



КРИСТИНА НИКИФОРОВА: «У МЕДАЛИ ВСЕГДА ЕСТЬ ДВЕ СТОРОНЫ»

За годы своей учебы в университете Кристина Никифорова не раз дала нам повод для встречи: «Королева Весна», «Лучшая группа», десятки университетских мероприятий с ее участием. Теперь к этому списку прибавился «Студент года». О том, зачем, а самое главное, как она это делает – одерживает одну победу за другой – читай в нашей статье.

– Нельзя назвать твой результат очень неожиданным. Скажи, ты сама ждала победы в «Студенте года»?

– Абсолютно нет. Безусловно, я старалась хорошо выступить, основательно готовилась, хотелось показать все, на что я способна. Друзья помогали и поддерживали. Надеялась попасть в тройку, такое было. Но на победу не рассчитывала. Еще на репетициях и прогонах поняла, что участники довольно сильные, борьба будет серьезной.

– С чем тебе пришлось столкнуться во время конкурса?

– Не впервые пришлось бороться со стереотипом, что я «звезда» и получаю все просто так. Я действительно часто бываю на слуху, но ведь это происходит не специально. Просто во всех ситуациях стараюсь приложить все усилия для достижения успеха. Обычно это дает свои плоды: получается действительно хорошо. Я не могу сидеть сложа руки. Хочется реализовываться, выступать и участвовать. Но всегда за каждым отшлифованным выступлением стоит титанический труд, бессонные ночи и потраченная уйма сил. У медали всегда есть две стороны. Видя картинку из зрительного зала, никто не задумывается над тем, как это все получилось.

– Скажи, опыт выступлений на сцене тебе помог одержать победу?

– С технической

Фстороны то, что я где-то участвовала и не раз стояла на сцене, помогло: я знаю, как нужно держаться и как себя вести. Но со стороны эмоций – каждый раз, как первый раз. Меня всегда «мандражит», когда я на сцене. Скорее, не от того, что я боюсь зала, а от того, что переживаю за выступление. «Студент года» не исключение. Это же новый конкурс, совсем другой и не похожий на предыдущие. Но, благодаря опыту, теперь я могу быстро собраться в стрессовой ситуации.

– А в чем, на твой взгляд, специфика «Студента года»?

– Мне тяжелее было готовиться к визитке, собирать портфолио, создать проект. Нужно было сделать красиво, объемно по информации, и одновременно не перегрузить. Сделать так, «чтобы зашло». Ведь для создания впечатления нужно правильно себя преподнести. Постараться, чтобы зритель заинтересовался, захотел узнать о тебе больше.

– Представь, что тебе прямо сейчас

сказали, что через месяц будет новый конкурс, и тебе нужно выступить.

Скажи, согласи-лась бы?

– Сейчас

думаю, что скорее нет, чем да. Хочется немного отдохнуть – слишком много всего было за последнюю пару лет. Активность будет, но на более локальном уровне – в университете. Тем более, я уже

на пятом курсе, и нужно больше времени уделить учебе.

– Кстати, расскажи, как ты «догоняешь» своих одноклассников после конкурсов на учебном поприще?

– Обычно без особенного труда. После конкурсов испытываю прилив сил и в состоянии такой «эйфории» очень быстро перекрываю все свои пробелы.

– Скажи, как по-твоему нужно провести студенческие годы, чтобы не жалеть потом?

– Быть везде. Скажу о себе: я человек, которому интересно все, который любит знакомиться с людьми и участвовать везде. Знаю, что не все такие, как я – так и не должно быть. Поэтому нужно быть везде и участвовать везде, где вам интересно. Любите науку – вперед, хотите попробовать себя на сцене – нет препятствий, любите спорт – занимайтесь! После окончания университета с работой и семьей у вас не будет так много времени на то, что доставляет вам радость и удовольствие. Поэтому не тратьте свое время зря.

– Есть ли у тебя планы на будущее?

– Да, определенные планы есть. С работой я, наверное, уже определилась. Что касается творчества, уверена, что буду продолжать. Так долго, как будет этого хотеться. Если мы говорим о ближайших планах, то это учеба, дальнейшее написание диплома. А еще я очень рада буду поболеть за Марка Сергеева на областном этапе «Студента года».

– Надеюсь, все твои планы осуществятся.

– Спасибо!

Редакция студенческой газеты «Настежь» поздравляет Студента года Полоцкого государственного университета Кристину Никифорову с победой в конкурсе и желает ей новых достижений!

✎

Общалась с Кристиной
Люба Соболевская

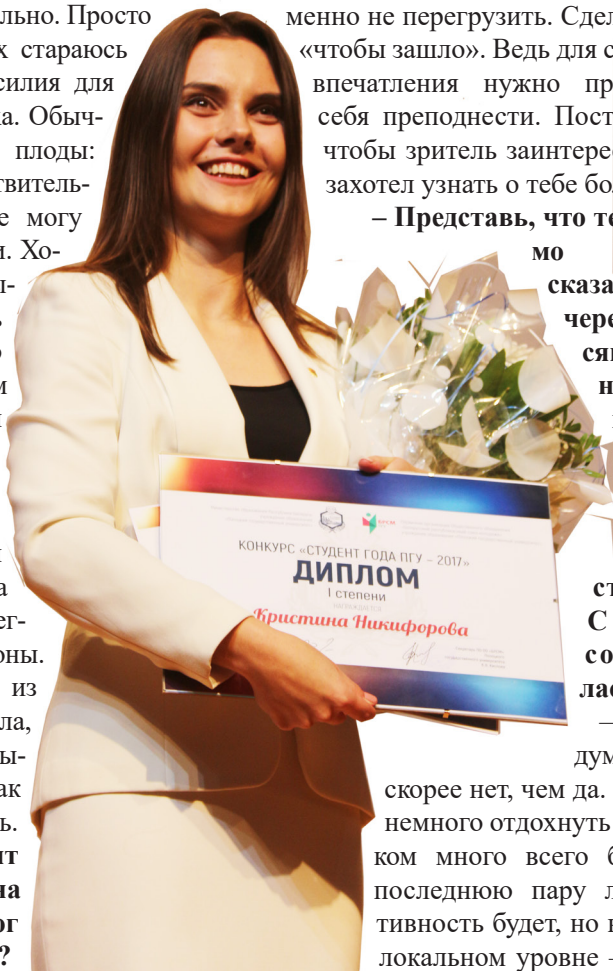


фото Виктория Бердович

СОКРАЩЕНИЕ СРОКОВ ОБУЧЕНИЯ – К ЧЕМУ ЭТО ВЕДЕТ?

Ни для кого не секрет, что на некоторых специальностях в нашем вузе сокращены сроки обучения. Вместо привычных пяти курсов студенты учатся четыре либо четыре с половиной года. У этих изменений много причин, в первую очередь, это продиктовано постоянным развитием нашего общества и новыми требованиями работодателей. Что же это, полезные инновации или неприятные перемены?



Юрий Петрович Голубев проректор по учебной работе. Изменения в сроках обучения на различных специальностях происходят давно. И в последнее время, в частности, с 2013-го года у нас сократилось количество лет обучения в ряде технических специальностей. В дальнейшем, с пересмотром стандартов, большинство специальностей в Беларуси станут четырехлетними. Это процесс, который зависит от уровня развития страны и общества, от уровня технологий, от требований работодателей. Ведь образование должно быть востребованным и качественным. И в то же время это определяется затратами на образование. Практически весь мир перешел на трех- и четырехлетние программы на уровне бакалавриата, а наша первая ступень образования в общемировом пространстве соответствует бакалавриату. При этом они не потеряли в качестве, и наша задача при пересмотре образовательных программ: не просто механически урезать или впихнуть пять лет в четыре – этого никто не будет делать. Наша задача – доработать нормальную двухступенчатую систему, которая у нас уже есть. Первая ступень – массовое высшее образование в бакалавриате (в основном четыре года). Эти специалисты выйдут на рынок и будут востребованы. Государству не нужно будет тратить лишние деньги, потому что специ-

алист уже сможет занять свою нишу на рынке труда. Вторая ступень – тем, кому понадобится, – магистратура. Люди, которые туда пойдут, будут совершенствоваться в своем направлении еще два года. Специалиста, ориентированного на разработку новых технологий, на открытия, нужно готовить дольше. И описанная система позволяет это сделать за шесть лет обучения. Но это будет нужно далеко не каждому, только тем, кто захочет добиться самого высокого уровня в своей сфере. Вот на что ориентирована эта система. В нашей стране изменения происходят постепенно, поэтому опасаться не нужно. Конечно, бывает, что информация о сокращении срока обучения поступает внезапно. Но и в этом случае мы получаем новые образовательные стандарты, новый типовой учебный план и внедряем изменения в программу. Сокращение не приведет к снижению качества обучения, наоборот, мы придем к практикоориентированному образованию.

Елена Владимировна Сафронова, доцент кафедры технологии и оборудования переработки нефти и газа, к.т.н. Переход на четырехлетнее образование связан с вовлечением Беларуси в Болонский образовательный процесс, а также продиктован реалиями времени. На мой взгляд – это положительная и необходимая тенденция при соблюдении определенных правил. Так, обязательно (!) надо сохранить предметы специализации, а также профильные для профессии дисциплины в прежнем объеме. Ни в коем случае не сокращая их, но подстраивая под реальные задачи предприятий, делая практикоориентированными. Уменьшать же сроки обучения необходимо за счет общих предметов, не профильных, изучение которых можно перевести на уровень факультативов. Все предметы социально-гуманитарной направленности, за исключением иностранного языка, необходимо объединить в общий модуль, существенно сократив количество часов. Конечно, эти изменения требуют тщательной проработки и взвешенного подхода, но модернизация высшего образования необходима, а сокращение сроков обучения – лишь первый шаг на этом пути. Надо не бояться перемен и нужно быть открытыми для инноваций.



Егор Гололобов, 2 курс, юридический факультет. На мой взгляд, наше образование развивается абсолютно нелогично. Мир становится больше, а значит и специалист любой сферы должен знать больше, иметь широкий кругозор, но количество учебных часов, а, следовательно, и лет, делают все меньше и меньше. Ходят слухи, что скоро и три года будем учиться. Абсурд! Впихнуть в эти четыре года весь необходимый будущему профессионалу даже минимальный материал очень тяжело, а хороший специалист должен знать и понимать куда больше, чем минимум. Более того, нам сделали четыре года обучения, но не распределили нагрузку равномерно по неделе. Иногда получается, что в один день несколько семинаров, лекций плюс дополнительные факультативы. Другие вузы давно уже работают шесть дней в неделю. Да, возможно, это мало кому понравится, но от этого никто не умрет, а нагрузка будет распределяться равномерно.

ИСПЫТАЙ СЕБЯ!

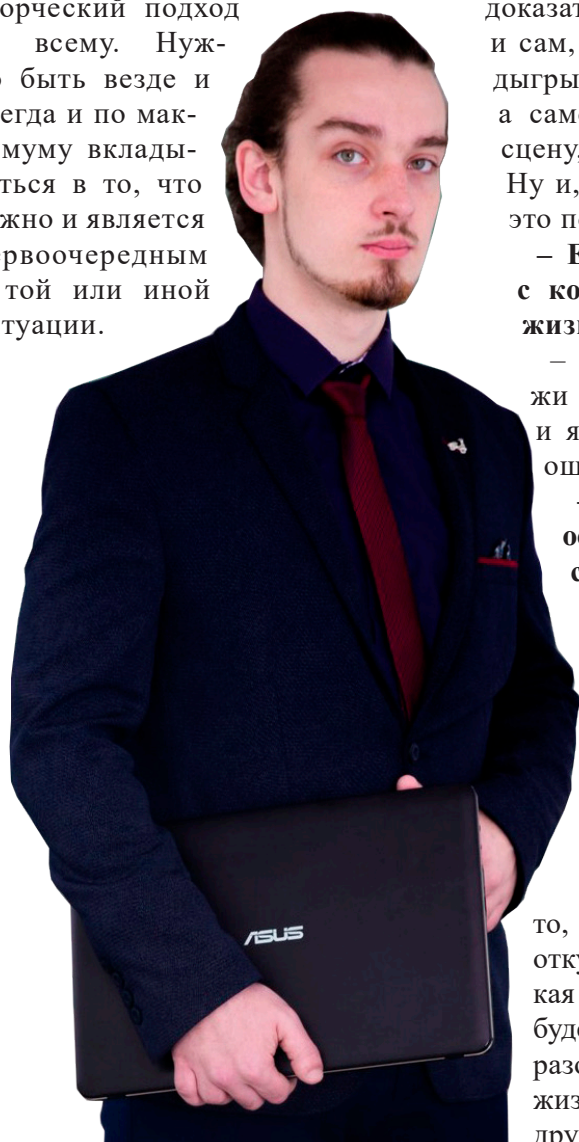
Испытания в таких конкурсах, как «Студент года», являются достаточно волнительными и ответственными для каждого участника. Порой приходится преодолевать даже самого себя. Человек показывает все, на что он способен, открывает в себе новые качества, оценивает свои силы и способности на деле. А ведь это совсем не просто! Со своей историей участия с нами поделился Марк Сергеев.

– **Что ты вкладываешь в понятие «Студент года»?**

– На самом деле не задумывался над этим. Но, вероятнее всего это – показатель того, что может сделать университет из человека. Те качества, навыки, которые университет смог вложить в каждого из нас.

– **Какими качествами должен обладать Студент года?**

– В первую очередь, это умение подать себя, у этого человека должны быть хорошо выражены лидерские качества, творческий подход ко всему. Нужно быть везде и всегда и по максимуму вкладываться в то, что важно и является первоочередным в той или иной ситуации.



– **Что тебе дало полезного участие в конкурсе?**

– Ну что-то новое было трудно вынести, так как я уже несколько лет подряд помогаю нашим студентам на областных и республиканских этапах. Но, можно сказать, что я больше познал себя. Было не просто самому выйти на сцену, правильно преподнести себя, показать на что я способен и все это по многу написанному сценарию... Получился довольно-таки интересный опыт. Я попытался себе доказать, что я могу что-то и сам, не только кому-то подыгрывать на инструментах, а самостоятельно выйти на сцену, и что-нибудь сделать. Ну и, судя по всему, у меня это получилось.

– **Есть ли у тебя девиз, с которым ты идешь по жизни?**

– Да, это цитата: «Скажи мне, кто тебя хвалит, и я тебе скажу, в чем ты ошибся».

– **Какие эмоции у тебя остались после конкурса?**

– Я достаточно вымотался, потому что подготовка к конкурсу для меня была не простой, однако заняв призовое место, я был даже рад.

– **Что для тебя главное в жизни?**

– Найти свою цель. Не то, чтобы найти ее из не откуда, а определить, какая цель в данный момент будет важнее. И таким образом, я перемещаюсь по жизни, от одной цели к другой.

– **Кем бы ты хотел стать в другой жизни?**

– Другая жизнь в любом случае происходит иначе, с другим опытом и всем этим подобным. И в той другой жизни, я не буду тем, кем я являюсь сейчас, поэтому нет значения, кем я хочу быть в другой жизни, ведь тогда я уже буду не я. Мне нравится быть тем, кем я есть сейчас.

– **Какой урок ты вынес за три года обучения в университете?**

– В первую очередь, то, что нужно полагаться на людей, но не перегибать палку с доверием, т.е. доверяй, но проверяй.

– **Что ты ценишь в людях?**

– Правду, честность, открытость. Я ценю в людях в принципе все человеческое, и плохие стороны и хорошие. Все зависит от того, как это соединяется в человеке.

– **В чем бы ты хотел себя реализовать?**

– В музыке, эта моя заветная мечта. Ну и конечно же, реализовать себя в профессиональной сфере. Я понимаю, что это очень важно, но сложно представить это конкретно. В конце концов, это только третий год обучения, у некоторых людей все меняется даже во время написания диплома.

– **Твой совет студентам, которые хотят быть лучшими.**

– Не слишком сильно критикуйте себя, но при этом не пытайтесь оправдать свои действия. Понимайте свои ошибки.

P.S. Когда номер готовился к выпуску, стало известно, что именно Марк будет представлять наш университет на областном этапе конкурса «Студент года», т.к. по Положению в нем не могут принимать участие студенты выпускных курсов. Пожелаем ему удачи!



Вероника Даргель

НЕСКУЧНЫЙ ВЕЧЕР: ТОП-10 ДЕЛ НА ПЯТНИЦУ

Будни подошли к концу – контрольные написаны, рефераты сданы, учеба до понедельника не побеспокоит. Это приятное чувство неги и блаженства владеет тобой несколько часов. А затем наступает скука – ты так долго учился, что совсем забыл, как отдыхать. Мы решили помочь студентам и составить топ-10 занятий для пятничного вечера.

1. Провести время с друзьями.

Это первый и самый важный пункт нашего топа. Человек, как социальное существо, просто не может существовать без общения. Поэтому верный способ хорошо провести время в пятницу – встретиться с друзьями. Чем бы вы не занялись: настольные игры, прогулки, поход в кино – вместе все делать веселее.



2. Устроить сериальный марафон.

Если друзья далеко, придется провести время одному. Но и это не проблема. Для чего, по вашему, трудились режиссеры и сценаристы? Правильно, для того, чтобы вы посвятили вечер их шедеврам. Жанров море – ситкомы, детективы, фантастика и многое другое. Выбираешь сериал по душе, запасаясь чаем и печеньем и проводишь уютный вечер в компании любимых персонажей – рецепт идеальной пятницы.

3. Заняться творчеством.

Почему у детей не бывает скуки? Они всегда чем-то увлечены. Малыши с удовольствием лепят, рисуют, вышивают и мастерят поделки. Если тебе уже давно не десять лет, это не повод забрасывать творчество. Опять же, выбирай что тебе нравится больше всего – оригами или живопись, вышивка крестом или лепка из пластилина – и вперед, за вдохновением и саморазвитием!



4. Уделить время спорту.

Если ты, вопреки своим же обещаниям, так и не записался в тренажерку, самое время это исправить. А коли вид массивного инвентаря и сосредоточенных тренеров тебя пугает, помни, что есть и другие способы поддерживать фигуру и здоровье. Умеешь плавать – иди в бассейн, жить не можешь без танцев – на аэробику, а если тебе совсем не хочется тратить деньги – к твоим услугам бесплатный стадион и воркаут-площадка.

5. Посвятить вечер хорошей книге.

Это развлечение простое и бесплатное. Помимо этого, оно развивает мышление, воображение и расширяет словарный запас. Многое, конечно, зависит от жанра, но главное – получать от книги удовольствие. Бросаться в омут приключений с отчаянными пиратами, сражаться с троллями и орками, или переживать за отношения Скарлетт и Ретта Батлера – выбор за тобой!



6. Опробовать новый рецепт.

На стене в социальной сети уже полгода висит рецепт шоколадного торта? Или давно мечтаешь повторить бабушкины оладьи? Именно для реализации этих проектов создан пятничный вечер. Главное, заранее прочитать весь рецепт и купить продукты, соблюсти все правила и тонкости. А также, если ты в общежитии, обязательно угостить блюдом соседей – и отношения станут теплее, и время пройдет веселее и приятнее.

7. Навести порядок.

На рабочем столе компьютера затерялись важные фото, мебель погрязла в пыли, а из шкафа постоянно вываливаются носки. Знакомая ситуация? Если нет, переходи к следующему пункту. А если эта картина списана прямо с тебя, нельзя медлить ни минуты. Приведи в порядок свои вещи, по-

заботься о компьютере, вытри пыль. А если соседям очень понравилось твоё блюдо (п.6), то позови их на помощь, чтобы вместе отмыть твоё жилище!

8. Отправиться на прогулку.

Здесь всем студентам нашего вуза очень повезло – красивых мест для прогулок в Полоцке и Новополоцке много. Можно посвятить свое время полоцкой архитектуре, пройти вдоль Западной Двины и сделать красивые фото, или просто сходить в ближайший парк – осенние пейзажи обязательно украсят твой пятничный вечер.



9. Получить новые знания.

Изучение нового – занятие тяжелое, требующее времени и сил. Но и результат это занятие приносит существенный – в-первых, вы будете невероятно гордиться собой, во-вторых, ваш кругозор расширится, и в-третьих, вам будет проще учиться в дальнейшем. Если вы уже давно лелеяли мечту подтянуть английский или научиться обрабатывать фото, вам понадобится только Интернет и трудолюбие. И помните, нельзя стоять на месте: либо вы развиваетесь, либо деградируете!

10. И снова учеба?

Да-да, и пятницу нельзя забывать об учебе. У некоторых студентов по субботам есть занятия и свой вечер они потратят на подготовку к семинарам. А если вы в числе тех, кто в субботу отдыхает, можно посвятить пятничный вечер главе курсовой. Заставить себя тяжело, но откладывать не стоит – кто знает, когда еще выдастся свободный вечерок?

ОКСАНА КОПЫЛОВА: «ВСЕ БЛАГОДАря ПОДДЕРЖКЕ»

Совсем недавно об Оксане Копыловой за пределами финансово-экономического факультета широким массам не было известно. Зато сегодня о ней, как призере университетского этапа «Студента года 2017», знает весь университет. Мы встретились с Оксаной, чтобы узнать о буднях и планах одной из лучших студенток Полоцкого государственного университета.

– Уверена, что есть люди, которые узнали о тебе только на конкурсе «Студент года». Пожалуйста, расскажи о себе в паре предложений: кем и как ты себя видишь?

– Сформулировать несложно. Оксана Копылова – обычная студентка, сейчас уже четвертого курса финансово-экономического факультета – выпускница. Я ничем особенным не отличаюсь. Хотя, наверное, теперь немного отличаюсь (смеется). Нет, на самом деле, я такая же, как и все. Из всего, что делаю, стараюсь почерпнуть для себя что-то, что позволяет развиваться и реализовывать свой потенциал. Складываю свои успехи в «Банк развития Оксаны Копыловой».

– Кстати, о «Банке». Именно он был центральным объектом твоей самопрезентации на конкурсе. Скажи, как родилась эта идея?

– Изначально идея пришла из-за моей специальности – «Финансы и кредит». Хотелось как-то обыграть ее. А потом пришел и конечный вариант. Ведь действительно все успехи складываются в «личную копилку» наград и достижений, благодаря которым можно построить свое будущее.

– Если говорить о конкурсе: волнение присуще каждому участнику. Удалось ли тебе побороть его во время выступления?

– Я не могу назвать себя публичным человеком, поэтому волновалась очень сильно. Нельзя сказать, что я боюсь сцены, но и большого опыта выступлений у меня нет. Во время визитки у меня даже голос задрожал. Но я очень стойкий человек. И в момент волнения говорила себе: «Соберись!». Как можно судить, – сработало. Не могу сказать, что я волновалась только из-за выступления на сцене. Очень много сил было брошено на подготовку, хотелось выдать максимум. Достоинство представить себя, свою специальность и факультет.

– Если ты не публична, как тебя «занесло» на конкурс?

– Единогласно на Совете факультета выдвинули мою кандидатуру. И все поддержали. Я сначала очень долго отнекивалась – боялась, что ничего не получится.

– Почему?

– Потому что не могу назвать себя творческим человеком. Есть общественная жизнь на факультете, в БРСМ. Но я скорее беру учебой, наукой. На конкурсе и при подготовке к нему мне помогали и поддерживали столько замечательных ребят, что очень хотелось выступить хорошо, не подвести их. Спасибо им большое!

– Подготовка сильно вымотала?

– Да, очень. Еще немного сказалась на учебе – пришлось кое-что наверстывать. Преподаватели поддерживали и относились с пониманием. За что я им очень благодарна. Очень не хватало сна, поэтому первое, что сделала в выходные после конкурса – выспалась.

– Возвращаясь к конкурсу, скажи, как ты оцениваешь свой результат?

– Не считая мелочей, думаю, что выступила достойно. Стараюсь оценивать себя объективно: понимаю, где оговорила и где запнулась. Но уверена в одном: все, что хотелось реализовать на сцене, реализовано. Я очень хотела попасть в тройку. И для меня это личная победа. Мой труд не прошел даром, а это главное.

– Знаю, что твое творческое выступление понравилось многим. Как ты его готовила?

– Не без помощи, конечно. Очень помогли ребята. Они играли на инструментах вживую, что дало просто какое-то немислимое

звучание для уже известной песни. Кроме того, мы практически полностью ее изменили, куплеты были нашими. Сняли свой ролик. Нельзя сказать, что мы просто исполнили то, что старо как мир. Мы просто вдохновились идеей и сделали свое.

– Что тебе дал конкурс?

– Во многом, уверенность в себе. Не могу назвать себя очень уверенной, часто страх неудачи отталкивает меня от каких-то начинаний. Но и трусихой себя назвать не могу. Скорее, золотая середина. Еще конкурс дал уверенность в своих силах: теперь я знаю, что многое могу. А еще помог понять, какие люди рядом – кто за меня горой, а кто не так предан.

– Конкурс закончился, и начались суровые будни. Ты выпускница. Скажи, есть ли у тебя планы на жизнь после университета?

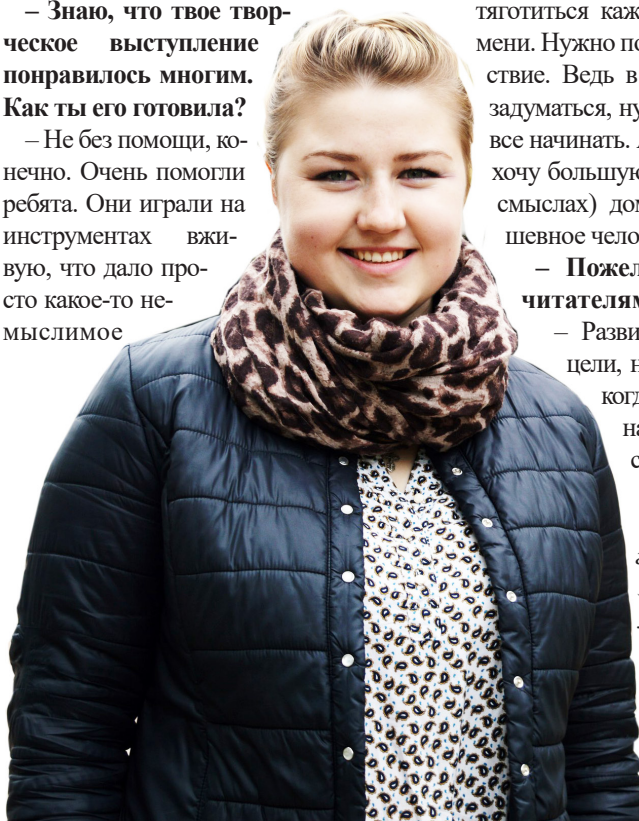
– Пока все неопределенно. Хотелось бы попасть в хорошую организацию. Но и загадывать тоже пока не буду. Но если бы была возможность, я хотела бы работать в сфере гостиничного бизнеса. Это мечта, которая уже давно «живет» где-то далеко внутри меня. Очень хочется свое дело, занимаясь которым глаз будет гореть, а не тяготиться каждым часом рабочего времени. Нужно получать от работы удовольствие. Ведь в противном случае, стоит задуматься, нужно ли было, вообще, это все начинать. А если не касаться работы, хочу большую семью и теплый (во всех смыслах) дом. Вот такое простое душевное человеческое счастье.

– Пожелай что-нибудь нашим читателям.

– Развивайтесь и идите к своей цели, не смотря ни на что. И никогда не бойтесь препятствий на пути к осуществлению своей мечты!

– Спасибо за ответы.

Редакция студенческой газеты «Настежь» поздравляет Оксану с дипломом второй степени на конкурсе «Студент года» и желает ей реализации всех планов и задумок.



3X7=21 ИЛИ КАК ИЗМЕНИТЬСЯ ЗА ТРИ НЕДЕЛИ?

У каждого студента иногда возникает вопрос: «Чем себя занять?». Да даже не только у студента, у всех людей в целом. Можно было бы, конечно, потратить своё свободное время на фильмы, сериалы, прогулки и прочие развлечения. Но лучше потратить его на саморазвитие. А именно – выработку новой, а, главное, полезной привычки.

X 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17 18. 19. 20.

21 День

Выработка новой привычки, на самом деле, не самый сложный процесс. Самое сложное – это заставить себя что-то начать, например: бегать по утрам, сесть на диету, бросить вредную зависимость и т.д. Оказывается, сформировать новую и полезную привычку можно всего за 21 день. Главное – поставить перед собой цель.

Почему именно 21 день? Очень интересный эксперимент был проведен Национальным управлением США по авиации и исследованию космического пространства. Была создана группа, состоящая из 20 человек, каждому из которых выдали очки со специальными линзами, которые переворачивали изображение «вверх ногами». И в течение 30 дней они должны были находиться в них все 24 часа в сутки.

Почти через три недели их мозг стал привыкать видеть окружающий мир в той проекции, которую задавали ему эти необычные линзы. Он воспринимал мнимую реальность за действительность, т.е. мозг сам перевернул изображение. Окончательно воспринимать новую картину мира они смогли на 21-й день.

Данную группу из 20 человек разделили на две. 10 человек продолжали носить очки, второй группе их предложили снять. Им давалось 20-25 дней, чтобы привыкнуть к настоящей реальности. Однако им

понадобилось ровно 21 день! Отсюда и бытует мнение, что привычку можно создать за три недели.

Согласитесь, очень трудно заставить себя не есть сладкого или делать каждое утро несколько упражнений всю оставшуюся жизнь. Появится тысячи причин для того, чтобы нарушать данное себе обещание. Поэтому можно попробовать придерживаться своих новых правил хотя бы три недели, а потом уже думать, нравятся Вам такие нововведения или нет. С самого первого дня, конечно, будет сложно привыкнуть к новому графику. Никто не говорит о том, что всё будет легко. Всё зависит от Вашей силы воли, выдержки и, естественно, желания. А теперь подробнее о том, как же это всё-таки работает.

Первым этапом является принятие решения. Вы должны четко обдумать, чего Вы хотите достичь, зачем Вы хотите этого достичь и какие привычки Вам в этом помогут. После этого Вы должны хотя бы раз сделать то, что пообещали

себе. Затем два раза. Три. Четыре. И так до трех недель.

В течение 21 дня необходимо вести дневник, где Вы каждый день будете пометать «+» и «-», т.е. соблюдаете Вы свой новый режим или нет. Можно написать на листе бумаги список привычек, которые Вам необходимы, а затем выбрать ту, с которой, на Ваш взгляд, легче и лучше начать. На другой стороне листа напишите подробный план того, что, как и когда Вы будете делать.

Как только проходят эти сложные, на первый взгляд, три недели, Вы решаете для себя, полезно это для Вас или нет. В случае если Вы решили, что это всё-таки вам необходимо, Вы продолжаете этот своеобразный эксперимент еще 21 день. Если же нет, то бросайте это дело не задумываясь: нечего тратить своё время на бесполезную для вас затею. Необходимо запомнить, что время – самый ценный, невозобновляемый ресурс и тратить его нужно с пользой.

Е

**Анастасия
Шлык**



НЕВЕРОЯТНАЯ ПОРА

Осень – переходный момент, время пальто и фотографий на фоне листвы, а еще, как принято считать, это период печали. Накрапывающие неделями дожди делают свое дело – на лицах прохожих не встретишь улыбки, а плейлист заполняется грустными и душевными песнями. А что, если мы грустим, потому что просто привыкли дождь называть ненастьем?

На самом деле, осень это – невероятная пора года. На своем опыте я проверила, что осень – самый продуктивный период в году. Недаром осенью начинается учебный год: мы привыкли к получению новых знаний, к тому, что осень вливает нас в торопливый образовательный процесс. И даже теперь, когда и летом работа, учеба и наука не дают побыть лежебокой пару месяцев, осень все равно остается для меня порой новых знаний и открытий. Именно в холодном октябре и промозгом ноябре хочется изучить все времена в английском языке, открыть в себе новый талант, или же просто заменить просмотр сериала на чтение полезной литературы. Осенью проще начать новое – ничего не отвлекает от размышлений и труда. И до чего же уютно устроиться с чашкой какао возле компьютера, работать, слушать спокойную музыку и бросать взгляд в окно, где уже третий день не заканчивается дождь.

Помимо того, что осень – самый полезный период времени, она еще и безумно очаровательна. Не балует нас солнцем и теплом, зато стоит облакам разойтись на пару минут – улицы и парки заполняются людьми. Именно эти короткие мгновения солнца и тепла заставляют нас еще больше ценить каждую секунду своей жизни. Осенью прогулку не отложишь и не запланируешь. Мы просто видим солнце и стремимся на улицу – к непередаваемому богатству красок, к запаху осенней листвы, к тропинкам, где в лучах искрится солнечный свет. Осень можно

обвинить в своенравии, капризах, но разве это все нельзя простить, лишь взглянув на яркие пейзажи?

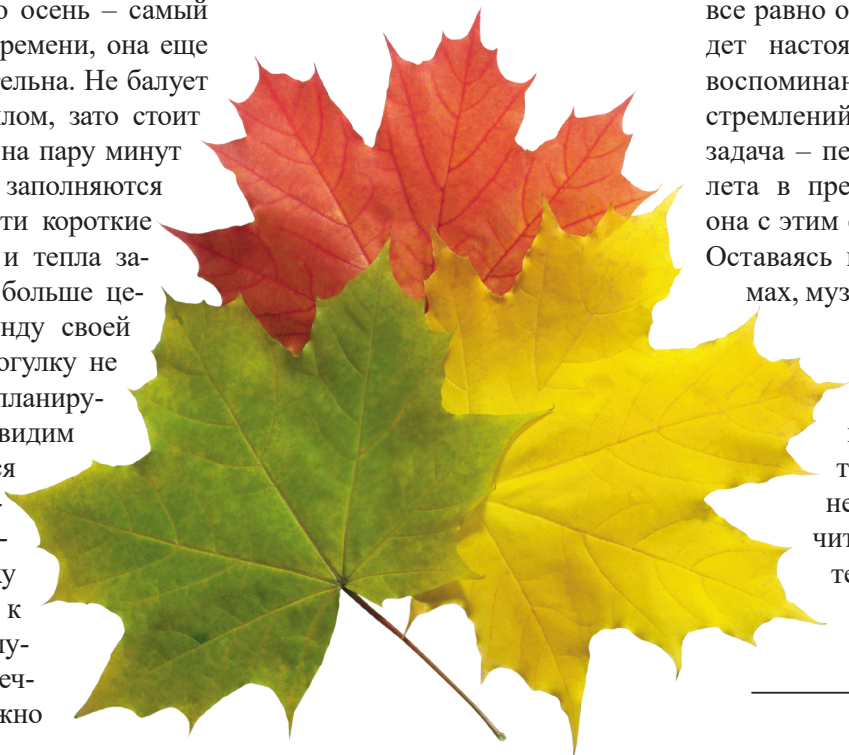
Самое время для фотографий – вместо сплошного зеленого летнего полотна природа заполнилась миллионами оттенков самых разных цветов. Описать их на бумаге невозможно, запечатлеть на пленке – почти нереально. Осень ставит перед фотографом сложнейшую задачу – не умалить ее красоту, развернуть весь спектр красок, передать атмосферу и уют лесных полянок, парковых дорожек, рек и озер, деревенских домиков и городских многоэтажек. Фото этой поры нужно уметь наполнить очарованием, которое так и льется со всех сторон, но неуловимо исчезает, если попытаться его поймать. Я думаю, лучшие снимки осени могут остаться лишь в душе – в воспоминаниях о долгих прогулках и походах за грибами.

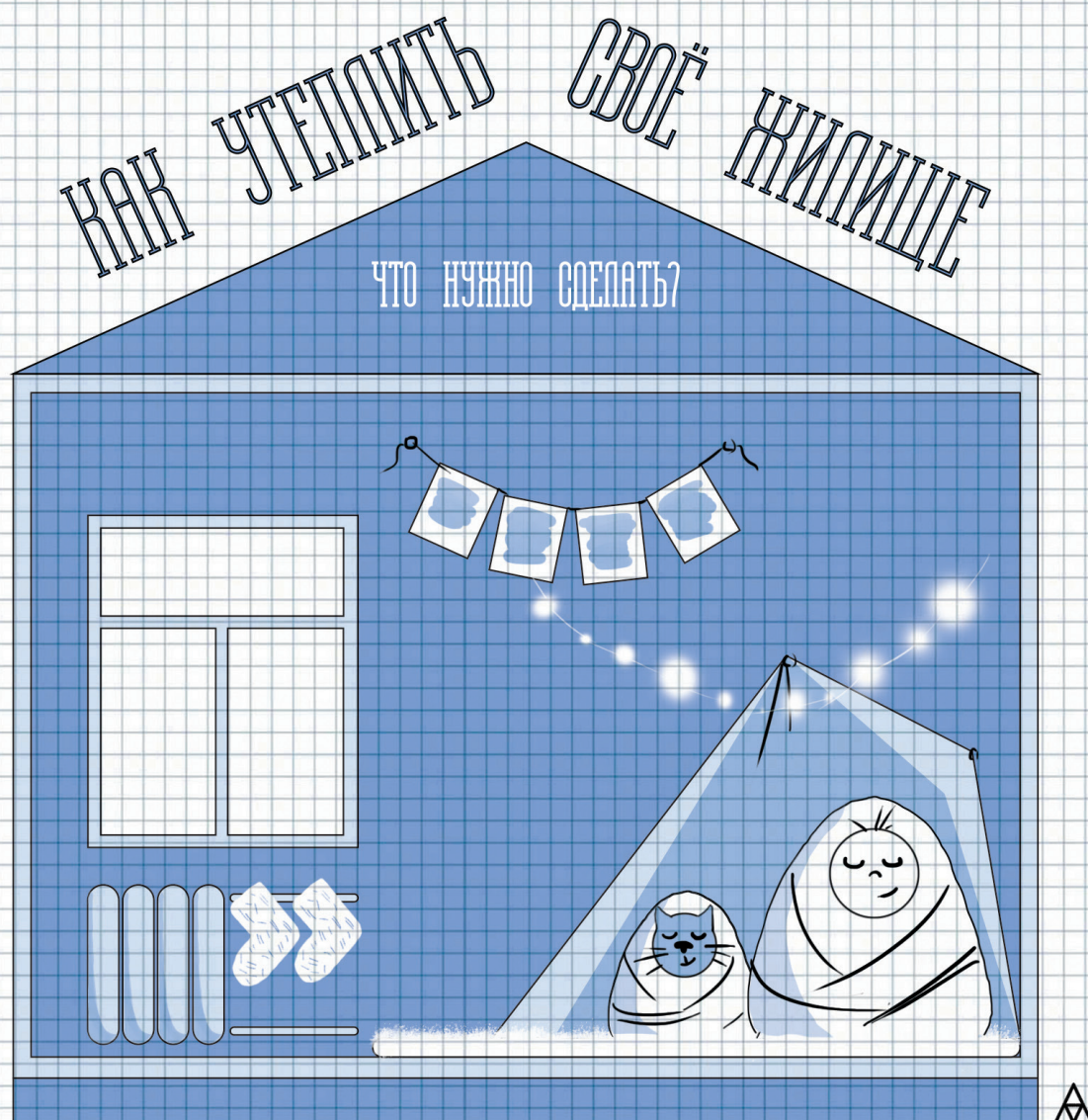
Плоды осени – это еще одно ее украшение. Густой и сладкий за-

пах яблок в сентябрьском саду, разноцветные шляпки грибов, поздняя клюква и брусника – это неизменные спутники осенних дней. Природа будто собрала все свои усилия и вручила людям подарок, который может открыть каждый из нас. Поблагодарить ее несложно – просто бережно отнесись ко всему, что найдешь.

Осень – удивительная пора перемен. Это то самое время, когда вчера можно было ходить без куртки, а сегодня уже лежит снег. Этот снег хрупкий и быстро растает, поддавись осенним дождям, однако кусочек зимней сказки останется приятным впечатлением. Он напомнит, как недолго осталось ждать новогодних чудес, как быстро придет время коньков и игры в снежки, а еще он напомнит о детстве – ведь тогда первый снег был самым ожидаемым подарком природы.

Как бы упорно не стучали в окна дожди, как бы не свистел ветер, бросая в лицо колючий холод, осень все равно останется чудом. Она будет настоящей копилкой теплых воспоминаний, новых начинаний, стремлений и жизненных чудес. Ее задача – перенести нас из жаркого лета в предновогоднюю сказку и она с этим справляется на отлично. Оставаясь в фотографиях и фильмах, музыке и книгах, осень, с ее стереотипами о грусти, холоде и ненастье, для каждого из нас особая пора. И даже если эти три месяца для вас самые нелюбимые – может случиться и так – не думайте об этом и тогда осень принесет вам самые неожиданные сюрпризы!





Заклеить окна

Развесить летние фото на стене

Постелить пушистый ковер

Отодвинуть все от батарей

Купить вязанные носочки и плед

Завести кота

Устроить домик из одеял и стульев

Над выпуском работали:

Редактор
Корректор
Фото на первой

Маша Томашевская
Галина Полякова
Максим Моштыль

Тех.редакторы Мария Мухоморова
Артем Карнацкий

Отпечатано в редакционно-
издательском отделе УО «ПГУ»

Заказ.....1283
Подписано в печать.....31.10.2017
Тираж.....900 экз.
ЛП.....№02330/494255 от 08.05.2014