

ПОГЛЯД

27 квітня 2012 року 4 (139)

газета Ужгородського національного університету



Ми – СТОЛІТТЯ ГРОЗОВОГО ДІТИ

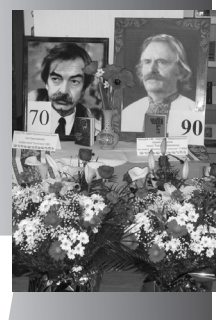
стор.
4-5

...бути ма-
мою й по-
другою



стор.
6

Згадую-
чи майстрів
художнього
слова



стор.
7

Студентські
«крашанки
в кедах»



стор.
12

ЦИТАТА МІСЯЦЯ

Найбільше зло, яке може зробити нам ворог, –
привчити наше серце до ненависті.

Ф.ЛАРОШФУКО



• **ПОДЯКА** • Ужгородський університет отримав лист-подяку від голови Державної служби інтелектуальної власності України Миколи Паладія. У листі, зокрема, висловлено вдячність за участь у Всеукраїнському конкурсі «Винахід-2011». Приємно також зазначити, що винахід «Спосіб визначення значення випадуючої водної пари в атмосферній поправці для GPS сигналів» (патент №94324) став переможцем конкурсу в номінації «Будівництво і транспорт», комплекс винаходів «Сапфировий скальпель для виконання лазерних операцій» (патент №94335) та «Пристрій для лікування патології шийки матки» (патент № 94336) — у номінації «Медицина, біотехнології, агропром», а корисна модель «Солі [1,3,4] оксадіазолу [2,3-б][1,4,3] тіаселеназин-4-ію і [1,3] тіазолу [2,3-б][1,4,3] оксадіазол-4-ію, що мають антимікробну активність» (патент №61996), отримали спеціальну відзнаку «За ефективне рішення в галузі медицини».

• **ТАНЦЮВАЛЬНИЙ СПОРТ** • У данському місті Орхусі пройшов чемпіонат Європи з танцювального спорту за програмою 10 танців. У змаганнях виступили кращі пари з 34 країн. Честь України захищали студенти факультету фізичного виховання і спорту Ужгородського національного університету, вихованці клубу «Грація» (Ужгород) Володимир Лятов і Вероніка Мишко. Вони в підсумку показали високий результат — пробилися до фіналу й посіли п'яте місце. Після цього наші земляки пробилися до півфіналу чемпіонату Європи за європейською програмою та в «стандарті» виграли міжнародний турнір «Uzhgorod open 2012».

• **ФАКУЛЬТЕТ СУСПІЛЬНИХ НАУК** • У Закарпатському обласному театрі ляльок відбувся конкурс «Кращий студент та студентка факультету суспільних наук 2012 року». Найкращим претендентом випала честь представляти свої ідеї та креативні задуми. Конкурсантам необхідно було продемонструвати винахідливість у слайд-шоу та артистичні таланти. Запрошені на свято глядачі та журі насолоджувалися студентською самодіяльністю. Вірші, пісні, танці — цього дня вихованці ФСН порадували гостей найяскравішими враженнями від продемонстрованої майстерності. Журі ж визначили найкращого студента і студентку. Ними виявилися Юрій Кобаль та Ірина Карабиньoš.
Ірина МОЖАРОВИЧ,
студентка відділення журналістики.

Читайте «Погляд» на сайтах
УжНУ — univ.uzhgorod.ua
та відділення журналістики — mediazakarp.at.ua



Віднині — «Slovenske Slovo»

В Ужгородському прес-клубі відбулася презентація видання «Slovenske Slovo», заснованого новоствореним об'єднанням Slovenska informacna agentcia na Ukraine (SIAU).

Мета об'єднання Slovenska informacna agentcia na Ukraine (SIAU) — систематизувати новини та інформувати громадян про культурно-соціальні події в житті словацької громади в Україні та за її межами. Висвітленню цієї інформації сприятиме і видання шоквартального журналу «Casopis Slovakov».

Світлана Пахомова, професор, завідувач кафедри словацької філоло-

гії УжНУ, презентувала перший номер газети та розповіла, що авторами статей є студенти словацької й студенти відділення журналістики, а також учні ЗОШ № 20 зі словацькою та українською мовами навчання. Головним редактором сигнального номера газети — Павло Чучка (молодший). 8-сторінкове, повноколірне щомісячне видання буде багатомовним (словацька, українська, чеська мови). Наклад — 1000 прим. Насамкінець, слід додати, що це — перший подібний часопис за межами Словаччини.

У ПІДРОЗДІЛАХ

Краплина крові — ЖИТТЯ ЛЮДИНИ!

«Спішіть творити добро. Подаруйте краплинку життя» — такі слова лунали до всіх і до кожного протягом декількох тижнів на Закарпатті. Саме під цим гаслом 26 березня стартувала благодійна акція, метою якої є допомога в накопиченні резерву крові для Закарпатського обласного клінічного онкологічного диспансеру (ЗОКОД) та для онко-гематологічного відділення обласної дитячої лікарні.

Проблема донорства існує в багатьох куточках світу, і Україна не є винятком. Щодня сотні, тисячі людей по всій країні помирають від онкозахворювань, утрати крові при травмах, операціях.

Часто таким людям надіятися на допомогу від когось марно, однак упродовж двох тижнів кожен охочий, небайдужий до людських бід міг долучитися до надзвичайно доброї справи й поповнити банк крові в Ужгороді та Мукачеві.

Організаторами акції виступили молодіжні громади Мукачівської православної єпархії за підтримки Управління охорони здоров'я Закарпатської ОДА та численних студентських організацій, зокрема профкому Ужгородського національного університету. Ідея проведення належить Раді молодіжних лідерів, що діє при обласному відділі у справах сім'ї та молоді. Подібні заходи проводяться з іні-

ціативи самої молоді та останнім часом стають систематичними. Саме цей позитивний фактор у подальшому може допомогти створити базу донорської крові, якої нині, за словами медиків, — відчутний дефіцит. За останні 10 років у 2,5 раза кількість донорів зменшилася, а потреба й ціна крові зростають. Лише 2 — 3 квітня в обласному центрі Закарпаття донорську допомогу надали 18 пацієнтам.

Творити добро поспішали й представники однієї з політичних сил на Закарпатті та священнослужителі єпархії на чолі з архієпископом Феодором Мукачівським та Ужгородським. Активними були й студенти УжНУ. Спільними зусиллями вдалося зібрати 36 літрів крові для тих, хто цього потребує.

Після здачі крові часто відчувається прилив нових сил — так проходить неспецифічна реакція оновлення організму. При регулярному донорстві відбувається омолодження організму, поліпшується діяльність імунної системи, печінки, підшлункової залози, органів травлення. Тому здача крові — не те, що небезпечно, а навпаки, корисно.

Тож не залишайтеся осторонь і поспішайте творити добро, адже саме ви можете продовжити життя тих, хто побачив біду на власні очі. І не потрібно чекати благодійних акцій, бо ці люди не лише декілька разів у рік, а щодня чекають на свою краплину крові!

Анна МАЛАХОВА,
студентка відділення журналістики.

ВІТАЄМО!**Із травневими святами!**

Редакція газети «Погляд» вітає колектив Ужгородського національного університету з усіма травневими святами. Хай Вам примножується в роботі, хай мир і добро панують у Ваших домівках, хай бадьорий настрій додає сил, а всі життєві труднощі вирішуються швидко й безболісно.
Весни вам і тепла в серця!

**ОДНИМ АБЗАЦОМ**

• **ДЕНЬ ВІДКРИТИХ ДВЕРЕЙ** •
В Ужгородському національному університеті відбувся традиційний День відкритих дверей, де майбутні абітурієнти мали нагоду познайомитися з УжНУ та особливостями цього річної вступної кампанії. У рамках заходу було представлено виставку найновішої літератури, яка видавалася в нашому виші, патентів та інших наукових досягнень. Майбутні абітурієнти мали нагоду поспілкуватися також із деканами.

• **БІОЛОГІЧНИЙ ФАКЛЬТЕТ** •
Уже традиційним на біологічному факультеті Ужгородського національного університету є проведення наукових конференцій. Ось нещодавно відбулася V регіональна конференція молодих учених та студентів УжНУ «Проблеми збереження біорізноманіття Українських Карпат».

Під час наукового зібрання діяли такі секції: «Збереження флористичного біорізноманіття Українських Карпат», «Збереження фауністичного біорізноманіття Українських Карпат», «Збалансований розвиток агроєкосистем», «Прикладні аспекти охорони довкілля» та «Мікробіологічні та фізіологічні дослідження в екології». Завдяки цьому заходу викладачі, студенти та аспіранти мали змогу обмінятися досвідом та доповісти про свої наукові здобутки.

ВІЗИТИ**Посол Швейцарії відвідав наш заклад**

У передостанній день завершення контракту на посаді ректора Ужгородського національного університету професор Микола Вегеш прийняв посла Швейцарії. Очільник вишу ознайомив поважного гостя з історією ВНЗ й наголосив на досвіді співпраці з науковими установами Швейцарії у сфері збереження лісів.

У свою чергу Крістіан Шьоненбергер подякував за зустріч і можливість прочитати лекцію щодо зовнішньої політики Швейцарії студентам факультету міжнародних відносин. Крім того, у рамках свого візиту посол відвідав Наукову бібліотеку УжНУ й подарував установі літературу про Швейцарію.

МІЖНАРОДНА СПІВПРАЦЯ**УжНУ підписав договір**

про співпрацю з чеським університетом



Підписано офіційний договір щодо співпраці УжНУ та політехнічного університету краю Височіна.

Підписанню договору передував робочий візит на Закарпаття делегації краю Височіна Чеської Республіки в 2011 році. Відтак до міста Іглава вирушила Делегація Ужгородського національного університету у складі проректора УжНУ Федора Шандора та декана факультету міжнародних відносин Миколи Палінчака. Чеську делегацію представляли голова адміністрації краю Височіна Зденек Кадлец, керівник канцелярії гетьмана краю Височіна Катержіна Недведова, ректор політехнічного університету краю Височіна в Іглаві Якуб Новотни, член благодійного фонду «ViZa» Йозеф Недвед та координатор цього ж фонду Василь Самандрула, а

також представники управління освіти краю Височіна та мерії Іглави.

Обидві сторони вирішили співпрацювати особливо в підготовці спеціалістів для сфери туризму, у галузі медицини та інженерних наук. Було досягнуто домовленості щодо проходження практики студентами медичного факультету УжНУ на базі клінік чеських міст, участі молоді в роботі літньої школи журналістики в Іглаві, проведення в краї Височіна стажування юнаків і дівчат, які опановують фах соціальних працівників. Ішлося й про організацію спільної міжнародної туристичної практики, створення нових туристичних маршрутів.

Представники обох вишів також зупинилися на реалізації кількох спільних проектів (з боку УжНУ — за участі факультету міжнародних відносин) та впровадження енергозберігаючих технологій.

ОГОЛОШЕННЯ

Студентський квиток, виданий на ім'я студента 3 курсу інженерно-технічного факультету УжНУ ДАНЧУКА Івана Івановича, вважати НЕДІЙСНИМ.

СПІВЧУВАЄМО**Пішла із життя
Антоніна ЛУЦЬ**

Професорсько-викладацький колектив, студенти стоматологічного факультету та профком студентів УжНУ з глибоким сумом повідомляють, що 7 квітня передчасно пішла з життя наша студентка Антоніна ЛУЦЬ.

Висловлюємо щирі співчуття батькам та родичам у зв'язку з цією непоправною втратою. Нехай рідна земля буде пером Антоніні, а пам'ять про неї надовго збережеться в серцях студентів, друзів, усіх, хто з А.Луць вчився та просто знав її.



НЕЗАБУТНІ СТОРІНКИ ІСТОРІЇ

Ми — століття грозового діти



«...По шею в гипсовій скорлупі,
На койке, як на кресті, расп'ятий,
Хочу проститися з тобою успеть,
Победний, яростний сорок п'ятий...»

Ці слова, взяті з книжки Віктора АРИПОВСЬКОГО «Из дедушкиного сундучка». Саме вони відображають тогочасне військове життя не тільки одного ветерана, а кожного солдата.

Радісне свято з відчутним присмаком тривоги та суму — День перемоги — не залишає байдужим жодного. І якою б не була доля тієї перемоги, ми не можемо й не маємо права заперечити мужність, відвагу та героїзм тих людей, котрі захищали свою державу, власні сім'ї та наше майбутнє. Дорогою ціною заплатив український народ за участь у найстрашнішій за всю світову історію війні 1941 — 1945 рр. Пам'ять про неї залишається з нами як найбільший за силою духу приклад мужності, патріотизму.

Із кожним роком дедалі менше стає ветеранів, які з болем згадують ті страшні роки. У пам'яті не розгублено найменші враження, почуття й пристрасті, з якими воїни ходили в атаки, розвідки, визволяли свою Батьківщину. Напередодні великого свята 9 травня спогадами про війну та розповідями про своє життя поділився ветеран Великої Вітчизняної війни Віктор Іванович Ариповський.

Знаний ужгородець, талановитий науковець і неперевершений лектор, улюбленець не одного покоління студентів-філологів. За плечима у ветерана — участь у двох війнах. Його фронтові дороги пролягли зі Сходу України на Південний захід до Молдови й опісля — через Монголію, пустелю Гобі до Півдня Китаю. Згадкою про цей період є не лише бойові нагороди: ордени Вітчизняної війни та Богдана Хмельницького, дві медалі «За відвагу», а й старі рани, що непокоять досі.



— Вікторе Івановичу, розкажіть про Ваше життя до початку Великої Вітчизняної війни.

— За походженням я з хутірської України. У Воронезькій області, біля Дону, є три суто українські райони, тут у місті Богучарі, де колись Шолохов закінчував гімназію, я й народився, а виріс на Донбасі, у Луганську.

Батько був із хуторян, мав чотирикласну освіту. Воював на фронтах Першої світової війни. Після Брусилівського прориву потрапив у полон і відбував його, між іншим, на Закарпатті. Шкода, поки жив (загинув 1944 року), я докладніше не розпитав, де саме. Після втечі з полону потрапив на громадянську війну, а повернувшись додому, одружився. Мати закінчила гімназію в Богучарі й до одруження працювала вчителькою початкових класів. А потім потрапила на хутір із досить жорсткими звичаями, де владна свекруха взулася тримати невістку в залізному вуляці. Тож батьки вирі-

шили жити окремо й поїхали в Луганськ. Там вдалося знайти роботу. Мама стала працювати бухгалтером на якомусь маленькому підприємстві, а батько — робітником на паровозобудівному заводі. Побудував хату. Він був майстер на всі руки, аж до того, що якимось зробив мені чудову скрипку. Пам'ятаю, згодом мав дві фабричні, та вони не йшли в жодне порівняння з батьковою. Отож, я згадую тата з удячністю. Незважаючи на те, що він — із простих людей, виховав у мені цікавість до живопису, літератури й музики. Навчався я в Донбасі. Коли закінчував 9 клас, розпочалася війна. Радянські війська опинилися у Воронезькій області, мене забрали до армії, і я відразу потрапив на передову.

— А в яких військах Ви воювали?

— На війні окремо не можуть існувати певні війська, адже ніхто не знає, що чекає в майбутньому. Спочатку був стрільцем, згодом іздовим, рядовим артилеристом і нарешті офіцером.

— Страшно було в першому бою?

— І не лише в першому. Страх з'явився вже тоді, коли ми наближалися до фронту й побачили попереду задимлений чорний обрій. Звідти лунали вибухи, ішов неймовірний гул, назустріч сунули підводи та машини зі скривавленими людьми. А ми йшли в те пекло... У першій атаці допоміг командир роти. Коли пішли вперед, він закричав: «Лягай! По-пластунськи!» Яке там по-пластунськи! Спробуй по кучугурах тягтися з гвинтівкою! Тому я йшов. Лунала команда: «Стрільай!». Я стріляв. А після бою запитував: «Куди стріляти, якщо бачу лише окремі каски за заметами?» — «А хіба стріляють лише з метою поціліти? Це вам не тир. Треба, аби німець відчував, що в нього стріляють, і тоді ворог не зможе прицілитися».

Отаким був мій перший урок. Воював я у складі Воронезького фронту, згодом перейменованого в II Український. Брав участь у звільненні Харкова, Дніпропетровська, форсував Дніпро й Західний Буг, пройшов Україну від Сходу до Заходу.

— Чи був ще хтось із рідних на фронті?

— Так, звичайно, майже всі чоловіки нашої сім'ї побували в пеклі війни.

— Розкажіть про якийсь випадок із життя на війні?

— Усього не запам'ятаєш, згадую, що майже щодня йшов бій. Знаєте, на війні один день — як ціле життя. У такі моменти починаєш цінити кожен прожити хвилину й намагашся згадати все хороше та погане, що сталося з тобою до того. Чимало було різних випадків, деколи й кумедних. Один із найстрашніших фрагментів, який закарбувався в пам'яті — форсування Дніпра. Ми з товаришами переправилися річкою на інший бік, але згодом з'ясувалося, що це був не той берег.

Закінчення на стор. 5

НЕЗАБУТНІ СТОРІНКИ ІСТОРІЇ

Закінчення. Початок на стор. 4

Ми потрапили на острів серед річки. На ньому розташувалися німці, билася ми в рукопашному бою. Боже, що там було! Я й до нині щодня згадую той день, але попри важке становище зуміли вигнати ворогів із того острова.

Ще один випадок із війни. Я зі своїми товаришами серед дороги знайшов чимало мертвих солдатів. Очевидно, там ішов якийсь бій. Зненацька під'їхали німці. Ми заховалися, а вони по тих солдатах на машинах, давлучи під собою все. На це не можна було спокійно дивитися.

Також під час одного з боїв, не хочу вихвалитися, але я врятував снайпера, з яким приятелював. Тоді ми опинилися з ворогами зовсім поруч. Мого товариша відправили вперед, а ми залишилися в окопі. І тут раптово, незважаючи на те, що був сильний гуркіт, я почув стогін і підійшов до командира зі словами:

— Відішліть когось туди, можливо це наш снайпер стогне...

— Я не можу відправити на вірну смерть своїх солдатів, — відповів командир, — Якщо хочеш, то сам іди...

Я, недовго думаючи, пішов туди й скотився в урочище, де росли колючі кущі. На щастя, не дуже поранився й упав недалеко від товариша. Він мав поранення — очевидно, зачепило вибухом гранати. Рана виявилася на обличчі й іще гострі колючки повпиналися туди. Приятель стогнав від болю й не хотів нікуди йти, але я допоміг звідти вибратися.

— **Ви — герой!**

— Ні, ні (сміється). Я просто виконував свій обов'язок! Знаєте, війна — це жахлива річ, кожного дня ви бачите, як помирають або стають інвалідами товариші... Не дай Боже ми ще раз опинимося в такій ситуації, хоч не жалкую, що був на війні, хіба що минулі рани не дають спокою...

— **Ворога сильно ненавиділи?**

— Однозначно на це питання не відповіси. Ось приклад із мирних часів. У нас у дворі живе угорська родина. Там був батько мого віку, нині вже покійний. Ми заприятелювали, і якимось чином запросив знайомих сусідів у гості. А під час застілля я питаю: «А чому в тебе немає жод-

ного зуба, ти ж іще нестарий?» — «Та то я був у вашому полоні на Півночі, перехорів на цингу». — «А де ж тебе полонили?» — «Під Воронежем. Там була страшна битва, 200 тисяч узяли в полон, а повернулося лише 20 тисяч». — «А ти знаєш, я розпочав війну саме під Воронежем. Виходить, ми з тобою стріляли один в одного». — «Виходить, що так!»

Подібне й до японців. Це був час такий, ми стріляли один в одного, але раз я не тримаю зла на колишніх ворогів, хоч і травму свою отримав саме від них.

Один випадок згадаю, який мене дуже вразив. Одного разу я з товаришами знайшов танки японців. Підійшовши ближче, побачили, як кожен вояк був прикутий до гвинтівки залізним ланцюгом. Отож, не лише нам забороняли відступати, а й і ворогам також.

— **Як склалася Ваша доля після війни?**

— Свою війну закінчив у Китаї, у місті Кайтун. Там отримав важке поранення, тривалий час по горло знаходився в гіпсі, лежав у лікарні. Коли повернувся додому, то зразу через три дні пішов навчатися до КНУ. Перші декілька днів просто усміхався, бо під час війни якось було не до цього. Саме тоді відчув, що таке воля, почував себе по-справжньому щасливим. Там я вступив на філологічний факультет російського відділення, яке закінчив із відзнакою. Відтак мене направили на Закарпаття. Майже 46 років пропрацював в Ужгородському, тоді ще державному університеті, на кафедрі російської літератури.

— **Чи підтримуєте зв'язок із військовими товаришами?**

— На жаль, ні. У 1973 році поїхав на зустріч із представниками своєї армії в Харків, але товаришів там так і не знайшов. Хіба що помітив санітарку, але вона була не з мого полку.

— **Як Ви оцінюєте війну і її значення для нашого народу?**

— Війна — величезна дурість, але коли ми вже збагнули, що війна — реальність, то зрозуміли: наш обов'язок — захистити Батьківщину. Ніхто вже не в змозі повернути той час і відвернути загрозу, але думаю, що наш народ уже достатньо пережив.

Після лихоліття кожен намагався знайти собі роботу, щоб мати хоч якийсь заробіток. Мені тоді дуже пощастило, бо я закінчив школу й мав певну освіту. Натомість мої товариші виявилися неосвіченими й пішли працювати на заводи, фабрики тощо. Там почали заглядати до чарки. Один із німецьких письменників сказав: «Покоління після війни — загублене покоління!». Це була трагедія, але ми зуміли пережити той важкий момент, тому, вважаю, війна навіть дещо навчила людей життя.

— **Ви дали старт ряду відомих нині поетів. Проте й самі чудово пишете вірші. Чому ж не заявляли про себе?**

— Звісно, свого часу мріяв стати літератором. А потім вирішив, що треба бути хорошим у чомусь одному. Або кинути викладання й зайнятися письменництвом, та хтосна, чи виїде з мене хороший поет, або ж зробиш так, щоб перед самим собою не почуватися соромно, що ти викладач. Тож основний час відводив викладацькій роботі. Я не пам'ятаю жодного разу за 46 років, аби прийшов на заняття не те що непідготовленим, а навіть мав сумнів, що в мене щось може не вийти. А одна збірка моїх віршів таки є. Це — подарунок від онуків на 80-річчя. До видання потрапили твори на різну тематику, зокрема є там і декілька про війну.

— **Які б настанови Ви хотіли дати нинішній молоді?**

— Війна — страшна річ. Не дай Боже, щоб вона коли-небудь знову повторилася! Наш народ вистояв, витерпів тоді від початку до кінця. Дуже багато було жертв, особливо чимало наших українців загинуло — більше семи мільйонів. Тяжко тоді жилося. Тепер усе краще. Думаю, що нинішні юнаки та дівчата повинні пам'ятати про таких, як ми, і саме ви, молоді, змушені не допустити більше війни!

«...Шепот чудиться с высоты:

«Помнят ли нас, сгоревших в атаке?»

Памятник дней грозových застыл
В небе большим вопросительным знаком...»

Вероніка МОРОЗ, Галина РИГАН,
студентки відділення журналістики.

МИРНИЙ АТОМ

Чорний біль Чорнобиля

Чорнобиль... При кожному згадуванні цього слова набігає страх, тілом біжать мурашки, робиться страшно та моторшно.

Це непоправне лихо сталося в ніч на 26 квітня 1986 року. У той мирний час, коли всі спали й ніщо не віщувало бід, на Чорнобильській атомній електростанції вибухнув четвертий реактор. Усе потонуло під величезними чорними хмарами диму. Вітер розніс радіацію на тисячі кілометрів. А люди... Вони навіть не здогадувалися про ту небезпеку, яка їм загрожує. Усі готувалися до травневих свят.

Непередбачувано катастрофа завдала шкоди мільйонам людських жит-

тів: від матері забрала сина, від дітей — батька, від дружини — чоловіка...

Від того страшного дня промайнуло вже 26 років, але й досі українці (і не тільки!) не можуть отямитися від атомної бід. Із кожним роком вибух у Чорнобилі дається взнаки: ми стали частіше звертатися до лікарів, наші діти народжуються хворими.

На місці колишнього прекрасного міста постала 30-кілометрова зона відчуження, але незважаючи на це, у Чорнобилі проживає понад 800 чоловік. І навіть ті, хто колись залишив свої домівки, повертаються в рідні місця.

Люди, які приїждять у закриту зону Чорнобильської атомної електростанції, відчувають у повітрі начебто не-

видимі, але колючі промені, які буквально пронизують наскрізь. У кожній травинці, у кожному проблиску сонця досі зберігається відчуття про ті страшні події.

Катастрофа залишила дуже помітний чорний слід в історії людства. І хто знає, чи буде ще колись існувати життя у цій злочасній зоні відчуження.

За наше світле майбутнє, за чисте небо над головою у той час загинуло достатньо людей. Саме тих, хто, рятуючи нас, кинувся у вогонь, потрібно пом'янути хвилиною мовчання. І не дай Боже повторення такого лиха.

Марина ЯЦОЛА,
студентка відділення журналістики.

ПЕРЕДСВЯТКОВИЙ НАСТРІЙ

Сільвія ШПЕНИК: «Для дітей потрібно бути мамою й подругою»

У другу неділю травня, коли Природа-ненька виряджає свою доню Землю в пишному уборі весняних квітів у дорогу життя, праці й радості, люди висловлюють подяку материнській самопожертві й відзначають День матері. У день вшанування матерів варто зупинити на мить шалений ритм життя й задуматися, чи не забули ми раптом про свою найдорожчу у світі людину. Тому що це — день пам'яті про матерів цілого світу, коли віддається належне їхній праці і безкорисливій жертві задля блага дітей. Як же самі мами почувуються в цій ролі, дізнавалися кореспонденти «Погляду» в старшого викладача кафедри іноземних мов Сільвії ШПЕНИК.



— Сільвіє Золтанівно, коли вперше Вам пощастило стати матір'ю?

— Це було досить пізно, як на мене, — у 30 років. Загалом доля усміхнулася й нагородила величезним подарунком: сином Віктором, а згодом дочкою Катериною. Дітьми я задоволена. Син — відмінник, навчається на першому курсі фізичного факультету, організатор, а дочка — також відмінниця, смілива, серйозна, відверта, прямолінійна й шукає друзів із такими ж самими якостями.

— А що Ви можете розповісти про свою маму?

— На жаль, її вже немає. Для мене вона була й назавжди залишиться найкращою матір'ю та подругою. Розумною, вольовою, яка завжди говорила правду. До речі, саме ці якості передала і свої онучці.

— Чи виховуєте Ви своїх дітей так, як мама виховала вас?

— Я намагаюся добре виховувати, у цьому допомагає мій чоловік. Вчимо їх любити та поважати ближніх, говорити правду, творити добро.

— Який подарунок від дітей Вам найбільше запам'ятався?

— У мене досить креативні діти. Найоригінальнішим подарунком став альбом, у якому було зібрано фотографії з нашого життя. Ще один із яскравих подарунків — фільм про дитинство сина й доньки з коментарями. Побачивши його, не могла стриматися від емоцій і навіть заплакала.

— Чи ставитесь до своїх студентів як до власних дітей?

— Обов'язково! Тому що потрапившиши в університет, людина ще не є до-

рослою. Чимало дітей при вступі у виш відриваються від батьків, і їм потрібна допомога саме від нас — викладачів.

— Як Вам вдається поєднувати материнство й науку?

— Узагалі — важко, але більш чи менш вдається. Удень на роботі зі студентами, а частина душі десь відривається до своїх дітей. Увечері ж із власними дітьми, але подумки зі студентами. Переконана, кожна мама повинна в собі поєднувати таке ставлення, і я не є винятком.

— Щоб Ви порадили дівчатам, які в майбутньому стануть матерями?

— Насамперед — навчитися говорити зі своїми дітьми, співпрацювати, уміти знайти той підхід, який дозволить стати не тільки хорошою мамою, але й подругою.

*Любі жінки й дівчата,
Ми вітаємо Вас зі святом
І в дарунок зичим Долю,
Вічних істин Божу Волю:
Щоб була, як та веселка,
Гріла ніжно Ваше серце
В день похмурий чи негожий,
Сонцем лагідним в морози,
Росням була світанком,
Весняним квітчатим ранком,
Вітром тихим полудневим,
Щедрим колосом серпневим,
Цвіту подихом духмяним,
Солов'їними піснями,
Чистим ніжним поцілунком,
Довгожданим подарунком,
Колісковою дитинством,
Щастям світлим материнським,
Щирістю у кожному слові
Серця повного любові!*

**Мирослава ЗІЛИНЕЦЬ,
Діана БУЛАК,**

студентки відділення журналістики.

ЗАХОДИ

Дні сталого розвитку на ФСН

На факультеті суспільних наук Ужгородського національного університету відзначили Дні сталого розвитку.

Протягом квітня такі заходи проходили у восьми вищих навчальних закладах України, які долучилися до ініціативи Проекту Європейського Союзу та Програми розвитку ООН «Місцевий розвиток, орієнтований на громаду». На думку організаторів, лекції, презентації та дебати щодо сталого розвитку розширяють кругозір молодих науковців та спонукатимуть їх замислитися над стратегічним довготривалим баченням перспектив суспільства.

У рамках відзначення Днів сталого розвитку в УжНУ відбулася презентація Проекту «Місцевий розвиток, оріє-

нтований на громаду» в Закарпатській області та дебати студентів факультету суспільних наук на тему «Глобалізація — шлях до єдності народів чи втрата ними самобутності». Дебати проходили між двома командами, що складалася з чотирьох осіб, які відстоювали позицію «за» та «проти» глобалізації.

За рішенням журі, перемогу здобула команда, яка обґрунтовувала переваги й спростовувала недоліки глобалізації. Студенти-переможці візьмуть участь у всеукраїнських дебатах у рамках міжнародної конференції з питань сталого розвитку «Екологія для економіки» (Суми, 27 — 29 квітня).

«Минулого року Ужгородський національний університет підписав меморандум про співпрацю, у результаті

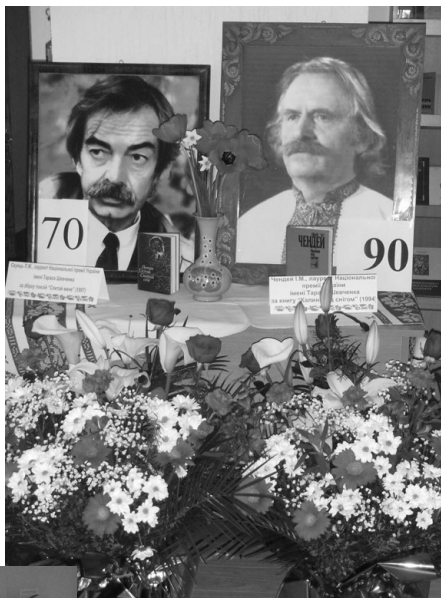
чого став одним із восьми вишів України, які долучилися до ініціативи Проекту ЄС та Програми розвитку ООН «Місцевий розвиток, орієнтований на громаду». У рамках цього проекту на факультеті суспільних наук УжНУ передбачено введення спеціального курсу. Мова про сталий розвиток суспільства, проходження студентами практики в офісі й у громадах на місцях, написання наукових робіт із цієї тематики. Більша частина з вищезгаданих ініціатив уже втілена в життя. Важливим є той факт, що до програми залучені не тільки студенти Ужгородського національного університету, а й викладачі в ролі аналітиків», — розповіла голова ГО «Мегасоціум» Ганна Мелеганіч.

**За інформацією
Прес-служби УжНУ.**

□ КОНФЕРЕНЦІЇ

Філфак УжНУ організував конференцію до ювілеїв Івана Чендея й Петра Скунця

*Умирають майстри, залишаючи
спогад, як рану.
В барельєфах печалі уже
їм спинилася мить.
А підмайстри іще не зробились
майстрами.
А робота не жде. Її треба робить.
І приходять якісь безпardonні
пронози.
Потираючи руки, беруться за все.
Поки геній стоїть, витираючи
сльози,
Метушлива бездарність отари
свої пасе.
Дуже дивний пейзаж: косяками
ідуть таланти.
Сьоме небо своє пригинає собі
суета.
При майстрах якось легше.
Вони — як Атланти.
Держать небо на плечах.
Тому і є висота.
Ліна Костенко*



Закарпатська письменниця Христина Керита, котра знала обох літераторів особисто, вдячно згадала своїх наставників, називаючи їх «двома деревами, на гілках яких тримається небо крайової літератури». Після цього слово взяла донька Петра Миколайовича Скунця — Наталія, котра розповіла про нього як про люблячого батька, хорошого друга й поета-гострослова.

Олександра Ігнатюк, доцент кафедри української літератури, зробила короткий експрес у період життя Петра Скунця та за допомогою технічних засобів дала можливість почути вірші поета у власному виконанні.

Літературознавець Микола Жулинський розповів про інтелектуальний та духовний простір І.Чендея. Дослідник наголосив на актуальності щоденникових записів письменника, адже там чимало того, що говорить про особу митця, художника слова.



Марія ЧЕНДЕЙ, Олена СКУНЦЬ та Марія ЧЕНДЕЙ-ТРЕЩАК

Позавчора в Науковій бібліотеці УжНУ у рамках урочистих заходів, присвячених постатям Івана Чендея й Петра Скунця, відбулася Всеукраїнська наукова конференція. У заході взяли участь понад 70 науковців-дослідників із різних регіонів країни. Це такі відомі діячі-науковці, як Микола Жулинський — доктор філологічних наук, директор Інституту літератури ім. Т.Г.Шевченка НАН України, академік НАН України; Микола Мушинка — доктор філологічних наук, професор, академік НАН України, гість із Пряшева; Христина Керита — закарпатська письменниця та ряд інших. Завітав і заступник голови закарпатської обласної ради Андрій Сербайло, проректор із наукової роботи, професор Ігор Студеняк. Також серед присутніх були рідні та друзі письменників.

Розпочалася конференція зі вступного слова професора, завідувача кафедри української літератури Валентини Барчан, яка представила програму заходу та наголосила на актуальності подібних зібрань. Після неї слово взяв



Валентина БАРЧАН оголошує наступну доповідь



Аудиторія конференції

Андрій Сербайло, який зазначив: «Це не лише обговорення моментів життя відомих закарпатців. Це не тільки спогади, але й важливий науковий захід. Ми не тільки шануємо відомих митців. Передусім це величезний доробок викладачів університету, які так плідовно й глибоко вивчають творчість цих людей».

Спогадами про Івана Чендея ділилася його донька, Марія Чендей-Трещак, котра дала змогу ще раз побачити й почути митця, показавши фільм про батька.

Доповіді й спогади учасників заходу ніби відкривали й повертали присутніх у часи, коли жили й творили І.Чендей та П.Скунець. До роботи заходу долучилися науковці філологічного факультету, котрі розповіли про життя та творчість письменників, а також студенти відділення журналістики. Вони підготували радісні літературні портрети закарпатських майстрів слова.

Наталія КАРАЛКІНА, Катерина БРИЖАНЬ, Артур КОРНІЄНКО,
студенти відділення журналістики.

У ПІДРОЗДІЛАХ

У здобутках та перспективах

Науково-дослідному інституту фітотерапії
Ужгородського національного університету — 20 років

НДІ фітотерапії Ужгородського національного університету організовано згідно з рішенням Ученої ради ВНЗ (за № 3 від 7 березня 1992 року) та наказом Мінвишу України (за № 65 від 31 березня 1992 року) на базі «Проблемної науково-дослідної лабораторії фітопрофілактики передракових захворювань органів травлення», яка існувала при кафедрі пропедевтики внутрішніх хвороб медичного факультету УжНУ.

До сьогодні це єдиний науковий заклад такого профілю в Україні. Створення інституту обумовлене виконанням державних науково-технічних програм: «Українська державна програма ліквідації наслідків Чорнобильської катастрофи», «Створення, вивчення та впровадження в практику охорони здоров'я нових високоефективних лікарських засобів», «Нові фізико-технічні методи діагностики та корекції порушень діяльності організму на клітинному та субклітинному рівнях», «Дослідження патофізіології променевого ураження шлунково-кишкового тракту та розробка профілактичних і лікувальних антипроменевих засобів».

Заслужують на увагу виконані в проблемній науково-дослідній лабораторії кафедри пропедевтики внутрішніх хвороб фундаментальні дослідження (І.Чопей, Е.Архій, Ю.Добош, Н.Желізняк, М.Воронич, Т.Ганич) із мембранного травлення, які лягли в основу 8 білатеральних академічних радянсько-чехословацьких симпозіумів, проведених на базі Ужгородського університету. Основну ж свою діяльність НДІ фітотерапії сконцентрував на таких напрямках:

- розробка фітопрепаратів для профілактики й лікування хворих з патологією внутрішніх органів, обумовленою впливом малих доз іонізуючого випромінювання;
- вивчення впливу фітопрепаратів на імунологічний, вітамінний, гормональний статуси та інші показники гомеостазу організму;
- виробництво екологічно чистої сировини лікарських рослин та впровадження в практику нових технологій їх вирощування, випуск розроблених рецептур фітопрепаратів та фітопродуктів;
- розробка нових інструментальних методів діагностики передпухлинних станів.

НДІ фітотерапії всебічно вивчив та апробував для використання в лікувально-профілактичній практиці понад 100 екологічно чистих лікарських рослин Закарпаття. Це ті, які діють на нервову (стимулюючі, заспокійливі, спазмолітичні) й серцево-судинну (серцеві глікозиди, що мають гіпотензивну, антиаритмічну, антисклеротичну дію) системи. Йдеться також про лікарські рослини з діуретичною, антинабряковою, антирадіаційною, послаблюючою, кровоспинною, протизапальною, антивиразковою, протимікробною, протипаразитарною, протиглисною гіпо-



Оксана ГАНИЧ.

зотемічною та антирадіаційною діями, рослини-біостимулятори. Виконано 6 науково-дослідних робіт за держбюджетом та 10 госпдоговірних.

За 20 років копіткої, творчої, злагодженої праці колектив НДІ фітотерапії розробив і впровадив у медичну практику високоефективні фітозасоби, зокрема:

- «Карпати» — дезінтоксикаційний фіточай;
- «Кратефіт» — антисклеротичний, гіпотензивний, кардіоседативний, імуностабілізуючий фіточай;
- настоянка «Ехінофіт» — імуностимулятор для профілактики захворювань, викликаних малими дозами радіаційного опромінення;
- фіточай «Ехінофіт» — імуностимулятор для профілактики захворювань, викликаних малими дозами радіаційного опромінення;
- «Порошок кореня кульбаби» — для покращення функції печінки та жовчного міхура;
- «Фітодраже» — ентеросорбент;
- «Фітохруст» — ентеросорбент;
- «Фітомед» — для покращення функцій органів травлення;
- «Фітосорб» — сорбент для покращення функції кишківника;
- «Цеофітосорб» — сорбент для покращення функції кишківника;
- фіточаї серії «Бевівіта», які введені у масове виробництво компанією «ХІПП-Ужгород» та дістали високу оцінку в Україні;
- фіточай дитячий для профілактики захворювань органів дихання;
- фіточай дитячий фруктовий;
- фіточай дитячий загальнозміцнюючий;
- фіточай дитячий для покращення травлення;
- фіточай дитячий кминовий;
- фіточай дитячий фенхелевий;
- фіточай для підвищення лактації;
- фітованни серії «Бевівіта» (виробництво компанії «ХІПП-Ужгород»);
- фітованна для немовлят із череди;

- фітованна для немовлят із любистку;
- фітованна для немовлят із календули і кропиви;
- фіточай для профілактики гестозів 1-ї половини вагітності;
- фіточай для профілактики гестозів 2-ї половини вагітності;
- фіточай для профілактики гіповітамінозів у дітей;
- безалкогольний фітонапій з антистресовими властивостями;
- «Йодіс-календула» для збереження здоров'я жінки;
- «Йодіс-фітометабол» для профілактики поєднаної патології внутрішніх органів.

Ефективні методи лікування та раціональні рецепти фітопродуктів, розроблені НДІ фітотерапії, успішно клінічно апробовані та широко впроваджені в практику лікувальних закладів Закарпаття, зокрема Ужгородської центральної міської клінічної лікарні, санаторіїв та санаторіїв-профілакторіїв області, територіальних і медичних об'єднань України й зарубіжжя.

Значні наукові здобутки та вагомий досвід з оздоровлення потерпілих унаслідок Чорнобильської трагедії дали змогу розробити концепцію оздоровлення населення України, яка базується на використанні фітопрепаратів і фітопродуктів імунотропної, онкопротекторної та антисклеротичної дії, що знайшло схвалення Вченої ради МОЗ та медичної громадськості України.

Розроблено та успішно втілено в практику програму оздоровлення населення Закарпаття, яке через паводки знало стихійного лиха в 1998 та 2001 рр.).

Закінчення на стор. 9.



У ПІДРОЗДІЛАХ

Закінчення. Початок на стор. 8.

В останні роки робота НДІ фітотерапії була спрямована на профілактику йододифіцитних захворювань. Відповідні заходи проводилися із застосуванням водовмісних засобів вітчизняного виробництва: цикорлакт йодований, «Йодіс-концентрат», «Ламідан», «Барба-йод», «Модифілам-ламінарин» тощо.

Наші дослідження на практиці підтвердили доцільність застосування йодовмісних засобів для збереження здоров'я населення. Узагальнення цих спостережень висвітлені в методичних рекомендаціях, затверджених МОЗ та АМН України, — «Застосування натурального поліфункціонального лікувально-профілактичного продукту з морських ламинарєвих водоростей в медичній практиці» (Київ, 2010).

Напряцювання НДІ фітотерапії увійшли в два інноваційні проекти наукового парку «Ужгородський національний університет», затверджені на сесії Закарпатської обласної ради: «Проведення раціональної профілактики йодної недостатності у школярів Закарпаття» та «Впровадження методів профілактики ендоекологічних захворювань в умовах паводків та катастроф» (2010 — 2012 рр.).

Підсумки наукових здобутків НДІ фітотерапії висвітлені в матеріалах міжнародних та республіканських наукових конференцій, представлених на республіканських та систематичних щорічних виставках, у кандидатських та докторських дисертаціях, захищені авторськими правами й патентами.

Значною популярністю серед медичної громадськості та населення користуються монографії, навчальні посібники: «Фітотерапія» (1993), «Радіація. Здоров'я. Радіопротекція» (1996, 2011), «Твоє здоров'я в твоїх руках» (2000), «Екологія, природне харчування, здоров'я» (2002), «Практична дієтологія» (2004, 2009), «Клінічна фітотерапія» (2008), «Рекомендації для збереження здоров'я» (2009), «Алкоголь і куріння — у путях рабської залежності» (2009), «Йод — стимул життя. Йодна недостатність» (2010), «Розвантажувально-дієтична терапія в комплексі оздоровлення людини» (2011).

НДІ фітотерапії співпрацює з кафедрами факультетської терапії, пропедевтики внутрішніх хвороб медичного факультету, охорони материнства і дитинства факультету післядипломної освіти, кафедрами хімічного, фізичного й біологічного факультетів УжНУ; кафедрою фармакології Національного медичного університету ім. Богомольця (Київ); Київським національним торговельно-економічним університетом, інститутом фізики НАН України (Київ), інститутом екології людини (Київ), ДУ «Науковий центр радіаційної медицини НАМН України» (Київ), відділенням натуральної медицини Кошицького університету ім. Шафарика (Кошице, Словаччина), Словацьким аграрним університетом та інститутом збереження біорізноманіття (Нітра, Словаччина), фірмами «Агрокарпати» (Словаччина), «ХІПП-Ужгород ГмБХ», «Йодіс» (Київ), які випускають продукцію інституту, «Ламідан» (Одеса), «Зелена кладовая здоров'я» (Дніпропетровськ),



Голова Союзу українок США Ганна КРАВЧУК, голова суспільної опіки Лідія ЧЕРНИК, голова Союзу українок Закарпаття професор Оксана ГАНИЧ разом із учнями з регіонів із підвищеною радіацією, які оздоровлювалися в санаторії «Квітка полонини» (1959 р.).

а також санаторієм «Квітка полонини» (Закарпаття).

За тісної співпраці з мережею «Закарпаткурорт» на базі санаторію «Карпати» проведено першу Всеукраїнську гастроентерологічну школу-семінар (1993), на базі санаторію «Поляна» — міжнародну науково-практичну конференцію «Оздоровче природне харчування, розвантажувальна дієтотерапія» (2000).

Широкої популярності та доброго розголосу набуло проведення міжнародних науково-практичних конференцій, присвячених актуальним питанням теорії і практики охорони здоров'я, фітопрофілактики та фітотерапії, нетрадиційним методам лікування, сучасним технологіям вирощування та заготівлі лікарських рослин, розробці та апробації нових ефективних рецептур рослинних засобів для дітей і дорослих, йодній профілактиці ендемічних патологій.

Упродовж останніх років на високому організаційному і науковому рівнях на базі санаторію «Квітка полонини» пройшли міжнародні науково-практичні конференції: «Актуальні теоретичні та клінічні аспекти фітотерапії» (2007), «Довкілля і здоров'я людини» (2008), «Біогеохімічні аспекти збереження здоров'я людини» (2010), «Екзо- та ендоекологічні аспекти здоров'я людини» (до 25-річчя Чорнобильської трагедії) (2011). Цьогорічна конференція присвячена 20-річчю ювілею Науково-дослідного інституту фітотерапії під назвою «Фітоапітерапія: минуле і майбутнє».

До початку роботи конференцій регулярно видавалися збірники наукових праць (2000, 2007, 2008, 2010, 2011, 2012 рр. загальним обсягом 2178 сторінок, 112 друкованих аркушів).

Безсумнівно, існування при Ужгородському національному університеті Науково-дослідного інституту фітотерапії повністю себе виправдало. Його науковий потенціал надзвичайно перспективний і вкрай потрібний як для підвищення якості підготовки лікарських кадрів, так і для реалізації ефективних оздоровчих заходів серед населення України, зокрема Закарпаття.

Науково-практичні розробки інституту мають значний попит і за рубежом.

Заслужують на добре слово й глибоку вдячність співпрацівники-фундатори НДІ фітотерапії, насамперед: старші наукові співробітники В.Желтвай, М.Семирот, Н.Місевра, Т.Федорович, професор С.Фодор.

Чимало творчих зусиль та копіткою праці внесли в здобутки НДІ фітотерапії наші співпрацівники, за що висловлюю їм глибоку шану й щире подяку. Це, зокрема, старші наукові співробітники: професори М.Фатула, Б.Булеца, М.Ганич, Т.Ганич, О.Горленко, І.Грига, М.Коршинська, доцент М.Чаварга; наукові співробітники: К.Заяць, В.Коваль, Л.Коцюбняк, Н.Брич, О.Канюк, В.Канюк, Г.Кость, П.Лулич, М.Лаврів, А.Палко, Є.Павлик, І.Туряниця, З.Піді, О.Сидор, С.Скаканді, І.Фекета, Н.Маркуш, О.Цімбота, Р.Шкумбютяк.

Чимало планів існує на майбутнє: особливої уваги вимагає втілення в практику раціональних рекомендацій, які випливають із результатів виконаних наукових досліджень, численних клінічних спостережень, прийнятих на конференціях резолюцій. Віряться, НДІ фітотерапії й надалі слугуватиме благородній місії — піклуванню про здоров'я людей.

Оксана ГАНИЧ,

багаторічний директор Науково-дослідного інституту фітотерапії УжНУ.

16 квітня професорові Оксані Миколаївні ГАНИЧ виповнилося 80 років.

Редакція газети «Погляд» щиро вітає ювілярку й бажає авторитетному науковцеві, організатору, керівнику багату сил, здоров'я, життєвих радощів!



СОБИ НА КОРИСТЬ

Здоровий сон — це просто

Як забезпечити собі повноцінний і здоровий сон? Як швидше засинати й легко прокидатися? Мабуть, це одні з найважливіших питань, що хвилюють багатьох сучасних людей. Хронічне недосипання — поширений синдром нинішнього часу, і багато проблем нашого організму та нервової системи зокрема пов'язані саме з цим.

Встановлено, що в середньому людина спить на дві години менше, ніж їй необхідно (деякі — на три-чотири). Однак перехитрити природу сну неможливо: організм накопичує його дефіцит, який рано чи пізно доводиться заповнювати. В іншому випадку справа може закінчитися депресією або розвитком певних хронічних захворювань.

Учені довели, що практично всім людям треба спати не менше 9 (а не 8, як вважалося раніше) годин на добу. А якщо враховувати постійний стрес, швидкий темп життя й усі принади технічного прогресу, то така квота на сон просто необхідна людині.

Так уже вирішила матінка-природа, що людина, крім енергійного існування, обов'язково повинна спати. Здоровий сон — це невід'ємна й важлива частина життя, безцінне джерело не лише чудового самопочуття та гарного настрою; він так само сприяє збереженню краси й молодості. Сон вважається найкращим засобом для відпочинку, відволікання від життєвих проблем. «Ляж, поспи, усе пройде», «ранок покаже» — ці старі приказки ніколи не втратять свою актуальність. Але для справжнього відпочинку дуже важливо дотримуватися рівноцінних фаз неспання і сну — життєво необхідного стану мозкової діяльності; причому людині потрібний саме здоровий, міцний сон. Тривожний, на відміну від здорового, має мало переваг: мозок не може розслабитися, а при ранковому пробудженні починається відчуття втоми. Людство скаржиться на безсоння, вдаючись у відчаї до снодійних препаратів. Але це палиця з двома кінцями — перший час заснути вдається швидко, а ось надалі сон стає неспокойним, потім снодійні пігулки взагалі припиняють діяти.

Щоб ваші безсонні ночі залишилися в минулому, наведемо поради, спрямовані на закріплення здорових звичок, пов'язаних зі сном. Вони можуть по-справжньому допомогти поліпшити сон, позбутися безсоння, домогтися здорового відпочинку без проміжних пробуджень.

Медики вважають, що дорослій людині необхідно для сну 7 — 8 годин, щоб відпочити й не спати на роботі протягом дня. Деякі, однак, примудряються спати якихось 4 — 5 годин і при цьому почуватися бадьорими та життєрадісними весь день. Іншим же й десяти годин мало, щоб виспатися. Простіше кажучи, скільки годин сну необхідно особисто вам, щоб виспатися та відчувати

себе на ранок бадьорим, стільки й спить. Спроби спати більше, ніж потребує ваш організм, призводять до метання в ліжку й поганого самопочуття весь день. Водночас людина переносить недосипання набагато важче, ніж голод. Люди, над якими проводили експеримент, втримували без сну до чотирьох діб. Дослідники повідомляють, що хто має підвищений кров'яний тиск і спить менше норми, опиняється, під збільшеним ризиком хвороб серця.

Сон — необхідна частина нашого життя. Поганий сон може призвести до проблем із пам'яттю, до ожиріння й сприяє передчасному старінню. Тому спати потрібно. Коли ж найкраще лягати спати? Тут учні сходяться на думці: до 24-ї години, приблизно між 22 та 23 годинами. Деякі фахівці, щоправда, радять: коли захочете спати, тоді й лягайте. Це, звичайно, добре, однак є тут одне «але»: ви можете лягти о 20-й або навіть о 19-й годині, а потім прокинутися о 2 години ночі й мучитися від безсоння. Якщо ви не можете заснути протягом 20 хвилин, залиште спальню й займіться якою-небудь спокійною справою в іншому місці. Не дозволяйте собі засинати поза спальнею.

Якщо ви робите фізичну роботу перед тим, як лягти в ліжку, ваш організм буде перезбуджений. Учені вказують, що нею краще зайнятися в кінці дня або на початку вечора. Якщо ж у ліжку ви звикли читати, дивитися телевизор, розмовляти по телефону — радимо відмовитися від цих звичок.

Величезне значення має правильний вибір ліжка. Хірурги-ортопеди вважають, що воно повинне бути досить жорстким: ніяких перин, м'яких матраців і величезних подушок, інакше ви ризикуєте заробити викривлення хребта, сколіоз. В ідеалі ваша шия повинна бути на одному рівні з тілом, а не згинатися. Голова повинна знаходитися на прямій лінії, яка продовжує тіло. Спати на боці корисно для спини, а крім того, у цьому положенні зменшується ймовірність хропіння.

Приберіть зі спальні шумні механічні годинники й поверніть циферблат електронних, які світяться, щоб не стежити за відліком часу. Останній прийом їжі має бути за 2 — 3 години до сну. Усе, що ви з'їсте пізніше 21-ої години, залишиться неперетравленим у шлунку до ранку, отруюючи його ніжною слизовою оболонку. Якщо все-таки вечера випадає на пізній час, постарайтеся, щоб вона була не дуже гостра й калорійна. У цей час краще за все їсти легку вуглеводну їжу, наприклад вівсяну кашу.

Що стосується алкоголю й кофеїну, то чим менше ви їх вживаєте, тим краще. Алкоголь спочатку навіває сон, але через кілька годин, коли його дія слабшає, він може сприяти пробудженню. Уникайте також вживання напоїв, що містять кофеїн, у другій половині дня. Кофеїн присутній не тільки в каві, але й у чаї, шоколаді, кока-колі, у багатьох знеболювальних ліках. Корисніше перед сном випити

заспокойливого чаю з травами. Підійдуть ромашка, м'ята, хміль, валеріана, меліса. Здавна вважається, що склянка теплої молока з розчиненої в ньому 1 ст. л. меду допомагає заснути краще за будь-яке снодійне.

Дуже добре, перед тим як лягти спати, прийняти теплий душ, а якщо є можливість, то й теплу ванну. Корисно додати туди ароматизовану сіль або настій кропиви або полину. Неодмінна умова: вода повинна бути теплою або приємно гарячою. Прохолодний душ краще приймати вранці, щоб швидше збадьоритися. Якщо перед вашим будинком є парк чи алея — не відмовляйте собі в задоволенні прогулятися перед сном, подихати свіжим повітрям: швидше заснете.

Кімната, у якій ви спите, повинна бути добре провітрена. Влітку вікно спальні краще залишити привідкритим на всю ніч. Найкраще спитися при температурі +18 — 20 °С.

Деякі прекрасно засинають під тиху приємну музику. Спробуйте неголосно включити магнітофон або радіо з улюбленими мелодіями, або записи зі звуками морського прибою чи шуму лісу.

Якщо Ви не можете собі відмовити у перегляді телевизора перед сном, то постарайтеся дуже вибірково ставитися до вечірніх передач. Вибирайте більш спокійні й добрі фільми, якщо маєте проблеми зі сном.

Спить так, як вам зручно: подобається, надягніть піжаму, нічну сорочку. Незручно спати одягненими — роздягніться.

Спробуйте відволіктися від усіх ваших проблем, від неприємних емоцій, що накопичилися за день. Навпаки, намагайтеся відтворити в пам'яті яку-небудь приємну, радісну подію: день народження, весілля, цікаву поїздку.

Ще більшого ефекту можна досягти за допомогою самонавіювання, якщо не тільки згадувати приємні речі, а й повторювати в думках чи пошепки: «У мене все йде добре...», «У мене гарне здоров'я, міцна сім'я...». Загалом, що саме говорити — це ваша справа. Головне, аби у цих побажаннях-твердженнях не траплялася частка «не». Не кажіть собі: «Я не буду хворіти». А кажіть: «Я абсолютно здоровий». Головне правило для любителів довгого сну: не залежуватися в ліжку! Як тільки людина прокинулася (а це може бути й рано вранці), доцільно усміхнутися, потягнутися, скинути ковдру й піднятися.

Оцінюючи свій сон, ви можете запідозрити наявність у себе розладів сну. Останні негативно впливають на якість життя. Вони можуть виникнути в дитини, підлітка, дорослої людини чи в людини зрілого віку. Наукові відкриття й технологічні досягнення в галузі медицини щодо сну дають можливість забезпечити якість допомоги людям із його порушеннями.

Приділіть час, щоб дізнатися більше про це, і ви зможете допомогти собі та іншим людям жити щасливішим і здоровішим життям.

Здорового вам і міцного сну!
Підготувала Неля ІЛЬНИЦЬКА,
студентка відділення журналістики.

Поради лікаря

Здоровим бути – здоров'я берегти

Щороку 7 квітня відзначають Всесвітній день здоров'я. День, коли проводяться різні масові заходи, спрямовані на привернення уваги людей до їхнього самопочуття та здоров'я. Наскільки здоровими є студенти УжНУ, ми вирішили дізнатися в лікаря Ольги ГАНЧИН.

— **Ольго Василівно, на які хвороби найчастіше хворіють студенти?**

— Це залежить від пір року. Тепер здебільшого студенти хворіють на грип. А взагалі часто скаржаться на проблеми зі шлунком (гастрит, виразкова хвороба), серцево-судинною системою. Є особи, які перебувають на диспансерному обліку, бо мають вроджену ваду серця. Також спостерігається патологія органів дихання і мова про бронхіальну астму, хронічний бронхіт, вади легень. Трапляються захворювання шитовидної залози, зокрема дифузний зоб, тому що в нашому краї не вистачає йоду.

— **На Вашу думку, із чим пов'язані сезонні хвороби?**

— Сезонні захворювання, такі як грип, пов'язані зі зміною погоди. Розмножуються бактерії, котрі через масове скупчення людей (університет, гуртожиток) швидко передаються повітряно-крапельним шляхом. Достатньо захворіти одному студентові, і він може заразити своєю недугою інших. Бувало й таке, що з однієї групи до нас зверталося по 5 студентів, які хворіли на грип.

— **Ваші рекомендації щодо уникнення та лікування найпоширеніших захворювань?**

— Я б порадила студентам відразу звертатися за допомогою до лікаря, тому що потім процес занедужання триватиме з ускладненнями, тим більше, юнаки й дівчата бояться пропускати заняття в університеті. У підсумку роблять цим гірше і собі, і іншим, адже можуть заразити колега та друзів, які знаходяться весь час поруч.

— **Чи погоджуєтеся з думкою, що спорт — запорука здоров'я?**

— Однозначно погоджуюся. Спорт потрібний, адже він корисний для організму. Як кажуть: «У здоровому тілі — здоровий дух». Якщо у вас є проблеми з кістками та спиною, то варто займатися плаванням. Також рекомендую гімнастику, аеробіку, фітнес.

— **А як, наприклад, щодо ходіння пішки?**

— Безперечно, прогулянки пішки теж можна віднести до спорту. І я б рекомендувала ходити пішки хоч би 30 хв. щодня. Це не так аж багато й не так важко. До того ж, такі прогулянки допоможуть позбутися зайвих калорій, якщо вони є.

— **А в який спосіб впливає на стан організму студентів харчування?**

— Безпосередньо впливає. На жаль, студенти харчуються не так, як повинні були б. Вони їдять 1 — 2 рази щодня, хоч потрібно 4 рази й невеликими порціями. А чого варті різні чіпси, сухарики, «міві-

ни», які вкрай негативно впливають на роботу шлунка. Краще з'їсти якісь фрукти або овочі, щодня їсти супи.

— **Особисто Ви вважаєте себе здоровою людиною?**

— Ну, відносно вважаю. Оскільки я сама лікар, то до людей у білих халатах звертаюся рідко, бо добре себе почуваю.

Ольга Василівна розповіла також про те, що на обліку захворювань внутрішніх органів є 500 студентів, а хворих на грип та грипозні захворювання близько 15.

Самі студенти на запитання, чи дбають вони про своє здоров'я, майже одногласно відповідали, що так. Проте зазначили, що харчуються переважно напівфабрикатами. А яке ж це здоров'я? Та поки що змінювати свій раціон вони не збираються. Дехто через брак часу або грошей, інші — через невміння добре готувати. Корисну їжу студенти вживають переважно на вихідних, коли приїжджають додому. А спортом займаються переважно хлопці, які грають у футбол, волейбол, баскетбол та інші ігри. Дівчата ж здебільшого відвідують заняття з аеробіки чи фітнесу.

Шкода, що більшість із нас задумується про власне здоров'я лише в такі дні, як 7 квітня, або ж коли погано себе почуває. Якщо ми зможемо змінити цю звичку, то зміниться на краще й стан нашого організму. Пам'ятайте про поради лікарів і про те, що здоров'я за гроші не купиш.

Вікторія КУЗЬМА, Оксана ПІТРА,
студентки відділення журналістики.

Конкурси

Міс УжНУ-2012

Цього року за титул «Міс УжНУ-2012» змагалось 13 учасниць, кожна з яких напередодні виграла конкурс краси на своєму факультеті. Організатори обіцяли глядачам «справжнє свято краси і грації, вишуканості та стилю, а також розважальне шоу», і, судячи з реакції аудиторії, виправдали сподівання. Під час першого виходу красуні переконливо ввійшли в образи казкових персонажів. Друге знайомство з учасницями було віртуальним — світліни дівчат поставали на великому екрані. Два наступні виходи дали змогу конкурсанткам повернутися в минуле та заглянути в майбутнє, із чим вони впоралися на «відмінно», адже в образах школярки і бізнес-леді виглядали впевнено та переконливо.

Завдяки ведучим заходу чи не найвідповідальніший конкурс для дівчат — інтелектуальний — перетворився на веселу забаву, в якій учасниці не тільки розповідали, а й показували свої дії за складних життєвих ситуацій. На завершення, за традицією, студентки продемонстрували вишукані вечірні сукні та вміли їх граціозно носити. У перервах між конкурсами глядачів розважали талановиті співаки УжНУ й танцювальні колективи. Ну а члени журі та глядачі назвали кращих: «Міс УжНУ-2012» та «Міс глядацьких симпатій» — Вікторія Руснак (юридичний факультет); «1 віце-міс» та «Міс фото» — Марія Великодніа (стоматологічний ф-т); «11 віце-міс» — Мілена Молнар (фізичний ф-т).

Нові видання

Молодіжний проект «Stud Time»

Наприкінці минулого року в соціальній мережі «Вконтакті» з'явився онлайн-журнал «Stud Time». Це новий молодіжний проект, який дає змогу студентам дізнаватися про різні публічні заходи, вечірки, клубні тусовки, фестивалі, концерти, організації та багато іншого. Також на сторінках видання кожен зможе розважити себе цікавим гумором. Приємним фактом є те, що всі, хто бажає, можуть долучатися до співпраці з журналом і розповідати про різні події іншим, а також дізнаватися нову та цікаву інформацію для себе.

Головна мета проекту «Stud Time» є створення відповідного інформаційного поля для студентів і взагалі для молоді Закарпаття. Адже з'являється додаткова можливість дізнаватися про події в житті ровесників, обмінюватися враженнями та думками з ними, спробувати себе в якості журналіста. Веб-сайт журналу: <http://studtime.ucoz.ru/>.

Тетяна ЛАДЖУН,

студентка відділення журналістики.

Турніри

Під ритм серця

На факультеті фізичного виховання та спорту УжНУ відбувся індивідуальний турнір із настільного тенісу між студентами різних курсів. 12 майстрів ракетки намагалися довести свою вправність та вибороти звання найсильнішого. Організатором заходу виступила Студентська рада ФФВіС УжНУ.

Змагалися за олімпійською системою — на виліт. Перші пари стали до столу й, не зволікаючи, розпочали боротьбу. Ідеальну тишу порушувало ритмічне постукування м'ячика по столу та важкі подихи гравців. Здається, що й ритм їх серцебиття прискорювався, адже емоції нагромадилися з кожним наступним етапом змагань. Партія за партією визначала головних фаворитів.

І ось повідомляють імена переможців. Серед юнаків триумфаторами стали:

I місце — Юрій Морущкей, I курс.

II місце — Іван Цендра, I курс.

III місце — Василь Красношпик, II курс.

У дівчат вітання приймали:

за I місце — Діана Штурайте, II курс.

за II — Марина Волос, I курс.

за III — Сільвія Рибар, II курс.

Після церемонії нагородження й привітань громадський декан висловив пропозицію організувати щорічний Кубок декана або Кубок громадського декана з настільного тенісу.

Вероніка МОРОЗ,

студентка відділення журналістики.



ПРЕЗЕНТАЦІЇ

До Юрія Андруховича — через «Лексикон інтимних міст»

Відомий український письменник, прозаїк, драматург, есеїст Юрій Андрухович відвідав Ужгород. У ляльковому театрі «Бавка» письменник презентував свою книжку «Лексикон інтимних міст».

Видання — як своєрідна подорож містами. Тут поданий опис 111 міст на кожну літеру алфавіту, серед яких є Ужгород і Хуст. Раніше митець заявляв, що вважає Закарпаття своєю прабатьківщиною, а Ужгород став першим містом, яке пан Юрій відвідав у дитинстві.

Цікаво й те, що вперше книжка була презентована 11.11.2011 об 11:11, і її ціна

становить 111 гривень. Письменник зізнається, що не бажає припинити цей проект і має в планах написати 6 частин книжки про 666 міст. Деякі з населених пунктів довелося відвідати спеціально, щоб про них написати. Автор також прагне в продовженні задуму згадати про закарпатські Мукачево, Берегове, а особливо прикордонний Чоп.

Організатором події та видавцем книжки став Міжнародний поетичний фестиваль MERIDIAN CZERNOWITZ. Модератор зібрання — закарпатський поет Андрій Любка.

...Шанувальників творчості Юрія Андруховича зібралось чимало, весь зал театру був переповнений. Усі охочі могли придбати один із екземплярів



книжки з підписом автора. Сам письменник вважає своє останнє видання найкращим. Присутні із захопленням слухали гостя та лишилися задоволеними.

Оксана ПІТРА,

студентка відділення журналістики.

ФАКУЛЬТЕТСЬКІ ТРАДИЦІЇ

Студентські «крашанки в кедах»

Українська писанка — неповторний витвір народного мистецтва, символ Всесвіту. Виготовлення цих великодніх атрибутів пов'язується з дохристиянським народним звичаєм зустрічати весну, з пробудженням землі, початком сільськогосподарських робіт.

Великого поширення писанкарство набуло й серед студентів, адже чотири роки поспіль на філологічному факультеті організовують виставку великодніх яєць. Ініціаторами акції стали справжні поціновувачі народного мистецтва, а їх ідейним натхненником доцент кафедри української літератури Олександр Ігнатюк. Із цікавістю та бажанням особливо студенти молодших курсів поставились до роботи, тому насамперед їм вдалося створити святковий настрій у стінах альма-матер.

Приємно, що кожного року з'являється щось нове та унікальне в ході заходу. Будь-яке великоднє яєчко, створене руками викладача чи студента із застосуванням творчого підходу, розкриває талант людини. Тому кожна крашанка, писанка, дряпанка вирізняються оригінальністю й неповторністю.

Цьогоріч увагу привертала не лише кількість представлених великодніх експонатів (а їх було понад 50), але й техніки, у яких вони виконані. Значної популярності серед студентів набула крашанка, або як її ще називають — галунка. Традиційна технологія виготовлення проста: для роботи не потрібно бігати в магазин і купувати харчові барвники, а лише зварити яйця в лушпинні цибулі. Іноді ще прив'язують листочки петрушки, які залишають на шаралупі світлі відбитки.

До речі, спочатку для того, щоб отримати крашанку червоного кольору, її фарбували кров'ю. Пізніше використовували березове листя, чебрець, фуксин, яблуневу кору та кору з чорноклена, а також проліски, тому такі великодні яйця наділялися охоронними властивостями.



Також на виставці були представлені дряпанки (нанесення візерунка гостроконечною писанкою, шилом, канцелярським ножем або ж голкою на поверхню яйця, попередньо пофарбованого в один колір), крапанки (нанесення воску на пофарбоване в один колір яйце), великодні атрибути з бісеру, ниток і стрічок. Однею з оригінальних технік писанкарства є купажування, тобто змішування різних технік в одну.

Вагоме значення при написанні писанки мала не лише техніка, але й символіка кольорів та знаків. Червоний колір ілюструє життєдайну силу весни, відродження; блакитний уособлює небо, повітря, здоров'я, воду; зелений — час весни та воскресіння природи...

Раніше яйце вважалось магічним атрибутом, і щоб його дія виявлялася сильніше, люди розмальовували шаралупу магічними знаками. Українська писанка має понад 100 символічних малюнків. Наприклад, кривулька знаменує нитку життя, безконечник — символ вічності, маки — знак нев'яжучої молодості та дівочої чарівності тощо.

Вибір кольорової гами та візерунку залежав не лише від знань студентів, отриманих на лекціях із культурології, а ще й від крайових особливостей і традицій, які побутують у сім'ях.

Тому цьогорічне великоднє свято було різнобарвним та неординарним.

Попередні виставки очолювали ляльки на дерев'яній ложці, а на цьогорічному заході вперше було представлено ляльку, зроблену на основі пластмасової пляшки. Автором такої оригінальної ідеї виступила першокурсниця відділення української мови та літератури Оксана Попович.

Оновленим виявилось й оформлення виставки. Її цілісна підготовка лягла на плечі першого курсу українського відділення. Саме вони підготували затишний куточок відпочинку до свята: оздобили полицьку, яка з'явилася зовсім нещодавно й стала своєрідним виставковим стендом, а м'яку частину прикрасили весняними квітами. Гармонійним доповненням до експонатів слугували срібні підставки — результат фантазії талановитих студентів. У ролі рекламної афіші виставки слугували веселі «крашанки в кедах», що носом показували напрямки руху до святкового куточка. Тож кожен із тих, хто бажав, міг побачити творчі здібності студентів-філологів.

Ті ж, хто не долучився до виставки, радо розглядали експонати. Дехто ділився власними секретами писанкарства, а інші зізнавалися, що обов'язково відтворять щось подібне вдома.

Анна МАЛАХОВА,

студентка відділення журналістики.

НАГОРОДИ

Викладач УжНУ став лауреатом премії імені Федора Потушняка

У Міжнародний день театру видатним закарпатцям вручили щорічні обласні премії за вагомий особистий внесок у розвиток літератури, театрального, музичного й образотворчого мистецтв. Премії вручали у чотирьох номінаціях: у галузі літератури ім. Федора Потушняка, у галузі музики ім. Д.Задора, у галузі театрального мистецтва ім. Шерегіїв, у галузі образотворчого мистецтва ім. Бокшая та Ерделі.

Варто зазначити, що премію вручають уже 12 років поспіль. За цей час лауреатами стали 322 митці.

У галузі літератури нагороду імені Федора Потушняка отримали четверо закарпатців. Серед них і Михайло Рошко, член Закарпатської організації Національної спілки письменників України, завідувач кафедри французької мови та зарубіжної літератури. Йому присудили нагороду в жанрі літературознавства за збірку відповідних праць «Розкодування».

Книжку становлять статті про кращі твори світової літератури. Основну увагу дослідник приділяє класикам — Кену Кізі, А. де Сент-Екзюпері, О.Пушкіну, Ф.Достоевському, М.Булгакову, О.Забужко, В.Голдінгу. Особливо важливим є осмислення розвитку літературного процесу, проблем художньої літератури, індивідуально-неповторного світу мистецтва.



Доцент Михайло РОШКО отримує премію з рук керівників краю

«Розкодування» вийшло друком у «Видавництві Олександри Гаркуші». Книжка призначена для широкого кола читачів: фахівців-філологів, аспірантів, студентів та усіх, хто цікавиться сучасним станом та історією розвитку літературознавчого процесу.

Наталія КАРАЛКІНА,

студентка відділення журналістики.

КОНКУРСИ

«Есе про все» вдруге



У прес-клубі молодого журналіста «Медіаперспективи» вже вдруге відбувся конкурс під назвою «Есе про все». Усі, хто бажав, мали змогу презентувати свої творіння або ж просто прийти й послухати написані колегами-студентами есе.

«Цьогоріч на розгляд журі було представлено сім робіт. Хоч у порівнянні з минулим роком учасників дещо поменшало, проте самі есе стали якіснішими», — зазначив ініціатор конкурсу, доцент кафедри журналістики Володимир Тарасюк. Оцінювали роботи студентів безпосередньо їхні викладачі: Ю.М.Бідзіля, Г.В.Шумицька, В.Ю.Тарасюк, Я.Р.Зизич, а також голова профкому студентів УжНУ Андріана Завадяк. Критеріями для визначення переможця були як стилістична грамотність есе, так і актуальність теми й оригінальний підхід до її висвітлення.

За результатами оцінювання перше місце журі заслужено присудило студентці другого курсу Світлані Лапізі (див. фото). Її есе «Дві епохи», мабуть, не залишило байдужим нікого з присутніх. Другим місцем відзначено есе «Як хвилина» Мирослави Турок — студентки першого курсу. У ньому авторка звертає увагу на те, що люди часто забувають про свою значущість, цінувати життя. Також до трійки найкращих есеїстів увійшов студент другого курсу Роман Ялч. Написаний ним твір під назвою «Хіба ми не сім'я?» або Теорія шести рукостискань» надихнув слухачів на жартівливу думку про те, що кожен із них може бути знайомим із будь-ким: зі своїм кумиром чи з англійською королевою, чи з президентом будь-якої країни.

Також журі не оминули добрим словом і інших учасниць конкурсу (четвертокурсницю Марічку Черничко, другокурсницю Христину Мигалину, Марію Чаваргу й Наталію Криванич), кожна з яких у чомусь була оригінальною. Сподіватимемося, що в наступні роки до цього заходу долучиться більше студентів, адже його існування залежить винятково від охочих приєднатися до кола есеїстів.

Валерія ТУРОК,

студентка відділення журналістики.

КОНКУРСИ

Нагорода з Півдня

Ушосте поспіль наші студенти займають призові місця на всеукраїнській олімпіаді з журналістики та реклами. Найвищу нагороду з-поміж цьогорічної команди представників УжНУ здобула Юлія ДУБ (див. фото) — III місце з журналістики нашої третькурсниці стало знаковим досягненням.



Цьогоріч змагання організував у своїх стінах факультет філології та журналістики Херсонського державного університету (декан — професор Володимир Павлович Олексенко). Олімпіада традиційно пройшла в два етапи: на першому розв'язували тестові завдання, на другому — готували творчу роботу. Студенти відідали грандіозний Міжнародний туристичний форум, тема якого — «Розвиток екологічного туризму в країнах Чорноморської басейну: ресурси та інновації». Саме за підсумками цієї події учасники виконували творче завдання: журналісти писали репортаж, рекламисти готували рекламно-інформаційну кампанію.

Доцент кафедри журналістики Володимир Юрійович Тарасюк, який супроводжував студентів, так відгукнувся про рівень олімпіади: «Організатори подію такого рівня проводили вперше, але зробили максимум, щоб захід пройшов на високому рівні. Підтвердженням цього є той факт, що учасниками були представники з-понад 20 вищих навчальних закладів та 15 членів журі. Мені надзвичайно сподобався рівень художньої самодіяльності студентів ХДУ, вже не кажу про сам навчальний процес, про аудиторії, їх оснащення. Це той заклад, який не випадково приймав олімпіаду. Важливу місію, я певен, херсонці виконали. Але найбільше я радий за Юлію. Після виконання тестів вона була на 7 місці, але потім зробила неймовірний ривок уперед. Творча робота нашої студентки розділила 1 — 2 місця, що в підсумку вивело її на чисте третє місце!».

Однак олімпіада — то не тільки зайняті місця і набутий досвід. Для студентів це насамперед — нові знайомства і яскраві враження.

Артур КОРНІЄНКО,

студент відділення журналістики.

□ ДЕБЮТ

«To Dublin» розпочинає...

Нещодавно на інженерно-технічному факультеті УжНУ заявила про себе новостворена команда «To Dublin». Її членам ще на Дні першокурсника сподобалося виступати на сцені, тому учасники вирішили спробувати себе й у КВНі. Хлопці мали можливість представити колектив у Закарпатській лізі Клубу веселих і найкмітливіших. Там і відбувся перший дебютний концерт.

Публіка сприйняла хлопців добре. За словами одного з них — Анатолія Голяна — адреналін зашкалював, пе-

ред виходом на сцену відчувалися хвилювання, адже в ролі КВНівців юнаки виступали вперше. Однак після теплого прийому публікою внутрішній неспокій зник, і «дублінці» виступили по максимуму. Підтвердженням сказаного стала перепустка до півфіналу Кубка ЗЛ КВН із-поміж 10 команд. Тож ми можемо побажати хлопцям успіхів і творчого натхнення. Сподіваємося, що наші герої радуватимуть своїми виступами.

Тетяна ЛАДЖУН,
студентка відділення журналістики.

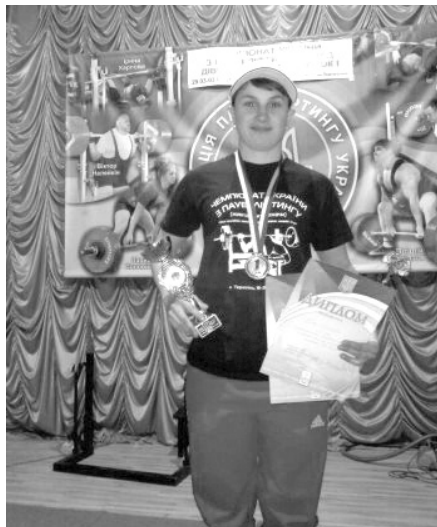
□ ПАУЕРЛІФТИНГ

Із чемпіонським розмахом

У місті Кам'янець-Подільський відбулися молодіжний та юнацький чемпіонати України з пауерліфтингу. У них із-понад 180 спортсменів виступили й шестеро закарпатських силачів. Уже вкотре найкращою з-поміж наших земляків була третьокурсниця факультету фізичного виховання і спорту УжНУ Єлизавета Бан, тренером якої є старший викладач Андрій Федорішко. Дівчина єдина із закарпатців повернулася додому з медалями.

Змагаючись серед юніорок віком до 23 років, Єлизавета Бан стала чемпіонкою у ваговій категорії до 53 кг із сумою триборства 385 кг, що є результатом світового рівня; при цьому випередила найближчу конкурентку з Харкова на 30 кг, яка стала срібною призеркою із майстрівським показником. Ужгородка перемогла в усіх вправах: присідання — 142,5 кг, тяга — 137,5 кг. Найбільшою ж сенсацією турніру був виступ спортсменки в жимі лежачи, де вона підняла найважчу штангу змагань серед учасниць усіх вагових категорій. Тут Єлизавета в першій спробі вижала 92,5 кг, у другій — 100, а в третьому підході підкорила 105 кг, перевищивши свій власний молодіжний рекорд України на 7 кг.

Загалом на кам'янецькому помості спортсменка, власна вага якої ледь пе-



ревищує 49 кг, встановила чотири рекорди країни (два — в жимі як окремо му виді пауерліфтингу й два — у цій же вправі в заліку суми триборства). За підсумками турніру Єлизавета включена до збірної команди України для участі в чемпіонатах Європи та світу.

За інформацією факультету фізичного виховання і спорту.

□ НЕЗВИЧНІ ЗАХОДИ

Студенти популяризують неолімпійські види спорту

Відбулися студентські змагання з петанку, дартсу та фінгербордінгу, які досить популярні як неолімпійські види спорту.

Підтримати учасників прийшли студенти чотирьох факультетів: фізичного, географічного, юридичного та факультету суспільних наук. Змагання з дартсу та фінгербордінгу проходили в холі головного корпусу, а з петанку — на майданчику поруч із будівлею.

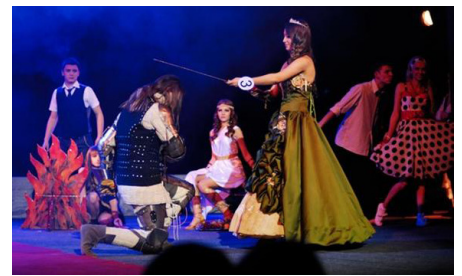
Захід виявився цікавим та по-спортивному напруженим. Це була свого роду рекламна акція того, як можна весело й змістовно проводити дозвілля. До того ж команди УжНУ першими серед студен-

тів в Україні почали активно розвивати названі види спорту. До речі, петанкісти навіть зайняли 4 місце на міжнародному турнірі в триплетах.

Слід зазначити, що створено й три команди УжНУ з черлідінгу, які підтримують баскетбольну, з американського футболу команди та збірну УжНУ. Крім того, засновано жіночий колектив із нетболу й черлідінгову групу на ковзанах. Як зазначив завідувач кафедри туризму Федір Шандор, активно в цей процес популяризації зазначених видів спорту включилися студенти географічного факультету. По-перше, тому, що мало хто взагалі досі знав про фінгербордінг, петанк, дартс. По-друге, фінгербордінгом, наприклад,

□ ДЕНЬ ФАКУЛЬТЕТУ

Економісти обирають



Відбувся день економічного факультету. Під час свята було обрано найвродливішу економістку. Нею стала другокурсниця спеціальності «Облік і аудит» Надія Федиківич. Як зазначила один зі співорганізаторів свята Алла Чорнобук, до останнього важко було назвати переможницю. Дівчата набували образів байкерів і Клеопатр, демонстрували розвиток цивілізації, зачаровували глядачів вечірніми сукнями.

Присутні також розважали Вікторія Німець, весельчак з «Но, позерай!», команда КВН «Мікловда», названа на честь декана факультету, КВНівці з «Тяп-ляП».

□ СПАРТАКІАДА

Футбольні баталії виграли медики

Завершується 62-а студентська спартакіада Ужгородського національного університету. Один із останніх видів програми — змагання з футболу.

У суперніцтві за третє місце економісти здолали фізики — 2:0. У фінальній грі медики виграли в команді інженерно-технічного факультету з рахунком 3:0. У цілому ж місця розподілилися так:

I місце — медичний факультет, II — ІТФ, III — економісти, 4 — фізики, 5 — стоматологи, 6 — географи, 7 — хіміки, 8 — філологи, 9 — історики, 10 — юристи, 11 — гуманітарно-природничий факультет, 12 — ФСН, 13 — біологічний підрозділ.

За інформацією факультету фізичного виховання та спорту.

займатися досить зручно, оскільки відповідний майданчик займає малу територію, тренуватися можна, скажімо, в аудиторіях по закінченню пар. Ф.Шандор також наголосив, що наші студенти показали досить високу майстерність саме з перерахованих видів спорту, тому географи й дотримуються принципу: «У чому ми кращі, те треба розвивати».

У подальшому планується провести осінню та весняну ігри сезонів. Але цього разу організатори розраховують на збільшення кількості факультетів і покращення спортивної бази, щоб учасники мали ліпші умови для тренувань. Отож, далі буде!

Мирослава ЗІЛИНЕЦЬ,
студентка відділення журналістики.

□ ДЕНЬ ФАКУЛЬТЕТУ

Феєрверк позитиву від філфаку!

Наш факультет відзначив 25-й День філолога. Свято вже традиційно відбулося у стінах Падіюну. Зі словами привітання, як зазвичай, звернувся до присутніх декан, професор Юрій Бідзіля, а першою справжньою несподіванкою стала поява на сцені гурту «Пікардійська терція», яка викликала в публіки неймовірне захоплення та бурхливі оплески.

Знаковим свято стало й для його незмінної організаторки — заступника декана філологічного факультету, доцента Людмили Лимонової, оскільки саме вона щороку організовує це свято. Та про все по черзі. Спочатку відбувся парад учасників традиційного турніру з футболу «Кубок декана» та нагородження його переможців.

Цьогоріч першою у футбольному протистоянні стала команда викладачів факультету. Одним із яскравих моментів заходу був вихід на сцену випускників філфаку попередніх років. Колишні студенти з ностальгією згадували пору свого навчання й тепло висловлювалися про викладачів-наставників. Кульмінацією дійства послужив виступ професорсько-викладацького складу філфаку. Викладачі вразили присутніх яскравими образами: доцент кафедри української літератури Надія Ференц постала в ролі футбольного вболі-



вальника, заступник декана з навчальної частини, доцент Галина Шумицька гармонійно поєднала образи Каті Осадчої та Ольги Фреймут, а доктор філологічних наук, професор Світлана Пахомова та доцент кафедри журналістики Володимир Тарасюк виконали ліричні пісні про свої будні на філфаці. Завідувач кафедри російської літератури, доцент Іван Сенько та викладач цієї ж кафедри Марта Демчик постали танцюристами, крім того, Іван Михайлович у жартівливій фор-

мі розповів вірш. А найнесподіванішим для всіх став вихід декана факультету Ю. Бідзілі. Він постав у ролі байкера, викликавши бурхливі оплески в глядачів. Студенти ж теж цікаво представили глядачам яскраву концертну програму «Філфак TV».

25-й День філолога виявився особливим незабутнім і ще більше об'єднав викладачів та студентів.

За інф. студентів-журналістів.

□ СПАРТАКІАДА

Призерів названо

Квітень продовжив в УжНУ спартакіадну програму змагань серед професорсько-викладацького складу і співробітників університету.

Зокрема відбулися змагання з настільного тенісу. Представники 13 факультетів виборювали першість. Призові місця розподілилися між командами так:

I місце — медичний підрозділ (йому перемогу принесла команда в складі О.Рішка, В.Ліпчєя, В.Фекети).

II місце — факультет фізичного виховання і спорту (призове місце ФФВіС забезпечили І.Маріонда, М.Шкирта, В.Почекутова).

III місце — за хіміками («бронзу» забезпечили І.Галаговець, В.Товт, М.Онисько).

Інші місця:

4 — математичний, 5 — економічний, 6 — фізичний, 7 — географічний, 8 — філологічний, 9 — факультет міжнародних відносин, 10 — факультет суспільних наук, 11 — історичний, 12 — АГЧ, 13 — стоматологічний факультет.

Тим часом фінішували змагання й серед плавців. Перше місце посів медичний підрозділ, на другому — економісти, а третім став факультет фізичного виховання і спорту.

Найкращі результати на 50-метрові серед чоловіків показали:

I місце — Олександр Ігнат (медичний факультет) — 29,7 с.

II місце — Іван Сливич (юридичний факультет) — 30,02 с.

III місце — Роман Славик (географічний факультет) — 31,01 с.

Найкращі результати на дистанції 25м у жінок:

I місце — Тетяна Матьовка (економічний факультет) — 17,82 с.

II місце — Марина Петрушко (факультет ФВіС) — 20,32 с.

III місце — Габрієла Райті (медичний факультет) — 22,18 с.

Командні місця у змаганнях із плавання:

I місце — медичний факультет, II — економічний, III — факультет фізичного виховання і спорту, 4 — юридичний, 5 — географічний, 6 — історичний, 7 — фізичний, 8 — філологічний, 9 — факультет міжнародних відносин, 10 — хімічний, 11 — ФСН, 12 — стоматологічний.

У рамках V спартакіади серед викладачів та співробітників УжНУ відбулися також змагання з міні-футболу. У них виступили 13 факультетів. Захід виявився цікавим та емоційним: у напруженій боротьбі у фінал вийшли команди трьох факультетів: фізичного, хімічного й факультету фізичного виховання

і спорту. Команда медичного факультету посіла четверте місце.

На фініші перемогу здобули представники фізичного факультету, другими стали хіміки, а третє місце посіли гравці факультету фізичного виховання і спорту.

Завершували програму спартакіади змагання з легкої атлетики та естафети (сімейні — батько, мати, дитина). У заході взяли участь 9 факультетів. За підсумками змагань із легкої атлетики I місце виборола команда факультету фізичного виховання і спорту, друге місце зайняла команда фізичного факультету, а третіми стали представники факультету суспільних наук.

У естафеті (батько, мати, дитина) кращою названо команду географічного факультету, яку очолював старший викладач О.Коваль, друге місце — у команди факультету суспільних наук.

Після проведення всіх видів п'ятої загальноуніверситетської спартакіади серед професорсько-викладацького складу і співробітників УжНУ I місце виборола команда факультету фізичного виховання і спорту, II — команда фізичного факультету, а третю сходинку зайняв колектив економічного факультету.

За інформацією факультету фізичного виховання і спорту.

АДАПТАЦІЯ

Студент – це звучить гордо!



Про що може мріяти колишній одинадцятикласник, який тільки-но закінчив школу? Звичайно, про вступ до престижного навчального закладу, про отримання майбутньої професії та про те, аби швидше з головою зануритися в студентське життя.

Про це мріяла і я. І як тільки пролунав останній дзвінок і були успішно складені іспити, задумалася всерйоз щодо вибору спеціальності. У підсумку «віддала свій голос» за журналістику. І хоч конкурс був пристойний, мені все-таки вдалося вступити. Досі вважаю, що реально пощастило!

Ну, а потім настав новий період у моєму житті — студентство. З рідного містечка переїхала до великого міста, де знаходився мій університет. Дуже хотілося влаштуватися саме в гуртожитку, щоб, як-то кажуть, відчути всі принади студентського життя. Звичайно, будні в гуртовому помешканні для багатьох видаються далеко не привабливими, але в дійсності саме живучи окремо від батьків, уперше стаєш хоч трохи самостійнішою й багато в чому вільнішою людиною.

Навчатися мені не тільки цікаво, але й весело. Як-то кажуть, студентське життя вирує! І до того ж професія журналіста надзвичайно цікава й захоплива. Регулярно влаштовуються вечірки, свята,

привід погуляти знаходиться моментально, була б компанія.

Та по-справжньому студентське життя для мене, мабуть, як і для багатьох студентів, розпочалося з першої сесії. Ось тут цілком і розумієш, що таке університет та в чому його сила! У період заліків, іспитів з'являється раптовий інтерес молоді до книг, гарячковий пошук читацького квитка... І починаєш учитися й ще раз читатися.

Усе, що тебе оточує в цей час, — комп'ютер, купа пописаних папірців, підручників із закладками на різних сторінках, шпаргалок, чашка з чаєм дводенної «витримки», поруч ще одна кружка з новими, теплыми напоями. А найголовніше запитання, що живе в голові, — чого б з'їсти?

Словом, у студента життя б'є ключем. Одна подія яскравіша за іншу. Загалом буде що згадати. Адже студент — це людина, яка вміє робити кілька справ одночасно: читати книжку, писати конспект та розмовляти по телефону. І якби студентське життя складалося лише з розваг, то у світ ніколи б не виходили компетентні в різних галузях фахівці. Навчання — ось головна мета всього студентства, яка дуже часто псує не тільки настрої, але й нерви. Але хто все ж таки отримав можливість навчатися, сповна має змогу насолодитися ним, **СТУДЕНТСТВОМ.**

Мирослава ЗЛИНЕЦЬ,

студентка відділення журналістики.



«Погляду» в № 3 (138) визнано: «Письменники про письменників» Наталії КРИВАНІЧ, студентки II курсу відділення журналістики. Вітаємо авторку!



Студентські анекдоти

У студента все життя в боротьбі: до обіду з голодом, а після обіду — і зі сном.

— Які три слова найпоширеніші в університеті?

— Я не знаю....
— Точно!

— Що в тебе до завтрашнього заліку?

— Віра, надія, любов.

Не знаєш, що написати своїй дівчині? Напиши їй курсову.

У нас у гуртожитку триразове харчування: понеділок... середа... п'ятниця.

Зібрала Марія ЧАВАРГА,

студентка відділення журналістики.



ПОГЛЯД

Орган ученої ради Ужгородського національного університету.

Замовлення: № 79.

Ціна: безкоштовно.

Виходить: щомісяця, крім канікул.

Номер підписано до друку: 26.04.12

Засновник

і видавець:

Ужгородський національний університет.

88003 м. Ужгород, вул. Підгірна, 46.

Номер надруковано: у Видавництві УжНУ «Говерла», 88000 м.Ужгород, вул. Капітульна, 18. **Наклад:** 300 примірників. **Формат:** А 4, 2 ум. друк. арк.

Адреса редакції: 88016

м. Ужгород, вул. Університетська, 14 (центральний корпус, поруч з аудиторією М1). Тел.: 64-32-46.

Регістраційне свідоцтво:

ЗТ № 449/41 від 7.02.2008.

Головний редактор:

В.Ю.Тарасюк.

Дизайн: Л.Я.Поліха.

Набір: І.К.Левіна.

Коректура: М.В.Шимон