



## ОПИТУВАННЯ

# «...а, здається, ніби вчора»

Ось і закінчилися студентські роки наших випускників. Щасливі усмішки, привітання та сміх лунають звідусюди, але десь видно й сльози смутку, адже є що згадати й за чим сумувати. Що ж найбільше запам'яталося нашим студентам за «золоті» роки їхнього навчання.

Більшість випускників (32% опитаних) не можуть забути свій День першокурсника, адже саме тоді по-справжньому почали товаришувати як єдина команда.

26 відсотків респондентів стверджують, що для них незабутнім виявився перший день їхнього навчання, а саме знайомство з викладачами. Ніхто ще тоді не міг уявити, що наставника можна відкрити для себе як друга.

Для 14 відсотків опитаних університет, окрім усього, подарував спільні поїздки в різні міста України. Серед них найбільшою популярністю користується Одеса, де, наприклад, історики побували в музеях і на розкопках.

Для 12% опитаних випускників приємно згадати вечірні прогулянки з однокурсниками набережною Ужа.

Весела атмосфера не покидає спогадів юнаків і дівчат донині. Сміх і веселощі — ось що найбільше помічаєш у студентів, котрі впродовж 5 років навчання жили в гуртожитку. Принаймні 10 відсотків опитаних добре пам'ятають казусні ситуації, розподіл їжі, нестачу грошей і перше кохання... Що тільки не робили ці бешкетники, аби жити справжнім студентським життям!

А ось найкращим спогадом за навчання у випускників факультету туризму та міжнародних комунікацій було свято Миколая, коли всі гуртом ставали «миколайчиками» й роздавали новорічні подарунки. І чи не найприємніша усмішка з'являється на обличчі журналістів, коли

## Що найбільше запам'яталося випускникам за 5 років, проведених в УжНУ?



вони діляться спогадами про цьогорічне Різдво, адже на таке величне християнське свято співали колядки в помешканнях викладачів, залишивши особливий настрій у серцях наставників.

Говорючи про минуле, чимало студентів не знали, чого очікувати від майбутнього. Адже тепер у кожного з них свій життєвий шлях, на якому потрібно ще багато чого навчитися й опанувати. «Так хочеться повернутися назад. Але відразу починаєш розуміти, що це неможливо. Усвідомлюєш: усе було давно, а здається, ніби вчора», — зізнається випускник словацького відділення Борислав Борис.

«Університет — невід'ємна частина мого життя. Тепер з усмішкою згадую свій

перший іспит, на який усі так активно писали собі шпаргалки на листочках, на спеціальних ручках і всіляких електронних гаджетах. А я що? Без нічого пішов складати. І ви просто не уявляєте, які великі були в мене очі, коли викладач поставив четвірку. І все це завдяки тому, що я готувався на совість. Як же ж тоді переживання катували! Тепер смішно із самого себе!», — ділиться спогадами студент економічного факультету Василь Попович.

До всього вищесказаного можна додати, мабуть, тільки одне: хай університетські спогади ще довго зігрівають душу випускників. Щастя їм!

**Юрій ІГНАТ,**

студент відділення журналістики.

## ВІДВЕРТО



# Прощальний лист випускникам

Привіт, друзі! Ось і закінчилися ваші «навчальні» муки, ви зовсім скоро отримаєте довгоочікуваний диплом. Можете робити все, чого забажає душа. Студентські роки — найкраща пора в житті кожної людини, котра робить перші самостійні кроки. У цей період відбувається чи не найцікавіше й найвеселіше. Нові обличчя, нові знайомства, перша романтика, початок дорослого життя. Кожен обирає свій шлях залежно від того, що йому ближче.

Мені як першокурсниці подобається сама атмосфера університетського життя. Особливо запам'ятався День філолога — це свято дало змогу відчувати себе у вирі яскравого й запального вечора. Воднораз воно стало останнім для вас, випускників. Я дивилася в очі, повні сліз, і розуміла, що ви назавжди залишаєте стіни рідної альма-матер. Принаймні в ролі студентів. Задумалася: «Невже через 5 років і я так само дивитимусь на «першачків» і заздритиму, що в них усе тільки починається?»

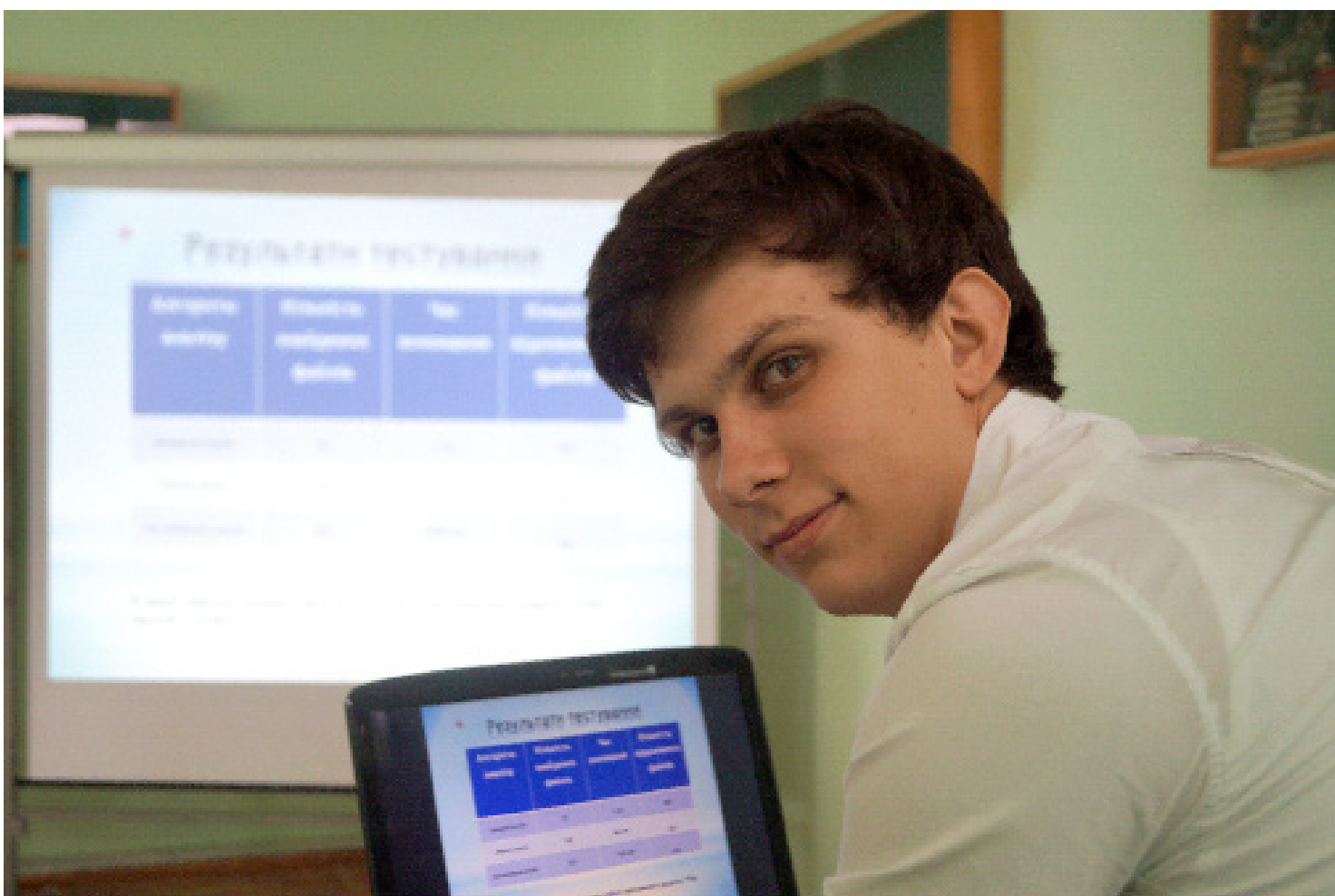
Час швидко летить. Начебто тільки вступив до вишу, а тут і п'ятий курс закінчуєш. Так кажуть старші за мене. І вони, урешті-решт, згадуватимуть про університетський період життя по-особливому. Адже навіть попри постійну нестачу грошей і дошкульність сесії залишиться щось набато більше: отримані знання й романтичні походи, реалізовані цікаві творчі ідеї та незабутні молодіжні вечірки. Для багатьох визначальними стануть студентські знайомства, адже з кимось доведеться працювати й надалі, хтось, можливо, захистить ваші права чи надасть кваліфіковану допомогу, а комусь допоможете й ви самі. Дружба залишиться набагато довшою ніж просто проміжок навчання. Тому цінувати людей, думаю, — найважливіше.

Звичайно, вистачало за ці п'ять років і різноманітних випробувань. Але вони допомагали ставати сильнішими, дорослішими. Так поступово приходять усвідомлення того, що надалі самим потрібно бути ковалями своєї долі: визначати життєві пріоритети, заробляти гроші, будувати сім'ю...

Поступово новий порядок заповнить життя, насатить будні невідомими досі враженнями. Однак я впевнена, що в ці, вже по-справжньому самостійні, будні й свята час від часу вливатимуться світлі спогади про найкращі дні в рідному виші. Той шлях, який ви в ньому подолали, назавжди допоможе зберегти в серці частку незвичайного студентського стану. Отож залишайтеся спудеями назавжди, радійте, пишайтеся тим, що ви були студентом саме УжНУ. А мені пора з вами прощатися. У добру дорослу путь і до зустрічі, випускники! Сподіваюся, ми обов'язково ще зустрінемося і нас об'єднає УжНУ, його неповторна стихія та аура!

**Данієлла ШЕРЕГІ,**

студентка відділення журналістики.



Інженер Віктор Бучок перевіряє презентацію перед захистом бакалаврської роботи.

Завжди повинна бути прощальна зустріч.

Дмитро ГРИНБЕРГ

## НА ВЧЕНІЙ РАДІ

## Вступну кампанію розпочнемо 11 липня з «Абітурієнтом»

Чергове засідання вченої ради Ужгородського національного університету присвятили розгляду питань про стан навчально-методичної та виховної роботи, а також підготовку до вступної кампанії.

Головна увага, звичайно, була зосереджена на «абітурієнтській» темі. Цьогоріч для вступників на основі базової та повної загальної середньої освіти прийом заяв та документів у паперовій або електронній формах розпочнеться з 11 липня. Терміни вибору вступниками місця навчання закінчуються о 18:00 4 серпня, 7 серпня та 10 серпня (йдеться про три хвили зарахування). Особи, які для вступу на навчання повинні проходити творчі конкурси та вступні випробування, складатимуть їх у період із 25 липня по 1 серпня. Особливістю вступної кампанії стане запровадження локальної інформаційної системи «Абітурієнт». Вона має на меті автоматизувати роботу щодо введення даних у єдину базу, здійснюючи підготовку журналів реєстрації вступників та рейтингових списків.

Як зазначив відповідальний секретар Приймальної комісії УжНУ Петро Горват, вона «в липні працюватиме з понеділка по п'ятницю до 18.00, а в суботу — до 14.00. Як правило, очікуємо великого напливу абітурієнтів на медичні спеціальності та спеціальності, пов'язані з фізичним вихованням і спортом, здоров'ям людини, міжнародними відносинами, правом, інформатикою та обчислювальною технікою».

**Валерія ЗЕНИНЕЦЬ,**  
студентка відділення журналістики.



• **МІЖНАРОДНА СПІВПРАЦЯ** • Представники УжНУ (ректор В.Смолянко, проректор М.Лендєл, керівник відділу зовнішніх зв'язків О.Свеженцева, директор ПФ М.Рошко) зустрілися з генеральним консулом Румунії в Чернівцях Елеонорою Молдован. Ішлося про співпрацю нашого вишу з освітніми й культурними установами сусідньої держави. Генконсул висловила свою підтримку українцям у зв'язку з ситуацією в країні. Сторони домовилися про спільну наукову діяльність, літературні переклади, святкування року Шевченка. Студент та викладачі румунського відділення Ужгородського університету тепер можуть безкоштовно відпочивати в літньому таборі Румунії. Також кожен студент-учасник зустрічі отримав у подарунок цінні книги.

\*\*\*

УжНУ відвідав ректор Поморської академії в Слупську, польський історик з українськими коренями Роман Дрозд. Керівник нашого вишу В.Смолянко підписав із гостем документ про співпрацю. Очікується, що угода дасть плідні результати, зокрема для Ужгородського університету — щодо розвитку міжнародної наукової роботи та в покращенні матеріально-технічного забезпечення.

**Мирослава ГАРАЗДІЙ,**  
студентка відділення журналістики.

• **ГРОМАДСЬКА РАДА** • Ректор УжНУ В.Смолянко підписав Положення про громадську раду при ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Згодом було затверджено склад консультативно-дорадчого органу в кількості 19 осіб (Ф.Бакі, О.Броді, І.Габор, П.Габрин, М.Желізняк, О.Качмар (секретар ради), В.Кевпанич, Ф.Куртяк, Д.Ман, О.Молнар, П.Мулеса, А.Опачко, О.Пересоляк, В.Помпель, В.Савчин, В.Сержанов, Е.Сивохоп, І.Туряниця (голова ради), М.Фершаль). Новоутворення зобов'язане контролювати діяльність вишу з урахуванням громадської думки, що забезпечить прозоре функціонування нашого закладу.

• **АНТИКОРУПЦІЙНЕ** • Ректор Ужгородського національного університету погодив ініціативу студентської профспілкової організації УжНУ щодо заходів запобігання корупції під час екзаменаційної сесії. Сформованим студкомом і погодженим із ректоратом спеціальним групам надано право бути присутніми на заліках та іспитах. Своєю чергою, деканів факультетів (директорів інститутів) попередять про бажання студентів відвідати відповідну форму семестрового контролю певного викладача напередодні складання випробувань.

**За інформацією Медіацентру УжНУ.**

• **ЗУСТРІЧІ** • Першокурсники факультету туризму та міжнародних комунікацій у супроводі декана Н.Гапчак відвідали туристично-рекреаційний комплекс «Скалка», що в селі Кам'яниця Ужгородського району. Представники Правого сектора, які там тренувалися та проживали, розповіли захопливі історії, що не залишили байдужим нікого, та нагодували студентів. Натомість останні допомагали прибирати територію.

**Олег МИКИТА,**  
студент відділення журналістики.

• **ФЕСТИ** • Відбувся «Бограч-фест» представників Інституту економіки та міжнародних відносин. Студенти разом із викладачами кафедри міжнародних економічних відносин та міжнародних відносин здійснили поїздку до Невицького замку. Протягом дня усі готували смачний бограч. Захід супроводжували сюрпризами та цікавими іграми.

**Уляна ЯЦИШИНА,**  
студентка відділення журналістики заочної форми навчання.

• **ГУРТОЖИТСЬКІ СПРАВИ** • Студенти-мешканці другого гуртожитку дочекалися періоду оновлень — там розпочали ремонтні роботи. «Стартували» із читальної зали. Із часом відповідні зміни повинні відбутися й у мешканців гуртожитків №№ 1 і 3.

**Оксана ГЕЛЬБИЧ,**  
студентка відділення журналістики заочної форми навчання.



## ПАТРІОТИЧНО



(Фото АР)

## Підтримай Українську армію!

Редакція газети «Погляд» підтримує ініціативу відомого «журналістського» подружжя з Ужгорода Галини Ярцевої та Миколи Скунця щодо збору коштів для потреб українських військових.

Гроші переказуйте на картку Приватбанку № 5168 7420 6723 6632 (Микола Петрович Скунець).

Звіт про використання фінансів публікується в одній із соціальних мереж за адресою: <https://www.facebook.com/groups/Zakarpatya/>.

## ПРОЕКТИ

## В Ужгороді зібралися провідні неврологи та нейрохірурги України



В обласному центрі Закарпаття проходить науково-освітній проект для фахівців — Школа клінічних нейронаук «Карпатські читання». У рамках події відбулася прес-конференція головних організаторів та поважних учасників цьогорічних «Карпатських читань».

Уже 8 років поспіль неврологи та нейрохірурги з майже всіх регіонів України, котрі не втомлюються шукати відповіді на найактуальніші питання сучасної неврологічної науки й бажують професійного спілкування, збираються в Ужгороді на неврологічні зустрічі «без краваток». Школа клінічних нейронаук «Карпатські

читання» — одна з найцікавіших і важливих медичних подій Західного регіону. Щороку в межах заходу проводять тематичні засідання: школи доказової медицини, реабілітації, об'єктивної неврології, фахові освітні лекторії та наукові семінари. Мультидисциплінарні та міждисциплінарні формати збагачують професійний досвід фахівців і відповідають сучасним європейським принципам безперервної медичної освіти.

Низку заходів проводить Українська асоціація боротьби з інсультом спільно з Ужгородським національним університетом та Закарпатським обласним центром неврології та нейрохірургії в рамках освітньої програми «Стоп — інсульт».

Микола Поліщук, професор, голова Української асоціації бо-

ротьби з інсультом, завкафедри нейрохірургії Національної академії післядипломної освіти розповів, що «Карпатські читання» збираються восьмий рік поспіль: «Ми розширюємо свої можливості. Наша Асоціація єдина об'єднує лікарів різних профілів, широку громадськість, медичні спільноти та передбачає освіту пацієнтів. «Карпатські читання» проводять наприкінці весни — початку літа за великої аудиторії. Тут обговорюють новітні технології в медицині, неврології, стандарти, протоколи, питання про те, яку допомогу слід надавати за тих чи інших захворювань».

Ініціатором проведення «Карпатських читань» вісім років тому був професор Володимир Смолянко. Щороку захід успішно проводять. Він збирає фахівців з усієї України.

Очільник нашого вишу зазначив, що вперше «Карпатські читання» проводять в УжНУ, одним з основних напрямів діяльності якого є освітня діяльність. «Упродовж кількох днів було передбачено різні форми роботи: пленарні сесії, цілий ряд шкіл, панельну дискусію експертів, де ми обмінюємося своїми думками, тренінги-семінари для практикуючих лікарів, — зазначив Володимир Іванович. — Захід охоплює і теоретичні, і практичні питання. Як правило, на «Карпатські читання» ми виносимо проблеми інсульту, передінсультних станів та інших питань неврології».

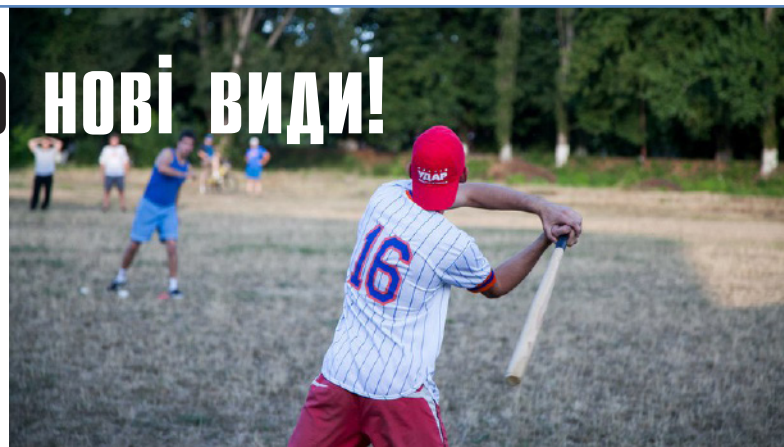
**За інформацією Ужгородського прес-клубу реформ.**

## СПОРТ

## Розвиваємо нові види!

Закарпатці настільки ж люблять спорт, наскільки виявляють бажання розвивати нові для себе види спорту. Зокрема в Ужгороді активно беруться за опанування майже екзотичних ігор, таких як регбі, бейсбол, американський футбол. Приємно, що тон у цій відповідальній справі задають у нашому університеті.

До того ж ми вийшли на доволі хороший рівень підготовки. Зокрема команда дівчат УжНУ з регбі здобула звання чемпіонки Європи в Норвегії. «Ужгородські лісоруби» посіли перше місце в Україні й нині лідирують у чемпіонаті з американського футболу. Також віднедавна функціонує команда з бейсболу «Кельти». Її тренер Мирослав Гондорчин зазначає: «Створити такий колектив запропонував проректор Федір Шандор. Спочатку новація сприйняли як хобі, а вже згодом створили доволі серйозний колектив. Правда, поки що більше грають ті, хто вже закінчив університет, але тепер маємо й першокурсників. З вересня плануємо новий набір. Тричі на тиждень проходять тренування. Готуємося до того, щоб брати участь у якихось серйозних змаганнях, наприклад, чемпіонатах. Думаю, із часом поставленої мети досягнемо. Головне, доукомплектуватись,



наполегливо тренуватися й вірити у свої сили».

А ось якої думки про розвиток нових ігрових видів проректор УжНУ Федір Шандор: «Закарпатці завжди демонстрували вагомий показник в неолімпійських видах спорту, до того ж на європейському та світовому рівнях. Доречно згадати наших триумфаторів у пауерліфтингу, кікбоксингу, танцювальному спорті, велосипедних трюках. Саме тому ми й підтримали ті команди, які дають чи в перспективі можуть дати не просто шоу або красу, а ще й результати. Скажімо, уже загальновідомими стали успіхи представників американського футболу — «Ужгородських лісорубів», які виступають ще й за збірні Угорщини та Словаччини. Своєю чергою до нас приїхав наставник, який жив в Австралії, Шотландії, Франції, тренував там команди й запропонував створити на базі колективу з американського футболу регбійний. Ми почали це робити, у підсумку новим видом захопилися й хлопці, і дівчата. Нині вже проходить чемпіонат України,

і представники сильної статі показують хороші результати як для новоствореної команди. З наступного року плануємо виступити в чемпіонаті країни з бейсболу, щоб і там продемонструвати добрі показники».

Слід додати, що в 2008 — 2009 роках наші співвітчизники стали чемпіонами Європи з бейсболу. Тому традиції перемог у ньому на, так би мовити, державному рівні є, і на Закарпатті теж планують здобувати високі результати».

Звичайно, рухатися вперед нелегко, адже в нас традиційні види спорту не завжди підтримують належно в розвитку, а тут потрібно створювати щось нове. Але це «нове» — цікаве та вже дає хороший поступ. Сюди прийшли грати фанати, які не шукали заробітку чи якихось інших вигод, а раділи самим заняттям, у яких удосконалювалися. Залишається тільки побажати успіхів нашим спортсменам і вагомим перемог!

**Вікторія РУЧАК,**  
студентка відділення журналістики.  
**Сергій ДЕНИСЕНКО** (фото).

## ЩОБ ПАМ'ЯТАЛИ

## Майстерність, оцінена часом

Напередодні Дня журналіста в залі засідань ученої ради УжНУ відбувся круглий стіл, присвячений творчості патріарха закарпатського медіапростору, Михайла Бабидорича. 53 роки він присвятив одній газеті — «Закарпатській правді» (працював кореспондентом, згодом — заступником головного редактора, виступив організатором Школи молодого журналіста). Перу автора належать численні публіцистичні праці, навчальні фахові посібники. Іменем цієї людини названо обласну премію за досягнення у сфері журналістики (диплом лауреата-2014 отримав Сергій Федака — публіцист, доктор історичних наук, професор).



До круглого столу були запрошені редактори, журналісти, науковці, люди, котрі знали Михайла Івановича, і просто ті, хто прагне більше дізнатися про життя видатного публіциста. Почалося засідання з привітань декана філологічного факультету, керівника Медіацентру УжНУ, доцента Галини Шумицької. Відтак до присутніх звернувся ректор Ужгородського національного університету, професор Володимир Смоланка і провів нагородження ЗМІ, які ведуть активну діяльність і відзначились у висвітленні життєдіяльності УжНУ.

Не обійшлося й без публічних виступів. Зокрема до учасників заходу звернулися професор кафедри історії України УжНУ Сергій Федака, завідувач кафедри журналістики, професор Юрій Бідзіля, головний редактор газети «Вісті Ужгородщини», викладач відділення журналістики Віктор Дрогальчук, журналіст-фрилансер та письменник Олександр Гаврош і заслужений художник України, доктор мистецтвознавства Михайло Белень. Вони поділилися своїми міркуваннями щодо місця й ролі М.Бабидорича в громадському, культурно-просвітницькому й журналістському житті краю. Також озвучувалися життєва біографія

столу — у результаті учасники внесли пропозиції щодо увіковічнення творчих трудів М.Бабидорича та його діяльності.

\*\*\*

Тим часом власне професійне свято працівників ЗМІ в краї цього року стало особливим, адже пройшло на тлі відкриття в обласному центрі меморіальної дошки з горельєфом М.Бабидоричу. Ініціатором проекту виступив В.Дрогальчук. Ще наприкінці минулого року під час екскурсії «журналістським» Ужгородом він висловив думку щодо встановлення пам'ятного знака колезі. Ідею підтримали студентська й викладацька журналістська громада, Медіацентр УжНУ.

Пропозицію в дію втілює відомий закарпатський скульптор М.Белень, котрому доводилося співпрацювати з відомим газетярем. Місце, де встановили меморіальну дошку, теж символічне — вул. Ракоці, 16. Там свого часу жив і працював М.Бабидорич, а нині мешкає його дочка пані Валентина. Вона подякувала за таку ініціативу й додала, що схожі заходи корисні для молоді, яка повинна знати про відомих діячів, поважати свій край і народ.

Власне ж у церемонії відкриття горельєфу взяли участь представники влади, журналісти (зокрема й колеги, які приїхали з-за океану), викладачі, студенти. Серед них — перший заступник голови Закарпатської



публіциста, його участь у партизанських загонах, спогади про люблячого батька, якими, зокрема, поділилася донька пані Валентина. Епізоди тривалих взаємин із визнаним газетярем оприлюднили Іван Мешко та Іван Коршинський, які товаришували з Михайлом Івановичем. Також спогадами поділилися колишні колеги по «Закарпатській правді» Віра Туряниця, Іван Тегза та інші журналісти.

Після виступів відбулося підбиття підсумків круглого

облдержадміністрації Андрій Сербайло, перший заступник голови обласної ради Василь Брензович, заступник Ужгородського міського голови Володимир Фленько, Галина Шумицька, Юрій Бідзіля, голова Закарпатської обласної організації Національної спілки журналістів України Дмитро Воробець та інші особи.

**Юрій ІГНАТ,  
Мирослава ГАРАЗДІЙ,**

студенти відділення журналістики.

## УКРАЇНА НАДЗВИЧАЙНА

Автор однієї з перших у світі конституцій — український політичний і громадський діяч Пилип Орлик. 5 квітня 1710 р. його обрали гетьманом Запорізького війська. У цей же день П.Орлик оголосив «Конституцію прав і свобод війська Запорізького». У США конституцію прийняли в 1787 р., у Франції та Польщі — тільки в 1791 р.

Джерело: <http://vsviti.com.ua>

## ПЕРСПЕКТИВИ

## Шляхом інноваційних інформаційних технологій

За участі в. о. проректора з науково-педагогічної роботи Ігоря Короля в УжНУ обговорили перспективи запровадження в нашому закладі ІТ-технологій.

Зокрема йшлося про використання автоматизованої системи тестування, про що інформував Олександр Дубів, в. о. директора Навчально-наукового інституту інформаційних комунікаційних технологій. Також наголосили на потребі розробки проєктів мультимедійних аудиторій, інформаційних систем для потреб навчально-методичної роботи, діяльності приймальної комісії, адмінперсоналу, об'єднати навчальні корпуси й гуртожитки в єдину інтернет-мережу, перепідготовки викладачів шляхом сучасних інформаційних засобів навчання тощо.

Як позитив відзначено спрощення роботи методистів, функціонування нового офіційного веб-сайту нашого закладу, запровадження веб-порталу електронного навчання ДВНЗ «УжНУ».

## НЕ СУМУЙ — ПОДОРОЖУЙ!

## Хороший настрій дарують... скелі

З ініціативи студентів та викладачів першокурсники факультету туризму та міжнародних комунікацій побували на скелях Довбуша (Івано-Франківщина).

Дорога вилилася в 6 годин поїздки автобусом та 4 кілометри пішки. Місцеві жителі пропонували також чудову прогулянку кінями. А найважчим і найцікавішим стало підняття на вершину — на що знадобилося трохи більше години.

Вузькі проходи, обриви, страх, екстрим, здивування, радість — усе це супроводжувало студентів. Нагородою для колективу став відпочинок, фото на пам'ять та насолодження краєвидами.

Своїми враженнями поділилася першокурсниця Вікторія Чепура: «Як почула про поїздку, відразу собі сказала: «Іду точно!», про що не пошкодувала. Емоції були різними, але в основному — тільки позитивними. Це перша подорож кудись нашим курсом, і вона пройшла на славу. Опісля всі задумалися, куди б поїхати наступного разу. Настільки всім сподобалося».

**Олег МИКИТА,**

студент відділення журналістики.



## КАЛЕНДАР

## Краєзнавчі знаменні та пам'ятні дати 2014 року

## ЛИПЕНЬ

- 2 — 60-річчя від дня народження Лариси Олексіївни БІЛАК, народної артистки України, громадської діячки.
- 3 — 90-річчя від дня народження Петра Івановича КРАЙНЯНИЦІ, спортивного діяча, педагога. Народився в Руському Мукачівського району (1924 — 1997).
- 3 — 70-річчя від дня народження Нестора МАЛЬЧИЦЬКОГО, музиканта, педагога. Народився в Мукачеві.
- 6 — 140-річчя від дня народження Іоанна Бертолоновича БОКШАЯ, композитора, диригента, священика. Народився в Хусті (1874 — 1940).
- 6 — 60-річчя від дня народження Степана Степановича КЕРЕСТЕНЯ, доцента кафедри педагогіки та психології УжНУ, кандидата педагогічних наук, члена Закарпатського угорськомовного наукового товариства. Народився в Бакошій Берегівського району.
- 8 — 150-річчя від дня народження Петра ГЕБЕ, мукачівського греко-католицького єпископа (1864 — 1931).
- 10 — 80-річчя від дня народження Івана Івановича НАЦИКА, заслуженого шахтаря України, почесного громадянина Мукачева, одного з кращих фундаторів розбудови міста над Латорицею.
- 11 — 120-річчя від дня народження Петра Петровича СОВИ, громадсько-політичного діяча, краєзнавця (1894 — 1984).

- 11 — 70-річчя від дня народження Відора-Ференца Золтановича ПАППА, завідувача відділу квантової електроніки проблемної науково-дослідної лабораторії фізичної електроніки УжНУ, старшого наукового співробітника, кандидата фізико-математичних наук, члена Закарпатського угорськомовного наукового товариства. Народився в Берегові.
- 13 — 60-річчя від дня народження Івана Васильовича КОСТИВА, заслуженого працівника сільського господарства України, директора державного підприємства «Ужгородське лісове господарство».
- 14 — 60-річчя від дня народження Світлани Василівни ГАЛЛИ-БОБИК, кандидата хімічних наук, доцента кафедри екології та навколишнього середовища УжНУ.
- 16 — 100-річчя від дня народження Михайла Івановича ТОМЧАНІЯ, прозаїка. Народився в Горянах Ужгородського району (нині в складі Ужгорода; 1914 — 1975).
- 18 — 100-річчя від дня народження Йосипа ІЛЮКА, релігійного діяча. Народився в Хусті (1914 — 1993).
- 18 — 75-річчя від дня народження Лариси Олександрівни БРОВДІ, художниці, ткалі, лауреата обласної премії ім. Й.Бокшая та А.Ерделі. Живе й працює в Мукачеві.
- 19 — 70-річчя від дня народження Василя Івановича ЦІЦАКА, громадсько-політичного діяча. Народився в Імтичові Іршавського району (1944 — 1997).

20 — 60-річчя від дня народження Юрія Івановича ГАБОРЦЯ, головного лікаря Макарівської ЛА ЗПСМ Мукачівського району, заслуженого лікаря України.

22 — 120-річчя від дня народження Миколи Петровича ДОЛИНАЯ, видатного лікаря-психіатра, організатора охорони здоров'я на Закарпатті початку ХХ ст., активного громадсько-політичного діяча (1894 — 1970).

24 — 310-річчя від дня смерті Іштвана ДЬСЕНДЬЄШІ, відомого закарпатського угорського поета, адвоката. Народився в Радванці комітату Унг (нині територія Ужгорода; 1629 — 1704).

24 — 90-річчя від дня народження Йосипа ГАГЕРА, спортивного діяча. Народився в Ужгороді.

25 — 75-річчя від дня народження Івана Антоновича БАЧКАЯ, композитора, педагога. Народився в Малій Копані Виноградівського району (1939 — 2007).

26 — 75-річчя від дня народження Степана Степановича КРАФЧИКА, кандидата хімічних наук. Народився в Ужгороді.

27 — 150-річчя від дня народження Василя Миколайовича ГАДЖЕГИ, ученого, громадського діяча. Народився в Руській Полянці (колишня Мараморощина; 1864 — 1938).

27 — 60-річчя від дня народження Наталії Юрївни СІМІ-ПАВЛИШИН, заслуженого художника України. Народилася в Горонглабі (нині Дзвінкове) Берегівського району.

**За інформацією Закарпатської обласної універсальної наукової бібліотеки ім. Ф.Потушняка.**

ПОСТАТІ УЖНУ

# Світлана ПАХОМОВА: «Кожен крок у житті породжує наступний»

**В**она могла стати журналістом або ж математиком, але доля завела її на філологічний факультет УЖДУ. Уже 33 роки невтомно трудиться на філологічній ниві. Автор близько 200 наукових праць з історичної антропоніміки та славистики, член Національного комітету славистів НАН України, член спеціалізованої вченої ради із захисту кандидатських дисертацій, доктор філологічних наук, професор, чудовий педагог, талановитий науковець і просто приємна жінка — Світлана Миколаївна ПАХОМОВА.

— Як сталося, що, закінчивши російське відділення й навіть пропрацювавши там 10 років, Ви вже 20 років викладаєте на кафедрі словацької філології?

— Якби тоді, коли була студенткою, сказали, що колись завідуватиму кафедрою словацької філології, точно б не повірила. Усе залежить від того, який вибір робиш щодня й кожну хвилину. Ти здійснюєш крок — і він веде тебе вже не праворуч, а ліворуч. Наступний також формує твоє майбутнє. Як сталося зі мною? На третьому курсі ми два семестри вивчали другу слов'янську мову. Це була чеська або словацька. Я вибрала словацьку. І в кінці навчального періоду вже досить непогано (у всякому випадку нам так здавалося) володіли мовою. Після третього курсу я поїхала в Чехословаччину на мовно-ознайомчу практику. Вона промайнула швидко, і тут приходиться перше вересня. Ми вже на четвертому курсі, а тоді саме наша країна готувалася до Олімпійських ігор. З'ясувалося, що в таких центрах, як Москва, Ленінград, Київ, готують перекладачів, і тільки дві мови залишаються поза увагою: угорська й словацька. Тому буквально з перших днів семестру в нас організували курси гідів-перекладачів спеціально для Олімпіади в столиці СРСР. Це йшов 1979-ий рік, а Олімпіада у 1980-му проходила. Тоді ще рік у нас були пари, а ввечері ми приходили й десь до пів на одинадцять ще сиділи на заняттях. Я та ще три мої однокурсниці ходили на ці курси. Нас усі запитували: «А вам потрібно сидіти після пар стільки годин?» Але ніколи не знаєш, що тобі знадобиться в житті. Ось таким чином я прийшла до словацької мови. Олімпіада минула, я закінчила університет із червоним дипломом і маленькою дитиною на руках. Тоді на роботу йшли за направленням і я як відмінниця йшла першою в списку за оцінками і тому що мала дитину. На вибір запропонували три вакансії: піонервожатого в школу, вихователькою в дитячий садок і вчителькою в якийсь віддалений район. Я вибрала дитячий садок, але фактично не працювала там. Згодом Павло Павлович Чучка набирив в аспірантуру студентів і передав, що хоче мене бачити. Чесно кажучи, я дуже дітей люблю. У мене двоє внуків, і я їх просто обожаю. Однак усе життя працювати в дитячому садочку — не для мене. Отож вибрала аспірантуру. Після неї захистилася й одразу за направленням пішла працювати на кафедру російської мови. Потім розпався Радянський Союз і виявилось, що російську мову не потрібно

взагалі. У нас останні випуски студентів фактично йшли на вулицю. Багато хто з них просто перенавчався, на інші факультети вступав, не пропадали, тому що дуже сильні були студенти. Проте все ж російське відділення стало звужуватись і водночас з'явилася ідея, що в нас є різні нацменшини: і румунська, і словацька, і угорська. Таким чином ця ідея витала в повітрі, визріла в кількох головах одночасно. Тоді на факультеті функціонувала кафедра загального й слов'янського мовознавства. Нею завідував саме Павло Павлович Чучка. Якось він мені сказав, що хоче відкривати словацьке відділення й аби я працювала там. Можливо, якби довше думала, то не перекочувала б. Натомість опинилася в ситуації, наче вперше йду в перший клас. Коли закінчила аспірантуру, то всі дисципліни вже читали словацькою мовою. Чимало моїх однокурсниць приходили додому з роботи, умикали телевизор, щось варили, чимось займались, а я дисертації писала. Коли працюєш над темою, яка до душі, то повністю занурюєшся в роботу, а коли вже захистилася, то мала таке відчуття, ніби з душі щось вирвали, наче виникла якась пустота. Але вона досить швидко заповнювалася, тому що довелося швидко готувати нові курси й багато читати. Ти йдеш на пару і мусиш себе контролювати, що ти говориш і чи правильно. З одного боку, це можливо й важко, а з іншого, я тепер стільки знаю: майже всі курси читала і російською, і українською, а нині й словацькою мовами.

— А з яких наукових зацікавлень починали у словацькій філології?

— Докторську писала на тему «Еволюція антропонімних форм у слов'янських мовах». Тобто фактично на тему, яку розробляла на матеріалі давньоруських і староросійських джерел, коли ще кандидатську робила. У 90-му році проходила стажування в Інституті мовознавства. Тоді Ірина Михайлівна Желізняк запропонувала мені стати одним зі співавторів цієї монографії. Вона називалася: «Ономастика з Полісся». Я взяла пам'ятки староукраїнської мови Полісся, Житомирщини, Київщини, вивчала їх у тому напрямку, що й способи іменування людини. Не було ще прізвищ, не існувало однієї системи, і люди могли порізнено, залежно від ситуації, називати одну й ту ж людину. Тоді почала вивчати староукраїнські, старобілоруські пам'ятки й побачила, що вони відрізняються від пам'яток росіян приблизно в той же період, наприклад, із XIV по XVII століття. Це якось зачепило, зацікавило. Поступово розширювала рамки джерел. Так дійшла до чеської й словацької мов — абсолютно до всіх мов, крім лужицьких, тому що вони були мені недоступні. Можливо, колись і до них доберуся. Ось так було в науці. А на практиці дещо інакше. Ти йдеш і навчаєш студентів. І є таке поняття, як інтерференція. Це — вплив рідної мови на людину, котра говорить іншою мовою. Тобто коли хтось починає вчитися, то певні норми перекладає іншою мовою. І ось це мене зацікавило. Наприклад, якщо в українській мові є такі слова, як гараж, масаж, шпіонаж тощо, то це — чоловічий рід. А у словацькій — жіночий. Трапляється кілька сотень таких лексем, у яких відсутній збіг. Тобто значення, структура, форма слова — ті ж, але грамама, значення роду — інші. Я на цю тему декілька статей написала. Моя

зацікавленість була пов'язана саме з тими контрастами, які існують між спорідненими мовами. З одного боку, — українською, російською, а з іншого, — словацькою мовами. Так займаюся наукою не в одному руслі, а в двох. З одного боку, ідеться про історичну антропоніміку, яка мене надзвичайно приваблює, а з іншого, — про контрактивну лінгвістику, тобто словацьку мову, але на фоні української.

— Коли Ви вступали на філологічний, чи не намагалися батьки якось вплинути на Ваш вибір?

— Батькам завжди здається, що вони краще знають, що потрібно їхнім дітям. Справа в тому, що я зростала у філологічній родині. По-перше, у нас майже всі вчителі: мама, бабуся, свекруха... Тітка деякий час працювала педагогом. У нас досить творча сім'я. Мама й тато випускали сімейну стіннівку, до нас завжди приходили друзі й читали її. Якщо потрібно було когось покритикувати, то це робилося саме через стіннівку. Був час, коли мені особливо хотілося писати, стати журналістом. Батько виступив проти. Він казав, що знає багатьох хороших журналісток, і в усіх — важка доля. Адже щодня потрібно писати, незалежно від того, хочеться чи ні. Тож нині я не масмедійник, а пишу, що хочу й не хочу. А особисте життя не завжди залежить від професії. Воно йде, йде і потім так складається, як складається. Думаю, якби мене відправили в школу, а не в садочок, то, можливо, й інакше було б. За будь-яких обставин для мене педагогічна професія — абсолютно гармонійна й виявилася моєю.

— Ви любили й точні науки. Чи шкодуєте, що не спробували вступити на математичний або фізичний факультет?

— ...Був мій дев'ятий чи десятий класи. Спочатку хотілося піти на англійську мову. Але якось завжди думала, що не з першого класу вчила її. А ті, хто з першого, краще знають ніж я. Тоді як зможу там добре навчатись? Ось такі дивні думки виникали. Можливо, якби сьогодні постав такий вибір, то поїхала б в інше місто вчитись. Але сталося так, як сталося. Я не жалкую, тому що в мене на відділенні були прекрасні вчителі. Ось нещодавно відзначили 90-річчя Віктора Івановича Ариповського. Це наставник, у якого написала дипломну роботу. Очевидно, математичний склад розуму виявився в тому, що мене притягувала лінгвістика. Подобалися такі курси, як «Загальне мовознавство», «Порівняльне мовознавство» тощо. Хоч однокурсниці говорили: «Ой, ця старослов'янська... Кошмар!» А мені подобалося. І коли потрібно було на третьому курсі вибирати між мовою й літературою, то викладачі відразу записали на мову. Курси практично читали однакові, хіба що спецкурси різні: на одному — творчість Достоєвського, на другому — фразеологія в творчості Леніна. От ви що б вибрали?

— Напевно, творчість Достоєвського...

— Ось і я так. Із літератури написала дипломну, а потім займалася весь час антропонімікою, історичною антропонімікою, тобто лінгвістикою. Я вважаю, що ця робота дала мені досить багато. От інколи відкриваю збірник, і там якийсь автор пише: таких-то



одиниць стільки-то... Ну то й що?! Мене завжди цікавить: а чому так? А звідки? Для чого? Чому дівчата виходять заміж і змінюють свої прізвища? Ви знаєте чому? А я знаю! Це взагалі пов'язано з іще язичницькими часами. Ви знаєте, як звали Ярославну зі «Слова о полку Ігоревім». Ярославна — це ж її по батькові, а не ім'я. У давніх текстах жінок Київської Русі рідко називали іменем. Княгиня Ольга — швидше виняток, а так жінок переважно називали без згадки імені.

— За Вашого студентства були викладачі, котрих мали за приклад?

— На кафедрі російської мови працювали прекрасні викладачі, наприклад, Тамара Георгіївна Юрчук. Вона прищепила мені величезну любов до історії мови. Це надзвичайно цікаво, тому що мова не просто розкриває свою структуру, а наче відчиняє двері у свідомість давньої людини. І ти починаєш думати, себе порівнювати. Інколи наші сучасники дивляться на давніх людей: «Та що вони там знали!?!». Дійсно, вони не знали, що таке мобільний телефон чи комп'ютер, але були мудримі, їх мова була цікавою. Узагалі приємно читати старовинні грамоти: мимоволі починаєш розуміти чимало речей. Тамара Георгіївна Юрчук, Маргарита Олександрівна Мазурок... Це професіонали. Вони свою душу несли студентам. Такого слова, як «корупція», узагалі не існувало. Не можна було прийти на пару й щось не вивчити. Не тому що боязко, а тому що соромно. Просто соромно не тягнути до тих людей, не намагатися хоч трішечки стати ними... Ви знаєте, трапляються ті, хто хоче показати: ось я усе, а ти — ніщо. Як правило, такі особи самі мало знають. Їм цілковита протилежність — на жаль, уже покійний професор Юрій Олександрович Карпенко. Він — основа ономастичної одеської школи, автор багатьох підручників. Якби ви знали, як легко було з ним спілкуватися! До того ж від нього ніколи не йшла якась зневага чи презирливі повчання. Зауваження наставник робив, але у надзвичайно культурній формі. Потім деякий час у нас тривала дискусія. Професор Карпенко стояв на позиції, що в українській мові немає по батькові, а я в дисертації доводила і, думаю, таки довела, що є. Уже коли Юрій Олександрович дожив поважного віку, то написав, наче його майже переконала. Це було надзвичайно приємно. Ось і Ариповський такий, і Чучка. Рада, що в мене — такі викладачі, адже мала б інших, то й сама такою не стала б.

— Будучи студенткою, чи думали, що шлях приведе в науку?

— Ви знаєте, студенткою дуже добре вилася. У мене були сильні ровесники, багато хто мав добрі оцінки. Після пар ішли щось перекусити, а потім — одразу в бібліотеку! Сиділи там, читали, конспектували, десь після шостої збиралися в студентському клубі. Мали там свій театр — «Гаудеамус». Заввичай він складався із фізиків, філологів, математиків. Я тоді не задумувалася, чим займатимусь

у майбутньому, жила сьогоднішнім днем. І час проходив цікаво, змістовно, весело. Так далеко в майбутнє я не заглядала. У мене якось кожен крок у житті породжував наступний.

— Чи маєте якийсь особливий підхід до студентів?

— Якогось такого спеціального немає. На студентів дивлюся як на своїх дітей, хоч власне мої набагато старші ніж навіть п'ятикурсники. Будь-яка мама любить дітей — без цього неможливо, але якщо їм багато дозволяти, то вони просто сядуть на голову. Нещодавно ввіймала себе на думці, що ось скоро піду на пенсію, відпочиватиму, писатиму, що хочу, онуків частіше бачитиму, дітей, а потім подумала: «Боже, я вже так звикаю до роботи!» Ти приходиш — і тебе чують, слухають. Є різні студенти, правда? Комусь батьки нав'язали навчання, хтось від армії таким чином хоче позбутися... Ну що тут зробиш? Але найприємніше, коли бачиш людину, яка прийшла чистим листом, не знає мову (а більшість приходять на відділення саме такими), однак до третього, четвертого курсів поступово бачиш результат. Це надзвичайно приємно! Хоча трапляється, що й двічники бувають деколи найвидячнішими. Вони щось не вивчили, але вивчили інше: культуру спілкування, потяг до позитивних речей. Студенти відчувують, хто їх любить, від кого можна «сачканути», а від кого ні.

— Судячи з усього, Ви — запеклий трудоголик.

— Так. Із кожним роком розумію, що в мене дедалі менше й менше вільного часу. А це погано. Моя донька завжди каже: «Мамо, так не можна! Ти маєш розписати час, ось сьогодні ти йдеш плавати, потім на аеробіку, і так далі, а між тим працюєш». На канікулах я так думаю, але як тільки починається навчання, одразу про це забуваю. Коли починала трудову діяльність, то мені завкафедрою Людмила Михайлівна говорила: «Так, захистили дисертацію — добре, але наукою займайтеся у вільний від пар час». Ось і всі монографії, підручники пишу у вільний час. Тому що в інший працюю в університеті. Але, знаєте, я — щаслива людина, адже займаюся тим, що люблю. Напевно, страшно йти на роботу й не любити її, а просто відбувати час. Нині людина повинна радіти, що є хоч якась робота, а я вже стільки років працюю на одному місці, на одному факультеті. Це таке велике щастя, особливо сьогодні.

— Тобто хобі у Вас ніякого немає?

— Ну чому!?! Є хобі! Люблю грати на фортепіано. Тепер не в голосі. Уже досить рідко беру до рук гітару, хоч колись просто не випускала її з рук. Люблю дивитися кіно, ходити на концерти, у театр, спілкуватися з друзями. Це все хобі, правда? Інша справа, що дедалі менше лишається вільного часу. Шкода... Я дуже люблю спілкуватися з онуками. Це, напевно, найбільше щастя нині. Водночас мені здається, що «однозначне» хобі є в тих людей, яким нудно на роботі, і вони потім відкривають душу в якійсь певній діяльності. Моє ж хобі в такому випадку — робота!

**Вікторія ЧЕРНЯК,**

студентка відділення журналістики.

## РЕФОРМИ

## Інститути знову стають факультетами

Таке рішення прийняли на черговому засіданні вченої ради УжНУ. Із 23 червня діє проект оптимізації, який веде до ліквідації інститутів як структурних підрозділів.

Відтепер Інститут іноземної філології буде факультетом іноземної філології. Ідентичних змін зазнає Інститут післядипломної освіти та доуніверситетської підготовки.

Розформують також Інститут економіки та міжнародних відносин. Факультет міжнародного бізнесу та менеджменту перейменується на підрозділ міжнародної політики, менеджменту та бізнесу, а факультет економіки знову стає економічним структурним підрозділом. Щодо останнього, то, відповідно до прийнятого рішення, він поповнюється кафедрою світового господарства та економічної

теорії, яка передислоковується з факультету міжнародного бізнесу та менеджменту і вже називається кафедрою економічної теорії. Кафедра країнознавства переходить із факультету міжнародних відносин у підрозділ міжнародного бізнесу й менеджменту.

Реорганізуються також відділи міжнародних зв'язків та грантової роботи. Замість них функціонуватимуть відділи роботи з іноземними студентами та між-

народного освітнього й наукового співробітництва. А науково-тренінговий консультативно-діагностичний центр сімейної медицини та долікарської підготовки відтепер уходить до складу науково-дослідного інституту сімейної медицини.

У перспективі — створення робочої групи, яка розгляне проект оптимізації юридичного і факультету європейського права та правознавства. Комісія з оптиміза-

ції й реорганізації вишу продовжує працювати. Ліквідовуються одні структури — створюються інші. УжНУ виходить на шлях перетворення в науково-дослідний центр інновацій та розвитку.

За відповідні реформи, ініціатором яких виступив ректор, професор Володимир Смоланка, проголосувала більшість ученої ради.

**Мирослава ГАРАЗДІЙ,**  
студентка відділення журналістики.

## ЗАХИСТ ДИПЛОМІВ

## Відповідальний час біологів



Естафета захисту дипломних робіт дійшла й до біологічного факультету. Загалом цього навчального року на вказаному підрозділі готуються стати бакалаврами 49 студентів денної (3 дипломи з відзнакою) та 53 заочної форм навчання з напрямку підготовки «Біологія». З «Агрономії» ж матимемо 21 бакалавра. Крім того, 130 спеціалістів та магістрів здобули спеціальності «Біологія» та «Фруктово-овочівництво і виноградарство».

На чолі державної комісії був директор НПП «Синеvir» М.Дербак, заступник голови ко-

місії, доцент, завідувач кафедри ентомології і збереження біорізноманіття В.Рошко. Членами комісії працювали професор кафедри ботаніки Л.Фельбаба-Клушина та доцент кафедри зоології Т.Дудинський.

Випускники біофаку представили роботи на найрізноманітніші теми. У ході захисту здійснено презентації з вагомими матеріалами, отриманими в процесі теоретичного та практичного опрацювання дипломних проектів. Члени комісії оцінили їх високий науковий рівень, практичну значущість та внесок у розвиток нових напрямків науки.

Загалом серйозна підготовка студентів до захисту справила приємне враження на викладачів. Майбутні біологи проявили себе компетентними та досвідченими, здатними до проведення

серйозних досліджень, систематизації та свідомого засвоєння знань. «Студенти розвиваються, освоюють сучасні технології, які допомагають у розв'язанні тих чи інших поставлених завдань. Лабораторні дослідження, аналітичні можливості, теоретичні дані, математичні обрахунки, допоміжне обладнання, власний ентузіазм та бажання чогось незвіданого й актуального, відкриття нових видів, підвидів, публікації у фахових виданнях як в Україні, так і за кордоном — усе це не залишається поза увагою наших студентів та викладачів», — підсумував для «Погляду» доцент, завідувач кафедри ентомології і збереження біорізноманіття В.Рошко.

**Діана КОЦАК,**  
студентка відділення журналістики  
заочної форми навчання.



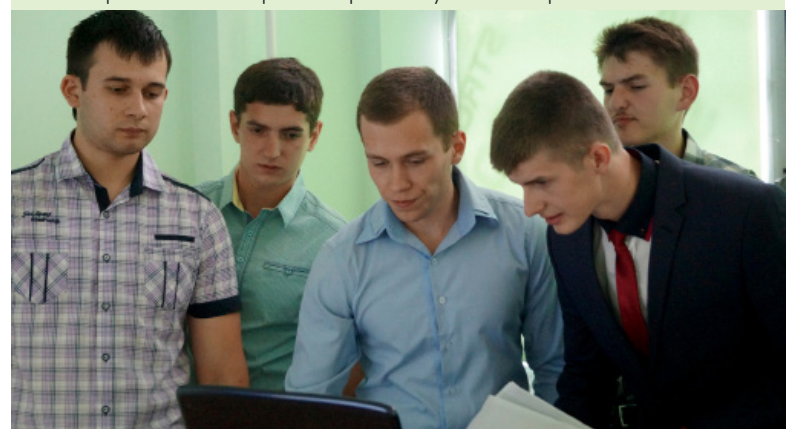
## Інженери за крок від випуску

Цьогоріч дипломи на інженерно-технічному факультеті захистили понад 200 студентів. Серед них на денній формі навчання дипломованих магістрів — 16 (2 з відзнакою), а також 81 спеціаліст і 97 бакалаврів (5 із відзнакою). Крім того, до випуску готуються 19 спеціалістів та 21 бакалавр заочної форми навчання. У добру самостійну путь!

Інф. «Погляду».



Обговорення бакалаврських проектів у колі авторів.



Захист робіт на інженерно-технічному факультеті проходить із залученням комп'ютерних технологій.



Інженер Олександр Малахов презентує власне наукове дослідження.



Випробування пройшли успішно — час ознайомитися з результатами.

## ЗНАЙ НАШИХ!

## Відзнаку «Судинний хірург року-2014» отримав закарпатець Василь Русин



**В**изнанням високого професіоналізму в лікуванні судинних патологій стала відзнака «Судинний хірург року», вручена відомому закарпатському хірургу, професору Василю Русину під час роботи конгресу ангіологів та судинних хірургів України, який відбувся в Києві.

За словами самого Василя Івановича, цьому передували не стільки його особистий внесок у розвиток вітчизняної судинної хірургії, як велика командна робота, що проводиться на кафедрі хірургічних хвороб Ужгородського національного університету.

Під час роботи конгресу, присвяченого питанням гострих та хронічних захворювань судин, закарпатські медики-науковці виступили з рядом актуальних доповідей. У роботі заходу від Закарпаття взяли участь, зокрема, професори В.Русин, В.Корсак, доцент М.Попович, кандидат медичних наук, завідувач судинним відділенням ЗОКЛ ім. Андрія Новака Ю.Левчак.

За інформацією Прес-центру УОЗ у Закарпатській області.

## МУДРЕ СЛОВО

## «Афоризми – це своєрідні шпаргалки, у яких криються відповіді на всі життєві запитання»

**Т**ворча криза, депресія, зник запал до чого-небудь? У такій ситуації нерідко допомагає мудрість старожилів, котрі залишили нам у спадок плоди свого колосального мислення, а саме афоризми: «Прийшов, побачив, переміг» (Ю.Цезар), «Той, хто хоче бачити результати своєї праці негайно, повинен іти в шевці» (А.Ейнштейн), «Будь собою. Інші ролі вже зайняті» (О.Вайльд) тощо.

Значна кількість влучних виразів історично пережили «і Крим, і Рим...» та дісталися до романтиків нашої електронної ери. Адже свого часу й донині афоризми формували (формують) моральність, культуру поведінки та абстраговане мислення людей.

Зміст, закладений у філософських цитатах, базується на життєвих обставинах і може допомогти людині переусвідомити свої дії та вчинки або, навпаки, викликати ейфорійну душевну насолоду.

Влучні вислови ніби руйнують межі можливого, проникають усередину, де захована долблесність духу. Почасти саме такими комбінаціями думок люди знаходять відповіді на нерозгадані запитання або заліковують душевні травми.

Майже в кожній людині є власний «настільний» крилатий вислів, яким вона послуговується, передаючи в такий спосіб свої враження, емоції, повчає чи просто ілюструє життєву ситуацію.

Студенти також мають улюблені афоризми.

**Іван ЛЕВКО, факультет європейського права і правознавства, 3 курс:** «Неуцтво — важкий твар» (Фалес). Цим висловом користуюся досить часто, адже зрозумів, що рівень обізнаності теперішнього покоління розчаровує! Щоб не спокушатися на зайві «калорії» для мозку, завжди повторюю зазначений вираз, після чого відразу з'являється бажання взяти до рук книжку та поповнити знання.

**Мірослава ВЕРБИЩУК, відділення журналістики, 2 курс:** «Усе, що робиш, треба робити добре, навіть якщо здійснюєш божевілля» (Оноре де Бальзак). Для мене такий афоризм — хороша мотивація перед майбутнім задумом. Безпосередньо цю і низку подібних цитат можна вдало використовувати під час дебатів, при доведенні власної думки, із якою, здебільшого, не завжди всі погоджуються.

**Анастасія ПАВЛИШИНЕЦЬ, відділення словацької філології, 2 курс:** «Усе в наших руках, тому їх не можна опускати» (Коко Шанель). Маю ці слова за життєве кредо, бо емоційно зачіпають мене за живе й дають сили пережити будь-які проблеми, дійсно не опускаючи руки. Загалом переконалася, що афоризми — це своєрідні шпаргалки, у яких криються відповіді на всі життєві запитання.

Очевидно, ким би людина не була за фахом, якою б мовою не розмовляла, афоризмам властиво «уживатися» в будь-яких сферах і умовах життя — головне використати конкретний вислів у потрібній місці й у відповідний час.

**Вікторія КУЗІВА,**

студентка відділення журналістики.

## РОВЕСНИК

## Володар транс-музики



**М**узику, друзі-найвідоміші діджеї світу, популярність, яка зростала б щодня... Про таке пересічний хлопець навіть боявся мріяти, але все-таки вірив та сподівався на диво...

Михайло Гасяк — студент 5-го курсу стоматологічного факультету, один із найкращих творців транс-музики в Європі, учасник музичного проекту «Two&One» і просто хороший юнак, який завжди добивається свого.

Тоді, у вже віддаленому 2010-му, випускник школи Михайлик, житель Дубового Тячівського району, котрий із дитинства займається малюванням, у свої 16 років дізнається, що таке комп'ютер, мікшерний пульс, така професія, як діджей, і взагалі музика в стилі «транс». До того ж навіть не підозрює, що за декілька років працюватиме на одного з найвідоміших діджеїв світу — Armina van Burena. «Відколи пам'ятаю себе, мене завжди вабило малювання, аж поки не почав захоплюватися музикою, хоч батьки завжди твердо вірили в те, що стану медиком», — зізнається наш герой. — Особливо приваблювала електронна музика. Так хотілося стати на сцені, як мої

кумири Paul Van Dyk, Armin, і грати власні композиції».

Коли ж М.Гасяк добре оволодів комп'ютером, досконало вивчив усі стилі музики, просто захотів писати її, жити нею. Утім не міг піти проти волі батьків і вступив на стоматологічний факультет. Однак і зі своїм захопленням не розлучився. Спочатку був уже згаданий транс-проект «Two&One» (назва від того, що було троє учасників плюс Денис і вокалістка Світлана). Завдяки постійній підтримці продюсерів удалося стати відомими.

А познайомилися в Інтернеті, як чимало інших музикантів. Згодом був написаний перший трек «The End Is Over», який вийшов на лейблі Arisa Audio. Цікаво, що виконавці чимало гастролюють, однак відомі не так на Батьківщині, як поза її межами. Цікаво, що «Two&One» уходить до десятків найкращих транс-проектів України. «Ми багато гастролюємо: виступали в Грузії, Росії, Об'єднаних Арабських Еміратах, Голландії, — розповідає Михайло. — Але де б не був, завжди хочу до рідних, додому, у свій Ужгород».

Хлопцеві не потрібна слава, він просто насолоджується музикою, пише її для себе й багатьох відомих виконавців. Залишається тільки побажати М.Гасяку подальшої творчої удачі, наснаги та процвітання!

**Ніколетта БОКШАН,**

студентка відділення журналістики.

## Осередок творчої енергії

**П**ершокурсниця українського відділення філологічного факультету Мар'яна Бойко завжди була не така, як усі. Це дівчина з нестандартним мисленням і дивовижним поглядом на речі. Декілька хвилин розмови з нею перетворюються на приємні душевні бесіди. Вона завжди має бажання зробити приємне людям, особливо діточкам.

«Мені подобається служити, але не в розумінні працювати на когось. Ні! Для мене слово «служити» означає допомагати комусь. Я брала участь у багатьох волонтерських фестивалях. «Гудзик» — один із них. Люблю усмішки дітей. Заради них готова на все!», — із радістю говорить дівчина.

Мар'яна танцює, малює, пише вірші, навіть може вигадати щось на льоту! Її творчість невичерпна.

Свій перший віршик студентка написала у 8 років під наглядом улюбленої бабусі. Дитяча фантазія доволі велика, отож поезії були присвячені жабкам, метеликам, цукеркам і навіть зубній пасті. Серйозніші твори почала створювати вже в підлітковому віці. «Поезія розкриває мене повністю — я відчуваю себе вільною. Звісно, отримую задоволення й тоді, коли малюю, танцюю, але вірші — це інше. Те, що в моїй душі, можна передати тільки лірикою», — стверджує Мар'яна. Що вона описує у творах, те відчуває й насправді.



Слова словами, але передусім виступають дії. Скажімо, восени на святкуванні Всеукраїнського дня бібліотек в обласній книгозбірні М.Бойко теж читала свої твори. «Виступати в таких місцях для мене — це щось! Атмосфера — надзвичайна! Щаслива, що є люди такі, як я. Те, що вони пишуть, бере за живе; й

дуже важко в такі моменти стримувати емоції», — зізнається дівчина.

Хоч М.Бойко ще досить юна у своїх починаннях, але вдалий старт усеяє оптимізм, тому наснаги та успіхів їй на творчому шляху!

**Юрій ІГНАТ,**

студент відділення журналістики.

## МІЖНАРОДНІ КОНКУРСИ

## Журналісти УжНУ підкорюють «Кришталевий апельсин»

«Стань Ужгороду оберегом — і Ужгород стане твоїм», — саме цей соціальний проект приніс перемогу випускникам відділення журналістики в Міжнародному конкурсі студентських робіт у галузі розвитку зв'язків із громадськістю «Кришталевий апельсин» у галузі екології.

Презентуючи власну роботу на конкурсі, який в Україні проводиться вперше, студенти прагнули зацентрувати на проблемах екології в українських містах. Початком створення проекту стали практичні заняття з дисципліни «Основи PR», які проводила кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри журналістики Леся Поліха.

Наступним кроком був соціальний захід «Стань Ужгороду

оберегом — і Ужгород стане твоїм», проведений із залученням школярів двох місцевих шкіл. Молодь у такий спосіб хотіла показати, що лише разом можна побороти екологічні проблеми міста. Але соціальний проект необмежений у часі й включає проведення багатьох інших заходів: флешмоби, мистецьких акцій тощо. Завдяки своїй роботі випускникам уперше на Закарпатті вдалося охопити різновіко-

ву категорію. Важливо, що вони не просто порушили важливу проблему, а й спробували її творчо вирішити.

Керівник проекту Л. Поліха зізналася, що перемога в конкурсі стала несподіванкою, адже свою роботу молодь презентувала ще торік. «Ідея може реалізуватися лише тоді, коли є підтримка та однострумці. У нашому випадку були ці складові. Підтримка керівництва і колег, директорів та вчителів шкіл, директивний запал наших студентів зробили можливим продовження акції, яка набула нової форми», — підсумувала Леся Ярославівна.

**Анна МАЛАХОВА,**

студентка відділення журналістики.

**КРИШТАЛЕВИЙ АПЕЛЬСИН**

Відкритий конкурс студентських робіт у галузі розвитку зв'язків із громадськістю «Кришталевий Апельсин»

**ДИПЛОМ**  
переможця номінації

Нагороджуються студенти Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет», філологічного факультету **Каралкіна Наталія Валеріївна, Левіна Ірина Костянтинівна, Пала Ротарг Оттілівна, Шандра Наталія Федорівна, Шимон Мірослава Василівна, Ільницька Нелла Іванівна, Глас Катерина Володимирівна, Слюшка Андрій Андрійович, Мільо Ванда Юріївна, Шилова Марина Іванівна та Черник Вікторія Вікторівна** за PR-кампанію соціального проекту «Стань Ужгороду оберегом і Ужгород стане твоїм» у номінації «Зв'язки з громадськістю в екології».

Голова журі  
Директор Інституту журналістики  
Київського національного університету ім. Т. Шевченка **Різн В. В.**

Голова виконавчого комітету конкурсу  
Президент ВА  
«Солідарність журналістів» **Зубарева М. А.**

СПАРТАКІАДНИЙ РІВЕНЬ

# У викладачів і студентів...

Уже всьоме поспіль відбувається спартакіада, у якій беруть участь викладачі та співробітники УжНУ. Щороку вона запам'ятовується якимись особливостями, цікавими перипетіями в різних видах спорту.

Скажімо, цього року до заходу приєдналися представники коледжу та Інституту післядипломної

освіти та доуніверситетської підготовки. Змагання пройшли в 10 видах програми (сімейні старті відбувалися поза конкурсом). Кафедра фізичного виховання не брала участь у змаганнях на відміну від факультету здоров'я людини, який, навпаки, уперше поборовся у спартакіаді. Суддівство забезпечили викладачі кафедри фізичного виховання УжНУ, і не дивно, що якихось нарікань на їхню роботу не спостерігалось. Вражає вікова категорія учасників — від 25 до 85 років. Усі вони сповна викладалися, показували вміння в тому чи іншому видах спорту.

Особливі враження викликали сімейні старті. Вони чи не найбільше запам'яталися учасникам і глядачам дійства. Кожен із викладачів прийшов зі своєю родиною. Отож разом брали участь у змаганнях, хай і поза конкурсом. Регламентом було заявлено тільки те, що вік дітей не повинен перевищувати 12 років.



Зате якими виявилися емоції!

Що ж до спортивних показників, то перше місце посів хімічний факультет, друге — фізичний, третє — юридичний. «Хімічний факультет завжди настував на п'яти фізичному і ось цього року кубок переможців таки виграв», — зазначила Тамара Суран, голова профкому викладачів і співробітників УжНУ, який виступив одним із головних організаторів заходу і взяв на себе фінансові витрати. Утім подарунки отримали не тільки призери, а й усі команди — для заохочення виступити в наступних спартакіадах. «Викладачі в цих змаганнях можуть показати свою роботу в команді, познайомитися з колегами інших підрозділів і просто добре провести час...», — підсумував від організаторів Василь Шароді, старший викладач кафедри фізичного виховання.

Від себе ж додаю, що такий захід є ще й хорошою пропагандою здорового способу життя.

**Протягом 2013/2014 навчального року проводилася 64-та загальноуніверситетська спартакіада серед студентів ДВНЗ «УжНУ» в 10 видах спорту. За нагороди змагалися 17 факультетів, 2 інститути та коледж.**

У першому семестрі були проведені змагання з легкоатлетичного кросу, настільного тенісу, шахів, баскетболу (юнаки), волейболу (дівчата). У другий відрізок навчання прийшов час плавання, баскетболісток, волейболісток, гравців у міні-футбол та легкоатлетів. У загальному рахунку перше місце посів факультет здоров'я людини, друге — інститут економіки та міжнародних відносин, третє — фізфак. Студенти всіх підрозділів показали хороші результати. Призери ж отримали дипломи та медалі, а переможець — ще й кубок. Фінансові витрати взяв на себе Спортивний клуб УжНУ, головою якого є Іван Марюнда. Також цього навчального року він дебютував у ролі головного судді спартакіади. До нього протягом 63-ох років ці функції виконував професор Степан Михайлович, котрий, власне, і започаткував спартакіаду.

Змагання обслуговували викладачі загальноуніверситетської кафедри фізичного виховання. Приємно зазначити, що під час баталії були помічені серед уболівальників і декани факультетів та їх заступники, котрі прийшли повболівати за своїх студентів.

Цього року спартакіада проходила не лише в спорткомплексі УжНУ, а й на стадіоні «Авангард» у зв'язку з ремонтними роботами у великій спортивній залі, а також реконструкцією стадіону, ремонтом у роздягальнях, душових і туалетах. «Цьогорічна спартакіада пройшла чудово: студенти показали свій спортивний потенціал, а ті, хто відвідав її, перейнялися духом боротьби й здорової конкуренції. Усі, хто брав участь у заході, говорили, що з радістю зроблять це знову, і ми їх тільки підтримаємо!», — зазначив завідувач кафедри фізичного виховання Іван Марюнда.

**Христина КОВАЛЬ,**  
студентка відділення журналістики

ТАБЛИЦЯ РЕЗУЛЬТАТІВ VII СПАРТАКІАДИ СЕРЕД ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ І СПІВРОБІТНИКІВ ДВНЗ «УжНУ» за 2014 РІК

№	Факультет (інститут)	Баскетбол		Бадмінтон		Шахи		Шахи		Волейбол		Плавання		Настільний теніс		Міні футбол		Легка атлетика		Очки	Місце
		М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О		
1.	Хімічний	3	3	3	3	2	2	9	9	7	7	1	1	3	3	3	3	4	4	35	I
2.	Фізичний	1	1	5	5	7	7	3	3	1	1	9	9	7	7	1	1	2	2	36	II
3.	Юрид. + європ. права і правозн.	6	6	1	1	9	9	5/8	6,5	6	6	4	4	11	11	2	2	5	5	50,5	III
4.	Історичний	11	11	7	7	6	6	1	1	11	11	5	5	9	9	5	5	6	6	61	4
5.	Географічний	8	8	9	9	4/5	4,5	5/8	6,5	8	8	2	2	13	13	8	8	3	3	62	5
6.	Коледж	7	7	2	2	20	20	20	20	5	5	5	5	10	10	4	4	1	1	74	6
7.	Туризму та МК	5	5	4	4	8	8	10	10	10	10	3	3	14	14	13	13	8	8	75	7
8.	Економіки і МВ	4	4	6	6	20	20	4	4	2	2	7	7	5	5	10	10	20	20	78	8
9.	Математичний	10	10	10	10	20	20	2	2	9	9	10	10	2	2	11	11	7	7	81	9
10.	Філологічний	9	9	20	20	1	1	5/8	6,5	3	3	20	20	12	12	7	7	20	20	98,5	10
11.	Здоров'я людини	20	20	8	8	3	3	5/8	6,5	20	20	8	8	6	6	20	20	20	20	111,5	11
12.	Стоматологічний	20	20	20	20	4/5	4,5	20	20	20	20	11	11	8	8	6	6	20	20	128,5	12
13.	Медичний	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	1	1	12	12	20	20	153	13
14.	Післядипл. освіти та доунів. підгот.	2	2	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	162	14
15.	Суспільних наук	20	20	20	20	20	20	20	20	4	4	20	20	20	20	20	20	20	20	164	15
16.	Біологічний	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	9	9	20	20	169	16
17.	Інформаційних технологій	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	4	4	20	20	20	20	176	17
18.	Гуманітарно-природничий	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	180	20
19.	Інозем. філології	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	180	20
20.	Інженерно-техн.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	180	20

Примітки: 1. Таблицю подано згідно з протокольними даними, які затвердили головний суддя змагань І.Марюнда та секретар О.Дудаш.  
2. Інститути й факультети подано згідно із зайнятими місцями, а в разі однакової кількості очок — за алфавітним порядком.

ТАБЛИЦЯ РЕЗУЛЬТАТІВ 64-ОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ СПАРТАКІАДИ ДВНЗ «УжНУ» (2013 – 2014 н.р.)

№	Факультет (інститут)	Крос		Плавання		Легка атлетика		Настільний теніс		Шахи		Міні-футбол		Баскетбол (чол.)		Волейбол (жін.)		Баскетбол (жін.)		Волейбол (чол.)		Очки	Місце
		М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О		
1.	Здоров'я людини	1	1	11	3	1	1	III	4	8	5	III	4	11	3	13	11	1	1	1	1	18	1
2.	Економіки та міжн. відн.	II	3	1	1	II	3	1	1	12	13	II	3	4	5	1	1	III	4	II	3	19	II
3.	Фізичний	III	4	4	5	III	4	6	7	8	9	10	11	5	6	III	4	8	9	6	7	46	III
4.	Математичний	9	10	5	6	8	9	4	5	9	10	8	9	7	8	II	3	4	5	8	9	55	4
5.	Стоматологічн.	5	6	III	4	6	7	12	13	15	16	4	5	8	9	6	7	II	3	12	13	67	5
6.	Юридичний	17	18	13	14	15	16	II	3	III	4	1	1	III	4	8	9	20	21	15	16	69	6
7.	Хімічний	4	5	6	7	4	5	7	8	11	12	9	10	12	13	9	10	11	12	11	12	69	7
8.	Медичний	7	8	14	15	5	6	12	13	1	1	11	12	18	19	5	6	10	11	9	10	71	8
9.	Природ.-гуман. коледж	15	16	8	9	9	10	9	10	5	6	7	8	15	16	7	8	6	7	7	8	72	9
10.	Історичний	6	7	20	21	7	8	5	6	6	7	17	18	10	11	17	18	6	7	10	11	78	10
11.	ПФ	16	17	9	10	11	12	10	11	14	15	5	6	6	7	13	14	20	21	III	4	81	11
12.	Туризму та міжн. комунікацій	13	14	10	11	10	11	16	17	20	21	6	7	9	10	12	13	20	21	5	6	89	12
13.	Географічний	10	11	7	8	13	14	16	17	7	8	12	13	12	13	11	12	10	11	14	15	90	13
14.	Суспільних наук	20	21	20	21	20	21	16	17	II	3	14	15	1	1	4	5	20	21	20	21	104	14
15.	Біологічний	11	12	11	12	16	17	17	18	16	17	15	16	16	17	16	17	20	21	4	5	113	15
16.	Інформаційних технологій	12	13	15	16	17	18	8	9	10	11	18	19	13	14	20	21	20	21	13	14	116	16
17.	Гуманітарно-природничий	19	20	20	21	12	13	20	21	13	14	16	17	14	15	20	21	20	21	20	21	142	17
18.	Філологічний	18	19	12	13	18	19	16	17	20	21	20	21	18	19	14	15	20	21	20	21	144	18
19.	Іноземної філології	8	9	16	17	19	20	20	21	20	21	20	21	20	21	15	16	20	21	20	21	146	19
20.	Європейського права	14	15	20	21	14	15	20	21	20	21	13	14	20	21	18	19	20	21	20	21	147	20

Примітки: 1. Таблицю подано згідно з протокольними даними, які затвердили головний суддя змагань І.Марюнда та секретар М.Шкірта.  
2. Інститути й факультети розташовано згідно із зайнятими місцями.

## ПРЕС-КЛУБ

## Зорі, ви просто космос!

Напередодні Дня журналіста відбулося виїзне засідання Прес-клубу молодого журналіста. І курс медійників на чолі з керівником прес-клубу й водночас академіком Володимиром Тарасюком та ще одним викладачем кафедри журналістики Лесею Поліхою відвідали Лабораторію космічних досліджень УжНУ.



Віктор КУДАК

Варто відзначити: наші дослідники стали першими, хто склав карту зірок. А з кінця 90-их років із території ЛКД у рамках Української державної служби єдиного

часу почали GPS-спостереження. Віталій Петрович іще розповів, що за допомогою антени, яка знаходиться на одній із будівель лабораторії й «прив'язана» до Землі, можна визначити координати з точністю плюс-мінус 3 міліметри.

І найочікуваніша мить — спостереження за небесними об'єктами (під супроводом молодшого наукового співробітника Віктора Кудака. Хоч на заваді й була хмарність, проте в телескоп ми змогли розгледіти віддалену зірку, Сатурн, Марс і Місяць. Особливо чітко було видно останній: єдиний природний супутник нашої планети постав у 100-кратному збільшенні. Через телескоп за допомогою телефона ми змогли його навіть сфотографувати.

Своїми враженнями від побаченого поділилася Олександра Балог: «Завдяки академнаставникові цікаві і пізнавальні екскурсії для нас — не новинка. Але цього разу було перевершено всі очікування! Зірки — це щось



Загадковий Місяць

недосяжне й неймовірне, небесних тіл таких масштабів ми ще не бачили. Від спостереження перехоплювало дух. Особисто я надзвичайно вражена ще й від розміру телескопа — він велетенський! Одним словом, екскурсія пройшла чудово. Сподіваюся, ми й надалі проведимо вільний час із користю».

**Владислав ЧИЖИЧ,**

студент відділення журналістики.



Віталій СПІШЕВ

Єдиним мінусом була дорога в сутінках повз цвинтар, але неприємні відчуття при цьому та докладні зусилля для подолання підйоми компенсувалися неповторними враженнями. Нас зустрів науковий керівник лабораторії, доцент Віталій Спішев. Він ознайомив юних журналістів з історією науково-дослідницької організації, яка володіє двома пунктами спостереження. Так, ще в далекому 1957 р. 200 студентів побачили перший супутник. А на сьогодні вже є 24. Або, скажімо, такий цікавий факт. Уперше в Ужгороді подивитися на небесні тіла через телескоп можна було в 1953 р. на даху юридичного факультету.



## ПРИЄМНИХ ВРАЖЕНЬ

## Здрастуй, літо!

Улюбленою порою року для більшості школярів, студентів та навіть дорослих є літо.

Адже насамперед ідеться про канікули, відпустку... Одним словом, — про відпочинок, якого ми всі так прагнемо й чекаємо. І кожен хоче використати його по максимуму, набратися нових сил. Тож як провести найтеплішу пору року так цікаво, щоб вона запам'яталася і потім було що згадувати?

Про те, чим зайнятися літом, можна говорити безперервно. Адже пікніки, катання на роликах, велосипедах, прогулянки в горах, подорожування до нового міста, аквапарки — усе це й багато чого іншого до ваших послуг. Утім найперше, що потрібно зробити, — виділити час для сім'ї й родини, адже під час навчального року не всі мають змогу бачитися та спілкуватися з рідними. Не слід забувати й про друзів, з якими теж не часто доводиться бачитися.

Цікаво, а чим хочуть зайнятися студенти? Опитавши їх, як і очікувалося, прозвучали різні відповіді. Дехто хоче подорожувати, відкривати для себе нові місця, інші бажать спробувати роуп-джампінг чи стрибки з парашутом. Є й такі, хто збирається піти в похід із палатками. Дехто ж відповів, що хоче успішно скласти сесію й виспатися. Інші ходитимуть... крамницями чи навіть планують працювати, щоб заробити коштів для реалізації своєї мрії.

Але чим би ви не займалися, працювали чи відпочивали, бажано отримати від літа тільки приємних незабутніх вражень, які просто допоможуть відпочити від усіх буденних турбот.

**Вікторія РУСНАК,**  
студентка відділення журналістики.

## ПОРАДИ

Студенти в очікуванні «відпочинкового» літа. Особливо до сезону готуються дівчата, адже «трясти жирком» у купальнику не хоче ніхто. Ось і починаються виснажливі дієти-голодування — найшкідливіший спосіб скинути вагу.

Часто красуні забувають, а деякі й не знають, що дієта — спеціально розроблений режим харчування, який допомагає очистити організм від непотрібних речовин, зайвих калорій, а не повна відмова від їжі. Фактично ідеться про мистецтво управління своїми потребами. Важливо також уникати ряд помилок. І про це — нижче.

**1. Голодування.** Не сплутуйте дієту з голодуванням! Раціон жінки повинен становити не менше ніж 1100 — 1200 ккал. Більш серйозне зниження калорійності раціону призводить до уповільнення обміну речовин, що, своєю чергою, викликає ще більший набір ваги після закінчення дієти.

**2. Відсутність сніданку.** Сніданок — це найголовніший та найнеобхідніший прийом їжі впродовж цілого дня. У жодному разі не потрібно його пропускати! Складіть особистий план харчування: 3 основні прийоми їжі вперемішку з 1—3 перекусами. І ще: зробіть своє харчування різноманітним та смачним — це збереже вас від зриву.

**3. Зловживання нежирною їжею.** Щоб схуднути, потрібно споживати якнайменшу кількість жирів, але і їх нестача шкідливо по-

## «Дієтичні» зауваги

значиться на здоров'ї. Жири відіграють важливу роль у процесах травлення, адже без них не засвоюються певні групи вітамінів.

**4. Нерегулярне харчування.** Щоб зберегти рівень цукру в крові й допомогти тілу спалювати калорії, потрібно харчуватися маленькими порціями кожні 4 години, а не 1—2 рази, як ми це часто робимо, у такий спосіб «убиваючи» свій обмін речовин.

**5. Нехтування фруктами й овочами.** Їжте їх побільше, тому що спожиті овочі та фрукти залишають відчуття ситості, дають нашому організму потрібні для нормального функціонування вітаміни.

**6. Низька фізична активність.** Потрібно поєднувати дієту з постійними фізичними навантаженнями. Не обов'язково відвідувати тренажерні зали чи фітнес-центри. Почніть із прогулянок швидкою ходою, можна пройтися з друзями — корисно й приємно, не забудьте про зарядку (виконувати

вправи на всі групи м'язів), танці, плавання чи інші види спорту, які подобаються. Головне, щоб ви отримували задоволення.

**7. Уживання обмеженої кількості води.** Щодня необхідно випивати близько 2 літрів води, а в спекотний час — і більше. Склянка за півгодини до прийому їжі допомагає нормалізувати травлення та обмін речовин.

**8. Експрес-дієти.** Під час швидкої втрати ваги шкіра не встигає відновлюватися — і саме тому деякі дівчата починають звертати увагу на вже помітні розтяжки на ногах і животі. До того ж як швидко скинули вагу, так швидко й знову її наберете.

І ще одна важлива деталь — скажі «СТОП» нічим блуканням до холодильника. Ситуація, звичайно, знайома всім, але від цього задоволення потрібно відмовитися, бо ідеться про найкоротший спосіб набрати зайву вагу. Зберігання дієти протягом дня може бути зведено нанівець через одну шоколадку на ніч, яку ти з'їси за 5 хвилин. Хіба цього прагнула? Сконцентруйся на своїй меті, стимулюй та налаштовуй себе на відмінний результат. До того ж якщо дотримуватися правильного режиму харчування й не припускати перерахованих помилок, то в кращому стані буде не тільки тіло загалом, а й шкіра зокрема. Не втрачайте впевненості, слідкуйте за собою й обов'язково досягнете успіхів.

**Любов МИХАВКІВ,**

студентка відділення журналістики.



«Погляд» в № 5 (162) визнано:

«Тих років не згасне слава...» студентки відділення журналістики заочної форми навчання Олеси ПОПОВИЧ. Вітаємо авторку!



— Коли вранці чую звук будильника, здається, що в мене вистрілили.

— І ви підскакуєте?

— Та ні, лежу як убитий!

.....

— Дивовижна річ іспит! Одних дивують запитання, інших — відповіді.

.....

— Навчання — наш друг, а ми друзів не ціпаємо...

.....

— Амбіції — це коли йдеш на іспит, думаєш, що знаєш на 2, а коли ставлять 3, дивуєшся: чому не 4?

.....

— Студент вивчив усі білети з філософії, але не пішов на іспит, тому що життя не має сенсу і всі люди в ньому пішаки.

## ОГОЛОШЕННЯ

З ГУМОРОМ

## На зупинці біля школи...

На зупинці біля школи купа оголошень,

Та одне цікаве дуже розглядав найдовше.

«Загубив наш учень вчора сумку із книжками,

Просьба: люди, хто щось знає, зв'яжіться з батьками.

Сумка має чорну ручку, синя, однотонна»,

Нижче почерком дрібним був номер телефона.

А ще нижче тхось надряпав дуже неуміло

Ще й доповнення маленьке, чесне й дуже сміле:

«Люди добрі, не нервуйте моїх маму й тата,

Тож щоденника не треба зовсім повертати».

**Віктор НАСИПАНИЙ.**  
Джерело: <http://litclub.org.ua>.

## ПОГЛЯД

Орган вченої ради Ужгородського національного університету.

Замовлення № 716.  
Ціна — безкоштовно.

Виходить щомісяця, крім канікул. Номер підписано до друку: 26.06.14.

Засновник і видавець — ДВНЗ «Ужгородський національний університет». 88003 м. Ужгород, пл. Народна, 3.

Номер надруковано у видавництві «А-прінт», 46010 м. Тернопіль, вул. Текстильна, 28. тел.: (352)52-27-37, 0673501794. Наклад 1000 примірників. Формат А 3, 2 ум. друк. арк.

Адреса редакції: 88016, м. Ужгород, вул. Університетська, 14.

Реєстраційне свідоцтво ЗТ № 449/41 від 7.02.2008.

Головний редактор В.Ю.ТАРАСЮК.

Дизайн: Л.Я.ПОЛІХА. Набір: М.Б.ГАРАЗДІЙ. Коректура: А.В.МАЛАХОВА.