

3 Про Ларису Мельник:
рай схожий на бібліотеку...
СТОР.

4 Держіспит і захист дипломної
в умовах фронту
СТОР.

6 Слідами
географів...
СТОР.

Хроніки гуртожитського життя



Найменшу мешканку поселили прями́сінько... із пологового, найстарша відсвяткувала 92-ий день народження!

«Енне» моє повернення в тимчасову домівку, та вона вже не така, яку залишала до війни. У багатьох «до» стало початком нового, не завжди доброго. Характеристика «нове» набуло специфічних відтінків. Інший дім для внутрішньо переміщених осіб, а ще місто, знайомі, реалії. Чи не вперше ми не раді змінам. І можливо, люди, котрі приїхали сюди, ділилися б щасливими враженнями, але не сьогодні.

Трансформації застали й студентський гуртожиток. Вібраціями запульсували емоції. Усвідомила: тут переплелось чимало шляхів. Піднімаюся знайомими сходами до старої кімнати-подруги. Мороз стукає дрібними пальцями по шкірі... Розумію: у мене з'явилися друзі. Уперше в звичайному блоці «четвірки» зіштовхуюся із сусідкою, якій і шести років немає. Ванна стала якоюсь сімейною. Дитячий шампунь, рожева паста із зображенням зубної феї. Набули й кольорового відтінку коридорні розмови: «А Женя мене штовхнула», «я більше з тобою не дружитиму». Знаєте, сенс інший, проте формат не змінився. Суперечки траплялися й раніше, однак не між дітлахами, а між студентами. Справедливим незалежним «суддею» була не мама, як у цій історії, а комендант! І покарання теж несли... Маленька залишилася в кім-

наті, а з ужнівцями бувало навпаки: шукали домівку деінде.

Поки залишаю вже сімейну «четвірку», біжу на роботу. Дорогою натрапляю на маленьку людину, яка з дорослим підходом вирішує свої труднощі. Гордо та незалежно, підглядаючи з-під кепки, стрімкими східцями тягне з усіх сил самоката на гору. Кажу: «Дозволь допомогти». Вагається, доти продовжує підкорювати умовну Кіліманджаро. беру ситуацію у свої руки (насправді двоколісного) і не сміливо несучи в невідомість, оглядаючись, на якому ж поверсі зверне новий знайомий. Із мимовільних роздумів і рук несподівано чемно вириває транспорт. Зупинка! Стрімголов помчав.

Виходжу на вулиці, традиційно перестріваю керманича життів (коменданта Ю.Бобика) згуртованого вулика. Не вперше перетинаюся. Раніше спостерігала, як давали життя деревам (до речі, із Ботанічного саду переселили на територію гуртожитку 18 фруктових!) разом зі студентами. Сьогодні вже зупинилася більше ніж на 5 хвилин. Знаходжу місце біля співрозмовника, серед інших дітей, не менш важливих, тільки наполовину менших. Відверто, вони до коменданта прикипіли всім серцем! Тягнуться, мов соняхи до сонця. Запитую, як змінилося життя гуртожитку. Сьогодні: з'явилося багато дитячих малюнків, а до великої кількості людей і так звикли. «У нас у вересні за-

селилося 1137 студентів. Незвично те, що багато дітлахів. Найменший житель переселився одразу з пологового будинку, перебуває тут досі. Найстарший — 92 роки. Облаштували дитячу кімнату на третьому поверсі. Там і малювали, а потім розвісили роботи на стіни. Меншенькі, котрі вже виїжджали, дарували свої творіння, я повисив їх у комендантській над робочим столом», — розповідає Юрій Бобик.

Журналістська допитливість не дремає. Доміную в розмові далі. Запитую, скільки ж мешканців сьогодні знайшли домівку тут. Відповідь не забарилася: «461 людина: 94 чоловіки, 225 жінок і 142 дітей. Приїхали з Харкова, Києва, Запоріжжя, Одеси, Донецька, Луганська, Черкас. Є ті, хто прибув 25 лютого. Загалом через наш гуртожиток пройшло 1460 людей, більшість увечері заселилися, зранку їхали за кордон. Дехто повертається вже додому, недавно сім'я поїхала до Краматорська. Ще запитав, чи не зарано: сказали потривати працювати, аби щось мати».

Якщо поринути в життя цих людей, то вам варто знати, що наші містяни намагаються створити гостям хоч мінімальний комфорт. Навіть за міський коштом організували в гуртожитку безкоштовні обіди, потім обласна рада перейняла естафету. Зараз, на жаль, уже ніхто цим питанням не займається. Однак, скажімо, Червоний Хрест проводить заняття у вівторок, четвер і суботу о 16:00 для дітей до 7 років, а

із 17:00 — для старших. У вівторок працює Клуб української мови. В «Аурі академіці» об 11:00 навчає охочих солов'їної викладачка нашого вишу Анастасія Вегеш, кандидатка філологічних наук, доцентка. За словами Ю.Бобика, на такі заняття є великий попит. Багато переселенців скаржилися, що їх не навчали рідної мови раніше. Постійно мовлення на телебаченні лунало російською. А ще зранку у вівторок та четвер сюди приходять аніматори, котрі розважають малечу.

Наші ужнівці теж зробили свій волонтерський внесок. Допомогали з розселенням людей, прибирали кімнати. Узагалі багатьом не байдуже чуже горе. Провайдер «Ужнет» надав безкоштовний вай-фай. ГО «Волонтери Закарпаття» та ГО «КАПЛ «Вестед» за підтримки БФ «Тепле місто» надали побутову техніку, зокрема бойлери, холодильники, пральні машинки, мікрохвильові печі, постільну білизну, одяг, засоби гігієни. Із харчуванням, засобами гігієни та ліками допоміг фонд «Пам'ять, відповідальність та майбутнє» «Remembrance, Responsibility and Future» (EVZ). Нині ж продуктивні набори тривалого зберігання постачає ГО «КАПЛ «ВЕСТЕД» за підтримки Міжнародного фонду «Відродження» та «CARE Deutschland» у межах грантової гуманітарної програми «Гуманітарна солідарність» за сприяння Ірини Качур-Кутявіної.

Закінчення на стор. 2

Польська дипломатія навідала УжНУ

Альма-матер відвідали працівники Генерального консульства Республіки Польща у Львові з генконсулом Елізою Дзвонкевич. Із нею зустрілися очільник УжНУ Володимир Смоланка, декани Микола Палінчак (факультету міжнародних еко-

номічних відносин) та Юрій Бідзіля (філологічного).

Ректор подякував гості за підтримку з боку Польщі. Співрозмовниця акцентувала на розумінні ситуації в Україні та підтримала нашу державу в боротьбі зі спільним ворогом.

Крім того, на зустрічі розглянули чимало питань. Зокрема, щодо процесу викладання польської мови в УжНУ.

Ганна КОСТЕЛЕЙ,
студентка відділення
журналістики
(заочна форма навчання).

Вони обрали медицину, а вона — їх



Дев'ять років довго й цікавого шляху — чотири в коледжі, п'ять в університеті — і ось, випускний іспит та фотосесія на пам'ять. Ці люди вступили на медичний факультет УжНУ одразу на другий курс. Здобуття фаху лікаря, без сумніву, — одне з найважливіх. І за період навчання є що згадати. Далі — із перших уст.

Ольга Якіма (на світлинці — у малиновому) ділиться: «Професія лікаря завжди престижна й благородна. Після дев'ятого класу навчалася на фельдшера й вирішила здобути вищий рівень. Кваліфікований медичний фахівець завжди буде потрібним, що б не сталося (це доводять і виклики сучасності, зокрема пандемія, війна, коли багато спеціальностей відійшло на задній план). Лікарі, навіпаки, зараз роблять чимало для порятунку життів. Загалом задоволена навчанням, особливо цікавими виявилися кардіологія, хірургія й акушерство. Назавжди запам'ятаю веселі моменти з друзями. На останніх курсах коронавірус вплинув дуже негативно, не вистачало практики й роботи з пацієнтами, натомість опанували багато теорії. Тож під час інтернатури звертатимемо більше уваги на практичну частину, комунікацію з пацієнтами. Сподіваюся на якомога швидшу Перемогу!»

Едуард Пилипко (у бежевому) каже, що з одногрупниками він майже, як сім'я. Нині багато випускників уже здобувають досвід у різних закладах охорони здоров'я. Зокрема, Е.Пилипко працює в обласному клінічному фізіопульмонологічному лікувально-діагностичному центрі — Центрі легеневих хвороб.

Воднораз Олена Варга (в оливковому) зауважує: «Із дитинства мріяла стати лікарем. Спочатку навчалася в коледжі на медсестру, а після вступила на медичний факультет, тому з упевненістю можу сказати: вибір медицини був сповна усвідомлений. За час навчання зрозуміла, що найбільше захворювань припадає на серцево-судинну систему, тож у майбутньому хотіла б стати кардіологом, оскільки фах залишатиметься актуальним. Раджу майбутнім студентам: якщо справді є бажання працювати лікарями, медицина не тільки подобається, а вони її дійсно люблять, одночасно потрібно вступати на медичний і йти до мети, як би важко це не давалося».

Віriamo у світле майбутнє та бажано успішної інтернатури й щоб лікувати людей доводилося тільки в мирі!

Ольга БРАЙЛЯН,
магістерка журналістики.

Альма-матер контактує з британцями

Наш заклад співпрацює з університетом Центрального Ланкаширу (Велика Британія). Сторони провели онлайнзустріч за програмою «Єднання», основною метою якої є налагодження контактів українських закладів вищої освіти з британськими вишами. Ішлося про персоналізацію допомоги від партнерських ЗВО, що спрямована на підтримку, відновлення й розвиток УжНУ під час війни та в довгостроковій перспективі.

Представники обох закладів обговорювали питання обміну викладачами й студентами, розвиток наукової співпраці, спільних грантових проектів, а також ішлося про можливу підтримку вимушених переселенців.

Університет Центрального Ланкаширу працює з 1828 року, розташований у Престоні (графство Ланкашир) та налічує близько 24 тисяч студентів.

Ганна КОСТЕЛЕЙ,
студентка
відділення журналістики
(заочна форма навчання).

Математики практикуються...

У студентів 1–2 курсів факультету математики та цифрових технологій 20 червня розпочалася навчальна обчислювальна практика. Вона триватиме 2 тижні — зо 6 годин щодня (із них 3–4 обов'язково в аудиторії або на базі практики). Зважаючи на те, що названий підрозділ готує фахівців різних спеціальностей (учителів математики та інформатики, майбутніх науковців, аналітиків, спеціалістів комп'ютерної та бізнес-математики, фахівців у галузі IT-технологій), то й навчання юнаки та дівчата набувають у різних місцях. Наприклад, другокурсники, котрі опанували спеціальність 124 «Системний аналіз», і першокурсники спеціальності 113 «Прикладна математика» здебільшого вибрали за базу проходження практи-

Зі звітами та призначеннями

УжНУ продовжує тримати освітньо-культурну оборону й працювати попри все. Члени вченої ради вчоргове зібралися, щоб ухвалити рішення, пов'язані з діяльністю університету.

Насамперед ректор Володимир Смоланка вручив ужнівцям дипломи доцента та професора, а голова Закарпатської обласної ради Володимир Чубірко відзначив завідувачку інформаційно-довідкового відділу наукової бібліотеки вишу, ювілярку Ларису Мельник (більше про неї — на стор. 3) грамотою за багаторічну сумлінну працю, високий професіоналізм, внесок у розвиток бібліотечної справи області.

Декан географічного факультету Іван Калинич звітував про навчальну, наукову та виховну діяльність підрозділу. Так, за ос-

танні 5 років організували чимало форумів: два міжнародні й чотирнадцять загальноукраїнських конференцій, 14 семінарів, всеукраїнський конгрес молодих географів. До того ж підписали сім угод про науково-технічне співробітництво й придбали науково-навчальне обладнання на понад 10 мільйонів гривень.

Традиційно присвоїли вчені звання науково-педагогічним працівникам вишу, рекомендували видання до друку. Також затвердили кандидатів на призначення студентських іменних виплат, погодили, що академічні стипендії одержуватимуть 40 % здобувачів фаху певної спеціальності, котрі навчаються за держзамовленням (погоджено до кінця 2022 року).

Ольга БРАЙЛЯН,
магістерка журналістики.

Вступній кампанії-2022 бути!

Цьогоріч конкурсний відбір для вступу на перший курс бакалаврату (магістра медичного або фармацевтичного спрямувань) відбуватиметься на основі повної загальної середньої освіти відповідно до рейтингу вступних випробувань, які здійснюватимуться у формі національного мультипредметного тесту 2022 року, або ж ЗНО 2019–2021 рр. Крім того, триватимуть творчі конкурси, індивідуальні усні співбесіди, вступний іспит для іноземців. Також вивчатимуть мотиваційні листи відповідно до Порядку прийому.

1 липня 2022 року розпочнеться реєстрація електронних кабінетів абітурієнтів, котрі ба-

жають вступити на денну форму навчання (на основі повної загальної середньої освіти). Із 29 липня відбуватиметься прийом заяв та документів.

Абітурієнтам, котрі вступають на основі індивідуальної усної співбесіди, творчих конкурсів, потрібно подати необхідні документи до 8 серпня 18:00.

Ті, хто бажає стати студентами за результатами національного мультипредметного тесту, ЗНО за 2019–2021 роки та творчих конкурсів (складені з 1 до 18 липня) мають подати документи до 23 серпня 18:00.

Авеліна САРВАДІЙ,
студентка
відділення журналістики.

ки «Alva Commerce», «Astound Commerce» та роботу в навчальній комп'ютерній лабораторії факультету.

Загалом здобувачі вищої освіти в рідному підрозділі проходять навчальну (обчислювальну), виробничу, педагогічну, переддипломну практики. Цього року новинкою для студентів спеціальності 014.04 «Середня освіта. Математика» буде пропедевтична педагогічна практика, яка передбачає підготовку до педагогічної. Молодь може набувати навчальних у тих установах, закладах, компаніях, які оберуть самі, або ж факультет запропонує бази практик, що дозволять враховувати побажання студента. Єдина умова — місце практики повинно відповідати спеціальності. Також у магістратурі майбутні вчителі, крім шкіл, стажуються й асистентами викладача в університеті.

Беруть до уваги й дистанційний режим, воєнний стан. Проте, за словами Мирослави Герич, керівниці практики на факультеті, це аж ніяк не заважає покращувати навички, навіть коли доводиться працювати за комп'ютером удома.

Водночас у різноманітних компаніях керівники зацікавлені, щоб практикант приїхав, аби познайомитися з колективом. Адже в майбутньому роботодавці можуть запропонувати місце для подальшого стажування та роботи.

Марія КЛЮЧАК,
студентка
відділення журналістики

Хроніки гуртожитського життя

Закінчення. Поч. на стор. 1
Небайдужість радує. Доки щиро нахвалюють діяльність волонтерів, цікавлюся, як минають дні гуртожитського вулика. Юрій Юрійович має готову відповідь: «Багато переселенців знайшли собі роботу в місті: бачив, улаштувалися до служби таксі, трудяться офіціантами, продавцями, навіть за спеціальністю (учителька працює в школі). Є студенти, які вже перевелися за програмою в УжНУ, деякі навчалися дистанційно у своїх університетах».

«А як знаходять собі домівок?», — продовжує журналістський штурм. «Діє основний координаційний центр від міської

ради. Люди, котрі приїжджають до нашого міста, спершу звертаються туди, отримують талони на проживання. Основний пункт займається розселенням переселенців та гуманітарною допомогою. Ми через гугл-форму повідомляємо, що потрібно. Функціонує й Кабінет медичної допомоги на Закарпатті. Звідти надсилають препарати, засоби гігієни. Одяг переважно надає згаданий центр», — відповідає комендант.

Одразу при вході привертають всю увагу дитячі візочки; такі ж кольорові, як і квітка-семицвітка з дитячого мультфільму. З'явився транспортний парк

ще в перші дні лиха. На численні запити у фейсбуку відгукнулося чимало містян. Приносили одяг, навіть дитячі ліжечка й ванночки, які були необхідними.

Людяність та вдячність — кити, що тримають суспільні відносини. Нові жителі з повагою дякують за гостинність. Деякі навіть писали листи. Юрій Юрійович згадує: «Одна жінка недавно написала нам такого щирого листа, але трапилася з нею біда. Поверталася додому з дітками в Запорізьку область. Уранці в Кривому Розі вийшла на вулицю, доки малеча була у вагоні. Потяг мав стояти 15 хвилин, натомість за

3 хвилини почав рушати, побігла за ним. Упала... відрізало ліву ногу, іншу намагалися врятувати. Ось утікала від війни, перебула в нас два місяці, а втрапила в таку ситуацію. Із нашими мешканцями ми організували благодійний збір. Жінка має чотирьох дітей, недавно її мамі зробили операцію (хворіла на рак), чоловік теж лікується. Люди просто хотіли додому...»

Сумних історій — як небесних зірок. Повертаюся в гуртожиток. Прийшла на кухню, звабливо муркоче борщ у величезній каструлі (мабуть, на велику сім'ю), капуста в танку з

картоплею пускає повітряні поцілунки. Якесь дуже домашня атмосфера... Доки милуюся гарячим борщовим джакузі, паралельно вловлюю розмову: «Вам простіше... Ви тут лише місяць, а ми вже вдвічі довше. Хочеться додому. Ходили за продуктами? Ми приїхали ще в зимовому одязі, потрібен інший». Не хочеться, аби кухонні бесіди мали такий відтінок, не так усе має бути... Уже який місяць живемо за чужим сценарієм. І як влучно підсумував Юрій Юрійович, усіх об'єднала війна. Це — наше спільне горе!

Тетяна ЛЕСЮК,
«Погляд».

Рай схожий на бібліотеку...

Про Ларису Мельник із нагоди її ювілею



Приправлений таємничими запахами історії аромат сторінок, шеренги видань з армійською виправкою, лабіринти стелажів-хмарочосів... Ну як тут у ювелірній тиші не згадати «Вавилонську бібліотеку» Хорхе Луїса Борхеса?! Чи не єдина відмінність із цим оповіданням — без шестикутних кімнат (кожна має все найважливіше для виживання); однак той же всесвіт зі, здається, теж нескінченного простору, тільки у вигляді полиць, наповнених книгами, журналами, папками, картками (які так само потрібні для повноцінного життя!). А ще неймовірний (але не безглуздий!) порядок, видання зі своїми всеможливими комбінаціями базових графем; і навіть передчуття, що десь тут зараз визирне й ідеальний каталог вмісту всієї книгозбірні. Одряду згадує з 572-сторінкової монографії (про неї мова нижче) першу із запозичених цитат, яка належить тому ж Х.Л.Борхесу: «Я завжди вважав, що рай буде схожим на бібліотеку».

Зрештою, водночас напівмістичний і напівурочистий хід думок, виходячи назустріч та вітаючись, перериває Вона — завідувачка інформаційно-бібліографічного відділу Наукової бібліотеки УжНУ Л.Мельник. Та, про яку знав багато загалом і про яку хотів більше довідатися конкретно. Не лише тому, що Лариса Олександрівна 22 червня мала круглу дату народження. Хотілося ще й на долі однієї людини пережити-простежити етапи становлення та розвитку найголовнішої навчально-науково-культурної артерії краю. Як не-як, ювілярка на одному місці пропрацювала 43 роки!

Та шлях до бібліотечного раю був вимощений бруківкою тернистості. Спочатку планувала вчитися на архітекторку в Києві. Зрештою, узялася опанувати щойно запроваджену в нашому виші «Радіофізику та електроніку». За два роки зрозуміла: не її. Більше вабила філологія. Отож вирішила на філологічному факультеті опанувати мовну спеціальність. Тоді це було модним, але попри великий конкурс вступила. Благо, народилася в інтелігентській сім'ї — батьки (тато — голова колгоспу, мама — медсестра) на професійний вибір доньки не тиснули. Натомість із дитинства заохочували любити книги. Це вплинуло в подальшому...

Після народження у Великому Березному Л.Мельник у три роки із сім'єю переїхала в Довге Поле (Ужгородщина). У сільській бібліотеці стала найактивнішою читачкою. Буквально проковтнула повне зібрання творів Жульє Верна. А далі просто гурманно насолоджувалася всім поспіль.

Особливо захоплювалася науковою фантастикою. Навіть вступивши до УжДУ, у його бібліотеці перечитала твори за темою від «А» до «Я». Відтак штурмувала

нові книжково-жанрові еверести. «Подобалися й детективи, художні, історичні, пригодницькі твори. Література дала досвід життя, розвинула творче мислення, — мовить Лариса Олександрівна. — Уже тоді зрозуміла, як багато є талановитих письменників, котрих хотіла б прочитати. Бо «не прочитати» розцінювала як неповагу до них».

Поступово книжковий репертуар розширювався. На меломанському столі стали з'являтися есе, біографічні, нові якісні художні твори. Пощастило й на ерудованих викладачів, із якими любила спілкуватися й котрі «дали знання й повагу». Нещодавно завдяки згаданій 572-сторінковій монографії вийшла на зв'язок зі своєю 92-річною викладачкою М.Черевко. Навідала Марію Василівну. А безпосередньою наставницею, яка зробила бібліографкою, вважає Олену Закривидорогу. І трішки попрацювавши в дитсадку після закінчення університету в 1978-ому, через рік уже трудилася в бібліотеці вишу. Тодішня директорка Олена Почекутова взяла без вагань. Л.Мельник одразу подружилася з колективом книгозбірні. Згадати є що: зі смаком полину труднощів, із запахом лаванди успіху. У пам'ять стрілою спогадів урізається лавина читачів (до 100 відвідувачів у день) із запитаннями, довгими навіть не за китайську, а за австралійську стіну: «Хто автор книжки?», «яке нове видання з'явилося?», «що порадите за темою?»... Або ж 775 шухляд із даними про періодику, статті з них, до мільйона карток... А з появою Інтернету почали переводити бібліографічні відомості в електронну базу?!

Лише уявити опис 82-томного енциклопедичного словника випуску 1904 року (видавці Ф.Брокгауз та І.Ефрон)... Іноді

таке словесне закарбування інформації забирає день лише для одного видання: потрібно врахувати стандарти, зрозуміти текст, правильно перекласти назву... Насамперед усі приходять проконсультуватися до таких книжкових асів, як Лариса Олександрівна. І її бібліографічно-довідковий літак завжди високо здіймає крила...

У повсякденній круговерті були й по-справжньому зламні та історичні моменти. Як ось коли посіли перше місце в тоді ще всесоюзному книжковому огляді або ж коли вже в незалежні часи на 50-річний ювілей бібліотеки з'їхали гості з-за кордону. Науковці й викладачі з гордістю згадували про успіхи бібліотекарів... Або ж коли книгозбірня переїжджала в основний навчально-лабораторний корпус на «БАМі». Це була справжня добре спланована операція, до якої ретельно готувався весь колектив. Одна за одною курсували вантажівки, бібліотекарі дружно працювали, ланцюжком передавали підготовлені стоси видань. Навіть семінаристи й студенти допомагали. Близько 500 тисяч примірників тоді влітку перебазували. А з вересня, із початком навчального процесу, потрібно було вчасно відкритися. Перший у черзі, звісно, читальний зал... Це притому, що завжди чогось не вистачало: приміщення, техніки, належних умов. Навіть, траплялося, через відсутність опалення в шубах сиділи, усе одно мерзли, хворіли, проте, як воїни бойовий стяг військової частини, не залишали робочі місця. Хіба що іноді працювали вдома в О.Закривидороги (до прикладу, над бібліографічним покажчиком О.Духновича в 1990-і), бо книгозбірня винувало зустрічала п'ятьма градусами тепла... Але викручувалися, про вчених доносили інформацію суспільству.

Завдяки турботливому ставленню до видань, наполегливості й невтомності хранителів фондів книжки народжувалися, наче діти. Марія Медведь, директорка Наукової бібліотеки УжНУ, наголошує: «Серед багатьох бібліографічних розвіток Лариси Олександрівни — пов'язані з іменами культурних діячів нашого краю. Особлива титанічна робота — обсягом до 700 сторінок. Це бібліографічний покажчик «Основні праці науковців Ужгородського національного університету (1991—2015) до 70-річчя вишу. Гордістю виявилася й монографія на 572 сторінки «Наукова бібліотека Ужгородського університету: від джерел до сучасності», присвячена 75-річчю діяльності книгозбірні. Л.Мельник стала головною авторкою, упорядницею, редакторкою видання, яке набуло резонансу, посівши найвищу сходинку крайового фестивалю «Книга-Фест» у номінації «Найкраща книга 2021 року».

Сама чи в співавторстві Л.Мельник підготувала близько 30 окремих видань. Крім вищезгаданих, скажімо, і такі точно виміряні за стандартом, як «Олена Рудловчак» (2001), «Іван Сенько» (2017), «Покликання» (2018; до 90-річчя Павла Чучки)...

Лариса Олександрівна працює творчо, не послуговується тільки

старим багажем, наче безлюдним островом. Сама ера інформатизації диктує потребу відмовлятися від стереотипів, вводити багато нового, зокрема ефективно «на дистанції» обслуговувати користувачів. Тепер ось воєнна пора змушує вилучати пропагандистську літературу, більше популяризувати рідне слово.

Університет виділив 50 тисяч гривень на нові електронні підручники гуманітарного напрямку. Знову ж: є нова робота! Мріють про величезний фільмофонд. Ідуть шляхом перетворення бібліотеки в справжній і не лише книжковий оазис. Чому? У контексті буремного сьогодення Л.Мельник відповідає з підготовленою нею згаданою 572-сторінковою монографією цитатами Ніла Геймана: «...бібліотеки — це свобода. Свобода читати, свобода думок, свобода спілкування» і «бібліотеки — це тонка червона лінія між цивілізацією й варварством» (як тут не згадати вкрадені росіянами унітази й електрочайники. Загарбники точно до бібліотек ніколи по-справжньому не ходили, бо так би не вчинили!) Притому ювілярка зазначає: «Хочу, щоб більше людей знали про Василя Симоненка, «Розстріляне відродження», читали самобутні оповідання Федора Потушняка. Ми повинні цінувати свої таланти, показувати світові медову українську культуру».

Є плани працювати над довідником про викладачів, учених УжНУ до їхніх ювілеїв. Або ж потрібно донести відвідувачам інформацію про міжнародні стилі цитування та покликання в наукових роботах (ванкуверський, гарвардський чиказький, стиль американської психологічної асоціації, американського хімічного товариства...), про «Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання за ДСТУ...» Коли уявиш весь цей обсяг сізфової, але перспективної праці, мимоволі згадаєш думку Жана-Клода Кар'єра: «...немає нічого складнішого, ніж упорядкувати бібліотеку. Складніше хіба що впорядкувати світ».

Та Л.Мельник не впадає у відчай, навчається, працює. Скажімо, записалася на курси англійської — «тому що в університеті багато студентів-іноземців. Їх теж потрібно обслуговувати».

Для Лариси Олександрівни робота збіглася з хобі. Отож і загалом ювілярка — оптимістична людина. Навіть в умовах війни переконує: «В Україні все буде добре. Для цього потрібно трудитися, щоб книга залишалася книгою». Тому як бібліографка ще й доньці-видавчині Олександрі допомагає у Видавництві О.Гаркуші. Підтримує й сина Максима, котрий закінчив університет кіно в Берліні й нині готує фільм про закарпатців. Шкода лише, що п'ять років тому помер чоловік Євген (військовий, але теж закінчив філфак, цінував знання).

Утім, Л.Мельник гідно приймає виклики долі та продовжує улюблену справу дитинства та юності — читає! Можливо, не так рівномірно, як раніше, але в міру часу системно. Відгукується на запити життя. І про колегино тепло відгукуються ті, хто добре її знає. Зокрема, Наталія Бездір,

професорка філфаку УжНУ, випускниця 1978 року, говорить: «Лариса Мельник, а в ті далекі роки Лариса Зубкова — моя однокурсниця. Коли вона вступила на філологічний, то мала за плечами навчання на фізичному факультеті, роботу на заводі. Фах словесника обрала виважено, вдумливо. Ми, пташенята, після школи були говірки, насмішувати, безтурботні. Лариса — мовчазна, стримана, більше слухала, ніж розповідала сама. Струнка, тендітна, вродлива, із хвилястим світлим волоссям по плечі, впала в око. Із перших днів навчання причарувала спокійною вдачею й розважливістю. Як це буває в більшості студентів-початківців, ми вчили те, що подобалося, або де викладач цікаво вів лекції. Та Ларису, здається, приваблювало все — і мова, і література, і латина, і старослов'янська з історичною граматику, тому вчилася рівно й наполегливо. Одряду потрапила до гурту «газетярів» — студентів, які мали хист до літературної творчості й малювання: чудово працювала з фарбами, олівцем, гарно розташовувала на кількометровому ватмані силу-силу матеріалу (у 1970-і з душею оформлювала стіннівки «Бібліотекар та читач», «Сатира і гумор» — прим. авт.). Естетичний смак, чуття прекрасного є її вродженою рисою. Я знала, що Лариса пише вірші, прозу, але сама авторка ніколи про це й словом не обмовилася; іноді дещо віддавала до стіннівки. Ювілярка й сьогодні сповнена творчих сил, натхнення, оптимізму, надзвичайно працелюбна».

А М.Медведь і собі додає: «За понад 27 років роботи на посаді керівниці університетської книгозбірні (18 у колишньому ЗакДУ й 10-ий у теж рідному національному університеті) скажу відверто: моїми колегами було чимало хороших фахівців. Серед них — особливі імена, які безнадійно пофасоу слід назвати рушіями нашої професійної галузі. Я впевнена: лідером із-поміж таких людей є Лариса Олександрівна, бо її високим інтелектом і невичерпним працелюбством можна сміливо захоплюватися. Науковій бібліотеці пощастило. Доказом сказаного є результат роботи Мельник — дослідження, які з кожним роком її трудового стажу ставали масштабнішими. Насамперед це — бібліографічні покажчики науковців нашого вишу, котрі своїми здобутками прославили не лише Ужгородський університет, а й Україну. Як колезі, яка завжди підставляє своє надійне плече задля виконання моїх директорських проєктів, щиро вітаю Ларису Олександрівну з ювілеєм, дякую їй за професіоналізм, зичу здоров'я, нових творчих успіхів та мирного неба над Україною».

Приєднується також я до вітань на адресу Лариси Олександрівни. І якщо книги здатні нести людині краплини щастя, давати користь то, думаю, ви, шановні читачі, зрозумієте моє перефразування висловлювання Білла Гейтса в якості побажання ювілярці: «У моїх дітей, звичайно, буде комп'ютер. Але спочатку вони отримають книги»...

Володимир ТАРАСЮК,
«Погляд».

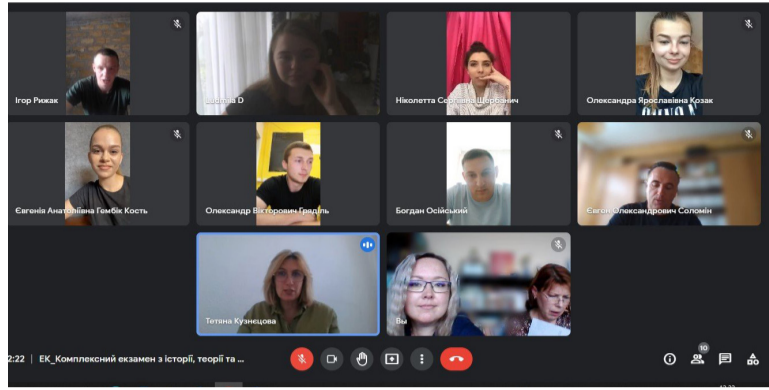
Держіспит і захист дипломної в умовах фронту

Герой нашого часу — студент УжНУ



На кафедрі журналістики держіспит складав боець ЗСУ, студент спеціалізації «Реєстрація та зв'язки з громадськістю» Ігор Рижак. Випробування проходив онлайн. Упорався на «відмінно». За словами юнака, він уже 2 роки служить за контрактом. Запевняє: думки залишити навчання ніколи не було. Після 3 курсу перевівся на заочну форму, оскільки поєднувати доволі складно. Але попри це із захватом та задоволенням згадує попередні роки офлайн-здобуття фаху.

На запитання «як готувався?» та «чи було складно?»



Ігор відповів: «Коли почалася війна, узагалі не знав, чи вийде скласти іспит. Дуже хвилювався, але допомагали побратими, котрі з розумінням поставилися до цієї ситуації. Добре навчався за денною формою, намагався сповна опанувати професію й перейшовши на заочну. Загалом підготовка не була чимось надскладним».

Також перевагою для І.Рижак стало те, що написав дипломну роботу ще до початку війни, а захист проекту відбувся знову онлайн (теж на «відмінно»). Несподіванкою для Ігоря стала підтримка його мами Катерини й брата Даниїла, які завітали безпосередньо на захист і за допомогою відеозв'язку обмінялися вітаннями, що розчулило до сліз присутніх членів комісії та журналістів із регіональних та всеукраїнських

телеканалів, котрі теж були на захисті. А брат Ігоря після побаченого зауважив: «Він справді добре підготувався. За таких умов і так підготувався! Це приклад для кожного: хтось лежить на дивані, хтось ховається, нехай подивляться й зрозуміють, що військові там, а ти тут сидиш і нічого не робиш або не можеш так само підготуватися, хоч у тебе умови набагато кращі. Просто треба подивитися й задуматися, що ти хочеш бачити у своєму майбутньому». УжНУ пишається тими, котрі стають прикладом не лише для однокурсників. Нехай, говорячи: «Слава Україні!» — «Героям слава!», нам згадуються саме такі герої!

Ганна КОСТЕЛЕЙ,
студентка
відділення журналістики
(заочна форма навчання).

Не уподібнюватися ворогу...

Мотивуємо себе й куємо інтелегентну еліту країни

У найважчі для нас часи відважні, сильні духом українці продовжують працювати та вчитися. Викладачі читають лекції на фронті, студенти слухають їх на службі в теробороні чи у волонтерських угрупованнях. Що мотивує здобувачів фаху в непростому сьогоденні? Одна з майбутніх журналісток нашого відділення зазначила: «Концентруватися важко. Навчання, на жаль, відійшло на другий план. Проте відкладати на потім — уже не варіант. Я не готова відмовитися від мети, зокрема від професії, про яку довго мріяла. Моя мотивація — досягнути того, чого прагну, незважаючи на перешкоди. Усвідомила, як важливо бути освіченою людиною, здатною критично мислити та робити висновки. Це теж надихає здобувати знання й розширювати кругозір. Бо, знаєте, не хочеться уподібнюватися нашому ворогові».

А ось думка іншої ровесниці: «Тепер навчання стало важчим. Багато чого не встигаю, але стараюся не здаватися. Обрала свій шлях не просто так, і тому щодня знаходжу в собі сили працювати якомога більше. Це насправді надихає, відволікає від моторошних подій, певною мірою повертає до старого життя».

Орієнтуватися на свої цінності й прагнути рухатися чітко визначеним маршрутом — ось що

нині може врятувати націю. Наш шлях — віра в майбутнє, а шлях веде лише до перемоги!

Ще одна студентка, котра опановує напрям математики, зауважила: «Учитися в рази важче, бо всю увагу спрямовуєш на те, як би не з'їхати з глузду від тих звірств і ненависті. Проте, звісно, я розумію важливість продовження здобуття знань, адже так ми збережемо нашу інтелектуальну еліту, студентів, яким потрібно буде відбудувати країну».

Своєю чергою, один із представників медичного факультету зізнався: «Нестерпно спостерігати за новинами. Хочеться бігти на передову, але мені лише сімнадцять. Болить за всіх, хто постраждав. Учимось і працюватиму в поті чола, щоб у майбутньому рятувати людей».

Мислення моїх ровесників мотивує. Навіть з урахуванням того, що в Україні через війну повністю зруйновано 91 заклад освіти, а понад 1000 заклади пошкоджені. Та це не заважає молоді наполегливо й упевнено продовжувати своє студентське життя. Так, нам важко, незвично, страшно, але сила, віра, мотивація переможуть страх. Усе буде Україна!

Богдана ЄЛЕК,
студентка
відділення журналістики
(заочна форма навчання).

Випускники УжНУ, яких знає світ

Щороку альма-матер «видає» студентів. За 76 років свого існування наш виш став стартовим майданчиком для сотень людей, які завдяки вродженому талантові, здобути в університеті знанням та багатолітньому професійному досвіді домоглися визнання та прославили УжНУ далеко за межами рідного краю й України загалом. Зокрема, досягли результатів у науковій та професійній сферах, стали лауреатами державних і національних премій.

Згадаю лише деяких: Олександра Мишанич — професор, член-кореспондент НАН України, керівник відділу давньої української літератури Інституту літератури ім. Тараса Шевченка НАН України, учений секретар та перший віцепрезидент Міжнародної асоціації українців (1989—1999), голова Національної асоціації українознавців (1999—2002), фундатор української школи медієвістики, лауреат Державної премії імені Тараса Шевченка (1988); Володимир Сливка — професор, академік Академії наук вищої школи, двічі лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, почесний доктор УжНУ, ректор альма-матер; Іван Олексюк — ректор Волинського державного університету імені Лесі Українки (1996—2005), лауреат Державної премії в галузі науки і техніки України, академік і лауреат нагороди Ярослава Мудрого

Академії наук вищої школи України, дійсний член Нью-Йоркської академії наук та різних галузевих академій України, соросівський професор.

УжНУ також став альма-матер для: Миколи Поліщука — міністра охорони здоров'я України (2005), народного депутата України, професора, члена-кореспондента Академії медичних наук України; Зореслави Шкіряк-Нижник — професорки, керівниці відділу Інституту педіатрії, акушерства та гінекології. Василя Німчука — члена-кореспондента НАН України, директора Інституту української мови НАН України (1998—2008). Степана Віднянського — професора, члена-кореспондента НАН України, завідувача відділу історії, міжнародних відносин і зовнішньої політики України, історії України НАН України.

А ще багатьох лауреатів Національної премії України імені Тараса Шевченка, письменниками: Іваном Чендеєм, Петром Скунцем, Дмитром Кременем, Оксаною Кишко-Луцишиною...

Перелік знаменитих випускників УжНУ можна продовжувати. Аж не віриться, що їх так багато. І це — дійсно досвідчені люди, із яких варто брати приклад для досягнення свого фахового рівня. Пишаємося ними!

Ганна КОСТЕЛЕЙ,
студентка
відділення журналістики
(заочна форма навчання).

Майбутнє — за екологами

Щороку 5 червня відзначають Всесвітній день охорони довкілля. Мета — привернути увагу людей до проблем із тим, що навколо нас. Проте окупанти повністю ігнорують знання про екологічні катастрофи, які вже трапилися, натомість щодня створюють нові. Українські землі і в екологічному плані потерпають від вторгнення росії.

Тисячі скинутих ракет, забруднення води й ґрунтів, захоплення ядерних електростанцій уже нанесли колосальної шкоди природі України. Страждають тваринний та рослинний світи. Наслідки вторгнення будемо відчувати ще десятки років після перемоги. І навіть відбудова держави загрозлива для довкілля. «Війна — це внесок у зміну клімату, а відновлення країни неминуче буде супроводжуватись значними викидами парникових газів», — повідомляє центр екологічних ініціатив «Екодія».

Для того, щоб обрати правильний, «зелений», шлях відбудови, потрібні не лише значні кошти, а й досвідчені екологи. Тобто професіонали, котрі компетентні у відновленні природного екосистем та в їхньому подальшому захисті. Серед таких людей можуть опинитися й випускники Ужгородського національного університету.

Кафедра екології та охорони навколишнього середовища хімічного факультету працює вже майже 30 років. Діяльність цього підрозділу спрямова-

на на підготовку студентів за спеціальністю «101 Екологія». Майбутні фахівці мають змогу отримати перший та другий освітні рівні, пройти практику та бути задіяні в багатьох університетських заходах.

Працівники кафедри беруть активну участь в екологічному житті Закарпаття, виступають у засобах масової інформації та надають консультативну фахову допомогу. Представники університету підтримують численні акції, створюють власні проекти для покращення екологічного стану регіону, наприклад: «Ужгород! Дихай на повні груди!» — розміщено прилад громадського контролю за станом повітря.

«Нещодавно Президент України ініціював створення Національної ради з відновлення України від наслідків війни. Ця платформа, яка об'єднує організації, експертів у різних галузях, зокрема й фахівців з охорони довкілля», — інформує інтернет-джерело. Закарпатська область подаватиме свої екологічні проекти, а розробляти їх матимуть змогу місцеві екологи, зокрема студенти та випускники УжНУ.

«Еколог — професія майбутнього». Цю думку поширювали серед науковців ще до повномасштабної війни. Нині наведений вислів набув нового значення. Невипадково Олег Глух, доцент кафедри екології та охорони навколишнього середовища, зауважує:

«Професія еколога була важливою й до нині. Як і фах учителя чи аграрія. Війна стала катализатором усвідомлення суспільством важливості тих професій. В умовах зростання чисельності населення планети та загострення наявних проблем, пов'язаних із якістю повітря, води, ґрунту, кваліфікований еколог буде на вагу золота. Особливо в постконфліктний період. Схоже, профільне міністерство не до кінця розуміє важливість професії еколога, оскільки і в довоєнний період не спостерігалось дій, спрямованих на стимулювання вступу абітурієнтів саме на екологічні спеціальності. А користь від еколога виявляється в умінні аналізувати та прогнозувати стан довкілля й на основі досягнутих результатів приймати правильні рішення у сферах землекористування, поводження з відходами, користування надрами тощо».

Отож на еколога варто вчитися. А в Ужгородському національному університеті — поготів. Адже, як зазначив Олег Станіславович, «УжНУ — висококваліфікований професорсько-викладацький склад, дружний колектив і потужна матеріально-технічна база. А Ужгород — сучасне комфортне європейське місто».

Кароліна СЕМЕНИХІНА,
студентка
відділення журналістики
(заочна форма навчання).

«Uzhhorod IT Cup 2022» виграли ужнівці

П'ятий турнір із мініфутболу «Uzhhorod IT Cup» виграє команда нашого вишу. Вона стартувала з-поміж 10 колективів (представників IT-спільноти та партнерів закарпатського

IT-кластеру) на відкритих змаганнях із групового етапу. У своїй групі набрала 10 очок. Як і «Закарпатська ОВА», але за додатковими показниками наші стали лідером.

У півфіналі «УжНУ» здобув феєричну перемогу над «Astound Commerce» (7:1). А в матчі за перше місце наш колектив здолав «Укрсіббанк» (5:2).

Цього року турнір був бла-

годійним і мав підназву «Кубок ЗСУ». Метою заходу стало зібрання коштів для потреб наших військових. Організаторам удалося зібрати понад 64 тис. грн.

Тренери й гравці тішаються, що

улюбленою справою наближають нас до великої перемоги.

Богдана ЄЛЕК,
студентка
відділення журналістики
(заочна форма навчання).

Палестинець із душею лікаря



Знайомтеся. Він — палестинець із душею лікаря. Про себе Муджагед Аясі, клінічний ординатор, доволі доброю українською розповідає: «Приїхав три роки тому. Медичний фах здобув в Ужгородському національному університеті. Починав тут на четвертому курсі, а завершив торік».

Отож Муджагед — з ужгородським сьогоднішнім. Досі ж навчався й працював у Словаччині.

Там трудився з колегою, який був вихідцем із нашого міста й повідомив, що в УжНУ навчаються іноземці. Отож М.Аясі вирішив подати документи...

Медицину обрав не випадково. Зазначає: «Хочу допомагати людям, бути лікарем. У моїй країні це — високий статус. Тут чудовий колектив нейрохірургів. Прагну стати одним із них».

На жаль, у двері постукала війна. За нею Муджагед уважно



стежить. Притому не тільки, як впливає на Україну, а й на інші держави. Щодня читає новини, дивиться різні ЗМІ, зокрема й арабську «Аль-Джазіру». Хочє знати, що може бути далі. Упевнений: ця війна ставить відбиток на весь світ. «Я народився в Палестині. А там постійно війна, знаєте. Я звик читати про неї новини», — зізнається юнак.

Батьки радили виїхати з України через бойові дії. Однак

М.Аясі залишився. Вирішив допомагати друзям. І не тільки. Сортував, роздавав ліки, пропонував телефонувати й обіцяв допомогти, чим зможе. Зокрема, і біженців підвезти до кордону (має авто). Також підставляв плече підтримки в університеті: коли прибували студенти з інших вишів, виїжджали іноземні здобувачі фаху додому, допомагав за необхідності з оформленням документів. Невипадково про Муджагед добре відгукуються колеги. Так, Нассар Абдальрахман, аспірант за спеціальністю «Нейрохірургія», твердить: «Знайомі ми порівняно недавно, сім-вісім місяців. Зустрілися в нейрохірургічному центрі. То мій земляк. Доволі активний, організований. Має велике бажання стати фаховим нейрохірургом». А Юлій Гойдаш, начальник відділу роботи з іноземними студентами УжНУ, додає: «Муджагед завершив третій курс у Братиславі. Відтак перевівся до

нас. Тепер під керівництвом ректора Володимира Смоланки набуває досвіду в клінічній ординатурі. Один із кращих. Припав до душі ще й тим, що говорю з ним словацькою мовою. У мене змінився світогляд після спілкування з таким студентом».

М.Аясі поки набуває фахових навичок в умовах воєнного стану й вірить у перемогу України у війні: «Я тримаю кулаки. Це — ваша земля. Її потрібно охороняти та боронити. Не можна здаватися. Коли заглянути в історію, то постійно, хто захищає свою країну — перемагає в кінці. Навіть якщо довго. Але все одно перемагає».

Найбільше, звісно, М.Аясі мріє стати нейрохірургом, планує ще, за можливості, по стажуватися в Європі, а потім повернутися додому та працювати за фахом. Переконалий: допомагати людям — його покликання...

Володимир ТАРАСЮК,
«Погляд».

Брудне волосся не допоможе перемогти, або Здоров'я — запорука спокою

Стресові атаки, тривожність, хвилі погіршення самопочуття кожного з нас також є результатами російсько-української війни. На такому фоні розвиваються численні хвороби. Починає турбувати серце або ж з'являється чи прогресує депресія, діабет, значна втрата ваги тощо. Часто чую від друзів щось на зразок: «Через війну став їсти менше», «через шок від новин почав палити», «не доглядаю навіть за собою» тощо. Проте гастрит та продимлені легені ніяк не врятують від війни, натомість погіршуватимуть ситуацію. А брудне волосся не допоможе перемогти.

Серед найпоширеніших проблем — відчуття страху та коливання настрою. Чи нормально це? Я звернувся до Федора Куртяка, завідувача кафедри зоології біологічного факультету УжНУ. Викладач та його донька Марія, студентка Національного медичного факультету ім. О.О.Богомольця, залюбки погодилися поміркувати разом зі мною над цим. Запевнили: із початком повномасштабного вторгнення росії в Україну наш організм змінився. Війна відобразилася на самопочутті, адже нині особливо відчуваємо розгубленість і втому. Настрій змінюється стрибкоподібно: вина, сором, лють та апатію людина проживає за надто короткий термін, а життя відкладає на потім. Усе — наслідок переживання незвичайної ситуації.

«Аномальна подія породжує аномальну поведінку. Та це не означає, що ваші дії в переломний момент визначають вас як особистість. Власне перший крок до покращення ментального здоров'я в такому випадку — зрозуміти: тривога чи страх є абсолютно нормальними людськими реакціями на умови середовища. Якщо відчуваєте, що ваші емоції виходять із-під контролю, найкращий спосіб — звернутися до фахівця з кризових ситуацій. Коли такої

можливості немає, ви можете самі собі допомогти у відновленні та збереженні психічної рівноваги», — запевняють мої співрозмовники.

Інше питання, що непокоїть, — синдром вини вцілілого, тобто вид провинності, яку часто відчуваємо після травматичної події. Нерідко це переживають ті, хто виїхав із небезпечних регіонів чи з початку війни перебував у відносно спокійній області. Однак у такому стані опиняються навіть медичні працівники та військові: «Я міг зробити більше! Чому всі ті люди померли, а я залишився живим?». Аби позбутися схожих думок, М.Куртяк радить прийняти ситуацію й намагатися зняти із себе відповідальність за непідконтрольні нам події. Натомість варто сконцентруватися на тому, що в наших силах: піклуватися про дітей, старших, ходити на роботу... Важливо виконувати дихальні вправи, правильно харчуватися, пити багато рідини, намагатися відновити режим сну. Допомагає також відчуття опори (усвідомити, до чого дотикаються кінцівки та корпус тіла, як одяг торкається шкіри). Це може повернути впевненість у собі в стресовій ситуації.

Крім того, є й інші ліки! До прикладу, переказ коштів благодійним фондам, долучення до волонтерських ініціатив щодо збору чи координування гуманітарної допомоги.

Ментальне здоров'я — важлива складова життя. Особливо в умовах війни, бо сьогодні як ніколи маємо акумулювати сили, аби вистояти, не втратити себе. Що ж робити?

Після розмови з Федором Федоровичем та його дочкою Марією я виокремив деякі тези, які, сподіваюся, допоможуть і вам, читачі «Погляду», на шляху до збереження здоров'я. Важливо зрозуміти, що тривожність — нормальна реакція організму. Вона часто рятує нам життя, тому не варто нама-

гатися позбутися її. Однак слід помічати, усвідомлювати й не заперечувати своїх почуттів.

Услід — визначити джерело тривожності, з'ясувати, чи можливо мінімізувати його вплив. Якщо так, то чимдуж зробіть це! До прикладу, обмежте перегляд новин.

Необхідно спати та їсти в досталь, утримувати баланс між роботою та відпочинком. Не відмовляйтеся від перегляду серіалу, прочитання книжок, якщо цього хочеться. Улюблені заняття допоможуть знизити рівень тривожності й переносити стресову ситуацію легше.

Страх — базова емоція, що відображає переживання людини про реальну чи передбачувану небезпеку. Мої співрозмовники поділилися технікою AWARE:

A — Ассерт — визнання та прийняття. Уже це суттєво покращує самопочуття, оскільки не потрібно робити вигляд, що ніщо не тривожить. Натомість спонукає розібратися в корені потреби.

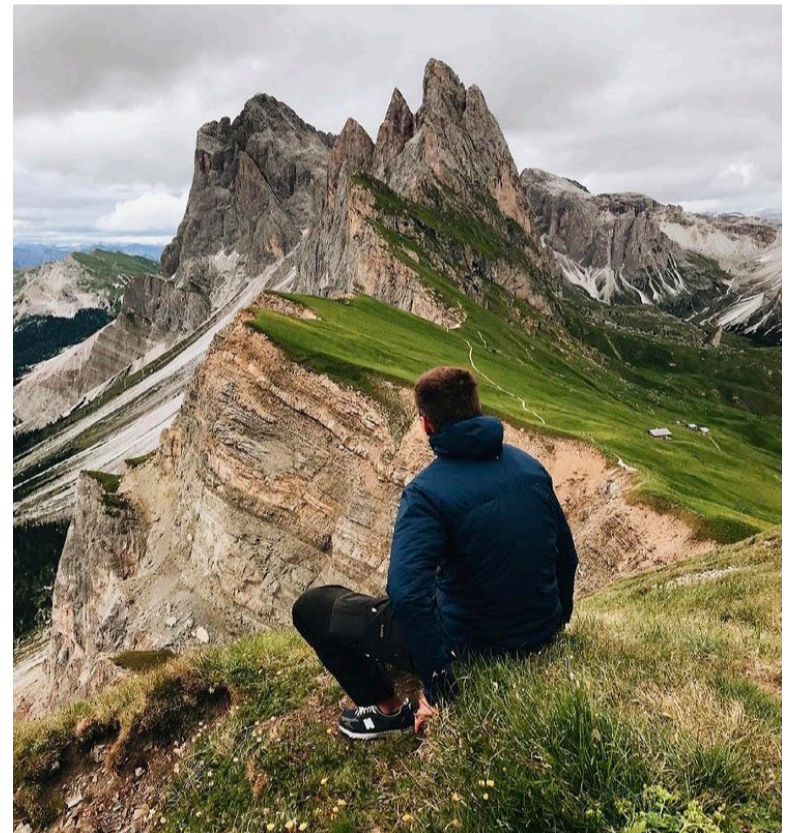
W — Watch — спостереження. Допомагає ведення щоденника. Слід записувати всі епізоди страху; умови, за яких виникли; пережиті відчуття. Потім, аналізуючи занотоване, можна зробити певні висновки й визначити, що провокує страх, а що, навпаки, знижує його рівень.

A — Act — дія. Продовжувати робити щось. Наприклад, щодня виходити на вулицю всупереч агорафобії. Це дозволяє розірвати цикли унікальної (мозок не розуміє, страх був невинуватим) поведінки та допомагає усунути надмірну емоційну відповідь.

R — Repeat — повторення попередніх пунктів. Таким чином мозок учить переживати стресову ситуацію без надмірної реакції.

E — Expect — очікування покращення емоційного стану. Здобуття впевненості в тому, що страх вдається контролювати.

Sум — також група емоцій,



пов'язаних із переживанням чи втратою. Необхідно дозволити собі відчувати й це. Варто знайти способи вираження свого смутку. Якщо хочеться плакати чи кричати — не слід забороняти. Дуже корисно складати план дій на день. Сюди навіть можна вписати окремо присвячений час винятково для переживання суму. Не потрібно забувати про базові потреби; ба більше, добре б додати в життя нових захоплень.

Апатія — ще один стан, із яким можемо зіткнутися під час стресу. Приглушення емоцій та відчуття відчуження від оточення часто викликають синдром відкладеного життя, коли говоримо собі: для виконання певних завдань обов'язково знайдеться інший час (за сучасних реалій це зазвичай «після війни»).

Апатію, як і страх, смуток чи агресію, необхідно насамперед усвідомити та нормалізувати. Важливо складати розклад дня, приділяти увагу хобі, відпочинку та дбати про здоровий сон.

Не варто порівнювати себе з людьми, котрих бачимо в мережі. Часто ми не в змозі об'єктивно оцінити дійсність і можемо спровокувати в себе відчуття глибокої провини за те, що не зробили або ж зробили недостатньо.

Підсумовуючи, хочу запевнити: не хештуйте здоров'ям! Байдужість здатна на свої «сюрпризи», які пізніше завжати муть жити. Під час розмови з викладачем занотував таку цитату: «Робота над своїм ментальним здоров'ям допоможе зрозуміти реальність навколо нас, прийняти її та навчитися діяти відповідно до своїх можливостей в умовах цієї реальності». Тож дбаймо про себе та не опиняймося в пастці емоцій.
Мирослав ЛИСОВИЧ,
студент
відділення журналістики.

Від редакції: інше продовження порушеної в матеріалі теми — на стор. 7.

Журналістика — не для професії, журналістика — для людей!



Ідеальна формула співвідношення живого медіасередовища, яку вивела для себе коректорка, кореспондентка нашого часопису, журналістка телеканалу «TV21 Унгар» Мирослава Гараздій. Чи не вперше опини-

лася в Закарпатській обласній універсальній науковій бібліотеці ім. Ф.Потушняка по той бік камери. У приміщенні «Вікно в Америку» у форматі гібридного заходу (онлайн та офлайн) відповідала на запитання, а не ставила їх. «В

епіцентрі подій — журналіст» — назва заходу й умовна геолокація медійника в суспільстві.

У професійний день, коли журналісти б'ють у литаври, наша представниця четвертої влади розкривала маршрут своєї стежі до становлення в інформаційному світі. Розповідала про особливості творення авторської телепрограми «Мій тиждень», джерела натхнення, як навчилася шукати позитив серед негативу, чому обрала тернистий шлях до правди. Також наголосила на важливості здобуття освіти саме в університеті. Майбутнім абітурієнтам «сповідь» колишнього вступника стане маяком (не настільки мінімалістичним, як на рекордсменській ужгородській статуї Свободи), але настільки ж вагомим!

Важливе питання порушив Віктор Новграді-Лецо, модератор заходу. Зокрема, наголосив, що нині журналістика не є професійно відшліфованою.

Нерідко медійниками стають ті, хто не має відповідної освіти. Однак із такою ж частотою аматори підходять до обов'язків із великим ентузіазмом і шаною. Чи необхідна професійна освіта справжньому журналісту?

Випускниця нашого відділення сказала своє «так»: «Звісно, винятки є, але думаю, що потрібна. В 11 класі пробувала писати на шкільний сайт. Не мала тоді уявлення, як подати інформацію навіть про звичайне свято. Брала газету «Експрес» (першою потрапила до рук) і намагалась усвідомити, як пишуть фахівці, яким повинен бути заголовок. Хотіла сприймати текст не з погляду інформаційної складової, а індуктивним методом самогукки дійти до усвідомлення специфіки викладу матеріалу. Потім, коли вступила на відділення журналістики УжНУ, нас цього вже навчали. Уважаю, що не була б журналісткою без освіти. Медійна робо-

та вбирає в себе різні аспекти. Навіть наукова складова (написання курсових, дипломних робіт, статей) дуже потрібна насправді: дає вміння досліджувати, аналізувати, формувати висновки. Ще нас навчали розуміти текст ізсередини: ми розбирали написане за темами, мікротемами, стильовими особливостями тощо... Викладачі дозволили пізнати те, як вникати в твір, використовувати багатство слова з максимальною ефективністю. Гадаю, саме навчання в університеті дало мені те, що вмю зараз».

Нагадаю: якісна журналістика — воістину потрібна. Професійний любитель своєї справи — той, у котрого ключове слово — «любов». Бо краще симпатизувати тому, що робиш. Хочеться, аби тільки так характеризували тих, хто формує громадську думку. Особливо в цей нелегкий час...

Тетяна ЛЕСЮК,
«Погляд».

Слідами географів

Екскурс практикою студентів

Працюють із 6:00 до 11:00—12:00, потім перерва. Увечері — із 17:00 до 20:00. І так кожен день минає в студентів спеціальності «Геодезія та землеустрій» географічного факультету. Перший курс проходить топографічну практику, другий — геодезичну, у третього — практика з GPS-приймачами.

Іван Калинич, декан географічного факультету, наголосує: на практиці всі курси ділять на бригади з п'яти—шести осіб для виконання певних видів геодезичних і топографічних робіт.

Першокурсники прокладають теодолітні ходи та ходи нівелювання IV класу, виконують тахеометричне знімання, результатом якого є топографічний план, визначають непереступні відстані й висоти окремих об'єктів, які не можна виміряти безпосередньо приладами.

Студенти другого курсу виконують точні та високоточні вимірювання способами геодезичних засічок, полігонометрії та нівелювання III класу з похибкою визначення висоти не більше ніж 10 міліметрів на один кілометр та вимірюють кути з точністю до 10 секунд. Усі ці методи використовуються для створення державних планово-висотних геодезичних мереж.

Третьюкурсники виконують GPS-вимірювання. При виконанні практик студенти користуються найсучаснішими геодезичними приладами: електронними тахеометрами, цифровим нівеліром, GPS-приймачами, світловіддалемірами, високоточними оптичними теодолітами та нівелірами.

Керівник практики I курсу з топографії Еліна Лахоцька додає: «Особливість цьогорічної практики в тому, що проводимо її, на жаль, без жодного лабораторного заняття офлайн у зв'язку з воєнним станом. У нас у другому семестрі, як правило, лабораторні заняття відбуваються на навчальному полігоні. Такої можливості немає вже третій рік. Тому на практиці студентам доводиться

працювати вдвічі більше». За словами декана, молодь до початку практики має вивчити будову приладів, зрозуміти специфіку. Це слід було робити на лабораторних заняттях, а їх проводили онлайн.

У суботу та неділю чергові надають доступ до приладів. Після 6:00 телефонують декану, що студенти прилади забрали й уже працюють. Та попри все молодь завзята, з усім дає собі раду.

Першокурсниця спеціальності «Геодезія та землеустрій» Юліанна Данькович говорить: «Сьогодні займалися обчисленнями результатів наших польових вимірів». Тетяна Поцкір додає: «Не так важко прокидатися зранку, як після дистанційного навчання ввійти в ритм практичної роботи. Нам усе цікаво, трішки важко з розрахунками».

Усі курси спеціальності «Геодезія та землеустрій» проходять практику на території УжНУ.

Про свою роботу розповідає й третьокурсник спеціальності «Геодезія та землеустрій» Олександр Черепаня: «Ми виконуємо знімання території GPS-приймачами Дженсена. Результатом буде будівельна сітка. Я рекогностує точки, а мій одногрупник приймачем їх координує на місцевості. Така практика дуже важлива, оскільки здобуємо вміння, які стануть у пригоді на роботі».

Через військовий стан третьокурсники спеціальності «Лісове господарство» практикуються на території Ботанічного саду УжНУ, який займає територію 83 гектари.

Андрій Задорожний, доцент кафедри лісівництва, керівник навчально-польової практики з лісової таксації та лісових культур, розповідає: «Одна з організацій допомогла зробити тренувальний майданчик, де студенти здобувають навички в лісовій таксації, тобто у відведенні лісосічного фонду, також у визначенні основних лісівничо-таксаційних показників, які відповідають даним складу на-



саджень. Крім того, проводимо навчально-польову практику на базі державного підприємства Ужгородського лісового господарства. У зв'язку з воєнним станом зараз там постійний лісовий розсадник, ужнівці опановують підготовку насіння до сівби, саме висівання, догляд за посівами. У майбутньому можуть працювати помічниками лісного чи майстра лісу, обіймати посади головного лісного, працювати директором, менеджером».

Другий курс спеціальності «Середня освіта (географія)» та «Географія» проходили навчальну соціально-економіко-географічну практику. Звісно, у планах не без змін. Роман Славик, доцент кафедри фізичної географії та раціонального природокористування, заступник декана з виховної роботи, розповідає: «Раніше практикувалися на базі Одеського університету ім. І.І.Мечникова. Давали суспільно-географічну характеристику, досліджували промисловість, рекреаційно-туристичну, соціальну сферу, сфери послуг, сільське господарство Одеської облас-

ті. Третій рік поспіль через неможливість виїзду як об'єкт дослідження беремо Закарпатську область, але завдання залишаються ті ж. Промисловість вивчали на прикладі винного заводу «Шато-Чизай» у Берегівському районі. Сільське господарство на основі равликової ферми в селі Нижнє Селище, буйволиної екоферми в с. Горінчово. У межах суспільно-географічної характеристики області провели етнографічний поділ. Відвідали Закарпатський музей народної архітектури та побуту, дослідили особливості проживання наших етнографічних груп і корінних народів області. Також зустрічалися з представниками Міжнародної організації з міграції при ООН. Дізналися актуальну інформацію стосовно переміщених осіб в Ужгороді та Закарпатській області та їхнього впливу на нашу соціальну інфраструктуру й гуманітарну сферу.

Щодо першокурсників цих же спеціальностей, то вони проходять топографічну, комплексно-географічну навчальну практику. Цьогоріч з урахуван-

ням обмежень воєнного стану базою практики був знову ж таки Ужгород та його околиці. Василь Лета, кандидат географічних наук, розповідає: «Досліджували вулканічні утворення на території Кам'яницького кар'єру, долини річки Уж і здійснювали закладення розрізу алювіальних відкладів. Також вивчали екологічний стан довкілля в околицях міста, закладали ґрунтовий розріз та вивчали морфологічні ознаки ґрунтів на території парку УжНУ. Ознайомилися з історико-архітектурними пам'ятками. Ця практика з виїздом дає студентам-географам можливість закріпити набуті впродовж першого року навчання теоретичні знання з геології, геоморфології, ґрунтознавства, екології й топографії, а також здобути навички й уміння проведення польових фізико-географічних досліджень прикладного характеру».

Як бачимо, теорія без практики не працює. Тож успіху в усіх починаннях!

Тетяна ЛЕСЮК,
«Погляд».

Фріланс, або Нові можливості для студентів

Із кожним роком на ринку праці з'являється дедалі більше можливостей віддаленої роботи. Повна зайнятість підходить не всім, тому фріланс залишається найкращим варіантом. Це – творча діяльність, у якій людина сама обирає графік та напрямок роботи. Для студентів – особливо вигідна! Можна заробляти без відриву від навчання та розвиватись у конкретній сфері. Я розглянула переваги й недоліки фрілансу та вибрала кілька платформ. Отож...

Переваги:

- постійний розвиток – обираючи один напрям, вам доведеться весь час у ньому розвиватись, аби привертнути увагу клієнта (це чудова мотивація);
- розробка портфоліо – саме там можна швидше сформулювати його на основі робіт та відгуків від замовлення;
- досвід – виконуючи замовлення, ви швидше наб'єте руку;
- вибір робочого місця – ви

працюєте там, де зручно: дім, улюблене кафе, бібліотека або кімната в гуртожитку (головне, щоб був Інтернет);

- немає зайвих витрат на дорогу – вам не доводиться витрачати на громадський транспорт або таксі, щоб дістатися до робочого місця.

Водночас є й недоліки:

- відсутність стабільного заробітку – на початковому етапі діяльності складно закріпитися через те, що велика конкуренція й немає портфоліо. Утім, із часом аудиторія знатиме про вас. Поступово почнете набирати оберти;
- потрібно весь час бути на зв'язку.

Для того, щоб стати фрілансером, потрібно: обрати напрям діяльності (дуже важливо, аби праця подобалася), мати портфоліо (інакше на початку доведеться виконувати роботу безкоштовно або за невеликі гроші), робочі контакти (канали, за допомогою яких замовники

можуть зв'язатися з вами), пам'ятати про податки (якщо фріланс стане основним способом заробітку, тоді потрібно реєструватися приватним підприємцем).

Щодо платформ, то виокремимо такі...

Графічним дизайнерам:

«Fiverr» – чудовий варіант для початківців; бюджет замовлень становить від 5 \$;

«99designs» – високооплачувані замовлення, але потрібно мати портфоліо;

«LogoNerds» – спеціалізуються на логотипах; тут вигідні тарифи для замовників та графічних дизайнерів-початківців.

Журналістам, письменникам:

«WritersGig» – маючи досвід та знання, можна сміливо претендувати на високооплачувані вакансії;

«Upwork» – крім письменництва, охоплює напрямки веброзробки. Можна заробляти по годинно або за виконаний проект;

«Content Cucumber» – ау-

диторія очікує простих статей; клієнти платять фіксовану щомісячну суму за отримання необмежених запитів;

«Гуру» – можна встановити власний тариф, за яким вас швидше знаходять.

ІТ-працівникам:

«Freelancehunt» – українська біржа, де надійність – на вищому рівні. Усі угоди проходять через «Сейф», що гарантує отримання оплати;

«Lemon.io» – іноземний проєкт, клієнтами якого є замовники з Європи, США та Австралії. При реєстрації потрібно пройти тест.

Перекладачам:

«One Hour Translation» – тут замовляють переклади із 75 мов; оплачують перекладені слова.

«Translatorsbase» – замовлення англійською мовою, пропозиції приходять на пошту.

Універсальні платформи на всі напрями:

«Freelance.ua!» – є разові проєкти та вакансії на постійну роботу;

«Weblancer.net» – система безкоштовних заявок, які можна надіслати замовнику. На початку користувач отримує лише 5. Але якщо повністю заповнити особистий кабінет, стануть доступними ще 50;

«Working Nomads» – адміністрація сайту ретельно відбирає якісні вакансії, але у фрілансера ліміт на відгуки.

Платформи мають як безкоштовні, так і платні тарифи для фрілансерів. Оскільки на безкоштовних є ліміти, а на платних ціни іноді «кусаються», то краще реєструватися на декількох платформах, якісно заповнювати анкету та постійно моніторити оголошення щодо роботи. Саме так можна знайти постійну віддалену зайнятість або тимчасовий проєкт. Головне – набратися терпіння та не боятися спробувати себе в цьому!

Антоніна ЗЕЛЕНЕЦЬКА,
студентка
відділення журналістики
(заочна форма навчання).

Як зберігати спокій під час війни?

Війна принесла в наше життя не лише зруйновані будівлі, рани та смерть, а й залишила відбиток на психіці мільйонів українців. Уже чотири місяці ми відчуваємо постійний стрес – навіть якщо живемо в безпечному населеному пункті. Відповідно ментальний стан більшості громадян нині не дуже стабільний: перебуваємо в нових умовах на невизначений термін. І маємо навчитися в них функціонувати – продовжува-

ти жити, працювати, здобувати освіту, заробляти гроші, допомагати ЗСУ тощо.

Водночас перепади емоцій під час війни – нормально. Питання в тому, як ми на це реагуємо та за допомогою чого повертаємося до раціонального стану. Журналісти 3 курсу відділення журналістики запропонували кілька порад щодо підтримки психічного здоров'я в нинішній час. Сподіваюся, вони стануть у пригоді, зокрема студентам:

– не звинувачуйте себе за те, що не можете бути на фронті та безпосередньо допомагати ЗСУ. Пам'ятайте: кожен на своєму місці потроху має наближати день перемоги. І ми повинні навчитися жити за нових умов;

– дозвольте собі відчути весь спектр емоцій: страх, смуток, відчай і печаль. Але поверніть увагу до життя з новими завданнями й пошуком сенсу в тому, що робите. Нагадайте собі: не ви почали війну; ви не

винні в тому, що трапилося це жакіття;

– не вживайте алкоголь або наркотики;

– намагайтеся їсти регулярно та не ігнорувати режим дня. Крім того, пийте достатню кількість води;

– спілкуйтеся з друзями та близькими людьми, підтримуйте одне одного;

– відволікайтеся на те, що подобається. Вам може здатися, що малювати, ліпити, пи-

сати вірші чи співати – недоречно. Але це знімає тривогу й наповнює позитивною енергією.

Не забувайте: будь-яке злорано чи пізно припиняє існування. Зовсім скоро ЗСУ виженуть усю нечисть із нашої землі й ми зможемо повернутися до нормального життя!

Єлизавета АДЖЕНІЛОК,
студентка
відділення журналістики
(спеціалізація «Реклама
і зв'язки з громадськістю»).

Єлизавета Лучинець:

малювати магію

й не піддаватися творчому вигоранню



фінансовою директоркою польсько-української ІТ-компанії, адміністраторкою, хореографією. А ще – артмайстриною: 12 років професійного навчання, тисячі годин із пензлем або олівцем у руках – і нині створює справжню магію! Притому зауважує: «Я розповідаю про свої проблеми за допомогою аркуша/полотна. Тут немає кордонів, полів, клітинок тощо. Ти малюєш емоціями, почуттями. Мене надихають Франція, Японія та Італія. Архітектура, інтелект, менталітет – усе можна показати на білому тлі. З'являється ідея, бачу образи й починаю малювати. Навіть можна із запаленими очима».

Є.Лучинець шукає щастя в дрібницях. А відображаючи магію на аркуші чи полотні, бореться з творчим вигоранням і просто... ЖИВЕ!
Дар'я МИШАКОВА,
студентка
відділення журналістики
(спеціалізація «Реклама
і зв'язки з громадськістю»).

Успішно навчатися на медичному факультеті, трудитися на двох роботах і паралельно займатися трьома хобі? Комусь це видається божевіллям. Але тільки не для Єлизавети Лучинець – студентки УжНУ, талановитої, працюючої та цілеспрямованої дівчини.

У свої дев'ятнадцять уже є

Анастасія Борсук: «Коли побачила в списку «Рекламу і зв'язки з громадськістю», подумала: «It's a match»

Буває, спілкуєшся з людиною й відчуваєш її особливу незвичайність. Привертають увагу манери, погляд... Для мене такою є Анастасія Борсук. Вона – успішна та креативна дівчина. Закінчила бакалаврат УжНУ за освітньою програмою «Реклама і зв'язки з громадськістю», продовжила навчатися в магістратурі за спеціальністю «Журналістика». Отримала диплом і залюбки погодилася розповісти свою історію успіху.

«Я завжди знала, що здобуватиму творчу професію. Коли побачила в списку «Рекламу і зв'язки з громадськістю», подумала: «It's a match!», – зазначила Анастасія. Вона також зізналася: спочатку не уявляла навіть, який напрямок цієї сфери найбільше був би до душі. Усе здавалося складним. Особливо лякала абревіатура SMM. Думала, то «космос», якого ніколи не збагне.

Проте одного разу дівчина побачила вакансію SMM-спеціаліста в місцевому блогера. Згадує: усередині ніби щось «йойкнуло». Інтуїція підказувала, що потрібно спробувати. Тоді Настя навчалася на другому курсі відділення журналістики. Каже: була дуже впевнена в собі.

Тема розвитку соціальних мереж зачепила нашу героїню. Поглиблено стала вивчати SMM, підписувалася на всі блоги, які

тільки траплялись. Так і знайшла майбутню керівницю Олену Ярему. Через деякий час почала працювати з нею й створювати команду «Я – ідея».

Настя прийшла до Олени, сповнена амбіцій. Згадує, що з її впевненості керівниця сміялася, але побачила в дівчині потенціал і захотіла з нею працювати. Це додало сили та мотивації рухатися вперед.

Незліченна кількість воркшопів, вебінарів, курсів, великий досвід роботи з клієнтами, праця в команді фахівців – усе зробило А.Борсук чудовою спеціалісткою.

Настя любить фотографувати, писати тексти, створювати візуальний ряд, але найбільше – розробляти стратегію та продавати товар клієнта, тобто бути справжнім маркетологом, адаптованим до соціальних мереж.

Пропрацювавши в «Я – ідея» три роки, вирішила



почати самостійний шлях в обраній сфері. Наразі планує зібрати команду й підкорювати нові SMM-висоти вже як керівниця.

«Олена Ярема + «Реклама і зв'язки з громадськістю» в УжНУ = SMM-спеціаліст Настя Борсук» – таку кар'єрну формулу склала в підсумку моя співрозмовниця...

Тетяна ГОЛЯК,
студентка
відділення журналістики.

Мої головні антиномії зараз, або Як не бути вірусом для найменшого...



Мені здається, саме життя — антиномія. І мова тут посідає чільне місце, бо є невідомою складовою нашого існування. Одне з центральних положень сучасної герменевтики голосить: «Мова завжди виходить поза межі самої себе». Солов'їна, так уже повелося, насичена протиставленнями. Мовознавець-теоретик Вільгельм фон Гумбольдт виховав декілька антиномій мови, взаємозалежних, «але не таких, що руйнують систему сил, котрі формують зону напруження, відповідно і джерела розвитку». Зрештою, напрошується знову славнозвісне «чорне» та «біле», однак не виходить ділити порівну. Біль-

шість понять взаємозалежні. Ось, скажімо, в антиномії розуміння самого розуміння за Гумбольдтом: «Будь-яке розуміння тому завжди є водночас і нерозуміння, будь-яка згода в думках і почуттях — водночас і незгода».

Я довго шукала відповідь на запитання для внутрішньої «чомучки». Вона все вгризалася маленькими, проте до болю гострими зубками в мою свідомість, згодом добралася й зовсім до душі. З'ясувала для себе ось що: мучить панянка-антиномія «розуміння-нерозуміння», відколи почалася війна. Думок як піску на березі моря. Найбільше зараз турбує найменший у нашій сім'ї. Відколи так довго перебуваю в рідних стінах, які лікують, відчуваю: сама перетворилася на своєрідний вірус. А дитина — наче глина, тобто несформована, гнучка. Іноді до цієї суміші додаю щось неправильне. Помічаю в братові таке, чого собі в його віці не дозволяла: відстоювати думку, транслювати іншим власну позицію та переконання. Мимоволі це «ламаю». Рідному бракує уваги. Не такої, де запитують: «Які сьогодні уроки?», «вивчив вірш?», «пограв на музичному інструменті?» А дитячої, безпосередньої. Аби почули проблеми, дослухали до кінця, перш ніж перечити своїм дорослим: «Я сказала». І нарешті, піти пограти в м'яча, разом провести сонечко дрімати до наступного дня, доки катаємося на велосипеді. Проте (ось тут протиставлення) роблю це вкрай рідко. У мене справи, навчання, робо-

та. Спершу завершу матеріал; нумо завтра, сьогодні дощ; найбільше мучить моє виправдання: «Стомилася, бо працювала». Я його не розумію, а він у силу свого сформованого погляду не може зрозуміти мене. Тільки в брата виправдання — йому 11, а мені 22. Кажуть, люди в моєму віці вже дорослі. Отже, мають розуміти. Учора о 23:00 дозволила собі... Підкорило: «Нумо всього 10 хвилин». Я, нарешті, переборола себе. Після майже сорокахвилинної гри закрила «чистий» ворд. Промовила вголос: «Попрацювала», ну нічого, зроблю в дорозі». А він у відповідь: «Дякую тобі за це». Знову серденько щемить. Я — наче вірус. Мене лікують фрази вдячності й прохання, ми проводимо час разом, але потім забуваю та знову хворію нерозумінням.

...Ридала. Достатньо було одного вечора відкласти телефон (синхронізовано якимось це вийшло з братом) і послухати. Маленька особистість кричала, а її не чули. Мовить: «У мене немає тут друзів. Усі сусіди — дорослі. У школі карантин, у місто із собою не беруть, грати мені ні з ким. Що робити?» Тут я й витирала сльози рукавом. Просто уяви-ти важко, наскільки ж сучасні реалії задають тону життя маленькій людині. Який вплив, ми, дорослі, маємо на все. І як нам байдуже, бо потопаємо в справах, начебто важливих, а насправді топимось в нерозумінні. Час це усвідомити!

Тетяна ЛЕСЮК,
«Погляд».

Українці, котрі надихають

Нині незліченна кількість людей особливо бажають дізнатися історію рідної країни, пізнати ментальність свого народу. Підняття духу та утвердження національності в теперішній час є важливою потребою. Дехто черпає натхнення з української музики, яка щодня має велику кількість прослуховувань та забирає топові чарти на музичних платформах; хтось переглядає кінострічки наших режисерів, інші шукають сили в книжках, адже манять відомі постаті минулого. Саме історичні діячі — важлива ланка сьогодення, адже вони сформували для України те, що маємо тепер: культуру, мову та національну свідомість.

Дружокурсники УжНУ поділилися, хто саме з відомих представників нації надихає їх у нинішній час.

Наталія Чорей, філологічний факультет: «Для мене зразком є Василь Стус. «Хто проти тиранії — встаньте» — певно, найвідоміша фраза активного дисидента. Він став справжнім борцем за незалежність України й відданим їй до останнього подиху. Навіть звертався до Верховної Ради СРСР про відмову від радянського громадянства зі словами: «Бути радянським громадянином — значить бути рабом». Чому діяч для мене — історичний приклад? Переглянувши фільм про Василя Стуса, я помітила висвітлення його життя на вітрах збереження української мови та національної культури. Патріотизм і бунтівна душа поета показують, що не варто боятися ворогів та покарань. Головне — боротися за свою націю й не дозволити нікому її скривдити. Слава Україні!»

Олександр Риган, інженерно-технічний факультет: «Кілька місяців тисячі українських військових на передовій протистоять армії російської федерації, незважаючи на чисельну армаду противника. Ба більше, Збройним Силам України вдається не тільки стримувати навалу орків, а ще й здійснювати контрнаступи та звільняти тимчасово окуповані території. Моя віра в перемогу своєї нації над загарбниками залишається непохитною, адже в історії є безліч випадків, коли, будучи в, здавалося б, безвихідній ситуації, українці перемагали. Яскравим прикладом мужності та сили волі нашого народу стала Битва під Крутами (1918 рік). 600 бійців змогли дати відсіч та ненадовго стримати наступ більшовицької армії на Київ. Кількість солдат по іншій бік перевищувала 6000 осіб. Самопожертва, хоробрість та віра, що притаманні нам, переконують: ніяких варіантів, крім перемоги України, у війні, бути не може!»

Ренат Полончак, факультет історії та міжнародних відносин: «Серед історичних постатей немає того, хто б конкретно мене надихав. Найбільше сили та духу дає весь народ. Українці як нація були і є працелюбними, відданими своїй землі. У нас завжди існувало велике бажання мати свою територію та відстоювати її. Це нині й робимо».

Гадаю, зараз кожен захисник, волонтер уже є частиною історії та перемоги, тим, ким варто пишатися. Хай дух кожного українця міцніє, а разом з ним — і наша Батьківщина!

Михайло КОШТУРА,
студент
відділення журналістики.

Державні іспити: чому їх бояться студенти та як із цим боротись?

Закінчення університету — радість та водночас нічне жахіття, особливо через хвилювання перед державними іспитами. Спершу настає паніка, що можна не вписатися в дедлайни. Крім того, значний обсяг інформації дезорієнтує, а переживання тільки погіршують ситуацію. Ще впливає невідомість, тобто студент не знає, як відбуватиметься процес складання іспитів, яка пануватиме атмосфера в той момент і яким, зрештою, виявиться настрій. Якщо в описаному стані йти на випробування, то ймовірно такі наслідки...

1. Знайомі запитання можуть загнати в кут. Пам'ятаєте, що ви-

вчали та досліджували інформацію, але не можете її згадати.

2. Не розумієте суті запитання. Ніби за структурою не складне, однак важко зрозуміти, про що йдеться. Відчуття, ніби щось блокує сприйняття.

3. Постійна напруга. Відповідаєте невпевнено, тремтите, пітнієте... Тахікардія чи відчуття чогось схожого...

Ці наслідки — не з приємних. Тому, щоб їх уникнути, перед іспитами важливо взяти на замітку кілька порад.

Подбайте про фізичний стан. Необхідно добре виспатися, смачно та поживно поїсти, підтримати водний баланс. Якщо організм звик до кофеїну — ви-

пити кави. Не буде зайвим прийняти бадьорий душ, зробити прості вправи для тіла, прогулятися. Річ у тім, що ментальний стан залежить від фізичного. Коли ж прийти втомленим, голодним — може виникнути дратівливість. Отож фізичний стан є важливою складовою. Як казав римський поет-сатирик Д.Ювенал: «У здоровому тілі — здоровий дух!»

Зовнішній вигляд. Звичайно, за те, як ви виглядаєте, вам оцінку не поставлять. Проте якщо зробите зачіску, одягнете улюблені речі, причепуритеся — це надасть трохи впевненості в собі, яка точно не буде зайвою. До того ж ваше став-

лення до події зміниться, відчуватимете, ніби йдете на свято.

Ментальний стан. Якщо вам страшно перед складанням іспитів, зізнайтеся собі в цьому, а краще — візуалізуйте страх. Уявіть, як він виглядає, які має форму, колір, де саме знаходиться у вашому тілі? Такі подобиці поступово переставляють страх на задній план. Можна також спробувати раціоналізувати хвилювання: на листі паперу докладно його опишіть та у відсотках під кожним пунктом визначте ймовірність того, що може трапитися. Наприклад: «Боюся, мені випадуть запитання, яких не знаю». Пункти: 1. Як добре я готувався до іспитів?

2. Чи натраплю на ті запитання, які добре знаю? І так далі. Після цього виставляєте відсотки.

Здавалось би, такі прості чинники, але вони суттєво впливають на загальний стан студента. Головне — рухатися вперед. Для більшої впевненості перед початком іспитів можна переглянути конспект та перед відповіддю зробити глибокі вдихи/видихи. Дозволяйте собі боротися та помилятися — так боротись буде простіше! Успіхів студентам і на найближчих перескладаннях!

Антоніна ЗЕЛЕНЕЦЬКА,
студентка
відділення журналістики
(заочна форма навчання).

«Потрібна розмова» про українську

Журналістка, телеведуча, авторка та ведуча програми «Потрібна розмова» — свого часу студентка відділення журналістики — Богдана Цюка взяла інтерв'ю в докторки філологічних наук, професорки кафедри журна-

лістики Галини Шумицької. 10 червня вийшов півторагодинний випуск «Українці — українською. Крапка». Обговорювали важливість мовного питання, зокрема поспілкувалися про значення української мови та її велику силу під час

війни. Г.Шумицька наголосила: «Українська мова для України зараз — це фундаментальний чинник національної безпеки і єдності».

Андріана СНАРСЬКА,
студентка
відділення журналістики.

ДО УВАГИ ЧИТАЧІВ!

Читайте «Погляд» на сайті Ужгородського національного університету за покликанням: uzhnu.edu.ua/uk/cat/university-poglyad/issues. А з найважливішими матеріалами номера ознайомлюйтеся на сторінці газети в соціальній мережі «Фейсбук»: www.facebook.com/uzhnu.poglyad.

КРАЩИЙ МАТЕРІАЛ

Кращим матеріалом «Погляду» в #5 (258) редакція визнала «Філософію війни... Викладачі альма-матер — на позиціях!» Мирослава Лисовича.

Найрейтинговіший матеріал за кількістю переглядів у фейсбуку — ця ж публікація. Вітаємо автора!

ПОГЛЯД

Орган вченої ради Ужгородського національного університету. Замовлення № 1154. Ціна — безкоштовно. Виходить щомісяця. Номер підписано до друку 28.06.22. Засновник і видавець — ДВНЗ «Ужгородський національний університет». 88003, м. Ужгород, вул. Підгірна, 46. Номер надруковано у видавництві «А-Прінт»; 46010, м. Тернопіль, вул. Текстильна, 28. Тел.: (352) 52-27-37, 067-350-17-94. Наклад — 1000 примірників. Формат А3, 2 ум. друк. арк. Реєстраційне свідоцтво ЗТ № 449/41 від 7.02.2008. Відповідальність за зміст публікацій покладається на авторів. Відповідальна за випуск номера: Т.М.Лесюк.

Головний редактор:
В.Ю.ТАРАСЮК.

Художній редактор:
Т.М.ЛЕСЮК.

Коректор:
М.Б.ГАРАЗДІЙ.

Адреса редакції: 88016, м. Ужгород,
вул. Університетська, 14 (ауд. 424).

Поштова скринька:
poglyad@uzhnu.edu.ua

Телефон редакції:
067-880-85-71.