

4
СТОР.
Михайло Повідайчик:
задачі «із зірочкою»

5
СТОР.
Різдвяна
свічка

8
СТОР.
Єдиний
і неповторний...

ВІТАННЯ



Із Новим роком та Різдвом Христовим!

Дорогі ужнівці!

Прийміть щирі вітання з прийдешніми Новим роком і різдвяними святами! Нехай 2020-ий принесе якнайбільше успіхів і щастя. У старому році ми дружним колективом накопили чимало перемог, реалізували цікаві проєкти, здобули новий вагомий досвід. Підсумовуючи 2019-ий, хочу відзначити: нам удалося впоратися з багатьма труднощами й показати позитивний результат у різних напрямках діяльності завдяки системній та злагодженій праці. Дякую кожному з вас, адже разом працюємо над розвитком альма-матер. Ще раз усіх вітаю! Наснаги вам і терпіння, плідних здобутків і гармонії в усіх починаннях! Із Новим роком та Різдвом Христовим!

Володимир СМОЛАНКА,
ректор УжНУ, професор.

Крокуючи в рік **прийдешній...**

Що ж, колеги, ось і завершується 2019-ий. На порозі загадкових «2020» ми проводжаємо старий рік із різними споминами. Різними, насамперед, тому, що країну й досі шматує війна. Отож передусім дякуємо нашим захисникам, котрі боронили й продовжують боронити рідну землю. Водночас завдяки їм життя триває мирно. У нашому університеті — теж. І нам є що згадати за останні 365 днів.

Були підписані угоди з вишами, іншими закладами, установами не лише краю та нашої держави, а й Словаччини, Угорщини, Грузії, Швейцарії; проведено цікаві міжнародні зустрічі з гостями із Чехії, Польщі, інших країн. Наші представники, своєю чергою, побували на різних форумах, стажуванні в Польщі, Румунії, Словенії, Грузії, Бельгії, Німеччині, Франції, Сполучених Штатах тощо. Притому організували чимало міжнародних конференцій у рідних стінах. Плідно працювала Міжнародна асоціація випускників УжНУ.

Ужгородський національний активно трудився над поліпшенням своїх міжнародних рейтингів. Так, посів 11 місце серед усіх українських університетів за версіями Webometrics (піднявшись на 6 позицій) та QS World University Rankings: EECa. Ректорів альма-матер Володимиру Смоланці на урочистому засіданні сенату Університету міста Сеґед (Угорщина) було вручено почесне звання Senator Honoris Causa за особливі заслуги у галузі освіти та науки.

Активно у виші провадили роботу з підготовки наукових видань закладу для внесення їх до переліку фахових. У звичному режимі працювала вчена рада, конференція трудового колективу. Виконано значні обсяги ремонтних робіт із покращення матеріально-технічної бази нашого ЗВО, закуплено сучасне обладнання. Успішно проведено вступну кампанію. Наповнено чимало проєктів практичними кроками за грантовими угодами.

Ми отримали збільшене фінансування держави на наукові дослідження. Студенти й викладачі перемагали на різноманітних конкурсах, здобували почесні звання й зустрічали ювілеї, перекладали Президентів України, плідно видавали авторські праці. Зокрема, як пролунало на останньому засіданні вченої ради, визначено переможців конкурсу на кращий підручник за підсумками 2018 року. Обирали із



Фото Мирослави ГАРАЗДІЙ

17 видань. Кращими в природничих науках стали: підручники Ю.Жигуца «Підіймально-транспортні машини і механізми», «Основи наукових досліджень в природничих та соціальних науках» та «Основи наукових досліджень (в природничих науках)» — I місце; навчальні посібники Л.Суслікова та І.Студеняка «Первинні вимірювальні перетворювачі фізичних величин» та В.Симочка «Фітосанітарна і ветеринарна безпека: теорія та практика» — II місце; навчальні посібники О.Шуайбова, І.Шевера, А.Малініної, О.Малініна «Низьковольтна імпульсна електроніка» та К.Мелеги «Сучасні технології здоров'язбереження» — III місце. У гуманітарних науках відзначили: I місце — навчальний посібник В.Варцаби та О.Заславської «Сучасне банківництво: теорія і практика»; III місце — навчально-методичний посібник Г.Розлуцької «Взаємодія соціальних інститутів у вихованні дітей». І з-поміж електронних видань — I місце підручник «Тексти в презентаціях» (автори В.Нелюбов, В.Баньої, О.Куруца, М.Кляп).

І це лише дешиця з того, що зроблено в альма-матер за рік!

2020-ий видасться не менш цікавим. Адже складено чимало грандіозних особистих і колективних планів. Їх потрібно буде реалізувати в підрозділах. Крім того, із впровадженням законопроєкту стосовно змін у сфері вищої освіти, який 18 грудня підтримав 321 депутат Верховної Ради в другому читанні, будуть нововведення. Зокрема, як роз'яснює Міністерство освіти і науки та проаналізувала за гарячими слідами «Українська правда», для університетів урахуватимуть цільові показники ефективності (KPI) при укладанні контрактів із ректорами, скасують ліцензії для більш ніж 100 спеціальностей (решта — онлайн через електронні бази). Не буде й дипломів державного зразка, обов'язково акредитуватимуть освітні програми, філії вишів не дозволять відкривати у великих містах (Києві, Львові, Харкові, Одесі, Дніпрі). Планується ввести дуальну систему вищої освіти. Очікують зміни безпосередньо й

студентів: відкликать дипломи за плагіат, діятимуть мотиваційні листи для відбору вступників, договори про права та обов'язки між кожним здобувачем фаху й закладом (докладніше за покликаннями: <https://mon.gov.ua/ua/news/zakon-shodo-zmin-u-vishij-osviti-yakij-peredbachaye-kpi-dlya-rektoriv-ta-inshi-novaciyprijnyato-za-progolosuvali-321-deputat>, <https://life.pravda.com.ua/society/2019/12/18/239383/>).

До вищеподаних нововведень потрібно буде підготуватися. Віритись, наш колектив подолає виклики часу. Адже є досвід, є традиції. Із ними Ужгородський національний — сильний.

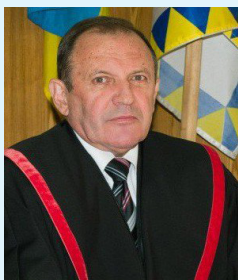
А поки всіх щиро вітаю з Новим роком, із Різдвом Христовим. Ви багато в 2019-ому попрацювали. Тому заслужили на гарні свята. Окремо дякую, що весь цей час були з нашою газетою.

Миру вам, здоров'я, добра, приємного погляду на життя та успіхів!

Володимир ТАРАСЮК,
головний редактор «Погляду».

ВІТАННЯ

Із ювілеєм!



3 грудня зустрів славний ювілей Василь Лендел — визначний науковець у галузі органічної хімії, прекрасний педагог, мудрий керівник і талановитий організатор, декан хімічного факультету УжНУ, академік Української технологічної академії, заслужений працівник освіти України, заслужений діяч вищої школи України, відмінник освіти України, винахідник СРСР, доктор

хімічних наук, професор, відома особистість не тільки в рідному краї, а й далеко за його межами.

Колектив хімічного факультету від щирого серця вітає Василя Георгійовича зі знаменною датою! Бажаємо міцного здоров'я, щастя, радості, добробуту, довгих років життя, невпинного руху вперед, успішної реалізації задумів. Нехай підґрунтям для плідної праці завжди будуть невичерпний оптимізм, незгасна енергія, чуйне серце, сповнене любові та добра, високий професіоналізм, виняткова працелюбність, відповідальність, відданість своїй справі, а творча наснага та бажання ніколи не зупиняться на досягнутому забезпечує успіхи й перемоги на життєвій стежині для розвитку та процвітання рідного факультету та університету. Із глибокою повагою колектив хімічного факультету ДВНЗ «УжНУ».

Одним абзацом

■ **Співпраця.** В УжНУ підписали Меморандум про науково-практичну співпрацю між Ужгородським національним університетом та Закарпатською обласною державною адміністрацією. Під угодою поставили підписи ректор УжНУ Володимир Смоланка та голова Закарпатської ОДА Ігор Бондаренко. Зазначимо, що нинішній візит керівника області до найбільшого трудового колективу краю та найпотужнішого вишу Закарпаття — перший за останні 4 роки... На зустрічі, де були присутні й проректори, сторони обговорювали майбутні напрямки співпраці. Зокрема щодо наукового парку, міжнародної діяльності, взаємодії створення ОТГ, навчання представників громад проектного менеджменту.

За інформацією офіційного сайту УжНУ.

■ **Перемога.** Міністерство освіти і науки України організувало започаткований 2016 року конкурс наукових проектів для молодих учених. Цього разу було подано майже 320 робіт. Раді повідомити, що серед відібраних для фінансування — і проект нашого університету. Він має назву: «Нові конденсовані гетероциклічні катіони як проти-іони електро-активних речовин електрохімічних сенсорів» (керівник — Наталія Король, колектив авторів у складі Олега Девіняка, Миколи Кута, Максима Фізера, Оксани Фізер та Ігоря Філака). Вітаємо дослідників УжНУ з перемогою!

■ **Свято.** На кафедрі військової підготовки УжНУ святково зустріли День Збройних сил України. Завідувач названого підрозділу, полковник запасу Василь Олійник привітав здобувачів фаху, які вирішили пов'язати себе з військовою справою. Теплі слова на адресу присутніх сказав і проректор із науково-педагогічної роботи Ігор Король. Завітали також випускники університету. Вони розповіли про можливості, які для них відкрилися після здобуття освіти на кафедрі.

Інф. «Погляду».

Із благодійними намірами



Перед новорічно-різдвяними святами різні підрозділи УжНУ традиційно влаштовують збір коштів, щоб допомогти тим, хто цього потребує. Філологічний факультет організував у фое головного корпусу благодійний ярмарок. Продавали смаколики, вироби ручної роботи, улаштували майстер-класи. Координували

роботу очільниця профкому студентів філфаку Антоніна Кречко та голова студради названого підрозділу Раїса Ізотова.

За словами голови Студради УжНУ Вікторії Кенідри, удалося зібрати 6 тисяч гривень. Їх передадуть на потреби одного з дитячих будинків у Перечинському районі.

Інф. «Погляду».

На вченій раді з підсумками

Відбулося завершальне засідання головного колегіального органу Ужгородського університету в 2019 році.

На початку заходу зі звітом про навчальну, наукову та виховну діяльність природничо-гуманітарного коледжу УжНУ виступив директор Володимир Росоха. Нині ПГК — один із лідерів передвищої освіти на Закарпатті. У коледжі навчаються близько тисячі студентів. Успішно діють підготовчі курси для абітурієнтів. Цьогоріч 172 зі 173 слухачів стали студентами ПГК. 95 % випускників продовжують здобувати вищу освіту.

Потім відповідальний секретар Приймальної комісії УжНУ Петро Горват повідомив про правила прийому в 2020 році. Тут же присутні затвердили положення про названу комісію.

В. о. завідувача аспірантури Маріанна Кайла інформувала:

за останні 5 років кількість аспірантів та докторантів у нашому ЗВО зросла майже вдвічі. Нині в альма-матер 570 аспірантів, 95 докторантів. Цьогоріч зараховано понад 170 осіб.

Традиційно на грудневій раді підбили підсумки конкурсу «Кращий підручник або навчальний посібник» (за 2018 рік). Очілюючи редакційно-видавничого відділу Андріана Бродич повідомила результати (докладніше див. у підсумковому матеріалі на стор. 1. — прим. авт.)

Під час ученої ради також рекомендували до друку нові видання. Крім того, інформували щодо проведення попередньої експертизи дисертацій, затвердили та уточнили теми таких досліджень.

Бажаю плідної роботи в новому році!

Ольга БРАЙЛЯН,
«Погляд».



До альма-матер завітали колеги з Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу — представники відділу інформації та зв'язків із громадськістю вишу. Гості обмінювалися досвідом у сфері медійного забезпечення. Спершу відвідали Інформаційно-видавничий центр УжНУ, відтак Медіацентр УжНУ та «Погляду», де зустрілися й поспілкувалися з головним редактором газети Володимиром Тарасюком. Супроводжував прикарпатців Василь Ільницький, директор ІВЦ нашого закладу вищої освіти.

Найкрасивіша!

Звання «Міс ФІФ-2019» здобула...

Першокурсниця ФІФ змагалася за статус найвродливішої — «Міс факультету іноземної філології-2019». Улаштували грандіозний захід у Закарпатській обласній філармонії. Декан підрозділу Михайло Рошко розпочав офіційну частину, дав дозвіл не приходити на пари наступного дня — оголосив вихідний, вітав усіх із Днем першокурсника. До привітань долучився й Олександр Білак, заступник міського голови Ужгорода.

Під час першого виходу учасниць глядачі мали змогу познайомитися з красунями, котрі вийшли в дизайнерському вбранні. Згодом дивували українським, танцювальним і вечірнім дефіле. Мірялися інтелектом за допомогою питань, які лунали від гостей. Доки дівчата змінювали амплуа, публіку хореографічними номерами розважав танцювальний колектив Young blood та школа східних танців «Хабіба». Лунали й пісні дуетів — Євгенії Азарій та Діонісії Губинець, а також Моніки Мойсюк та Ірини Гончарук. Стендапом веселив студент 4 курсу ФІФ Іван Бонь.

Організатори потішили глядачів навіть подарунка-



ми — улаштували справжні змагання — учасники конкурсу танцювали під обрані треки. Винагорода за такі старання — квиток до нічного клубу.

Інтригу, яка витала в повітрі весь вечір, розвіяно. У номінації «Міс чарівність» перемогу здобула учасниця під № 4 — Лілія Балко. Міс грація — № 5, Андріана Штеля, Міс витонченість — № 2, Мирослава Воловенко. Міс усмішкою стала учасниця під № 6 — Олександра Купрієнко. Міс глядацьких симпатій глядачі



З Новим роком вітаємо,
Усіх Вас обіймаємо!
Тепла — душі, здоров'я — тілу,
У рік Щура — на все вам силу!

Поділися кров'ю — урятуй життя!

Обласна станція переливання крові влаштувала в головному корпусі УжНУ День донора. 35 студентів нашого вишу відгукнулися допомогти хворим. Організували акцію з метою залучити якомога більше людей, адже на Закарпатті кількість тих, хто потребує переливання, постійно зростає.

Деякі студенти вперше відчули себе в ролі донора, а хтось жертвував кров утретє. Юних волонтерів частували чаєм і булочкою.

Марія Фантич, завідувачка донорського відділу Закарпатської обласної станції переливання крові, розповідала молоді про специфіку донорства. Зазначила, що не всі можуть долучитися до такої справи — є чимало протипоказань. Отож медики просили правдиво відповідати на запитання, адже від того залежить: допоможе чи зашкодить перелита кров. Охочі стати донорами пізніше можуть звертатися до згаданої станції, яка розміщена в Ужгороді, на вулиці Льва Толстого, 15.

Тетяна ЛЕСЮК,
студентка
відділення журналістики.

УжНУ: уже з позначкою «74»...

Фотомить (продовжуємо річницю вишу!)



На кафедрі німецької філології. Початок 1980-их років (зліва праворуч): старший лаборант Ірина Гойдаш, доценти Йосип Шрамл, Георгій Меліка, старший викладач Федір Куля, доценти Микола Медвідь, Степан Бобинець, старший викладач Марія Мартин, професори Микола Зимомря, гість кафедри Лариса Прокопова (Київ), доцент Ельвіра Стародумова.



Легендарна чоловіча хорово капела УжНУ «Боян» біля улюбленого дуба Івана Франка на околиці села Нагуєвичі (Львівська область). Листопад 2005 р.



«Погляд» запитав ректора УжНУ Володимира Смоланку: «Як це — керувати університетом, у якого вже 74 роки власної історії?» Ось такою була відповідь очільника вишу: «Із величезним задоволенням! Тому що працюєш із тими, кого любиш. Це прекрасний колектив. Люди, котрі можуть дуже багато, і вони доводять таке твердження щоденною роботою. Скажімо, високі позиції в рейтингах, інші здобутки, зокрема й міжнародні, — усе завдяки кожному працівникові нашого вишу. Утім, святкування 74-ої річниці — не тільки привід для радості, а й для того, щоб подумати, як працювати далі, аби успіхів більшало. Мабуть, із-поміж нещодавніх напрацювань найвагомніше — регіональний світовий рейтинг QS World University Rankings: EECa. Ми вперше потрапили до такого моніторингу. Є на 231—240 позиціях. А серед українських закладів вищої освіти до рейтингу входять лише 20 університетів. І ми на 11-ій позиції. Це не кінець, а тільки початок нашого сходження нагору!»

На фото: Володимир Іванович під час святкування 74-ої річниці альма-матер із молоддю.

Мирослава ГАРАЗДІЙ,
«Погляд».



Студенти Ужгородського університету на зборі врожаю кукурудзи в одному з колгоспів на Вінниччині. Вересень 1961 р.



На Дні кар'єри в Ужгороді. Як же без нашого університету?! Жовтень 2019 р.



Іван Борисов — перший виконувач обов'язків декана історичного факультету, старший викладач. 1945 — 1946 рр.



Професор кафедри ботаніки Степан Фодор. 1948 р.

При підготовці цієї сторінки використано фото з особистих архівів завідувача кафедри німецької філології, доцента Ольги Гвоздяк, заступника начальника навчальної частини УжНУ Миколи Лошака, біологічного, історичного факультетів, «Погляду», а також Мирослави Гараздій.



Старший методист навчальної частини УжНУ Микола Лошак біля головного корпусу університету після заняття з цивільної оборони. Квітень 1976 р.



На університетському вогнику ветеранів. Травень 2015 р.



Початок III тисячоліття. Корпус нинішнього стоматологічного факультету. Снігуронька і Дід Мороз завітали на святкування Нового року в УжНУ.

Михайло Повідайчик: ставитися до проблем, як до математичних задач «із зірочкою»

Із математикою в мене... завжди були тільки приємні асоціації. Батько розповідав, що після війни, коли ще не вистачало паперу, учитель запропонував за розв'язок задачі зошит «найшвидшому» учневі. Таким школярем став саме мій тато. Він же в технікумі допомагав одногрупникам складати іспити, а наставники пропонували залишитися працювати вчителем. Я теж любив розв'язувати приклади з алгебри, занурюватися в геометричні теореми. Коли навчався журналістики в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка, мій викладач із логіки проводила тестування й зазначила, що в мені «живуть» нерозкриті здібності математика. Іх, щоправда, так і не розкрив, зате математичний факультет УжНУ закінчив мій син. Отож спілкування з деканом відповідного підрозділу нашого вишу Михайлом Повідайчиком налаштувало тим паче на добрий лад. А що сам Михайло Михайлович виявився щирим співрозмовником, а на матфаку загалом маю чимало чудових знайомих, то це лише додавало розмові справді розкутого характеру.

— **Михайле Михайловичу, нещодавно на факультеті був День першокурсника. Наскільки такий формат свята сьогодні відповідає потребам відпочинку молоді та її вихованню?**

— День першокурсника, який проводимо восени, як і весняний День Піфагора, — традиційні свята нашого факультету. Це важлива подія, оскільки при її підготовці наймолодші

студенти ближче знайомляться зі старшокурсниками, вливаються в новий колектив. Також зазвичай на початку заходу ми відзначаємо кращих здобувачів фаху. Приємно, що цього року серед таких були саме першокурсники. Вони виграли Кубок декана з футболу. А вже протягом власне свята наші та запрошені студенти мають нагоду продемонструвати численні таланти та обрати Міс факультету.

— **Останній формують не тільки студенти. Його неможливо уявити й без викладачів. У кожному підрозділі рано чи пізно відбувається зміна поколінь серед наставників. Наскільки у Вас такий процес відбувається безболісно?**

— Перевагою математичного факультету є, як на мене, збалансованість колективу, у якому працюють як досвідчені професори, доктори наук, так і молоді, енергійні, амбітні (у позитивному розумінні цього слова) викладачі. Це дозволяє нашим студентам обирати наукових керівників та працювати в широкому просторі — від складних теоретичних досліджень до застосування здобутих знань із математики та інформатики на практиці. Мене тішить активність наших молодих наставників та аспірантів, які організовують на факультеті гуртки для підвищення професійного рівня майбутніх фахівців.

— **До речі, щодо підготовки останніх. Час від часу виникають дискусії стосовно кредитно-модульної системи. Наскільки вона в такому вигляді, як працює на матема-**

тичному факультеті, відповідає вимогам сучасної освіти?

— Головною метою кредитно-модульної системи є об'єктивізація оцінювання знань студентів, що сприяє підвищенню їхньої академічної мобільності, дозволяє роботодавцю оцінити рівень фахівця. Дисципліни математичного та комп'ютерного спрямувань, які вивчають наші студенти, максимально узгоджуємо з принципами Болонського процесу. Відзначу: запровадження його ідей в альма-матер дозволило студентам-математикам проходити семестрове навчання в європейських вишах, а торік шість магістрів за програмою подвійних дипломів отримали відповідні документи про закінчення Поморської академії в місті Слупськ (Польща).

— **Хоч без математики важко уявити сучасне життя, та сучасна молодь не завжди хоче мати справу з її опануванням. Як переконуєте абітурієнтів, щоб вони активніше вибирали цю науку з наук?**

— Особливістю вивчення математики є методичність та неперервність, адже для розуміння складнішого матеріалу необхідно розібратися в простіших, базових речах. Для цього слід урахувати декілька складових — талановиті вчителі, якісні підручники, а головне — раціональне використання часу для підготовки. Саме останнього часто не вистачає сучасній молоді. Тому на математичному факультеті намагаємося допомогти адаптуватися вчорашнім учням до вишівської методики, а за потреби — нагадати шкільний матеріал. Також

зазначаю стосовно вивчення математики: досвід передових європейських держав, таких як Німеччина, Франція, показує, що економіка добре працює саме там, де навіть на гуманітарних спеціальностях вивчають математику. Отже, і ми запрошуємо випускників шкіл у чудовий світ цієї науки. У ньому не тільки працює логіка, а й цікаво та весело!

— **Завершується 2019 рік. Наскільки весело Ви з колегами проведете його з огляду на здобутки матфаку?**

— Головною метою є створення умов для якісного навчання студентів. Тому важливою подією цього року було відкриття сучасного комп'ютерного класу на факультеті. Ми постійно працюємо над оновленням освітніх програм і на вимогу часу вводимо чимало дисциплін для вивчення комп'ютерних технологій і сучасних мов програмування. Також важливою складовою університетської діяльності є наукові дослідження. Цього року наш підрозділ організував симпозіум «Інтелектуальні рішення», у межах якого влаштували дві міжнародні конференції. Наші викладачі та аспіранти мог-

ли презентувати доповіді про задачі, які вони розв'язують, поспілкуватися з провідними вітчизняними й зарубіжними фахівцями у своїх галузях.

— **І насамкінець: що побажали б колегам із факультету, університету з нагоди Нового, 2020-ого, року?**

— Німецький філософ та математик Йоганн Кеплер якось сказав: «Математика є прообразом краси світу». Я бажаю всім пізнавати красу цього світу, бути оптимістами, а в разі виникнення проблем ставитися до них, як до математичних задач «із зірочкою», тобто вирішувати із задоволенням!
Володимир ТАРАСЮК,
«Погляд».



Міжнародники обрали Міс



В ужгородському «ПАДІЮ-Ні» визначали найвродливішу дівчину факультету міжнародних економічних відносин УжНУ.

Розпочав вечір декан Микола Палінчак, який відразу оголосив наступний день вихідним. Ужгородський міський голова Богдан Андрій привітав зі святом та нагородив грамотами викладачів Олену Панову, Катерину Брензович, Олену Заяць, Ірму Калинич, Діану Стебляк, голову асоціації випускників ФМЕВ Василя Молдавчука, студента Олександру Черешню, Ренату Шеверю.

Відтак глядачам представили людей, які обирали найкра-

сивішу студентку. У журі були: М.Палінчак, В.Молдавчук, заступник міського голови Олександр Білак, Міс міжнародних економічних відносин та Міс УжНУ-2018 Аліна Горячова, а також Володимир Комарницький, Вікторія Коваленко, Синтія Рояк, Ірина Вовчок.

За допомогою проморолика глядачів ознайомили з конкурсантками. Красуні заповнили зал першим виходом у брендовому одязі. Поки дівчата переодягалися, на сцені виступив колектив «Бліц» (художній керівник Олена Камінська). Далі — дефіле Sorry, I am not an angel та інтелектуальне змагання. Дівчатам запропонували розгадати ребус. Усі кон-

курсантки швидко впоралися й пішли готуватися до наступного виходу. У цей час команда КВН першокурсників АВЕ показала смішне відео про студентське життя. Після третього, танцювального, дефіле, у якому дівчата продемонстрували елегантність та пластичність, журі подалися до нарадчої кімнати. Тим часом на сцені виступив гурт «Гічафа Данха» з авторською піснею.

Четвертий — вечірній вихід. Усі затамували подих, адже наближалася мить нагородження. Номінації розподілили так: Міс дружність — Євгенія Бобрушко; Міс усмішка — Майя Каргаполова; Міс фото — Евеліна Денисова; Міс чарівність — Анастасія Алексій; Міс грація — Анастасія Равас; Міс привабливість — Дар'я Новікова; Міс артистизм — Владислава Драгуська; Міс інтелект — Катерина Дяк; Міс елегантність — Софія Мищик. Другою віце-міс обрали Євгенію Бобрушко, першою — Майю Каргаполову. Міс факультету міжнародних економічних відносин-2019 стала учасниця за № 1 — Анастасія Равас.

Вітаємо конкурсанток та бажаємо й надалі здобувати перемоги в житті!
Олег КУРТЯНИЧ,
студент
відділення журналістики.

У якому костюмі ужнівці прийшли б на новорічне свято?



Щоб урізноманітнити відзначення Нового року й не просто сидіти за столом, можна влаштувати бал-маскарад. Ми уявили, що такий захід організують в університеті й поцікавилися в ужнівців, у якому костюмі вони прийшли б на новорічне свято.

Участь в опитуванні взяли 100 респондентів, представників студентства різних факультетів. У результаті — 41 відсоток опитаних одягнули б костюми казкових героїв. Наприклад, Аліси в країні чудес, Білосніжки, Попелюшки, Єдинорога, Чарівника, Феї, Ельфи, Ляльки.

У персонажів кіно вбралися б 31 % респондентів. Зокрема, юнаки й дівчата віддають перевагу стилю Джокера, Жінки-кішки, Джека-горобця, Грінча, Бетмена, Міні Мауса, свинки Пеппи, Софії Прекрасної, Фіони, Кінг Конга, Маліфісенти, Мушкетера,

героїв «Сімейки Адамсів».

26 відсотків студентів проголосували за традиційні новорічні костюми. Найпопулярнішим (цікаво, що не тільки серед дівчат) виявився образ Сніжинки. Називали й звичних Снігуроньку, Діда Мороза, Бабу Ягу, Мишку (як символ 2020 року), Вовка, Зайця, Лисичку.

А два відсотки опитаних відзначилися оригінальністю й запропонували костюми олів'я, йогурту чи просто прийшли б у піжамах. Один із хлопців вражав би образом гарної дівчини. Обирали й маски своїх кумирів, як ось: Лілі Брік, Маргарет Тетчер і навіть... ректора Ужгородського національного університету!

Бажаємо цікаво й весело відсвяткувати!
Студентки першого курсу відділення журналістики.
Ольга БРАЙЛЯН,
«Погляд».

Різдвяна свічка

Чи знали ви, що в житті не існує обмежень, вони є тільки в нашій голові. Часто думаємо: «Ой, я цього не зможу зробити», «я не впораюся», «занадто складно». Ні! Неправда! Кожен із нас може зробити все. Те, що нам заважає, — страх і невпевненість у собі.

Яскравим прикладом до сказаного буде історія про мою молодшу сестричку та загальом про онкохворих. Ще коли їй не було рочки, у неї виявили страшну хворобу — мієлодиспластичний синдром із надлишком бластів. Іншими словами — рак. Сказали робити трансплантацію кісткового мозку за кордоном, а для цього потрібно було назбирати шалену суму грошей. Після такої звістки все життя нашої сім'ї перевернулося з ніг на голову. Водночас — і моя підсвідомість.

У нас не вистачало часу, щоб зібрати всю суму та виїхати до Італії. Проте ми знали: є три місяці, щоб устигнути зробити трансплантацію кісткового мозку Соломії від неродинного донора за кордоном. У якийсь момент подумали: це не реально, але занепадати духом не могли. Тому почали різними засобами шукати допомогу. Через деякий час добрі люди відгукнулися: своїми пожертвами від п'яти до п'ятдесяти тисяч гривень добровільно пропонували кошти на порятунок моєї сестри Соломії. Як виявилось, у такі короткі терміни, за 28 днів, зібрати понад чотири мільйони гривень здатна тільки справжня нація українців. І так мої батьки із Соломією поїхали до Італії на лікування. Процес був складним і тривалим.

Зрештою, продовжується й донині, адже після трансплантації — довгий курс реабілітації та пристосування до нормального життя. Ось уявіть собі, що таке реабілітація: коли дитині говорять протягом років, що не можна перебувати в громадських місцях, не можна бавитися серед інших малят у пісочниці, на дитячому майданчику або не можна їздити громадським транспортом. І за відсутності власного автомобіля щоденно доводиться долати не один кілометр на візити до лікарні пішки. А потім — бац! Можна! Дитина не знає, як себе поводити!!! Вона лякається присутності дітей на майданчику або коли злетить маска з обличчя на вулиці. У сестрички СТРЕС... Хіміотерапія, пересадка кісткового мозку, аналізи, пункції та ще різні процедури збивають нормальний ритм життя. Діти, які хворіють на рак, зовсім інші. Вони не знають, як це: прокидатися, коли захочеш, бо є певні години, коли потрібно приймати ліки; не знають, як виходити надвір без маски, ВОНИ НЕ ЗНАЮТЬ, ДЕ ЇХНІЙ ДІМ, бо більшість часу проводять у лікарні... Але незважаючи на все, у кожної дитини є мрія — бути здоровою, зняти катетер, і можна б просто пострибати на ліжку! Але ж катетер уведений до передсердя й будь-які різкі рухи небезпечні для життя.

Дивитися на Соломію та маму, котра знаходилася весь час поруч, було дуже важко. Сестричка завжди ставила різні запитання, на які ми не знали відповідей. Але попри труднощі дівчинка завжди вела себе



Фото: lviv.ditymishue

життєрадісно, адже саме таку атмосферу створювали їй навіть у найгірші моменти життя.

Соломія усміхалася, і в її очах жила віра, яка вселяла надію в нас. Ми жодного дня не втрачали сподівань, переповнювали себе молитвами та переконувалися, що віра стала одним із факторів порятунку сестрички. На реабілітації в Італії все сподівається дізнатися, де її дім. І щодня говорить: «Я здорова й скоро вирушу до України». Сестричці тільки три рочки, але вона вже настільки любить Батьківщину, мріє якомога швидше приїхати додому. У підсвідомості Соломії, у словах, у мріях звучить тільки одне: «Я хочу додому, до України». І важко пояснити дитині, що вже скоро, що вже ось-ось... Але то аналізи ще не в нормі, то інші причини відкладають поїздку до рідного краю...

Кожна людина, котра пережила щось подібне, переосмислює життя. Як ось і ми,

сестри й брати Соломії, а особливо наші батьки.

Тебе не покинуть наодинці з проблемою, — не та нація, я переконана. Тут кожен допоможе, люди віддають останнє — інакше як пояснити пожертви в сумі кількох млн грн.

...Перебуваючи в Італії, узимку тато й мама на залишку сімейного бюджету мали 350 євро на 4 осіб (Соломія та брат Михайло). У церкві на службі почули оповідь священника про акцію «Різдвяна свічка». Її суть зводилася до збору коштів на поміч нужденним сім'ям з онкохворими дітьми. Мені відомо, що батьки в той момент вагалися: віддати 2 євро для допомоги за придбання різдвяної свічки чи утриматися від пожертви. Зрештою, рішення було однозначним: незважаючи на невеликий сімейний бюджет, чотири євро віддали на потреби онкохворим дітям та їх сім'ям. І якщо ви думаєте, що за 350 євро може прожити в Італії

сім'я з чотирьох осіб один місяць, то це десь на межі реальності. Тому жертва навіть 4 євро потребувала міцного рішення, без сумнівів, із вірою в серці та з надією на майбутній день. Отож благодійний крок було зроблено. Ми не пишаємося ним, але моя сім'я готова розповідати цю та подібні історії для того, аби показати: за законом бумеранга все повертається сторицею: зокрема й добрі діла, бажання, помисли... У Біблії ж сказано: «Кожний хай дає за велінням серця, а не з жалем чи з примусу, адже Бог любить того, хто дає з радістю» (2 до коринтян 9:7).

Коли ми давали вищезазначену жертву, то не могли знати, що за кілька місяців акція «Різдвяна свічка» допоможе нам упродовж пів року в розмірі 200 євро щомісячно. Це правда, реалії життя. Тільки за таких обставин маємо можливість усвідомити Божу ласку та великодушність людей.

Ніхто ніколи з нас не здавався, не опускав рук. Віра в сім'ї переповнювала серця, а на обличчях завжди була усмішка, іноді крізь сльози, але ми все ж усміхалися й вірили. Це стало запорукою успіху, порятунку моєї сестри. Загалом сім'ї онкохворих дітей завжди раді спілкуванню, адже, знаючи із власного досвіду, можу запевнити: вони живуть моментами, секундами... Вони не знають, що буде завтра, а тому беруть від кожного епізоду життя максимум. У таких потрібно вчитися жити й любити життя.

Діана ШАРКО,
студентка
відділення журналістики.

Каву в сесію: пити чи не пити? Ось у чому питання...

«Від сесії до сесії живуть студенти весело», але настає той складний період, коли в голові потрібно розмістити колосальні обсяги інформації, притому в найкоротші терміни. І як тут бути? Удень часу ні на що не вистачає, залишається тільки самопідготовка вночі перед сесією. Ідея непогана, але як не заснути за черговим підручником? Одні роблять перерву на фізичну розминку, інші виходять на «перекур», а треті максимально розслабляються за чашкою кави. Ось саме про цей варіант поговоримо докладніше.

Кава — тонізуючий напій, який підбадьорює нервову систему й підвищує активність, працездатність, витривалість організму. Тепер зрозуміло, чому чимало студентів у період чергової сесії стають справжніми кавоманами.

Користь кави

Як відомо, напій містить кофеїн. Цей активний компонент посилює кровообіг, активізує діяльність окремих відділів головного мозку. Відповідно в студента покращується пам'ять та процеси «поглинання» нової інформації, підвищуються концентрація уваги й зорове сприйняття, а також б'є ключем працездатність і зникає втома. Таким чином, не варто ста-

Часом життя — винятково питання наявності чашечки кави, а також того усамітнення, яке вона дає.

Річард Бротіган

витися негативно до кофеїну, адже за певних ситуацій його «участь» — просто незамінна.

Шкода кави

Звичайно, ароматний напій рятує багатьох студентів у період сесії й протягом усього навчального року, але важливо знати: зловживання може відбитися на загальному стані негативно, викликати залежність і розвинути інші захворювання. Тобто існує й зворотний бік медалі, про який важливо пам'ятати перед кожною новою порцією кави. Незважаючи на те, що кофеїн — нешкідливий компонент, його «завищені» порції здатні спровокувати фізичну залежність. Студент у таких випадках не уявляє життя без чергової дози, і якщо не випив чашки кави — стає млявим, сонним, надмірно дратівливим. Зате після «кавування» — різко нормалізується, з'являється заряд бадьорості й

бажання творити. На жаль, такої дії вистачає на 2–3 години, після чого знову потрібно випити кави. Як повідомляють учені, із кожним разом потрібна дедалі більша доза кофеїну, щоб відчути, так би мовити, творчий підйом.

Чи існує альтернатива каві

Чимало студентів чітко розуміють, що «надмірна» кава труїть організм, тому намагаються знайти гідну заміну цьому тонізуючому напою. Ось тут варто акцентувати увагу на модних «енергетиках», які відносно недавно з'явилися у вільному продажу. Це підбадьорювальні напої, на які доволі гостро реагує нервова система. Приймати їх можна, вони не вважаються алкоголем, але я б віднесла їх до категорії наркотичних засобів.

Відразу скажу, що «енергетик» — головний ворог серця, шлунку, підшлункової залози та, звичайно, нирок із печінкою. Якщо зловживати — можна швидше опинитися на лікарняному ліжку, ніж успішно скласти чергову сесію. Є інша альтернатива, яку б я також назвала сумнівною. Мова про каву без кофеїну. Якщо слухати вчених, то вони стверджують, що кофеїн виводиться з напою різними хімічними способами. Недарма ж



Фото: pershyj.com

кава без кофеїну підвищує рівень холестерину в крові. Тому це теж не варіант. Виникає цілком слушне запитання: невже немає гідної заміни? Звичайно, вихід завжди є. Скажімо, зелений чай. Він так само бадьорить, тонізує. А ще вітамінізує організм, виводить із нього токсини, нормалізує роботу нервової системи, підвищує активність і надає енергетичного заряду. До того ж дії цього напою вистачає на тривалий час, а повторна чашка не завдає ніякої загрози організму. Хоч, звичайно, і в цьому випадку не потрібно вдаватися до зловживань. Усе повинно бути до міри!

І знову про студентів та каву

Але повернімося до студентства й кави. На завершення ще трішки статистики. Я в університеті провела невелике опитування й з'ясувала: 70 % юнаків і дівчат надають перевагу каві, а 30 відсотків обирають інші напої. Та в будь-якому разі: не зловживайте нічим!

Із Новим роком вас і Різдвом Христовим!
Маріанна ЛЕПАЙ,
студентка
відділення журналістики.

Святий Миколай



Хто не чув про Миколая – Найдобрішого з святих? Подарунками вітає Чесних діток він усіх.

Він вночі до нас приходить, Залишає на вікні Вафлі, печиво, цукерки, Фрукти гарні, запашні.

Завжди будемо чекати Миколая залюбки, Радо мамі помагати І слухняними рости. Б.Д.

За фінансуванням науки – у ТОП-20

УжНУ – у «двадцятці» ви- шів, які отримують най- більше фінансування держа- ви на науку. Про це повідомив перший заступник Міністра освіти і науки Юрій Полюхович під час робочої поїздки до Хар- кова, де відбулося виїзне засі- дання президії Ради проректо- рів із наукової роботи закладів вищої освіти та директорів нау- кових установ МОН України.

«У 2019-ому ми зробили та- кий собі ТОП-20 університетів, які за останні 3 роки отримали найбільше державних коштів на науку. Йдеться про гроші, одержані через МОН за ре- зультатами конкурсу наукових проєктів», – повідомив Ю.По- люхович.

Загалом за 2017–2019 роки Ужгородський національний університет отримав від держа- ви на проведення фунда- ментальних та прикладних до- сліджень 19 мільйонів 479 тисяч 965 гривень.

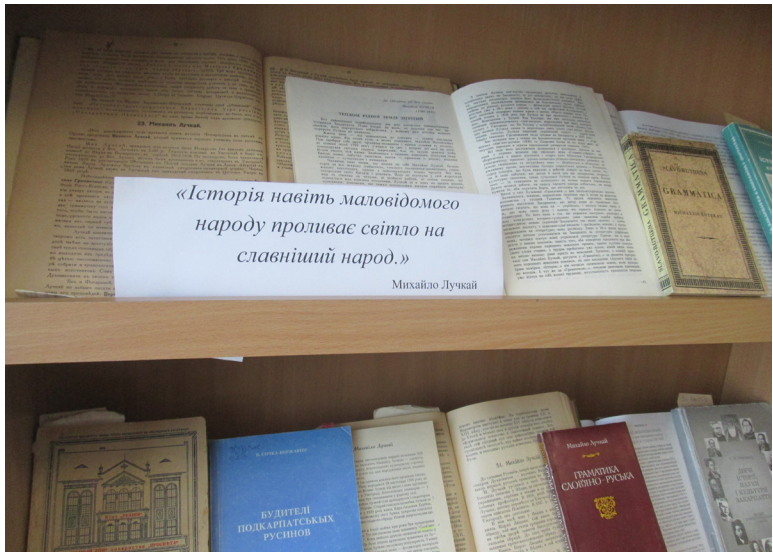
За інф. офіційного сайту УжНУ.

«Теплом рідної землі зігрітий»

«Історія навіть маловідомого народу проливає світло на славніший народ» М.Лучкай

У листопаді минуло 230 ро- ків від дня народження Михайла Лучкая (1789–1843). У краєзнавчому відділі «Кар- патика» Наукової бібліотеки УжНУ з цієї нагоди організува- ли виставку, присвячену відо- мому діячеві (під назвою «Теп- лом рідної землі зігрітий»), яку можна переглянути й сьогодні.

Михайло Поп (справжнє прізвище Лучкая) – видатний мовознавець, історик та фольк- лорист. Він видав першу на За- карпатті українську грамати- ку з використанням народної розмовної мови та фольклору «Граматика слов'яно-русь- ка: або старослов'янська і те- перішня, поширена у карпатсь- ких горах, малоросійська мова, що є живим її діалектом». Ми- хайла Лучкая поважали члени гуртка «Руська трійця», а також багато сучасників. Твір, яким прославився закарпатець, – написана латиною шеститомна «Історія карпатських русинів», де автор довів автохтонний характер місцевого населення нашого краю.



До уваги відвідувачів на ви- ставці представлено понад 30 видань, присвячених М.Луч- каю, та безпосередньо його перекладені праці, серед яких: «Граматика слов'яно-руська...» (М.Лучкай, переклад П.Лизанця, Київ, 1989 р.), «Історія Карпатсь- ких русинів» (М.Лучкай, пере- клад науковців УжНУ), «Історія Закарпаття в біографіях і порт- ретах (Д.Данилюк, Ужгород, 1997 р.), «Будителі Подкарпатсь- ких русинів» (В.Сочка-Бор- жавін, Ужгород, 1995 р.), «Діячі історії, науки і культури Закар- паття» (Г.Павленко, Ужгород, 1999 р.). Привертає увагу «Народ-

ний ілюстрований календарь 1928 р.», який видало товариство «Просвіта» в Ужгороді, де пода- но одну з народних пісень, запи- саних у «Граматичі» Лучкая.

До знаменної дати підготу- вали й віртуальну експозицію під назвою «Сторінками іс- торичної спадщини Михайла Лучкая: до 230-річчя від дня народження (1789–1843)», де представлені рукописи автора. Виставка допоможе більше ді- знатися про того, хто «теплом рідної землі зігрітий»...

Анастасія ЛАБИК, студентка відділення журналістики.

Нові ужнівські імена дебютують!



Метонімія, використана в заголовку, – для під- силення того, що молодь аль- ма-матер активна й ініціативна не тільки в стінах рідного вишу. І мабуть, живе за прикладом учення китайського філософа Лао-цзи: «Здійснення великого починається з малого».

В обласній бібліотеці вже по- над 10 років діє клуб літератур- них дебютів «Нові імена». Про- ект дозволяє стати собою тим, у кого є хист до письменницького слова. Оксана Шляхта, завідувач відділу художньої літератури згаданої книгозбірні, розповіла, що учасники проходять спе- ціальний відбір, аби таланови- та юнь, яка дебютує, виглядала достойно на фоні попередників. Серед головних критеріїв – ба- жання й талант.

Відрядно, що серед трьох дебютантів останнього засі- дання двоє – представниці УжНУ. Утім, не можна не заува- жити: прикрасив чудову дівочу команду молодий літератор, студент Ужгородського інсти- туту культури і мистецтв Віктор Новграді-Лецо. Він розпочав вечір дебютів, вразивши публі- ку філософськими верлібрами. Продовжила представни- ця географічного факультету УжНУ Мирослава Кузла. Саме

відповідна галузева наука надихає юнку створювати поетичні рядки. Недарма ж у неї й значна частина віршів – про довкілля.

«У той час, як люди мету- шаться й готуються до Нового року, мені випало щастя наро- дитись. Такий ось подаруно- чок під ялинку... Я вважаю, що не потрібно приховувати свої чудернацтва, бо це робить нас особливими...», – уривок зі своєрідного автобіографічно- го щоденника Мар'яни Олефір, яка навчається на факультеті іноземної філології. Пише, зде- більшого, філософську поезію. Зізнається: «Хоч би мала й ти- сячу років для підготовки чо- гось, і так робила б усе в остан- ні хвилини».

...Кожен учасник прийшов зі своєю групою підтримки. Зок- рема, завітали й наставники. Тож теплих слів цього вечора вистачало. Харизма, відеопред- ставлення та навіть виконана пісня! До чого тільки не вдава- лися дебютанти, аби їх запам'я- тали. Недарма кажуть: добрий початок – половина справи. Половина справи новим іменам удалася. Ну а розвиток поетич- ного таланту надалі – у руках ініціативної молоді. **Мирослава ГАРАЗДІЙ,** «Погляд».

Я отримала лист із Гогвортса...

Меркантильні спогади про студентський квиток

Усе моє життя зводило- ся до примарних мрій: відмінний атестат, здобут- тя золотої медалі, ЗНО на 200... Але прагнення роз- бивалися об скелі «вивчу потім» та «мене не запи- тають». Тому коли поста- вила собі мету вступити до університету – надії майже не було. Але небо змилува- лося наді мною. Спочатку у виші ходила ніби зачаро- вана: усе здавалося новим, загадковим. Однак постій- не відчуття омани не покидало. Навіть провчившись тут місяць, не могла повірити, що стала студенткою.

І ось цей день настав... До кабінету зайшла староста гру- пи, ніби горда сова, розмахну- ла двері навстіж і вигукнула: «Люди, не повірите, студентсь- кі квитки готові!» Від цієї но- вини запаморочилося в голові. Усмішка розтягнулася на мое- му й на обличчях одногрупни- ків. Тієї миті всі думки пере- мішалися: у таке щастя важко було повірити.

Існує теорія, що за секунду в нашому мозку може виника- ти до шістдесяти думок, але я більш ніж упевнена: тієї єдиної миті в моїй голові виникло біль- ше сотні думок, і всі вони були лише про те, які перспективи мені відкриє ця маленька пла- стикова картка. «Ну все, – ду- маю, – тепер точно зможу піти в кіно. Ні, більше того, буду що- дня в кіно ходити. Відвідаю всі музеї й виставки. Заощаджу- ватиму гроші на автобусах. І най- більший джекпот: поїду додому потягом за пів ціни! Справжня магія – квиток у нове яскраве майбутнє. Мені ніби відкрилася завіса до загадкового світу чи навіть потрапила до рук чарівна паличка. Відчула себе потріб-



ною, унікаль- ною, хоч таких унікальних тільки в цій кімнаті було більше п'ятнадцяти осіб...

Після отримання сту- дентського я пішла в кафе, де для студентів діяла п'ятивід- соткова знижка, і попросила в продавця свою улюблену бу- лочку з повидлом. «П'ять гри- вень!» – чую із-за прилавці- та з пафосом простягаю п'я- тигривневу купюру й «щасли- вий» квиток. Назад отримала квитанцію та решту – 25 копійок. «Негусто», – подумала я й поклала монету до кишені. Але внутрішній голос підбадьору- вав: «Кожного дня по 25 ко- пійок – і солідна сума може вийти за всі роки!».

...Доївши, пішла на пари, хоч і мало що нового змогла запам'ятати, адже цілий день була в передчутті поїздки ав- тобусом лишень за пів ціни (правда, це за межами Ужгоро- да й далеко не всюди). Однак тепер щодня під'їжджати до університету як справжня сту- дентка. Хоч маршрутою це й займає близько 12 хвилин плюс час очікування, та й доводиться стояти, коли пішки можна дістатися за 600 секунд. Усе ж

я під'їжджаю. Після екстри- му-поїздки почала шукати квитки в кіно на ве- чірній сеанс, але самій їти було не цікаво. За –

про- сила подру- гу й по- обіцяла заплатити за неї з на- годи такої ра- дості в моєму житті.

Дні промайну- ли швидко, із квит- ком «економії» уже прожила тиждень, але чомусь мої витрати на проживання тільки збіль- шувалися. Можливо, це пов'я- зано з тим, що раніше завжди ходила містом пішки, не кажу- чи про дорогу до університету. Та й у кав'ярні чи буфеті була нечастою відвідувачкою. Але це пусте! Така можливість ви- падає раз у житті, тому потріб- но користатися нею сповна.

Подальшим кроком моїх глобальних заощаджень була поїздка додому потягом. Про- те, як виявилось, на залізничній станції всі квитки на плацкарт давно розкупили. І не врятував навіть «суперквиток». Довело- ся сплатити повну суму за купе.

І все ж студентам надзви- чайно підфартило – їх квиток є надвичайно корисним. Те- пер, здається, моєю наступною метою буде ще одне вельми корисне посвідчення, якщо тільки, звісно, пенсійний вік не підвищать...

Юлія ДЕРДЮК, студентка відділення журналістики.

Мотивація як засіб саморозвитку та самореалізації

Окреслюючи плани на рік прийдешній, актуально згадати про самореалізацію. Чому люди не використовують свої можливості сповна? Що потрібно робити, аби самореалізуватися? Я запитала в кандидатки психологічних наук, доцентки УжНУ Вікторії Синишиної.

— **Що таке саморозвиток із погляду психології?**

— Сам термін уже говорить про те, що людина повинна або хоче розвиватися. Тут ключове поняття — «сама». Тобто якщо ми навіть подивимося з наукового боку, то є піраміда Маслоу. Вона складається з п'яти категорій. І перший щабель — фізіологічні потреби людини; далі йдуть безпека, любов до ближніх; статус у колективі, який дає наснаги зрозуміти, що ми щось значимо для себе й для світу. І остання потреба, яка розташована на найвищому щаблі, — необхідність у самореалізації. Іншими словами, кожна людина розуміє: залишатися на нижчих рівнях — не розвивати потенційні здібності. Можливо, не психологічним терміном, а тим життєвим, який усім зрозумілий: у нас має бути те, що заклав Бог. І якщо Всевишній подарував, то, за суттю, буде великим гріхом не розвинути це.

— **Що порадите для саморозвитку?**

— Найголовніше, щоб була мета. Якщо вона є — тоді вже можна відштовхуватися від неї й розвивати поведінку, емоції, внутрішній психічний стан, інтелектуальні здібності. Ось психологи рекомендують визначити мету. І коли усвідомиш, для чого вона тобі потрібна, тоді зрозумієш, що необхідно черпати десь енергію для цієї самореалізації.

Насамперед зі спорту, бо він дисциплінує людину. Коли йдемо до мети, нас часто накриває прокрастинація. Аби її здолати, потрібно мати енергію. Саме спорт додає наснаги, радості. Емоції, які ми отримуємо від задоволення, — дуже сильні. Навіть від кохання немає таких відчуттів, як від утіхи з тієї діяльності, у яку ти втягнувся. Також вживати менше психоактивних речовин. Скажімо, кави. І взагалі не вживати нікотин. Інші психологи рекомендують завести щоденник і щоразу в ньому відзначати, чого ти досягнув на шляху до мети, до саморозвитку. А коли чогось усе ж досягнув — насамперед похвали себе за це, придбай щось таке, що принесе задоволення. Деякі психологи також радять знайти ідеал, омріяний образ для досягнення мети, а інші заперечують це, адже ні-

коли не варто себе з кимось порівнювати; потрібно порівнювати себе із собою вчорашнім. Є також японська методика «16 хвилин». Тобто якщо лінуєшся щось зробити, то маєш зрозуміти: перші 16 хвилин ти будеш займатися тим, що спланував. І, звичайно, ці хвилини здаються доволі маленькими в часі.

— **Я також читала поради про те, що потрібно прокидатися о певній годині, пити склянку води і так далі. Що можете на це сказати?**

— Можливо, і так. Усі ми знаємо, що «хто зранку встає — тому Бог дає». Тобто є такі біологічні години: коли, прокидаючись, скажімо, о шостій ранку, у тебе дійсно багато наснаги й сил зробити те, що спланував.

— **Створювати свій режим?**

— Звичайно, це є обов'язковим на шляху до самореалізації.



— **Відомо, що у світі існують люди, які взагалі не займаються саморозвитком. І чому, маючи стільки можливостей, цього не роблять?**

— Насамперед заважає лінь. По-друге, людина не може визначитися, що їй до вподоби. Можливо, вона не орієнтується. У дитини, трапляється, батьки не мають психологічної грамотності. Вони змушують

сина чи доньку виконувати свої сценарії життя, тобто робити те, що подобається їм.

— **А ось є люди, котрі взагалі нічого не хочуть, тобто вибирають такий спосіб життя, як алкоголь, нікотин, наркотики. Там немає, за суттю, ніякого розвитку.**

— Ну, напевно, причиною цих залежностей і стало те, що людина не побачила радості від якоїсь перемоги у своєму житті. А коли не помітний виграв, коли немає щастя, задоволення від того, що «ростеш», то, звичайно, немає й сенсу прокидатися щодня та думати про якусь роботу над собою. Або в людини стрес. Замість того, щоб поставити собі мету вийти з тяжкої ситуації — найлегший і найдоступніший мінімізатор травматичного стресу — алкоголь, до прикладу. Звичайно, якщо вип'єш, то це нічого не вирішує. До того ж до проблеми додається інша — з алкоголем, залежність від нього. Люди тому й п'ють: легше хильнути чарку, ніж працювати над собою. Тож потрібно виховувати силу волі. Її я бажаю мати всім у новому році. І звичайно, досягати успіху в саморозвитку!

Софія БУРДА,
студентка
відділення журналістики.

День першокурсника із хімічними дослідженнями на сцені



Хімічний факультет улаштував День першокурсника в будівлі ректорату. Розпочали виступом студентського гурту «Колапс».

Декан Василь Лендел привітав нову генерацію хіміків та екологів, а також вручив грамоти доцентам Михайлові Ониську, Максимові Фізеру, Олегові Глуху за підготовку призерів обласного етапу МАН і студентам-активістам.

Під час заходу традиційно обрали міс підрозділу. Заступниця декана з виховної роботи Василина Русин у вітальному слові підтримала претенденток на корону й побажала новачкам активно влитися в колектив хімічного факультету та успішно навчатися.

Упродовж вечора конкурсанти постали в різних образах: діловому й у піжамах. Під

час професійного вражали дослідженнями одразу на сцені.

Поміж тим організатори підготували насичену концертну програму. Публіку веселили команда КВН хімфаку «Без Б», першокурсники з мініатюрою, Ангеліна Кузьма зі стендапом та Марія Вовчанська з віршем про студентське життя. Другокурсники показали драйвовий танцювальний флешмоб, а Валерія Омелюк, Анетта Гельмеці, Лідія Ірчак, Сергій Данча вражали пісненими виступами.

Наприкінці вечора до першокурсників звернулися їхні академнаставники Максим Фершал, Оксана Сухарева, Олег Глух. Побажали бути успішними, отримувати задоволення від студентського життя, щоб граніт науки не був твердим, віри в себе, а також подарували торт. Зі святом молодь приві-

тав і заступник міського голови Ужгорода Олександр Білак.

І ось — момент, якого всі чекали. Дівчата з'явилися на сцені у вечірніх сукнях. А журі у складі викладачів, студентів і спонсорів визначило переможницю. Результати оголосив декан, зазначивши, що було складно зробити вибір, бо всі дівчата — красуні. У результаті Віолетта Федорко здобула титул «Міс усмішка», Людмила Гарапко — «Міс інтелект», Яніна Мучичка — «Міс фото». Олександр Хмельовську визнали найкрасивішою та найхаризматичнішою. Ганна Михалчук має стрічку «Міс вишуканість» і звання першої віце-міс. А Міс хімічного факультету-2019 стала Світлана Тадич, котрі віддали симпатії й глядачі в залі. Вітаємо!

Ольга БРАЙЛЯН,
«Погляд».

ІЗ НАРОДНОЇ МУДРОСТІ

Старий рік у ноги — Новий у пороги.

Не дивниця, що на Різдво метелиця.

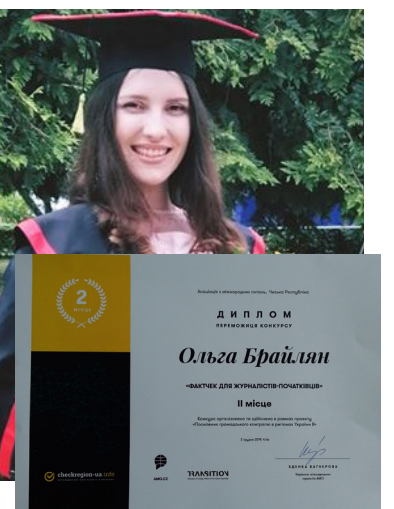


Фактчекінгова перемога магістрантки-журналістки

Студенти бувають різні. ... Зокрема, сучасні. Але є й такі, які не скаржаться на нецікаві заняття, не обґрунтовують невивчений матеріал нестачею часу чи важкістю завдань. Вони просто ПРАЦЮЮТЬ і ВСТИГАЮТЬ. Прикладом такої здобувачки фаху є магістрантка-медійниця, наша колегиня Ольга Брайля. Вона активно трудиться в «Погляді», дописує на сайт Медіацентру, і звичайно, відмінно вчиться. А ще — бере участь у конкурсах. Один із них — для журналістів-початківців України — організувала Асоціація з міжнародних питань за підтримки Міністерства закордонних справ Чеської Республіки. У фіналі змагань на підсумкову конференцію «Фактчекінг як метод і джерело» до Києва запросили 28 із 95 студентів, які подали роботи.

На важливості перевірки інформації під час заходу наголосив Давід Стулік, котрий у 2007 — 2019 рр. був речником представництва Європейського Союзу в Києві. Також презентували проекти, основним інструментом роботи яких є фактчекінг (з англ. — перевірка фактів).

Переможців нагородила Зденка Цайсова, перша радниця надзвичайного та повноважного посла Чеської Республіки в Україні. Приємно констатувати, що наша Оля посіла 2 місце. Торік, до речі, була третьою в та-



кому ж змаганні. Отож зробила, так би мовити, крок уперед.

Після приїзду зі столиці сама дівчина більше наголошувала не на нагороді, а на власне заході: «Тема конференції — гіперактуальна, адже фейки заповнили світ. Важливо, що молодих журналістів навчають перевіряти інформацію, критично мислити. Удача організаторам, науковому керівникові й усім викладачам за те, що я в темі. Близьким — за віру й підтримку! Це дуже важливо».

Вітаю переможницю від імені відділення журналістики та редакційного колективу «Погляду». Успіхів Вам, Олю, і в подальшому! **Володимир ТАРАСЮК,** головний редактор газети «Погляд», доцент кафедри журналістики.

5 правил-порад для вибору новорічної іграшки



Фото: укр. пр. пр.

Багато хто до Нового року прагне купити бодай одну іграшку для ялинки, щоб у такий спосіб зробити свято дещо особливим. Сучасна промисловість пропонує широкий асортимент прикрас для зеленої

красуні. Як їх вибрати, аби не зіпсувати собі гарного настрою? Фахівці радять дотримуватися 5 нескладних правил-порад, які допоможуть уберегтися від небезпечних, сумнівних покупок.

1. Вироби не повинні мати різкий «хімічний» запах.
2. Деталі іграшок, прикрас мають кріпитися між собою міцно й вирізнятися якістю.
3. Краще придбати товар, виготовлений із натуральних компонентів.
4. Вибирайте подарунки собі, родичам, друзям в офіційних торговельних мережах.
5. Звертайте увагу на маркування продукції. Відповідна інформація може допомогти вам із вибором.

Бажаємо гарних передноворічних покупок та веселого настрою на весь період свят!

ДО УВАГИ ЧИТАЧІВ!

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

КРАЩИЙ МАТЕРІАЛ

Кращим матеріалом «Погляду» # 11 (228) визнано публікацію «Сервірувати стіл «туристичного фаху» медіаграмотністю...» Мирослави Гарздії. Найрейтинговішою за кількістю переглядів у соціальній мережі «Фейсбук» є ця ж публікація. Вітаємо авторку!

Допомогти не мовчати



Фото Людмили ДІПРІХ

Ужнівці долучилися до масштабної акції «16 днів проти насильства», яку щорічно влаштовують у різних країнах.

Четвертокурсниці спеціалізації «Реклама та зв'язки з громадськістю» Наталія Сов'як і Мальвіна Кондратьєва стали співорганізаторками відкриття заходу на площі Театральній (див. фото). Дівчата спільно працюють над бакалаврським проектом «Соціальний івент: від ідеї до втілення (творча робота)» (керівниця — доцентка кафедри журналістики Леся Поліха).

Зокрема, студентки роздавали ужгородцям брошури з інформацією про те, що робити у випадку насильства. Наталія й Мальвіна вважають такі заходи вкрай важливими, адже можна привернути увагу до актуальних проблем. Цьогоріч до ГУ Національної поліції в Закарпатській області

надійшло понад 2200 звернень щодо насильства в сім'ї.

У контексті акції провідний фахівець соціально-психологічної служби УжНУ Світлана Кулакова в різних підрозділах вишу інформувала молодь про шляхи запобігання насильству.

Додам: упродовж дії акції (25 листопада — 10 грудня) світ відзначив знаменні дати, визнані на міжнародному рівні: 1 грудня — День боротьби зі СНІДом, 2 грудня — День боротьби з рабством, 3 грудня — День людей з інвалідністю, 5 грудня — День волонтера, 6 грудня — річниця розстрілу жінок у Монреалі.

Тішить, що університетська громада повсякчас привертає увагу до суспільних проблем і допомагає їх вирішити.

Ольга БРАЙЛЯН,
«Погляд».

Єдиний і неповторний, або Як і коли я полюбила футбол



Знаєте, футбол справедливо називають видом спорту № 1, адже з ним не зрівняється жоден інший. Ця неймовірна стадійна атмосфера з тисячами вболівальників; щасливі обличчя команди, яка перемогла; шалені ультрас, від вірності котрих перехоплює подих і фантастичні емоції довершеності. Футбольна аудиторія налічує не лише безліч хлопців, а й дівчат, які останніми роками просто шаленіють від гри мільйонів.

Мабуть, думаєте, що представниці прекрасної частини людства дивляться футбол лише заради красунчика у футболці й шортах, за котрого можна трохи згодом вистрибнути заміж та назавжди забути про нудне життя. Напевно, багато хто так і робить. Та це лише мої припущення, які можна пропустити повз вуха. «Не судить та не судимі будете!»

Насправді серед футбольних вболівальниць є дійсно щирі дівчата, які за будь-якої погоди ходять на стадіон, підтримують рідну команду біля монітора, просто радіють і плачуть разом з улюбленицями.

Чи належу я до відданих? Не знаю. Принаймні, не прагну вийти заміж за багатенького футболіста, а насолоджуюся грою команди на стадіоні чи біля телевізора. Не підтримую найсильніший клуб, бо за нього вболівають усі. Я за тих, хто дарує інтригу. Я за тих, хто чіпляє душу.

Коли почалася моя любов до футболу, теж не знаю. Певно, це з дитинства, коли ще дідусь дивився матчі «Динамо» та «Шахтаря», переживаючи за «біло-синіх». Певно, відтоді

як я вперше в житті закохалася у футболіста. Одруженого вже тоді Андрія Ярмоленка. Згадую, як плакала, бо вже подумки планувала собі весілля (у свої 11, божевільна!) Тоді з нетерпінням чекала появи динамівців на полі, виглядаючи свого фаворита. Тоді любила не футбол і, фактично, суперечила теперішній собі. Тоді любила його. Єдиного й неповторного.

Трохи згодом я на довгі 7 років забула про гру взагалі. Школа, друзі, веселі прогулянки — усе це викинуло «біло-синіх» із мого життя.

Любов повернулася несподівано, але стала вже геть іншою, повністю протилежною тій, яка була в одинадцять. Усе почалося із Чемпіонату світу й палкого хорвата Домагоя Віди, який кричав після перемоги над росіянами «Слава Україні!» у мережі. «Хтось завойовує медалі, а хтось — серця», — як один публікували українці в соцмережах після поразки хорватів від збірної Франції у фіналі ЧС. Ось тоді я й згадала про своїх «біло-синіх». І досі пам'ятаю: моніторила їхній сайт, цікавилася, хто тепер виступає за цю команду та стежила за ігровим календарем динамівців. І яким же було мое здивування, коли в списку гравців не побачила улюбленого Андрія, котрий у період трансферного вікна вирушив до Англії.

«Перше кохання — далеко не останнє», — подумалося, і я знову закохалася. Але вже не в окремого футболіста, а в саму гру, яка щоразу дарувала й продовжує дарувати незабутні емоції. Не скажу, що нині є палкою вболівальницею «Динамо»,

оскільки не маю можливості відвідувати стадіон через брак часу та величезну відстань. Але я щира. Завжди сентиментально сприймаю перемоги улюбленців. Навіть декілька разів добряче зривала через «біло-синіх» голос. Поразками переймаюся ще гірше. Пригадую, після програного матчу «Шахтарю» у Кубку України я плакала татові в телефонну слухавку з криком: «Ну чому, чому, чому?»

Досі не можу сказати, чому так люблю динамівську команду, але вона мені рідна. Певно, столичний клуб залишив частинку себе в моєму серденьку ще в дитинстві. Нині дивлюся всі без винятку матчі динамівців попри дедлайни й величезну кількість відкладених на потім справ. Кожен момент переживаю разом із командою та щиро радію кожному забитому м'ячеві. Не приховуватиму, що й зараз маю в улюбленому клубі фаворита — руденького Віктора Циганкова, від гри якого часом перехоплює подих. Але це вже не дитинство. Андрій давно у «Вест Гемі», а «Динамо» зазнало значної ротації складу. Та хтосьна, можливо, саме Ярмоленко підштовхнув мене палко полюбити футбол? Чи, може, це був экс-динамівець Віда після «Слави Україні!»? Цього я не знаю й, мабуть, не знатиму. Проте футбол ще надовго буде видом спорту № 1 у моєму житті, а «біло-сині» із Києва — командою-фаворитом.

Кароліна БУЧКОВСЬКА,
студентка
відділення журналістики.

АНЕКДОТИ

— Оксано Петрівно, навіщо мені алгебра?
— Ой, іще згадаєш мене, коли робитимеш уроки зі свої-

ми дітьми-шестикласниками!

— Для чого нам мікроскоп?
— Для мікробів!

— Слухай, а того року Новий рік у п'ятницю був!
— Добре, що не 13-ого...

ПОГЛЯД

Орган вченої ради Ужгородського національного університету. Замовлення № 2307. Ціна — безкоштовно. Виходить щомісяця. Номер підписано до друку 24.12.19. 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 А 3, 2 ум. друк. арк. Реєстраційне свідоцтво ЗТ № 449/41 від 7.02.2008. Відповідальність за зміст публікацій покладається на авторів. Відповідальна за випуск номера: О.М.Брайлян.

Головний редактор:
В.Ю.ТАРАСЮК

Художній редактор, кореспондент:
О.М.БРАЙЛЯН.

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.