

3 Її вбрання пошите Богом
Мойй, Незалежній, на її 31-ий...
СТОР.

4 Іван Шафраньoš
«...тішуся, бо спостерігаю вічність...»
СТОР.

5 «Хімія та екологія —
це про Тебе!»
СТОР.

Той, що заряджений навчати



Фото із фейсбук-сторінки «Абітурієнт УжНУ-2022»

Наче витягнули з довгої підзарядки університетське життя, коли стартувала вступна кампанія. Акумулятор усіх офлайн-сподівань досі знижував працездатність: то надміру охолоджуючись карантинном, то перегріваючись воєнним станом. І тут — знову метушня. Електронні кабінети, черги задля здобуття абітурієнтського статусу, хвилювання перед творчими конкурсами... Хто знав, що ці звичні для мирного часу фактори утворення батьківсько-дитячого стресу сприйматимуться як надто радісні події життя?!... На календарі — перший день серпня. В усвідомленні — початок тижня. За атмосферою коридорів альма-матер — третій день подання документів. Усміхнені обличчя охоронців; заклопотані працівники Приймальної комісії; молодь, котра прагне тут навчатися, мов п'є щохвилини воду з якогось невидимого джерела натхнення, розсипаючи наміри здобувати фах за обраними напрямками. А цьогогоріч слід ще й накреативити з мотиваційним листом. Зрештою, усе, наче колись. І події останніх років — просто онлайнова амнезія.

Абітурієнт-бейміксер

Спершу навідуюся до читального залу, який щороку чарівною паличкою роз'яснень вирішує будь-які труднощі при подачі заяв. Василь зі Львівщини розважливо набирає текст мотиваційного листа. Мріє навчатися в УжНУ за спеціальністю «Будівництво та цивільна інженерія». «Мені порадили цей університет друзі. Здобув диплом молодшого спеціаліста в коледжі за цією ж спеціальністю. І хочу йти далі», — мовив абітурієнт.

Процес набуття студентського статусу чимось схожий на тривале систематичне вправлення в майстерності бейміксерів. Трюки з вибором фаху виробляють ще той адреналін! Водночас усе просто: береш уроки інструктора чи переглядаєш відео в Інтернеті, сідаєш на ВМХ та підкорюєш скейтпарк. Себто реєструєш електронний кабінет, подаєш заяви — і гайда на американські гірки рейтингів. До речі, усе можна робити, не виходячи з дому.

Ольга Синявська, заступниця від-

повідального секретаря Приймальної комісії УжНУ, розповіла: «Абітурієнти традиційно вступають за освітніми ступенями бакалавра й магістра медичного або фармацевтичного спрямувань. Щодо першого (на основі 11-и класів) — за результатами цьогогорічного національного мультипредметного тесту чи ЗНО, складеного з 2019-ого до 2021-ого; за підсумками творчого конкурсу з фізичної підготовки (стосується спеціальності «Фізична культура і спорт») або за результатами індивідуальної співбесіди — тільки для вступників, які користаються спеціальними умовами, визначеними Порядком прийому».

Не все й одразу

Не слід хвилюватися, якщо не всі трампліни абітурієнтського мотокросу миттєво приносять успіх, тобто якщо не одразу вдається розібратися з тонкощами реєстрації е-кабінетів чи поданням заяв. Інструктор у нашому випадку — Консультативний центр Приймальної комісії, про який згаду-

вала на початку. Цьогоріч система в перші дні не була перевантаженою; вступна кампанія тривала спокійно, а власне процедура подачі заяв — оперативніша, ніж у минулі роки. До прикладу, не потрібно вираховувати середній бал атестата. Зате є інші нюанси, про які далі словами Катерини Маріної, котра працює в згаданому Центрі: «Молодь приходиться, запитує, як створювати персональні кабінети, що потрібно підвантажити в них, що вказувати при подачі самої заявки. Також цьогогоріч виникали певні труднощі зі вступниками, які хочуть стати студентами тепер, але закінчили школу кілька років тому. Приміром, виникали проблеми, пов'язані зі зміною документів...»

Нагадаю: електронні кабінети можна було реєструвати з 1 липня. А з 29-ого — подавати заяви. До слова, обов'язково приходиться безпосередньо до Приймальної комісії лише пільговим категоріям. До прикладу, інваліди війни, ліквідатори ЧАЕС, представники тимчасово окупованих територій, ті, хто не зміг через війну скласти НМТ тощо.

Закінчення на стор. 2.

Той, що заряджений навчати

Закінчення. Початок на стор. 1.

Пороги балів

Цьогоріч пороги балів — високі. Пані Держзамовлення продає квитки на свої перформанси за 125 конкурсних балів. Але якщо опиняється в просторах залах, щільних заповнених охочими навчатися за окремими спеціальностями, бере в компанію колегу-контрактницю — і обидві просять за вхід до своїх світлів уже по 140 балів. Серед таких — юридичний факультет, один із найпопулярніших в університеті. Пропонує абітурієнтам три спеціальності: «Право», «Міжнародне право» та «Правоохоронну діяльність».

Юлія Телєп, відповідальний секретар відбірної комісії юрфаку, каже: «Для вступу на «Право» і «Міжнародне пра-

во» потрібно мати конкурсний бал за результатами мультипредметного тесту — 140. Це трохи ускладнює вступ наших абітурієнтів, бо все ж обмежує їх, устанавлюючи планку. Для вступу за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» достатньо лише мотиваційного листа. Тож поки найбільше заяв станом на сьогодні подано саме сюди. Річ у тім, що результати національного мультипредметного тесту ще не підвантажилися в е-кабінети. Однак ми просимо не хвилюватися: часу ще вдосталь. А на своєму факультеті очікуємо й цього року великий конкурс, адже випускники можуть працювати в будь-якій сфері. Юристи потрібні всюди!»

Наступна зупинка — факультет здоров'я та фізичного виховання. І то не оголошення в маршрутних таксі, а всього лише активність в аудиторії, де при-

ймають заявки охочих навчатися в названому структурному підрозділі. Аби вступити, слід мати пороговий бал не менше ніж 125 для державного замовлення. Утім, для навчання за контрактом достатньо й сотні. Усі пишуть ще мотиваційні листи. Лише за ними можна вступити за контрактом на «Середню освіту. Фізичну культуру» та на «Спеціальну освіту». Особливість вступу — творчий конкурс. Як зауважила Світлана Стеблюк, працівник відбірної комісії, усі спеціальності є затребуваними на ринку праці, тому мають попит серед абітурієнтів.

Свої пороги — і в медиків. Відповідний підрозділ альма-матер пропонує такі спеціальності: «Медицина. Лікувальна справа», «Фармація», «Медсестринство». «Цьогоріч міністерство скасувало 150 балів для вступу на наш факультет.

Можна претендувати на участь у конкурсі, маючи лише 100 балів. Очікуємо великий конкурс, бо лікар — професія, завжди актуальна. У здорової нації — здоровий дух», — зауважила Мирослава Жірош, працівниця відбірної комісії медичного підрозділу.

Запускаємо свої радіостанції

Подавати документи можна було до 23 серпня. Про результати Приймальна комісія офіційно невдовзі поінформує. Утім, настрої у всіх — оптимістичні. Університет зарядився свідомою від вибору енергією абітурієнтів і нині сяє тисячею лампочок, що освітлюватимуть радістю освітній шлях новонароджених у родині альма-матер. Уже скоро молоді щодня тягнутимуться до найцукрові-

шого калача, щоб сповна відчувати свою професію. І Першоресення дає змогу кожному запустити свою радіостанцію. Залишається продумати, на якій хвилі що й коли звучатиме: дайджести відкриттів; вітання від творців минулого, котрі першими проторували ваш шлях; мотиваційні плейлисти науки та, зрештою, погода, яка в убранні кожної пори вабитиме до здобуття знань. Тим часом УжНУ, коли застосувавши ремінісценцію на «Того, що греблі рве», нині — Той, що заряджений навчати. Пам'ятаєте, персонаж із «Лісової пісні» Лесі Українки поблискував золотистими іскрами й «кинувшись з потоку в озеро, він починає кружляти по плесі, хвилюючи його сонну воду; туман розбігається, вода синішає»...

Мирослава ГАРАЗДІЙ,
«Погляд».

Держсекретар МОН України Сергій Захарін перебував із візитом в УжНУ

Закарпаття ретельно готується до очного навчання. А воно можливе там, де дозволяє безпекова ситуація, а також де створені відповідні умови.

Серед обов'язкових — наявність укріплень, які відповідають вимогам за рішенням спеціальних комісій. Про це та інше говорили на розширеній нараді в конференц-залі

Ужгородського національного університету освітня й керівництво області з Державним секретарем Міністерства освіти і науки України Сергієм Захаріном. Він зауважив: громадяни мають право вчитися за різними формами. Завдання ж міністерства — гарантувати якісне навчання в безпечних умовах.

Наш край, до слова, є одним із лідерів в Україні щодо підготовки укріплень у навчальних закладах.

Крім того, С.Захарін подякував освітянам Закарпаття за плідну роботу, виконання гуманітарних функцій та за надійний тил у цілому.

Мирослава ГАРАЗДІЙ,
«Погляд».

Навчатимемось офлайн!

За наказом ректора УжНУ, професора Володимира Смолянки «Про організацію освітнього процесу в I семестрі 2022/2023 навчального року», виходимо офлайн на денну та вечірню форми. За першим варіантом пари розпочнуться з 15 вересня для першокурсників бакалаврату та магістратури, котрі вступали цього ж року на основі ПЗСО.

Із 1 жовтня стартує освітній процес для студентів вищої

освіти першого року навчання — магістрів та докторів філософії, які вступали тепер на базі освітніх ступенів бакалавра, магістра та ОКР спеціаліста.

Із 1 вересня навчатимуться 2–4 курси бакалаврату та 2–6 курси магістратури. А з 1 листопада за парти сядуть студенти-іноземці та люди без громадянства 1 курсу освітніх ступенів бакалавра й магістра.

Тетяна ЛЕСЮК,
Погляд.

ІТ-світ для учнів



Уперше на Закарпатті понад дві сотні дітей стали учасниками Літньої школи інформатики. Організувала навчання альма-матер спільно з ІТ-кластером Закарпаття та місцевою владою. На урочисте відкриття, яке відбулося в конференц-залі УжНУ, завітала голова ОВА Віктор Микита (на фото з ректором УжНУ, професором Володимиром Смо-

ланкою), голова обласної ради Володимир Чубірко, директорка обласного департаменту освіти і науки, молоді та спорту Мар'яна Марусинець, голова правління ІТ-кластера краю Жанна Капіца.

Під час заходу В.Микита наголосив на важливості створення такого осередку, бо ІТ-сфера — прибутковий вид діяльності. І завдяки айтівцям відбулося

суттєве збільшення бюджету. А В.Чубірко зазначив: завдяки Літній школі інформатики діти здобули як теоретичні, так і практичні знання. Ректор УжНУ В.Смолянка додав, що університет уже зарекомендував себе як добра база для айтівців, адже тут навчаються ІТ-фахівці на шести спеціальностях чотирьох факультетів. Також Володимир Іванович нагадав про неодноразову участь студентів у фіналі Чемпіонату світу з програмування та Літню школу з програмування, яка відбулася вже вшосте.

Ж.Капіца розповіла, що до 24 лютого в нашому краї було близько двох тисяч айтівців, а нині — приблизно 30–35 тисяч. Нагадала: більш ніж 190 компаній релокувалися на Закарпаття, понад 100 підприємств подали заявки в ІТ-кластер нашого краю. Власне майстер-класи для учнів проводили фахівці ІТ-компаній, науковці, професори, кандидати наук та вчителі. Учасники побували в хабах ІТ-кластера й загалом пройшли курс базового навчання з програмування та отримали сертифікати.

Тетяна ЛЕСЮК,
«Погляд».

Одним абзацом

Рейтинг. Серед більш ніж 250 українських вишів Ужгородський національний університет посів 27 місце. Інформаційний освітній ресурс «Освіта. ua» склав консолідований рейтинг закладів вищої освіти України 2022 року. Оцінку вивели, урахувавши рейтинги «Топ-

200 Україна», «Scopus» та «Бал ЗНО на контракт».

Навчання. Компанія міжнародного ресурсу «Coursera» пропонує тисячі безкоштовних онлайн-курсів із різних дисциплін. Кількість учасників перевищила сімдесят мільйонів. Платформа співпрацює з ба-

гатьма закордонними вишами (для викладання онлайн курсів цих навчальних закладів). Альма-матер уже долучилася. Нині можна навчатися за напрямками: інженерія, гуманітарні науки, медицина, інформатика, суспільні науки, біологія, математика, бізнес тощо.

ВІТАННЯ

Зі святами!

Дорозі ужнівці, цей місяць особливо вагомий для нас. В умовах війни святкували День державного прапора та День Незалежності України. Наш обов'язок — не тільки відзначити згадані події, а пам'ятати й розуміти, чому важливо ідентифікувати себе з такою символікою, як синьо-жовтий стяг, збиратися на площах і співати гімн. Саме в ці хвилини міцнішає дух незламності та відчувається єдність нації. Також хочу привітати з Днем знань усіх викладачів, співробітників і студентів університету. Саме ви є рушійною силою, яка рухає майбутнє країни вперед. Щиро вірю в нашу країну, у її молоді та в близьку Перемогу!

Володимир СМОЛЯНКА,
ректор УжНУ.

Потрібна правова допомога?

Фахівці системи БПД вам допоможуть!

Якщо виникла проблема й не знаєте, як її вирішити, то звертайтеся до центрів чи бюро системи БПД на Закарпатті.

Право на безкоштовну первинну правову допомогу — гарантована Конституцією України можливість отримати в повному обсязі безкоштовну первинну правову допомогу, а певним категоріям — безкоштовну вторинну правову допомогу у випадках, передбачених Законом України «Про безкоштовну правову допомогу».

БППД охоплює такі види правових послуг:

- надання правової інформації;
- надання консультацій та роз'яснень із правових питань;
- складення заяв, скарг та інших документів правового процесуального характеру;
- надання допомоги в забез-

печенні доступу до вторинної правової допомоги та медіації.

Безоплатна вторинна правова допомога передбачає захист від обвинувачення; здійснення представництва інтересів осіб, які мають право на таку допомогу в судах, інших державних органах, органах місцевого самоврядування, перед іншими особами.

Отримати безкоштовну правову допомогу можуть громадяни України та іноземні громадяни, особи без громадянства, внутрішньо переміщені особи чи особи, які потребують додаткового захисту, перебувають під юрисдикцією України.

Додатково для надання правових консультацій цілодобово функціонує контакт-центр системи безоплатної правової допомоги за номером: 0 (800) 213 103 (безкоштовно зі стаціонарних та мобільних в Україні).

Її вбрання пошите Богом Моїй, Незалежній, на її 31-ий...

У неї день народження... А я, здається, ось-ось подамся пекти печиво своїм демонам розпачу, бо геть не знаю, що їй дарувати тепер. Та й узагалі, чи вітати. Термометр щодення показує температуру переживань у градусах війни. Мариться мир і перемага. Сепаруватися не вдається. Я — маленький нейрон іменниці. Теж обробляю, передаю інформацію. І знає: мій формат емоційного файлу однаково зчитують тепер усі ПК серцець українців. Свої сигнали передаємо Всевишньому. У вигляді молитов. Чекаємо... Ні, насправді діємо. Наближаємо перемогу, хто як уміє. Пам'ятаємо, що нейрони — основні складові нервової системи. Її ж потрібно нині берегти. Ми найкраще реагуємо на дотик надії, вистрибуючи зі шкіри можливостей. Це мотивує...

Пам'ятаєте, як телеведучий Сергій Притула оголосив збір коштів на «Байрактари»? Сподівався накопичити 500 млн грн за тиждень. Минуло 3 дні, і сума пожертвувань уже сягнула 600 млн грн (на чотири ударні безпілотники для Збройних сил). А скільки подвигів залишаються за кулісами публічності... Щомиті волонтери в усій країні знаходять те, чого немає, — ліки, особливі види потрібної в боротьбі техніки, безупинно плетуть маскувальні сітки, навіть якщо немає тканини необхідного кольору (перфарбують, а основу вже створюють самотужки)...

Схожі дива траплялись і в масштабах УжНУ. Напередодні свята Воскресіння Волонтеріат оголосив акцію «Великодній коштик»: прагнув потішити пасками вимушених переселенців, котрі опинилися в університетських гуртожитках. Людей було багато, часу — обмаль, тож навіть ініціатори хвилювалися, чи зможуть сповна реалізувати ідею. Чарівники були не за горами: хтось дав кошти на придбання традиційних смаколиків, інші

забезпечили фруктами. А зовсім нещодавно (про це ми повідомляли в № 7 (260) «Погляду») на прохання евакуйованих із сім'ями дітей із Маріуполя, котрі через війну опинилися в Греції, у ректораті альма-матер збирали книжки. Не сподівалися, що відправлятимуть близько 50 кг українських видань. Та й узагалі у хабі Волонтеріату триває безстрокова акція: накопичують дитячі малюнки, листи для військових, аби ЗСУ відчували: їх чекають...

Мені вдалося відмовитися від валізи, що втратила ручку в пошуках ідей. Усвідомлюю: у моєї країни все добре. У День Незалежності вона продовжує носити на безіменному пальці обручку своєї волі зі скромним, але кришталевим чистим діамантом незламності. Попри 189 повітряних тривог — попереджень про загрозу ракетних атак — що визнано терористичним рекордом росії за весь час війни, 24 серпня минуло. Не пафосно, не так масово, але з традиційною молитвою за Україну, якою Ужгород першим традиційно вітав свою державу зі святом, та різними локальними заходами. Тож перший мій дарунок — афірмація. Повторюю: усе добре! Такий собі урок із нейрографіки: викид емоції, що болить, максимально хаотичним зображенням, яке стає основою картини; відтак пошук гострих кутів, виведення їх за край аркуша, протягування ліній за пропонуваними алгоритмами... А в підсумку спостерігаємо зникнення першої лінії, яка розчинилася в позитивному сценарії.

У моєї країни, звісно, є недоліки, однак це зараз не на часі. Вона вразливіша й потребує захисту, підтримки. Її слід окутати ковдрою в холодний вечір реальний, обійняти, зрештою, підсунути добре люстерко й засипати компліментами. А то за 31 рік вона зголодніла за цим; їй хочеться, урешті, поїсти чогось приємного про себе. До слів на кшталт криза, бідність, байдужість, мало

патріотизму тощо звикла, наче до єдиних, зношених черевиків, придбаних у 1991-ому...

Утім, замітати невдоволення під килим теж варто. Краще практикувати софрологію. Свою державу прийняти такою, як вона є. Дякувати їй за можливість жити в ній. Турбуватися про її сьогодні, довіряти їй завтра й поважати її минуле. По-кращувати, починаючи із себе, своєї родини, залучаючи друзів, знайомих і розповсюджуючи флешмоб у всій країні. Дуже мені припав до душі коментар у фейсбуку декана факультету іноземної філології Михайла Рошка на фото, які хтось із його друзів опублікував у мережі: «Краса! То ви на моїй рідній Міжгірщині... Прямо над моїм Міжгір'ям (подивіться зранку — побачите тумани над Міжгір'ям, ніби біла ріка витікає з небес, заливає долину, ховаючи Міжгір'я, і знову вливається у небеса...» Правда, надихає? Якби так ми частіше змальовували текстами будні чи свої рідні місцини, то склали б карту України з пазлів найкращих описів...

Ось мені ранковий Ужгород зранку лоскоче ніздрі ароматом кави. У якомусь вікні всівся, наче кіт, запах зерен, що ось-ось упадуть у кавомашинку; а десь обходяться просто розчинною. Увечері (навіть якщо дуже не за маршрутом) обожною опинитися в обіймах вулиці Ольбрахта, де в робочий час можна завітати на фізичний факультет: вузька, затишна, а зорі, здається, там значно нижчі, ніж будьде інде. Отже, їх можна дістати, поставити в кишеню натхнення й витягнути згодом зі спогадів перед початком виконання нових завдань. А літній день найкращий тоді, коли можна дозволити сонечку розфарбовувати себе в засмагу; потім відчувати, як легким пощипуванням залицяється вода... Отож подарунок другий — люстерко компліментів та зачаровування твоею красою, країно!

Дещо раніше в улюбленому подкасті «Перфарбований

Ярміла Туряниця
23 серпня о 16:51 · 🌐

Не всі прапори можна "знайти" в природі. Наш - можна. Природа сама його знайшла. 🌻🌻



лис» слухала трактування вірша «З дитинства: дощ» Василя Голубородька. І нинішньою війною країна «уплетена вся до нитки у зелене волосся дощу»; «хмара плете і плете зелене волосся дощу, холодне волосся дощу». Однак «усім тепло», бо ми єдині; «дощ перестане» (перемога близько!); «і хто напасеться, хто набігається» (асоціація з людьми, які, тікаючи від війни, розбрелися світами); хто нахитається, хто насидиться на горі, хто насидиться, а хто прийде додому у хату, наповнену теплом, як гніздо». Це поезія, зіткана із затишку, нагадує: Україна — там, де добре, де розміщений таємний сад місця сили, звідки можна черпати снагу.

До слова, багато підказок маємо і у фольклорі. Якщо задуматися, то в казках добрий герой перемагає тоді, коли щось вигадє й покаже сміливість. А креативних рішень, відважності нам не позичати. Ми, хоч не літаємо, зате маємо крила. І вони тепер розправляються заради втілення спільної ідеї — перемоги та миру!

Кілька століть тому в Парижі під час масштабного переселення селян до міст постала необхідність зберегти урбаністичну культуру. Вихід знайш-

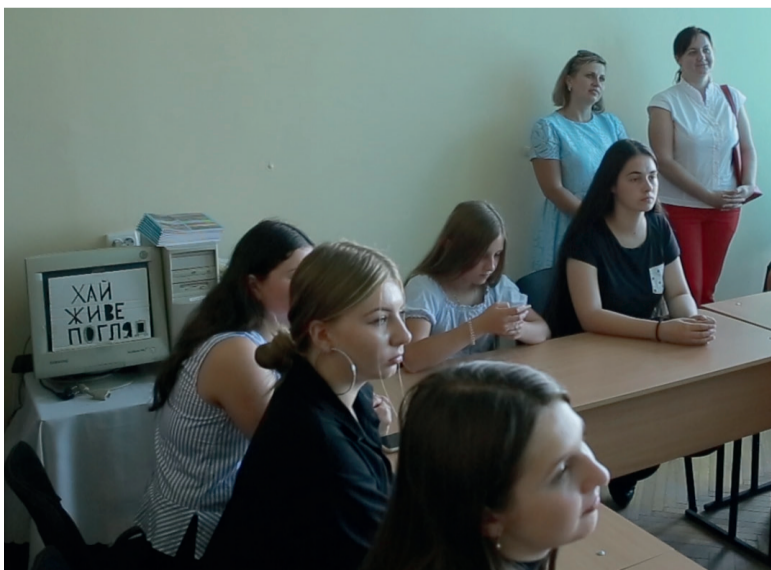
ли в тому, аби нею «заразити» селян. Для цього, наприклад, випускали спеціальні брошури «що роблять парижани». Так і українцям слід якомога більше розсилати листівок світові про свою героїчність, незламність, мідь та беззаперечне цінування незалежності. Ще в нас — нація тих, хто багато молиться. Прохати за Тебе, країно, Всевишнього, — теж подарунок...

Напередодні, у свято державного прапора, одна з випускниць факультету історії та міжнародних відносин УжНУ Ярміла Туряниця опублікувала в себе на сторінці фото з надписом: «Не всі прапори можна «знайти» в природі. Наш — можна. Природа сама його знайшла». Синьо-жовтий стяг — головний одяг країни. Він майорить повсюди щодня, а в день її народження — з ажіотажем, бо кожен хоче привітати. А якщо наше вбрання пошите Богом, то, правда, ви теж ні краплі не сумніваєтесь, що Він нас чує й сам любить споглядати незалежність?! Навіть якщо це звичайнісінька кульбабка, яка за допомогою турботливих рук у небесному безмежжі тягнеться до сонця...

Мирослава ГАРАЗДІЙ,
«Погляд».

«Творимо майбутнє в Україні»

Як відділення журналістики стало частиною молодіжного мотиваційного простору?



Послухати історії успіху випускників, побувати в редакції друкованого видання та спробувати начитати тексти на камеру — такий сценарій запропонувало відділення

журналістики альма-матер учням 9–11 класів Керецьківської громади, що на Хустщині. Гості завітали за проектом «Творимо майбутнє в Україні», який реалізують у своїй ТГ. Мета —

показати молоді, що зовсім не обов'язково виїжджати за кордон, аби знайти себе, досягти вагомих результатів та залишатися щасливим у рідній країні. Ужнівці до цього спонукали, а надихали власним досвідом.

Випускниця Евеліна Гурницька, нині відома в краї журналістка й SMMниця, мовила: «Це був, я б сказала, ейчар-захід: і викладачі, і практики надихали школярів, майбутніх студентів вступати саме на відділення журналістики. Її раджу всім, кому важливі три такі чинники. По-перше, це — творча робота. По-друге, вона впливає на певні процеси в суспільстві й формує його. І зрештою, то — професія, із якою ніколи не буде нудно: ти багато подорожуєш, спілкуєшся з новими людьми, у тебе щодня якась новизна!»

Євген Соломін, завідувач кафедри журналістики, модератор

заходу, зауважив: «До нас звернулися з Керецьківської громади, і ми радо організували екскурсію, адже нам є що показати майбутнім абітурієнтам. Війна закінчиться нашою перемогою, і нам потрібно буде відбудувати країну, тому важливо, аби молодь реалізовувала себе тут».

За вищезгаданим проектом, який зініціювали представники влади та освіти Керецьківської громади, учнів упродовж тижня ознайомили з різними професіями. І серед локацій запропонували й нашому відділенню журналістики стати одним із мотиваційних молодіжних просторів, зі слів Ганни Остолош, очільниці відділу освіти, молоді та спорту, культури і туризму Керецьківської сільської ради.

Після спілкування в 429 аудиторії школярі мали екскурсію до редакції газети «Погляд», яка є навчальною базою, а також

місцем практики для студентів. Водночас — повноцінним друкованим кольоровим виданням, що інформує, аналізує життя університету та інтерпретує його в жанрах художньої публіцистики. Ще учні начитували тексти перед камерою в телестудії.

Ось Аліна Пішта з Лисичівської ЗОШ каже: «Я закінчила 9 клас. Розглядаю різні професії... Цікаво було послухати про газету, про телебачення. Дуже сподобалося! Тут приємні викладачі, затишна атмосфера... Коли я йшла сюди, то ще не знала, чого хочу; тепер задумуюся, щоб вступати сюди». А Діана Ігнатко з Кушницької школи мовила: «Хочу навчатися на юридичному факультеті, але те, як ви розповідали про себе, спонукає щось придумати, аби й тут повчитися».

Мирослава ГАРАЗДІЙ,
«Погляд».

Іван Шафраньош «...тішуся, бо спостерігаю вічність — те, що було до мене й що буде після»



Напередодні нового навчального року «Погляд» гостює в завідувача кафедри квантової електроніки УжНУ, професора І.Шафраньоша. Ви знаєте, що Іван Іванович однаково закоханий у науку та гори? Чому «павутина» не заважає рефератам? Як насолоджуватися працею, плодів якої за своє життя, можливо, і не скуштуєш?..

— **Іване Івановичу, чим приваблює молодь Ваша кафедра?**

— Спершу хотів би згадати, що кафедру квантової електроніки в 1968 році створив мій учитель Іван Запінський, один із фундаторів фізичного факультету. І одразу ж при ній відкрили Проблемну науково-дослідну лабораторію фізики електронних зіткнень (пізніше — фізичної електроніки), яка зосередила в собі весь науковий потенціал. Лабораторія діє досі. Працює за кількома напрямками. Це — фізика електронних зіткнень, квантова електроніка, дослідження взаємодії лазерного випромінювання з поверхнею твердих тіл, біомедична інженерія, взаємодія електронів та іонів із поверхнями твердих тіл... Отож професійна мотивація студентів — реальна можливість долучитися до сучасних наукових досліджень.

— **Де в звичному житті застосовують ці знання?**

— До прикладу, мають безпосередню причетність до створення лазерних середовищ, нових джерел випромінювання. Застосовуються в медичній техніці та аграрному виробництві. Якоюсь працювали над держбюджетною науковою темою. Нам поставили завдання, як у парниковому господарстві можна сприяти розвитку рослин. Тестували шляхом використання газорозрядних приладів, ламп, приладів для дезінфекції приміщень. Крім того, наші висновки важливі для оцінки радіоактивних структурних змін у живих організмах під дією внутрішнього бета-випромінювання. Що це означає? Скажімо, після вибуху на Чорнобильській АЕС багато речовин розповсюдились широкими територіями. Частинки з радіаційно забрудненого середовища потрапляють в організм людини. Вони є джерелом внутрішнього опромінювання, яке впливає на складові частини ДНК, РНК і вносять патологічні

структурні зміни. Наші дослідження допомагають оцінити та спрогнозувати рівень радіаційного пошкодження через внутрішнє опромінювання. Деякі внутрішні опромінювання даються ознаки згодом. За кілька десятків років навіть поступово вносять деструктивні зміни.

— **Схожі дослідження точно неможливі за онлайн-умов. Чи вдається навчити фахівця з квантової електроніки дистанційно?**

— Це складно. Підготовка до онлайнзанять вимагає значно більше зусиль. Із життєвого досвіду скажу: немає кращого методу навчання, ніж безпосереднє спілкування. Так можна вивести на дошці формули, продемонструвати, як вириває за певних умов складна, але водночас цікава фізична картина. Це реально показати на моніторі. Практичні, лабораторні заняття — узагалі окрема тема.

— **Саме хотіла питати, як же виконують студенти досліди під час лабораторних занять?**

— Я робив (як і наші викладачі) так... Брав ноутбук, приходив до навчальної лабораторії й сам починав працювати. Ставив і демонстрував експеримент, зачитував студентам отримані дані. Ми старалися робити максимум можливого в онлайнрежимі.

— **Чи змінила студентів війна: вони стали більше цінувати можливість навчатися, хай і онлайн?**

— Молодь патріотично налаштована, із чіткою громадянською позицією, має високу планку відповідальності. Серед моїх учнів є й чимало зі Східної України. І все вищеперелічене притаманне їм також. Переважно студенти, із котрими я працюю (викладаю квантову електроніку не лише на фізичному факультеті, а й в інших підрозділах альма-матер), мотивовані. Хто чітко бачить мету — навчається добре.

Багато паралельно зі здобуттям фаху працюють. Хочу подякувати колегам із кафедри. Вони намагаються попри всі виклики карантину, війни якомога краще донести матеріал, об'єктивно виставити бали. До речі, наш факультет пишається тим, що суб'єктивізм в оцінці студентів зведений до мінімуму. Рівень знань у цілому в підрозділі достатньо високий. Тож загалом війна не вплинула на це.

— **А на Ваші будні, мабуть, якось таки вплинула...**

— Безумовно, війна викликає занепокоєння, напруження, відображається на нервовій системі. Досі в усвідомленні — те 24 лютого... О 6:00 зателефонував син Олексій і сказав про повномасштабне вторгнення. Був шок... Єдиний вихід — робота. Навчання досі було онлайн, але наукову роботу ведемо офлайн. Лабораторії працюють, тривають дослідження, готуємо статті. Темп не змінився.

— **Що нині досліджуєте?**

— Зараз працюємо в напрямках вивчення взаємодії електронів та фотонів із біомолекулами, які є складовими ДНК і РНК. Ці біомолекули готуємо в різних станах: газовому, у вигляді розчинів, плівок. Під час нещодавніх експериментів виявили: за певних умов опромінення живих організмів у них можуть бути прискорені метаболічні процеси, тобто процеси обміну. Ідеться про загоєння ран, приміром. Наукові відкриття іноді спонукає випадок. Радіоактивність теж виявили таким чином. Відомо: Антуан Анрі Беккерель працював із солями урану. Свої зразки якось загорнув із фотопластинами, які засвітилися й за відсутності світла. А повертаючись до наших досліджень, то ми опромінювали молекули двома променями: звичайним і лазерним. Побачили утворення біомолекул в метастабільних станах. Вони ж переносять енергію всередині тканини, клітини. Завдяки цій енергії прискорюються метаболічні процеси: швидше відбувається репарація пошкоджень.

— **Гм... Для мене — величезне відкриття, усвідомлюючи практичну доцільність досліджень, адже самі назви видаються надскладними для сприйняття з боку нефахівців у такому напрямку. До речі, яка нині найпопулярніша спеціальність серед абітурієнтів?**

— У нас на кафедрі готують студентів за трьома спеціальностями: «Фізика та астрономія», «Середня освіта» і «Біомедична інженерія», на яку маємо найбільший набір. Це — новий для України напрямок. Сучасна медицина немислима без використання різноманітної апаратури, що дозволяє об'єктивно встановлювати діагноз, здійснювати профілактичні дії та лікування. Люди з фізичною освітою (а все базується на знаннях фізичних законів та принципів) розробляють таку апаратуру, ведуть технічний нагляд за нею, проводять профілактику (найпоширеніші — МРТ, КРТ, гама-ніж). «Біомедичну інженерію» ми відкрили в 2018-ому. Маємо вже перших бакалаврів. Нині працюємо над запуском магістра-

тури (плануємо перших набрати через рік) із «Біомедичної інженерії», яка сьогодні є другою за попитом на факультеті.

— **Чи очікуєте цьогоріч найбільший набір через вимушену інтеграцію на захід країни?**

— Ми думали, що буде великий набір студентів зі східних регіонів, проте цього не відбулося. Ті абітурієнти залишилися поближче до своїх місць проживання. Однак ми в «плюсах» із нинішньою вступною кампанією. Передусім — завдяки «Біомедичній інженерії», про яку багато говоримо сьогодні. Це — міжнародний тренд, на Заході така спеціальність дуже популярна. Нині медичний працівник не може себе уявити поза сучасними біомедичними приладами, але щоб розібратися з ними — потрібні фахівці. Наші фізики є посередниками між приладами та медиками. Тож абітурієнтів приваблюють можливості, які відкриває спеціальність.

— **А Вас що приваблює свого часу вступити на фізичний факультет?**

— Коли був малим, то дивився на небо. Захоплювали зірки! У мене виникали питання, як усе влаштовано: чому світяться зорі, чому місяць так поводить? Тож інтерес до фізики збудило доволі швидко споглядання. І бажання вивчити закони, що керують цими процесами. Закінчував вечірню школу, а там програми виявилися вкрай скороченими. Однак середній курс фізики повністю пройшов за три роки служби в армії. Вступив легко, хоч у ті часи конкурс був три до одного. П'ять предметів мав скласти, зокрема написати твір.

— **Оце так! Фізика для вступу писали твір... Тему пам'ятаєте?**

— Писав щось на тему космосу. Тоді саме здійснювалися перші кроки до його пізнання. Супутники літали. Я ділився враженнями від світових досягнень в освоєнні космічного простору й міркував над перспективами.

— **Що відчували, коли дізналися, що Вас зараховано?**

— Ейфорію! Переповнювало усвідомлення повної свободи в пересуванні після армійської служби та неприхованої радості, адже став студентом. Пишався успіхом.

— **Чим найбільше запам'яталося навчання в УжДУ?**

— Дискусіями, мабуть. На той час вона в нас була поширена. Діяв клуб «Єврика». Ми обговорювали загальнофілософські теми: мистецтво в цілому, особливо кіно, освоєння космічного простору... Збиралися після пар очок з усього факультету. Ще в студентські роки почалося моє захоплення горами, яке триває досі. Обходив вершини карпатських гір.

— **А що відчуваєте, діставшись вершини гори?**

— Насамперед це — перевірка моральних і фізичних сил. Наче виснажуєшся, але водночас відчуваєш приплив нової енергії, коли піднімаєшся на вершину. Там споглядаєш масиви лісів, хмари, тумани... Відчуваєш, що подолав перешкоди й досягнув успіху. І сприймаєш благодатну красу сповна. Єство переповнене природним дивом.

— **Зважаючи на такий опис, моє сплановане запитання, чи не перевелись фізики-лірики, уже втратило актуальність? Який Ви викладач?**

— Ну (усміхається — *прим. авт.*)... Хіба розкажу про те, як читаю лекції. На початку ставлю певну проблему з навчального матеріалу, щоб сконцентрувати увагу студентів на ідеях вирішення. Показую й альтернативні варіанти, навмисно помилкові. Таким чином стараюся розвивати модельне мислення. Якщо вивчається фізичне явище або закон, потрібно створити внутрішню модель. Якщо її правильно побудувати, то легко осмислити фізичну картинку й можна рухатися далі. Крім того, як завдання даю писати реферати.

— **Гадаєте, вони ефективні, зважаючи на вседоступність «павутини»?**

— Однозначно ефективні! По-перше, навіть аби переписати, необхідно вникнути. По-друге, молодь готує доповіді, які ми потім на занятті всі докладно аналізуємо. Кожен студент повинен поставити запитання до прослуханого виступу.

— **Нагадали про наукові конференції? До слова, як нині з публікаціями у фахових виданнях? Знаю, що ціни за публікацію статей космічні...**

— У нас на кафедрі достатньо високий рівень наукових публікацій. У «Скопусі», європейських фізичних журналах... Так, кошти потрібні, утім, ми знайшли вихід. Пропонуємо науковому світові такі статті, які журнали з високого міжнародного рейтингу друкують безкоштовно, бо цінні наші розробки. Фізична наука має фундаментальний характер. Одразу скористатися результатами не можемо, але ці дані — необхідні. Ось, наші дослідники розробляють метод імпульсно-розрядного напilenня на пластиківій поверхні, зокрема шкіри, матерії, тонких шарів, що мають антисептичну здатність. Тобто костюм, який використовували медики при контакті з хворими, скажімо, на ковід, потім викидали. А ці дослідження спрямовані на те, щоб термін використання костюмів був довшим. Ми працюємо на майбутнє людства.

— **За що найдужче любите фізику?**

— Я живу нею! Захоплює процес, коли щось досліджую, і неймовірно тішить результат пізнання чогось. Коли збагнеш суть явища, яке вивчав, то відчуваєш велику радість. Розшифрування цифр — вищий стан усвідомлення цього. Переповнюють емоції такі ж, як і після підкорення гір. Розумієш: ти це зробив. Усе швидкоплинне, тимчасове... Коли я на вершині — тішуся, бо спостерігаю вічність — те, що було до мене й що буде після. Схоже і з дослідженнями. Бачу результат праці у формі наукової статті. А готуючи її, утрачаю зв'язок із сірою буденністю, на якій щоразу є загроза занадто зациклитися; і це здаватиметься проблемою. Тому я не уявляю своє життя без фізики...

Мирослава ГАРАЗДІЙ,
«Погляд».

«Економіка війни: виклики та можливості»

Круглий стіл в УжНУ



Трикутник — освіта, влада та бізнес — повинен зберегти гармонію в кожній прямій, якщо йдеться про розвиток

економіки України, зокрема й Закарпаття. А щоб витримувати баланс, то потрібна комунікація. Економічний факультет

альма-матер зніціював круглий стіл, як і щороку, починаючи з 2019-ого. Проте цього року акцентом дискусії ставила війна.

Освіта потребує підтримки з боку влади та бізнесу; тим паче, що нині університет орієнтується на дуальну форму навчання. До старих викликів, раніше пов'язаних із карантинном, із 24 лютого додалися нові. Організатор зустрічі, декан економічного факультету, доцент Віталій Сержанов мовив: «По-перше, є проблема фінансування вищої освіти й науки, а вони, погодьтеся, є одним із головних фундаментів розвитку держави. По-друге, виникають питання щодо навчання студентів, оскільки їм не так просто здобувати знання під час війни. Багато з нашої молоді вимушені були повернутися додому. Узагалі йдеться про комплекс проблем. Я переконаний у тому, що бізнес може нам допомогти. Маю на увазі дуальну освіту, коли ми, готуючи свої навчальні плани, зокрема, прислуховуємося до

потреб, запитів влади та бізнесу, аби підготувати фахівця, котрий буде затребуваний на ринку праці».

Тільки проговоривши всі проблеми, можна спільно знайти шляхи вирішення. На цьому акцентував ректор Володимир Смоланка. «Важливий цей круглий стіл для нашого університету, оскільки збирає представників бізнесу, влади, різних структур, аби обговорити ті виклики, які постають перед країною в період воєнного стану. Я впевнений, що обмін думками, дискусії призведуть до ще кращої взаємодії. Ось це — наша мета», — прокоментував очільник вишу.

На зустрічі йшлося й про оподаткування бізнесу, ліцензування, джерела фінансування, залучення інвестицій, створення робочих місць тощо.

Мирослава ГАРАЗДІЙ,
«Погляд».

Працювати необхідно

І офіційно!

Канікули — не тільки відпочинок. Далекоглядні студенти знають: є час, який можна провести з користю. Молодь прагне працювати, але літо надто коротке. Не встигнеш оглянутися, як знову слід повертатися за парти. Тож частенько юне покоління шукає тимчасового підзаробітку. А ще частіше — неофіційного. Саме тому необхідно говорити про ризики незадекларованої праці, про її шкоду та наслідки.

портал Держпраці pratsia.in.ua, де можна більше дізнатися про особливості трудових відносин під час воєнного стану.

Олександра Пумпинець, третьокурсниця факультету суспільних наук, нині працює з дітками й зазначає: офіційно працевлаштувалася для вивченості в майбутньому: «Якщо працюєш неофіційно, то тебе в будь-який момент можуть звільнити, або ж є ризик отримати для відпустки менше робочих днів».

Анна Бокоч, випускниця цього ж підрозділу, теж добре розуміє необхідність оформлення трудових відносин: «Молодь для нашої країни — майбутнє. Ще зі студентських років ми вчимося, дізнаємося дуже багато, щоб знайти роботу, яка буде до душі й від якої матимемо задоволення. На цьому етапі офіційне працевлаштування для країни є першочерговим. Через воєнні дії економіка держави опинилася в дуже скрутному становищі, тому на теперішню молодість — багато сподівань. Хто, як не ми, зможемо все змінити й зробити ще кращим?!»

А ось Олександр Діус пів року тому закінчив факультет інформаційних технологій. Ще навчаючись, офіційно працевлаштувався. Хлопець паралельно працював як ФОП і сьогодні розповідає, у чому відчув різницю: «Із переваг — відпустка та її оплата, також лікарняні, стабільніший графік. Із погляду моралі це — правильно, дає шанс для громади отримувати гроші й розвивати себе. Із того, що цікаве для ФОПа, уже кілька років не потрібно платити ЄСВ, якщо ти десь офіційно працюєш. До того було десь 1300 грн на місяць (мінімальний ЄСВ для ФОПа), але й то — гроші. Крім того, скажу про надійність. Зі мною таких випадків не траплялося, але чув, що часто обманюють, беручи на стажування чи підробіток».

Тішить: молодість обирає правильний шлях, який веде до успішного майбутнього!

Тетяна ЛЕСЮК,
«Погляд».

«Хімія та екологія — це про Тебе!»

Громадські лекції від навчально-наукового

інституту хімії та екології

«Якість, доступність та користь публікацій екологічних тематик у засобах масової інформації та соціальних мережах України за 2019–2022 роки було досліджено медіааналітиками ТОВ «ЕЛ.БІ.АЙ.» та ГО «Міжнародний інститут міждисциплінарних інноваційних досліджень» (представники кафедри екології та охорони навколишнього середовища

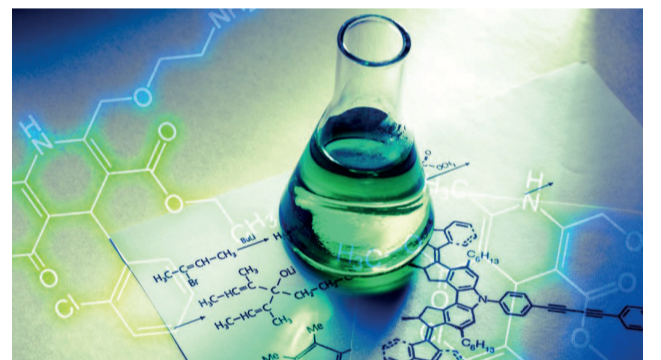
Навчально-наукового інституту хімії та екології) у рамках тендери для проведення дослідження «Довкілля: проблематика в публічному інформаційному просторі України» у межах Ініціативи з розвитку екологічної політики й адвокації в Україні (Environmental Policy and Advocacy Initiative for Ukraine (EPAIU), що здійснюється Міжнародним фондом «Відродження» за підтримки Швеції (2021–2024 рр.). Результати оцінки якості висвітлення екологічної складової в засобах масової інформації свідчать: медіаполе теми «екологія» — переважно звітування про факт події, екологія чи рішення державних органів влади. Медіа не формують адекватну, а стежать за інформприводами, а також яскраво демонструють використання медіа як інструменту для поширення інформації, часом відверто маніпулятивної. Крім того, частка публікацій із залученням фахових спеціалістів-екологів є надто низькою, що, безумовно, ставить під сумнів достовірність та глибину екологічного інформаційного контенту України. Саме тому реалізацію проекту «Хімія та екологія — це про Тебе» підтримали Ужгородська міська рада, Ужгородський національний університет, Рада молодих вчених при МОН України, Рада молодих вчених при Закарпатській обласній військовій адміністрації, Ужгородська молодіжна рада», — розповіла про проект Світлана Делеган-Кокайко, доцентка кафедри екології та охорони на-

вколишнього середовища хімічного факультету.

Громадські лекції читали представники Навчально-наукового інституту хімії та екології. Світлана Галла-Бобик, доцентка кафедри екології та охорони навколишнього середовища, висвітлювала тему «Харчові добавки і здоров'я людини». Радила, як уберегтися від шкоди, якої завдають харчові добавки. Наголосила, що населення Землі щорічно споживає понад 200 тисяч тонн харчових добавок. А на запитання, чому стала частинкою проекту, відповіла так: «Він був спрямований на всіх зацікавлених без обмежень. Я долучилася, бо, по-перше, тема лекції стосується кожного й знання про харчові добавки та їхню небезпеку, на мою думку, необхідні. По-друге, ця лекція могла бути цікавою й для того контингенту слухачів, котрі не мають спеціальної хімічної або екологічної освіти».

Наталія Король, доцентка кафедри органічної хімії, розповідала про «Лікарські засоби органічної природи: зв'язок між будовою та властивостями». Пояснила визначення лікарських препаратів, їхні класифікації, описала найпопулярніші ліки в Україні за останні роки. Окремо акцентувала на тому, як азитроміцин, ацетилсаліцилова кислота, парацетамол, спазмалгон і активоване вугілля впливають на людське життя.

Антон Козьма, доцент кафедри фізичної та колоїдної хімії, висвітлював тему «Нанокаталіз та природні сорбенти як перспективні напрямки сучасної промисловості й захисту навколишнього середовища». Зокре-



ма, роздумав основні поняття нанокаталізу з погляду нанонауки, окреслив його практичні перспективи для захисту довкілля.

Михайло Філеп, старший науковий співробітник кафедри неорганічної хімії, звернув увагу на тему «Функціональні матеріали — еволюція та перспективи». Розповів про розповсюдження в повсякденному житті вторинних джерел енергії (портативних електронних пристроїв, електромобілів, акумуляторів). Зазначив: пошук нових матеріалів, які можуть використовувати як твердотільні електроліти, є актуальним.

«Ініціатива щодо популяризації природничих та технічних наук, реалізація різноманітних проектів хіміко-екологічного спрямування, проект «Хімія та екологія — це про Тебе!» прописана в екологічній складовій Стратегії розвитку УжНУ, оскільки для України актуальнішим постає завдання щодо зменшення антропогенного тиску на довкілля й досягнення рівня екологічної безпеки, який би відповідав показникам країн Європейського Союзу. Тож представники Навчально-наукового інституту хімії та екології виявилися головними героями проекту «Хімія та екологія — це про Тебе», а бенефіціарами — сотні охочих мати якісну інформацію про інноваційні розробки й дослідження науковців альма-матер», — зауважив доктор хімічних наук, професор Василь Лендел.

Тетяна ЛЕСЮК,
«Погляд».

Чому цьогорічні вступники обрали УжНУ

Ужгородський національний університет — місце перспектив, куди хочеться щоразу повертатися. Чистилище, яке цьогоріч радо відчинило двері для вступників нелегкого 2022-ого...

Рік, м'яко кажучи, важкий, але навчання має продовжуватися. Бо повинна зростати інтелектуальна, свідомо та громадсько-активна молодь. І найкраще цьому сприятиме УжНУ.

Зважаючи на те, що Закарпаття — один із найбезпечніших регіонів, куди з початку бойових дій переїхало багато переселенців і котрі залиша-

ються жити тут досі, зросла кількість вступників. Цьогорічна абітурієнтка Віталія Кінаш із Синевира розповіла, чому обрала наш виш: «Вирішила вступити до УжНУ, тому що чула багато позитивного. Чудові викладачі, загалом навчання цікаве... Тут здобувають фах багацько моїх знайомих і друзів, від яких я дізналася про університет. Кажуть, він — атмосферне місце з великою історією. А ще розташований відносно близько».

Поділилася міркуваннями й абітурієнтка з Міжгір'я Діана Освалюк. Дівчина каже: «Довго

не могла вирішити, який виш обрати, тому читала багато в Інтернеті про різні ЗВО. Шукала здебільшого в близьких регіонах. Оскільки безмежно люблю Ужгород, вирішила вступити до його найпопулярнішого закладу. Крім того, тут навчається чимало друзів. Вони в захваті від здобуття освіти. Щиро вірю, що Ужгородський національний відкриє можливість розвиватися в обраній сфері».

А який університет обрали ви? **Іванна МОНДОК, Іванна НІРОДА,** студентки відділення журналістики.

15 серпня — День археолога



Клянусь всім тим, що ще і ще відрию...
Своїх друзів не зраджувати,
Ужгородський замок докопати.
Не заради срібла й золота.
Клянусь тобі, моя лопато.

Тільки після такого публічного зізнання в любові чи не головному інструментові археологів можна називати себе одним із них. У цьому Олександр Дзембас під час святкування Дня археолога запевняв своїх учнів Школи юного археолога, яку організовує Закарпатський центр туризму у співпраці з краєзнавчим музеєм ім. Т.Легоцького та Археологічним музеєм УжНУ. Діти (більшість — вимушено переміщені) разом із фахівцями

впорядковують торішній розкоп і готують площу руїн церкви святого Юрія в Ужгородському замку до проведення подальших археологічних досліджень. Власне День археолога щороку відзначають в Україні 15 серпня. Зініціювали його археологи. І державним воно стало тільки в нашій країні з 2008 року. Директор Археологічного музею УжНУ Володимир Мойжес мовив: «У нашому музеї часто проводимо екскурсії та заняття з археології для молоді. Оскільки там представлено безліч артефактів, то ми їх учням показуємо не на пальцях, а на конкретних зразках, характерних для тієї чи іншої епохи. Крім того, у нас відбуваються й археологічні експедиції. Тож учасники Школи юного археолога можуть побачити, як саме відбуваються археологічні дослідження».

Вітаємо археологів із професійним святом! Натхнення, цікавих знахідок та любові до... лопати».

Мирослава ГАРАЗДІЙ, «Погляд».

...І дослідники, і патрулі.
І я, якимось, в дикім щавлі...
30.07.21 («До Дня археолога»).

Євгеній ЮХНИЦЯ.

Конференція ректорів Дунайського регіону

Із 2015 року УжНУ долучається до європейської мережі Конференції ректорів Дунайського регіону, у якій участь беруть майже 70 відомих університетів світу.

Основна мета — працювати над розвитком і стабільністю Дунайського регіону, розв'язувати актуальні питання сьогодення.

Оксана Свеженцева, начальниця відділу міжнародних зв'язків УжНУ, зазначила, що завдяки Конференції ректорів Дунайського регіону наші науковці та молодь мають можливість долучитися до проектних консорціумів, отримувати індивідуальні гранти, аби реалізовувати дослідження, ставати учасниками міжнародних конференцій, зокрема семінарів та літніх шкіл.

Тетяна ЛЕСЮК, «Погляд».

Не стало професора Анатолія Виноградова



22 серпня 2022 року на сімдесят другому році життя відійшов у засвіти доктор філологічних наук, професор кафедри слов'янського мовознавства та світової літератури УжНУ А.Виноградов. Анатолій Олександрович — один із корифеїв по-

тужної філологічної наукової школи нашого університету, людина надзвичайної ерудиції, представник академічної спільноти із числа тих, кого називали справжніми вченими. За плечима — десятки наукових праць і сотні вдячних студентів. Скромний, справедливий та принциповий, Анатолій Олександрович завжди був авторитетним і поважним колегою, наставником, другом... Нам не вистачатиме його порад, консультацій, тонкої інтелектуальної іронії... Вічна й світла пам'ять, пане професоре... Щирі співчуття рідним і близьким Анатолія Олександровича.

ФОТОФАКТИ



Декан факультету іноземної філології Михайло Рошко вручив дипломи бакалаврам. Зокрема, згадав непрості роки навчання цих студентів, адже на другому курсі їх застав карантин, а вже на четвертому — війна. Нині молодь стала перекладачами, викладачами англійської, німецької, французької мов і літератур. М.Рошко додав, що випускний курс — дуже активний. Ще чотири роки тому його представники відвідали Париж, Берлін, Амстердам, Прагу, Зальцбург, Дрезден, Краків, Вроцлав. «Ви «круті». Вітаю вас! Ось і перше, надіслане мені з вручення фото: красуня, відмінниця, неперевершена Надія Пілаш, бакалавр французької філології!», — мовив Михайло Михайлович.



В Ужгородській публічній бібліотеці на полиці для преси — і наш «Погляд». Працівниця книгозбірні Андріана Гузак зауважила: «Це видання доволі активно читають наші відвідувачі. Найчастіше його просять пенсіонери, котрі колись викладали в УжНУ. Додам і від себе: у вас цікаві заголовки, ідеї та форми подачі матеріалів».

Якщо Ви або ваші рідні знали Петра Скунця...

Діліться спогадами! Таким чином можете долучитися до великої справи, над якою трудяться в Закарпатській обласній універсальній науковій бібліотеці ім. Ф.Потушняка. Тут готують книжку «Петро Скунець у колі сучасників». Потрібно написати спомин і надіслати на електронну скриньку книгозбірні — libr@ounb.uz.ua (актуально до кінця вересня). Або ж принести рукопис до бібліотеки. Підготовкою цього видання обласна книгозбірня доповнює заходи, організовані в Ужгороді, зокрема і в УжНУ, присвячені ювілею земляка. Як зауважила редакторка бібліотеки, упорядниця видання (до слова, випускниця українського відділення філологічно-

го факультету) Іванка Когутич, «один із розділів книжки має бути саме про те, як сприймали Скунця його сучасники: колеги, друзі, родичі. Тобто це фактично така емоційна історія. Тому закликаємо зголошуватися, хто має бажання, і приносити чи надсилати свої живі спогади для нашого видання».

П.Скунець — активний читач обласної бібліотеки свого часу. Жив навпроти книгозбірні. І коли постало питання, де розмістити барельєф, то вибрали стіну бібліотеки, оскільки під квартирою письменника — фасади крамниць. Петро Миколайович залишив у своїй творчості кілька віршів-присвят книгозбірні. **Мирослава ГАРАЗДІЙ,** «Погляд».

Як зосередитися на навчанні під час війни?



Починаючи з 24 лютого, ми всі живемо з напругою та стресом. Вони забирають ресурси, руйнують відчуття безпеки й не дозволяють рухатися далі. Постійна тривога може навіювати песимістичні думки, викликати нудоту, головний біль, створити проблеми зі сном, здоров'ям у цілому. Іноді від постійних стресу та напруги людина різко втрачає або набирає вагу. Або ж ймовірні випадки випадання волосся чи висипу на обличчі. А хтось прокидається посеред ночі від панічних атак. Як при цьому зосередитися на навчанні? Я збирала поради фахівців.

— Чому так важко зараз повертатися до звичного ритму життя?

Марина Синишина, практична психологиня:

— У людей відбулася активізація всіх емоційних, фізичних і моральних ресурсів. Ми так чи інакше переосмислили пріоритети... Багато хто зіштовхнувся з наслідками, які нелегко усунути. Тому життя, до якого повертаємося, буде не в зовсім звичному режимі. Це важко.

Андрій Брацюк, психотерапевт:

— Через відсутність стабільності та постійні зміни в молоді виникає питання: «Навіщо взагалі навчатися? Що робити після закінчення університету?» Це суттєво впливає. В умовах постійної кризи питання постають болючішими.

Надія Зозуля, тренерка, психотерапевтка:

— Звичайні дії робити важко через те, що є багато невизначеності. Життя в такому режимі вибиває знайомі точки опори, через що дуже складно концентруватися. Є й досвід, що травмує; напруга, яку можна зменшити лише зміною місця перебування. Усе це впливає. Механізми адаптації та розслаблення суттєво уповільнилися.

— Які відчуття нині керують людьми?

Марина Синишина:

— Переживаємо велику кількість емоцій. Деякі виявляються за чергою, деякі — одночасно. А з якимись ми навіть не були знайомі досі, не відчували їх раніше.

Андрій Брацюк:

— Спочатку був «перший шок». Далі тривожності стало менше, але вона є. У людей нині відчуття безпорадності, марності. Запитання: «Як жити далі?» залишається. Інший аспект — почуття самотності. Із тими, із ким ми є собою, розуміємо, як хочемо жити. Навіть якщо людина залишилась у рідному місті, проте поїхали її близькі, вона все одно відчувається самотньою через те, що звичного середовища більше немає.

Надія Зозуля:

— На початку війни було

дуже багато страху, зараз залишилася тривожність. Також є агресія та безсилля. У тих, хто покидає окуповані території, де тривають бойові дії, яскраво виражене почуття провини, через що відбувається розрив контакту з рідними, рідною землею, помешканням.

— Як студенту з постійною тривожністю так налаштуватися вчитися?

Марина Синишина:

— Слід створити максимально наближену атмосферу до тієї, у якій ви навчалися зазвичай. Речі, що були навколо, люди, із котрими ви спілкувалися, здобували знання, згадували приємні моменти. А ще варто собі нагадувати про мету навчання. Знизити тривожність допоможе й правильний режим дня. Необхідні відпочинок, харчування, пиття води. Звісно, усе це в межах можливості. Також корисно проговорювати свої переживання, звільнятися від негативу. Важливо відчувати, що тебе розуміють та чують.

Андрій Брацюк:

— По-перше, зменшувати свою тривожність. Зберігайте контакт та близькість із важливими для вас людьми. Завдяки їм відчуваєте: ви не самотні. По-друге, тривожність з'являється через те, що наш мозок домальовує страшні сценарії розвитку подій. Тобто ми лякаємося не через загрозу, а через вигадку: це може загрожувати. І коли ставиш собі запитання «А що зараз відбувається?» — тривожність починає відступати. Щодо навчання, то потрібно усвідомлювати, для чого ти здобуєш освіту.

Надія Зозуля:

— Раджу намагатися максимально тренувати розслаблення та напруження тіла. Працювати зі свідомістю та із собою. Важливо розділяти себе та тривожність, розуміти, що це — лише ваша частина, а не ви самі. Шукайте свої точки опори: тіло, інших людей, реальність, концентрацію. Також може бути відчуття опори на щось більше, тобто, якщо вірите в Бога, тоді це — відчуття Бога, якщо вірите у Всесвіт — тоді відчуття Всесвіту.

— Які методики ви б порадили від ПА та тривожності?

Марина Синишина:

— Панічні атаки — напад тривоги. Супроводжується сильним серцебиттям, болем у грудях, важкістю дихання, тремтінням або, навпаки, ступором. Вийти з цього стану допоможуть дихальні вправи: глибокий вдих—видих зо кілька разів із секундними перервами. Також метод «заземлення»: знайти точки опори, сісти, триматися міцно за щось руками, наприклад, за стіл, ноги мають відчувати підлогу... Це дає людині відчуття контролюва-

ності ситуації. Коли стає легше, можна записати думки та відчуття, причини пережитої панічної атаки, а потім знищити (порвати, спалити) цей запис (аркуш). Уміння позбутися негативу допоможе запобігти його повторенню.

Андрій Брацюк:

— Панічна атака народжується від напруги. Тобто потрібно знищити це джерело. Важливий контакт, особливо тілесний: масажі, обійми, тілесні практики. Якщо ПА відбуваються систематично, важливо піти на психотерапію. Стосовно тривожності, то раджу зменшувати коло інформації, яка до вас потрапляє. Наш мозок схильний малювати чудовиська. Тому, коли читаємо про жахи війни, приміряємо їх на себе.

Надія Зозуля:

— Передусім суть панічної атаки — відчуття безпорадності, безсилля впоратись із собою. І це як заклик на допомогу. Тому впоратися з ПА можна так: 1) за перших виявів попросити близьку людину, щоб залишалася з вами й тактильно вам це показувала: розмовляла чи тримала за руку; 2) якщо ви самі та ПА настає у відкритому чи закритому просторі, спробуйте максимально сконцентруватися на тілі, його відчуттях, повільно починайте присідати, качати прес або відтискайтеся від підлоги. А тривожність потрібно прийняти. І спитати себе: від чого лячно, де можна знайти підтримку.

— Що відчувають люди, усвідомлюючи затягування війни?

Марина Синишина:

— Ми сподіваємося на якомога швидше закінчення війни. Проте якщо вона затягнеться, люди адаптуються, як і до інших життєвих ситуацій. Ми звикаємо до всього: до доброго — швидше, до поганого — довше. Щодо відчуттів, то переполюють утому, зокрема й емоційна, злість. Водночас ми зробимо багато висновків, опануємо новий досвід. Зі стресом теж навчимося боротися. Спершу відновимо себе. І обов'язково перемаємо!

Андрій Брацюк:

— Якщо війна не закінчиться найближчим часом, то все перейде до фази поступового, позиційного конфлікту. Коли ж чекаємо та відкладаємо життя на потім, після війни, то ми не проживаємо його. Тоді «поїдаємо» внутрішні ресурси, утрачаємо себе, силу, енергію через перебування в очікуванні.

Надія Зозуля:

— Потрібно себе готувати до того, що ситуація може затягнутися. Таким чином даємо можливість психіці скоріше адаптуватися до можливих подій. Якщо жити в очікуванні, то це може призвести до вигорання, апатії. Тому приймайте життя, яким воно є.

Отже, не відкладаймо на потім. Робимо вже те, що б хотіли зробити після війни настільки, наскільки це можливо. Дбаймо про ментальне здоров'я. У випадку нездатності самотужки впоратися зі своїм станом зверніться до фахівців. Ось номери телефонів гарячої лінії безкоштовної психологічної допомоги: 0 800 210 160; 093 202 2232; 044 456 17 02.

Антоніна ЗЕЛЕНЕЦЬКА, випускниця відділення журналістики.

Леонід Барзак:

кожен новий студент повинен стати на мобілізаційний облік в УжНУ.

Це в інтересах самих здобувачів фаху



Новий навчальний рік принесе нову хвилю студентів. Її прибіє до тих чи інших підрозділів. Але водночас щоб не прибила знеацька інша хвиля — мобілізаційна — потрібно з'явитися до військово-мобілізаційного відділу УжНУ й стати на облік. Цей підрозділ альма-матер, як зазначає його провідний спеціаліст Леонід Барзак, «займається персональним обліком призовників і військовообов'язаних, які працюють та навчаються в університеті, здійснює заходи щодо бронювання військовообов'язаних на період мобілізації та на воєнний час і надає звітність із цих питань відповідним органам державної влади (відповідно до Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу»».

Згідно з вищенаведеним Законом (стаття 17), відстрочку «від призову на строкову військову службу для здобуття освіти на весь період навчання надається громадянам призовного віку, які навчаються, зокрема, у закладах вищої освіти, а також «в інтернатурі, аспірантурі або докторантурі з відривом або без відриву від виробництва». Крім того, Верховна Рада України прийняла Закон України «Про внесення змін до статті 23 Закону України «Про мобілізаційну підготовку та мо-

білізацію» щодо відстрочки від призову на військову службу під час мобілізації науковим, науково-педагогічним і педагогічним працівникам». А згідно з постановою Кабінету Міністрів № 194 від 3.03.1922 «Деякі питання бронювання військовозобов'язаних в умовах правового режиму воєнного стану», працівникам університету надаються пропозиції з бронювання в мобілізаційний та військовий час.

Але щоб «це» працювало, потрібно стати на облік у військово-мобілізаційний відділ. Відтак буде видано довідку, яку потрібно (щороку) до 1 жовтня подавати до районних (міських) територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки.

При зміні особистих даних також необхідно звернутися до військово-мобілізаційного відділу. Інакше можуть виникнути непорозуміння та «зайві походи» до тих же територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки. Цінують свій час та працівників установ! У разі запитань звертайтеся до військово-мобілізаційного відділу УжНУ за адресою: Ужгород, Підгірна, 46. Там фахівці нададуть Вам вичерпні роз'яснення з того чи іншого приводу.

Володимир ТАРАСЮК, «Погляд».



Блогерка Крістіна Третяк — колишня випускниця відділення журналістики — нещодавно завітала до альма-матер та в інтерв'ю UZHNU TODAY ділилася спогадами про своє навчання на філологічному факультеті. Розповіла про можливості в маленькому місті, як близьке коло знайомств посприяло її реалізації в блогосфері. Назвала проблеми, із якими довелося боротися після подій 24 лютого.

«...Відчула живу душу» Моїй подрузі-щоденнику «Погляднусі»



У котре вибовтуя надивлене й пережите. Оповідь ця — про журналістські будні, яких скуштувала сповна. Аби дізнатися — варто спробувати все, отож крутилася-вертілася поміж трьох колективів. Здобувала досвід, шишки й знову досвід. Поспішала та спізнавалася, відчувала адреналін, розчарування, задоволення від результату. І так за колом. Зіштовхнулася ось із чим...

Якщо хочете бути непоміченими — шифруватися насправді легко. Випадково вивела дієву формулу. Записуйте! Вам знадобиться: колега-журналістка з камерою, мікрофон або рекордер, зосереджений погляд і начебто привітна фраза: «Добрий день. А

ви чули?!» Усе! Цього достатньо, аби вас жахалися, наче привида Каспера. Знайшла й рішення: щоб домогтися свого, необхідно запитувати правильно, а точніше, не запитувати зовсім. До прикладу, раніше витратили годину й зібрали в рекордівський кошик усього три не дуже стиглі коментарі. Зате наступний день був плідним. Узяла волю в кулак, одягнула нефальшиву усмішку, додавши позитивних ноток, уже не говорила: «Можна вас спитати?», а одразу, доки не втекли лабіринтами (насправді нас оминали газончиком, навіть поверталися в той бік, звідки прийшли), пронизливо питала: «А як ви думаєте?» Це своєрідні інструкції студентам-наступникам, як працювати в польових умовах. Проте кожен виводить особисту формулу, що сприяє в роботі.

Водночас є багато приємних моментів. Найцікавіше — пізнавати нові історії. Люди — наче книжки. Намагаєшся прочитати, та не всі вдається з першого разу. Здебільшого через брак часу доводиться задовольнятися лаконічним описом зі звороту палітурки, тобто недовготривалими бесідами. Однак за короткий час хочеш витягти

всього й побільше. Це теж непогано, бо відбувається фільтрація важливого.

Де б не опинилися — завжди трапляються добрі люди. Як ось одна з колегинь, у якої дбайливість щодо інших приправлена суворістю. Мила, з аристократичною поставою й мудрістю в щонайменше три життя. Магнетична легка іронічність у спілкуванні, гадаю, рятувала її не раз. Кожен ранок починає з догляду за життям. Офіс, хоч і поцілований часом, нагадує оранжерею. Орхідеї (а їх багато, бо чоловіки, за традицією, дарують на кожне свято), різдвяники, фіалки... І це тільки ті квіти, назви яких вивчила ще вдома. Яюсь, підливаючи вазон на моєму робочому столі (хоч доглядати за ними не люблю, визнаю: із квітучою подружкою працюється веселіше), колега мовить: «Розквітла. Відчула живу душу». А серденько в той момент — наче вимикач на світло — клац! І якесь тепло...

Іноді трапляються й дисонанси, як, приміром, розкішний смарагдовий, кашеміровий диван, що навіює автентичністю в кабінеті серед безкінечних папок, документів та робочих комп'ютерів. Люди, котрі без вагань діляться сокровеними спогадами з найкращих студентських часів, а наступного дня сіють неприязнь у твої бік. Це життя. На кожен день — свої сюрпризи. Однак варто ловити з усього позитив. Це той квест. Гайда грати!

Тетяна ЛЕСЮК,
«Погляд».

Сливи і серце

Час від часу він мені телефонує зі своєї старезної нокії.

«Хто це?» — лагідно питає.
«Це я», — кажу я.

«Аааааа...» — мовить він без тіні здивування.
«Як ви?» — питаю.

«Гріх жалітися, ганьба хвалитися».
«Значить добре».

«Мені добре, бо я більше серед дерев, ніж людей».
«Як урожай?» — цікавлюся.

«Сливи вродили».
«То буде файна сливовиця».

«Скажеш, коли покуштуєш...»
«Чи я не знаю. Ковтнеш — і за хвилину такий посмак, наче з'їв жменю сливок».

«А я заглядатиму в очі — чи блиснули іскринки, — стримано додає він. — Тоді сливовиця насправді добра».

«А як цього року виноград?» — питаю.

«Так собі. Вино не буду робити».
«Чому?»

«Бо тиск».
«Підвищений чи понижений?»

«Не знаю, бо не міряю».
«А серце?»

«Що серце?»
«Не болить?»
«Переболіло, затерпло. Я його не чую. Відколи онук на фронті...»

Мирослав ДОЧИНЕЦЬ.

ВЕСЕЛИМ ОЛІВЦЕМ



Народна мудрість. Якщо Росія — ведмідь, то Україна — вулик із бджолами!

Сон — найкращий друг студента

Для людини сон — переважання організму, важливий фактор у житті, оскільки від такого перепочинку залежать самопочуття, настрій, вага, фізична, моральна сила та здоров'я.

Кожна вікова категорія має свої часові межі. За рекомендаціями МОЗ, бажана кількість годин сну для дорослих сягає від семи до дев'яти годин на добу, підліткам 8–10, а дітям до трьох років — 13. Процес сну можна поділити на 4 етапи: дрімота, поверхневий сон, сон помірної глибини, глибокий сон.

Здебільшого, у дітей шкільного та підліткового віку, а також у тих, хто навчається в уні-

верситетах або інших закладах, поверхневий сон займає більше часу, ніж глибокий. Нині в молоді спостерігається дещо зміщений внутрішній «годинник тіла». За результатами інстаграм-опитування, 70 % студентів альма-матер стверджують, що їхній графік порушений із декількох причин. У когось — через велику кількість домашнього чи інших завдань, у деякого — через роботу й пізні прогулянки з друзями. «Проблема не в розкладі дисциплін, а в моєму графіку. До півночі займаюся своїми справами, потім готуюся до сну, слухаючи музику. Будучи в ліжку, можу ще понад годину дивитися в темряву й роздумувати, а о тре-

тій ночі заснути», — розповідає один із дружоків.

30 % здобувачів фаху кажуть, що для них сон важливіший і вони намагаються налаштувати організм так, аби виконати всі плани якомога швидше й учасно заснути. Студентка факультету суспільних наук мовить: «У період, коли є багато семінарів і лабораторних робіт, змушена відмовлятися від прогулянок із друзями й присвячувати більше часу навчанню. Після пар пишу семінари й лабораторні, гадаючи: чим більше, тим краще. У тижні я виділяю собі три такі письмові дні, готуючи все завчасно».

Сімейна лікарка-терапевтка Неля Стасько на запитання «Як

врегулювати графік сну для студента?» відповідає: «Підліткам рекомендую засинати о 22:00. Коли людина лягає, нервова система розслабляється, і достатньо 10 — 15 хвилин, щоб заснути».

Задля комфортного сну фахівчиня радить дотримуватися таких вимог:

1. Кімнату обов'язково слід провітрювати.
2. Людина не має бути емоційно вимушеною (переповненою позитивними та негативними враженнями).
3. Перед сном не їсти дуже багато та не лягати спати, не поївши.
4. Намагатись якомога

менше користуватися мобільними пристроями.

Чи впливає денний сон на людину?

Полежавши або подрімавши хоч би пів години, сон добре відобразиться на вашому настрої впродовж дня. За потреби краще, звісно, трішки поспати. Денний відпочинок — завжди добре, тому що після нього коефіцієнт корисної дії зростає в рази. Такий мінісон дає енергію, підвищує продуктивність, покращує пам'ять, пришвидшує реакцію та уважність, а також створює добрий настрій.

Михайло КОШТУРА,
студент
відділення журналістики.

АНЕКДОТИ

Амбіції — це коли йдеш на іспит і думаєш, що знаєш на «двійку», а коли ставлять «четвірку», дивуєшся: чому не «п'ятірка»...

На іспиті професор запитує студента:
— Чому ви так хвилюєтесь?

Боїтеся моїх запитань?
— О, ні, професоре! Я боюся своїх відповідей.

Є дерево на літеру «У», яке росте лише на території Закарпаття. Називається «уріх».

Онуки спитали бабусю, як їй жилося в дитинстві. Вона забрала в них телефони, вимкнула Інтернет та вигнала на город полоти бур'яни.

Цілуй повільно. Прощай швидко. А каструлю мий миттево.

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 #7 (260) редакція визнала матеріал про американку Лізу Мірковську Володимира Тарасюка.

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

ПОГЛЯД

Орган вченої ради Ужгородського національного університету. Замовлення № 1570. Ціна — безкоштовно. Виходить щомісяця. Номер підписано до друку 30.08.22. 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.