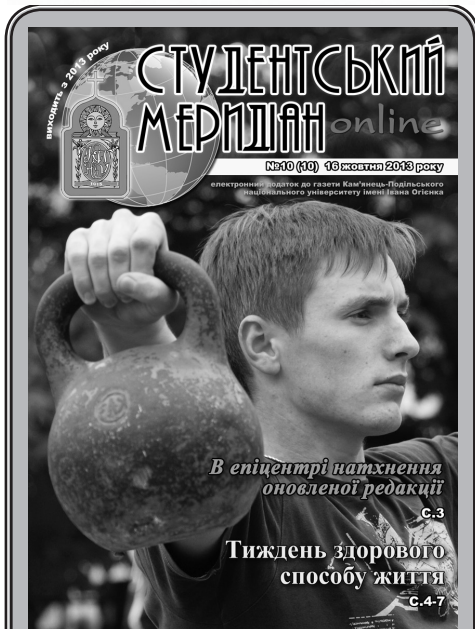


Газета Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка



Анонс «Студентського меридіану online» за 30 вересня 2013 року

Цей випуск присвячений **Тижню здорового способу життя**, який з розмахом пройшов у нашому університеті на початку жовтня: репортаж та фотозвіт - усе для Вас, дорогі читачі!

«**Народ, що не знає своєї історії є народ сліпців**», або **Археологія по-українськи** - актуальне журналістське дослідження нашого спецкора **Ігора Старенького**.

Також на сторінках додатку Ви здійсните подорож слідами подільського письменника **Володимира Свідзінського**.

Постійна рубрика **«У натхненних об'їмах творчості...»** порадує Вас новою поезією наших постійних читачів. Також на Вас очікує чергова захоплююча **фотоісторія** від фотографа **Христини Руссу** та багато інших цікавинок...

Нагадуємо, що кольоровий електронний додаток можна замовити на сайті нашого університету [www.kpnu.edu.ua](http://www.kpnu.edu.ua)

## Сьогодні в номері:

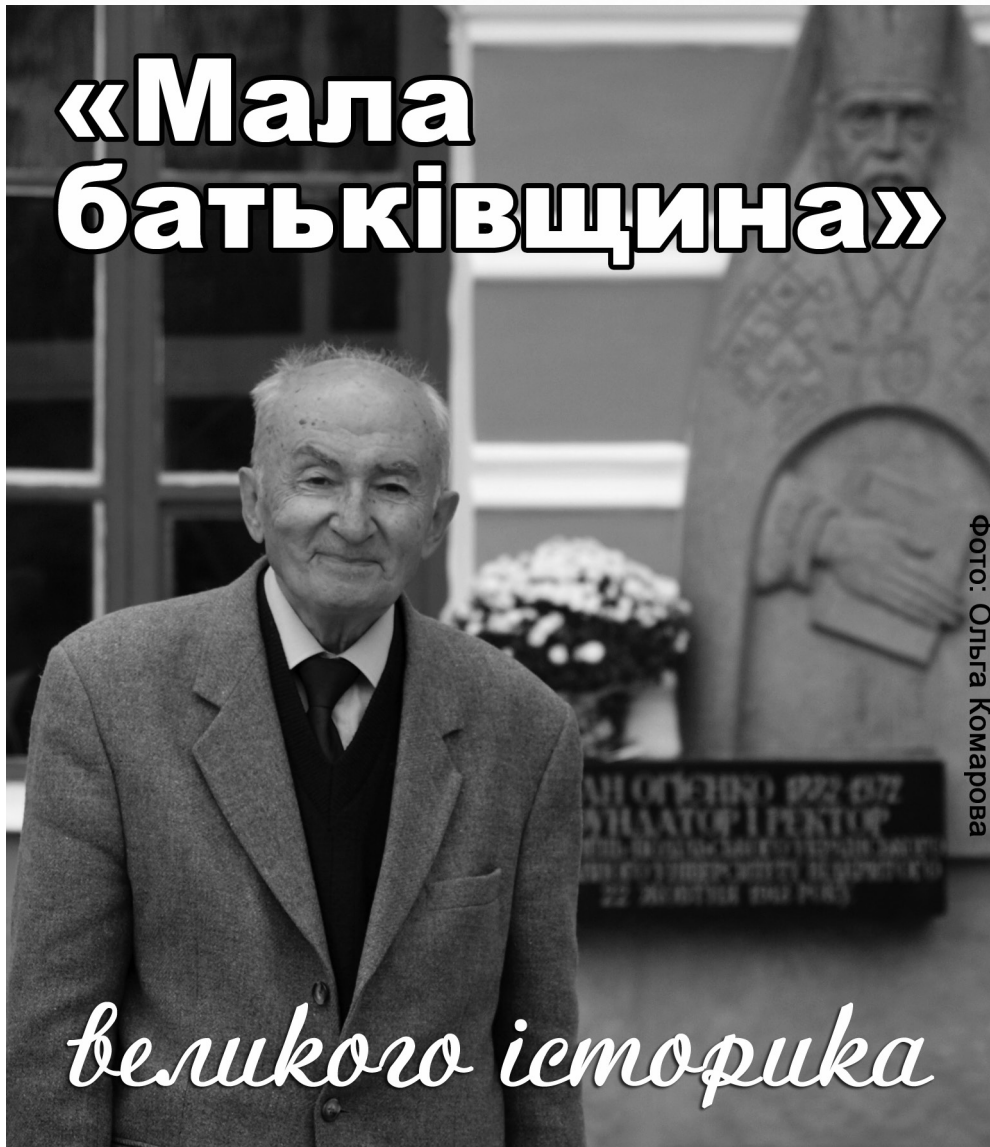
**Переваги та недоліки навчання за кордоном.** Цікаве дослідження Володимира Кшевецького. - С.2.

\*\*\*

**Рубрика «наЖУРНАЛІСТИ»** порадує вас новими креативними замітками, які пишуть студенти-журналісти нашого вишу. - С.3.

\*\*\*

**Стань донором, врятуй людське життя!** Інтерв'ю, завдяки якому ви дізнаєтеся про найактивніших учасників цієї акції. - С.4.



Нещодавно у нашому місті побував доктор історичних наук, член-кореспондент НАН України, головний науковий співробітник Інституту історії України НАНУ **Микола Федорович Котляр**. Учений взяв активну участь у **III Міжнародній конференції «Україна і Велике князівство Литовське в XIV-XVIII ст.: політичні, економічні, міжнародні та соціокультурні відносини у загальноєвропейському вимірі»**, яка проходила впродовж **16-19 жовтня 2013 року** в стінах нашого вишу. **Микола Федорович радо завітав до редакції газети «Студентський меридіан» для діалогу, втім у кінці нашої розмови зізнався, що ніколи не спілкується з пресою.**

**- Миколо Федоровичу, Ви часто називаєте Кам'янець-Подільський своєю «малою Батьківщиною». Як Ваше життя пов'язане з нашим містом?**

- Я народився у Кам'янці. Мого батька якраз забрали до війська. Його військову частину перевели до вашого міста. Він з мамою прожив тут майже два роки. Після мого народження ми пробули у Кам'янці ще рік, тому це місто вважаю своєю «малою батьківщиною».

**- Що є предметом Ваших наукових студій?**

- О, це питання, яке потребує розгорнутої відповіді. Постараюся відповісти коротко. Я давно працюю в науці. Розпочинав з нумізматики. Був на той час аспірантом у петербурзькому Ермітажі, головному нумізматичному центрі не лише Росії, усього Радянського Союзу. Під керівництвом видатного нумізмата Івана Георгійовича Спаського я написав кандидатську дисертацію про монети Галицько-Волинської Русі XIV-XV ст.

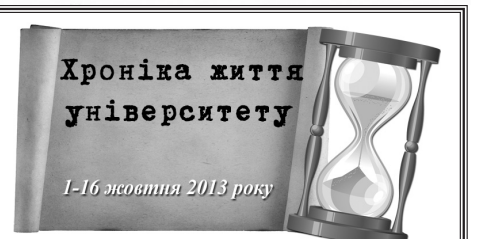
Опублікував близько 6-7 книг, присвячених нумізматиці, опису знахідок на території України. А потім, коли я повернувся до Києва й почав працювати в Інституті історії (нині - Інститут історії України НАНУ. - Ред.), то зрозумів, що доведеться трохи скорегувати тему своїх наукових досліджень, тому що займатися нумізматику можна було лише, працюючи в музеї Ермітажу. Навіть у Києві такого музею немає з подібним асортиментом та кількістю монет. Але мене давно цікавила історія Київської Русі. Невипадково мої перші нумізматичні статті одночасно вийшли з науковою публікацією з історії давньої Русі.

Працюючи в Інституті історії, я не полишав нумізматики студій, займаюся ними досі. Багато публікую: окремих видань - більше 40 книжок. Близько 23-25 реальних видань - авторські монографії, паралельно з якими виходять переклади іншими мовами (російською, польською, англійською).

Я «тяжю» до джерелознавства, до вивчення давньоруських джерел. Цікавлюся літописами. Моє видання Галицько-Волинського літопису, яке вийшло десять років тому, є єдиним у світі, перевидане кількома мовами. На мій погляд, воно є прекрасним джерелом для вивчення історії України XIII століття.

Інші мої студії - це персоналії давньоруські. Буквально нещодавно перевидали «Історію в особах». Її писало кілька авторів, я долучився до створення II тому. Саме в цій книзі я розглядаю давньоруську історію крізь постаті людей, починаючи з Аскольда, київського князя IX ст. і закінчуючи Данилом Галицьким. Також видрукував дослідження з дипломатії давньої Русі.

(продовження на с.2).



**III Міжнародна наукова конференція «Україна і Велике князівство Литовське...» 16-18 жовтня 2013 року** з ініціативи Інституту історії України НАН України та за підтримки історичного факультету Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка проведена III Між-народна наукова конференція **«Україна і Велике князівство Литовське в XIV- XVIII ст.: політичні, міжнародні та соціокультурні відносини у загальноєвропейському вимірі»**. У її роботі брали участь науковці з Інституту історії України, провідних вищих навчальних закладів України (Київ, Харків, Дніпропетровськ, Івано-Франківськ, Острів) та їх колеги з Литви, Польщі, Росії, Білорусі та Молдови. На конференції студенти історичного факультету



Прийміть найщиріші привітання з **Днем працівника освіти**, святом, яке об'єднує причетних до благородної справи навчання і виховання підрастаючого покоління - майбутнього нашої країни.

У день свята щиро дякую вам за добросовісне служіння обраній справі, невтомний творчий пошук, самовідданість, високий професіоналізм і життєву мудрість. Завдяки вашій повсякденній праці студентська молодь долучається до тих невичерпних скарбниць знань, які допомагають їй стати справжніми фахівцями своєї справи.

**З повагою ректор С.А. Копилов**



**Олександра Зіновійовича Шулика** - коменданта н.к. №9;  
**Луїзу Данилівну Бонецьку** - старшого лаборанта кафедри загальної педагогіки, педагогіки вищої школи та управління навчальним закладом;  
**В'ячеслава Івановича Шамбура** - електромонтера з ремонту та обслуговування електростанцій.



## Зустріч Сидорчук Юлії Володимирівни



8 жовтня 2013 року старший лаборант кафедри біології та методики її викладання Юлія Володимирівна Сидорчук зустрілася із завідувачем Старосинявського районного відділу освіти Світланною Володимирівною Гринчук та методистом з біології Людмилою Іванівною Фесюк і обговорила з ними можливі варіанти співпраці викладачів природничого факультету та вчителів біології та географії району. Водночас Юлія Володимирівна взяла участь у ярмарці професій, організованій Старосинівським районним центром зайнятості, на якій познайомила усіх присутніх з напрямками підготовки студентів Зустріч нашого університету.

## Ярмарок професій у місті Волочиськ



10 жовтня 2013 року завідувач лабораторії Інна Володимирівна Гарашук та старший лаборант кафедри географії та екології Ольга Володимирівна Мисюкевич на ярмарку професій у м. Волочиськ ознайомили усіх присутніх з напрямками підготовки на природничому факультеті.

## Візит до навчальних закладів у м. Хмельницькому



16 жовтня 2013 року старший викладач кафедри географії та екології Володимир Зіновійович Мисько у м. Хмельницькому зустрівся з учнями колегіуму імені Володимира Козубняка, ліцею № 17 із загальноосвітніми класами, спеціалізованої загальноосвітньої школи №15 I-III ступенів, спеціалізованої загальноосвітньої школи № 19 I-III ступенів імені академіка М.А. Павловського і розповів про напрями підготовки у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка.

**М. Матвеев, декан природничого факультету**



## Переваги та недоліки навчання за кордоном



На фото: В. Кшевецький

В інтернеті, книгах, журналах, рекламних оголошеннях описуються прекрасні можливості, які відкриваються перед тими, хто вирішив отримати освіту за кордоном. Однак у будь-якому життєвому питанні завжди є інша сторона медалі. Зважимо всі «за» і «проти».

### АРГУМЕНТИ «ЗА»

Безумовно, отримати диплом в Європі – це і гордість батьків, і певна перевага при пошуку роботи, не кажучи вже про унікальний і незабутній досвід, нові знайомства з представниками різних країн і національностей.

Саме з цієї причини деякі випускники українських шкіл вибирають навчання в закордонних, у першу чергу – американських і великобританських університетах. А вже на сьогоднішній день англійська мова є однією з найбільш затребуваних у світі. У певному сенсі англійська – це міжнародна бізнес-мова. А вже вона використовується в дипломатичних переговорах, у діловому житті, в туризмі і багатьох інших сферах. Вибираючи освіту в середовищі носіїв мови, ви отримуєте незаперечну перевагу у її вивченні і подальшому пошуку роботи.

Якщо ви вирішите вступити до іноземного вузу, у вас з'явиться можливість не обмежуватися тільки роботою в Україні. При знанні мов і профільюючих предметів ви можете залишитися працювати в будь-якій країні, оскільки диплом престижного американського чи європейського університету відкриває більше дверей у різних країнах, а значить, створює широкі перспективи для кар'єрного зростання.

Однак при всіх позитивних сторонах, приймаючи таке важливе рішення, необхідно залишатися реалістом. Тому варто врахувати і складності, які можуть виникнути.

### АРГУМЕНТИ «ПРОТИ»

По-перше, вступити до пристойного іноземного вишу не так просто, як здається на перший погляд. Крім необхідності отримати візу, підготувати документи, потенційні студенти повинні володіти певними базовими знаннями мови країни, в якій знаходиться вуз, і профільних предметів. Тому багато хто з бажуючих вступити до закордонного університету витрачають кілька років на підготовку.

По-друге, вартість навчання достатньо далеко не для всіх (не беремо до уваги «освітні курси», «школи», «академії» в сусідніх Польщі, Угорщині, Румунії, рівень яких не завжди відповідає навіть вітчизняним коледжам та

техникумам). Ціна, яку батьки абітурієнта платять за можливість здобути освіту за кордоном (а це близько 3-4 тис. євро на рік) значно перевищує вартість навчання навіть у найбільш престижних вишах України. Також потрібно пам'ятати, що, отримавши закордонний диплом, ви не зможете одразу влаштуватися на роботу за фахом на території України. Процес нострифікації (визнання іноземного документу про освіту) є тривалим (від 6 місяців до 1 року) та досить дорогим (від 500 до 1 тис. євро). За статистичними даними, лише близько 30 відсоткам українських випускників іноземних вузів вдається легалізувати свої документи про вищу освіту.

По-третє, багато програм обміну студентами не реалізують свої рекламні гасла. За своєю суттю фірми, що рекламують навчання, скажімо, у Польщі, – це бізнес-структури, які отримують значний прибуток із кожного вітчизняного абітурієнта. Студенти часто скаржилися мені на те, що доводиться своїми силами в чужій країні шукати додаткову роботу, і житло, оскільки обіцянки фірми виявилися далекими від дійсності.

По-четверте, не забувайте про відстань (від 500 км. до найближчого польського університету), яку потрібно долати кожного разу, і, відповідно про ціну квитка, вартість проживання і харчування, яка для студента, що не матиме змоги отримувати «передачі» з дому, є дуже високою.

По-п'яте, необхідно завжди розуміти різницю в культурах і особливості світогляду представників різних країн. Не варто обурюватися через те, що деякі дії жителів чужої країни особисто Вам не подобаються або незрозумілі. Це цілком нормально, адже ви виростили в абсолютно інших умовах і традиціях.

Крім цього, ви повинні пам'ятати, що навіть проста побутова ситуація (запізнання автобуса, літака, неорганізованість, знервованість, щільність графіку, мовний бар'єр), фінансові проблеми, академічна заборгованість тощо в переломний момент можуть зіграти вирішальну роль і повернути вас додому. Тому завжди намагайтеся зберігати об'єктивність та бути реалістом.

Чи існує якась альтернатива навчанню в тій самій Польщі? Так. Сьогодні на рівні Міністерства освіти і науки впроваджується програма «Подвійний диплом», що передбачає отримання студентом українського вузу двох дипломів – українського та європейського. Так, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, будучи співзасновником та активним учасником Консорціуму Варшавського й українських університетів і маючи офіційні угоди про співробітництво з понад 50 вузами Європи та світу, реалізує такий проект разом провідними вузами Польщі. Наші студенти, прослухавши відповідні навчальні курси упродовж 7 семестрів у стінах українського університету, повинні пройти навчання і стажування протягом 6 місяців у Варшавському університеті. Успішно захистивши дипломний проект (до речі, науковими керівниками є професори двох вузів-партнерів), студент отримує два дипломи про вищу освіту. Загальна вартість такого навчання є досить символічною, оскільки витрати на проживання та навчання беруть українська і польська сторони, і складає приблизно 400 євро.

Таким чином, навчання за кордоном – це непросте завдання. Однак ретельно зваживши всі «за» і «проти», ви завжди зможете прийти до єдиного правильного для себе рішення.

**Володимир Кшевецький,**  
керівник відділу наукової роботи і міжнародних зв'язків

## Засідання Атестаційної колеґії Міністерства освіти і науки України

10 жовтня 2013 року за головування Міністра освіти і науки України Д.В. Табачника відбулося засідання Атестаційної колеґії Міністерства освіти і науки України, на якому розглядалися питання просвоєння вчених звань професора, доцента, старшого наукового співробітника, присудження наукових ступенів доктора і кандидата наук, функціонування спеціалізованих вчених рад, відкриття аспірантури та докторантури у вищих навчальних закладах і науково-дослідних установах, питання діяльності апеляційних комісій та включення (відмову у включенні) наукових видань до Переліку наукових фахових видань України.

На цьому засіданні ухвалили відкрити у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка спеці-

лізовану вчену раду з правом прийняття до розгляду та проведення захисту дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата історичних наук за спеціальністю 07.00.01 «Історія України» (голова ради Олександр Михайлович Завальнюк, доктор історичних наук професор, професор кафедри історії України; заступник голови Сергій Анатолійович Копилов, доктор історичних наук професор, завідувач кафедри всесвітньої історії, ректор університету; вчений секретар Іван Іванович Боровець, кандидат історичних наук, доцент кафедри всесвітньої історії).

**Володимир Кшевецький,**  
керівник відділу наукової роботи і міжнародних зв'язків

## «Мала батьківщина» великого історика

(Продовження. Початок на с.1).

**- Розкажіть про роботу на посаді наукового редактора у видавництві «Наукова думка».**

На цій посаді працював менше року. Після закінчення аспірантури молодим науковцям важко знайти роботу. Якраз тоді порадили звернутися до видавництва «Наукова думка». І це було добре, адже я набув досвіду роботи наукового редактора. Почав редагувати праці з археології. Так продовжувалося близько року, поки не перейшов працювати до Інституту історії.

**- У Вас є вагомий досвід у проведенні наукових досліджень, також Ви викладаєте в кількох потужних українських вишах. Що, на Ваш погляд, легше: бути академічним ученим чи професійним лектором?**

Дослідницька робота є моєю улюбленою. Викладацькою роботою зараз майже не займаюся. Широ кажучи, студенти з кожним роком навчаються все гірше. І по-ява Інтернету досить згубно на них впливає: замість того, щоб працювати з реальними джерелами, молода людина «порпається» у мережі, переписує чужі напрацювання. Це дуже легко виявити, особливо науковцю із досвідом. Я завжди можу зрозуміти, що мій студент приносить: свій матеріал, чи звідкись переписаний. На жаль, ця погана тенденція щодо ведення досліджень є серед студентства і навряд чи зникне в найближчий час. Це плагіат. І нині цей плагіат досяг такого рівня, що навіть у Росії та й у нашій країні створюються відповідні комісії, щоб виявляти такі роботи.

Після захисту кандидатської дисертації захистив докторську. Це зараз захищаються швидко, а тоді пауза могла тривати 15-20 років. Коли почав писати кандидатську, то одночасно зацікавився іншою темою, яку мені спершу запропонував керівник. Згодом він зрозумів, що мені не здійснити цього дослідження так, як слід, у кандидатській роботі, тому тему було змінено на більш вузьку. Одночасно я продовжував вести паралельне дослідження – і зрештою написав докторську дисертацію.

Неодноразово брав участь у роботі комісії із захисту кандидатських та докторських дисертацій. За браком вільного часу зараз практично не викладаю, інколи читаю лекції за кордоном. Мої улюблені іноземні виші знаходяться в Італії та Швеції.

Щодо того, ким легше бути: лектором чи науковцем – це залежить від характеру людини, від її вдачі. Мені все-таки більше до вподоби дослідницька робота, хоча я не нехтую викладацькою роботою, адже веду лекції в Німеччині, Італії, Швеції, Польщі.

**- Які Ваші враження від цієї конференції та в цілому від співпраці з нашим університетом?**

Враження гарні. Повинен сказати, що для себе я виділяю кілька українських університетів. Ваш виш входить до цієї когорти. По-перше, в цьому університеті є сильний викладацький склад. Я спілкувався і спілкуюся нині з багатьма викладачами, вченими вашого університету. Пам'ятаю і Лаптіна, і Винокура, і багатьох інших. По-друге, ваш виш – динамічний. Його керівництво не очікує, поки для університету щось перепаде згори, а виходить зі скрутного становища своїми силами: розробляються різні програми, проводяться наукові конференції. Наприклад, ця конференція є дуже корисною, пізнавальною для всіх. Приїхали науковці з Росії, Литви, Білорусі. Гарний у вас виш: мені подобаються ваші викладачі і ваш ректор – ці люди добросовісні й працелюбні. По-третє, все-таки Кам'янець-Подільський – це не просто районний центр, а видатне історичне місто. Вважаю, що найкращими українськими вишами є ваш та Львівський національний університет імені І. Франка, Харківський національний університет імені В. Каразіна, Одеський національний університет імені І. Мечнікова та Чернігівський національний університет імені Т. Шевченка.

**- Що Ви побажаєте нашому студентству, основним читачам нашої газети?**

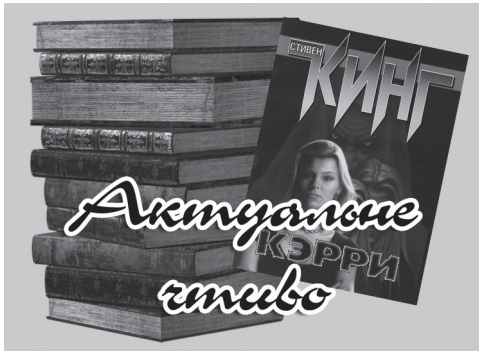
Добросовісності й відповідальності. Бажаю молодим науковцям не втрачати наслідки для написання потужних історичних праць.

**Розмовляла Ольга Комарова**





# НАЖУРНАЛІСТ ИЛИ



## Стівен Кінг «Керрі»

Письменник, про твір якого йтиметься у цій публікації, перш, ніж стати автором світових бестселерів, замолоду зазнав цілу низку провалів. Усі свої невдалі спроби стати відомим **Стівен Кінг** прибирав цвяхом до стіни і той, під тиском великої кількості недосконалих оповідей, часто не витримував маси. Але головне кредо «короля хоррору» - ніколи не здаватися. Саме ця життєва позиція зробила із нікому невідомого хлопчини-невдахи генія сучасної світової літератури.

Перший свій твір, що носить назву «Керрі», Стівен Кінг написав ще у 1974 році. Тоді письменник, накинувши декілька фраз на чернетку, зрозумів, що писати для маси і писати для себе – зовсім різні речі. Стівен Едвін Кінг викидає у сміттєвий бак власні роздуми, гадаючи, що ця книга ніколи не принесе йому успіху. Але не так сталося, як гадалося! Його дружина, Табіта Кінг, знайшла начерки майбутнього роману і змусила свого чоловіка дописати його. Хто б міг подумати, що саме ця книга принесе всесвітню славу 25-річному вчителю англійської мови.

Отже, «Керрі» - це парасихічний роман, у якому розповідається про дівчинку – підлітку, що володіла даром телекінезу, і з кожним роком у Карієтті Вайт ця надможливість еволюціонує в потужну неконтрольовану силу.

У Чемберленській школі, де навчається Керрі, всі її однокласники постійно знущайуться з дівчини через те, що її мати Маргарет - релігійний фанатик і багато у чому відмовляє дівчинці, мотивуючи це біблійними постулатами. Зав'язка роману починається з одного випадку, який трапився після уроку фізичної культури. Дівчата, серед них була і головна героїня твору, приймали душ та обмінювалися своїми думками про хлопців. Розмови переросли у гучний, огидний сміх, коли однокласниця Керрі побачила, що у неї почалися критичні дні. Донька релігійної фанатички зовсім не розуміла, що це таке, адже її мати не розповідала про фізіологічні особливості жіночого організму, позаяк це, за її переконаннями, робить дівчат «нечистими». Глузування з боку однокласниць дуже образило Керрі, і з цього моменту її дар телекінезу переростає у руйнівну силу, своєрідну «захисну реакцію».

Розвиток потужної телекінетичної здатності в руках юної, ображеної дівчини із блискавичною швидкістю переростає у смертоносну помсту, зупинити яку не зможе ніхто, навіть сама героїня роману. І помста Карієтті Вайт була настільки кривавою, що випускний вечір чемберленської школи перетворився на фатальну розправу, в якій практично ніхто не залишився живим... Вважати, що дівчина шкодувала про вчинене – безглуздо, оскільки розум її був задурманеним однією думкою – вони всі не заслуговують на життя.

Сюжет роману настільки вражає своєю динамікою, нетиповим розвитком подій, що режисер Брайан де Пальма у 1976 році зняв першу екранізацію за мотивами твору Стівена Кінга. Наступна кінострічка Девіда Керсона за сюжетом «Керрі» була відзнята у 2002 році. Але справжньою сенсацією є цьогорічна пре-м'єра від режисера Кімберлі Пірс.

Якщо ви гадаєте, що ображене дівчицько викликає жалісні відчуття, то ви глибоко помиляєтеся. Стівен Кінг змусить вас її зненавидіти.

Іванна Шептицька



## Серіал «Шерлок»

«Шерлок» - британський серіал компанії «Гартсвуд Філмс», знятий для телекомпанії BBC One. Сюжет серіалу розгортається навколо Шерлока Холмса, відомого героя творів Артура Конан-Дойла та його помічника-консультанта та друга Ватсона. Події серіалу розгортаються у наші дні і тому модернізовані до сучасного життя. Це не те, що ми звикли уявляти під час читання детективів чи перегляду екранізацій за романами цього автора.

Шерлок Холмс та Ватсон розслідують загадкові злочини, користуючись всіма досягненнями XXI століття: нотатки на клаптиках паперу з легкої руки авторів серіалу змінилися на мобільні телефони, мемуари доктора Ватсона – на онлайн-блог в Інтернеті, а улюблена трубка Холмса на нікотинові пластирі. Але є дещо, що залишилося незмінним – це головний ворог Шерлока, не менш геніальний професор Моріарті.

Джон Ватсон – військовий лікар, який повернувся з Афганістану. Герої поселяються в будинку 221 Б по Бейкер-стріт у літньої господині місис Хадсон. Шерлок і Джон допомагають Скотланд-Ярду в розкритті складних справ, використовуючи методи спостереження, аналізу, дедукції, а також сучасні технології.

Героям доводиться пройти великий шлях, переміщатися по величезній Європі, піддаючи власні безцінні життя смертельній небезпеці. Наші герої з Англії починають свою небезпечну подорож у Франції, далі їдуть до Німеччини, а потім, у далеку Швейцарію. Але геніальний лиходій професор Моріарті завжди виявляється на крок попереду головних героїв і продовжує далі плести свою підступну павутину зла, що складається з численних смертей і руйнувань, які стають частиною його смертельного плану, при якому його успіх здатний докорінно змінити хід багатотисячолітньої історії Англії.

Автори «Шерлока» Марк Гетісс і Стівен Мофат, відомі роботою над серіалами «Доктор Хто» і «Джекіл» радикально підійшли до адаптації творів Артура Конан Дойла. Головні ролі Шерлока Холмса і доктора Джона Ватсона виконують Бенедикт Камбербетч і Мартін Фрімен. Перший сезон «Шерлока» зібрав позитивні відгуки критиків і був номінований на кілька нагород. У 2011 році «Шерлок» став володарем телевізійної премії BAFTA в категорії «Кращий драматичний серіал».

Лілія Надвідна



«Та в тебе ж стипендія є!» – саме цю фразу найчастіше чують щасливі періодичні власники державних грошей. І заперечити не можуть, і похвастатись нічим... Адже, що можна купити на тих, нещасних 800 грн (і це якщо пощастить)? Давайте поглянемо правді у вічі – на ці гроші можна придбати тільки ентузіазм. Адже кілограм м'яса за останніми даними коштує 52 грн, рису – 7 грн, яйця – 11 грн 40 коп (за десяток), олія – 13 грн (середньої якості), ковбаса – 30 грн (у випадку якщо вам не сподобається їсти туалетний папір із соєю можете придбати собі дорожчу, за 50 грн). Скористаємося нескладними підрахунками і отримуємо суму майже в 100



## Мода і стиль

### Поговоримо про сяючий погляд

Сьогодні я хочу поговорити про таку важливу проблему, як «мішки» під очима. Кому, як не студентам знайома ця неприємна штука. Особливо це турбує дівчат, адже жодній із нас не подобається виглядати втомленою і непривабливою.

Якщо раніше ви ніколи не стикалися з проблемою «мішків» під очима, то перш за все необхідно проконсультуватися у лікаря-терапевта. Якщо ж ніякої патології не буде виявлено, то для позбавлення від «мішків» під очима можна застосовувати такі заходи:

- вмивайтеся прохолодною водою - це покращує кровообіг. Корисно протирати область навколо очей і особливо під очима косметичними кубиками льоду;
- для усунення ранкових набряків під очима можна також використовувати охоложені гелі з рослинними екстрактами.

- в жодному разі не можна терти очі і розтягувати таким чином шкіру повік;
- слідкуйте, щоб крем для повік, яким ви користуєтесь, містив УФ-фільтри і змінюйте крем кожні 4 місяці.

У боротьбі з «мішками» вам також можуть допомогти компреси: розподіліть між двома шматками марлі натерту картоплю або нарізані кружальцями огірки, покладіть на очі і потримайте 30 хвилин. Цю процедуру слід проводити щодня, не менше 15 днів.

Є ще один ефективний і доступний рецепт: накладайте на очі марлю, змочену в молоці. Такий компрес не тільки усуває «мішки» під очима, але й знімає втому з очей.

Ще один варіант компресу від мішків під очима: мішечки з марлі наповніть висушеними пелюшками троянд, шипшини, кропом або зеленню петрушки, опустіть їх в гарячу воду, накладіть на очі і потримайте 15 хвилин.

Головна порада – любіть свої очі, відпочивайте! Ніщо не варте вашого здоров'я, краси та гарного вигляду. Правильно харчуйтеся, адже це запорука бадьорості та енергії. Насолоджуйтеся приємними моментами, бо вони піднімають настрій. Цінуйте себе!

Олена Митрофанюк



17.10 - 31.10.2013

### Овен

За вікном холод та дощ, а Овнам від одної думки про наближення сесії стає тепло. Не переживайте, ця сесія принесе вам море радості, задоволення і грошей.

### Телець

Цей тиждень варто присвятити відпочинку, адже попереду вас чекає гора роботи, яку треба зробити.

### Близнюки

Щоб не проспати першу пару, заводьте будильник на 13:00. Так ви проспите всі три пари.

### Рак

Чим ближче сесія, тим ввічливішими стають Раки.

### Лев

Якщо у вас безсоння, то подзвоніть старости о 3.00 ночі і запитайте, в якій аудиторії буде перша пара. Відповідь вас здивує, але вже за кілька хвилин сон вам гарантований.

### Діва

Є люди, яким інколи щастить. Є люди, яким інколи не щастить. А є Диви, яким щастить завжди і у всьому.

### Терези

Спробуйте збагатити ваш раціон: наприклад, до води і чорного хліба додайте «Мівіну» раз в тиждень.

### Скорпіон

Під час написання курсової роботи спробуйте урізноманітнити список використаної літератури книжками, які ви дійсно використовували. Хоча б одну. Думаю, викладач це оцінить.

### Стрілець

У цьому місяці на вас чекають дві важливі події: Новий рік на факультеті, і п'яна Снігуронька після святкування Нового року.

### Козеріг

Порада на сесію: не просіть допомоги у людини, яка вчиться на вашому курсі другий рік поспіль.

### Водолій

Цей місяць прогнозує вам самотність: все доведеться робити наодинці, черпати енергію та натхнення доведеться зі своєї свідомості. Але це допоможе вам розібратись у собі, і не наробити помилок.

### Риби

Якщо ви вирішили зустрічатися з донькою/сином декана, нехай це буде декан не з вашого факультету. А ще краще – не з вашого університету.

Лілія Нурадінова

нас увагу! Нам тут, внизу, дуже скрутно! Нам потрібна допомога!...

Я щиро вірю, що пройде трохи часу і все зміниться на краще. Принаймні думка про світле майбутнє на трохи втихомирює в мені «вічного революціонера», дух та тіло якого, «рветься до бою»... Якщо ж у найближчі декілька років нічого не зміниться, то головною проблемою міліції буде організована злочинність, спрямована на пограбування холодильників, крадіг не «в законі», а «в студентстві» і ще багато іншого... Це все звичайно жарти, але як ми знаємо в кожному жарті лише частина жарту, все інше – правда.

Усім своїм друзям, які невпинно гризуть граніт науки у вищих навчальних закладах, я хочу побажати сил і терпіння. А ще – бережіть здоров'я та нерви, адже на носі найгарячіша пора – сесія.

P.S.: Ціни на заспокійливі та снодійні засоби коливаються в межах від 2 до 50 грн.

Олена Митрофанюк, кореспондент газети

## Агов, там, зверху – SOS!





## НОВИНИ СПОРТУ

### СТУДЕНТКА ВИБОРОЛА ДВІ ЗОЛОТІ МЕДАЛІ НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ

5 жовтня 2013 року на чемпіонаті світу в м. Лоутраки (Греція) студентка факультету фізичної культури майстер спорту України **Марина Муринець** виборола дві золоті медалі з гирьового спорту з-поміж жінок та юніорів у ваговій категорії +70 кг.

Вітаємо Марину з нагородами та бажаємо подальших вагомих спортивних досягнень.

### КУБОК УКРАЇНИ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ

4-8 жовтня 2013 року у Сімферополі відбувся **Кубок України з кульової стрільби**, на якому виступали студенти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Зокрема, студенти першого курсу факультету фізичної культури майстер спорту України міжнародного класу.

**Дарія Шаріпова** здобула золоту медаль, майстер спорту України міжнародного класу **Дмитро Чернишов** – бронзову медаль, а студент першого курсу факультету української мови та журналістики майстер спорту України **Олексій Хабаров** став срібним призером.

### НАШІ ДОСЯГНЕННЯ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

VII етап **Кубку світу зі спортивної гімнастики**, який проходив з 10 по 14 жовтня 2013 року (м. Осієк, Хорватія), увінчався для наших спортсменів черговою перемогою. Студентка I курсу факультету фізичної культури **Кристина Санькова** зайняла III місце у вправах на колоді і II місце на вільних вправах.

**Вадим Воронецький,**  
директор спортивного клубу

### Відродження садів Яна де Вітте

11 жовтня 2013 року магістранти природничого факультету спеціальності «Біологія» взяли активну участь у благоустрою садів **Яна де Вітте**, які планується відродити у нашому місті на схилах р. Смотрич.



### Виступ на пленарному засіданні IV Міжнародної науково-практичної конференції



10 жовтня 2013 року доктор сільськогосподарських наук професор **Олександр Іванович Любинський** виступав на пленарному засіданні IV Міжнародної науково-практичної конференції «Екотрофологія. Прогрес, проблеми, перспективи екологічно безпечного виробництва» з доповіддю «Сучасні аспекти екогенетичних досліджень у системі збереження біорізноманітності».

**М. Матвеев,**  
декан природничого факультету



## У натхненних обіймах творчості...

ПОЕЗІЯ



### АНГЕЛ

Я без тебе – не я, мов обрізані крила.  
Зникла посмішка моя, все на світі стало не миле.  
Осінь холодна дощами залила,  
Полетіла б до сонця, та зламані крила.  
Полетіла б де радість, де сміх навкруги,  
Та в полоні у осені, щастя моє.  
Душа виринається подумки в небо.  
Серце плаче, кричить: «не зможу без тебе».  
Холод осінній, як байдужість твоя,  
Огортає стомлену душу...  
А самотність шепоче: Я без тебе не – я,  
Ти без крил мене жити не змушиш.  
Я німію у світі обману...  
В пошуках сонця у похмурім дні  
Я йшла по дорозі, покритій туманом,  
Через сльози, босоніж по цій грішній землі,  
Заслуживши ангельські крила, я стала собою.  
Мій милий поглянь, на мить зупинись  
Залишаю цю осінь і холод з тобою,  
Піднімаючись ангелом у небесну вись.

**Анна Олещук,**  
аспірантка історичного факультету

### ОСВІТЯНАМ

Осінніми барвами вкрилося все місто  
І свято в душі переповнює нас.  
Тим, хто навчає добру та науці,  
Нехай вдячність учнів буде повсякчас.  
Тримаймо в душах зерно доброти,  
Щоб його передавши майбутнє зростити,  
Бо професія наша нелегка і складна –  
Зрозуміти дітей, особистість творити.  
Нехай в кожного з нас буде вдача й надія,  
Колектив у гурті й праці плідний,  
Не погасне освіти вогонь, наче мрія  
На дорозі життя нашого гідній.

**Роман Михальчишин,** випускник  
історичного факультету



## Стань донором, врятуй людське життя!

Під таким гаслом працює Кам'янець-Подільська міська станція переливання крові. Ця установа майже щодня рятує людські життя. Не залишилися осторонь і студенти нашого університету. 8 жовтня 2013 року більше двох десятків студентів історичного факультету долучилися до лав донорів. Юнаки та дівчата проявили людяність та мужність. Мені поталанило поспілкуватися з людиною, яка присвятила цій сфері діяльності більшу частину свого життя, - завідувачем донорськими кадрами Кам'янець-Подільської міської станції **Антонію Михайлівною Хорсєвою**.

**- Як часто проводяться такі заходи?**

- Ми щороку в жовтні проводимо агітацію серед студентів. Активно запрошуємо саме молодь, адже це є найздоровіша група населення. Запрошуємо стати донором студентів усіх факультетів К-ПНУ імені Івана Огієнка. Розпочинаємо саме з історичного факультету. На моє переконання, студенти-історики є найбільш інтелігентними. Вони завжди відгукуються на наші запрошення. Беруть найактивнішу участь у здачі крові. Особисто свою співпрацю з історичним факультетом розпочала ще з того часу, коли посаду декана обіймав **Анатолій Олексійович Копилов**.

**- Як саме студенти можуть долучитися до діяльності вашої станції, ставши донорами?**

- Донорами можуть стати люди, яким виповнилося 18 років. Передусім важлива моральна підготовленість людини. Потрібно проявити свою доброту та щедрість. Щоб кров була придатною, а аналізи не показали негативних результатів, потрібно підготуватися до здачі крові. За два дні до процедури забороняється вживати алкогольні напої та палити. Напередодні здачі крові не можна вживати жирні, м'ясні та молочні продукти, сніданок має бути легким. Студент повинен виспатися. Рекомендується вживати багато рідини (соки, кава, чай, питна вода), щоб швидше відновився об'єм крові. На станції переливання

крові потрібно зареєструватися (обов'язкова наявність паспорта) та пройти медичний огляд. Якщо не буде виявлено ніяких протипоказань, здати кров. Кров проходить ретельну перевірку. Якщо аналізи викликають сумніви, кров бракується, знезаражується та знищується і для переливання вона не використовується.

**- Як використовується донорська кров? На скільки важливе донорство?**

- Я вважаю, що донорська діяльність є дуже потрібною та важливою нині. Ми допомагаємо багатьом хворим, потерпілим у ДТП, під час операцій, кровотеч та інших випадках. Щоб кров завжди була під рукою, необхідно створювати її запаси. Зараз розроблено нові технології, які дозволяють довше зберігати кров. Так, якщо раніше плазму зберігали лише три дні, то зараз – два роки. Це дуже важливо, бо до лікарні потрапляють потерпілі чи хворі з рідкісними групами крові. Для цього й створюються такі запаси крові, джерелом поповнення яких є людина.

**- Щоб ви хотіли побажати нашим студентам?**

- Спочатку я хочу подякувати всім небайдужим, адміністрації К-ПНУ імені Івана Огієнка та історичного факультету зокрема за допомогу та розуміння. За всі роки нашої співпраці ректори, декани завжди відгукувалися на наші прохання, проявляли людяність у підтримці таких акцій.

Я вам бажаю здоров'я, бадьорості, залишатися такими ж ентузіастами. Донорство зараз є патріотизмом, тому бажаю не втрачати цього почуття ніколи.

**P.S.** Долучися до благодійної акції! Твоя кров може врятувати чиєсь життя! Ти матимеш змогу пропустити пари, посмакувати чаєм та печивом, отримати на обід 21 гривню і поспілкуватися з привітним персоналом Кам'янець-Подільської міської станції переливання крові. Не будь байдужим!

**Розмовляла Анастасія Надвідна,**  
студентка II курсу історичного факультету



## Свято

від майбутніх педагогів

**День працівників освіти** - професійне свято, яке щорічно відзначається в Україні у першу неділю жовтня. Цього року свято припало на 6 жовтня. Оскільки це вихідний день, то святкування було перенесено на середину тижня.

В усьому університеті відбувалися урочисті вечори з нагоди свята. З жовтня таке дійство проходило в корпусі педагогічного факультету К-ПНУ імені Івана Огієнка. День працівника освіти - особливе свято не тільки для викладачів факультету, а й для студентів, оскільки більшість із них у майбутньому буде навчати дітей у школах та вишах. Тому приготування до урочистого заходу проводилися на найвищому рівні.

На святковому концерті кожен глядач міг спостерігати за стараннями студентів. До уваги гостей і викладачів було представлено багато цікавих номерів художньої самодіяльності. Приємним фактом було те, що до участі у виступах залучалися студенти всіх курсів. Вони подарували всім незабутню атмосферу свята й естетичної насолоди.

**Ольга Витвицька,** студентка 21-ДП  
групи педагогічного факультету



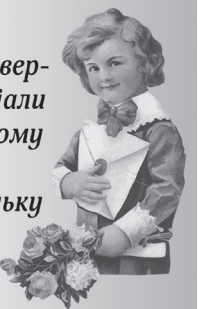
9 жовтня 2013 року на засіданні студентського сенату університету було обрано нового писаря сенату. Ним стала голова студентської ради факультету іноземної філології **Олеся Журба**. Спікер студентського сенату **Максим Хованець** та інші сенатори привітали Олеся з новою посадою та подякували екс-писареві з «трирічним стажем» **Елизаветі Павловій** за плідну роботу.

**Тетяна Левицька,**  
директор студентського клубу



Дорогі студенти та викладачі нашого університету! Свої матеріали для публікацій у нашому часописі надсилайте на електронну скриньку

studm.kpnu@gmail.com



Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
В.о. гол. редактора **Ольга КОМАРОВА**  
Коректори номеру: **Людмила МУЖЕЛОВСЬКА, Лілія НАДВІДНА**  
Редколегія: **Л. Нурадзінова, Л. Надвідна, О. Митрофанюк, І. Шептицька, Ю. Аліменко, С. Шведь, В. Синиця, О. Уманець.**

Спецкори: **С.Копилов, В. Дубінський, М. Матвеев, В. Кшевецький, В. Воронецький, А. Олещук, Р. Михальчишин, А. Надвідна, О. Витвицька, Т. Левицька.**

Фото: **О. Комарова та ін.**

Комп'ютерна верстка:  
**Ольга Комарова**  
Дизайн:  
**Ольга Комарова**

Макет, верстка, друк:  
**ППП Панькова А.С.**  
с. Жовтневе,  
пров. Поворіна, 15  
Тел.: 4-06-01