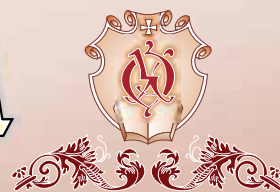


Острозька Академія



№ 3 (5)
березень, 2011

З нами ти завжди на крок попереду



**Чому я хочу/
не хочу жити
в Україні?**

ст. 10-11 ⇒

**Права студентів
Острозької
академії**

ст. 14-15 ⇒

Сьогодні ми поговоримо про ЩАСТЯ☺.

«Вікіпедія» стверджує, що це відчуття абсолютної насолоди, безмежної радості або ж стану цілковитого задоволення життям. Що ж визначає наявність такого стану в людини? Перш за все, спосіб сприйняття дійсності, адже матрицю свого особистого щастя кожен наповнює власноруч. З'їсти кілограм мандарин, сім плиток шоколаду, зайнятися спортом або ж переглянути улюблений фільм... у кожного свої методи поповнення організму резервом ендорфінів та досягнення гармонії з собою та всесвітом.

Так склалося, що попередні автори рубрики «Опитування» часопису «Острозька Академія» ніколи не давали відповідей на власні ж запитання. Завжди щось буває вперше, тож, нехтуючи традицією попередників, відповім: особисто для мене, щастям є можливість усвідомлювати результати власного життя та благополуччя рідних і дорогих серцю людей. Усе інше – дрібниці, не варті уваги.

Наскільки ж цей стан глибоко індивідуальний для інших, з'ясуємо, поставивши таке питання:

А ЩО ТАКЕ ЩАСТЯ ДЛЯ ВАС?



– Кожен із нас розуміє щастя по-своєму. Для когось це відчуття сонячного промінчика на щоці, для когось – вдало складена сесія чи благополуччя рідних. Щасливим бути легко, варто лише відповідати посмішкою на подаровану тобі попередньо усмішку. А щастям для мене є просте відчуття реальності світу з присмаком квітучої весни в моїй душі.

Наталія ЗАТІРКА,
факультет міжнародних відносин

– Для мене щастя полягає перш за все у можливості бачити перед собою розумні очі студентів. По-друге, мати постійну можливість самовдосконалюватись. По-третє, бути корисним українському суспільству та державі. І, по-четверте, допомагати студентам працевлаштовуватись після закінчення навчальних закладів.



Владислав ВЕРБЕЦЬ,
викладач кафедри документознавства
та інформаційної діяльності

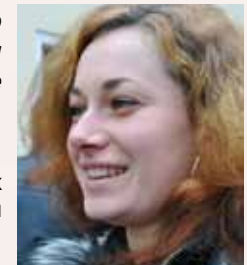


– Мене роблять щасливим візити до храму, духовне збагачення, спілкування та дівчина, яку я дуже міцно кохаю. Користуючись нагодою, переказую привіт мамі на Закарпаття! ☺.

Іван ОРОСТ,
гуманітарний факультет

– Щастя там, де нема місцю словам. Там, де хтось завжди поруч. Там, де стихає буря. Там, де нічого не потрібно, бо й так усе є.

Альона ФЕЛЬДМАН,
факультет міжнародних відносин



– Для мене щастя – це гарне самопочуття та комфорт дорогих мені людей. Від цього я сама стаю щасливішою ☺.

Ірина АВРАМЕНКО,
економічний факультет

– Мрію пов'язати своє життя з тим, чим захоплююсь. Наразі ж мене цікавить скрипка, навчання гри на якій дарує мені велику кількість щасливих та радісних моментів.

Богдан ЧУМАК,
економічний факультет



– Коли люди навколо завжди підтримують тебе і розуміють, а на Батьківщині панує стабільність і порядок. Це і є щастя! ☺.

Леся БЕНДЮК,
факультет політико-інформаційного менеджменту



ОГОЛОШЕННЯ

Втрачено студентський та читацький квитки
на ім'я **Дарди Світлани Василівни**.
Документи вважати недійсними.

ГРОНО ДУШІ АНАТОЛІЯ БІЛОГО



Українець нової доби і нового мислення – так називають Анатолія Білого його колеги по перу. Молодий літератор із Дніпропетровщини, переможець численних всеукраїнських захистів дослідницьких робіт, конкурсів «Інтелектуали Криворіжжя-2008», «Кращий журналіст-початківець», поетичних змагань «Собори наших душ», «Проба пера», студент спеціальності «Літературна творчість», а з минулого місяця – член Спілки письменників України. Свої перші римовані рядки написав ще у шість років. З того моменту для Анатолія розпочалося нове творче життя, шлях літературного зростання і розвитку, самовдосконалення та наполегливої праці, який триває і дотепер. Ми вирішили дізнатися, яким чином він досягнув цих успіхів? Як поєднує навчання і творчість? Який сенс вкладає у це слово?

– **Анатолію, перш за все хочу привітати тебе зі вступом до Національної спілки письменників України. Розкажи детальніше, як тобі вдалося потрапити у таку серйозну організацію?**

– З дитинства я брав участь у різних конкурсах. Проте найбільше мене захоплювали ті, що проводилися Малою академією наук. Саме в МАНі я познайомився з відомою дніпропетровською письменницею Лесею Степовичкою, яка схвально оцінила мою творчість. Восени минулого року мене запросили на нараду молодих літераторів в Ірпіні. Це був дуже цікавий з'їзд, після якого мене почали розглядати як потенційного члена НСПУ. Спочатку я вступив до обласної спілки, а 7 лютого цього року мене затвердили у Всеукраїнській.

– **Що для тебе означає такий крок у літературній діяльності, адже, як відомо, багато сучасних письменників не вважають за потрібне вступати до НСПУ?**

– Думаю, для мене це не буде зайвим. Звісно, зараз поширилось багато чуток про спілку, про загрозу її існування як такої. Проте на сьогоднішньому етапі розвитку суспільства варто все ж якось консолідувати літературний потенціал країни. Приємно зазначити, що зараз НСПУ почала дещо реорганізуватися (бо ж зміна поколінь неминуха). Через 5-10 років, впевнений, тут з'явиться багато нових людей, які зможуть змінити загальний фон організації, стереотипні погляди на неї. Це, власне, підтвердила і та ж сама нарада в Ірпіні. Помітив, що мої колеги-ровесники дивляться на світ незалежніше, волелюбніше, намагаються не просто

наслідувати шаблони, а творити нові стандарти в літературі.

Звичайно, спілка надає багато переваг, особливо молодим письменникам. Особисто я отримав змогу публікувати свої твори у різних виданнях, про які раніше навіть не знав, спілкуватися з літературними колами, бути в контексті літературного життя країни. А це досить важливі аспекти для подальших кроків письменницькою стежиною.

– **Розкажи, будь ласка, про свою літературну діяльність. Що вона означає для тебе насамперед?**

– Літературна творчість – це переосмислення буденних речей, перетворення їх у щось значуще, надання їм філософського забарвлення, трансцендентності. Мені подобається писати, експериментувати з різними стилями, мовою, темами. Насправді, я ніколи не зациклююся на чомусь одному, адже таким чином я можу просто втратити, не розгледіти чогось іншого – не менш важливого. Тематика моїх творів, жанрова специфіка головним чином залежать від настрою, душевних переживань і аж ніяк не від певних розумових розрахунків. Будь-який твір я намагаюся максимально наповнити ліризмом, бо це найголовніший елемент як у прозі, так і в поезії.

– **А в драмі?**

– Тут дещо інша ситуація. У драмі потрібен внутрішній нерв, імпульс, який би проходив через увесь твір. Специфіка самого жанру така, що обмежитися одним ліризмом не вдасться. У свої драматичні твори я вкладаю переживання, з самого початку задаю певні інтонації. Останнім часом помічаю, що тематика тут стає лише наріжним каменем, а от глиби-

на чи то суть твору сховані саме за особливостями літературного «почерку» автора. Хоча останнім часом мене цікавлять і сюжетні твори. Нещодавно спробував себе у детективному жанрі.

– **Яких людей ти вважаєш найавторитетнішими на сучасному літературному горизонті України?**

– Колись Ернест Хемінгвей сказав: «Письменник повинен змагатися з минулими поколіннями, тому що теперішні – йому сучасні – не є еталон». Я буду сміливішим, ніж Хемінгвей у цьому плані і зазначу, що письменник повинен змагатися з собою. Якщо літературний діяч не намагатиметься перевершити самого себе, то він просто не зможе піти далі. Тому я не маю якихось кумирів чи людей, до яких хотів би дорівнятися. Я знайомий із багатьма поетами. Найбільше мені імпонують ті, які виробили міцний внутрішній стрижень своєї творчості, ті, яким вдалося не потрапити в брудний потік неякісної літератури.

– **Чи впливає на твою письменницьку діяльність навчання на «Літературній творчості»?**

– Мені подобається навчатися на цій спеціальності, бо тут багато гарних дівчат. Не можу говорити про певний вплив навчальних дисциплін на мою творчість, оскільки й не можу робити її залежною від того чи іншого предмету. Магістрально-го впливу немає, хоча десь починаю розуміти свої прогалини, намагаюся їх виправити, розглядаю свої твори не лише з естетичного боку, але й з професійного, зіставляю з літературними здобутками інших авторів.

Продовження на стор. 6 ►►

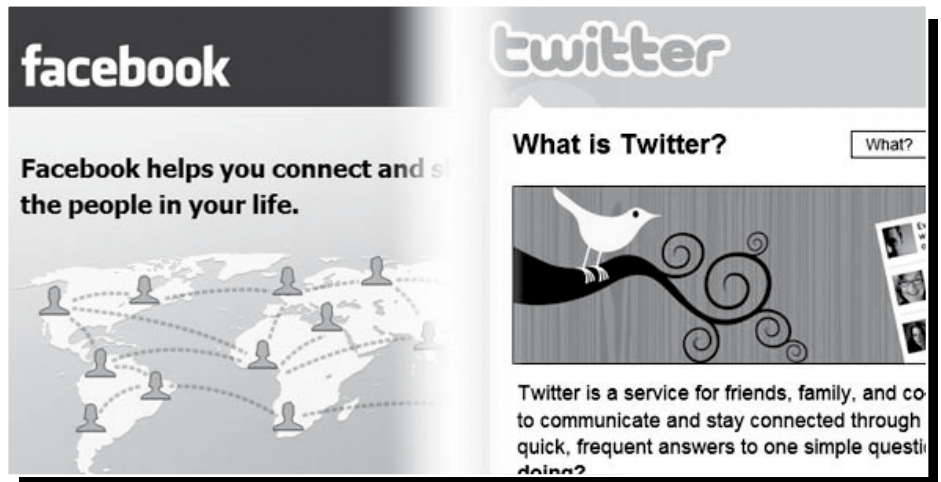
СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ = НОВІ МЕДІА?

Чи знаєте ви, що вперше «френдитись» почали в 1995 році, коли було засновано перший інтернет-сайт, який пропонував можливості роботи із соціальними мережами? Що автомобіль не розкіш, а засіб пересування (за Ільфом і Петровим), а Twitter не забавка, а засіб комунікації? А про створення поштової скриньки від Facebook, яку нарекли «вбивцею Gmail»? І загалом, що таке нові медіа і що в них є спільного із соціальними мережами?

Тому пропоную розібратися детальніше з цими цікавими речами і з'ясувати, навіщо вони суспільству та як можна максимально їх використувати під час навчання?

Термін «нові медіа» з'явився порівняно нещодавно і поки не вивчається в університетських програмах. Та все ж досвідчені користувачі інтернету знають, що головною відмінністю нових ЗМІ від традиційних є інтерактивність, яка робить усі зв'язки двосторонніми.

Нові медіа, в першу чергу Twitter та YouTube, дають можливість відстежувати все, що відбувається у країні саме зараз. Принцип поширення інформації від користувача до користувача є важливою перевагою



соціальних мереж і робить їх надзвичайно потужним інструментом для тих, кому необхідно якнайшвидше поширити своє повідомлення або оперативно зібрати інформацію. Наприклад, сервіс мікроблогінгу Twitter.com, який виріс з формату «sms для Інтернету» і став оперативним засобом, щоб знаходити і поширювати інформацію – власні повідомлення, фото-, відео- та аудіоматеріали.

Шістдесят дев'ять відсотків депутатів Європарламенту використовують соціальні мережі для комунікації з виборцями, а тридцять чотири із них роблять це за допомогою Twitter.

Для того, щоб краще зрозуміти ситуацію з поширенням web 2.0 в Україні, проілюструю дані з дослідження компанії «InMind». Отож, третина населення України віком від 15 років (близько 13 млн) регулярно користується інтернетом, причому 9 млн заходять у мережу щоденно. В 2010 році кількість українських користувачів Facebook перевищила позначку в один мільйон, і не менш важливим є те, що на цьому

сайті з'явився український інтерфейс. У той час як «Вконтакте», за даними сайту www.alexa.com, станом на січень 2011, є третій за відвідуваністю сайт у Росії та Україні і другий у Білорусі.

Для тих, хто вважає, що Twitter в основному використовують лише знаменитості, щоб розказати світові, чим вони сьогодні вечеряли або що думають про життя навколо, хочу навести декілька інших способів його використання. По-перше, це отримання найсвіжішої інформації про події («свіже» – те, що відбувається просто зараз); по-друге, це ведення у реальному часі Twitter-трансляцій з публічних акцій, засідань органів влади та судів, місць надзвичайних подій, виборів etc; по-третє, це слідкування за публікаціями передових медіа й отримання новинної інформації. Крім того, це також знаходження «гарячих» тем, швидке уточнення інформації, поширення прохань про допомогу у професійній діяльності; для журналістів – просування своїх онлайн-видань і блогів (розширення аудиторії).

Існує хороше «неписане» правило для всіх соціальних мереж – дотримуватись формату. Вмілий блогер – це той, хто обирає мережу для свого повідомлення відповідно до формату і вміщує все, що хотів сказати, в один постинг. У «Живому Журналі» (Livejournal) – це до 50 тис. знаків на один пост, у Facebook – кілька речень



того, що в журналістиці зветься лідом або основним повідомленням.

Що буде наступним головним трендом у соціальних медіа або «The Next Big Thing», як кажуть в англomовному світі? Останні кілька тижнів на це запитання найчастіше відповідають: «Quora!» Саме цей сервіс перебуває в центрі пильної уваги медіа, які пишуть про web 2.0.

Quora – це сервіс, у якому користувачі ставлять питання і дають відповіді. Також кожен має змогу коментувати відповіді, давати їм позитивну чи негативну оцінку. За підсумком кожного обговорення створюється «підсумкова відповідь», побудована за принципом Вікіпедії – її може редагувати кожен зареєстрований користувач. Творці Quora проголосили метою сервісу не об'єктивність, а консенсус – правильною відповіддю на запитання вважається підсумок думок усіх учасників. Сервіс також передбачає можливість вести блог. На жаль, приєднатись до мережі, позиціонованої як «фабрика знань» не так легко – для реєстрації необхідне запрошення. Це також є одним із чинників ажіотажу, адже «клубний» доступ здавна використовується для підвищення цінності членства в спільноті. Ідеологія Quora прямим текстом проголошує перевагу якості над кількістю. Тож, хоча в порівнянні із стомільйонними цифрами провідних соціальних мереж, кількість користувачів Quora досить скромна (у грудні 2010 року вона становила близько 350 тис. осіб), охочих долучитись до неї дуже багато.

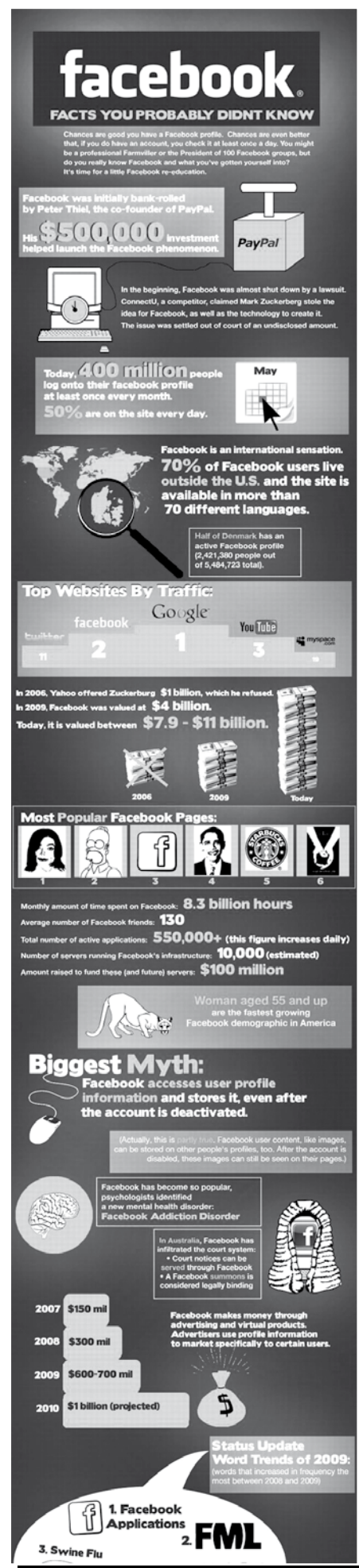
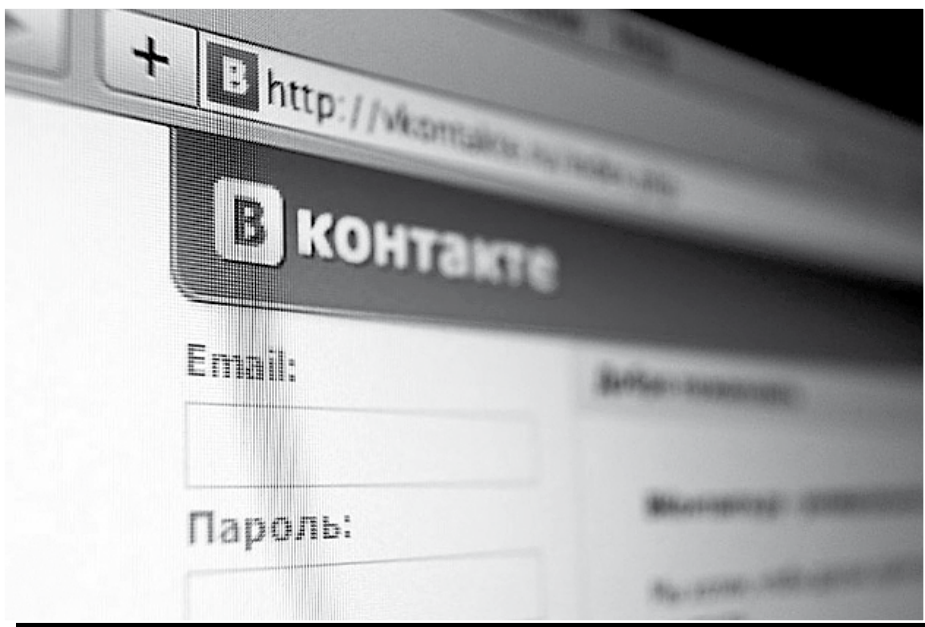
Проте дедалі більше науковців виступають із критикою нових

медіа, вбачаючи психологічні чи соціальні проблеми в поширенні спілкування між людьми за допомогою соціальних мереж, мікроблогів та смс-повідомлень. Так пише газета The Guardian (січень 2011). «Шалене захоплення онлайн-спілкуванням можна трактувати як модерну форму психічного розладу», – стверджує викладач соціології Массачусетського технологічного інституту Шеррі Теркл у своїй новій книзі «Самотні разом». Згідно із її переконаннями, технології прагнуть домінувати в нашому житті й роблять нас менш людьми. Те, що вони дають нам змогу краще комунікувати, є ілюзією – насправді вони ізолюють нас від справжньої людської взаємодії, заганняючи в кіберреальність, яка є лише дешевою підробкою реального світу. «Ми винайшли технології, що сприяють розвитку та натхненню, але дозволяємо їм робити нас мізерними», – пише Шеррі Теркл.

На думку деяких науковців, запеклі суперечки навколо спілкування за допомогою інтернету знаменують необхідність вироблення загальноновизнаного етикету соціальних медіа.

І лише вам вирішувати, яким чином використовувати нові медіа, чи реєструватись у соціальних мережах, яким буде ваш контент тощо. У будь-якому випадку, з розвитком високих технологій ми маємо більше можливостей для розвитку і кожен думає сам, як їх використовувати.

Ваш оглядач @analytic_ua на Twitter, в офлайні Анна Вакулєнко



ГРОНО ДУШІ АНАТОЛІЯ БІЛОГО

Закінчення, початок на стор. 3

Література – це творче ремесло. Не думаю, що творчість дасть мені якісь дивіденди в грошовому плані. Я, власне, до цього й не прагну. Література – це мистецтво, потреба душі.

– **Анатолію, поділись, будь ласка, своїми найближчими планами на майбутнє.**

Наразі я автор лише однієї збірки творів «Гроно душі». Зараз уже підготована до друку інша книга поезії, прози, п'єс під назвою «На березі космосу». Вона трішки відрізняється від своєї попередниці, оскільки

не маю звички ходити тими самими стежками. По-перше, збірка буде меншою за розмірами. Твори, що увійшли до першої, писалися впродовж п'яти років, а в цій знайдуть своє місце літературні здобутки за минулий рік. Також сюди увійдуть сатиричні твори і детективи.

– **Тебе так захопив жанр детективу?**

– Навіть дуже. Я вже говорив, що зараз пишу великий детективний роман. Проте не хотілося б підтасовувати його під такий собі бульвар-

ний тип. Розумієте, в Україні немає літературного героя. Можливо, й не буде, але я спробую створити щось схоже в цьому детективі. Сюжет розвиваю поступово, тому зараз важко охарактеризувати якісь моменти твору.

Окрім цього, хочу виправдати сподівання моїх наставників-поетів, сподівання самого себе і підтвердити своє членство у НСПУ активною літературною діяльністю. І, звісно ж, творити, творити і ще раз творити.

Розмовляла Юлія Ярчук

ENERGIZER

«Я ХОЧУ ЖИТИ САМЕ ТАК!»

Привіт усім! З вами завжди Перспективний «Енерджайзер» і я, вже постійний автор, Інна Васильчик©

Молода держава чи не найбільше потребує належного виховання нових поколінь. Моральність, милосердя, дружелюбність, патріотизм, толерантність, почуття краси і гармонії – ті загальнолюдські цінності, які ми передусім маємо плекати у своїх серцях та сприяти їх розвитку на загальносуспільному рівні. Ось і причина тому, що сьогодні я хочу поговорити з вами про соціальну рекламу.

З метою виховання молоді через створення соціальної реклами, яка закріплює загальнолюдські цінності, а також із метою надання молоді можливості висловити своє ставлення до тієї чи іншої проблеми редакція журналу «Довідник кадровика» Видавничого дому «Медіа-Про» за підтримки Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та Міністерства охорони здоров'я організовує Всеукраїнський конкурс соціальної реклами «Я хочу жити саме ТАК!».

Конкурс проходить у два етапи:

Перший етап – з 1 січня 2011 року до 20 травня 2011 року. На цьому етапі усі надіслані і прийняті до участі в конкурсі роботи будуть опубліковані на сайті www.kadrovik.ua для огляду, обговорення та коментування.

На другому етапі – з 21 травня до 27 травня 2011 року – усі роботи будуть оцінюватися Експертною ко-

місією у складі представників міністерств, організаторів та партнерів конкурсу. Також буде проводитися онлайн-голосування для визначення переможця у номінації «Глядацькі симпатії». Підбиття підсумків за результатами інтернет-голосування та роботи Експертної комісії – до 1 червня 2011 року.

Список тем, що виносяться на конкурс соціальної реклами, є таким:

«Моя сім'я – моє багатство» – сприяє орієнтації молоді на створення сім'ї, народження дітей, популяризацію сімейних цінностей у молодіжному середовищі, взаємозв'язок поколінь.

«Розумне суспільство проти насильства» – охоплює весь спектр питань, пов'язаних із застосуванням фізичної сили чи різного роду погроз стосовно дітей, підлітків, молоді для нав'язування своєї волі.

«Українці – нація здорових людей» – про здоровий спосіб життя, боротьбу з палінням, алкоголізмом, наркоманією, правопорушеннями, пристрастю до азартних ігор.

«Гарна освіта сьогодні – справжній професіонал завтра» - пропаганда якісної і доступної освіти для кожного громадянина, професіоналізму в усіх галузях життя країни як гарантії міцної і сильної держави.

«Чиста планета починається із кожного з нас» – стосується збереження і захисту навколишнього середовища.



Учасниками конкурсу можуть стати особи віком від 15 до 35 років. Макет соціального плакату надається у друкованому вигляді будь-якого формату (малюнок, фотографія, колаж з підписом, який носить інформативний та життєствердний характер) та в електронному вигляді на CD-диску.

Переможці у кожній темі конкурсу отримають 8 тисяч гривень від компанії «Natali Bolgar», учасники, що займуть II-III місця та переможці інтернет-голосування – пам'ятні подарунки.

Додаткову інформацію шукайте на сайті www.kadrovik.ua, контактна особа – Людмила Циганок.

Будуйте успішну державу власними зусиллями, і я впевнена, що ви будете жити саме ТАК, як хочете.

Інна Васильчик



СПЕЦИФІКА УКРАЇНСЬКОГО «БОЖЕВІЛЛЯ»

Новина про вихід у літературний світ першого прозового роману Ліни Костенко буквально за місяць сколихнула чи не всю Україну. Мабуть, кожен із вас вже встиг хоч краєчком вуха почути про книжку, яку активно обговорюють літературознавці, політики, студентські аудиторії. Книгу, яку визнали найочікуванішою за останні десятиліття. Попри величезну кількість обговорень, все ж виникає питання: що криється за дивною назвою, дивною палітуркою та про яке «самашедство» йдеться?

На перший погляд може здатися, що роман є своєрідним часописом подій зламу двох тисячоліть, дослідженням, якою ж Україна ввійшла в нове століття. Проте з кожною сторінкою за звичайним моніторингом світового інформаційного потоку криється глибокий аналіз зв'язків між чоловіком і жінкою, між родиною і професією, Україною і світом.

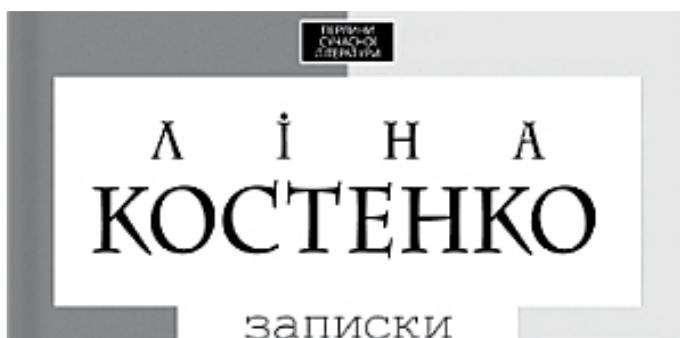
Головний герой «Записок українського самашедшого» – молодий програміст, який прагне відшукати хоч у чомусь початок нової ери, але постійно стикається зі шлейфами минулих років. Зневірившись у своїй професії, він передбачає банкрутство своєї долі, почувається бездомним у власному домі, безпритульним у своїй країні і від безвиході чинить спробу самогубства, після якої розпочинає шукати хоч крихти гармонії у своєму внутрішньому світі, у стосунках з рідними людьми, прагне хоч якось втекти від відчуття меншовартості, порівняння себе з Комахою Кафки.

На прикладі звичайних буднів звичайної української сім'ї Ліна Костенко вимальовує яскраву картину світу, у якому ми живемо (чи існуємо?): «На ніч показують хорори й трилери, зранку ми входимо у світ реальних кошмарів, децибелів трагедій такі, що уже перестаєш їх чути. Нас постійно тримають на подразниках, може, це так і задумано, щоб ми перестали бути людьми?!»

Насичений мікс художньої літератури, внутрішніх щоденників, сучасного літописання і публіцистики підтверджує той факт, що кожній нації є від чого збожеволіти. У різних обставинах, у різні епохи... Героям «Записок...» найбільше допекло приниження, одвічна дис-

кримінація нації. Я ж бажаю вам за допомогою книги Ліни Костенко визначити свій рівень національної свідомості.

Юлія Яручик



ПОТЕРПІЛИМ ВІД КОМП'ЮТЕРА ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ

Ми, студенти, такий народ, що постійно наражається на небезпеку. То на першу пару запізнимось, то «незарах» отримаємо, а то взагалі псуємо собі здоров'я нерегулярним харчуванням, недостатнім сном та постійною розумовою роботою ... за комп'ютером. Що не кажіть, а студентське життя – складна штука.

От як ми проводимо свої будні? Значну частину свого робочого дня ми на заняттях, а отже – у сидячому положенні. Вже потім щастить прогулятися до квартири/гуртожитку/дому, і знову наполеглива праця над власними знаннями і вміннями. Шкода тільки, що робити це нам найчастіше доводиться, сидячи за комп'ютером.

А давайте про це поговоримо!

Чи знаєте ви, що, відповідно до Директиви Європейського економічного співтовариства № 90/270/ЄЕС, оператор, який працює з дисплеєм, має бути поінформований про заходи безпеки й збереження здоров'я, а також про заходи щодо зменшення або усунення будь-якого ризику? Ми, хоча й не офісні працівники, та маємо повне право знати про все вищесказане.

Під час офтальмологічного огляду в середньому по Україні у 70% молодих операторів ПК спеціалісти щорічно виявляють ознаки патології кон'юнктиви, характерні для жителів кліматичних зон із пекучим сонцем, сухістю повітря, вітрами й піщаними бурями. Крім того, для значної частини операторів характерна ще одна ознака — пігментні відкладення на вогнищі диска зорового нерва, які спостерігаються, наприклад, в електрозварників або медиків, які працюють із кварцовими лампами.

«Комп'ютерний» зоровий синдром різних ступенів зустрічається у значної частини користувачів ПК. У деяких із них, стверджують фахівці, він проявляється вже через дві години роботи за монітором, у більшості – через чотири й практично в усіх — через шість годин безперервної роботи. Найбільшу втому викликає робота в діалоговому режимі й комп'ютерна графіка. Якщо застосувати до роботи з комп'ютером своєрідний світлофор, то можна сказати, що в зеленій зоні перебувають люди, які мають епізодичні контакти з ПК,



у жовтій — ті, у кого ці контакти регулярні, а в червоній — ті, чия робота вимагає сидіння за комп'ютером, та геймери. Тим, хто вже потрапив до червоної зони, потрібно негайно звертатися до офтальмологів. Усім іншим ми порадиємо ось що:

- не варто працювати з установленою на максимум яскравістю й контрастністю монітора;

- відстань від монітора до очей має дорівнювати приблизно довжині витягнутої руки;

- потрібно регулярно очищати монітор від пилу, протираючи його вологою серветкою або спеціальним хімічним розчином;

- варто використовувати додаткове бічне освітлення. Краще виставляти його ліворуч, щоб освітлювальні прилади не давали відблисків на моніторі;

- не сидіти за комп'ютером у темряві.

Також медиками розроблено своєрідну виробничу гімнастику для очей – її прості вправи треба виконувати мінімум тричі на день. Наприклад, відвернутися від монітора, заплющити очі й швидко 10-20 разів замружитися, не розтуляючи повік, потім інтенсивно покліпати очима, якомога ширше їх відкриваючи. Заплющити очі й «намалювати» ними вісімку, спочатку вертикальну, потім горизон-

тальну. Помасажувати скроні біля кутиків очей коловими рухами кінчиків пальців – пальцями правої руки варто рухати за годинниковою стрілкою, а пальцями лівої – проти. На закінчення застосувати «прийоми далекозорості», які розслаблять м'язи кришталика: зафіксувати погляд на найвіддаленішій точці в межах видимості, а потім плавно перевести погляд на кінчик власного носа.

А тепер щодо нашої постані, яка, до речі, страждає від довготривалої роботи за комп'ютером не менше, ніж очі. У сидячому положенні навантаження на хребці набагато більше, ніж у стоячому або лежачому, а у такому положенні ми перебуваємо більшу частину дня. Насправді, остеохондроз не можна назвати професійним захворюванням користувачів ПК, рано чи пізно він наздоганяє до 80% жителів Землі, однак нині ця хвороба стрімко «молодшає» за рахунок людей, для яких комп'ютер є робочим інструментом. В одних пацієнтів при характерному для користувачів шийному остеохондрозі німіють руки, пальці, знижується їхня м'язева сила, в інших з'являються запаморочення й шум у вухах, а в третіх може виникнути сталий больовий синдром. Якщо серед цих не найприємніших симптомів ви розпізнали знайомі прояви, зверніть, будь ласка, увагу на своє робоче крісло. Головна вимога до нього – зменшувати навантаження на хребет. У продажу є різні варіанти зручних офісних крісел. Робоча поверхня сидіння в них має заокруглений край, задня частина теж злегка заокруглена, висота сидіння, поруччя і спинки регулюються. З'явилися також комп'ютерні комплекти «стіл-стілець», де стілець – зиг'загоподібна конструкція без спинки з похилим сидінням. Людина не стільки сидить на ньому, скільки наполовину стоїть. Така конструкція дозволяє відновити природну 5-подібну форму спини. Обов'язково протягом робочого дня робити регулярні перерви для легких фізичних вправ.

Ось і все на сьогодні із серії професійних студентських захворювань. Бережіть своє здоров'я, і ми ще неодноразово зустрінемося на сторінках «Острозької Академії».

Інна Васильчик

УКРАЇНА ТА ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ ОЧИМА АМЕРИКАНСЬКОГО ПРОФЕСОРА

Фредерік Дон Шіз, учасник обмінної програми Fullbright, здобувач ступеня PhD. Викладає студентам-магістрантам факультету романо-германських мов літературу США XIX ст.

— Професоре Шіз, розкажіть, будь ласка, про свої перші враження від України? Що вам найбільше запам'яталося?

— Відверто кажучи, перші враження були не найкращими. Не знаючи мови, я зіткнувся із труднощами навіть у тому, щоб дістатися до готелю. Таксист взяв плату за проїзд втридорога. Погода була жахлива: скрізь болото, мокро і похмуро. Спершу подумав: «Куди ж я потрапив і як мені тут далі бути?» Але все змінилося того дня, коли мене привезли в Острог. Тут кожен люб'язно мені допомагав, коли я звертався з якимись проханнями.

— А яке враження на вас склали наші студенти?

— З першого дня перебування в академії я повідомив керівництву та студентству факультету романо-германських мов, що викладатиму за тією ж методикою, яку застосовував у США. Проводячи тут свої перші лекції з літератури, мене одразу вразив рівень знань острозьких студентів. Якщо говорити про заняття, то я відчував, що спілкування зі студентами проходить на одному рівні. Вони конструктивно оперують літературними категоріями. Мені вже попередньо говорили, що випадає честь працювати в одному з найкращих університетів



України. Згодом, я й сам не мав у цьому жодних сумнівів. Тутешні студенти — мрія викладача будь-якого західного вишу. Вони — сумлінні та працюючі.

— Скажіть, чи досвід роботи із нашими студентами не наштовхнув вас на розробку та застосування нових методик у викладанні?

— Навчання літератури головним чином полягає у бесідах та обговореннях. Я не вдаюся до надсучасних технологій. Для мене головне — спілкування. Розмовляючи із студентами, я багато чого від них дізнаюся. Їхні думки часто бувають нестандартними і доволі цікавими. В Острозі я

навчав студентів і лише зараз зрозумів, що й ВОНИ навчали мене. Тут усі такі різні, кожен має свої культурні особливості та інше світосприйняття. Острозькі студенти часом розпізнають настільки глибокі сенси у літературі, які не завжди під силу їх американським одноліткам. Правду кажучи, для мене це стало невеличким відкриттям. Тепер, повернувшись в США, я зможу запропонувати для дискусії всі почуті тут думки.

— Ви є учасником програми Фулбрайта. Розкажіть у декількох словах про концепцію цієї програми та її переваги.

УНІВЕРСАЛЬНА
ПОРАДА
ДЛЯ УСІХ СТУДЕНТІВ:
ПРАЦЮЙТЕ ЯКОМОГА
БІЛЬШЕ НАД СОБОЮ.



ЧОМУ Я ХОЧУ ЖИТИ В УКРАЇНІ?

Коли тебе не влаштовує життя в власній країні, ти починаєш роздумувати над тим, де могло б житися краще. Дивився яскраві, здебільшого, американські фільми про щасливе життя за кордоном і майже несвідомо починаєш заздрити іноземцям. Але чому заздрити? Красивим будинкам, дорогим автомобілям і розкішному одягу? Може й так... Добре жити хочуть всі. Тому і з'являються захмарні мрії про щасливе майбутнє за кордоном і повна зневіра у наявності перспектив в Україні. Хоча особисто я ніколи не розділяла думку багатьох: «А що ця Україна? Треба втікати звідси». Людям зі схожими поглядами пропоную власні причини, чому варто залишитись жити в Україні.

1) Лише у своїй державі можна вільно говорити рідною мовою на вулиці, де тебе розуміють і зможуть відповісти.

2) Людина, народжена саме на

цій землі, має особливу місію у долі своєї держави.

3) Лише тут ти – частина єдиної спільноти – українців, бо за кордоном ти – чужий. І навряд колись тобі пощастить відчувати таку ж єдність із ментально іншим народом, оскільки справа не лише у походженні, а й у єдності традицій та цінностей, які передаються разом із вихованням. Навряд у компанії італійців можна буде так невимушено сміятись з анекдотів про кумів, чи дружно згадувати моменти із мультику про пса Сірка.

4) Нехай в Україні сьогодні ще не склались економічно вигідні умови для життя, але не факт, що в Італії чи Португалії одразу стане жити дуже добре. Тим більше, якщо усі виїдуть з країни, то хто залишиться за неї боротись? Звичайно, легше все покинути і виїхати, але тоді в Україні залишиться тільки декілька кланових угруповань і громадяни у напіврабстві.

5) Добре любити Україну на відстані. В усі кризові часи люди покидали країну, шукаючи кращої долі. Але врешті залишались ті, кому небайдуже майбутнє держави. Першим на думку спадає приклад ОУН-мельниківців, які під час війни масово виїжджали за кордон і звідти продовжували боротьбу. В той час, коли ОУН-бандерівці, ризикуючи власним життям, залишилися боронити села на окупованих територіях.

Загалом у нас люди звикли нарікати на долю і дивитись, що сусід живе краще. Легше позаздрити і, склавши руки, постійно дивитись в сторону Заходу.

Хоча недарма ми знаємо відомий вислів: добре там, де нас нема – так говорять або мрійники, або боягузи... Сміливі говорять: «Треба робити добре там, де ми є!»

Леся Бендюк



ЧОМУ Я НЕ ХОЧУ ЖИТИ В УКРАЇНІ?

1) Справді, вільно українською мовою можна розмовляти лише в Україні, але й тут ми не можемо похвалитися тим, що захищаємо рідну мову. Сьогодні українською розмовляє менший відсоток людей, які проживають в нашій державі. І чомусь україномовні громадяни не роблять нічого, щоб захистити мову своїх предків. Вважаю, що українцем варто бути в душі – і неважливо, де ти проживаєш – в Україні чи поза її межами. Як приклад, можу навести нещодавню випадкову зустріч із літнім чоловіком у потязі. Він розповів історію свого життя, яка здивувала. Виявляється, вже 41 рік він проживає в Канаді, хоча його дитячі роки минули в Польщі. Проте, як виявилось, він має українське коріння, адже його батьки були українцями, яких примусово вислали до Польщі. Все своє свідоме життя він провів у Канаді, однак постійно розмовляє українською навіть там – за океаном. І вдома усі спілкуються мовою предків. Приклад цього незнайомця показує, що неважливо, де ти народився і де проживаєш зараз – українською можна розмовляти усюди.

2) Вважаю, що місія кожного – бути Людиною і приносити добро

людям. І зовсім неважливо, де робити це добро – в Україні чи за кордоном. Звісно, варто намагатися приносити користь своєму суспільству. Однак, якщо мислити лише так, то що тоді – військових-миротворців, які рятують людські життя і лікують дітей десь у Конго, вважати такими, що не мають місії? Якщо українець все ж таки поїхав за кордон, то це зовсім не означає, що він кинув свою державу. Адже обличчя України – це і є ми – українці і допомагати своїй країні можна і з відстані у 10 тисяч кілометрів.

3) Звісно, кожен народ і кожна країна має свої традиції. В Італії незрозуміють наших жартів, так само, як ми не розуміємо жартів італійців. Проте, якщо людина все ж таки вирішує жити за кордоном, вона не зобов'язана ставати схожою на громадян цієї країни. І життя не складається лише з жартів і того, хто їх розуміє, а хто – ні. Вважаю, що в першу чергу українці їдуть за кордон у пошуках кращого життя, реалізації себе. А чому б і ні? Якщо в іншій країні людина зможе розкритись, як особистість, досягти того, про що мріє з дитинства, то чому б не поїхати?! Адже життя одне.

4) Я вважаю, що не варто спекулювати патріотизмом, коли йдеться

про людські життя. Тому що сьогодні кожен може сказати, що варто залишатись в Україні і налагоджувати економіку, а не втікати закордон. Так, варто змінювати нинішню соціально-економічну ситуації. Проте вигук про патріотизм зовсім стирається з голови, коли сім'я не має мінімальних засобів для існування. Думаю, що українці виїжджають за кордон не з метою розважитись. Більшість виїжджає працювати і жити в іншій країні, щоб мати змогу дати своїм дітям хорошу освіту, придбати житло і вести спокійний спосіб життя, а не існувати за копійки, які сьогодні пропонує держава. На своєму прикладі можу сказати, що декілька років тому теж була переконана у тому, що Україна без мене – ніяк, однак після закінчення престижного ВНЗ перебувала у довгому пошуку роботи. І це проблема не вишу, а проблема країни, яка не дає мені шансу показати, на що я здатна і яку користь я можу їй принести. Я вважаю, що якщо у людини є певні здібності, то варто користуватися кожною можливістю, щоб їх розвивати. При цьому ніхто не віднімає того, що Я ЛЮБЛЮ УКРАЇНУ.

Наталія



НАЙПЕРШІ ТА НАЙКРАЩІ

Рада вітати читачів журналу на шпальті нашої постійної рубрики! Сьогодні я познайомлю вас із тими, хто був серед отих 150-ти молодих людей, які мали щастя переступити через усі сумніви та обрати для здобуття вищої освіти відроджену Острозьку академію. Вони були першими із перших. На їх очах академія крок за кроком йшла до престижу, визнання, слави. Що відчували ці студенти в ті роки? Як жили, навчалися і, врешті, ким вони стали сьогодні, чого досягнули в житті? Дізнаймося просто зараз. Будь ласка, знайомтеся!



«ECONOMICS IS ALL AROUND»

Ця фраза належить одному з найкращих випускників економічного факультету Олександр Талавері, який нині читає лекції британським студентам в Університеті Східної Англії. «Для кожного з нас вибір Острозької академії на той час був досить ризикованим, адже тоді ще ніхто достеменно не знав, чи вдасться їй піднятися на ноги. Звісно, ми не мали таких чудових аудиторій, спортзалів, майданчиків, парків, проте висока професійність потужного викладацького складу заміняла все». За словами Олександра, академія першочергово навчила думати, дала не просто знання з економіки, а вміння мислити економічними категоріями. Саме тому на численних перехрестях вибору він надавав перевагу науковій сфері, а не банкам, інвестиційним компаніям чи бізнесу. Завдяки здобутим знанням тут, в академії, Олександр вступає в Київську школу економіки, згодом – у Бостонський коледж, European University Viadrina in Frankfurt, розпочинає працювати в німецькому інституті економічних досліджень, після чого переїжджає в Шотландію і реалізовує себе як викладач в одному з абердинських ВНЗ. «За весь цей час я зрозумів, що найбільше мене цікавить саме дослідницька діяльність. Тому я твердо вирішив переїхати в англомовне середовище, а саме – в англійське місто Норідж. Зараз я читаю курс економічної теорії, практичної економіки та моделювання в Університеті Східної Англії». Суттєвої різниці між специфікою викладання в Україні та за кордоном Олександр не бачить, проте найбільше йому хочеться, щоб українська економічна наука поступово інтегрувалась у світову. Змінювати галузь своєї роботи науковець не збирається. Саме у дослідницькій діяльності він знайшов можливість бути керівником самому собі. Мріє, щоб наступні проекти та статті принесли успіх та професійне зростання.

Нашим студентам Олександр Талавера радить бути готовими до першої роботи: «Це один із найважливіших іспитів у вашому житті. Тому ретельно готуйтеся до нього. Не сприймайте роки навчання як звичайну розвагу, бо саме вони дають змогу акумулювати інтелектуальний капітал».



ЗВІДКИ ПОЧИНАЄТЬСЯ ІСТОРІЯ?

Владислав Берковський закінчив історичний факультет. Вступаючи до Острозької академії, був переконаний, що тут буде створений найпотужніший науковий осередок, що якісно відрізнятиметься від інших вишів України (до речі, не помилився!). З приємністю згадує лекції метрів у галузі історії Ірини Ковальової, Юрія Мисика та багатьох інших. У свої студентські роки Владислав мріяв про викладацьку діяльність, тому від 2001 року навчався та викладав історію України в навчальних закладах Польщі. В 2006 при Інституті історії Університету Марії Кюрі-Скłodовської в Любліні захистив дисертацію "Handel Wołynia od początku XVI do połowy XVII wieku". Проте життя повернулося інакше і дало шанс спробувати себе у архівній справі. Наразі він займає посаду директора Цен-



Продовження на наступній сторінці ►►



НАЙПЕРШІ ТА НАЙКРАЩІ

Закінчення, початок на попередній сторінці

трального державного архіву зарубіжної українки. Свою професію вважає надзвичайно важливою та цікавою: «По-перше, вона дає можливість самовдосконалюватися та саморозвиватися, адже я маю доступ до джерел, про які більшість науковців навіть не знають. По-друге, архівна справа має важливе суспільне значення. Погодьтеся, що без належних архівних установ історикам просто нічого робити». Робота Владислава досить багатогранна, адже вона потребує знань не лише з історії, а й документознавства, генеалогії, політології, соціології, економіки. Він вважає свою справу тихою, спокійною і водночас дуже відповідальною, бо саме архівні матеріали становлять мікроскопічний зріз сучасної української буденності, забезпечують творення та функціонування національної історії, свій початок вона бере саме звідси.

Завдяки повній віддачі себе улюбленій справі Владислав Берковський був обраний членом Острозького науково-краєзнавчого товариства ім. кн. Острозьких, Українського генеалогічного товариства, Центру дослідження історії Поділля Інституту історії України НАН України. З 2009

року входить до складу правління Співки архівістів України. Він нагороджений численними грамотами Державного комітету архівів України, Міністерства культури та туризму України, Київської міської державної адміністрації.

Нашим студентам Владислав радить не втрачати можливість взяти найкраще від своїх викладачів: «Саме вони можуть дати нам те, що неможливо прочитати в жодній книзі. В той же час не забувайте про самоосвіту. Завжди прагніть чогось вищого, не розраховуйте ні на кого, окрім себе, не будьте голосливими. І тоді усі знатимуть, що ви – студент Острозької академії».

Саме ці люди разом зі своїми колегами змогли поставити так високо оту першу планку інтелектуального росту та розвитку Острозької академії. З їхніх перших прослуханих лекцій розпочався нелегкий старт відродженої альма-матер, який відразу переконав, що майбутні фініші кожного з нас будуть успішними. Тепер нашою щоденною метою залишається підтримка заданого темпу, щоб бути гідними наших попередників.

Юлія Яручик

СПІЛКУВАННЯ

УКРАЇНА ТА ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ ОЧИМА АМЕРИКАНСЬКОГО ПРОФЕСОРА

Закінчення, початок на стор. 9

– Програма була заснована після Другої Світової війни, десь у 1946 році. Першочергово метою програми стала необхідність подолання міжкультурного непорозуміння між США та рештою світу. Саме війна стала приводом до започаткування програми, яка вже за час свого майже 70-річного функціонування набула широкомасштабності. Громадяни США, які вже взяли участь у програмі, починають краще розуміти традиції інших народів. Також головними завданнями програми є поширювати по всьому світу такі західні ідеали як демократія, свобода слова, якісна вища освіта. Як відомо, система вищої освіти в США вважається однією з найкращих у світі. Ми хочемо експортувати свої практики та поділитися накопиченим досвідом. Безперечно, дуже корисно багато подорожувати і не лише в якості туриста, а з певною науково-дослідницькою метою, а також пожити у країні принаймні кілька місяців. Лише такий досвід буде по-справжньому цінний. Як на мене, програма Фулбрайта розпізнає істинну суть подорожі. Програмний обмін між країнами є дво-

стороннім, адже і українські науковці мають змогу поїхати в США чи навіть у Канаду. Наразі в Україні в рамках програми перебуває близько 30 професорів та студентів із США. Така ж кількість українських учасників працюють у моїй країні. Я знаю одного студента з університету США, який зараз працює над здобуттям ступеня PhD у Харкові. Він пише наукову роботу по історії України. Програма виплачує всі витрати учасників на проживання та подорожі. Я закликаю студентів Острозької академії спробувати себе у цій програмі, вони не пошкодують. Отримавши диплом бакалавра в академії, студенти вже зможуть подавати заявки для участі у програмі.

– Ви – успішна людина, яка вже багато чого досягла у житті. Наостанок, що б ви порадили студентам Острозької академії? Який рецепт успіху від професора Дона Шіза?

– Універсальна порада для усіх студентів: працюйте якомога більше над собою. Ви маєте достеменно оволодіти професією, яка в майбутньому принесе вам заробіток. Головне – полюбіть те, чим ви займаєтеся, віддавайтеся будь-якій

справі, за яку беретеся. Дисциплінують себе та фокусуйтеся на поставлених цілях. Завжди вірте, що попереду на вас чекає щось хороше. Ви можете не одразу отримати омріяну посаду у престижній компанії, тим не менше цього треба прагнути і працювати у напрямку досягнення поставленої мети. Після закінчення університету я не мав уявлення, що ж далі робити. Мені не припала до снаги запропонована робота. Лише через певний період я зрозумів: моє покликання – це література. Я вирішив, що хочу навчати літератури і писати. З того часу я працював не покладаючи рук, і, зрештою, досягнув своєї мети. Ніколи не розчаруйтеся у перших невдачах, сприймайте їх як досвід на майбутнє. Важливо знати, чого саме ти хочеш від життя, загорітися бажанням досягти цього, а далі робити все з ентузіазмом. Будьте певні, точно спрацює. Я глибоко переконаний, що студенти Острозької академії приречені на успіх у майбутній кар'єрі, чого я їм щиро бажаю. Хай щастить!

Розмовляла Ліна ТИМОЩУК

ПРАВА СТУДЕНТІВ ОСТРОЗЬКОЇ АКАДЕМІЇ



Відсутність достатнього інформаційного забезпечення студентів про будь-які зміни у внутрішній політиці університету призводить до поширення чуток щодо пропозицій та найрізноманітніших перспектив студентського життя. А чулки – один із найдієвіших механізмів поширення неправдивої інформації. Щоб уникнути цього «Острозька Академія» вирішила запропонувати своїм читачам витяг із прав студентів Національного університету «Острозька академія».

Розпочнемо із того, що визначимо, хто ж бере участь у навчальному та виховному процесах? Відповідно до чинного статуту Національного університету «Острозька академія» студенти, студенти резерву, вільні слухачі, стажисти, здобувачі наукових ступенів, аспіранти та докторанти, працівники університету, батьки чи особи, що їх замінюють, є учасниками навчально-виховного процесу в Острозькій академії.

Не менш важливим елементом навчання в академії є гармонійний розвиток особистості студента, який здійснюється за сприяння студентського органу самоврядування на рівні групи, курсу, факультету, гуртожитку та студентського містечка. Братство спудеїв, будучи органом студентського самоврядування, несе пряму відповідальність за здійснення чи невиконання покладених на нього завдань, що керуються законодавством України та чинним статутом академії. Відтак, у своїй навчальній, науковій та творчій діяльності, створенні задовільних умов для студентського проживання, відпочинку та подальшого працевлаштування студенти Острозької академії мають право покладатися на свій орган студентського самоврядування. Також студенти можуть звертатися у Братство, якщо у них виникла необхідність захисту своїх прав та інтересів.

**СТУДЕНТИ,
ЯКІ ОДЕРЖАЛИ
ПІД ЧАС СЕСІЇ
БІЛЬШЕ 2-Х
НЕЗАДОВІЛЬНИХ ОЦІНОК,
ВІДРАХОВУЮТЬСЯ З ВНЗ**

Відповідно до 7-го розділу 26-го підпункту щодо прав та обов'язків студентів в Національному університеті «Острозька академія» та указу Президента України від 16.05.1996 «Про заходи щодо реформування системи підготовки спеціалістів та працевлаштування випускників вищих навчальних закладів», спудеї мають право:

✓ власноруч обирати форму на-



вчання, отримувати вищу освіту відповідно до державних вимог щодо її змісту та обсягу, здобувати певний освітньо-кваліфікаційний рівень відповідно до своїх покликань, інтересів та здібностей. Продовжувати освіту за професією, спеціальністю на основі одержаного освітньо-кваліфікаційного рівня, отримувати додаткову освіту відповідно до угоди з університетом чи направлення на навчання, стажування до інших навчальних закладів, в тому числі і за кордон;

✓ переривати навчання, бути поновленим чи переведеним до іншого вишу у порядку, встановленому законодавством, діставати захист від будь-яких форм експлуатації, фізичного та психологічного насильства, від дій педагогічних та інших працівників, які порушують права або принижують їх честь та гідність;

✓ безперешкодно користуватися навчальною, науковою, виробничою, культурно-спортивною, побутовою та лікувально-оздоровчою базою університету та право на доступ до інформації з усіх галузей знань. Брати участь в усіх видах наукової діяльності – конференціях, нарадах, симпозіумах, виставках, конкурсах, олімпіадах, що проводяться в університеті. Індивідуально або через власних представників у Братстві студентів обговорювати та вирішувати питання щодо удосконалення навчально-виховного процесу і науково-дослідної роботи, призначення стипендій, організації дозвілля та побуту;

✓ на участь у науково-дослідних, дослідно-конструкторських роботах, конференціях, симпозіумах, виставках, конкурсах, представлення своїх робіт для публікацій;

✓ бути морально та (або) матеріально стимульованим за успіхи у навчанні та активну участь в науково-дослідній роботі;

✓ бути переведеним на навчання з державного замовлення на навчання за контрактом за рахунок коштів фізичних та юридичних осіб за рішенням керівництва університету та за погодженням органу студентського самоврядування. Разом із цим є право бути переведеним з навчання за контрактом за рахунок коштів фізичних та юридичних осіб на навчання за державним замовленням;

✓ створювати фонди студентських потреб, брати участь у роботі

громадських організацій, політичних партій та отримувати матеріальну допомогу згідно з чинним законодавством;

✓ отримувати інформацію від відповідних служб університету про ситуацію у сфері зайнятості та допомогу в укладенні контрактів із підприємствами, установами та організаціями з метою працевлаштування після закінчення навчання;

✓ брати участь у студентському самоврядуванні, а відтак – право обирати і бути обраним до вищого колегіального органу самоврядування закладу, академічної конференції університету;

✓ обирати навальні дисципліни за спеціальністю в межах передбачених освітньо-професійною програмою підготовки та робочим навчальним планом, формувати індивідуальний навчальний план, який затверджується у порядку, встановленому ректором. До того ж навчальний час студента визначається кількістю облікових одиниць часу, відведених для здійснення програми підготовки на певному освітньому чи кваліфікаційному рівні. Академічна година є мінімальною обліковою одиницею навчального часу і становить 45 хв. Дві академічні години утворюють пару. Протягом навчального дня навчальний

процес складає не більше 9 академічних годин, тобто 4-х пар. Тривалість навчального тижня, як складової частини навчального часу студента, становить не більше 54 академічних годин;

✓ відвідувати заняття на інших факультетах ВНЗ (з дозволу декана) за умови виконання графіка навчального процесу, складеного відповідно до індивідуального навчального плану;

✓ студенти, які одержали під час сесії більше 2-х незадовільних оцінок, відраховуються з ВНЗ. Проте існує порядок ліквідації академзаборгованостей до початку наступного триместру. Повторне складання іспитів допускається не більше 2-х разів з кожної дисципліни: один раз викладачу, другий – комісії, яка створюється деканом факультету.

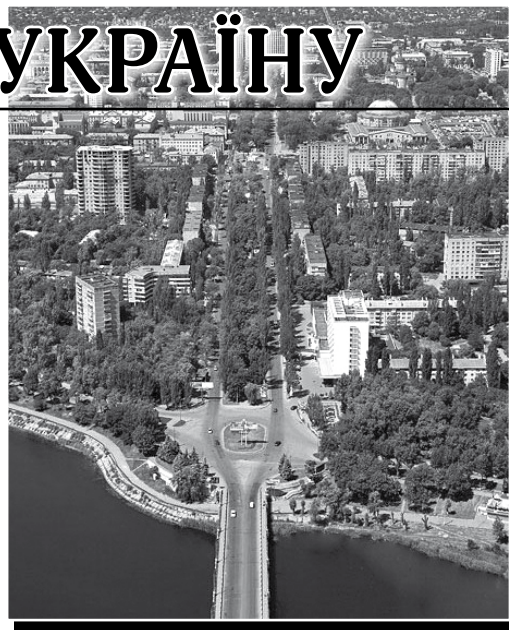
Щодо переліку прав, то цим наразі обмежимося. Сподіваємося, окремі моменти ця стаття для вас прояснила і ви будете розумно користуватися своїми правами, ніколи не забуваючи і про обов'язки.

**Підготувала
Анна Козаченко**



ПІЗНАВАЙТЕ РІЗНУ УКРАЇНУ

Невдовзі Україна вітатиме на своїх теренах футбольних фанатів зі всієї Європи. Саме напередодні Євро-2012 організаторам футбольних перегонів довелося замислитися над тим, що ми, українці, можемо показати гостям. Оскільки одним із ключових місць проведення футбольного чемпіонату є Донецьк, то місцеві організатори спортивного дійства одразу ж взялися складати цікавий туристичний маршрут, щоб залишити шанувальникам футболу незабутні враження про Україну. Та й самі українці не завжди знають про цікаві місця своєї країни. Наприклад, чи відомо вам, що місто Соледар занесено у книгу рекордів Гінеса, а єдиний у Європі Великоанадольський музей лісу розташовується на півдні Донеччини? Якщо ні, то виносимо на суд читачів стислий огляд 18 турмаршрутів Донбасу. Можливо, з-поміж них ви знайдете найбільш близький саме вашим мандрівницьким уподобанням і відкриєте для себе Україну з іншого ракурсу. —



Отже, перший маршрут «Соляне царство Соледару» передбачає спуск до шахти № 3-б, де можна побачити підземні зали та соляні скульптури, спуститися до величезного тунелю завдовжки 120 метрів і заввишки, як 9-поверховий будинок. Туристи зможуть оглянути спецеосанаторій «Соляна симфонія». У грудні 2003 року в одній із соляних камер відбулось унікальне підземне повітроплавання, яке зафіксували у Книзі рекордів Гінеса.

Крім того, тут є підземна соляна церква, похизуватися якою може далеко не кожен маршрут. Такий православний храм перебуває на глибині 300 метрів у одній із шахт ГВО «Артемсіль» у Соледарі.

Наступним у переліку стоїть маршрут під назвою «Юзівка — Донецьк: XVIII-XXI ст.». Він ознайомить туристів з історією міста, з будинками Юзів і Бальфурів, спорудженими у другій половині 1874 року. Водночас тут розташовується готель «Великобританія», один із найстаріших будинків міста-господаря. Окрім того, уваги туристів варті Донецький обласний краєзнавчий та художній музеї, філармонія та парк кованих фігур.

Маршрут «Донецьк спортивний» передбачає відвідини «Донбас-Арени», стадіону «Локомотив» (РСК «Олімпійський»), стадіону та Палацу спорту «Шахтар» і пам'ятника Сергію Бубці. Ці місцини насправді ознаменовують Донецьк як місто любителів спортивних розваг.

До маршруту «Донецьк культурний» входить безліч культурно-мистецьких комплексів. Серед них варто виокремити спеціалізований виставковий центр «Експодонбас», Обласний краєзнавчий та художній музеї, філармонію, Академічний державний театр опери та балету, Музично-драматичний театр, цирк «Космос». І на цьому перелік ще далеко не припиняється.

«Донецьк — Нікополь» розроблений в історичному «козацькому» дусі — тут основними пунктами стали Чортмилицька, Микитинська, Томаківська, Підпільненська Запорозькі Січі. Також для тих, хто обере цей маршрут, запропонують побувати на могилі кошового отамана Івана Сірка та відвідати Нікопольський історико-краєзнавчий музей.

Другий етап «козацького турне» отримав назву «Хортиця — колыска козацької слави». Він включає 6 маршрутів островом Хортиця. Тут гостям Єврочемпіонату запропонують відвідати Запорозький краєзнавчий музей, який нараховує понад 100 тис. експонатів, Музей історії зброї, в основу якого лягла приватна колекція генерального директора ТОВ «Діана-92» Віталія Шлайфера. Дніпровська ГЕС, яка є п'ятим

ступенем каскаду гідроелектростанцій на Дніпрі, археологічні знахідки Національного заповідника «Хортиця», які охоплюють часи від палеоліту (35 тис. років тому) до XX ст., козацькі цовни — «чайки» на острові Хортиця, Музей історії запорозького козацтва є визначними атрибутами краю. Наразі вже розроблено маршрути на острів Хортицю у Запоріжжі та «До колыски козацької слави», які проведуть туристів шляхами славетних українських запорожців.

Маршрут «Петриківський дивосвіт» включає в себе ознайомлення з Дніпропетровським художнім музеєм, який нараховує понад 8 тисяч творів живопису, скульптури, графіки та предметів декоративно-ужиткового мистецтва XVI-XXI століть. Є серед маршрутів і подорож до Великоанадольського лісу — заказника площею понад 2,5 тис. га, який було закладено ще у 1834-45 рр. Це єдиний у Європі музей лісу. Він вперше запросив відвідувачів у 1991 році і досі не має аналогів ні у нашій країні, ані на просторах Європи. Великоанадольський ліс прийнято вважати колыскою наукового степового лісівництва, бо саме тут у 1843 році були засаджені перші лісові ділянки під керівництвом В. Є. Граффа — видатного лісівника. Гостям також покажуть дендрарій, пам'ятник засновникові лісу Граффу, будівлю першої школи лісників та буддійський монастир у селі Ольгинка.

Окрім того, Донецьк запропонує гостям Євро-2012 відвідати святі місця Дніпропетровщини під назвою «До колыски козацької слави». Сюди входять Самарський Пустинно-Миколаївський монастир початку XVII ст., Стара Самар — козацьке поселення, відоме з 1500 року, Старосамарський ретраншемент у с. Шевченко. Саме у цьому місці у 1736-1783 роках розташовувалося військово-укріплення. Список продовжує Богородицька фортеця у с. Шевченко. Храм закладено у 1688 році. Наступна станція — Святотроїцький собор. Святиню споруджено з дерева без допомоги жодного залізного цвяха. Церква відома як козацький храм запорізького міста Самар. Завершальними пунктами паломництва стали Храм ікони Божої Матері Іверської та Фортеця у Старих Кодаках.

Культура і духовність українського народу та мальовничість нашої землі, безумовно, не залишать байдужими гостей з-за кордону. Проте, гадаю, що подорож створеними маршрутами буде цікавою та корисною і для кожного українця.

До нових мандрівок на сторінках журналу!

Ліна ТИМОЩУК



ПРО ПРИЄМНЕ ТА КОРИСНЕ

ДОВЕДЕНИЙ ЕФЕКТ

Теоретично всім відомо, що бути добрим – добре і правильно. Але це ще й корисно для нашого самопочуття, здоров'я і стосунків з іншими людьми. Вашій увазі пропонується кілька рис характеру, які корисні не лише тим, на кого спрямована їх дія, а й тим, хто ними безпосередньо володіє

ЧУЙНІСТЬ ДОПОМАГАЄ ВЧИТИСЯ

Чуйність підвищує самооцінку, допомагає позитивніше ставитися до життя. А ще з'ясувалося, що чуйність допомагає в навчанні. Німецькі психологи упродовж декількох років стежили за успішністю групи дітей зі схожими шкільними проблемами. Виявилось, що ті, хто охоче відгукувався на прохання допомогти із домашнім завданням, покращували і свої оцінки. При однаковому вихідному рівні через два роки ті, хто був уважний до товаришів і допомагав їм, значно випередили за успішністю тих, хто працював тільки «на себе».

САМОВІДДАЧА РОБИТЬ ЩАСЛИВИШИМ

Волонтери, якікладають час і сили в роботу різних благодійних

спільнот, у довгостроковій перспективі покращують і своє життя. Їх відчуття щастя, якості життя, самооцінка вище середнього рівня. Вони рідше відчують депресію, їх рідше вражає хвороба Альцгеймера (повільно прогресуюче захворювання головного мозку, яке характеризується порушенням пам'яті і на пізніх стадіях порушеннями мислення, мови і сприйняття) та й загальний стан здоров'я у них кращий. Але треба мати на увазі, що цей благодійний ефект зникає при досягненні певного порогу – 100 годин волонтерської роботи на рік.

ТУРБОТА ЗМІЦНЮЄ ПАРУ

Приємні дрібниці, які ми робимо один для одного, радують нас самих, викликають у іншого почуття вдячності і надають сенс повсякденному життю. У цьому впевнена психолог Сара Елгоу (Sara Algoe) та її колеги з університету Північної Кароліни (США). Упродовж двох тижнів вони вивчали 67 гетеросексуальних пар, у яких були романтичні стосунки. Турбота про партнера кожного разу викликала почуття вдячності, а вона, своєю чергою, запускала каскад емоцій, що зміцнюють стосунки: доброта, уважність і великодушність

партнера дозволяють поглянути на нього по-новому, посилюють інтерес до нього, зближують двох.

ПРОЩЕННЯ БЕРЕЖЕ НАШЕ СЕРЦЕ

Іноді ми прощаємо кривдника, іноді тримаємо гірке почуття в собі, смуток або виношуємо задум помститися. А як це позначається на нашій серцево-судинній системі? З цього приводу науковці провели експеримент. Спочатку учасники повинні були відновити в пам'яті випадок, коли їх жорстоко образили. Їх попросили уявити, що вони мстять кривднику, а щоб «підігріти» образу, згадати про те, як вони страждали, який відчували біль. Потім їм запропонували пробачити свого кривдника, спробувати знайти пояснення його вчинку, визнати, що в усіх людей є свої слабкості... Кардіограма і показання томографа не залишили ніяких сумнівів: негативні емоції і образа посилюють серцебиття і підвищують артеріальний тиск, а прояв емпатії (розуміння почуттів та психічних станів іншої особи у формі співпереживання) негайно пом'якшує стрес. Тож тепер науково доведено – ображатися шкідливо

Мар'яна Дубенко

МАЛИНОВЕ ДИВО

Ти маєш сам сказати це,
Не опускай своє лице
(У землю – пишний цвіт !).

О, людино, у тиші нуртуючій
Словоострів собі обері,
Щоб дивитися твердо згори
На планетні вали колесуючі...

28 березня 2011 року.

ЗАФІКСУЙ
ЦЮ МИТЬ –



ВОНА
ПРЕКРАСНА!

Сьогодні великого поширення серед молоді набуває інтерес до фотографії. А, точніше, до самого її процесу – фотографування. Іноді трапляється так, що людина, яка зробила кілька вдалих знімків уже позиціонує себе фотографом, не знаючи при цьому деяких основних правил зйомки. Для початку кожної справи за плечима треба мати досвід, тому беріть у руки камеру, натхнення і гайда здобувати його разом із нашими порадами !!!

Той факт, що на вулицях вже й так багато людей із фотоапаратами, не повинен вас змушувати хвилюватися та сумніватися у своїх силах – кожен усе одно унікальний та особливий. Але, перш ніж братися за справу, запасіться терпінням.

Насамперед, заведіть собі кишеньковий блокнотик, у який би ви могли записувати думки щодо того чи іншого задуму у фотографії. Старайтеся, щоб він завжди був у вас під рукою. І, що найголовніше, – завжди носіть із собою фотоапарат! Проходячи одного разу біля місця, яке ви минаєте кожного дня, ви можете побачити багато цікавого, але ловите себе на думці про те, що усе ще повториться. Але нічого не повториться у такому ж вигляді, в якому ви бачили його раніше, тому не втрачайте унікальні кадри.

Правило «Золотого перетину». Цей метод був відомий ще древнім єгиптянам. Його суть полягає у тому,

що найкраща точка розташування об'єкта зйомки – приблизно 1/3 від горизонтальної чи вертикальної граніці кадру. Розташування центральних об'єктів фото у цих зонах виглядає природньо та притягує увагу глядача. Пам'ятайте, що побудова композиції у кадрі відіграє дуже важливу роль.

– кольорова гамма фотографії теж підпорядковується певним законам. Світлі предмети слід фотографувати на темному фоні, а темні, відповідно, на світлому. Строкатий бекграунд відволікає увагу;

– об'єкти зйомки не повинні бути розміщеними хаотично, у їх розташуванні слід дотримуватися закономірностей;

– між «учасниками» фото, які знаходяться у різних частинах кадру, повинна бути рівновага. Стежте за тим, щоб тон, об'єм та розмір більш-менш відповідали один одному;

– фото бувають двох форматів – горизонтальні та вертикальні. Тут теж є своя специфіка. Якщо у кадрі переважають вертикальні об'єкти – знімайте вертикальні кадри, а якщо головним героєм фото є хтось або щось горизонтальне – камеру тримаємо теж у горизонтальному положенні;

– намагайтеся формувати кадр так, щоб лінія горизонту не ділила його навпіл;

– логічний центр краще розташовувати у правій частині кадру;

– у кадрі повинен бути рух, тому завжди залишайте вільний про-

стір перед основним об'єктом зйомки, щоб можна було побачити перспективу.

Фотографуючи пейзаж, залиште в кадрі щось, на чому можна було б зупинити увагу. Якщо не можете обрати щось конкретне, то влаштуйте його самі – знайдіть іншу точку зйомки або попросіть товариша стати цим головним «об'єктом уваги» на фото.

Використовуйте вікна, рамки, гілки для того, щоб обрамити сюжет. До того ж, рамками можна приховувати небажаний фрагмент, додати об'єму кадру.

Знімаючи з довгою витримкою, ви можете підкреслити швидкість руху, показавши розмитим або об'єкт, або фон чи досягнути цікавих ефектів.

Намагайтеся не нахилити камеру вгору або вниз – ви ризикуєте отримати спотворення, особливо з короткофокусним об'єктивом.

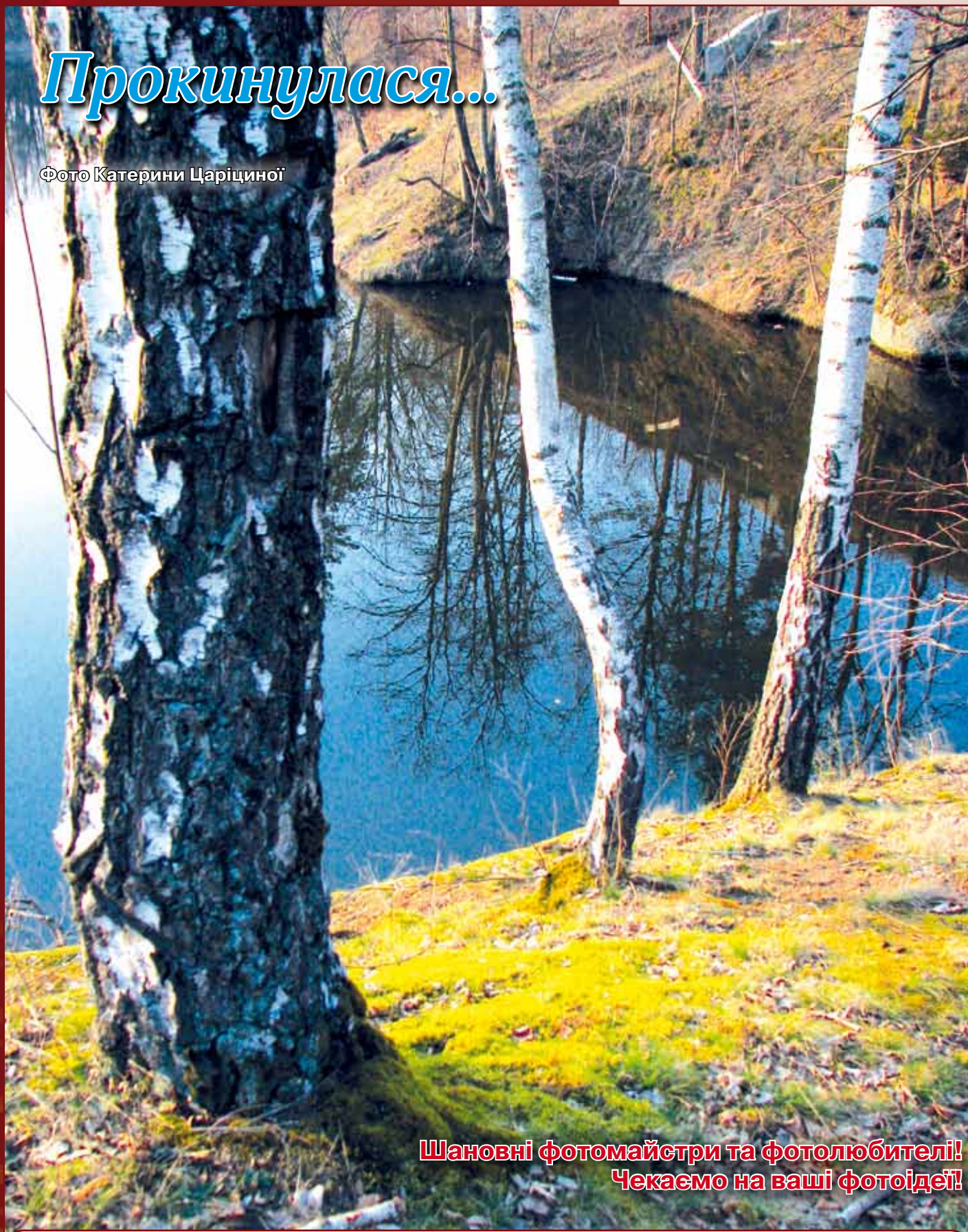
Якщо ви робите портрет, головним його елементом є очі. Саме вони повинні бути найчіткішими.

Пробуйте різні кути, підходи. Кожен глядач знайде щось своє у тому чи іншому знімку. Знімайте багато і вибирайте краще. Прислухайтесь до наших порад і радуйте глядачів світлинами, якими можна милуватися безперестанку. Усім, хто проявляє себе у галузі фото, бажаємо творчої наснаги!

Марина Ковальчук

Прокинулася...

Фото Катерини Царіциної



**Шановні фотомайстри та фотолюбители!
Чекаємо на ваші фотоідеї!**

Засновник:

ректорат Національного університету
"Острозька академія", Братство студентів
Журнал зареєстровано 1.09.1997
Вул. Семінарська, 2,
м. Острог, Рівненська обл., тел.: 2-34-96
Свідоцтво про реєстрацію: серія РВ № 197

Редактор журналу: Аліса Гордійчук

Заступник редактора: Ліна Тимошук

Фотокореспонденти: Ольга Белявцева,
Ольга Пархомчук, Катерина Царіцина

Верстка журналу: Катерина Олексійчук

Оригінал-макет підготовлено в РВВ НАУОА

Видавець СПД Свиначук Р. В.
Свідоцтво РВ № 27 від 29 липня 2004 року,
пр. Незалежності, 151, м. Острог,
Рівненська обл., 35800,
тел.: 8(067) 771-28-70

Наклад 500 примірників