

## №12 от 4 июля 2018 года

### Вадим Богуш: «Успех – в совместной работе»

**Первая встреча ректора со студенческим активом была долгой и насыщенной.**

*В процессе подготовки к этому событию студсовет университета провел опрос в социальных сетях: пользователям из числа студентов БГУИР предлагалось изложить свои вопросы новому ректору. Ознакомиться с ними **Вадим Анатольевич Богуш** имел возможность предварительно. А в ходе встречи задавались новые вопросы. Два с половиной часа позитивного и конструктивного общения*

*пролетели быстро.*

#### **Диалог о насущном**

Встреча прошла в формате **расширенного заседания Координационного совета студенческого самоуправления** университета. Наряду с представителями администрации университета почетными гостями были проректор по воспитательной работе **Дмитрий Федорович Кузнецов**, сотрудники УВРМ, заместители деканов по воспитательной работе. В числе участников – представители:

- студсоветов университета, иностранных студентов, общежитий, факультетов,
- актива профкома студентов и ПО ОО «БРСМ»;
- Волонтерского центра;
- Добровольной дружины;
- клуба «Что? Где? Когда?»;
- бизнес-инкубатора.

В начале встречи заместитель председателя профкома студентов **Анастасия Латушкина** представила с помощью мультимедийной презентации структуру студенческого самоуправления университета и достижения молодежи БГУИР за последние два года.

Ректор отметил, что ему приятно наблюдать расширение спектра молодежных активностей. Затем Вадим Анатольевич (*перед встречей он ознакомился с предложенным ему перечнем вопросов студенческого актива – прим. ред.*) предложил провести эту первую после своего назначения встречу в формате открытого диалога. Со стороны ректора не было никаких ограничений по диапазону вопросов – они могли быть и личного характера.

Для читателей нашей газеты мы сгруппировали ответы Вадима Богуша по темам большинства вопросов, озвученных в тот день.

#### **Ответы на вопросы, заданные студентами в соцсетях**

Ректор выделил три часто задаваемых вопроса.

*От студсовета университета: **когда закончится ремонт актового зала?***

Согласно проекту нормативный срок строительства – не менее восьми месяцев. Работы были начаты в конце марта. Можете подсчитать, когда они должны быть окончены. Но мы постараемся сделать так, **чтобы ремонт был завершен раньше: в осеннем семестре** с учетом того, что еще нужно будет пройти процесс приемочных испытаний. Возможно, нам нужна будет помощь студентов для работ по уборке, чтобы ускорить процесс ввода в эксплуатацию актового зала.

*От студсовета ФИТУ: **грядут ли кадровые перестановки, планируется ли что-то новое в университете?***

Да, новшества будут. Но это происходит независимо от того, кто ректор. Если в университете не появляется ничего нового, он не развивается. **Что именно и как быстро будет реализовываться – это зависит от нас с вами.** Это совместная работа.

О кадровых изменениях. Они происходят постоянно. Люди взрослеют, получают образование, защищают диссертации, переходят на другие должности. Это естественные процессы. **Революции в университете не будет.** С другой стороны, БГУИР всегда отличался тем, что был очень восприимчив к инновациям. Это хорошая традиция. Успех – в позитивных изменениях.

*От студсовета университета: **какие инициативы вы ожидаете от студенческого самоуправления?***

Любые инициативы приветствую. Добавлю лишь один комментарий: хотелось бы, чтобы это были проработанные предложения. Чтобы излагая идею, вы представляли, какие ресурсы необходимы для ее реализации, как мы будем их задействовать и какой результат получим.

## Программы обмена для иностранных обучающихся

*Вопрос Комилахон Исаевой, студентки 1 курса ФКП, гражданки Узбекистана:*

**– Могут ли иностранные обучающиеся получить образование или пройти стажировку по программам обмена между европейскими и другими государствами? Если да, то при каких условиях?**

– Специфика процесса связана с тем, что вы являетесь гражданами стран, которые могут быть в разных отношениях с теми государствами, куда вы хотите поехать. Придется решать вопросы: визовые, транспортные и так далее. Да, участие в таких программах однозначно возможно. Более того – и в министерстве образования мы это обсуждали – **программы будут направлены не только на Запад, но и на Восток**. Например, с китайскими коллегами рассмотрим данную тему.

## Проживание в общежитии

*Вопросы Екатерины Савченко, председателя бытового сектора общежития № 4*

**– В следующем году в Беларуси будут проводиться II Европейские игры – возникнут сложности с проживанием в общежитии № 4. Может ли быть такое, что из-за вопросов с общежитиями студентов будут переводить с дневной формы обучения на заочную?**

– Переводить с дневного на заочное не будут – это точно. К тому же изменение формы обучения студента невозможно без его согласия. Далее, вопрос обеспеченности местом в общежитии был для БГУИР всегда актуальным. Кто-то задавал вопрос про мои студенческие годы. Я вам приведу пример: нас было на потоке 50 человек первокурсников, общежитие было предоставлено только троим. В их числе был и я (*Вадим Богуш окончил с золотой медалью СШ № 11 г. Мозыря, отлично сдал вступительные экзамены в БГУИР – прим. ред.*). Как видите, **сложности с заселением в общежитие были всегда и гораздо драматичнее, чем в настоящее время**.

Относительно Студенческой деревни, а это касается не только БГУИР, но целой группы университетов, есть решение: общежития будут задействованы для проживания спортсменов. Это повлияет на обеспеченность в следующем учебном году местами в общежитии № 4. Мы работаем над тем, чтобы задействовать общежития не только БГУИР, но и других учреждений образования.

**– Что известно о сроках проживания в общежитии № 4 в следующем учебном году?**

– До 1 февраля нам необходимо передать общежитие строителям (*для подготовки его к проживанию спортсменов – прим. ред.*). Но объем работ таков, что возможно начнем ремонт раньше.

*Вопрос Андрея Покрепы, представителя студсовета ФКП:*

**– В 2014 году поднимался вопрос о свободном допуске в общежития с 24 часов до 6 утра. Но это так ничем и не закончилось. Возможно ли все-таки отменить комендантский час? Ведь очень часто студенты, которые совмещают учебу и работу, переносят рабочее время на вечер и возвращаются в общежитие очень поздно. Плюс, когда возвращаешься из поездки домой, стараешься брать билет на позднее время, чтобы дольше побыть с родными.**

– Насколько я знаю, вопросы опоздания по названным вами причинам решаются очень легко. То есть, если у кого-то поезд прибывает ночью, его в общежитие пускают. И мне не известны такие факты – не только по БГУИР, но и по стране, – чтобы таких опоздавших не пускали. Оставлять общежитие открытым в ночное время – в этом есть определенные риски. В чем проблема? У вас должна быть **определенная мера ответственности по отношению к тем людям, которые работают в общежитии и за вас беспокоятся**. Если о причинах вашего долгого отсутствия нет информации, то мы начинаем предпринимать соответствующие действия – по цепочке. Вплоть до ректора. Я готов обсуждать вопросы организации доступа в общежитие в ночное время, но мы должны договориться о правилах игры – ответственности между проживающими и администрацией общежития.

## Возможности для абитуриентов

*Вопрос Елизаветы Глуценко, представителя информационного сектора студсовета общежития № 1*

**– Будут ли расширяться программы для абитуриентов, например, проект #ЯвБГУИР?**

– Я хотел бы, чтобы развивались. У нас есть очень хороший потенциал, который мы могли бы задействовать в работе с учащимися старших классов школ. У нас в этом нет технологических барьеров. Могут возникнуть только кадровые сложности, потому что необходим хороший штат педагогов. **Может быть, активные студенты в эту инициативу включатся** – было бы неплохо. К тому же можно найти много учителей информатики, которые могли бы выступить провайдерами и поддерживать олимпиады, конкурсы по всей территории страны. Хотелось бы, чтобы участников таких олимпиад было больше, а задания для них – полезны и интересны.

## Совмещение работы и учебы

*Вопрос Екатерины Савченко, председателя бытового сектора общежития № 4*

**– Известны случаи, когда студенты начавшие работать, например, уже со 2 курса, пренебрегают учебной. Это сказывается на сессии и, как следствие, они теряют финансовую поддержку в виде стипендии. Образуется замкнутый круг.**

– Тут есть один нюанс. Если студент выполняет дополнительную работу по своей специальности, то, как правило, это не приводит к сложностям во время сессии. Ведь ты занимаешься тем, чему тебя учат. Другой вопрос, когда денег не хватает и пошел работать официантом. Каждую такую ситуацию нужно рассматривать индивидуально. Я ее не приветствую. Хотя такое случается. В наши времена студенчества была разгрузка вагонов по ночам. Сейчас больше возможностей в поиске мест для подработки. Но надо понимать: **время, которое ты в молодом возрасте не потратил на собственное образование, оно будет стоить гораздо дороже потом, когда начинаешь догонять упущенное.**

Работа студента по специальности приносит плюс обеим сторонам: к преподавателю возникают хорошие вопросы, заставляющие его быть постоянно в курсе, в теме того, что делается в реальном секторе, в сфере современных разработок.

В любом случае работа во время учебы не может быть оправданием низкой успеваемости.

#### **Питание в столовой**

*Вопрос Анастасии Шайпак, члена профкома студентов*

**– Довольны ли вы качеством блюд и уровнем цен комбината питания?**

– К этому делу я нормально отношусь. Мне есть с чем сравнивать: с другими университетами. Выбор блюд в нашей столовой позволяет, на мой взгляд, удовлетворить разные пристрастия. Вопрос питания интересен с точки зрения организации процесса. Студенты – взрослые люди, а отличие от несовершеннолетних вы сами себе хозяева. А чтобы студенты питались в нашем университете, руководство БГУИР может улучшить условия, связанные в ассортиментом блюд, с качеством питания. Обсуждаем мы возможность того, чтобы летом сделать более привлекательным интерьер столовой второго учебного корпуса.

Мне говорят: **«Вадим Анатольевич, ваш один из первых приказов на должности ректора был по организации питания»**. Да, так получилось, и это была не только моя инициатива. Есть соответствующее поручение министерства образования. Но вместе с тем в нашем университете мониторинговую работу проводит общественный совет, который занимается вопросами питания, и возглавляет его Дмитрий Федорович. Я попросил, чтобы мне не только докладывали о том, есть нарушения или их нет, много или мало людей питаются, но и предложили бы мероприятия по поводу того, **как сделать систему питания в университете лучше, более подходящей по отношению ко всем вам**, включая сотрудников подразделений БГУИР и работников близлежащих внешних организаций, которые, как мне известно, также приходят в нашу столовую. Поэтому, если у вас есть какие-то предложения, мы готовы их рассмотреть.

Одно из возможных решений для тех, кто учится, работает в 4-5 корпусах – **питание в столовой предприятия «Амкодор»**. Мною дано поручение проработать вопросы для соответствующего договора. Мы его заключим, информацию до студентов доведем. А дальше... Если вам это будет не интересно, если кока-кола для вас вкуснее, чем суп, хоть он и гораздо полезнее, вы в любую столовую не захотите идти. Но если наберется контингент, приветствующий здоровое питание, я буду это только поддерживать.

#### **Создание учебной лаборатории по радиоэлектронике**

*Вопрос Даны Подворной, председателя студсовета ФРЭ*

**– Несколько лет подряд мы пытаемся на ФРЭ реализовать инициативу – ведение занятий по радиоэлектронике с практическим уклоном. И все упирается в то, что для проведения этих занятий нам нужна специфическая лаборатория, специальная техника – все это ведет к повышенным требованиям по технике безопасности. На тему необходимости такой лаборатории мы проводили анкетирование в социальной сети «ВКонтакте» и за 4 дня собрали 40 заявок, причем они были и от студентов первых курсов, и от магистрантов: среди них есть те, кто даже паяльник в руках не держал. Я была в Вильнюсе на олимпиаде по радиоэлектронике (на одном из туров было задание спаять готовое устройство) и, пообщавшись с председателями студсоветов других университетов, узнала, что у них такие занятия проводятся. На данный момент нам удалось договориться с МРК и Академией связи о том, чтобы наши студенты приходили туда на занятия. Но возможно ли открытие такой лаборатории на одной из кафедр нашего университета?**

– Да, возможно. В мире есть нормальная практика, когда **наряду с получением высшего образования студенты имеют возможность получить дополнительно рабочую квалификацию**. Такое направление должно и в нашем университете развиваться. Да, это работа не инженера, но когда вы придете на реальное предприятие, уже будете четко понимать, какую задачу должен будет выполнить ваш подчиненный. Единственная проблема, которая может возникнуть при открытии учебной лаборатории, – это состыковка расписаний. И если декан вашего факультета в теме, то в следующем учебном году вопрос может быть решен.

#### **Заочная магистратура**

Вопрос Даны Подворной, председателя студсовета ФРЭ

– Осенью были введены изменения в порядок приема в магистратуру на заочную форму обучения. В частности, при поступлении студент должен иметь трудовой стаж не менее 10 месяцев. Учитывая, что на I ступени студент учился 4 года, и родители его поддерживали, то во время учебы в магистратуре не каждый родитель согласится продолжать поддержку. Поэтому студент хочет работать и одновременно повышать свой уровень знаний, учась в магистратуре. Ну, а теперь не имеет на это права.

– Имеет. Эта норма касается только заочной магистратуры. Ее ввели для того, чтобы **синхронизировать тематику магистерских диссертаций со спецификой работы магистрантов**. Чтобы наниматель, например, мог сказать: «Да, мне интересна тема помехоустойчивости сотовых сетей связи. И пусть над ней поломают мозги этот мой работник при подготовке в университете магистерской диссертации». Заинтересованный наниматель может согласовать и тематику диссертационных исследований, и вопросы обучения в заочной магистратуре – дать направление на учебу. К тому же вы знаете, что есть социальная гарантия: наниматель обязан предоставить отпуск на время сессии работнику, обучающемуся в заочной магистратуре. Чтобы не возникало конфликтных ситуаций, рассматривались разные варианты решений: например, сместить сроки приема в магистратуру. Но это потянуло бы за собой множество других изменений.

### Беспроводной интернет

Вопрос Яна Позднякова, волонтера группы Sporters

– Планируется ли введение в корпусах БГУИР общедоступного Wi-Fi?

– Конечно, планируется. Более того, я хотел бы, чтобы доступ к университетским ресурсам был не только в кампусе, но и за его пределами. Но все зависит от того, что мы вкладываем в понятие «общедоступный». Если вы говорите про общедоступный интернет (не Wi-Fi), то это совсем другая история. Университетские ресурсы должны быть доступными и бесплатными для студентов и преподавателей, эту часть расходов университет обязан брать на себя. Есть большое желание разработать и внедрить **проект, связанный с цифровизацией университета**, чтобы мы полностью ушли бы от бумажной документации. В этом плане БГУИР есть куда расти и в чем проявить себя. Проект по цифровизации будет непростой, потому что он связан с оптимизацией определенных бизнес-процессов, а начнем мы с образовательной сферы: взаимодействие студентов с преподавателями и другими работниками, обеспечивающими учебный процесс, с администрацией. Для этого все должны иметь свободное подключение к сети. Я постараюсь, чтобы работа над этим проектом стартовала уже в этом году.

### Языковая подготовка

Вопросы от представителей студсовета ФКСиС и магистратуры

– В современной обстановке английский язык в IT-сфере очень важен. Но в нашем университете для изучения иностранных языков отводится лишь два семестра, и программа несколько оторвана от технических реалий. К тому же студенты, которые изучали в школах французский, немецкий и испанский, не имеют возможности изучать в БГУИР английский язык с нуля и бесплатно. Как вы относитесь к этой ситуации? И что планируете сделать?

– Языковая подготовка – очень специфическая тема. И решения «в лоб», которые предлагаются, они неэффективны, на мой взгляд, – не профессиональны. Допустим, ввели дополнительный час для изучения языка. Но есть определенный механизм усваивания знаний. Иностранному языку имеет тенденцию забываться, если им не пользуешься в повседневной деятельности. Могу сказать вам на собственном опыте: когда я учился в БГУИР, проводили эксперимент по внедрению интенсивных методов изучения иностранного языка. У меня английский был в школе, был в университете, и на эту базу интенсив подошел хорошо – помог систематизировать знания. Но у нас учились те, кто изучал в школе испанский, немецкий, и им было сложновато. Поэтому даже введение дополнительного семестра результата не даст. Язык надо практиковать постоянно в процессе обучения в университете. А ведь в сутках всего 24 часа. И чему тогда мы основному учимся в БГУИР: инженерной деятельности или языковой?.. Эффект с точки зрения профессионального языка дает, на мой взгляд, **введение в образовательную деятельность заданий, которые студенты выполняют на английском языке**: например, пишут одну из курсовых работ. Понятное дело, что не на первом курсе. Преподаватели должны быть готовы к тому, чтобы эту работу с вами организовать. Было бы неплохо, чтобы и защита проектов на иностранном языке проходила. В таком случае хочешь – не хочешь, но приходится язык учить. Более того, когда ты начинаешь решать профессиональные задачи на иностранном языке, достаточно сильно пополняется словарный запас. Потому что есть большая разница между тем английским языком, который используется в профессиональной деятельности, и английским для ежедневного общения или в туризме, даже в бизнесе свой язык.

Однако способности к самостоятельному усвоению у всех разные. И, соответственно, нужно делать какую-то поддерживающую структуру, которая была бы нацелена на использование английского в профессиональной деятельности: например, консалтинговый центр, центр перевода. В этой структуре могли бы быть задействованы и наши студенты. Среди вас есть выпускники английских спецшкол, знающие язык лучше, чем я. Такой процесс будет не массовым, мы можем сделать **эксперимент по интеграции заданий на английском языке в образовательную деятельность**. Для этого должно быть обоюдное желание:

студенты, которые по-английски свободно говорят, должны быть готовы работать с теми, кто хочет научиться этому от своих сверстников, коллег.

**– Можно ли в БГУИР поддерживать инициативу преподавателей проводить занятия на белорусском языке? Как решать вопрос, если кому-то из студентов не нравится преподавание на русском или белорусском?**

– Я поддерживаю преподавание на белорусском языке, только должна быть договоренность двух сторон: студентов и преподавателей. Для этого можно формировать белорусскоязычные группы. Можно использовать тот же подход, который я предложил вам для английского языка. Давайте, например, проведем «День родной мовы». А первый шаг – это **белорусскоязычная версия портала университета**. В дальнейшем хотелось бы, чтобы была также версия и на китайском языке.

**В конце встречи** Вадим Богуш отметил:

– Эти встречи должны проводиться с определенной периодичностью – с той, с которой необходимо вам и мне: как по инициативе студенческого самоуправления, так и по инициативе ректора. Мы можем делать тематические встречи. В следующем учебном году, в сентябре-октябре, предлагаю запланировать новый диалог: детально обсудим самые актуальные вопросы по модели «Университет 3.0», предпринимательству, научной деятельности. Жду от вас идей и предложений!

Торжественным моментом финала заседания стало награждение студентов за организацию волонтерской деятельности и участие в конкурсе **«На крыльях успеха»**.

Подготовил **Виталий БАБИЧ**, пресс-служба

## Из личного опыта

### **«А напоследок я скажу...»**

**(выпускникам 2018 года посвящается)**

Недавно, 13 июня, ректор нашего университета **Вадим Анатольевич Богуш** на встрече со студенческим активом (читайте на стр.1–3 –прим. ред.) обратился к будущим и нынешним выпускникам: *«Когда получите дипломы и переступите порог БГУИР, знайте, что здесь вас всегда будут ждать с открытой душой. Поколение молодежи, которое остается в университете, будет радо видеть вас в новом статусе: как успешных людей, которые смогут поделиться опытом, рассказать о том, как проходило их профессиональное становление»*.

А делиться опытом они уже начали. В этой рубрике лучшие выпускники из числа тех, кто был удостоен чести представлять БГУИР на **Республиканском балу выпускников с участием Президента**, отвечают на наши вопросы:

- **Какую пользу вы извлекли для себя за годы учебы в БГУИР?**
- **Что из событий университетской жизни запомнилось вам больше всего?**

**Павел Асинский (ФРЭ):**

**«В душе я первокурсник»**

За время учебы в БГУИР я вырос на четыре года: медленно проглатывал мириад учебников, пробовал нанотехнологии «на вкус», занимался в лаборатории и ни разу не засомневался в знаниях, приобретенных в стенах университета. Ко всему прочему, я стал мыслить шире, стал более уверенным и решительным, в какой-то степени нашел себя.

Я никогда не забуду трудовые будни: помню, как с моим другом-отличником до 23 часов в третьем корпусе на длинных лавках сидели и писали отчеты по лабораторным работам. Честно, в душе я первокурсник. Помню первую свою пару, будто она была вчера. Четыре года сгорели так же быстро, как сгорает тополиный пух.

**Ирина Борсукова (ИЭФ):**

**«Со временем привыкаешь ко всему»**

Как ни странно, больше всего запомнился первый курс. Именно вначале было больше всего эмоций: переезд в новый город; первая пара, когда не знаешь точно, что тебя ждет в университете; знакомство с одногруппниками; жизнь в общежитии, где твоими соседями могут быть различные по характеру и темпераменту люди, с которыми нужно уметь находить общий язык; первая сессия, очень волнительная, когда не спишь, учишь билеты всю ночь перед экзаменом; первая курсовая работа и так далее.

Со временем, конечно, привыкаешь ко всему: к вечным недосыпам, парам в восемь часов утра, долгим лекциям, бесконечным лабораторным работам, жизни в общежитии. С каждым семестром уже не так

волнительно становится сдавать сессию, курсовые работы... 4 года обучения пролетели очень быстро, и я старалась максимально полезно их использовать.

**Ирина Геврасёва (ФИТУ):**

***«Быть студентом – это круто!»***

За время обучения в БГУИР я познакомилась с новыми интересными людьми, научилась работать в команде за счет выполнения заданий в группах; быть самостоятельной и ответственной, потому что в университете уже приходилось принимать решения самой и отвечать потом за их последствия; правильно распоряжаться временем и расставлять приоритеты для себя; выкручиваться из сложных ситуаций: бывало такое, что и к тестам приходилось готовиться за перерыв, и быстро среагировать на то, что вот-вот выходить на сцену, а какая-нибудь декорация еще не готова.

Быть студентом – это круто! Запомнились бессонные ночи перед экзаменами, постоянные репетиции перед Студдебютом и Студвеснами, посиделки с гитарой в общежитии – и этот список можно продолжать долго.

**Ангелина Капитанчук (ФКП):**

***«Все можно было совмещать с учебой»***

Университет предоставил огромную площадку для развития творческой составляющей.

За эти годы я попробовала себя и в роли корреспондента MOL TV, и в роли танцора театра танца [Отражения], и в роли ведущей различных концертов. А главное, что все это можно было совмещать с учебой.

**Владислав Савёнок (ФКСиС):**

***«Время, проведенное в университете, было очень приятным и запоминающимся»***

Конечно же, БГУИР дал мне те знания и навыки, которые необходимы для квалифицированного и конкурентоспособного специалиста в нашей отрасли. Благодаря этому я смог уже в конце третьего курса устроиться на работу по специальности в небольшую компанию и заниматься интересными проектами.

Достаточно сложно выделить какое-то конкретное событие. Постоянно проводилось множество конкурсов, семинаров, тренингов. В целом время, проведенное в университете, было очень приятным и запоминающимся.

**Анна Серченя (ФИК):**

***«За сутки можно успеть очень много»***

БГУИР помог мне научиться общаться с различными группами людей, договариваться, идти на компромисс и по возможности склонять к нему противящуюся сторону.

На четвертом курсе мы научились наконец совмещать учебу, работу и сон. И я поняла, что за сутки можно успеть очень много.

**Екатерина Солодкая (ИЭФ):**

***«БГУИР помог мне преодолеть коммуникационный барьер»***

За годы учебы я поняла, в первую очередь, что университет помогает получить знания и навыки, однако огромное внимание нужно уделять саморазвитию. Преподаватели делятся знаниями, основываясь на своем практическом опыте, а воспользоваться полученной информацией и почерпнуть дополнительную из литературы – задача студента. Ошибочным было первоначальное мнение о том, что университет должен подготовить студента лишь в пределах его квалификации. Ведь высшее образование – это не просто узконаправленные знания, а, прежде всего возможность стать разносторонней личностью.

БГУИР также помог мне преодолеть коммуникационный барьер, ведь учеба в университете – это новые знакомства и взаимодействие с разными людьми. Ответить на вопрос преподавателя, на который ты вроде бы не знаешь ответа, – все это пришлось попробовать за годы студенческой жизни. Способностью быстро реагировать на обстоятельства я тоже обязана университету.

**Алексей Кармаз (ФИТУ):**

***«Все это навсегда со мной»***

Я благодарен БГУИР прежде всего за то, что он свел меня с очень хорошими, целеустремленными и умными людьми, которые стали мне настоящими друзьями. И совсем не важно, с одной мы специальности или нет, чья кафедра круче и кто получил более высокую оценку за экзамен. Ведь я уверен, что нашу дружбу мы пронесем через всю жизнь. Также благодаря университету я получил ценные знания и опыт, которые мне очень помогают уже сейчас и несомненно еще помогут в будущем.

От студенческой жизни остается море впечатлений и эмоций: больше всего запомнились волнения перед первой сессией и бессонные ночи перед экзаменами, захватывающие экскурсии и грандиозные мероприятия, веселые вечеринки в общежитии и курьезные ситуации, которые всегда будут вспоминаться с улыбкой на лице. Все это навсегда со мной.

Подготовила **Валерия АРТЕМЬЕВА**,

студентка 2 курса ФКП

*30 июня, в день проведения Республиканского бала выпускников с участием Президента, два представителя БГУИР – Павел Асинский (ФРЭ) и Виталий Кузнецов (ФКП) – были награждены грамотой Министерства образования за отличные успехи в учебе, примерное поведение, активное участие в научно-исследовательской работе и общественной жизни университета.*

## Мехатронных дел мастер

Когда четверокурсник становится лауреатом Республиканского конкурса научных работ студентов, можно сказать: «Отлично!». Если он к тому же имеет публикации в изданиях ВАК, нужно указать: «Превосходно!». Ну, а если он еще и руководителем гранта Белорусского республиканского фонда фундаментальных исследований (БРФФИ) являлся, необходимо отметить: «Уникально!». Все это о нем – выпускнике ФКП **Виталии Кузнецове**. О его достижениях мы уже вкратце писали («Импульс» № 10 от 31.05.2018), в этот раз узнаем, как все начиналось и что будет дальше.

**– Виталий, поздравляем тебя с отличным окончанием БГУИР, с участием на Республиканском балу! Почему, будучи абитуриентом, ты решил поступать на ФКП?**

– При поступлении особо не задумывался, единственное – хотелось связаться с информационными технологиями и надеялся, что БГУИР мне в этом поможет.

**– Что побудило заниматься научной деятельностью в университете?**

– В школьное время любил заниматься математикой, а в университете с первых лекций по высшей математике, которые вел доктор технических наук, профессор Святослав Евгеньевич Карпович, предмет понравился еще больше. В конце первой лекции с одногруппником Сашей Войтовым подошли к Святославу Евгеньевичу и попросили дать дополнительные задания. С этого все и началось. Святослав Евгеньевич при каждой встрече в лаборатории при кафедре высшей математики «Математическое моделирование технических систем и информационных технологий» рассказывал о моделировании, алгоритмизации и разработке ПО мехатронных систем параллельной кинематики – это темы, над которыми мы сейчас работаем. Мы с Сашей очень благодарны ему за это.

**– Расскажи подробнее про грант БРФФИ. Как ты стал его руководителем?**

– Тема научно-исследовательской работы, на которую выделен грант, – «Мехатронные системы параллельной кинематики на кольцевом приводе прямого действия». Изначально руководителем был один из аспирантов нашей лаборатории. В течение первого года все усердно работали, и по результатам Святослав Евгеньевич как куратор назначил руководителем меня. Недавно, 31 марта, работа над темой гранта была завершена.

**– А что же дальше?**

– Приступили к выполнению хозяйственного договора с «КБТЭМ-ОМО» (входит в состав ГНПО «Планар» – прим. ред).

**– В каких журналах опубликованы твои статьи?**

– «Теоретическая и прикладная механика», «Доклады БГУИР», «Актуальные вопросы машиноведения», «Известия Национальной академии наук Беларуси», также в научно-практическом журнале «Аспирант» (г. Ростов-на-Дону), который включен в Российский индекс научного цитирования. Из зарубежных – в Present Day Trends of Innovations (Lomza, Poland; Zilina, Slovakia) и других.

**– Из наиболее значимых конференций, в которых принимал участие, что вспомнишь?**

– Только в прошлом году их было семь, в том числе круглых столов и воркшопов. Это International Scientific Conference & International Workshop «Present Day Trends of Innovations 2017» (Zilina, Slovakia); Международная научно-техническая конференция «Моделирование и инжиниринг механических и мехатронных систем» (Минск); New Approaches to High-Tech: Nano-Design, Technology, Computer Simulations (Minsk); 20-я Республиканская научная конференция студентов и аспирантов «Новые методы и компьютерные технологии в проектировании, производстве и научных исследованиях» (Гомель); 6-й Всероссийский конгресс молодых ученых (Санкт-Петербург); 30-я Международная научная конференция «Математические методы в технике и технологиях» (Минск); 16-я Международная конференция дифференциальных уравнений «Еругенские чтения» (Минск).

– В будущем продолжишь заниматься наукой?

– В ближайших планах поступить в магистратуру и, конечно, со Святославом Евгеньевичем продолжать работу по тематике наших разработок.

– Что, по-твоему, нужно делать, чтобы стать успешным?

– Работать заинтересованно. В моем случае интерес привил мой руководитель, за что ему еще раз спасибо.

– Что пожелаешь первокурсникам?

– Помимо обычных занятий в университете – расширять свой кругозор знаниями из разных областей и особенно искать себя в научных исследованиях. Это способствует углубленному пониманию законов взаимосвязи различных элементов и объектов изучаемых предметов.

*Беседовала Наталья Кудряшова,*

*пресс-служба*

**Благодарим всех выпускников за ответы на наши вопросы!**

**Желаем дальнейших успехов на избранном поприще – на благо стране и своей альма-матер!**

## Трудовой семестр

*Лето сменило весну, а это значит, что вступает в свои права третий семестр.*

*Мы узнали, как в конце учебного года обстоят дела в Штабе трудовых дел (ШТД) нашего университета.*

**Если любишь летом труд,**

**о тебе мы скажем: «Крут!»**

В штабе стараются увеличить численность студенческих отрядов по сравнению с прошлым годом. Ребята уже успели принять участие в семинарах и учебных программах по профильной деятельности. Наши отряды готовы принять такие партнеры, как ЗАО «Атлант», строительное управление №4, ГП ССУ №4, компания Coca-Cola, ООО «Евроторг». Студенты будут трудиться на различных строительных и торговых объектах города Минска. Еще один отряд уезжает в Санкт-Петербург.

Но прием на работу не закрыт. Нужны студенты в отряды: сервисные – ЗАО «Атлант» (для работ по сборке и упаковке техники) и ООО «Евроторг» (мерчендайзеры), строительный – ОАО «Стройтрест №1» (рабочие на стройку).

[Подробнее:](#)

Если вы готовы летом не только отдохнуть, но и провести время с пользой, а заодно и заработать, обращайтесь к начальнику ШТД БГУИР **Евгению Николаеву**: +375 29 258 50 45.

**Янина ДУБИЦКАЯ**, пресс-служба

## Здоровый подход

### **Гаджеты вместе вместе с ЗОЖ**

*Заботиться о своем здоровье стало модно, а благодаря новым технологиям – еще и очень легко. Современные гаджеты помогают отслеживать физическое состояние человека, защищают от неблагоприятных факторов окружающей среды, а также сообщают об ухудшении самочувствия пользователя. О таких изобретениях мы и расскажем в нашем июньском обзоре*

10 июля китайская компания Xiaomi планирует начать продажу устройства **HiPee Smart Health Wizard**. Оно позволяет проводить экспресс-обследование состояния здоровья в домашних условиях. Аппарат проводит точный анализ крови по 14 показателям и будет полезен для тех, у кого не хватает времени для посещения врачей, но кто хочет следить за своим здоровьем. Для того, чтобы использовать эту новинку, не требуется специального медицинского образования. Благодаря своему небольшому размеру и малому весу (всего 40 граммов) его удобно брать с собой в поездки. В устройство встроен Wi-Fi-модуль, с его помощью вся полученная информация передается на смартфон пользователя. Производитель заверяет, что точность исследования совпадает с результатами, полученными в лабораториях трех крупнейших китайских госпиталей.

Японская компания Asahi Power Services недавно представила первый **летающий зонтик**, который не только защитит своего владельца от дождя, но и освободит его от необходимости постоянно держать зонтик в руке. Правда, пока весит зонтик около 5 кг, а батарея держится без подзарядки 20 минут. Зонтик управляется беспилотным дроном, соединяется со смартфоном пользователя и постоянно движется за ним так, чтобы мобильное устройство находилось под дроном. Благодаря встроенной камере дрон способен распознать своего «хозяина». Выход на рынок запланирован в 2019–2020 годах. В настоящее время разработчики планируют уменьшить вес устройства и увеличить работоспособность.

На международной выставке потребительской электроники (CES) были продемонстрированы подушки безопасности **Hip'Air**. Они созданы защищать человека от падений. Устройство будет полезно для пожилых людей, а также для тех, кто занимается активными видами спорта. Подушки прячутся в специальном поясе, вес которого составляет около 1 кг. Набор встроенных датчиков позволяет мгновенно распознать падение человека и среагировать, развернув вокруг талии две подушки. Если в среднем даже быстрое падение человека занимает около 400 миллисекунд, то Hip'Air точно распознает его за 200 миллисекунд и раскроет подушки за 80 миллисекунд. Этого будет достаточно, чтобы избежать серьезных травм.

Электронный личный помощник **Alpha 2 Robot** может повторять движения во время тренировок, предупреждает о необходимости принять лекарства, напоминает о делах, занесенных в органайзер. С ним вы не опоздаете ни на йогу, ни на пробежку. Также он может работать в качестве охранной сигнализации, фотографировать, рассказывать истории детям, читать вслух электронную почту и делать многое другое.

**Gyenko Cup** – «умная» бутылка для воды. Помогает контролировать количество потребляемой жидкости в день. Если выпито недостаточно, она начинает вибрировать. Бутылка имеет встроенный экран, который показывает время, дату, погоду, текущую температуру налитой в нее воды и количество воды, которое еще нужно выпить, чтобы удовлетворить суточную потребность. Если Gyenko Cup загрязнится или жидкость в ней будет слишком горячей, то бутылка сообщит вам об этом.

Гаджеты подбирала **Янина ДУБИЦКАЯ**,

пресс-служба

## Если БЕЗ наркотиков, значит – ЖИТЬ

*Проблема наркомании является значимой как для отдельного человека, так и для общества в целом. История борьбы с распространением наркотиков, или по крайней мере попыток как-то контролировать их оборот, насчитывает уже более 100 лет. Однако официальный праздник – **Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом** – появился в календаре благодаря усилиям Генеральной Ассамблеи ООН 26 июня 1987 г. В 2018-м **Международный День борьбы с наркоманией пройдет под девизом «Давайте строить наши жизни – наше общество – наши личности без наркотиков».***

**По статистике ООН** 190 млн граждан (3% населения земного шара) регулярно принимают нарковещества. Из числа наркоманов 12% – молодые люди в возрасте 14–35 лет, составляющие основу и надежду любой страны.

**Согласно данным главного нарколога** Министерства здравоохранения Республики Беларусь, за последнее десятилетие в Республике Беларусь число больных наркоманией увеличилось в 1,4 раза: с 6145 в 2005 году до 8649 человек на начало 2017 года. Большинство зарегистрированных пациентов с наркоманией – это люди 20–40 лет. Значительно возросло число потребителей синтетических каннабиноидов (спайсов), преимущественно это лица в возрасте 15–29 лет. От передозировки наркотиков в Республике Беларусь ежегодно умирает более 50 человек, и, как правило, это молодые работоспособные люди.

В последнее десятилетие употребление наркотических средств отмечается среди представителей всех социальных групп и возрастов. Особенно настораживает тот факт, что наркотики становятся частью молодежной субкультуры, компонентом общения в подростково-молодежной среде.

Наркомания приводит к необратимым тяжелым поражениям внутренних органов, головного и костного мозга, является причиной высокой смертности, повышенного суицидального риска, повышенной частоты криминогенного поведения, низкой средней продолжительности жизни, низкой рождаемости, высокого риска развития вирусных гепатитов, ВИЧ/ СПИДа.

**Наркотическая зависимость носит более выраженный характер по сравнению с алкогольной.** За короткий промежуток времени вытесняются все интересы, не относящиеся к аддикции. Сужается круг общения, охватывая в основном тех, кого объединяет наркотическое пристрастие. Начинают проявляться характерные изменения личности, трудности в учебе или на работе, нарастают конфликты в семье. Употребляющий наркотики человек становится безответственным, равнодушным к близким, морально деградирует, совершает преступления.

Профилактикой наркомании является правильное воспитание детей и молодежи в семье и обществе. Не замалчивание этой проблемы, а ее широкая огласка. Общество должно выстроить защитный барьер, которым будут вера, любовь к близким людям и человечеству вообще, нравственные принципы, честь и достоинство, неприятие употребления наркотиков, знание последствий их употребления. Необходимо развивать у детей и молодежи самоуважение, самосохраняющее поведение, разнообразные интересы,

хобби, любовь к окружающему миру, стремление вести здоровый образ жизни, умение думать и отстаивать свою точку зрения, умение сделать правильный выбор и уверенно сказать «нет» наркотикам.

### **Косвенные признаки употребления наркотиков**

Неестественно широкие или узкие зрачки вне зависимости от освещения; отрешенный взгляд; невнятная речь; неуклюжие движения (при отсутствии запаха алкоголя), раздражительность; разрушенные, темные зубы.

Быстрая смена настроения по непонятным причинам, с благодушия до неконтролируемой агрессии.

Увеличивается скрытность у подростков и молодежи, падает интерес к привычным увлечениям, к учебе, падает успеваемость. Возрастают финансовые запросы (могут начать пропадать деньги и ценные вещи из дома).

Бледность, снижение аппетита, похудение, пренебрежение гигиеной, нарушение сна, ухудшение памяти, раздражительность, плаксивость, утомляемость, агрессия, грубость.

Появление подозрительных друзей, уединение, разговоры с ними шепотом.

Для сокрытия следов от инъекций – одежда с длинными рукавами (независимо от погоды) или уколы в другие части тела, не исключая зоны кожи на голове под волосами).

**Жизнь и судьба слишком хрупки, чтобы подвергать их этому страшному испытанию.**

### **Контактные телефоны организаций для анонимного обращения**

**Инна Сивохина,**

*начальник СППС*

### **Літаратурная крыніца**

*Працягваем публікацыю твораў (пачатак – у “Імпульс” № 11 ад 15 чэрвеня), аўтары якіх прынялі ўдзел у нашым*

*літаратурным конкурсе да Года малой радзімы.*

“У Бабруйску нарадзілася і вырасла шмат цікавых людзей”, – сцвярджае аўтар аповеду “Рабінія псеўдаакацыя” (друкуем у скарачаным выглядзе). І некаторыя з іх рабілі і робяць шмат карыснага для нашага ўніверсітэта. Напрыклад, гэты горад – радзіма рэктара **Вадзіма Анатольевіча Богуша**, дэкана ІЭФ **Людмілы Паўлаўны Князевай**, начальніка прэс-службы **Алы Віктараўны Баярка**, а таксама дацэнта кафедры ЭВМ **Ігара Іванавіча Фралова**. Цікава таксама тое, што на працягу аповеду яго герайня прайшла шлях ад вучаніцы 11 класа да студэнткі, а нумар газеты, які вы, паважаныя чытачы, трымаеце ў руках, выйшаў з друку перад пачаткам прыёму дакументаў для паступлення ў БДУІР.

**Галіна Пірожнік,**

*студэнтка 4 курса факультэта інавацыйнай*

*бесперапыннай адукацыі*

### **Рабінія псеўдаакацыя**

Я каштаваў бабруйскі зефір, бачыў фігуры баброў (выявілася, не ўсе), вывучаў гісторыю Бабруйска, выкарыстоўваў знакамітыя шыны, чуў пра гонар бабручынаў... Але у маёй памяці гэты горад назаўжды звязаны з акацыямі.

Памятаеце, як прыходзіць вясна? Чакаеш-чакаеш, а тут снегу яшчэ больш выпадае, чым у студзені-лютым. Але пабурчыць зіма яшчэ крыху, ды і памахае рукой. І рэзка ўсё расцвітае... Неяк не верыцца яшчэ доўга.

У той год мяне адправілі ў камандзіроўку ў Бабруйск на тыдзень, незапланавана. Звычайна аўдытам у рэгіянальных падраздзяленнях банка займаўся не я, але папрасілі. Ды й рады я быў: пасля доўгіх халадоў кудысьці выехаць – быццам паветра свежае глынуць. Вядома, не водпуск гэта, але змена абставін была своечасовая. Развод, паўгады ў арандаванай (хоць вельмі камфортнай) кватэры – праца/хата...

У Бабруйск прыехаў у нядзелю. Ад вакзала да кватэры, дзе мяне размясцілі, усяго нічога – пара прыпынкаў, вырашыў – прайдуся. Ды й невядома адкуль з’явіўся натоўп дачнікаў з клункамі, дзецямі, кветкамі. Пераганяючы адзін аднаго, каб паспець на тралейбус, яны зусім знеахвоцілі знайсці грамадскі транспарт. Сонца сядала, але было яшчэ яркае. Праходзячы ля пяціпавярховых дамоў савецкага часу, кіёскаў (дзіўна, што яшчэ такія былі – стаялі некалькі запар уздоўж тратуара: мясны, з бытавой хіміяй і іншыя з усім усялякім), адчуў на нейкае імгненне, што я ў курортным мястэчку – цёплае паветра, цурчанне галасоў дзяцей у дварах і нейкае прыемнае прадчуванне ў грудзях.

Панядзелак праляцеў хутка: знаёмства з супрацоўнікамі (што тут скажаш, прыём быў вельмі добры і смачны), азнаямленне з дрэнна спарадкаванымі дакументамі. Дагэтуль застаецца загадкай, чаму ў панядзелак усе супрацоўніцы былі ў белых кашулях. Няўжо мяне сустралі? Позна ўвечары, паглядзеўшы тэлевізар, павячэраўшы, я выйшаў на балкон, хацеў дастаць цыгарэту. Але раптам адчуў рэзкі і салодкі водар. Квітнелі акацыі. Было цёмна, не бачна, але здавалася, быццам зусім блізка – працягну руку і дакранешся...

У аўторак пасля працы вырашыў прашпацыраваць, якраз гарадскі парк зусім побач. Але ён апынуўся зусім невялікім, і, прагуляўшыся, магчыма, па ўсіх яго дарожках, паглядзеўшы на непрацуючы фантан, размешчаны такім чынам, быццам гэта сэрца парку, але халоднае і чэрствае, стаў вяртацца... Ізноў адчуў салодкі дурманлівы пах у двары «сваёй» хаты. Інстынктыўна спужаўся, што ён кудысьці знікне, калі я пайду. На маленькай спартыўнай пляцоўцы прысеў на доўгую жалезную трубу.

– Вы не супраць, калі і я тут пасяджу?

Юная, невысокая дзяўчына села побач, не дачакаўшыся адказу. Апанутая зусім у летнюю сукенку, яна быццам не заўважала, што надыходзіла вечаровая прахалода.

– Так, сядзіце.

– Я Вас раней у нас не бачыла. Што Вы пішаце?

– Я тут часова, у камандзіроўцы. Пішу? Ды так... Нататкі, – быўшы даволі ўпэўненым з жанчынамі, я крыху разгубіўся. Ці то ад яе нечаканага з'яўлення, ці то ад лёгкай фамільярнасці, ці то ад таго, што мне было прыемна, як мяне адцягнулі ад разважанняў.

Мы разгаварыліся. Яна сканчала школу і збіралася паступаць. Хацела стаць настаўніцай ці журналісткай (таму ёй стала цікава, што я пішу і чаму ў нататнік – несучасна). Настаўніцай, бо ёй не падабалася, як вучаць дзяцей у яе школе:

– Яны зусім нас не разумеюць: некаторыя і не імкнуцца. Яны не хочуць, каб мы думалі па-свойму і зусім недавяраюць. Але хіба мець сваю думку – дрэнна? Чаму? Ці яны нас баяцца? У нас усе настаўнікі старыя. Толькі па біялогіі і ангельскай мове яшчэ маладыя.

Мне было цікава яе слухаць. Часам пацешна, але цікава. Яна пісала. Але на пісьменнікаў у краіне не вучаць (ды й як тут навучыць – у кожнага павінен быць свой стыль; і часам тое, што не па правілах – якраз і геніяльна), таму яе вабіла журналістыка – нейкае падабенства літаратурнага свету.

– Бацькі не хочуць адпусаць мяне ў Мінск, лічаць самастойнай, не вераць у мяне. Я думаю, справа ў іх, а не ўва мне: яны самі не ведаюць, як ім жыць. Пасля раставання перацягваюць мяне, як коўдру.

Яна ўсё ж бачыла мяне раней, у нядзелю на балконе – жыла на два паверхі вышэй, хоць мяне збянтэжыла, як па патыліцы можна пазнаць чалавека, але я не стаў распытваць пра гэта. Мне зусім не хацелася яе перабіваць. Неяк натхнёна і палка яна казала пра ўсё запар. Мне. Незнаёмаму мужчыне. Дзіўна, бо бабруйчане мне здаліся вельмі недаверлівымі. Яе турбавала здароўе бабулі, напружвалі аднакласнікі, выклікалі гнеў палітыка і эканоміка краіны, цешыў Фіцджэральд, натхняў Сэлінджар, злаваў шантаж маці – “калі я з'еду ў Мінск, перастану быць дачкой”. Дарэчы, мяркуючы па ўсім, з'ехаць і добра ўладкавацца былі ўсе шанцы – выдатніца, магла паступіць на бюджэт, да і падзарабак знайсці не вельмі складана.

Яна знікла таксама нечакана, як і з'явілася – сцягнула, а раницай ў школу. Але мы дамовіліся сустрэцца заўтра на гэтым жа месцы.

Я дрэнна спаў у тую ноч, шмат думак урывалася ў галаву: мне ніхто ў юнацкасці не забараняў самастойна абіраць месца адукацыі, са мной лічыліся; у нас былі выдатныя настаўнікі (можа не ўсе, але шмат хто). Але ці быў у мяне такі напор энергіі і прагі жыцця, як у гэтай маленькай, худой бабруйскай дзяўчаці? Не памятаю.

Працоўны дзень прайшоў вельмі жвава. Заўважыў непрыемную рысу ў некаторых калегах – яны падлабуньваліся да мяне. Не люблю такое. Тым хутчэй хацелася вечара. Вабілі не толькі акацыі...

У вас бывалі моманты, калі вы блізкія з чалавекам, зусім нядаўна балбаталі як неразлучныя сябры, але вось сустрэліся і абодва адчуваеце няёмкасць?.. Так нязграбна пачаўся другі вечар з маёй юнай суразмоўніцай. Але хвілін дзесяць, і гутарка пайшла ў патрэбным настроі. У гэты раз больш распавядаў я. Расказаў пра развод, дзяцей і пра складаныя адносіны з імі, пра працу і тое, што таксама любіў пісаць, таму і нашу з сабой нататнік, разлічваючы вярнуць былое натхненне. Але зараз атрымліваюцца толькі дробныя нарысы або проста ідэі. Мы сядзелі побач і бачылі адзін аднаго толькі ў профіль. Гэта сцірала розніцу ва ўзросце. Было шмат тэмаў, якія нас адрознівалі. Напрыклад, музыка (Ace of base, Kansas яна не чула) і кіно (паабяцала скінуць мне назву аднаго новага фільма, якую не змагла ўгадаць), але магу дакладна сказаць, што я сустракаў вялікую колькасць сваіх аднагодкаў у разы маладзей яе па розуму.

Я зразумеў, што даўно не быў адкрытым з кім-небудзь. Зразумеў, як мне не хапала простага – пагаварыць шчыра, лёгка і нязмушана. Зразумеў, што робіцца з людзьмі: у юнацкасці мы арыгінальныя, цікавыя, але жадаем быць як усе, а з узростам пачынаем імкнуцца вярнуць сваю ўнікальнасць. Зразумеў, што мяне вабілі маладосць, прыгажосць той дзяўчыны. Ад яе пахла свежасцю. Ёй таксама падабаўся пах акацыі.

На трэці вечар яна сказала:

– Пэўна, так пахнуць анёлы. Як думаеш?

Я ў гэтым быў упэўнены. Так пахлі яе валасы (усяго на секунду я ўдыхнуў іх водар, калі на развітанне яна цмокнула мяне ў шчаку, усміхнулася і ўцякла).

У пятніцу я з'ехаў. Доўга ўзгадваў гэтыя вечары шчырасці, разважаў над тым, а ці магло ў нас нешта атрымацца? Але адкідаў такое – пра што я думаю? Ёй сямнаццаць гадоў! Я стары для яе...

Жыццё закруціла зноў. Новыя праекты, новыя пасады. Вярнулася ранейшае жыццё.

\*\*\*

Я не люблю сацыяльныя сеткі. У прыярытэце жывое камунікаванне. Хоць недзе быў акаўнт. Перыядычна ў яго заходжу. Яна пісала мне. Больш за год, а я не ведаў... Пачала з абяцанага фільма. Вытлумачыла, што насамрэч тыя акацыі ў двары – гэта рабінні псеўдаакацыі\*. Потым расказвала пра тое, што робіцца ў яе ў жыцці. «Я бачу, што ты тут не бываеш, можа гэта і добра – я стану апавядаць тут усё. А можа, атрымаюцца мемуары? Ведаеш, здаецца, нават самыя патаемныя дзённікі пішуць для таго, каб некалі хто-небудзь іх прачытаў. Ці проста хочацца выкладаць думкі камусьці, але адчуваць, што пра гэта ніхто не пазнае...».

Яна не з'ехала ў сталіцу. Паступіла ў мясцовы філіял эканамічнага ўніверсітэта. Жалілася на «недалёкіх» аднагодкаў, высакамерных выкладчыкаў. Расказала, што аднойчы яе адправілі да псіхолога таму, што не так думае, як трэба. Што яе прымушалі мірыцца пасля сваркі і сябраваць са старастам. Пісала пра паклоннікаў: якімі напышлівымі яны імкнуцца быць, возяць на татавых машынах у кіно. Намякала і на тое, што нам было бы нядрэнна разам. Узгадала, як я хваліў адну кавярню, і расказала, як зараз жудасна там абслугоўваюць: «Чаму ў нас так? Пачынаецца добра, а потым усё псуецца»... З часам пачала сумнявацца ў сваіх ранейшых імкненнях.

Мяркуючы па датах, быў перапынак прыкладна ў паўтары месяцы. Яна не напісала за гэты час ні радка. Але потым быццам з неба звалілася: «Я хачу з'ехаць, я не хачу быць тут. Бацькі душаць мяне, кажучь, што мой абавязак – давучыцца... Няўжо людзі нараджаюць дзяцей толькі для таго, каб рабіць іх сваімі даўжнікамі? У мяне былі ідэі – прасіла тату дапамагчы адкрыць нешта сваё, добрае. Хай нават дробязь – нейкі літаратурны гурток, але сучасны, не такі як у нашых Цэнтрах творчасці... Ён не верыць у мяне. Я ўжо і сама не веру. Можа, я, праўда, эгаістка?».

Яшчэ некалькі доўгіх паведамленняў і перапіска, дакладней, маналог, была завершана. Я не ведаў, што зараз з ёй, якая яна, але пасля чытання адчувалася неверагодная блізкасць. Столькі хацелася абмеркаваць, хацелася сустрэцца, дапамагчы адкрыць гурток і што яшчэ захоча... Я думаю напісаць ёй, пакінуць нумар тэлефона. Але раптам заўважыў, што яе старонка выдалена. Напэўна, даўно...

Было вельмі сорамна. Яна цягнулася да мяне ўжо там (так мне хочацца думаць), у Бабруйску, а я спужаўся, адапхнуў, не заўважыў, напэўна, прыгожае, выбітнае пачуццё...

\*\*\*

У Бабруйску нарадзілася і вырасла шмат цікавых людзей. Там ёсць нямала цікавых месцаў (да майго здзіўлення, самі бабруйчане пра іх мала ведаюць). Але ў маёй памяці гэты горад назаўжды злучаны з акацыямі. Імі пахнуць анёлы...

## Советы психолога

### Хорошо поработал – отдохни еще лучше

#### (10 способов восстановить силы)

*В любой профессии важно сохранять спокойствие и психическое равновесие, но особенно важно это для работников системы образования. Постоянный контакт с обучающимися требует большого количества сил. Излишняя раздражительность и усталость могут привести к профессиональному выгоранию, потере интереса к деятельности и студентам. Поэтому необходимо знать и применять несколько способов, которые помогут восстановить силы и снять напряжение, к тому же время для этого самое подходящее – отпускная пора.*

#### 1. Физические нагрузки

Занятия спортом раскрепощают, снимают мышечные зажимы и позволяют выпустить накопившийся за день негатив. Каждый выбирает то, что больше нравится. Можно записаться в тренажерный зал или на фитнес, поплавать в бассейне, позаниматься аэробикой, проехать на велосипеде. Хороший вариант – йога. Она расслабляет не только тело, но и разум. Любите танцевать? Прекрасно! Смело записывайтесь на латинские, восточные, бальные или спортивные танцы.

Если же вы слишком заняты и нет возможности посещать зал, не отчаивайтесь. Прогуляйтесь домой пешком: пройдете ли вы весь путь или пару остановок, главное – чтобы с удовольствием. Не используйте лифт, поднимитесь по лестнице. Включите интересный сериал и сделайте гимнастику, попрыгайте, потянитесь,

покрутите педали велотренажера. Можно найти обучающие видео в интернете. Только не унывать и не растягиваться на диване! Чем больше вы напрягаетесь физически, тем проще расслабиться. Разгоняйте по организму кровь и выгоняйте усталость.

## **2. Музыка**

Замечательно отвлекает от рабочих проблем и угрюмых размышлений музыка. Загрузите в смартфон или плеер альбомы любимых классических и современных музыкантов и слушайте эту музыка по пути на работу или домой. И даже подпевайте! Можно устроить вечер любимых песен или посмотреть записи концертов.

Если вы не поклонник музыкальных произведений, хорошо успокаивают записи природных звуков: ветра, шелеста листьев, стука дождя, треска костра, пения птиц.

## **3. Отдых на природе**

Хороший терапевтический эффект дает отдых на природе. В урбанистическом мире мы необоснованно забываем об этом первоисточнике. Смените маршрут к месту работы, выйдите раньше и пройдите через ближайший парк. На выходных посетите ботанический сад с семьей или в одиночестве. Не бойтесь самому стать ребенком и заглядеться на красивую клумбу, зеленые листья или милого кота. Порадуйте себя букетом, веточкой или новым цветком в горшочке.

## **4. Медитация**

Если вам ничего не хочется делать – не делайте. Несколько минут медитации в тихом уютном месте помогут восстановиться.

В этом нет ничего сверхъестественного и сложного. Сядьте или лягте удобно, закройте глаза и прислушайтесь к себе. Сконцентрируйтесь на своем дыхании и позвольте мыслям свободно блуждать у вас в сознании. Не задерживайтесь на них: проводите их и отпустите. Просто осознайте себя и растворитесь в ощущениях!

## **5. Смехотерапия**

Ничто так хорошо не справляется с плохим настроением, как здоровый смех. Запаситесь коллекцией добрых комедий, сериалов, телевизионных шоу и посмотрите их с друзьями или семьей. Это улучшит не только ваше самочувствие, но и атмосферу в доме. Читайте веселые книги, смешные истории, просто анекдоты. ВОЗВЫШАЕТ ДАЖЕ СМЕХ НАД САМИМ СОБОЙ.

## **6. Молчание**

Иногда заботы утомляют настолько, что вы не способны делать что-либо, даже говорить. В этом случае поможет практика молчания. Придя домой, предупредите близких, что у вас все в порядке: просто сегодня была большая нагрузка на голосовые связки и вам надо помолчать пару часов. В это время можно заниматься чем угодно, но молча, не отвлекаясь на вопросы и просьбы домашних. Кстати, МОЛЧАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШИМ СПОСОБОМ ОБЩЕНИЯ.

## **7. Хобби**

Хобби – маленький, но надежный островок спокойствия в напряженные дни. Уходя с головой в любимое дело, мы не думаем о делах насущных. Так что обязательно посвящайте вечер занятию, которое вас радует: рисуйте, пойте, вяжите, разбирайте электроприборы, собирайте конструктор – МЕНЯЙТЕ МИР ВОКРУГ ВАС.

## **8. Праздник жизни**

Не стоит зарываться в бумажных делах, программах и тетрадях. Посетите кино, театр, оперу. Если хотите насладиться искусством в тишине, загляните в выставочный зал, галерею или музей. Не засиживайтесь дома и наполняйте душу приятными впечатлениями.

Помимо календарных торжественных дат, устраивайте праздники просто так, без повода. Или придумайте забавный повод и отметьте его. Испеките вместе с семьей торт, пиццу, надуйте шары, зажгите свечи. Внезапные маленькие радости чудесным образом влияют на человека и помогают отдохнуть.

## **9. Правильное питание**

Большое влияние на самочувствие оказывает то, что мы едим. И речь не только о физическом, но и о душевном здоровье. Важно соблюдение режима питания. Пейте больше чистой воды, ешьте полезные продукты, сезонные фрукты и ягоды. Поэкспериментируйте и проведите разгрузочные дни. Это отвлечет ваше внимание от рабочих вопросов на что-то другое.

При этом помните: кусочек шоколадки для повышения настроения никто не отменял!

## **10. Сон – залог здоровья**

Сон, сон и еще раз сон – не забывайте о нем. Синяки под глазами не только портят настроение, но и отображают внутреннее состояние. Когда мы не высыпаемся, нам становится сложнее не нервничать и адекватно реагировать на конфликтные ситуации.

Так что высыпайтесь: если не успели поспать ночью и есть возможность, поспите 1–2 часа днем. Дневной сон обладает мощным ресурсом. Если нет, отключите до утра телефон, выключите телевизор и компьютер, примите расслабляющую теплую ванну и ложитесь спать раньше вечером.

Эти простые способы помогут вам сохранить здоровье, долго оставаться в профессии, наслаждаться жизнью.

**Лариса Гапонова,**  
педагог-психолог СППС

### Наши юбиляры

### Поздравляем в ИЮНЕ:

Рыбинскую Анну Григорьевну  
Позняка Александра Анатольевича  
Гайдука Александра Петровича  
Котову Анну Сергеевну  
Доронину Элину Леонидовну  
Путырскую Геноефу Альфредовну  
Желнову Аллу Александровну  
Луцевич Ирину Викторовну  
Калмыкова Анатолия Александровича  
Дубовик Надежду Петровну  
Шиманского Валерия Владимировича  
Трапенюк Ларису Дмитриевну  
Кривицкую Зульфию Гульматовну  
Луферову Людмилу Дмитриевну  
Трашкову Ольгу Дмитриевну  
Ерофеев Юрия Ивановича  
Ионова Анатолия Николаевича  
Серову Милю Мечиславовну  
Мякинскую Анну Владимировну  
Роговскую Татьяну Ивановну  
Смирнова Александра Георгиевича  
Грибову Надежду Владимировну

***Июнь нас балует клубникой,  
И тополиный пух нам слепит глазки.  
Трава зеленая, деревья многолики,  
А на полях цветы, как будто в сказке!***

Л. Ким