

СОВАВА¹²⁺

март
2022

молодёжный журнал Адыгейского государственного университета

СТУДЛИФЕ

О повседневных радостях, любимых увлечениях и хорошем настроении говорят... преподаватели!

Впервые в рубрике!

стр. 7

Молодежная мастерская
психологического
консультирования АГУ:

«Сохраняйте спокойствие!»

стр. 24

СОВЕТЫ ОТ СОВЫ

Рассказываем, как приручить капризное вдохновение.

стр. 10

«ГЕРОИНИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ»

Две истории о маленьких мечтах и великих свершениях.

стр. 19



Нурий Бзасежев:

«Принцип Парето 20/80: как мало делать и успевать много?»

стр. 12

ОТ РЕДАКЦИИ

молодёжного журнала Адыгейского государственного университета



Здравствуй, дорогой читатель.

«Счастье можно найти даже в самые темные времена. Просто не забывайте зажечь свет,» — сказал однажды профессор Альбус Дамблдор. Кто мы такие, чтобы спорить с величайшим волшебником всех времен и народов?..

В этот раз говорить будем о волшебстве повседневных явлений, на которые ныне надо обратить особое внимание.

Этот номер, с заботой сотканный для каждого из вас, мы посвящаем всему самому светлому и важному, о чем никогда нельзя забывать. Никогда нельзя забывать о себе, дорогой друг. Нельзя забывать радоваться простым вещам. Нельзя забывать о любимых увлечениях, что расслабляют разум и согревают сердце. Важно не падать духом и помнить, что собственное душевное спокойствие важнее всех новостей и прогнозов.

В этот раз узнали, как поймать за хвост эфемерное вдохновение и приучить его всегда быть рядом. Спросили университетских волшебников-психологов о том, как бороться со стрессом и преодолевать невзгоды в домашних условиях. А наши студенты, преподаватели и сотрудники рассказывали, как борются с плохим настроением.

И это только часть мудростей, коими делимся с тобой в этом номере. Скорее перелистывай страницу!

Твоя «Сова».



ЖУРНАЛ «СОВА»

Молодежный журнал Адыгейского государственного университета
Студенческое периодическое издание отдела веб-проектов и медиасопровождения АГУ

январь 2022, Майкоп

Над номером работали: Виктория Сысоева, Александра Косарева, Анастасия Сошкина, Тагир Керашев, Ислам Дагаев, Дмитрий Нью

Фотоматериалы взяты из архива АГУ

385003, г. Майкоп, Первомайская, 208, 1 этаж

Бесплатное распространение

Журнал «Сова» ведет независимую редакционную политику.

Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения авторов. При перепечатке или копировании ссылка на журнал «Сова» обязательна.

По вопросам размещения рекламы в журнале «Сова» обращаться по телефону:
8 (961) 971-34-41 (Виктория)

Официальный сайт АГУ: www.adygnet.ru

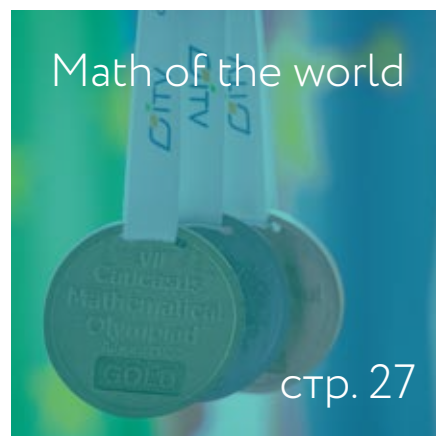
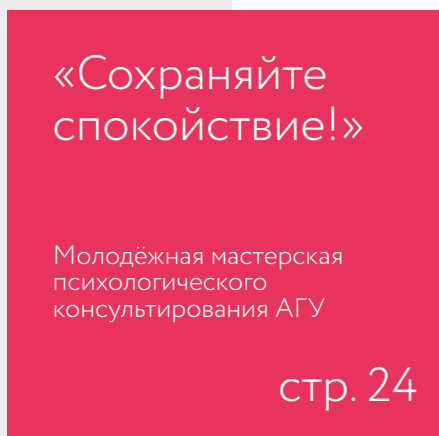
Если ты хочешь быть в команде «Сова», приходи в главный корпус АГУ (1 этаж, редакция газеты).

Тир. 100. Заказ 013.

Отпечатано с готового оригинал-макета на участке оперативной полиграфии Адыгейского государственного университета.

385003, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208.

СОДЕРЖАНИЕ



АКТУАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

4 марта на базе двух площадок – Адыгейского государственного университета и Кубанского государственного университета была проведена VI региональная олимпиада по программированию «Junior» для студентов младших курсов. Стоит отметить, что все призовые места были заняты студентами факультета математики и компьютерных наук АГУ, которые не в первый раз демонстрируют свои профессиональные навыки при участии в подобных мероприятиях.

Первое место занял **Александр Кузнецов**;
Второе место занял **Владимир Верденко**;
Третье место занял **Ислам Емиж**.

Поздравляем ребят и желаем им успехов!

Команда Адыгейского государственного университета заняла третье место в четвертьфинале студенческого чемпионата мира по программированию International Collegiate Programming Contest и получила путевку в полуфинал, который состоится с 12 по 13 апреля в Санкт-Петербурге.

Призёрами из АГУ стали студенты факультета математики и компьютерных наук **Анна Неопрятная, Александр Кузнецов** и **Владимир Верденко**.

Тренер команды – заведующий кафедрой прикладной математики, информационных технологий и информационной безопасности факультета математики и компьютерных наук АГУ **Марат Алиев**. С 2004 года команда АГУ под его руководством 5 раз выходила в полуфинал чемпионата мира по программированию.



Олимпиада по программированию «Junior»



Призёры четвертьфинала чемпионата мира по программированию с тренером команды Маратом Алиевым

12 марта в стенах Адыгейского государственного университета состоялась IV Международная просветительская акция «Адыгэ диктант». Организатором акции является факультет адыгейской филологии и культуры АГУ.

Мероприятие приурочено ко Дню адыгского языка и письменности, традиционно отмечающегося 14 марта.

Именно в этот день в 1853 был выпущен первый «Букварь черкесского языка», созданный Умаром Берсеем. В 2022 году «Адыгэ диктант» проводился совместно с Международной Черкесской Ассоциацией в онлайн-режиме.

К диктанту присоединились более 400 человек из Москвы, Кабардино-Балкарской Республики, Карачаево-Черкесской Республики, Ставропольского и Краснодарского краев и нескольких городов Турции. Работа проходила по двум направлениям: начальному и профильному уровням текста.

Одним из самых ярких событий уходящего месяца, несомненно, стала Кавказская математическая олимпиада. Мероприятие проходило с 11 по 16 марта при поддержке Адыгейского государственного университета, Кавказского математического центра АГУ, Министерства образования и науки Республики Адыгея, Республиканской естественно-математической школы, образовательного центра «Полярис. Адыгея» и Некоммерческого партнерства «Центр новых технологий в образовании «Матэма».

Подробнее об олимпиаде мы рассказали далее на стр. 27-28.

Кстати! Адыгэ диктант — 2022» проводился в прямом эфире и набрал аж 1 200 зрителей одновременно!



Первый тур Кавказской математической олимпиады

Доктор педагогических наук Мария Паатова рассказала о перспективе создания условий для обучения детей с ограниченными возможностями. По словам профессора, идея уже давно требует реализации, но именно сейчас появилась возможность воплотить её в жизнь благодаря группе заинтересованных студентов.

Задумка была превращена в проект под названием «Sunrise», который команда Марии представила на зимнем интенсиве по социальному проектированию «SMARTPROJECT-ЛМУ».

Подробнее о школе социального проектирования можно прочесть в нашем прошлом выпуске, а также в подробном интервью, перейдя по ссылке **QR-кода**.



Мария Паатова



Команда проекта «Sunrise» за работой

13 марта в Парке науки и инноваций АГУ прошла конференция «Проблемы математического образования Республики Адыгея и поиск путей их решения», организованная региональным отделением ассоциации учителей математики. В мероприятии принял участие ректор Адыгейского государственного университета, член Президиума Межрегиональной ассоциации учителей математики Дауд Мамий.

Участники конференции вынесли на обсуждение ряд вопросов, касающихся актуальных проблем математического образования, системы подготовки и повышения квалификации педагогических работников, а также вопро-

сы повышения качества школьного математического образования в Республике Адыгея.

Важно отметить, что в Адыгейском государственном университете в рамках реализации программы академического лидерства «Приоритет 2030» разработан проект «Учитель математики будущего», предусматривающий новый подход к обучению, который направлен на трансформацию подготовки будущих педагогов, обучение их коммуникативным навыкам. Наряду с профильными дисциплинами, студенты будут проходить курсы актерского и ораторского искусства и углубленно изучать психологию.



Наши студенты, преподаватели и сотрудники, как никто другой, знают, что с плохим настроением и стрессом надо бороться с помощью приятных эмоций, вдохновения и любимых увлечений.

Об этом и рассказываем в нашей постоянной рубрике «Студlife».

Как вдохновение помогает вам бороться со стрессом?



Анастасия Акулова,

студентка 2 курса факультета социальных технологий и туризма

«Зацикливаешься на чём-то положительном и весь этим проникаешься так, что даже нет мысли думать о плохом, о проблемах в жизни. Например, секция волейбола: уходишь полностью в эту деятельность, вдохновляешься и забываешь о всех проблемах».



Зулейхан Беданова,

доцент, заведующая кафедрой русского языка

«Вдохновение – это такое свойство человеческой души и ума, когда ты хочешь созидать, творить. Здесь задействованы не только твои способности, но и твои таланты. Если Бог тебя наградил, во время вдохновения это всё настолько красиво реализуется, что счастлив тот человек, который это чувство испытывает».

Я должна сказать, что по молодости было много вдохновения. Оно подпитывалось тем, что со мной случались какие-то прекрасные встречи, беседы. Сейчас с этим сложнее, потому что обязательств становится больше. Возможностей тоже немало, но организовать себя и сделать всё хорошо или очень хорошо с каждым разом всё сложнее и сложнее.

Знаете, вдохновение появляется в тишине. Как ему появиться, если всё время какая-то гонка идёт?»



Какие повседневные моменты приносят вам радость?



Диана Тлашадзе,

студентка 2 курса
филологического факультета

«В моей обыденной жизни многое становится поводом для улыбки. Будь то просмотр любимого сериала под одеялом или за чашечкой зелёного чая, счастливые незнакомцы или маленькие дети, чьи улыбки полны любви. Да-да, я позитивный человек, который смотрит на мир сквозь «розовые очки».

Но главный источник моей радости – это ежедневный звонок домой, мой собственный «радужный мост», соединяющий меня с моей семьёй. Они настоящее чудо, благодаря которому я хочу нести в мир добро, теплоту и радость».

Анатолий Заболотный,

доцент, заведующий кафедрой физического воспитания

«Когда у меня плохое настроение, я хожу на тренировки. Я веду спортивную секцию, занимаюсь со студентами. Поэтому каждый день у меня наполнен интересными для меня видами деятельности.

У меня есть хобби: я сажаю деревья и восстанавливаю старую советскую технику. Например, сейчас я реставрирую ГАЗ-69 – военную машину пятьдесят четвёртого года».



Светлана Ляшева,

профессор кафедры философии
и социологии

«Много мелочей поднимают настроение, на самом деле.

Когда видишь улыбающегося человека – это поднимает настроение. Погода поднимает настроение. Иногда солнечная, иногда дождливая – не важно. Бывает и дождик попадает в настроение, не обязательно должно солнце сиять.

Когда что-то меняется в планах, поднимается настроение. Допустим, тебе предстоит какая-то рутинная работа, а потом что-то меняется и тебе можно от этой рутинной работы отказаться и что-то другое сделать. Поднимает настроение сообщение о командировке в какой-нибудь большой город.

В повседневной жизни поднимает настроение, когда вдруг встречаешься с человеком, которого давно не видел, но очень хотел бы.

Когда твои мысли и твоё настроение кому-то интересны – это тоже поднимает настроение».

Анастасия Лисафьева,

студентка 2 курса экономического факультета

«Слушать музыку по дороге на учебу, пить чай поздно ночью, размышлять о чём-то перед сном».

Самый действенный способ борьбы с плохим настроением – это?..

Александр Бородин,

лаборант кафедры ботаники

«Универсального средства, наверное, нет. Мой личный способ – это написание музыки. Когда абстрагируешься от проблем. В смысле, не когда ты закрываешь глаза на проблемы и не решаешь их, а когда даёшь себе эмоциональную передышку. А потом с новыми силами и с хорошим настроением возвращаешься в мир, где тебе нужно работать».



Джанет Сиюхова,

студентка 1 курса
филологического факультета

«Самый действенный способ борьбы с плохим настроением — это беззаботное пенье и зажигательная пляска под любимые мелодии. Для лучшего эффекта можно добавить чашечку любимого кофе с апельсиновым соком, а еще совершить одно доброе дело — например, купить у бабули цветов. И заряжающий энергией и позитивом коктейль готов!»

Заесть все это дело харизматичным шоколадным батончиком с кусочками персика и миндаля — и вот, душа ликует!»

Анна Прихожай,

студентка 2 курса филологического факультета

«Самый действенный способ — это либо решить проблемы, из-за которых появилось плохое настроение, работает всегда на 100%. Либо побыть рядом с родным человеком, таким образом отвлечься, посмеяться, расслабиться.»



Оксана Тлюстангелова,

начальник отдела социальных
вопросов и карьеры АГУ

«Самый действенный способ борьбы с плохим настроением — научиться видеть приятные мелочи вокруг, которые жизнь посылает каждый день. Бывает, идешь домой расстроенный, еще и погода пасмурная, тучи и на небе, и на душе, и зонт, как назло, не с собой. О какой еще радости может идти речь? Смотришь под ноги, а из трещины асфальта пробился одуванчик, маленькое желтое солнышко посреди серого дня.

Но я за то, чтобы видеть эти мелочи в любой день — не только в неудачный или серый. Такой подход в целом формирует осознание того, что жизнь прекрасна, ведь в ней столько всего удивительного! И любые трудности пройдут, главное — не опускать руки и внимательно смотреть по сторонам.

Мне может поднять настроение пролетающая мимо стрекоза или подросток, помогающий бабушке поднять продукты, выпавшие из сумки. А ещё — солнечная теплая погода или радуга во время дождя. Радует даже вовремя приехавшая маршрутка — всего и не перечислить. Большинство людей не воспринимает все эти мелочи как нечто, чему стоит уделять отдельное внимание, а зря.

Замечали, что детей может осчастливить любой пустяк? Например, севшая на плечо божья коровка. Нам, взрослым, чтобы стать счастливыми — нужно быть, как дети, которые удивляются и радуются любому приятному моменту в этом мире».



Анастасия Зиновьева,

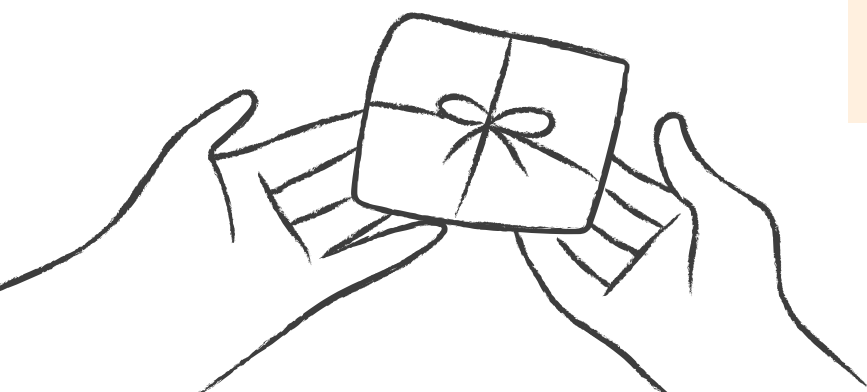
студентка 3 курса
факультета математики
и компьютерных наук

«... близкие люди. Мне достаточно просто поговорить с ними, провести немного времени, обсудив разные темы, и настроение меняется в лучшую сторону. Они помогут разобраться в проблеме или же забыть про нее».

Анжела Адзинова,

доцент кафедры русского языка

«Конечно же, это хороший сон, вкусная еда, возможность прогуляться по свежему воздуху в красивом месте. Желательно, чтобы это была хорошая солнечная погода».



Материал подготовили:
Лили Незамединова и **Анастасия Тарасова**

Вдохновение:

ТРУДНО НАЙТИ,
ЛЕГКО ПОТЕРЯТЬ

И НЕВОЗМОЖНО ЗАБЫТЬ

Вдохновение... Грааль священный для тех, кто всего себя отдал хоть какому-нибудь творческому ремеслу. Многие из вас не понаслышке знают, как тяжело живётся без этого капризного и всемогущего прилива мотивации, и как легко — стоит ему вдруг снизойти. А что, если «Сова» расскажет, как призвать вдохновение? Как заставить его быть подле вас всегда?

Поначалу кажется, что для призыва творческой мотивации нужна как минимум магия. Заклинание какое-нибудь запретное или зелье, сваренное во вторую ночь полнолуния из редких слёз русалки, перламутровой шерсти ирландского единорога и пера годовалого клювокрыла. Но нет.

Сейчас разочарую вас или, быть может, обрадую, но вдохновение — это то, что можно и нужно тренировать.

Вдохновение — это внезапный прилив творческой энергии, вызванный реакцией на внешние или внутренние раздражители, толкающий бесстрашно вершить великое и при этом получать от содеянного огромное удовольствие.



Витиевато? Сейчас разберемся.

Тем самым раздражителем или стимулом, вызывающим прилив мотивации, может быть что угодно. Для кого-то — нежный весенний закат, будто написанный акварелью. Для другого — первые раскаты грома и тяжелые капли дождя, нещадно барабанившие по стеклам. Для третьего

— причиной вдохновения может стать даже эта статья, кто знает... Всё строго индивидуально.

Так, а сейчас давайте отвлечемся. Нынешний образ жизни суетлив и редко даёт возможность просто сесть, углубиться в свои мысли и подумать о чём-то спокойно, рассудительно. Вспомните, в какие моменты жизни с вами случалось просто счастье. Такое, что после — хотелось творить нечто прекрасное, не оглядываясь на возможные трудности. Может, то была прогулка майским вечером в компании друзей?..

Представьте...



Магнолия АГУ

Пятница. По улицам витает теплый ветер, разнося звенящий смех и аромат сирени среди прохожих. Веранды кофеен заполнены людьми, чьи искрящиеся голоса разлетаются по улицам вперемешку с музыкой, доносящейся из открытых дверей и окон. Воздух пахнет свежей выпечкой и цветущей акацией.

Или, быть может, то было летнее утро выходного дня? Когда просыпаешься оттого, что ранние солнечные лучи щекочат глаза, выпроваживая сон. Свежий рассветный ветер играет занавесками, минуя приоткрытое окно. Сквозь полудрему слышишь шаги и голоса, доносящиеся с кухни... А там мама. И запах сладких блинчиков. И свист чайника. Прикрываешься одеялом, опьяненный звуками и ароматами нового дня — а всё самое интересное ещё впереди.

Не чудо ли?

Отложите журнал сейчас. Вспомните, когда вам было по-настоящему приятно и спокойно. Окунитесь с головой в этот момент, восстанавливая в памяти каждый шорох и аромат.

Вспомнили?



Иван Бунин как-то написал:

«О счастье мы всегда лишь вспоминаем.
А счастье всюду. Может быть, оно —
Вот этот сад осенний за сараем
И чистый воздух, льющийся в окно.»



Каждому из нас важно иногда ловить себя на мысли, что мы — счастливы. Счастливы, благодаря простым вещам, которые нас окружают.

Возьмите листок и ручку. Выпишите перечень тех вещей и явлений, которые даруют вам полнящее чувство радости в больших и малых количествах.

Дальше всё зависит от вас. Да-да, каждый человек — сам себе волшебник и великий укротитель вдохновения.

Во-первых, необходимо создать для себя некий ритуал — нечто вроде чистки зубов по утрам. Важно каждый день давать себе возможность отдохнуть и позаниматься тем, что дарует душе частичку счастья. Здесь уже обратитесь к списку приятных вещей и явлений, созданному ранее.

Во-вторых, мало вдохновение «подкармливать», куда важнее — приручить его. И здесь всякому желающему постигнуть великие тайны эфемерного состояния неистовой мотивации придётся полагаться лишь на свои силы.

Важно заниматься делом.

Ежедневно брать в руки карандаш или стилус, открывать блокнот, «Новый документ» или давно заброшенную книгу... Здесь всё субъективно, как и всегда. Очень часто вдохновение настигает человека в процессе творчества. Поначалу будет сложно, как и при любой другой тренировке, но однажды вы поймёте, что вам не требуется магического бубна и дорогостоящих тренингов, чтобы овладеть волной вдохновения.

«Сова» верит в каждого из вас.

И помните, «порой верный путь — не самый легкий».



Нурий Бзасежев:

ПРИНЦИП ПАРЕТО: 20 КАК МАЛО ДЕЛАТЬ И УСПЕВАТЬ МНОГО? 80

Нынешний выпуск украсил своими рассуждениями наш специальный гость, студент 4 курса филологического факультета, «большой лентяй» и просто хороший человек — **Нурий Бзасежев**.

Наверняка многие из нас, раз за разом просматривая ленту соцсетей, задумывались: «Какого чёрта они снова где-то отдыхают и одновременно успевают заканчивать все свои дела, а у меня тут очередная гора просроченных дедлайнов?!» Возможно, они занимаются нелегальным клонированием, а может, обладают лишними руками – я без понятия, но завидую и прекрасно понимаю всех негодующих. Признаться честно, ежечасно всплывающие публикации чьего-то отпуска раздражают меня не меньше вашего, но негатив – не решение проблемы. К тому же, так ли уж на самом деле виноваты все эти виртуальные инфо-бизнесмены, успешные знакомые (которых мы видели раз в жизни) и разбогатевшие инфлюенсеры в наших с вами неудачах?

Предлагаю вместо праведного гнева и ощущения чувства собственной неудовлетворенности, перенаправить энергию и свои силы на улучшение уровня жизни особой техникой лени. Да-да, какими бы трудолюбивыми мы ни были, всем нам иногда хочется развалиться на кровати под убаюкивающий джаз (или любой другой жанр на ваш выбор).

Одним из ключей к порядку нам послужит метод экономии времени и усилий под названием «Принцип Парето». Принцип или Закон Парето – правило наименьшего усилия, приводящего к наибольшему результату.

Позднее принцип Парето доказал свою эффективность практически во всех остальных сферах жизнедеятельности.



Сам принцип назван в честь итальянского экономиста и социолога Вильфредо Парето, заметившего тенденцию неравномерных доходов в Италии: 80% финансов принадлежали всего 20% населения, а 80% граждан доставалось лишь 20% денег – знакомая ситуация, не правда ли?

Рассмотрим на конкретных примерах: всего 20% ученых совершают 80% мировых открытий, 20% времени изучения чего-либо приносит 80% результата, а из 80% потребляемого в день контента запоминается 20%. Естественно, все эти значения приблизительные, но в целом, наблюдается некая закономерность.

Но не будем, пожалуй, долго размусоливать эту тему на научном языке, речь ведь идет о нас с вами – простых студентах Адыгейского государственного университета, желающих сберечь свои нервы и время.

Наконец переходим к основополагающим факторам принципа Парето.

Нурий Бзасежев



Принцип Парето состоит из следующих факторов:

- 1) Для достижения максимально эффективного результата надо прикладывать малую часть усилий
- 2) Нужно выделить самое важное в нашем плане реализации задуманного и сконцентрироваться на этом
- 3) Не всё нами задуманное может быть логичным и обоснованным
- 4) Неудачи – это нормально, и большинство из них зависит от минимума обстоятельств
- 5) Стопроцентный результат потребует 100% усилий, что буквально невозможно для человека. Однако для 80% результата достаточно и 20% действий.

Как видите, на деле всё достаточно просто и в определенной степени очевидно. Но прежде чем сейчас же бросать все дела и расслабляться, стоит учесть одно немаловажное условие: 20% усилий должны быть распределены и использованы максимально правильно, с учетом ситуации, настроения, здоровья и так далее.

Применение на практике

Что ж, мы с вами разобрались в теории о том, как «эффективно лениться», теперь пора переходить к практическим рекомендациям.

Прокрастинация – наша давняя подруга, периодически окутывающая нас своими объятиями и сладко шепчущая в ухо: «Отложи на потом». С этим сводом правил противостоять ее злему очарованию будет гораздо легче:

- Составьте список задач для реализации своих планов
- Если что-либо в этом списке кажется неуместным – смело вычеркивайте
- Выделите быстрореализуемые и более энергозатратные задачи двумя разными маркировками
- Определите для себя период, в который вы наиболее продуктивны
- Начинать с самого сложного, но не пытайтесь справиться с этим за сутки
- Техника POMODORO: на выполнение нескольких задач дается 4 «помидора» – 4 промежутка времени по 25 минут работы и 5 минут отдыха. По истечению двух часов в сумме устройте большой перерыв на 30 минут. Повторять до окончательного решения задачи или появления чувства приятной усталости.



Нурий за работой

Подводя итог, принцип Парето можно выразить всего одной фразой: выбирайте самый короткий путь, но передвигайтесь по нему на «практичном транспорте», а не «пешком». И помните, что результат в 80% лучше, чем безрезультативное выгорание на пути к стопроцентному успеху.

АВТОШКОЛА

ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

АГУ

САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ ПО АДЫГЕЕ!

Курсы подготовки водителей транспортных средств по категориям:



Мотоцикл (А)



**Легковой
автомобиль (В)**



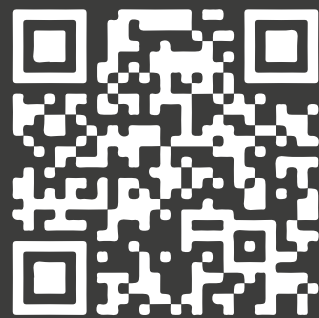
**Грузовой
автомобиль (С)**



Автобус (D)

Почему именно Автошкола АГУ?

- Скидки, рассрочка оплаты, льготы
- Опытные инструкторы
- Вечернее и дневное время занятий



*Все подробности
в Instagram!*

ОТДЕЛЬНАЯ СКИДОЧНАЯ СИСТЕМА ДЛЯ СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ АГУ



График работы: 9:00 – 17:00



Адрес: ул. Жуковского, 15, 1 этаж, 108 кабинет



Телефон: +7 (918) 923-73-32 (WhatsApp, Telegram)

04 АПРЕЛЬ

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |



НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА АГУ

 ул. Пионерская, 260

 agulib.adygnet.ru

541 901 единиц

научной, учебной и художественной литературы

более 1 500 000

электронных документов

Приемная

Телефон: +7 (8772) 59-38-85

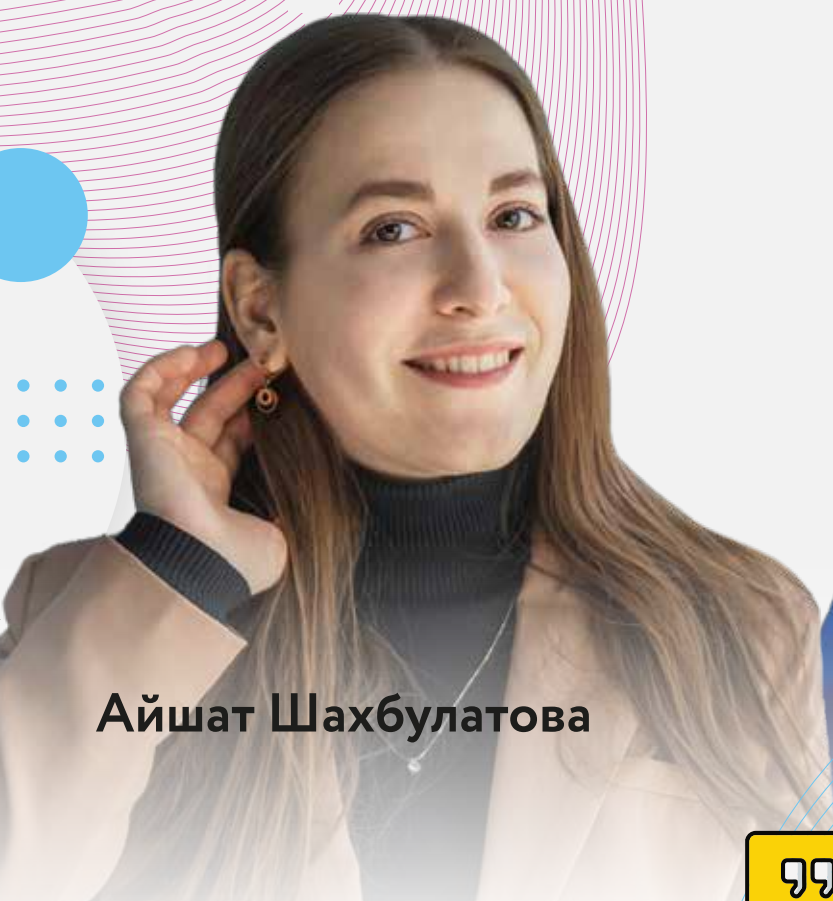
Директор:

Тлюстен Фатима Кимовна

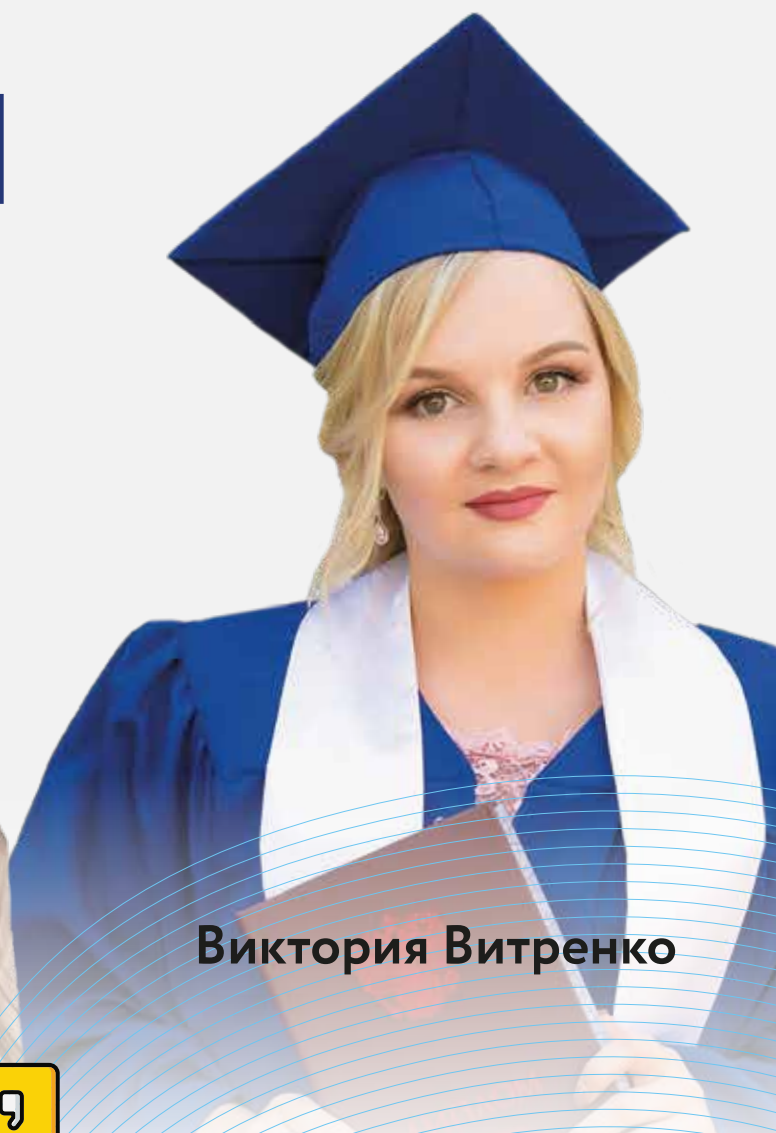
3 этаж, телефон: +7 (8772) 56-05-00



ГЕРОИНИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ



Айшат Шахбулатова



Виктория Витренко

””

**«Если увлеченно заниматься любимым делом,
можно пропустить даже Апокалипсис»**

«Книга одиночеств» Макс Фрай, Линор Горалик

Нынешние гости нашей постоянной рубрики — не просто прекрасные девушки. Они — талантливые выпускницы Адыгейского государственного университета, которые на в своём примере показывают другим, что обязательно надо искать и находить любимое дело, не обращая внимания на возможные трудности.

Наши героини рассказали, как найти себя и превратить малую мечту — в великое свершение.

Кстати, обязательно обратите внимание на новый конкурс, который мы запустили совместно с нашими волшебницами! Читайте и вдохновляйтесь!

Виктория Витренко:

«Ещё во времена студенчества моя жизнь была невероятно насыщенной. Я старалась не пропускать ни одного события, особенно интересовалась спортом, туризмом и beauty-индустрией.

Благодаря университету, мне удалось поучаствовать во множестве мероприятий — как в выездных, так и в локальных. Особенно запомнились «Студвесна», форумы «Фишт» и «Оштен», дни тренингов, мероприятия от Молодежной мастерской психологического консультирования... Благодаря участию в жизни АГУ, я смогла развить в себе коммуникабельность и любовь к активному образу жизни.

Занимаясь спортом, я получила хорошую физическую подготовку. Занимаясь психологией, обрела умение обуздывать эмоции и стрессовые моменты. Я научилась быть гибкой, подстраиваться под ситуации и разных людей — это полезный навык, когда приходится работать в общественной сфере.

На сегодняшний день я стараюсь совершенствоваться в каждой из профессий, коими смогла овладеть: работаю в школе психологом, организовываю туристические походы по России, развиваю навыки работы в beauty-индустрии. Говоря о последнем, мне очень тяжело давалось обучение в этой сфере. Множество раз хотелось просто бросить. Но после — я приступала с новыми силами.

Итак, мне удалось стать визажистом, парикмахером, свадебным стилистом, лешмейкером. Сейчас я активно занимаюсь афроплетением — это моё любимое профессиональное направление.

Зачастую даже не хватает времени, чтобы принять всех желающих на свои beauty-процедуры. Поэтому я успела открыть свою школу афроплетения для молодых мастеров, чтобы вкладывать в их обучение все свои ресурсы, вдохновение и накопившийся за 6 лет опыт.

Думаю, вскоре начну ездить с мастер-классами по России, передавая знания людям, которые желают раскрыться в этом направлении. На данный момент меня пригласили в качестве преподавателя подобного курса в Лабинск, Краснодар и Армавир. Но самая первая школа всё-таки открылась в Майкопе: я с гордостью выпустила девушек, которые переняли мой опыт и стали отличными дипломированными специалистами.

Вопрос: для чего мне все эти умения?... Ведь множество раз хотелось забросить эти увлечения, были депрессивные дни, когда казалось, что всё бессмысленно. Но тогда, в моменты слабости, я и представить не могла, что спустя столько трудностей, я стану преподавать, получу возможность стабильного заработка, стану узнаваемой и востребованной.

Каждому человеку нужно не бояться пробовать себя в каком-либо деле. Не бояться трудностей, роста и совершенствования. Ваш вклад в любимое дело в виде затраченных сил и нервов окупится тысячекратно, поверьте. Конечно, надо обзавестись терпением, неистовым желанием и стремлением что-то делать. Тогда и будет результат.

Эту жизнь нужно рассматривать с разного ракурса и в разных красках!»

Виктория Витренко за работой

«Главное — верить и упрямо идти вперед. И даже в моменты грусти и слабости — помнить, что такие ситуации только закаляют характер. Ведь чем тяжелее путь — тем слаще финал»



@VITRENKO_MAS
TER_OF_BEAUTY

Благодаря безупречности в работе и творческому подходу, Виктория учит и воплотит все Ваши пожелания



Айшат Шахбулатова

Айшат Шахбулатова:

«Осуществление великого начинается с малого...

Моя история о том же. Мне было 17 лет, когда я переехала в Майкоп, чтобы начать обучение в университете. Здесь же закончилась опека мамы — пришлось учиться самостоятельности во всех сферах жизни. И приготовление пищи — не исключение. Много времени я проводила, листая ленту социальных сетей в поисках легких рецептов вкусной еды. Однако внимание моё всегда привлекали торты — такие прекрасные и манящие, что вкус их можно было почувствовать через картинку в телефоне. Эта тема меня особенно привлекла, и я начала подписываться на страницы разных кондитеров со всего мира.

Моим фаворитом была девушка по имени Полина. Будучи старше меня всего на 1 год, она бросила учебу и уехала в Москву за мечтой — стать кондитером. И у неё всё-всё получилось.

Я же бросать обучение в АГУ не собиралась, но пока получала образование на протяжении 4-х лет, училась создавать простые торты для себя, для своих друзей, родственников и знакомых. Тогда мои работы не отличались замысловатым декором, но были вкусными — за что меня хвалили, а похвала придавала сил и вдохновляла на стремление к большему.

Наступил злополучный 2020 год, когда весь мир ушел на карантин. Многие мои знакомые остались без работы просто потому, что не умели делать ничего, кроме освоенного однажды ремесла. Тогда я поняла, что иметь вторую профессию — это чудесная страховка. К тому же, освоение нового дела, оттачивание навыков — всё это помогало отвлечься от ужасов эпидемии, обрести второе дыхание, даже будучи запертым в четырёх стенах.

Пока я потихоньку укрепляла мысль о приобретении второй профессии, та самая Полина, вдохновившая меня, уже успела стать одним из самых востребованных кондитеров Москвы и открыть собственную онлайн-школу.

И вот, в 2021 году, уже будучи студенткой 1 курса магистратуры, я поняла, что моё время пришло. Я купила курс Полины для начинающих кондитеров, прошла его с упоением, прекрасно осознавая, насколько мне этого хочется. Об этом поступке я ни разу не пожалела. Сейчас моему маленькому бизнесу уже почти год.

Занимаясь любимым делом, я стараюсь развиваться — следовать трендам, создавать те декоры, что нравятся молодому поколению.

«Я безмерно рада, что смогла изменить свою жизнь и начала зарабатывать, делая то, что приятно моему сердцу».

К слову, один из самых популярных десертов — знаменитый «бенто-торт», весом всего

лишь 400-500 грамм, но студенты и школьники от него просто в восторге.

И теперь я хочу обратиться к каждому, кто дочитал этот рассказ до сего момента: никогда не нужно заниматься тем, что истощает вас морально. Не бойтесь искать что-то свое, пробовать новое. Не бойтесь, что вам не найдётся уголка в избранной деятельности. Поверьте, места под солнцем хватит на всех — достаточно только захотеть.

Не заставляйте себя ненавидеть этот мир из-за плохой работы или учебы, которую навязали родители или общество. Никто, кроме вас самих, не властен над вашей жизнью — принимайте такие решения, которые изменят вашу жизнь на до и после. Ведь мы — хозяева своей судьбы».

Продолжаем радовать!

Наконец-то после проказ коварного марта наступили теплые дни. А это значит, что впереди нежные вечера, цветущие улицы и прекрасное настроение. Весна!

Задание у нас нынче очень простое, но требующее от каждого участника щепотку творчества, искусного подхода к поиску ракурса и креативности.

Конкурс на лучшую весеннюю фотографию из жизни Адыгейского государственного университета. Требований к размеру, разрешению и стилю фотографии — нет!

В этот раз спонсорами призов выступили наши прекрасные волшебницы Айшат и Виктория из рубрики «Партнеры».

Мы выберем двух победителей, один из которых получит **сертификат на 1000 рублей** от Виктории Витренко, другой — **авторский десерт** от Айшат Шахбулатовой.

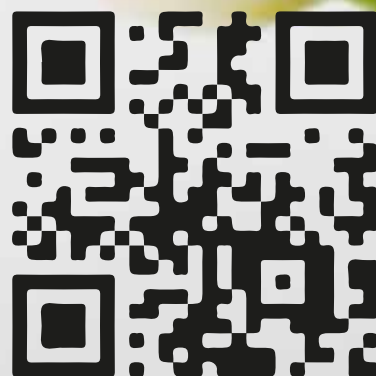
Конкурсные работы можно публиковать на своей страничке в «ВКонтакте», обязательно добавив хэштеги:

#Сова_АГУ_Конкурс#Весна_АГУ

Также ответы можно отправить нам на электронную почту sova.agu@mail.ru с пометкой «Конкурс от «Совы»»

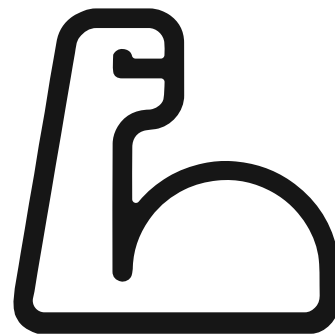
Желаем удачи!

**ПОБЕДИТЕЛИ БУДУТ ОБЪЯВЛЕНЫ
В НАШЕЙ ГРУППЕ ВКОНТАКТЕ 2 МАЯ!**



**НЕ ПРОПУСТИ!
ПЕРЕХОДИ ПО QR-КОДУ!**

30 дней зарядки



Обещаю себе делать зарядку,
чтобы улучшить своё самочувствие

Пн

Вт

Ср

Чт

Пт

Сб

Вс

| | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



ММПК АГУ:

«Сохраняйте спокойствие!»

Современный ритм жизни очень часто подкидывает множество поводов для стрессового состояния, преодолеть которое хотелось бы научиться каждому человеку. В Адигейском государственном университете есть Молодежная мастерская психологического консультирования, руководителем которой — **Юлия Шавернева**, приглашает для работы лучших студентов.

Молодые специалисты разрабатывают и проводят различные тренинги, психологические консультации и диагностики, которые посещают многие учащиеся нашего вуза. С представителями молодежной мастерской пообщалась **Тамилла Гугова**, чтобы рассказать вам о преодолении стресса в домашних условиях.



Существует ли универсальное упражнение для борьбы со стрессом?

Стресс – состояние психологического и физического напряжения в ответ на внешнее воздействие. Его способны вызвать затруднительные ситуации, монотонная деятельность и эмоциональные факторы. Стресс помогает адаптироваться к изменчивой окружающей среде, но может стать причиной отрицательных для здоровья последствий.

Мнение, что стресс не требует лечения – опасное заблуждение. Хроническое состояние напряжения способно привести к депрессии, посттравматическому синдрому, неврозу, нейродермиту, язвенным заболеваниям желудочно-кишечного тракта, бронхиальной астме.

Существует множество практик и способов борьбы со стрессом, однако не стоит забывать, что человеческое восприятие индивидуально, следовательно, та практика, что подошла кому-то одному, на другого человека может не возыметь эффекта. Нельзя утверждать, что есть какое-то всеобщее упражнение, но некоторые из них используются часто и весьма эффективно.

1. Дыхательная гимнастика. Сделайте три медленных глубоких вдоха и выдоха. Если вам необходимо взбодриться, вдыхайте на шесть счетов и выдыхайте на три. Если расслабиться и успокоиться, напротив: вдыхайте на три счета, выдыхайте на шесть. Идеальный вариант – сперва успокоиться, а затем взбодриться.

2. Практика «5-4-3-2-1» против беспокойства. Замечательное упражнение, чтобы преодолеть беспокойство и вернуться в момент «здесь и сейчас».

Практика «5-4-3-2-1» – это простой, но эффективный инструмент восстановления контроля над сознанием, когда беспокойство пытается взять над ним верх, и она включает в себя гораздо больше, чем просто обратный отсчет от пяти до одного.

Упражнение помогает вернуться в реальность благодаря органам чувств – зрению, слуху, осязанию, обонянию и вкусу.

Вот, что нужно делать:

- ♦ посмотрите вокруг и отметьте пять предметов, которые вы видите в данный момент.
- ♦ далее прислушайтесь к звукам и выделите четыре из тех, что вы сейчас слышите.
- ♦ теперь обратите внимание на три осязательных ощущения. Это может быть что угодно: ваши ноги в ботинках, кольцо на пальце, шапка на голове и т. д.
- ♦ затем очередь обоняния: почувствуйте два запаха в пространстве, где вы находитесь.
- ♦ наконец, ощутите один вкус. Это даже может быть просто ваш язык, если вы сможете почувствовать его вкус.

3. Массаж лица и шеи. По направлению от носа по щекам к ушам, от подбородка и ушей – к межключичной впадине. Массируйте лоб – вдоль бровей от центра к периферии. Делайте это на семь «успокаивающих» вдохов-выдохов (три секунды – вдох, шесть секунд – выдох), затем на семь «бодрящих» (шесть секунд – вдох, три – выдох).

Профилактика стресса – это важное условие для сохранения эмоционального здоровья. И важно следовать общим принципам по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям.

Это продлит вашу жизнь и повысит ее уровень в несколько раз.

Дружная команда Молодежной мастерской психологического консультирования АГУ





Как же вернуться в «нормальное» состояние?

1. Помогаем внутреннему ребенку. Как родитель выражает любовь? В основном, через тело: ласковые прикосновения, поглаживания, объятия. И это первое, что вы можете сделать самостоятельно. Уделите внимание своему телу. Сделайте самомассаж. Растирание тела щеткой снизу вверх очень хорошо действует на лимфу. Другой вариант — похлопывания по меридианам, которые идут по рукам и ногам сверху вниз и снизу вверх. Можно просто помассировать шею и плечи в тот момент, когда вы почувствовали себя усталым посреди рабочего дня.

2. Оставляем рабочие проблемы на работе. Как? С помощью одежды. Возвращаясь с работы домой, переодевайтесь. Сразу. В любимое, удобное и красивое. Ритуал переодевания может включать или выключать ту роль, которая для вас так энергозатратна.

3. Медитируем. Это ежедневная практика очищения ума. Именно беспокойный ум создает напряжение, которое вытягивает все наши силы. Уделите этому внимание.

Чтобы справиться с выгоранием, нужно осознанно делать шаги к здоровой, сбалансированной жизни.

4. Подключаем физические нагрузки. Постарайтесь подойти к ним осознанно, ощутить свое тело во время выполнения упражнений. Пусть ваш ум сосредоточится именно на ощущениях в теле.

5. Практикуем диджитал детокс и дышим. Ежедневно. На несколько минут отключите все средства связи, компьютер, музыку, кино. Займитесь в это время осознанным дыханием. Пяти минут наблюдения за тем, как вы дышите, будет достаточно, чтобы организм успел перезарядиться. Это только ваши пять минут, больше ничьи.

6. Спим. Здоровый сон — лучший способ восстановить силы. Постарайтесь к вечеру постепенно снижать активность. Чтобы не было бессонницы, можно заварить успокаивающий чай с мятой, валерианой, пустырником или мятной.

Это довольно простые советы, и они под силу каждому из нас. Важно понимать, что выгорание не исчезнет само по себе. Чтобы справиться с ним, нужно осознанно делать шаги к здоровой, сбалансированной жизни. Пусть даже эти шаги будут совсем крошечными, главное — делать их каждый день.



Как преодолеть эмоциональное выгорание в домашних условиях?

Синдром эмоционального выгорания — понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением. Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений).

Сам термин «синдром выгорания» был введён Кристиной Маслах в соответствии с трёхкомпонентной моделью «выгорания».

«Выгорание» определялось как синдром и включало три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализация («обезличивание» человека), а также редукцию личных достижений — умаление собственного достоинства.

Выгорание — понимается, как состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. Ему особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональными переживаниями, большой ответственностью, трудящиеся с профессией типа «человек — человек», так как именно они подвержены постоянному взаимодействию и общению с людьми. Выгорание также понимается как профессиональный кризис, связанный не только с межличностными отношениями, но и с работой в целом.

#CMOMathTheWorld



MATH OF THE WORLD

С 11 по 16 марта Адыгейский государственный университет в очередной раз собрал в своих стенах юных математиков из разных уголков мира, которые приехали на VII Кавказскую математическую олимпиаду. Благодаря КМО множество детей разных национальностей и конфессий встретились в едином межкультурном и образовательном пространстве, чтобы не только соревноваться в решении замысловатых математических задач, но и познакомиться друг с другом посредством совместного участия в культурно-развлекательной программе.

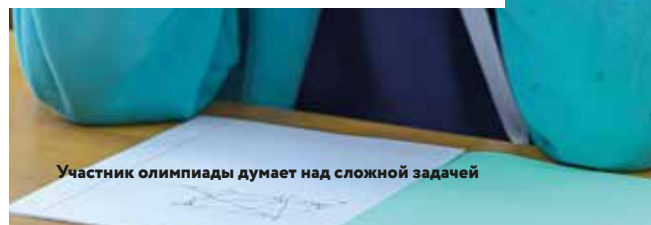
Несмотря на смешанный формат олимпиады, в этом году покорять царицу наук приехали 150 школьников из разных регионов России и 8 стран ближнего зарубежья – Армении, Болгарии, Казахстана, Монголии, Сербии, Таджикистана, Туркменистана, Турции и Узбекистана. Некоторые регионы мира и Российской Федерации принимали участие дистанционно.

Организаторы и волонтеры старались вовсю, чтобы мероприятия олимпиады получились весьма насыщенными и разнообразными. Между соревновательными турами ребятам удалось прослушать множество образовательных лекций от гостей КМО, насладиться искусством национальной культуры адыгов при участии государственного академического ансамбля народного танца «Нальмэс», покорить заснеженные предгорья в Кавказском государственном природном биосферном запо-



«Считаю, что мы смогли организовать олимпиаду на очень высоком уровне. Программа мероприятия получилась весьма разнообразной, сами задачи олимпиады — очень интересные. Школьники и члены жюри смогли пообщаться в дружественной обстановке».

член жюри и оргкомитета КМО Сергей Бойченко



Участник олимпиады думает над сложной задачей

веднике и, конечно, провести не один вечер за интереснейшими играми и беседами с участием организаторов олимпиады и членов жури.

В этом году задания для олимпиады приехали из разных уголков планеты. Так, в разработке задач участвовали математики из Болгарии, Люксембурга и Ирана.

В проверке работ и выставлении баллов участвовали известные математики и педагоги Российской Федерации, среди них — **Данила Дёмин**, самый молодой участник судейской коллегии, золотой медалист Международной математической олимпиады 2020 года, четырехкратный победитель Кавказской математической олимпиады, золотой медалист 12-ой международной олимпиады Romanian Master of Mathematics 2020 в Румынии, студент Физтех-школы прикладной математики и информатики Московского физико-технического института.

По итогам нынешней олимпиады, лучшим в Сеньор лиге – обладателем наивысшего количества баллов стал **Андрей Гогудзе**, представляющий Республику Адыгею.

Уже в следующем году лучшие юные математики планеты вновь соберутся под сводами АГУ, чтобы не только найти решения сложных неравенств, но и встретиться со старыми друзьями.

«Впервые мы провели Кавказскую математическую олимпиаду в 2015-16 учебном году в Образовательном Центре «Сириус» — для того, чтобы школьники Юга России имели возможность сравнить уровень своей математической подготовки, а также подготовиться к участию в региональных и заключительных этапах Всероссийской олимпиады школьников по математике. Тогда мы рассчитывали, что соревнование в перспективе объединит математически одарённых школьников не только южных регионов России, но и стран ближнего зарубежья»

**автор идеи создания олимпиады,
председатель координационного совета,
ректор АГУ Дауд Мамий**



Первый тур олимпиады



Дауд Мамий

ФОТОГАЛЕРЕЯ



Преподаватели факультета естествознания на чайной плантации в курорте Цветочном



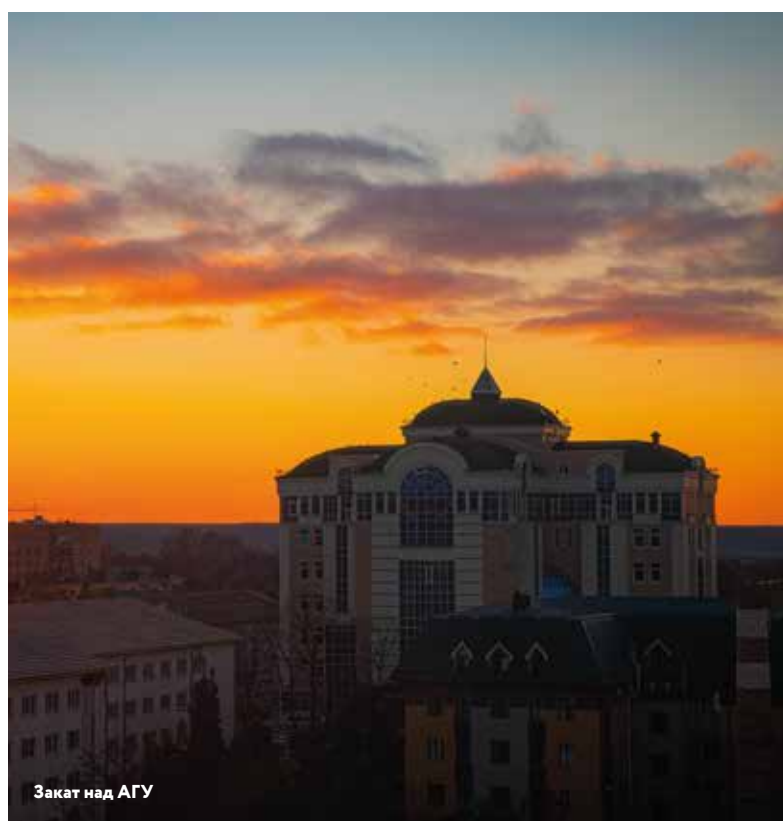
Атмосферные фотосессии во внутреннем дворе АГУ



Студенты АГУ у подножия горы Фишт



Студентка, участвующая в акции по восстановлению самшита



Закат над АГУ



Флагштоки с флагами России, Адыгеи и АГУ во внутреннем дворе



Участник КМО-2022 в Кавказском государственном природном биосферном заповеднике имени Х.Г. Шапошникова



Выступление «Арт-Ритона»



Внутренний дворик АГУ



Фототур с Викторией Витренко

АГУ В СЕТИ



Не забудь подписаться!



@agu01



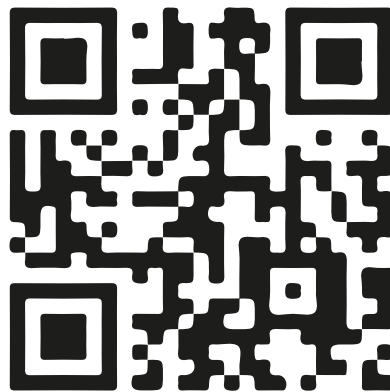
@VideoADSU



@univercity01



www.adygnet.ru

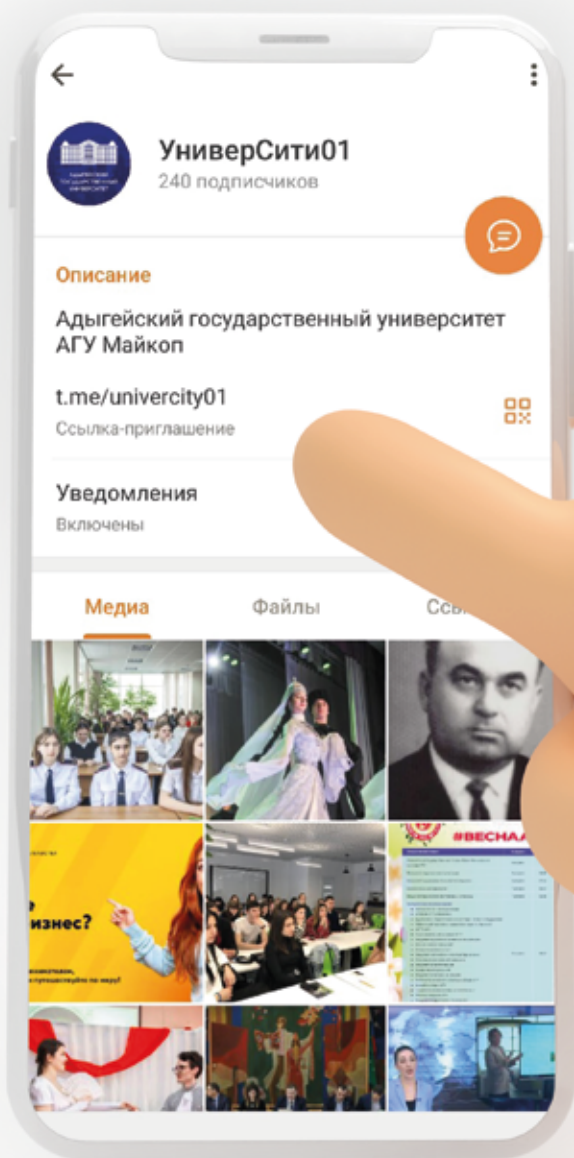


*Сканируй QR-код
и подписывайся
на наши аккаунты!*

Внимание!

У «Совы» появился
аккаунт в Вконтакте!

vk.com/sova_agu



12+



Молодёжный журнал
Адыгейского государственного
университета