

# Політехнік №5

## АКТУАЛЬНЕ ІНТЕРВ'Ю

### Тендітна жінка і відповідальний працівник освіти



Заступнику директора з навчальної частини ЧПТ **Шильдській Галині Володимирівні** в цьому році 50! Колектив технікуму щиро вітає вельмишановну Галину Володимирівну і зичить всього найкращого. Ми впевнені, що попереду лише найцікавіші роки кропіткої праці та нові звершення.

З нагоди ювілею Шильдська Г.В. погодилася на інтерв'ю для нашої газети. Вона поділилася своїми секретами успішної людини – працівника освіти, та, передусім, жінки.

**«Я хочу бути потрібною на роботі. Це підштовхує працювати далі...»**

**20 квітня Ви святкуватимете свій ювілей, круглу дату – 50 років! Чи можете сказати, що мрії здійснилися і в якій мірі, якщо так?**

*Здійснилися, звичайно. Я не кар'єристка. Моя мета у житті була суто жіноча: бачити успішними своїх дітей. Сьогодні можна сказати, що певним чином, вони реалізували мої побажання.*

**Я думаю, це може свідчити не лише про Ваш успіх як мами, жінки, а й педагогічний. Як Ви вважаєте?**

*Можливо.*

**А коли відчули покликання до освітянської ниви?**

*Ще з дитинства. Мій тато – все життя в педагогіці. Він вчитель географії, геолог. Був, навіть, директором школи, працював заступником директора дитячої колонії. Я намагалася наслідувати його. Ми з сестрами часто гралися в школу. Роль вчителя, як найстаршій, відводилась мені.*

**Але ж, як мені відомо, Ви не відразу прийшли в педагогіку?**

*Так, шлях був тернистим. Спочатку я працювала на виробництві. Але душа шукала свого. І я вдячна долі, що працюю саме тут – у Черкаському політехнічному технікумі.*

**Так, ЧПТ для багатьох став рідним. Однак, які життєві дороги привели Вас саме у Черкаси, адже родом Ви із Західної України?**

*Так, так. Я народилася в місті Бережани Тернопільської області. Закінчила Львівський політехнічний інститут. Навчалася добре і за розподілом була направлена на виробництво – до науково-виробничого об'єднання «Ротор», що в Черкасах. Однак, до цього весь час думала про цей край, щось ніби сюди манило. Кажуть, від долі – не втечеш. Слово «Дніпро» було таким загадковим...*

**То Черкащина допомогла Вам реалізувати найзаповітніші мрії?**

*Ну звичайно. Я познайомилася тут зі своїм майбутнім чоловіком, який, до речі, теж приїхав за розподілом із Сумської області (м. Шостка) працювати на виробництво. Він – теплоенергетик. В Черкасах виросли мої сини.*

### Читайте в номері:

Актуальне інтерв'ю	1-2
Події технікуму	2
«Тиждень англійської мови в ЧПТ»	2
«Ми працю вашу всі шануємо...»	3
Перли поперли	3
«Не забудемо Полтаву»	4
Умій себе зберегти	5
Наша творчість	5-6
«Хід думок»	5
«Передумови щастя»	5
«Поклик мистецтва у кожному з нас»	6
Психологічна сторінка	7
Конкурс Обличчя «Політехніка»	8



### Відколи Ви працюєте у ЧПТ?

*З 1998 року. Я починала з лаборанта методичного кабінету, потім працювала завідувачем інформаційно-методичного центру, тоді ми ще тільки освоювали комп'ютерний набір, адже до того вся документація створювалася на друкарських машинках. Паралельно викладала хімію.*

**Нині Ви обіймаєте посади заступника директора з навчальної частини, методиста навчальної частини і викладача. Як Ви вважаєте, що необхідно для того, щоб скрізь встигати і робити це на високому рівні?**

*Треба бути відповідальним, передусім. І повинно бути ще щось у самій людині, бажання, мабуть...*

**Не таємниця, що Ви користуєтесь авторитетом серед колег. Відкрийте секрет, як цього досягти? Які риси характеру, на вашу думку, повинен мати педагог?**





Треба бути справедливим, особливо у ставленні до студентів, якщо йдеться про педагога. А серед колег, я навіть, і не замислювалась над цим питанням. Я така, яка я є. Живу своїм життям. Мабуть, секретів, ніяких немає. Треба бути собою.

**У колективі говорять про Вашу толерантність. Чи не вважаєте Ви цю рису визначальною для керівної посади?**

Не знаю, можливо. Батьки вчили мене: подумай добре перед тим, як щось зробити. Не ображай інших, стався до всіх по-людськи.

**Що Ви цінуєте у колегах?**

Найскладніше пояснити найпростіші речі. Напевно, працьовитість, чесність, порядність, відвертість.

**Я знаю, що Ви мама двох синів. Чи важко педагогу, який присвячує значну частину життя роботі, виховувати справжніх чоловіків?**

Мені не важко. Я завжди знаходила час на своїх дітей, незважаючи на завантаженість на роботі. Навіть зараз у нас досить відверті стосунки.

**Ви на початку нашої розмови говорили, що саме вони реалізували Ваші мрії?**

Так. Старший син, наш колишній студент, продовжив навчання у ЧДТУ, зараз вже працює. Йому 25

років. Менший – студент Національного авіаційного університету, навчається за спеціальним англійським проектом британського консульства (весь навчальний процес ведеться іноземною мовою) за спеціальністю «Автоматизація і комп'ютерно-інтегровані технології систем управління літаків».

**Я думаю, тут простежується Ваш успіх не лише, як мами, а й як педагога. Ви не замислювались над цим?**

Хочеться, щоб це було так.

**Як відпочиваєте від роботи?**

Люблю розв'язувати кросворди у вільний час. Ще захоплююсь пошиттям одягу, багато чого з мого гардеробу – мої власні творіння.

**Десь цього навчалися?**

Ні, я сама навчилась.

**Так у Вас живе прихований дизайнер? Цікаво, як людина, що повинна носити у голові стільки цифр (йдеться про педагогічні навантаження, навчальні програми, всі журнали з оцінками) мати такі творчі прояви?**

Мені не важко. То одна сфера, а то інша. Але за цифри я постійно думаю, розумію відповідальність перед колегами і керівництвом. Часом хвилююсь, бо від мене багато чого залежить.

**Як думаєте, Ви успішна людина?**

Так, Бог мене любить, я сподіваюсь.

**Поділіться ще одним секретом, як Вам вдається поєднувати в собі відмінного фахівця у покладених на Вас сферах і таку чарівну тендітну жінку?**

Секретів, звичайно, ніяких немає. Я просто живу. Роблю те, що вимагає моя посада і підказує моє серце.

**Що для Вас ЧПТ?**

Для мене – це частина мого життя, хоча я ніколи не вважала себе кар'єристкою. Я намагаюсь гармонізувати обидві царини свого життя – сім'ю і роботу. Мене радує, що я потрібна. Це підштовхує далі працювати. І я хочу бути потрібною на роботі.

Розмову вела головний редактор газети «Політехнік інформ» А.А. Волошина.

## ПОДІЇ ТЕХНІКУМУ



## Тиждень англійської мови в ЧПТ

Наприкінці лютого в технікумі відбувся тиждень англійської мови. Останній тиждень зими був насичений різноманітними вікторинами, конкурсами, присвяченими вивченню та застосуванню мови міжнародного спілкування.

Так, тиждень іноземної мови розпочався експериментальним бінарним уроком з вищої математики та англійської мови, який підготували викладачі Іщенко О.О. та Кособокова А.В. Заняття проводилося на тему «Визначний інтеграл та його властивості. Формула Ньютона-Лейбніца». Студенти ознайомилися з біографіями видатних вчених обома мовами, вивчали математичні терміни англійською мовою та розв'язували тести з обох дисциплін.

Тиждень продовжила вікторина «I am the best in English» під керівництвом викладача англійської мови Діденко А.М., де студенти відповідали на різноманітні питання щодо історії та символіки Великої Британії. І

місце серед учасників – студентів 1-2-х курсів – посів Коліненко Євгеній (ПС 2-1), 2-ге та 3-тє місця відповідно розподілили між собою Давиденко Ігор (РА2-1), Сергієць Антон (РА 2-1) та Філенко Богдан (РА 2-1).

Одночасно з вікториною відбувся Вечір англійської поезії літературного гуртка з іноземної мови, який проводили викладачі Галат Н.Д. та Кособокова А.В. Студенти декламували вірші відомих англійських письменників обома мовами та ознайомилися з творчістю видатних митців Великої Британії.

Цікавою виявилася вікторина «I am mister known-all», яка була проведена викладачами англійської мови Колінько І.В. і Кудрявою О.В. серед студентів 1-х курсів. Студенти були розподілені на дві збірні команди «Brave Gaus» та «Lucky Boys». Вікторина була насичена різноманітними завданнями, як груповими так і індивідуальними, пов'язаними з Великою Британією. Журі у складі Король Л.О. та студентів 3-го курсу Бута Максима і Дзюби Данііла присудило 1 місце команді «Lucky Boys».

Тиждень англійської мови завершився концертом «Старі пісні про головне», який організували викладачі Кособокова А.В. і Чала В.П., де студенти продемонстрували виконання англійських пісень.

Завдяки згуртованості викладачів іноземної мови було проведено ряд заходів, які так сподобалися молоді. Студенти ЧПТ проявили не лише командний дух, а й змагалися у рівнях володіння англійською мовою.

викладач англійської мови І.В. Колінько

## Ми працю вашу всі шануємо... (до 100-річчя енергетики в Черкаській області)



У рамках відзначення 100-річчя енергетики в Черкаській області, 50-ти річчя Черкаської підстанції та з нагоди 90-річчя ЧПТ електротехнічним відділенням було проведено акцію «Цінуємо вашу працю». Студенти цього відділення

віддали шану праці ветеранам товариства «Черкасиобленерго» – учасникам бойових дій, інвалідам ВВВ. Першими відгукнулися студенти групи ЕС 1-2. Майбутні енергетики відвідали ветерана праці Ідеса Григорія Ісаковича 1935 року народження, корінного черкащанина, почесного енергетика області. Він радо прийняв гостей, розказав про своє нелегке життя, цікаві випадки на роботі. Ветеран 54 роки пропрацював у товаристві «Черкасиобленерго» (всього має 62 роки трудового досвіду). Працювати пішов в 15 років, оскільки то були післявоєнні роки. Має 6 нагород, близько 100 грамот. Батько двох синів, одного з яких втратив внаслідок аварії на ЧАЕС (він був одним із перших ліквідаторів). Старший син закінчив наш технікум. Григорій Ісакович гарно згадував наш навчальний заклад. Дуже дякував за те, що не забувають, віддають шану їхній наполегливій праці. Усмішка на обличчі у Григорія Ісаковича нагадала студентам про швидкоплинність життя, про моменти, які для деяких людей можуть привнести в їхнє буття хоч невелику краплю щастя. Адже іноді нам не вистачає зовсім небагато, наприклад, щирого спілкування. Профорг групи Кияниця Андрій подару-

вав ветерану подарунок.

Наступними до акції долучилися студенти групи ЕП 3-2, що запросили ветерана праці енергетичної галузі на виховну годину до нас у технікум. Постригань Іван Павлович 1931 року народження прийшов до ЧПТ та розповів студентам про етапи свого становлення як енергетика. Студенти групи поставили ветерану низку запитань, розмова відбувалася у теплій обстановці. Студенти із зацікавленням слухали Івана Павловича.

Актив групи ЕС 2-2 теж відвідав одного з ветеранів та привітав його пам'ятним подарунком. Недуха Григорій Леонтійович 1927 року народження родом із с. Степанки Черкаського району. Він ветеран ВВВ, служив у військово-морському флоті. У 1950 році вступив у сільськогосподарську академію у м. Київ, а з 1957 року працював інженером ВТВ в «Облсільгоспэнерго», з 1961 році перейшов працювати енергетиком до «Електромереж» м. Черкас. Нині Григорій Леонтійович пенсіонер, проживає у м. Черкаси.

Такі акції дуже корисні як для студентів, що мають змогу замислитись над своїм майбутнім, набратися певного досвіду, так і для ветеранів, які радо зустрічаються з молодим поколінням. Їм так приємна наша увага та щире спілкування.

завідувач електротехнічного відділення  
М.М. Журавель



## ПЕРЛИ ПОПЕРЛИ

Іде іспит, викладач говорить студентів:

- Питання на "десять". Як мене звуть?

Студент червоніє, блідне, дивиться в стелю (а раптом там що написано?), гарячково згадує ім'я викладача й, зрештою, відповідає:

- Не знаю.

- Питання на "вісім". Якого кольору підручник?

Ситуація аналогічна до попередньої.

- Добре, питання на "п'ять". Що ми здаємо?

Студент, зрозумівши всю безнадійність, похнюпивши голову, виходить за двері, а про себе думає: "Ох і валять же."

Підходить студент до розкладу й думає:

1 курс: "Скільки предметів! Багато буду знати!"

2 курс: "Скільки предметів! Буду, напевно, утомлюватися!"

3 курс: "Скільки предметів! Який би прогуляти, а на який піти?"

4 курс: Бачить, що розкладу немає, і запитує: "А що, сесія вже була?"

Студент завалив сесію.

Пише СМСку мамі:

- Мамо, можуть вигнати, підготуй тата.

І одержує відповідь:

- Тато готовий, підготуйся сам!

Проводиться опитування серед студентів різних країн. Хто за скільки може вивчити японську мову? Першим запитали американця. Той на комп'ютері поклав і говорить:

- Один рік і вісім місяців.

Запитали француза, той збігав у бібліотеку, переглянув там каталоги й пообіцяв вивчити за рік.

Наступним в списку йшов наш студент. Знайшли його в курилці, поставили те ж питання. Студент:

- А методичка є?

Дали йому методичку, він її в момент перегортав:

-Ща, ще 5 хвилин і йду здавати.

**Якщо Вам дали гарну освіту, це ще не означає, що Ви її отримали!**

Два студенти перед сесією:

- Що читаєш?

- Квантову механіку.

- А чого книга догори ногами?

- А яка різниця...

Зустрічаються два студенти з гуртожитку.

- От недавно купив книгу кулінарних рецептів. Тільки нічого приготувати не можу. Жодного розумного рецепта:

- Чому?

- Розумієш, кожен рецепт починається словами: "ВІЗЬМІТЬ ЧИСТУ КАСТРУЛЮ..."

## Не забудемо Полтаву



Україна – наша слава на Батьківщина – завжди славилась своєю історією. Досить часто доля всього світу вирішувалась на наших землях. Трапилось так і року 1709, коли розвиток усієї Східної Європи залежав лише від одного: хто переможе в Північній війні між Швецією та Московією. Останнє вирішальне слово воюючі сторони змогли сказати саме на території Полтави, нашого українського міста, а зараз – однієї з культурних столиць держави. Відлуння тих часів міцно викарбувалось і на камені, і в людських словах. Саме ця атмосфера досі витає полтавськими вулицями. Перейняти її мали змогу і ми, студенти Черкаського політехнічного технікуму.

Місто прийняло нас холодно. Сильний вітер, інколи крапав дощ. Та й не дивно, адже це були перші дні весни, якими зима хотіла з нами попрощатися. Було щось чарівне в цій похмурості. Ми дивились на Полтаву не як на гарне зелене місто з величезною кількістю пам'яток історії, а як на неприступну фортецю Лтаву, що в свій час була нездоланною ні з суші, ні з повітря. Зараз, звичайно, від цієї неприступності нічого не лишилось, але ж напрооти – місто стало гостинним для туристів.

Подорож групи наших студентів починалась домівкою-музеєм Котляревського – батька «Енеїди» і одного з основоположників нової української літератури. Там досі зберігаються його речі, знайдені під час розкопок старого міста. Дехто з дівчат навіть мали змугу «взятись» за хатні обов'язки домогосподарок часів Івана Петровича. Наступним кроком стала альтанка – символ міста й місце зустрічі всіх закоханих. Саме звідси можна побачити Поділ і сповна зрозуміти душу міста.

Про краєзнавчий музей можна говорити дуже довго. Якщо справді розповісти про все, що там є, то доведеться писати книгу. Там історія України від давніх часів і до сучасності. Там є безліч тварин і рослин, старовинні книги, газети минулих сторіч, космічні супутники, художні картини та, навіть, кістки мамонтів. Музей – дзеркало міста, компактно розміщене в історичному центрі Полтави. Мабуть, це її серце.

Музей «Поле полтавської битви» знаменитий у всьому світі. Тут сплелись історії трьох народів – українського, шведського, російського. Щороку тисячі відвідувачі приїждять сюди дізнатись про саму битву, а нагородах люди і досі знаходять мушкети та кулі – так міцно вросла ця подія в полтавську землю. Завдяки екскурсоводам ми на декілька годин перестали бути відвідувачами, а стали очевидцями. Ми стояли на редутах, ми бачили дві армії, які боролись між собою, ми могли побачити навіть кулі, що літали над головами. Музей – справжня машина часу. І нехай фізика і не допускає її існування, але ми все ж побували у тому далекому 1709 році і залишились дуже щасливими.

Фінал! Ми мали можливість пройтись полтавськими вулицями. Місто справді неймовірно чарівне. Перше, що кидається в очі – архітектура. Справді, все витримано в неймовірному давньому стилі. Жодних схожих між собою будинків. Навіть сучасні будівлі побудовані в химерному модерно-старовинному стилі. Це справді чарівно. Жити в такому місті – то є справжнє задоволення.

Тут, мабуть, повинен бути висновок. Але ми не маємо права робити його за когось. Якщо ви справді хочете зрозуміти душу міста, побачити його (хай навіть не як історичну пам'ятку, але як просто неймовірно гарне місто), то просто відвідайте Полтаву. Хоча б на один день. Звісно, цього мало, щоб побачити все, але цього досить, щоб закохатись у місто і зрозуміти, що неодмінно повернешся сюди ще раз, або два, чи, навіть, три...

Ми не забудемо Полтаву!

*студенти групи ПС 2-1*

*Миценко Андрій та Висоцький Владислав*



## Notebook як проблема, яку не варто недооцінювати

Сучасний період розвитку цивілізованого суспільства характеризує процес інформації. Сучасні інформаційні технології міцно увійшли в наше життя. Ще зовсім недавно робоче місце, обладнане комп'ютером, було великою рідкістю, сьогодні майже кожен із нас має можливість користуватись портативним комп'ютером Notebook.

Інформаційні технології відкрили нові можливості для роботи і відпочинку, дозволили багато в чому полегшити працю людини.

За кілька останніх років десятиріч сформувався новий фактор навколишнього середовища – електромагнітні поля (ЕМП) антропогенного походження, які створюють забруднення навколишнього середовища, що негативно впливає на організм людини. І хоча ніхто з нас не в змозі істотно вплинути на екологічний стан оточуючого середовища, але кожний громадянин за бажанням має право індивідуально його контролювати.

Джерелами електромагнітних випромінювань є потужні радіо- та телевізійні станції, ретранслятори, засоби радіо зв'язку різного призначення, в тому числі і супутникового, промислові установки високочастотного нагрівання металів, високовольні лінії електропередач, електротранспорт, вимірювальні прилади, персональні комп'ютери.

Ступінь впливу ЕМП на організм людини залежить від діапазону частот, тривалості опромінення, характеру опромінення, режиму опромінення, розмірів поверхні тіла, яке опромінюється та індивідуальних особливостей організму.

У результаті дії ЕМВ (електромагнітні випромінювання) на людину можливі гострі та хронічні форми порушення фізіологічних функцій організму.

Часто можна почути думку, що портативні комп'ютери типу Notebook безпечні для користувачів і не мають потреби в таких додаткових заходах захисту, як приєднанні фільтри: їх можна вважати пристроями, що зберігають здоров'я людей і споживають значно менше енергії, ніж інші електроннопроменеві попередники.

В основі подібних міркувань лежить той факт, що в портативних комп'ютерах використовуються екрани на основі рідких кристалів, що не генерують шкідливих випромінювань, властивих звичайним моніторам з електронно-променевою трубкою. Однак, результати досліджень, проведені у науково-дослідних центрах показали, що електромагнітне випромінювання портативних комп'ютерів типу Notebook значно перевищує екологічні нормативи і за рівнем негативного впливу на користувача нічим не відрізняється від моніторів на основі електро-променевої трубки.

ЕМВ різних деталей комп'ютера може сприяти виникненню пухлин головного мозку, потужне навантаження на очі при довготривалій роботі веде до погіршення зору.

У сучасних комерційних, наукових, навчальних закладах, в домашньому використанні можуть зустрічатись монітори високого класу, які задовольняють найсуворіші вимоги. Такі монітори характеризуються мінімальним впливом на функціональний стан здоров'я користувачів персональних комп'ютерів. Однак, під час їх експлуатації не слід забувати про дотримання вимог охорони праці, а також режимів праці і відпочинку. Лише так ви зможете уберегтися від неоправданого.

*інженер з охорони праці Л.А. Шмаюк*

## НАША ТВОРЧІСТЬ

### Хід думок

Думки ясні, якщо на серці радість,  
Людину окриляють вони вмить.  
І настрої піднімається одразу,  
Потік емоцій вже не зупинить.

Думки важкі, якщо на серці смуток,  
Їх поєднання дуже непросте.  
Якщо їх не позбутися одразу,  
Корінням в серці смуток проросте.

Я часто думаю: хто здатен їх змінити?  
Хто передує настрою думок?  
Кохані люди, друзі, може, діти?  
Чим живиться буття мого струмок?

Причини я шукаю десь назовні.  
Насправді ж, є єдиною одна:  
Моя душа, моє бажання жити,  
Те, як звучить в душі моїй струна.

Тому говорять люди, що будемо  
Ми власну долю через хід думок.  
То ми – творці! Вигадаємо, малюємо,  
Бажаємо не скоїть помилок!

*О.О.Іщенко*



### Передумови щастя



Одного разу викладач поставив перед нами непросте запитання: що таке щастя і що є передумовою щастя? Виявилось, що відповісти на ці запитання не так і легко. Я задумався над цим, мабуть, чи не вперше.

Щастя не є чимось матеріальним, це духовна оболонка людини, яка оточує нас і наповнює відчуттям радості. Ця оболонка дуже крихка. Від втрат і проблем у ній утворюються дірки, які дуже важко залатати. У людей буває такий сильний біль, від якого вона лускає, неначе мильна бульбашка. І якщо вона луснула, то більшість намагається її відновити або шукає щастя деінде, але деякі так розчаровуються в житті, навіть не намагаються оживити те щастя, яке було у них раніше. Люди намагаються шукати щастя, але його не треба шукати, воно всередині нас і щоб його відкрити, існують передумови щастя, які у

кожної людини свої.

Передумови щастя дають початок тим відчуттям, які і формують те, що ми називаємо щастям. Це неначе фітіль вибухівки, який може спалахнути в будь-який момент. Але щоб він спалахнув, потрібен сірник – це ті радості життя, які сприяють появі передумов щастя.

Кожен індивідум знаходить в собі передумови щастя, які виникають із різних моментів і ситуацій у житті. У когось ці передумови матеріальні, а у когось духовні. Це можуть бути гроші та дорожочінності, а можуть бути кохання та дружба. Хоч ці передумови різні, та все ж вони і формують ту оболонку, яка робить нас щасливими.

Отже, щастя – це замок, який можна відкрити ключем. Цей ключ є передумовами щастя, та його не можна купити, його треба знайти у глибині своєї душі.

## Поклик мистецтва у кожному з нас

Коли щоденні емоції дістають якоїсь межі, то часто з'являється одне і те ж бажання – сісти, заплющити очі і відлетіти кудись у далеку нескінченність своїх думок, але так, щоб це був сон поруч зі свідомістю, щоб вони нарешті, хоч на хвилину, стали нерозлучними... Це бажання в мені існує вже дуже давно, проте зараз я остаточно вирішила його здійснити. І нехай свідомість не дає мені заснути, я просто в це повірю...

Історія різних куточків планети дозволяє від щирого серця повірити у свої можливості, та і як можна, дивлячись, наприклад, у минуле і сьогодні, говорити слова: «Не можу!»? З усіх варіантів є лише два: жити, як виходить і вести життя за собою, так, щоб воно само дивувалося, та як не крути – вийде шалено, значення якого можуть бути різними. Нехай хоч мрії, як не сон, поведуть за собою свідомість.

Іноді так трапляється, що серед закупорених стін створюється щось могутнє, близьке і неймовірно далеке для земного. Щось давнє для сучасників та новітнє, порівняно з історією. Так само просто та безтурботно вихідці з третьої майстерні мистецького об'єднання «Березіль» започаткували робітничо-колгоспний театр в доволі далекі 32 роки ХХ століття, що нині має назву «Черкаський академічний обласний український музично-драматичний театр ім. Т.Г.Шевченка». І хоч цей факт, що запевняє величезну ймовірність неможливого, нікому невідомий, він дає поштовх до творчості, яка в ці роки паморочить мільйони глядачів.

У 1933 р. театр переїздить з маленького містечка Малина (нині Житомирська область) до Черкас (тоді одного з районних центрів Київської області) і з того часу творче життя його колективу тісно пов'язане з Шевченковим краєм.

Страх і холод, що панував в Україні в довоєнний період ніяк не вплинув на безкінечно наполегливу роботу акторів. Важливе місце в репертуарі молодого театру займали твори української класики з різноманітними сюжетами, від І.Котляревського до С.Гулака – Артемівського. Складність цих творів свідчить про наявність неабияких можливостей колективу. Робота його полягала в розширенні постановок кращих тоді творів сучасної драматургії, а також поповнення театральної групи, особливу увагу цьому приділяв відомий на той час актор і режисер, потім і художній керівник Йосип Гірняк. Протягом 80-ти років своєї діяльності колектив здійснив понад 450 постановок.

А чи можете ви уявити себе хоча б один раз актором? Уявити зможе кожен, але пропустити крізь себе

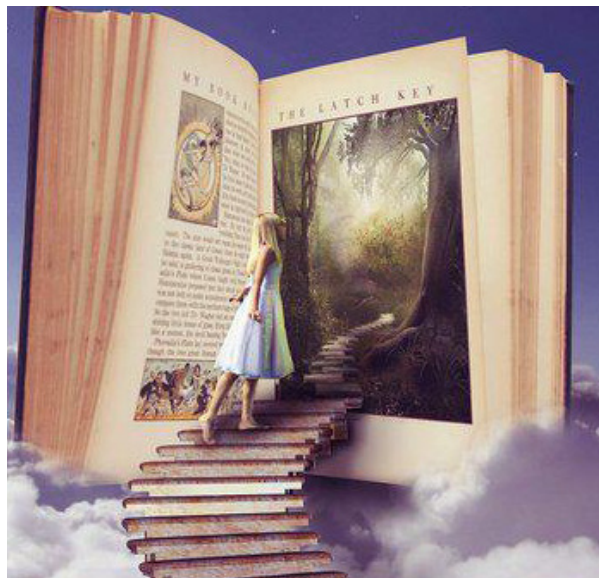


цю стихію емоцій, не зігравши, не зможе ніхто. Адже це палке переживання на сцені неймовірно, коли ти змушений забути про все, що відбувається у справжньому твоєму світі і поринути в зовсім інший, не близький, прожити чиесь життя так, щоб не з'явилося ні одне байдуже обличчя, ні одна недовірлива посмішка, щоб довести до щирих сліз або незатухаючої посмішки. Насправді, це є величезна праця яскравих творчих особистостей, відданих романтиків української сцени. І навряд чи хтось не погодився б, що вони збагатили життя кожного, хто хоча б раз побував у тому театрі, що залишили яскравий слід у серцях глядачів, ні один із яких не опинився байдужим. До сьогоднішнього дня мистецтво драматичного театру широко відоме за межами України, воно ні на хвилину не перестає дивувати тисячі глядачів, які, ступивши крок поза нього, бачать світ іншими очима.

Звичайними словами ніколи не поясниш те, що відчуває артист, яке в нього відкрите та гаряче серце, не лише до тих, хто на це заслугоує, а й до зовсім незнайомих. І яке це щастя мати можливість та уміння дарувати іншим те, чого вони не зможуть отримати просто йдучи тихими вулицями, або поринувши в якусь важливу і невідкладну справу. Знову і знову хочеться згадати це відчуття, або непомітно побувати на місці тих, хто ніколи не поступиться ним, і, можливо, на якому ніколи не будеш ти. А коли повіки приберуть втомлений вигляд, назавжди залишити свої емоції на аркуші паперу, не відводячи від нього руки.

Нехай ніхто не вірить у відвертість слів, бо слова без доказів звучать порожніми непотрібними звуками, та воно дійсно так, а їхній вогник палатиме вічно...

*О. Прокопенко*



## Як впоратися з весняною депресією?

Весна... радісні співи пташок, синє небо та миле сонечко, попереду літо, канікули... Але... з приходом весни багато хто починає відчувати не підйом сил, а слабкість, поганий настрій, втому і дратівливість.

У психологів навіть є спеціальний термін – весняна депресія, хоча ми частіше чуємо про осінню. Але не впадайте у відчай. Всьому є рада, і депресію теж можна легко вилікувати, і навіть зробити так, аби вона вас не чіпалася.

Сезонна депресія пов'язана зі зміною пір року, як правило, вона навідується навесні або восени. Щодо виникнення весняної депресії, то причин для цього є декілька. По-перше, в цей час організм виснажений після зимових холодів, відчуває нестачу вітамінів, сонця, тепла. Весна — перехідний період у природі. Ці зміни впливають на самопочуття, і, відповідно, на душевний стан. Навесні прокидаються переживання, страхи, хвилювання, побоювання. Ця пора року часто ознаменована кризою того, до чого ми звикли. Це час, коли свідомість гостро реагує на все. Тоді потрібно особливо уважно ставитися до своїх внутрішніх переживань. Водночас весняна депресія — добрий привід переглянути своє внутрішнє «я», життєві цілі.

Класичними симптомами депресії вважають: пригнічений настрій, зниження інтересу до будь-якої діяльності, почуття провини, непридатності до життя, безсоння або ж, навпаки, сонливість, зміну апетиту, нестачу енергії та постійну втому. Як наслідок — втрата інтересу до життя.

Потрібно якнайшвидше виходити з цього стану. Чим швидше, тим краще. Не дозволяйте депресії затягува-

тися та поглиблюватися. Дослідники, що займаються цими проблемами, можуть тільки рекомендувати, як впоратися з цим станом, проте більшості з нас ці способи давно відомі: це активний спосіб життя, правильне харчування, спорт, нові знайомства, захоплення і розваги.

Перш за все, не зациклюйтеся на неприємностях, невдачах. Не затягуйте переживання і проблеми. Намагайтеся побороти та забути їх якнайшвидше. Депресія рідко приходить до того, хто одночасно зайнятий навчанням, роботою, спортом, спілкуванням з цікавими людьми. Запишіться в спортивну секцію, в гурток, на курси іноземних мов, поїдьте у село або на природу у вихідні. До речі, ви знаєте, що люди, які живуть у мегаполісах набагато частіше страждають депресією? А от жителі сіл її відчувають дуже рідко.

Якщо ви відчуваєте, що вона прийшла — поговоріть з людиною, якій ви довіряєте, яка зрозуміє вас. Якщо такої можливості немає — зверніться за порадою до психолога. Непогано розібратися в собі. Добре почати саме з того, аби з'ясувати, що саме «запускає» вашу нудьгу і депресію, які душевні пориви і переживання стоять за нею.

Уберегтися від впливу депресії можна, якщо довше знаходитися на вулиці в світлий час доби, краще всього у середині дня (але не під час занять), і при цьому прагнути одержати хоч якийсь фізичне навантаження – наприклад, прогулятися пішки. Якщо ж вам доводиться знаходитися в приміщеннях – на навчаннях або удома, то продумайте освітлення – чим яскравіше, тим краще.

Допомагає і щоденний контрастний душ, тільки перепади температури слід збільшувати поступово,

протягом місяця – це мінімальний термін.

Забарвлення одягу і парасольки теж може допомогти підняти настрій, якщо ми виберемо теплі, яскраві кольори.

Про харчування в таких випадках говориться дуже багато. Що їсти? Все корисне, що хочете і можете собі дозволити: свіжі фрукти і овочі, ягоди (журавлину, брусницю, чорницю), квашену капусту, свіжу і солону рибу (допомагає навіть звичайний оселедець), морепродукти, морську капусту, сухофрукти і горіхи.

Обов'язкові кисломолочні продукти, які поновлюють кишкову флору, – адже саме в кишечнику зосереджений наш імунітет. Сьогодні, якщо бути уважним, навіть серед магазинних йогуртів можна знайти дуже корисні і зі справжніми живими культурами – головне, щоб вони були свіжими і якісними.

Якщо ж вищеперелічені способи не допомагають, то йдеться про те, що депресія викликає погіршення здоров'я в цілому. Можуть початися загострення різних захворювань: серцево-судинних, шлунково-кишкових і т.д. Запускати хворобу в таких випадках не варто, інакше потім все обійдеться дорожче, так що краще звернутися до фахівця за лікуванням.

Змініть своє сприйняття, сприймайте тільки світлі і прекрасні сторони життя – і весняна депресія припинить бути для вас нерозв'язаною проблемою. Пам'ятайте: саме проблеми примушують нас переосмислювати свої помилки. Тому криза — оптимальний час для початку нового життя!

*М.О. Заболотна*

*Беріть приклад із сонячного годинника – лічть лише сонячні дні.*

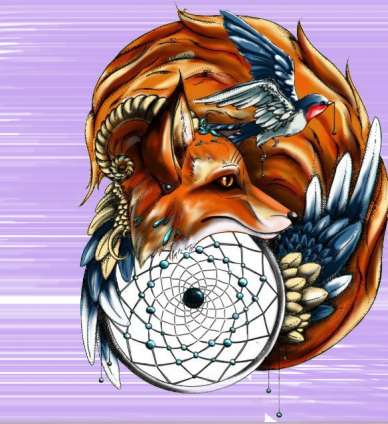
*Г.Сельє*





Кияниця Андрій  
ЄС12

Я живу в місті Черкаси. Обожаю навчатися в ЧПТ. Веселий та запальний, люблю розважати людей навколо себе. А також беру участь у різних видах художньої самодіяльності, особливо в акторській майстерності. Технікум став для мене тим місцем, де я знайшов себе, тут я розкрив свою творчу душу. Активно займаюся спортом та самовдосконаленням. Мрію багато подорожувати, хочу відкрити для себе світ у всіх його різноманіттях.



Іванова Інга  
ПС31

Комунікабельна, життєрадісна, весела. Маю хист художника, естетичний смак. Вивчаю різні іноземні мови для самовдосконалення. Займаюся спортом. В колективі – лідер, маю багато друзів серед студентів технікуму.



Капустянчик Олександр  
ЕП23

12 років займався вокалом, 3 роки в музичній школі по класу саксофон, 6 років вивчав сучасні стилі танцю (Electric boogie, Robot dancing, king tat), на даний момент займаюся біт боксом. Навчання в технікумі надихає на нові звершення



Бойченко Аліна  
ЕП22



Про мій характер можна сказати точно: він запальний. Як тільки бачу несправедливість, відразу ж намагаюся боротися з нею. НЕ люблю, коли на мене намагаються тиснути, – відразу ж опираюся. Але я так само швидко пробачаю образи. Я не вмю спокійно дивитися на те, що відбувається навколо, тихо сидячи та склавши руки. Мені потрібно у всьому брати участь та про все висловлювати свою думку. Тому я інколи силою волі стримую себе щоб не втручатися у всілякий непотріб. Якщо я займаюся якоюсь справою, то захоплююся нею повністю. У мене швидка реакція. Подія ще не встигла відбутися, а в моїй голові вже тисяча думок з цього приводу...

