



Пераможца Нацыянальнага конкурсу друкаваных
сродкаў масавай інфармацыі "Залатая Літара"



ГАЗЕТА ўСТАНОВЫ АДУКАЦЫІ «ГРОДЗЕНСКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ўНІВЕРСІТЭТ ІМЯ ЯНКІ КУПАЛЫ»

ГРОДЗЕНСКІ ўНІВЕРСІТЭТ

Выдаецца з 1986 года

Выходзіць адзін раз на месяц

№10 (553)
30 снежня 2025 года

Распаўсюджваецца бясплатна



Дарогія Купалаўцы!

*Шчыра віншую Вас з самымі цудоўнымі і любімымі зімовымі
святкамі – Новым годам і Нараджэннем Хрыстовым!
Жадаю, каб надыходзягы 2026 год стаў годам натхнення і
шчасця, прадзесійнага ўздыму і яркіх перамог! Няхай у Ваша
сэрца і ў Ваш дом разам са святлоным настроем прыйдуць
цёплыня, каханне, згода і радасць!*

Рэктар універсітэта

Ірына Кітурка

*З Новым годам
і Нараджэннем Хрыстовым!*

ЧЫТАЙЦЕ ў НУМАРЫ

АФІЦЫЙНА

Час канкрэтных спраў

Дэлегат УНС, рэктар універсітэта
Ірына Кітурка сустрэлася
з працоўным калектывам

Стар. 2

СУПРАЦОЎНІЦТВА

Абмен вопытам у сферы навукі

Дэлегацыя ГрДУ імя Янкі Купалы наведла
Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт
імя Ф. Скарыны

Стар. 5

СВЯТА

Тварыць чуды – проста

Аб удзеле купалаўцаў у дабрачыннай акцыі
«Нашы дзеці»

Стар. 9

ЗАСЕДАНИЕ ВНС

Время конкретных дел

Официально



Начальник Гродненской региональной таможни А. Пихун, студентка ГрГУ имени Янки Купалы А. Кисель, заместитель Государственного секретаря Совета Безопасности Республики Беларусь А. Неверовский, ректор ГрГУ имени Янки Купалы И. Китулько на втором заседании VII ВНС в Минске

20 декабря ректор Купаловского университета как делегат второго заседания седьмого Всебелорусского народного собрания встретилась с трудовым коллективом, чтобы поделиться итогами главного политического события года, которое прошло 18 – 19 декабря, обсудить ключевые вопросы развития страны и определить приоритеты работы Купаловского университета в решении государственных задач.

2025 год в жизни и развитии Беларуси особенный, значимый и, бесспорно, исторический. Он начался и завершается важнейшими событиями, влияющими на жизнь каждого белоруса. В январе состоялись выборы Президента Республики Беларусь. Сейчас мы стали участниками, свидетелями второго заседания седьмого Всебелорусского народного собрания. И тогда, и теперь белорусы вместе выбирали курс, по которому будет идти наша страна. Буквально на следующий день после одного из главных политических событий года, когда эмоции переполняли, прошла встреча делегата ВНС, ректора университета Ирины Китулько с трудовым коллективом Купаловского университета:

– Два последних дня подарили нам уникальную возможность действительно ощутить единство нашего народа. Еще до начала заседания можно было прочувствовать особую атмосферу дружелюбия, пообщаться с близкими по духу людьми, обменяться мнениями с единомышленниками.

В первый день работы второго заседания седьмого Всебелорусского народного собрания Президент обратился с Посланием к белорусскому народу и Национальному собранию.

– Глава государства эмоционально высказывался по широкому спектру вопросов, «говорил сердцем». Александр Лукашенко подчеркнул, что основа нашего развития – экономика. Модель социально-ориентированной рыночной экономики в Беларуси не просто останется, но и будет укрепляться и модернизироваться с акцентом на государственную поддержку экспорта, промышленную кооперацию, развитие электротранспорта и реализацию крупных инвестиционных проектов, при этом с оптимизацией госструктур, чтобы гарантировать эффективность и ответственность. На сегодняшний день Беларусь по многим показателям является благоприятной страной для жизни, рождения детей, для инвестиций. Например, наша страна занимает 5-е место в мире по привлекательности для материнства и детства, вошла в топ-50 самых посещаемых туристами стран, заняв 48-е место в мире, – отметила Ирина Китулько.

Как подчеркнула ректор, в ходе заседания первого дня белорусский лидер назвал приоритетные направления и задачи в экономике на пятилетку. Это технологический суверенитет; локализация и кооперация; развитие национальной IT-индустрии; энергетическая самостоятельность; устойчивое и прибыльное производство продуктов питания; бережливость и качество; эффективность продаж и успех внешней торговли; потребительский рынок и приоритет для своих товаров; туризм как точка роста экономики; развитие регионов.

Ирина Фёдоровна остановилась на каждом направлении, делая акцент на роли Купаловского университета в решении государственных задач.

– Мы должны видеть себя в развитии страны в технологическом суверенитете. Президент особо подчеркнул роль научных школ. Они должны продемонстрировать свою функцию в развитии экономики, социальной сферы. Глава государства отметил, что наука – это одна из главных дви-

жущих сил прогресса нашей страны.

Говоря про бережливость и качество, ректор подчеркнула тезис Президента «Беларусь – наш общий дом». И в нашем общем доме должен быть порядок, как в своем собственном.

– Мы все хотим видеть нашу Беларусь сильной и процветающей. Фундаментом для достижения этой цели является качественное и доступное образование, развитие человеческого потенциала. Быстроменяющийся современный мир требует от нас идти в ногу со временем, получать знания и предоставлять актуальный образовательный продукт, востребованный страной и обществом. Дать качественное образование – это наша с вами задача. И в этом нам нужно трудиться на совесть: каждый должен делать максимум на своем рабочем месте, – отметила Ирина Фёдоровна.



Отдельно ректор остановилась и на задаче развития регионов. Она отметила, что Купаловский университет – это не только учреждение образования, но и активный участник жизни Гродненского региона, центр инноваций, культурных событий, научных исследований, партнерства с бизнесом и властью:

– Сегодня сильный регион с хорошей экономикой и качественной социальной средой привлекает талантливую молодежь, выпускники вуза получают возможность реализовать себя на месте, не уезжая в столицу. Качественное образование, которое дает наш университет, в свою очередь, формирует специалистов, способных еще больше усилить регион и страну в целом. Таким образом, сегодня мы видим неразрывную связь между благополучием региональной экономики и качеством работы нашего университета.

Ирина Фёдоровна акцентировала внимание на втором дне заседания ВНС, когда была рассмотрена и утверждена Программа социально-экономического развития Беларуси на 2026-2030 годы. Документом определено семь приоритетов: национальная демографическая безопасность – сохранение населения, укрепление здоровья нации и поддержка семьи; развитие человеческого потенциала, качественное образование, воспитание гармоничной и патриотичной личности; создание качественной и удобной среды для жизни; рост конкурентоспособности, ускорение технологического развития и цифровая трансформация. Также в числе приоритетов и сильные регионы; укрепление обороноспособности государства и развитие оборонного сектора экономики; реализация туристиче-

ского потенциала.

Говоря о первом и главном приоритете – национальной демографической безопасности, Ирина Фёдоровна с сожалением отметила, что в настоящий момент смертность в нашей стране превалирует над рождаемостью. Необходимо реализовать комплекс мер, направленных на стабилизацию численности, рост рождаемости, увеличение продолжительности жизни, чтобы обеспечить устойчивый рост населения и развитие человеческого потенциала:

– Нужно искать новые формы работы с абитуриентами с учетом реальной демографической ситуации, делая акцент на развитии науки, научных лабораторий, разработке новых научных тем с учетом приоритетных государственных задач.

Ректор отметила, что Программа социально-экономического развития – это переход к новому качеству жизни каждого белоруса.

– Из семи приоритетов Программы пять мы вложили в стратегические приоритеты развития нашего университета на ближайшую пятилетку. Одним из главных для нас является развитие человеческого потенциала, качественное образование, воспитание гармоничной и патриотичной личности. И мы поставили амбициозные цели. Новый проект Стратегии развития университета на 2026 – 2030 годы и на перспективу до 2040 года мы с вами будем обсуждать на ближайшем заседании Совета университета, которое состоится 30 декабря, – сказала Ирина Фёдоровна.

В завершение встречи с трудовым коллективом ректор подчеркнула, что сегодня не время красивых слов, а время конкретных дел. Каким будет мир завтра, мы не знаем. А какими завтра будут Беларусь и университет, зависит от нас.

Комментарии купаловцев о Всебелорусском народном собрании



Александр Каревский, первый проректор ГрГУ имени Янки Купалы:

– Сегодня мы видим, как стремительно развивается экономика нашей страны, и эти темпы задают нам особые требования – мы не просто должны успевать за ними, мы обязаны им соответствовать. Полностью соглашусь с высказыванием нашего Президента Александра Григорьевича о том, что мы должны активно проектировать образовательные программы, которые готовят специалистов не для сегодняшнего, а для завтрашнего и послезавтрашнего дня. Гродненский государственный университет имени Янки Купалы сегодня видит в этом свою миссию.

Два проекта ГрГУ вошли в стратегическую Программу модельного законодательства Парламентской Ассамблеи ОДКБ

ПРОФЕССОРСКОЕ СОБРАНИЕ: НАУЧНЫЕ ОТКРЫТИЯ НА БЛАГО СТРАНЫ



По итогам совещания с Президентом Республики Беларусь, посвященного вопросам развития научной сферы, в Гродненском государственном университете имени Янки Купалы состоялось заседание профессорского собрания.

Напомним, 21 ноября ректор Купаловского университета Ирина Китулько стала участником республиканского совещания Президента Республики Беларусь Александра Лукашенко с научной общественностью, на котором были рассмотрены вопросы развития научной сферы и деятельности Национальной академии наук Беларуси. На профессорском собрании ГрГУ имени Янки Купалы Ирина Фёдоровна озвучила три ключевых тезиса Главы государства, касающиеся деятельности ученых.

Первый тезис – «Статус ученого ищите в себе».

– Президент справедливо задал вопрос: «Где тот ученый, имя которого гремит ну не на весь мир, не на постсоветское пространство, не на Беларусь?». Ученым необходимо проявлять больше инициативы и достигать результатов, которые принесут им известность и признание. Глава государства заявил, что статус ученого зависит не от зарплаты, а от его личного уровня и вклада, и призвал научное сообщество искать этот статус «в себе» и повышать его своими достижениями. Необходимо добиваться результатов, которые были бы широко известны и востребованы, как минимум, в Беларуси, – подчеркнула Ирина Фёдоровна.

Ректор акцентировала внимание еще на одном тезисе Главы государства – «Без науки не может быть страны». Основная задача науки, по мнению Главы государства, заключается в закрытии потребностей страны и обеспечении импортозамещения, а не в абстрактных изысканиях, которые остаются невостребованными.

– Президент и мы с вами, ученые, науку понимаем по-разному. Ученые занимаются не тем, что нужно государству, а тем, что умеют делать. Глава государства же видит

науку как двигатель прогресса. На сегодняшний день все возможности экстенсивного развития страны исчерпаны, дальше – дело за наукой. Новые разработки, направленные на импортозамещение, безопасность страны, – это то, что должно двигать науку вперед, – подчеркнула ректор.

Во время заседания профессорского собрания Ирина Фёдоровна озвучила и третий важный тезис Президента как универсальный рецепт – «Без амбиций и понтов начинайте работать»:

– Основной посыл Главы государства заключался в том, что вместо пустых амбиций и излишней гордости необходимо сосредоточиться на конкретных прикладных разработках и достижениях значимых результатов, которые принесут реальную пользу экономике страны. Президент привел примеры, когда выделялись государственные деньги на развитие науки, а результативности не было. Как это было, например, с электромобилем. Сегодня наша главная цель – это импортозамещение, в первую очередь, нам необходимо сосредоточиться на таких направлениях, как микроэлектроника, оптика, ядерное развитие. Во время совещания Александр Григорьевич анонсировал проведение съезда ученых, который запланирован на 2026 год. К этому съезду мы должны прийти с конкретными результатами. В нашем университете на каждом факультете должен быть знаковый научный проект, результаты которого мы сможем представить.

Ректор отметила, что на профессорском собрании лежит огромная ответственность по развитию науки в университете. Необходимо научить своих коллег, учеников, магистрантов, студентов ориентироваться на решение задач, которые определены Главой государства.

Члены профессорского собрания ГрГУ имени Янки Купалы высказали свои предложения и идеи, поделились опытом и видением того, как можно повысить эффективность научной работы, стимулировать молодых ученых и укрепить инновационный потенциал университета.

Соб. инф.

Фото из архива университета

Мы не просто следуем за запросами времени – мы активно участвуем в формировании будущего всей страны. Важными для нас как регионального вуза стали слова Главы государства о том, что «самое важное – доступность отечественного образования для белорусов». Наш университет неуклонно придерживается этого принципа, обеспечивая равные возможности для получения качественного образования. Мы четко понимаем, что высшее образование – это серьезный труд и инвестиция в будущее, и стремимся прививать студентам это осознание, готовя их к ответственной и эффективной работе на благо всей страны.

Тезис Президента «Надо возвращать образ женщины-матери на пьедестал. Сегодня она может быть и деловой, и успешной даже с тремя и больше детьми. Примеры есть» нашел отклик у **Валентины Есиной**, педагога социального 1 категории социально-педагогической и психологической службы управления по идеологической и воспитательной работе ГрГУ имени Янки Купалы:



Вадим Гунько, председатель профсоюзного комитета обучающихся Купаловского университета, отметил один из тезисов послания Президента, который произвел на него особое впечатление:

– Наиболее мне откликнулись слова Президента по поводу деревни. Я сам родился в деревне и понимаю, что сельская местность – это одновременно и фундамент национальной культуры и истории, хранилище традиций, быта, народных промыслов, и важнейший элемент экономической стабильности страны. Акцент Александра Григорьевича на деревне, показывает, насколько он комплексно и стратегически смотрит на развитие нашего государства на десятилетия вперед.



Для **Полины Пивоварчик**, студентки факультета истории, коммуникации и туризма, тема распределения выпускников особенно актуальна, ведь уже в следующем году она будет распределяться:

– Мне понравилась мысль о распределении в регионы. Это создает более сбалансированное развитие страны. Считаю, что распределение в регион является не только интересным опытом, где можно найти перспективы развития, создать семью, но и получить уверенность в завтрашнем дне. Ведь государство предлагает ряд стимулирующих и поддерживающих мер: обеспечение жильем, стабильная заработная плата, поддержка при создании семьи – всё это заложено в Программе социально-экономического развития страны.

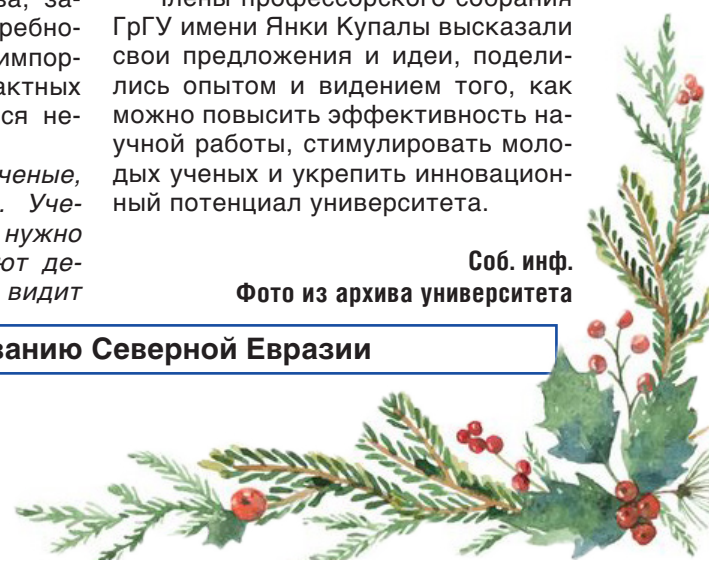


– Действительно, роль женщины-матери очень важна в нашем обществе. Общество, в котором женщины могут успешно совмещать свою профессиональную деятельность и материнство, – это общество, готовое к прогрессу и позитивным изменениям. Примеры успешных женщин в политике, спорте и других сферах вдохновляют и показывают, что баланс между карьерой и семьей возможен. Акцент на семейные ценности и поддержку женщин в их стремлениях – это признак здорового и гармоничного общества, готового к вызовам времени. Наша задача как педагогов – поддерживать и вдохновлять молодежь, предоставлять ей возможность реализовывать свой потенциал, формировать навыки ответственного родительства, гражданственности и духовности.



Карина Волоткевич, методист высшей категории учебно-методического отдела по управлению качеством образования учебно-методического управления Купаловского университета:

– С большим интересом смотрела



►► Выпускники

КУПАЛОВЕЦ – «SUPERПРОФИ-2025»



Достижения университета – это, прежде всего, успех его выпускников. 5 декабря в Минске состоялся финал конкурса «SuperПРОФИ-2025». Во время гала-концерта в Республиканском Дворце культуры профсоюзов объявили имена лучших молодых специалистов. В их числе и выпускница Купаловского университета Карина Геворкян, обладательница сразу двух престижных номинаций: «SuperПРОФИ в сфере образования и науки» и «Online-голосование».

Конкурс «SuperПРОФИ» проводится с 2022 года, его цель – выявление и поощрение лучших молодых работников, которые достигли успехов в профессиональной и общественной деятельности.

В этом году на конкурс поступи-

ло более 900 заявок. В церемонии награждения победителей принял участие Министр образования Республики Беларусь **Андрей Иванец**.

– Создание всех необходимых условий для профессионального развития молодежи является тем приоритетом, о котором говорит Президент. Молодежь – это не только настоящее, но и будущее страны. Когда конкурс только стартовал, мы начинали с 14 номинаций, в настоящее время их уже 18, – рассказал Министр.

Из ста финалистов областных и региональных отборов профессионалами своей сферы были названы 18 человек. От Гродненской области победу в конкурсе одержала Карина Геворкян – выпускница филологического факультета ГрГУ имени Янки Купалы, молодой педагог школы №9 имени И.М. Сухомлина г. Слонима.

Для того чтобы пройти в финал, участникам необходимо было подготовить видеоролик о деятельности и достижениях своего предприятия, организации или учреждения, выступление на тему «Почему моя про-

фессия лучшая». Также каждый из участников должен был продемонстрировать творческий номер.

Мы пообщались с Кариной и постарались узнать, в чем секрет ее успеха.

Где родился – там и пригодился

Карина Геворкян родилась и выросла в Слониме, окончила среднюю школу № 9 имени И.М. Сухомлина. После школы девушка поступила в ГрГУ имени Янки Купалы на специальность «Романо-германская филология» и сразу знала, что после получения диплома вернется в родную школу, но уже в качестве учителя английского языка. Девушка уверена, что успех приходит, когда трудишься с любовью на благо своей страны.

– Обрадовались ли Вы, когда узнали о распределении в родную школу?

– Дом, родной город, любимая школа – что может быть дороже? Я всегда хотела вернуться в свою школу – здесь родной коллектив, знакомая атмосфера. Именно так мне и хотелось начать свой профессиональный путь.

В 2022 году Карина закончила университет. Свои студенческие годы она называет «по-настоящему счастливыми», рассказывает о них с теплотой и благодарностью:

– Студенческие годы в Купаловском университете – это одна из самых ярких страниц моей жизни. С благодарностью вспоминаю каждого преподавателя, который вложил в меня частичку себя, одноклассников, с которыми мы вместе учились, общались и делились интересными моментами. Это было по-настоящему счастливое время.

Профессия учителя – это творчество, энергия и вдохновение

– Какие основные правила и методы Вы используете в своей педагогической практике?

– Стараюсь строить уроки на доверии, уважении и эмоциональной вовлеченности, чтобы каждому ребенку было комфортно и интересно. Использую игровые и коммуникативные методики, мини-проекты, а также творческие задания. Много работаю с видео- и аудиоматериалами, создавая атмосферу поддержки и внимания, где нет страха ошибиться. В этом году работаю с учениками 4-х и 6-х классов – это возраст, когда дети любознательны, открыты, искренни. И именно это делает мою работу особенно вдохновляющей.

– Ваше имя внесено в Книгу почета молодых специалистов главного управления образования Гродненской области. Как удалось достичь такого результата?

– Для меня это огромная честь. Думаю, результат – отражение моей любви к профессии, стремление развиваться каждый день и отдавать ученикам максимум. Я искренне стараюсь помогать детям верить в свои силы. И, конечно, это заслуга моего руководства и коллектива – лучшего, который только можно себе представить.

На протяжении всех этапов конкурса нашего профи поддерживала ее семья, рабочий коллектив и любимые ученики. Их соучастие помогло девушке сохранить спокойствие и поверить, что даже невозможное – возможно.

– Когда объявили результаты, меня переполняли самые сильные эмоции: радость, волнение, гордость и благодарность, – поделилась Карина. – А победа на республиканском конкурсе – важное подтверждение того, что твой труд действительно видят, ценят и поддерживают.

Карина Геворкян:

«Университет дает возможности, а как их использовать – каждый решает сам».

Карина БУРЛАКОВА.

Фото из личного архива героини

►► Поздравляем!

Дорогие купаловцы!

Поздравляю вас с наступающим Новым годом! Этот год был наполнен открытиями и совместными победами.

Пусть новый год принесет каждому из вас вдохновение, новые достижения и уверенность в собственных силах. Пусть грядущий год объединяет самых творческих, талантливых и креативных купаловцев для новых свершений! Желаю, чтобы каждый день был шагом к вашим мечтам, а университет оставался местом, где рождаются идеи и крепнут дружеские связи!

Карина Мистюк,
студент года-2025,
председатель студенческого совета

Сотрудничество



Обмен опытом в сфере науки

В начале декабря делегация Купаловского университета во главе с проректором по научной работе Натальей Башун посетила Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины. Цель визита – изучение передового опыта по организации научно-исследовательской и инновационной деятельности, управления системой менеджмента качества и продвижения позиций университета в международных академических рейтингах.

В составе делегации – руководители научно-исследовательской части, центра трансфера технологий, отдела менеджмента качества, представители кафедры теоретической физики и теплотехники, материаловедения и ресурсосберегающих технологий, кафедры биохимии.



Как отметила проректор по научной работе **Наталья Башун**, ГГУ имени Ф. Скорины имеет ряд преимуществ в организации научно-исследовательской и инновационной деятельности, продвижении позиций университета в международных академических рейтингах:

– Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины – региональный университет, который



находится в тройке лидеров по экспорту наукоемкой и высокотехнологичной продукции в Республике Беларусь после БГУ и БНТУ. Кроме того, этот университет имеет более сотни в год высокорейтинговых публикаций. В нем работают четыре члена-корреспондента Национальной академии наук, функционируют 14 научно-исследовательских лабораторий, 7 совместных лабораторий, в том числе 3 с КНР.

В рамках программы визита прошло заседание круглого стола, в ходе которого представители двух университетов обсудили актуальные вопросы и обменялись опытом в сферах образовательной деятельности, научных исследований и инновационного развития.

Кроме того, делегация ознакомилась с материально-технической базой факультета физики и инновационных технологий, факультета физической культуры и биологического факультета.

На факультете физической культуры представителям Купаловского университета продемонстрировали возможности научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта, которая является ключевым элементом в подготовке спортсменов. Здесь занимаются научным сопровождением, медико-биологическим мониторингом, а также внедрением инноваций в тренировочный процесс для достижения высоких результатов на международной арене, особенно по олимпийским дисциплинам.

На факультете физики и инновационных технологий купаловцы посетили отраслевые научно-исследовательские лаборатории: лазерного вакуумного напыления, макетирования лазерных систем, технических датчиков и исполнительных устройств,

вакуумно-плазменных технологий, а также коллоидных систем и термической обработки золь-гель материалов. Участники рабочей группы ознакомились с оборудованием научно-исследовательских лабораторий: безэховой камерой, установкой для нанесения вакуумного покрытия, атомно-силовым микроскопом, оборудованием для нанесения покрытия золь-гелем, лазерной установкой для резки, гравировки, наплавки и упрочнения поверхностей металлических изделий.

Секретом успеха научно-исследовательской деятельности на факультете физики и инновационных технологий ГГУ имени Ф. Скорины поделился декан **Андрей Сафонов**:

– В основе успеха – сильные научные школы и серьезная материально-техническая база. У нас работают мастодонты науки – член-корреспондент Национальной академии наук Беларуси, доктор физико-математических наук, профессор Анатолий Николаевич Сердюков. Есть и молодежь, которую мы привлекаем к работе, это аспиранты и магистранты. За последние пять лет у нас защитились три кандидатские диссертации и три докторские. Считаю, что это хороший результат. Наши лаборатории на постоянной основе сотрудничают с крупными предприятиями, такими как БелАЗ, МАЗ и Гомсельмаш.

На биологическом факультете для гостей провели обзорную экскурсию по учебным лабораториям химического и биологического профиля, показали виварий, лабораторное оборудование, таксидермический музей.

Кроме того, участникам рабочей поездки удалось проанализировать опыт гомельских коллег по улучшению позиций в международных рейтингах и отметить особенности публикационной активности ученых в наукометрических системах.

По результатам визита разработаны рекомендации, направленные на совершенствование научно-исследовательской и инновационной деятельности Купаловского университета.

Татьяна СУШКО.
Фото автора

Поздравляем!

Дорогие купаловцы!
Сердечно поздравляем вас с наступающим Новым годом и Рождеством!

Пусть новый год принесет каждому из вас крепкое здоровье, вдохновение и успехи в учебе, работе и личной жизни. Пусть каждый день будет наполнен радостью, смелыми идеями и новыми открытиями, а наша университетская семья остается дружной, поддерживающей и объединяющей нас!

Уходящий год подарил нам множество ярких событий, академических побед и важных открытий. Мы благодарим каждого за активность, творческую энергию и преданность нашему университету. Благодаря вам, Купаловский университет уверенно движется вперед, укрепляя свои традиции и создавая новые возможности.

Желаем, чтобы все зачеты и экзамены сдавались легко, научные исследования находили признание, а студенческая жизнь дарил вдохновение, дружбу и радость. Желаем особого настроения: того самого, которое помогает гореть идеями, заряжает энергией на новые проекты и дает силы для учебы и творчества. Пусть у всех будет уверенность в завтрашнем дне, благополучие и гармония!

Студенческий совет
Гродненского государственного
университета имени Янки Купалы

Дорогие купаловцы!
Этот год был полон вызовов и возможностей, но именно вы, молодежь, продемонстрировали невероятную стойкость, креативность и стремление к знаниям! Ваши достижения в учебе, научной деятельности и общественной жизни стали настоящим источником гордости для Купаловского университета и всей страны.

Мы видели, как вы активно участвуете в различных проектах, реализуете свои идеи и вносите вклад в развитие общества. Ваши инициативы вдохновляют и показывают, что молодежь – это сила, способная менять мир к лучшему.

Пусть 2026 год принесет вам новые свершения, радостные моменты и уверенность в завтрашнем дне. Желаем здоровья, счастья и удачи во всех начинаниях. Пусть каждый день будет наполнен вдохновением, а ваши мечты становятся реальностью!

ПО/РК ОО «БРСМ»
Купаловского университета

Магистрант факультета физической культуры А. Алфёров завоевал серебро на чемпионате мира по боксу

INTERBY3

Множество голосов, но одно сердце



Молодые люди в национальных нарядах, песни разных стран мира, сияние сари и мелодичный звон украшений – 12 декабря Гродненский государственный университет имени Янки Купалы погрузился в настоящий калейдоскоп культур. Это не просто праздник, а уже седьмая по счету творческая гостиная «Беларусь – перекресток национальных культур» – событие, ставшее визитной карточкой Купаловского университета. Давайте вместе погрузимся в эту неповторимую атмосферу разнообразия и единства!

Многонациональная студенческая встреча «Беларусь – перекресток национальных культур» берет свое начало еще в 2017 году. Тогда эта инициатива объединила студентов 3 гродненских вузов. Сегодня же география расширилась: праздник сблизил студентов из 25 университетов, представляющих 27 стран мира. Как отмечает проректор по учебной работе **Леонтий Павлов**, в этом году впервые в очном формате посетили мероприятие студенты трех высших учреждений образования Российской Федерации, а также студенты инженерно-технологического университета Туркменистана имени Огуз хана:

– Благодаря такому мероприятию у нас есть возможность расширить горизонты межнационального общения, познакомиться с историей, культурой, традициями и обычаями народов, которые представляют студенты наших университетов. В этом году общее количество участников составляет около 400 человек, из

них в очном формате – более 300. Такое количество студентов – впервые в истории нашего мероприятия. Зарубежные вузы представляют Африканские и Арабские страны, Индию, Казахстан, Китай, Мальдивы, Российскую Федерацию, Туркменистан, Узбекистан, Шри-Ланку и другие страны. Таким образом мы реализуем стратегическое партнерство с зарубежными университетами.

Творческая гостиная стала по-настоящему ожидаемым для студентов событием, подчеркивает Леонтий Павлов:

– Коллеги из Гродненского государственного медицинского университета рассказали, как иностранные студенты в приподнятом настроении приходили в свои деканаты и говорили, что их не будет по уважительной причине – участвуют в мероприятии и концерте. Поэтому с гордостью можно отметить, что студенты знают о нашей творческой гостинной не только по приглашениям, но и по результатам предыдущих встреч.

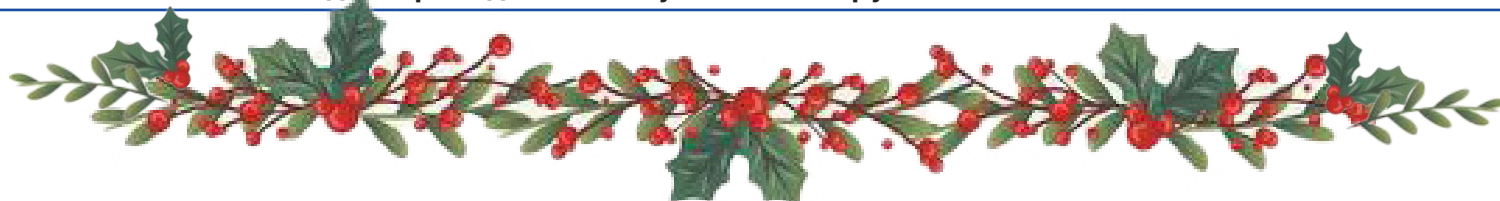


ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ



В рамках мероприятия еще в ноябре были проведены конкурсы эссе и видеороликов. Сегодня же на торжественном открытии звучат трогательные песни об «одной на всех родной» Беларуси – стране, которая стала настоящим домом для ребят из многих уголков мира. Особую атмосферу празднику придают национальные мотивы. Усидеть на месте крайне сложно, поэтому некоторые участники, только заслышав знакомую мелодию, сразу же подрывались с мест и отправлялись танцевать. Также для всех гостей открылась выставка студенческих работ факультета искусств и дизайна «Архитектурные памятники Беларуси».

Купаловцам назначены стипендии Президента Республики Беларусь





На празднике культур свои знания в географии, культуре и традициях демонстрировали игроки «Брейн-ринга». Для начала ребята задали позитивный тон игре своими яркими представлениями команд: каждая не только озвучила название и девиз, но и охарактеризовала своих участников, назвав по прилагательному на первую букву их имен. Поэтому с уверенностью можно сказать, что за победу боролись самые умные, креативные, амбициозные, дружелюбные и активные ребята!

В первом туре участникам предстояло вспомнить традиционное белорусское блюдо из картошки и автора поэмы «Новая зямля», выяснить, как называется традиционное жен-

ское китайское платье (кто знал, что это «ципао», получил заветный балл) и образом какой птицы вдохновлена лезгинка. Второй зажигательный тур требовал от игроков знания мировых хитов. Ребятам приходилось сдерживать свои эмоции, чтобы не начать допевать любимые песни.

— Это очень интересный и необычный опыт. Было по-настоящему весело и увлекательно. То, что в команде были представители разных стран, очень помогало. Так, с нами в команде был парень из Туркменистана, это позволило нам быстро по упоминанию одного лишь города дать верный ответ на вопрос. А ребята из Беларуси сразу же вспомнили интересную информацию про Франциска Скори-

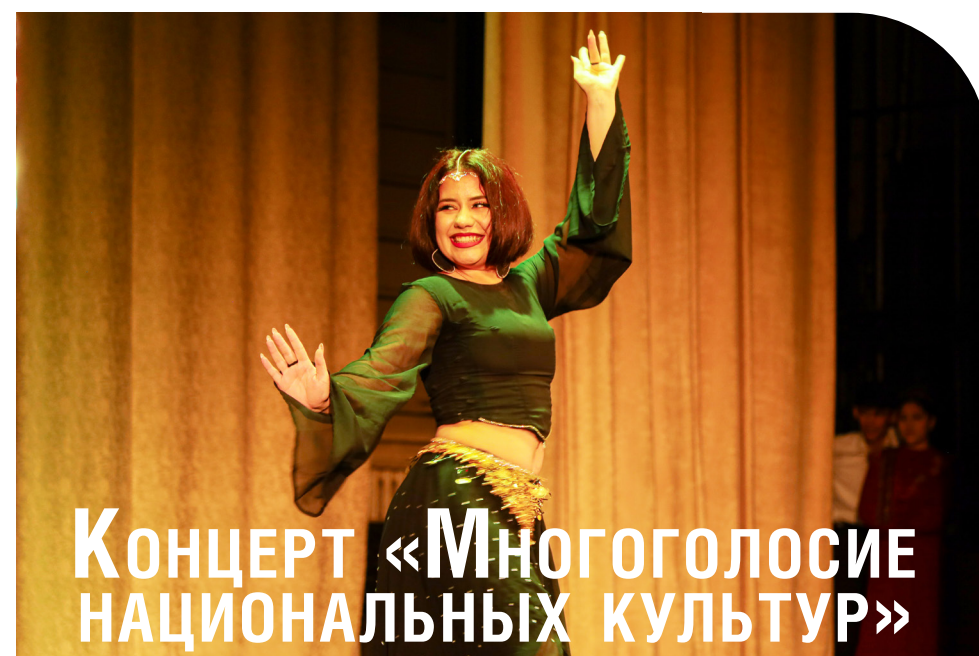
ну и ВКЛ. Думаю, надо обязательно поучаствовать в следующем году и уйти уже не со вторым, а с первым местом, — поделилась своими эмоциями **Анастасия Кириллова**, студентка 4 курса факультета истории, коммуникации и туризма.

Почетное третье место в «Брейн-ринге» заняла команда «Эврика» Белорусского национального технического университета. Второе место у команды «Разные, но вместе» Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Абсолютными победителями интеллектуальной игры стали студенты Гродненского государственного медицинского университета — команда «Charman».



Конкурс чтецов

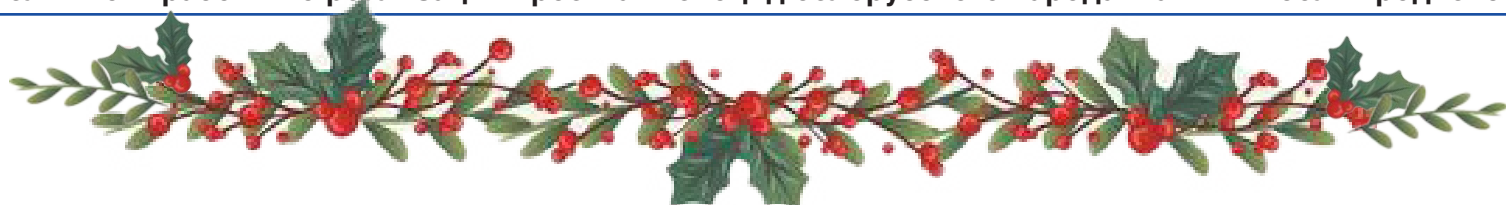
О своем родном крае через поэзию рассказывали участники конкурса чтецов «Мой родны кут, як ты мне мілы». Жюри определило лучших в 3 номинациях: «Глубина художественного слова», «Адданасць традыцыі», «Самое эмоциональное выступление». А участники интерактивного круглого стола рассказывали об особенностях своей Родины.



Продолжилось мероприятие грандиозным концертом «Многоголосие национальных культур», подготовленным белорусскими и иностранными студентами.

Анжелика СТЕФАНОВИЧ,
студентка 4 курса специальности «Журналистика».
Фото Анастасии АРИНОВИЧ

► В ГрГУ подвели итоги работы по реализации проекта «Геноцид белорусского народа: память и боль Гродненской земли»



▶▶ АБИТУРИЕНТ–2026

В ГрГУ имени Янки Купалы прошел День открытых дверей и инновационная «Ярмарка целевой подготовки». 20 декабря Купаловский университет распахнул свои двери для абитуриентов и их родителей, предложив им не только традиционное знакомство с факультетами, но и личное общение с ректором Ириной Китурко, а также встречу с заказчиками кадров.

Мероприятие стало по-настоящему масштабным. Купаловский университет посетили более двух тысяч человек из всех областей страны, что свидетельствует о высоком интересе к образовательным возможностям вуза. Кроме того, для удобства была организована онлайн-трансляция, к которой присоединились полторы тысячи абитуриентов и их родителей.

С приветственным словом к гостям выступила ректор Ирина Китурко:

– Сегодня мне как ректору Гродненского государственного университета имени Янки Купалы очень радостно. Этот зал, который рассчитан на 750 мест, не смог вместить всех желающих, кто сегодня пришел к нам на «Ярмарку целевой подготовки» и День открытых дверей. Радует то, что бренд Купаловского университета известен не только в Гродненском регионе. Практически 25 процентов наших студентов ежегодно – это представители других областей, у которых есть свои университеты, но они выбирают нас. На сегодняшний день наш университет является одним из лидеров национальной системы образования и стабильно входит в топ-5 лучших университетов из пятидесяти, имеющих в нашей стране. Сегодня только Гродненский государственный университет имени Янки Купалы является пятикратным лауреатом Премии Правительства за достижения в области качества. Лишь наш университет, за исключением четырех медицинских, имеет сертификат о международной аккредитации.

Ирина Фёдоровна ответила на волнующие вопросы абитуриентов и их родителей, продемонстрировав этим готовность к открытому и честному диалогу.

Важным событием стала «Ярмарка целевой подготовки». В этом году было приглашено значительное количество организаций-заказчиков кадров, что дало возможность абитуриентам напрямую пообщаться с представителями ведущих организаций, узнать о востребованности

УНИВЕРСИТЕТ ВАШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



профессии, условиях работы, а главное – в будущем заключить договор о целевой подготовке.

Для более глубокого погружения в атмосферу Купаловского университета была организована квест-игра «Операция «У» и другие приключения абитуриентов в Купаловском университете». Участники посетили интерактивные площадки всех 13 факультетов, собирая кодовые слова и складывая важную фразу для Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. На интерактивных площадках факультеты рассказали о своих достижениях и специальностях, провели мастер-классы и ответили на вопросы, касающиеся вступительных испытаний и студенческой жизни.

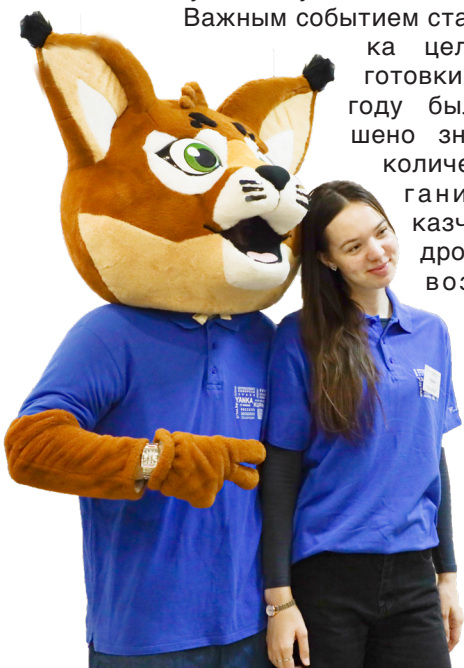
Параллельно с площадками факультетов были представлены центр доуниверситетского образования и приемная комиссия, сотрудники которых поделились с абитуриентами и их родителями информацией о подготовке к ЦЭ и ЦТ – 2026, презентовали свои образовательные услуги и провели индивидуальные консультации по вопросам поступления.

В рамках мероприятия прошел праздничный концерт, подготовленный талантливыми творческими коллективами университета.

День открытых дверей и «Ярмарка целевой подготовки» еще раз подтвердили статус университета как современного образовательного центра, который не только предоставляет качественное образование, но и активно формирует успешное будущее Гродненского региона и всей страны. Это масштабное мероприятие стало важным шагом для тысяч школьников на пути к выбору востребованной будущей профессии.

Соб. инф.

Фото из архива университета



► ПРАЗДНИК

ТВОРИТЬ ЧУДЕСА – ПРОСТО



С приходом первых дней зимы мир медленно погружается в новогоднюю сказку: улицы наполняются украшениями и теплым светом гирлянд, отовсюду начинает слышаться праздничная музыка, а в магазинах витает сладкий запах мандаринов – верных спутников новогодних праздников. Если выйти вечером на улицу – кажется, что попал в новогоднюю сказку, хочется чуда. И чем ближе конец месяца, тем больше вера в волшебство. Особенная сказка окутала и Гродненский государственный университет имени Янки Купалы. Здесь новогоднее волшебство случилось в университете прошла благотворительная акция «Наши дети», превратив купаловцев в настоящих волшебников.

В университет пришли 163 письма, 163 желания воспитанников Василишковского детского социального пансионата «Васильки». Кто-то просит шампунь и гель для душа, кто-то зубную щетку и пасту. В одном письме можно заметить просьбу подарить одеколлон, в другом – бритву, а в третьем – мягкие тапочки. Одна из девочек попросила подарить гирлянду, чтобы и у них в интернате загорелись яркие новогодние огоньки, а один из мальчиков – колонку или наушники, чтобы можно было слушать музыку. Для нас это самые обычные вещи, а для воспитанников пансионата – мечта.



Везде, где есть человек, есть место для доброты

Заместитель руководителя центра волонтерской деятельности, **Валентина Есина** каждый декабрь наблюдает за тем, как университет наполняется особенной атмосферой: – Атмосфера в университете действительно меняется. «Наши дети» – это ежегодная акция, которую с удовольствием ждут купаловцы. Уже в начале ноября многие подходят и спрашивают: «когда придут письма?». В этом году все письма разобрали за неделю.

Будущие волшебники выбирают письма внимательно, щепетильно, вчитываются в каждое слово, написанное рукой воспитанников. И улыбка озаряет лица, когда находят «то самое» письмо.

Валентина Ивановна признается, что во время первых посещений пансионата у нее были смешанные чувства, но теперь поездки отзываются теплом в душе:

– Это дорогого стоит, когда тебя ждут с огромной радостью. Ты понимаешь, что работаешь и живешь не зря. Очень важно делать добро, потому что ты видишь отклик.

Добро для кого-то – это добро для тебя.

Стать волшебниками и подарить чудо тем, кто так сильно этого желает, готовы все – студенты, преподаватели и работники Купаловского университета. И для них это значит не меньше, чем для детей.

Хотим, чтобы вера в Деда Мороза продолжала жить

Заместитель директора научной библиотеки Гродненского государственного университета имени Янки Купалы **Жанна Голоух** поделилась, что их отдел всегда в полном составе принимает участие в акции. В

этом году они выбрали 6 писем.

– Мы выбираем те письма, которые трогают сердце. К выбору подарка подходим ответственно, так, как выбирали бы подарок для своих детей. Хотим, чтобы он понравился, и вера в Деда Мороза у ребят продолжала жить, – добавила Жанна Николаевна.



Выбираю подарок, как себе

Заместитель декана юридического факультета по идеологической и воспитательной работе **Елена Корнева** рассказала, что всегда выбирает письмо, которое откликается в душе.

– У меня двое уже взрослых детей, и я знаю, что это такое – выбирать подарок для ребенка, всегда выбираю, как себе. Так и здесь, читаю письмо, и если понимаю, что хочу это подарить, значит – вот оно. Также я всегда стараюсь написать письмо в ответ, пожелать всего самого хорошего воспитаннику, счастья в новом году.

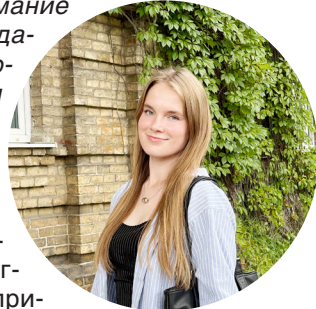


Понимание того, что смог подарить ребенку чудо, очень греет душу

Студентка 4 курса факультета математики и информатики **Полина Филинович** поделилась, что в акции участвует вся группа:

– Наша группа принимает участие в акции «Наши дети», начиная с первого курса. Письма выбираю я, как член профкома. Обычно беру те, что больше всего откликаются в душе. Подарок выбирать трудно, потому что не знаешь ребенка. В таких ситуациях отталкиваешься от каких-

то стереотипных представлений, например, о мальчике 13-и лет или девочке 5-и. Но мы коллективно решали, искали несколько вариантов, голосовали. Обычно каждому ребенку дарим к основному подарку еще и сладкий сюрприз. В этот момент чувствуешь себя настоящим Дедом Морозом. Понимание того, что смог подарить хотя бы одному ребенку чудо и праздничные эмоции, очень греет душу.



Особенный момент наступает, когда волшебники приносят подарки. Каждый пакет, каждая коробка в яркой бумаге с бантом оформлены с особой теплотой. К подарку обязательно прикрепляется письмо, чтобы точно найти адресата. Каждый волшебник по-своему подходит к упаковке, но объединяет их одно – трепет от мысли, что подарок сделает ребенка счастливым.

Для Купаловского университета акция «Наши дети» – больше, чем благотворительное мероприятие, это важный предпраздничный ритуал. В нем нет помпезности, нет пафоса, есть только добро и искреннее желание подарить ребенку радость. Ведь каждая исполненная мечта – это маленькое чудо, которое является частью большого новогоднего волшебства.

Анастасия СЕРГЕЙЧИК.
Фото Анастасии АРИНОВИЧ и Карины БОГДАН

► ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Уважаемые коллеги, преподаватели, сотрудники и студенты!

На пороге Нового года мы традиционно подводим итоги. Уходящий 2025 год был для нашего университетского сообщества временем ярких событий, значимых достижений и плодотворной работы. Научные победы, образовательные инициативы и творческие успехи каждого из вас стали важным вкладом в развитие и процветание нашей alma-mater.

Пусть наступающий 2026 год станет временем новых горизонтов для профессионального роста, творческих поисков и научных открытий! Желаем вам крепкого здоровья, неиссякаемой энергии, семейного благополучия и уверенности в завтрашнем дне. Пусть каждый день приносит вдохновение, взаимопонимание и радость от совместных достижений.

От всей души желаем нашему университету дальнейшего процветания, а каждому из вас – реализации самых смелых планов и заветных желаний!

ППО обучающихся
ГрГУ имени Янки Купалы

► Волонтеры ГрГУ принимают участие в республиканской акции «Мы выбираем помощь пожилым людям!»

Новый год во время и после Великой Отечественной войны: воспоминания купаловцев

► 80-лЕТИЕ ПОБЕДЫ

Новый год – масштабный, радостный праздник с обилием угощений, подарков, фейерверков и гуляний. Он символ мира, изобилия и счастливого будущего. И даже во время Великой Отечественной войны эта традиция не была забыта. Правда, тогда с самодельными украшениями на ёлке Новый год был как лучик света в лучшее будущее среди тягот войны и послевоенной разрухи.

Праздник стойкости и надежды

В годы Великой Отечественной войны взрослые пытались вернуть детям кусочек счастливого детства хотя бы на короткое время новогодних праздников. Новый год тогда, скорее, был праздником стойкости и надежды, где простые радости и символы имели огромное значение. Они дарили ребенку яркие и чистые эмоции, которые остались в его воспоминаниях на всю жизнь.

Антонина Неделько, ветеран труда, до ухода на заслуженный отдых работала старшим преподавателем кафедры общего и славянского языкознания, вспоминает Новый год 1942 года в России под Сталинградом. Ей было восемь.

– Несмотря на то, что враг стоял у ворот, в школах проводили небольшие утренники для детей, чтобы хоть немного отвлечь их от ужасов войны. Ёлок в нашей местности не было. Привезли сосну. Игрушки на ней были самодельные – плоские картонные фигурки. Украшали новогоднюю красавицу и обертками от конфет. Как ребенок я радовалась на утреннике. Помню, мама спросила: «И тебе весело?». Я ответила: «Да, ведь праздник».

«Ёлка Победы»

После освобождения от немецко-фашистских захватчиков в Беларуси к Новому году были организованы детские утренники в уцелевших школах. Праздник знаменовал окончание кровопролития и начало нового этапа, связанного с восстановлением разрушенных городов и сел. Ёлка и Новый год стали символами новой жизни, надежды и возвращения к мирным традициям после тяжелых испытаний войны.

Ветеран труда **Анна Сидорчук**, которая до выхода на заслуженный отдых занимала должность доцента кафедры математики и методики ее преподавания, кандидат педагогических наук, через всю жизнь пронесит память о послевоенном праздновании Нового года в начальной школе родной деревни Комотово, расположенной на правом берегу Немана в двадцати километрах от Гродно. Там же учителем работал ее отец Серафим Афанасьевич.

По воспоминаниям Анны Серафимовны, во время подготовки к Новому году все переживали эмоци-

ональный подъем. Учителя составляли вместе с сельчанами сценарий, распределяли обязанности – поручения давались даже дошкольникам. Самое ответственное задание – выбрать в лесу красивую ёлку. Ее грузили на сани и привозили в школу сами сельчане. Не менее важное поручение – подготовить самодельные игрушки для украшения ёлки и новогоднего класса:

– Покупных игрушек не было, всё делали сами. Дети мастерили гармошки из полосок цветной бумаги, клеили «фонарики», плели гирлянды из соломки, нанизанной на разноцветные нити. Для украшения ёлки использовались желуди, орехи, сосновые шишки – из них получались фигурки людей и животных. Каждый делал то, что умел. Кто-то на картоне изображал какого-нибудь зверька, раскрашивал цветными карандашами и вырезал. Потом к фигурке приклеивали ниточку и вешали на ёлку. Из заготовленной заранее глины лепили зверюшек. Верхушка ёлки украшалась большой выпуклой красной звездой, а под ёлку ставили самодельного Деда Мороза. Снег на еловых лапках был сделан из кусочков ваты, снежинки – из белой бумаги. На полу ставили чучела зайцев, лисиц, которых приносили сельские охотники.

Не меньше внимания уделялось оформлению класса и всей школы.

– На крылечко у входа вешали еловые ветки, около школы дорожки чистили от снега. Но главная забота – это зал. Его наряжали зелеными гирляндами из дерезы, туда вплетали украшения. Гирлянды развешивались вдоль стен по периметру класса и по диагоналям. В то время дереза – основное вечнозеленое украшение школ, клубов, библиотек, домов. Ее заготавливали заранее, – рассказывает Анна Серафимовна.

На утреннике развлекали ребят Дед Мороз и Снегурочка:

– Деда Мороза выбирали из сельских дедушек, а Снегурочку играла школьница. Тулуп Деду Морозу и шубку Снегурочке шила сельская портниха. Ученики в новогодних костюмах и масках читали стихи, пели новогодние песни. Вместе с Дедом Морозом и Снегурочкой водили хороводы, играли в детские игры. У ёлки разыгрывались сценки из детских спектаклей или маленькие сказки. Веселились все!

К сожалению, с каждым годом найти очевидцев Великой Отечественной войны становится всё труднее. А ведь их неизгладимые воспоминания о былых трудных временах помогают нам по-настоящему ценить настоящее. Пусть в эти праздничные дни в нашем сердце вместе с радостью и весельем будет глубокая благодарность за то, что мы имеем сейчас: достаток, безопасность, здоровье и возможность шагнуть в мирный 2026-й год.

Татьяна СУШКО.

Научной библиотеке – 85 лет

► СОБЫТИЕ



17 декабря архипелагу знаний, научной библиотеке Гродненского государственного университета имени Янки Купалы исполнилось 85 лет. В этот знаменательный день библиотека открыла новую страницу своей истории.

Круглый стол «85 гадоў служэння ўніверсітэту», посвященный знаменательному юбилею, собрал тех, для кого библиотека всегда была больше, чем просто местом с полками книг. С приветственным словом к участникам мероприятия обратилась ректор ГрГУ имени Янки Купалы Ирина Китурко. В своей речи она отметила, что сегодня библиотека Купаловского университета изменила свой вид, цифровизировалась и стала духовным центром вуза:

– Сёння бібліятэка змяніла свой выгляд: яна перайшла ў лічбу, мае свае базы дадзеных і дае магчымасць для карыстання базамі дадзеных іншых бібліятэк. Сучасная бібліятэка – гэта і выставачная зала нашага ўніверсітэта, дзе штогод ладзіцца больш за 300 розных выстаў. Гэта і духоўнае асяроддзе нашага ўніверсітэта, і месца прыцягнення замежных слухачоў.

Ирина Фёдоровна искренне поблагодарила ветеранов научной библиотеки, которые стояли у истоков ее создания и нынешних работников, которые делают библиотеку настоящим живым организмом.

После теплых слов директор научной библиотеки Николай Гринько представил доклад на тему «85 гадоў служэння ўніверсітэту». В своем выступлении он провел гостей праздника через всю историю развития научной библиотеки, рассказал о ее вкладе в образовательный процесс и научные исследования университета за прошедшие восемь с половиной десятилетий.

Особенно трогательным моментом праздника стало награждение тех, кто неустанно работает над улучшением архива знаний Купаловского университета. Ирина Фёдоровна, Николай Гринько и председатель Белорусской библиотечной ассоциации Владимир Кулаженко наградили сотрудников библиотеки Почетными грамотами и Благодарственными письмами за высокий профессионализм, ответственность, преданность своему делу и личный вклад в развитие научной библиотеки ГрГУ имени Янки Купалы.

Кульминацией мероприятия стало открытие в читальном зале выставки «85 біблiяiмгненняў», которая в фотографиях и реликвиях отражает развитие и главные достижения библиотеки за 85 лет существования.

Сколько бы лет ни прошло, как бы ни развивались технологии, научная библиотека ГрГУ имени Янки Купалы навсегда останется главным проводником купаловцев в мир знаний.

Соб. инф.

Фото из архива университета

► Активисты Купаловского университета приняли участие в форуме ЮНЕСКО

Говорят психологи

МЕНТАЛЬНАЯ УБОРКА В КАНУН Нового года

В преддверии Нового года многие из нас превращаются в стратегов и тактиков. Мы составляем списки подарков, планируем меню, стараемся завершить рабочие проекты и, конечно, наводим порядок в доме. А ведь провести ментальную уборку не менее важная задача. И для этого предлагаем читателю воспользоваться принципом 5 Б и проанализировать Балласт и Багаж уходящего года.

ШАГ 1. БАЛЛАСТ 2025 ГОДА



Первым делом разбираем «чердак». Под балластом будем иметь в виду то, что тянет нас на дно, мешает двигаться вперед. Может, что-то потеряло свою актуальность? Или Вы что-то переросли? Ведь мы вырастаем не только из старой одежды, но и из убеждений, ролей, жизненных сценариев. Проведите ревизию и откажитесь от:

✓ устаревших убеждений: «у меня никогда не получится», «мне уже слишком поздно», «доверять нельзя никому»;

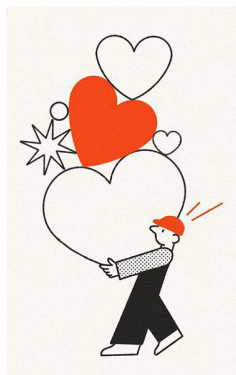
✓ токсичных ролей: роль вечной жертвы, спасателя, «удобного» человека, перфекциониста, который сам себя изводит. Подумайте, какие роли Вы играли в уходящем году и какие из них истощили Вас?

✓ эмоционального хлама: застарелые обиды, невысказанные претензии, чувство вины за то, что уже не исправить. Они занимают ценное пространство в душе.

✓ «мертвых» задач и обязательств: те проекты, цели или даже отношения, которые потеряли смысл и актуальность, но Вы по инерции продолжаете вкладывать в них силы.

Практика: порассуждайте над двумя вопросами: «что меня тяготит?» и «что я могу с этим сделать?». Будьте честны с собой. От некоторых вещей можно отказаться прямо сейчас, а другие требуют постепенного освобождения. Но главное – честно начать сортировку.

ШАГ 2. БАГАЖ 2025 ГОДА



Если балласт мы выбрасываем, то багаж аккуратно и бережно упаковываем. Это не груз, а ценный дар – наши психологические ресурсы, добытые в битвах и радостях уходящего года.

Неспешно оцените, какой багаж Вы уносите с собой из уходящего года? Что 2025 год Вам принес и что из этого Вы хотите забрать с собой в новый год? Поразмышляйте над следующими блоками.

Опыт 2025 года: чему Вы научились? Какие навыки, пусть даже самые маленькие, приобрели?

Инсайты (озарения): что нового Вы узнали о себе в 2025 году? Какой урок извлекли? Какие важные выводы о себе, о жизни, об окружающих сделали?

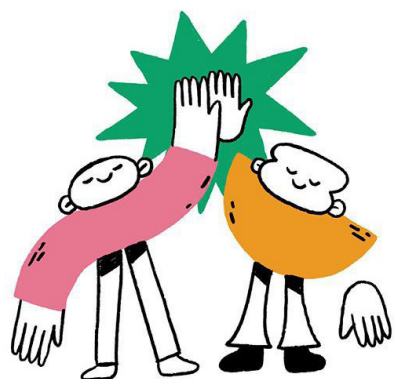
Достижения: подумайте о своих достижениях. Какие из них самые значимые именно для Вас? Чем лично Вы больше всего гордитесь?

Эмоции и состояния: какие моменты принесли Вам ощущение счастья, покоя, уверенности? Что их вызывало? Это станет Вашим эмоциональным компасом на будущее.

Круги поддержки: кто оказался рядом с Вами в трудную минуту? Кому Вы можете доверять? Цените этих людей, ведь они часть Вашего самого ценного багажа.

Практика: составьте «опись ценностей 2025 года». Это не список достижений, а перечень внутренних приобретений.

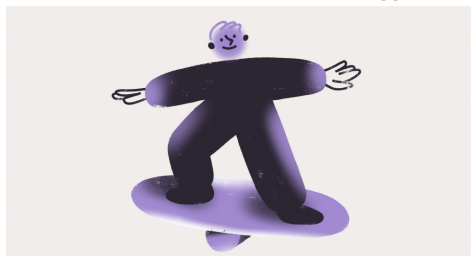
ШАГ 3. БЛАГОДАРНОСТЬ 2025 ГОДУ



Прежде чем закрыть дверь уходящего года, важно с уважением попрощаться с ним. Благодарность – это не только про «спасибо» за подарки. Это про принятие года целиком, со всеми его взлетами и падениями, горестями и радостями, как целительного и необходимого опыта. Благодарность завершает цикл, позволяет не тащить незаконченные дела в новый год.

Практика: письменно или мысленно скажите «спасибо»: людям, которые были с Вами; событиям, даже самым сложным, за уроки; себе за то, что справились! Произнесите: «Благодарю тебя, 2025 год, за всё, что ты мне принес. Теперь ты завершен!».

ШАГ 4. БАЛАНС 2026 года



Теперь, на очищенном и благодарном пространстве, можно проектировать желаемое будущее. Но не через призму «больше-больше-больше», а через поиск баланса. Ведь именно гармония – основа устойчивого счастья.

Задайте себе вопросы, касающиеся ключевых сфер:

✓ работа / отдых: достаточно ли я восстанавливаюсь? Не превратилась ли работа в единственное содержание жизни?

✓ работа / семья: достаточно ли времени я провожу дома? Качественное ли это время?

✓ забота о других / забота о себе: не забываю ли я о своих потребностях, постоянно думая о других?

✓ духовное / материальное: хватает ли мне «пищи» не только для тела, но и для ума, для души? Что питает мою душу?

✓ стабильность / развитие: не застрял(а) ли я в зоне комфорта? Или, может, наоборот, бегу без оглядки, не давая себе передышки?

Шаг 5. БУДУЩЕЕ



И только теперь, исходя из понятного баланса, мы можем ставить цели. Но не абстрактные, например, «быть счастливым», а конкретные, при этом с гибкими ориентирами. Давайте крупными мазками создадим видение 2026 года и начнем с ценностей. Подумайте о том, что для Вас значимо, что является Вашим источником энергии. Запишите свои

ведущие ценности. И именно из них, как ростки из почвы, появляются Ваши цели. Запишите напротив каждой ценности значимую в 2026 году цель. Это может быть как совсем новая цель, так и та, которая всё еще продолжается (ремонт в квартире, получение образования и т.д.). Для каждой цели напишите 3 шага, выполнение которых приблизит Вас к ее достижению.

Итак, дорогие читатели, на пороге нового года у нас есть прекрасный инструмент – ментальная уборка по принципу 5 «Б». Это не магический ритуал, а честный и бережный разговор с самим собой. Это способ завершить старый год не с чувством усталости и недостигнутых планов, а с ощущением ясности, ценного опыта и светлой благодарности.

Отпустите балласт, бережно упакуйте багаж, скажите «спасибо» уходящим дням. Прислушайтесь к своему внутреннему балансу и, опираясь на него, поставьте те маяки будущего, к которым Вам по-настоящему хочется идти. А потом просто начните идти. Шаг за шагом. День за днем. Наполняя простые действия осознанностью и смыслом.

Пусть Ваш новый год начнется с легкости, которая возникает после расхламления; с ясности, которая приходит, когда эмоциональный туман рассеивается; и с чувства внутренней опоры, которую Вы обретете, познав свои истинные ценности и ресурсы!

Желаем Вам в новом году не только грандиозных свершений, но и тихой радости в малом. Не только крепкого здоровья, но и душевного равновесия. Не только успехов в работе, но и тепла, понимания и настоящего присутствия в кругу близких.

Пусть 2026-й год станет для Вас не просто сменой цифры в календаре, а пространством для роста, гармонии и осознанной, наполненной жизни. С наступающим Новым годом!

Доцент кафедры экспериментальной и прикладной психологии Татьяна ГИЖУК и старший преподаватель кафедры международного бизнеса и маркетинга Лариса СКВОРЦОВА

Віншуем!

Паважаныя ветэраны!
Віншуем вас і ваших блізкіх з надыходзячымі Калядамі і Новым годам! Гэта асаблівыя святы – светлыя і доўгачаканыя. Яны адкрываюць новую старонку ў нашым жыцці, дораць надзеі на лепшае.

Шчыра жадаем цяпла і ўтульнасці ў вашых дамах, яскравых эмоцый і моцнага здароўя вам і вашым блізкім! Няхай Новы год прынясе толькі добрыя навіны і радасныя падзеі!

Савет ветэранаў ГрДУ
імя Янкі Купалы

Осторожно: сезонные мошенничества в преддверии зимы и новогодних праздников!



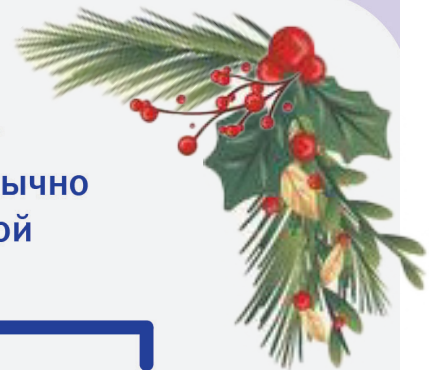
Больше информации о том, как не стать жертвой мошенников, можно получить, перейдя по QR-коду

С наступлением зимнего сезона и приближением новогодних праздников активизируются мошенники, использующие доверчивость граждан под различными предлогами — продажа новогодних ёлок, подарков, праздничного декора, зимних шин и других востребованных товаров.

Основные схемы обмана:



Ложные объявления в интернете — злоумышленники размещают привлекательные предложения с заниженными ценами или необычно большими скидками, чтобы вызвать доверие и побудить к быстрой покупке.



Требование полной предоплаты — покупателю предлагают оплатить заказ заранее, после чего продавец перестаёт выходить на связь.



Поддельные страницы и аккаунты — создаются копии реальных интернет-магазинов, сайтов объявлений, а также фальшивые профили в социальных сетях и мессенджерах.



Как не стать жертвой мошенников:



Проверяйте достоверность сайтов и продавцов, обращайте внимание на адрес страницы, отзывы и контактные данные.

Не переводите деньги незнакомым лицам и не соглашайтесь на полную предоплату без гарантий.



Используйте только проверенные торговые площадки и официальные сайты.

Будьте внимательны к предложениям, которые кажутся «слишком выгодными».



Помните:

Безопасность ваших средств — в ваших руках. Будьте бдительны, особенно в праздничный период, когда активность мошенников возрастает!



ЗАСНАВАЛЬНИК:
УА «Гродзенскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Янкі Купалы»
Рэгістрацыйнае пасведчанне №1083.
Выдадзена 21.01.2010 г.
Міністэрствам інфармацыі Рэспублікі Беларусь

GAZETA.GRSU.BY

Падпісана да друку: 23.12.2025 у 09.00.
Аб'ём — 12 друк. арк. Тыраж 1000 экз. Заказ №2580
ДРУК: ААТ «Брэсцкая друкарня»,
224013, г. Брэст, пр. Машэрава, 75б.

АДРАС РЭДАКЦЫІ:
вул. Ажэшкі, 22, пакой 335, 230023, Гродна.
Тэл.: 32-02-29. E-mail: grod_univ@grsu.by
Рэдактар: Сушко Таццяна Сяргееўна
Мастацкі рэдактар: Машачка Анастасія Андрэеўна