

Велле

Мота

Розвивай себе та змінюй світ

#29

«кожен новий день – це вже привід удосконалюватись»



«NOTA BENE»
випуск № 29
вересень–жовтень 2023

ГОЛОВНА РЕДАКТОРКА Марія Кубрак
ВЕРСТАЛЬНИЦЯ Олександра Пясецька

РЕДАКТОРКИ Вероніка Іванашко
Єлизавета Максимець
Марія Кубрак

АВТОРИ Анастасія Заборовець
Анна Мельник
Богдан Хірський
Вероніка Іванашко
Ксенія Москаленко
Маргарита Бардовська
Марія Кубрак
Марія Погорелова
Юлія Кобрин

ШЕФ-РЕДАКТОРКА Тетяна Фокіна

Ілюстрація обкладинки: Pinterest

ЗАСНОВНИК І ВИДАВЕЦЬ:

Фаховий коледж «Універсум» Київського столичного університету імені Б. Грінченка
Циклова комісія з видавничої справи, культури та української філології

Адреса редакції: проспект Леоніда Каденюка, 16, Київ, 02094.

Редакція може не поділяти авторські висловлювання в опублікованих статтях.

Використовуючи матеріали публікацій цього випуску, ви зобов'язуєтесь посилатися на «Nota Bene».

ЧИТАЙТЕ У ВИПУСКУ:

Як правильно ставити цілі та досягати їх.....	4
Саморозвиток як шлях до меланхолії.....	7
Добірка подкастів про саморозвиток.....	8
Челенджі для саморозвитку.....	10
Саморозвиток під час війни.....	12
Вечір поезій «Козацькому роду немає переводу».....	14
Вірші з літературного вечора.....	15
Зустріч з фахівцем відділу наукового опрацювання документів і організації каталогів Книжкової палати України імені Івана Федорова Маргаритою Новицькою.....	18

Як правильно ставити цілі та досягати їх?

Перед новим проєктом чи завданням у людини постає питання щодо досягнення тих чи інших цілей. Проте не всі достатньо заглиблюються в питання і цілком не розуміють, як правильно поставити ціль та її досягти. Тож чи існує певний алгоритм досягнення цілей, і якщо так, то як ним користуватись?

Насамперед не варто плутати ціль із мрією та бажаннями. Суттєва різниця полягає в тому, що бажання або мрії є абстрактним уявленням бажаного, яке не містить розуміння тих сил і ресурсів, які були б докладені до реалізації мети. Ціль – це бачення чіткого результату, який буде досягнуто після виконання певної кількості завдань, що були сплановані. Зазначимо, що “ціль” та “мета” є дещо різними, але надзвичайно схожими поняттями, які припустимо використовувати для опису одного явища.

Чи можемо ми створити певний алгоритм для досягнення цілей, якщо зрозуміли різницю між схожими поняттями?

Ефективний алгоритм полегшить досягнення цілей, але для успішного виконання проєкту потрібно зрозуміло й чітко поставити мету. Найголовнішою порадою буде усвідомлювати власні сили й не ставити захмарних цілей. Плануйте і ставте за мету лише ті цілі, які дійсно можете досягнути.

Після того, як ви поставили перед собою ціль, вам варто відповісти на питання, як її досягти. Ось кілька перевічених алгоритмів:

1. Побудова цілі

Варто побудувати ціль так, щоб вона вам подобалася. Для цього варіанту є такий алгоритм: поставити ціль > переглянути свій графік > виділити час > розписати деталі > слідувати складеному плану;

2. Чек-лист

Потрібно розписати ціль на її складові, виокремлюючи найменші й відповідно до цього побудувати структуру;

3. Зоровий стимул

Візуалізуйте свою ціль або мету на папері чи іншим способом, аби постійно мати зоровий контакт і додатково стимулювати себе до досягнення цілей.

Люди зіштовхуються з тим, що думають лише про те, що в них нічого не вийде, а подібні думки лише призупиняють процес досягнення вашої мети. Якщо вам не вистачає навичок, що допоможуть у виконанні цілей, варто думати про те, як їх навчитися. Виділіть час у своєму графіку і працюйте над собою.

Нью-Йоркський професор Пітер Гольвітцер проводив дослідження і дійшов до висновку, що найбільший відсоток людей, які досягають поставлених цілей, це ті, які мають «план Б» на випадок своєї невдачі.

Вероніка Іванашко, ЗВС





Саморозвиток як шлях до меланхолії

Чи чули ви щось про «синдром Мартіна Ідена»? Напевно, деякі люди згадають однойменну книгу популярного американського письменника Джека Лондона «Мартін Іден». Дехто рекомендує її як гарний спосіб мотивації, але насправді вона розповідає, як людина в погоні за своєю мрією заганяє сама себе в пастку.

Так що таке «синдром Мартіна Ідена»? Це патологічний стан людини, який виникає, коли вона досягає успіху, попри всі труднощі втілює свою мрію, але замість радощів впадає в екзистенційну кризу чи важку депресію. Основними причинами такого синдрому є: перенапружена нервова система, завищені очікування, відсутність інших планів на життя та синдром відкладеного життя. Коли людина ставить високі очікування, сподівається, що саме після досягнення мети всі її проблеми зникнуть, але цього не стається, вона починає мучити себе нав'язливими думками, до прикладу: «І це все? А що далі? І заради цього я так довго працював?». Відповіді на ці запити і призводять до екзистенційної кризи. А також відсутність інших планів на життя після отримання бажаного й питання «а що далі?». У цей момент людина врізається в глуху стіну, потрапляє в пастку своїх думок, коли розуміє, що так багато щасливих моментів у реальному житті було втрачено через важку роботу. Тоді ж ми знайомимося з іще однією проблемою – «синдром відкладеного життя». Коли є думка, що в майбутньому буде краще, «трішки попрацюю і після буду

радіти», але цього не трапляється. У сукупності всі ці чинники призводять до «синдрому Мартіна Ідена».

Мартін мав одну мету й досягав її через безсонні ночі, бідність, голод та величезну соціальну яму, яка не давала змогу йому на рівних комунікувати з людьми вищого соціального класу. Він витрачав увесь свій час для саморозвитку і в такий спосіб знищував свою нервову систему, не даючи собі часу на відпочинок. Із цього виникає закономірність: у гонитві за великою метою людина позбавляє себе повноцінного життя, що призводить до зниження діяльності нервової системи, яке супроводжується меланхолійним настроєм, сонливістю, апатією та сильною втомою. Але людина продовжує працювати, незважаючи на ці чинники, а коли досягає своєї мети, замість очікуваного щастя з'являється важке почуття млявості, яке переростає в депресивний стан та нав'язливі думки.

Отже, можна зробити висновок, що люди, які цілком віддають себе саморозвитку, можуть не помічати «маленьких» моментів у своєму житті. Вони мислять наперед, не звертаючи уваги, що коїться навколо них і вимагають від себе найкращого результату. І що ж у такому випадку робити? Рішення просте й банальне – не забувати жити, цінувати моменти й не думати лише про майбутнє. Насамперед піклуйтеся про себе, про ваше здоров'я та психічний стан.

**Маргарита Бардовська,
ЗДО**



Добірка подкастів про саморозвиток

Невідповідність власним уявленням про себе, постійне незадоволення всім навколо – знайомо? Усі ці «симптоми» мінімум раз переслідували кожну людину. І все це свідчить про проблеми з власним «я». Втім рішення виходу з такої ситуації є – саморозвиток. Насправді існує безліч способів, із чого можна почати самовдосконалення: скласти плани, купити блокноти, зареєструватися на курси, розвивати себе фізично. Цей список можна і далі продовжувати, проте існує один перевірений метод, який допомагає в саморозвитку, покращує самопочуття і дарує задоволення – подкасти.

Їх можна увімкнути на прогулянці, в метро або заторах. Це простий спосіб отримати знання в ненав'язливій і не нудній формі. Можна обрати для себе ведучого, тему та навіть голос, який подобається. Саме тому подкасти – ефективні для навчання, зокрема для саморозвитку. Але ж які найкращі? Щоб довго не шукати ми створили добірку дев'яти найкращих для саморозвитку подкастів.

І відкриває добірку один із найкрутіших для самовдосконалення записів – **«Розумних люблять»**. Подкаст від освітньої платформи LABA. Тут ведучі та гості розкривають теми ефективної роботи, work-life балансу. Завдяки випускам можна подолати прокрастинацію, почати працювати, дізнатися секрети більшої продуктивності та навчитися контролювати думки.

«Шит ай ноу Лайв» – це авторський подкаст Кріс Косик і Дмитра Малеева про все на світі. Ведучі обговорюють

найрізноманітніші теми: література, психологія, війна, навчання, робота. Завдяки ньому можна знайти відповіді на будь-які запитання, адже тут пояснюють багато наукових явищ у зрозумілій формі. Наприклад, виходили випуски про дурні війни, про історію світу, навіть усе про їжу.

«(Не)звичайні» – подкаст про страхи, переживання, помилки, перешкоди, стереотипи, біль, радість, відносини, пошук себе й багато іншого. Ведучі Надя та Дзвінка з гостями (професійними психологами, відомими особистостями) говорять про шляхи розуміння себе, про життєвий шлях. Завдяки цьому подкасту можна морально розібратися в собі та почати рухатися вперед.

«Буде тобі наука» – подкаст про проблемні питання, які виникають у сучасній науці. Різні люди, різні автори розповідають, пишуть, читають простими словами про часом складні, але цікаві речі, які варто знати. Наприклад, розглядають міфи про три братні народи, питання економіки України чи присудження Нобелівської премії.

«Ніжний інгліш» – уроки, розповіді Хельгі Палко про вивчення англійської, про ніжність із нею, адже мову неможливо вивчити, не вибудувавши із нею правильні стосунки. Завдяки цьому подкасту англійська буде вчитися і вивчатися.

«Gap Year»: Ти точно знаєш, ким хочеш стати? Чому люди швидко перемикаються зі школи на універ, а

потім 5 років хочуть його покинути? На всі ці питання намагаються дати відповідь ведучі Іван Омелян та Ольга Круглій. Подкаст про професійний вибір і про те, чому потрібно просто зупинитися та зробити *gap*.

«Просто юридично» – знати законодавство, свої права, свободи, обов'язки та відповідальність потрібно усім. Це про освіченість та вміння себе захистити. І в цьому може допомогти подкаст «Просто юридично». Тут говорять про право зрозуміло, цікаво про різні (не)побутові та життєвські теми в правовій площині.

«Пост правди» – це подкаст про актуальне та болюче сьогодні: вміння виявляти дезінформацію, маніпуляції в медіа, псевдонауку та фейки. Кожному важливо уміти проводити фактчекінг для того, щоб не потрапити в лапи брехні, пропаганди та не розповсюджувати фейкову інформацію.

Й останній подкаст – **«Я не встигаю»**. Життя ведучих – це також пекло, у якому будильник дзвенить по дві години, завдання не робляться роками, дедлайни сняться в жахіттях, чорні кола під очима та сліди від сліз на щоках – уже частина життя. Але вони знають, як виправити ситуацію. Про це у випусках подкасту.

Насправді є безліч вартих уваги аудіозаписів про саморозвиток, проте потрібно пам'ятати, що варто із чогось починати. Для початку послухайте дев'ять, підібраних нами, подкастів, зробіть для себе висновки,

подолайте прокрастинацію і почніть насолоджуватися життям. Адже це про фундамент гарного самопочуття, базу для успіху та щастя.

Юлія Кобрин, ЗВС



Челенджі для саморозвитку

Ми живемо в такому світі, який вимагає від нас постійного розвитку, розширення наших знань, навичок та можливостей. Щоб крокувати нога в ногу зі світом, ми маємо бути відкриті для самовдосконалення. Найефективніший спосіб досягнення цієї мети - участь у різноманітних челенджах для саморозвитку. Ці виклики можуть бути невеликими, або навіть банальними, але вони мають потужний потенціал покращити нас самих. Тож перейдімо до того, які челенджі можна використати для саморозвитку, і як вони допоможуть вам самовдосконалитись.

Перший челендж, з якого розпочнеться ця добірка, стосується фізичної активності. Адже здорове тіло – це одна з найважливіших складових саморозвитку. Поставте перед собою завдання займатися фізичними вправами, для початку протягом 30 днів, а ще краще проходити десять тисяч кроків щодня. Регулярна фізична активність покращить ваше здоров'я, завдяки чому зміцниться не тільки ваше тіло, але й поліпшиться настрій та збільшить ефективність роботи мозку.

Другий челендж – «Читай щодня», який стосується інтелектуального саморозвитку. Читання – це один із найкращих способів розвивати свій кругозір, навички спілкування та поповнювати словниковий запас. Цей виклик полягає в тому, що ви ставите собі за мету читати щодня принаймні 30 хвилин. Це може бути будь-що: від

книги до наукової публікації та від класики до сучасної літератури. Із часом ви помітите, як збільшиться ваш багаж знань.

Третій челендж – «Вивчення іноземної мови». Найголовніше у вивченні іноземної мови – системність, тому навіть 15 хвилин щодня краще, ніж 2 години на тиждень. Щоб вивчення слів стало ефективнішим, запишіть фразу, яка містить це слово, та вчіть його за контекстом. Повторюйте вивчені слова щодня та вводьте їх у розмову при спілкуванні іноземною мовою, або навіть у монолог. Таким чином ви вже через два тижні побачите, як багато нових слів вам удалося запам'ятати. Наразі потреба у вивченні іноземних мов зростає, тому радимо починати цей челендж зараз.

Четвертий челендж – «Веди щоденник». Багато хто з нас вів щоденник у дитинстві, можливо, веде й зараз, ведення щоденника – справді корисна річ. Щоденні записи можуть містити ваші цілі, досягнення, враження та плани на майбутнє. Цей челендж допоможе вам бути більш усвідомленим ти систематичним у власному саморозвитку, що дасть можливість краще зрозуміти себе та свої цілі.

Й останній челендж цієї добірки стосується саме духовного розвитку. Найефективніший спосіб покращити свою психічну стійкість, знизити стрес та підвищити самосвідомість – це медитація. Почніть із коротких

сеансів та щодня збільшуйте тривалість. І з часом це вже буде для вас не челенджем, а звичкою. Це допоможе вам знайти гармонію та спокій у сучасному динамічному світі.

Челенджі саморозвитку – це не лише спосіб провести час цікаво, але й ефективний засіб стати кращою версією самого себе. Вони роблять нас сильнішими, відкривають нові можливості та надихають на досягнення наших цілей. Важливо пам'ятати, що саморозвиток – постійний процес, і він відбувається не відразу, а поступово, і навіть маленькі кроки до нього можуть мати великий вплив на наше майбутнє.



Марія Кубрак, ЗВС



Саморозвиток під час війни

Війна перевернула світ кожного з нас. Здається, ніби в нас забрали життя, і тепер ми не знаємо, куди йти і як далі жити. Якщо в перші тижні повномасштабного вторгнення можна було дозволити собі не відриватися від новин протягом дня і просто чекати на перемогу, то, зараз зрозуміло, що із цього стану треба виходити.

Хтось знаходить у собі сили взяти себе в руки, а хтось – ні. Часто від інших можна почути: «Я не буду ремонтувати свій будинок, бо сюди можуть прилетіти ракети».

Наразі здається, що в нас немає ні ресурсів, ні мотивації займатися саморозвитком, але маємо опанувати себе та вчитися новому. Здобуваючи нові знання, ми зможемо допомогти нашій країні. Навчаючись у таких складних умовах, ми віримо, що все минеться. Саме тому, інвестуючи в наше завтра, ми вдосконалюємо себе.

Звичайно, війна в Україні, постійні обстріли та сигнали небезпеки не сприяють навчанню, оскільки впливають на нервову систему. Зокрема, різкі звуки за вікном тримають людей у постійній напрузі.

Коли небезпека є системною, як зараз, наш організм постійно витрачає ресурси, щоб впоратися з нею. Навчатися в таких умовах дуже складно. Тому насамперед нам потрібно забезпечити свою фізичну та психологічну безпеку.

Якщо є можливість виїхати за місто, то треба їхати, щоб не бути замкненими у квартирі. Ми не повинні сидіти у своїй «мушлі», потрібно з неї виби-

ратися, шукаючи комфортних співрозмовників, підтримуючи зв'язок із рідними.

Досить важко змусити дорослих щось робити. Вони мають самі прийняти свідоме рішення. Це може прозвучати дивно, але настав час бути мудрим незалежно від віку.

Якщо добре почуваєтесь і маєте намір навчитися нового, то вигадайте цілі, спираючись на ваші цінності. Поміркуйте, що для вас є важливішим, що мотивує, і як ви збираєтесь розподіляти свої ресурси й час.

Також можна розставити пріоритети в більш послідовний спосіб. Наприклад, складіть список з 10 речей, які ви вважаєте важливими. Потім приберіть п'ять із них, які є не настільки важливими, як решта, від тих, що лишилися, відніміть ще дві. Це дасть вам три найцінніші речі.

Далі переходьте до прикладних аспектів. Подумайте, що ви можете зробити для досягнення своїх цілей, і як ви можете це зробити.

Розбивайте великі завдання на менші кроки. І виконуйте певний обсяг роботи щодня.

З початком війни в багатьох українців збився графік. Багато людей не тільки психічно виснажені, але й фізично. Треба не забувати, що наш організм повинен спати і їсти. Перемогу потрібно святкувати в розквіті сил, а не в стані «хит-

кого» здоров'я.

Якщо ви не можете відокремити себе від новин, то прийшов час це змінити. Зрозуміло, що це складно. Тому що події, які відбуваються в країні, виснажують нашу нервову систему. Спробуйте створити систему відстеження новин, яка буде корисною для вас. Наприклад, читайте ранкові та вечірні новини протягом 30-40 хвилин, бажано вимкнувши сповіщення з інших Telegram-каналів, на які ви підписані. Це також стосується і шкідливої звички постійно «зависати» в соціальних мережах, де також транслюються новини. Пам'ятайте, що час, проведений у новинах, забирає час на ваш саморозвиток.

Читання – це чудовий спосіб схватися від жорстокої реальності та світу новин. У перші дні повномасштабного вторгнення росії в Україну досить мало хто з нас навіть думав про книжки, проте зараз багато українців відвідують книжкові магазини. Кожен добре знає, що читання – це ключ до успіху. Тому книги – найкращий варіант для тих, хто хоче покращити себе і світ навколо.

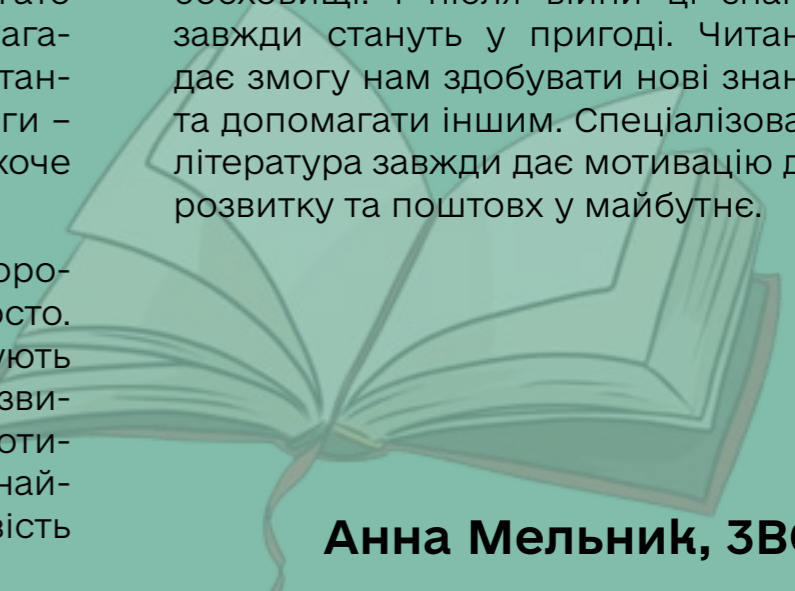
Для чого потрібні книги саморозвитку? Насправді все дуже просто. Вони заохочують до змін, змушують аналізувати свою поведінку, розвивати свої сильні сторони та боротися зі своїми слабкостями. Але найголовніше – вони дають можливість кожній людині стати кращою.

Книги з історії, філософії, культури та політики допомагають нам кра-

ще осмислити те, що відбувається в Україні сьогодні. Вони допомагають поглибити знання про становлення нашої держави, зрозуміти передумови та причини кровопролитної війни, а іноді навіть і заспокоїтись. Адже читання допомагає нам усвідомити, проаналізувати та обстояти свою позицію в майбутніх політичних суперечках. Психологи рекомендують повертатися до звичних ритуалів, коли це можливо, і читання зараз є одним із таких видів діяльності, доступним для всіх.

Насамперед читання змушує нас відчувати себе так, як колись у мирні часи, коли ми просто спокійно сиділи й читали книгу. Воно є нібито якимось ритуалом, який допомагає нам знайти якусь подобу миру в нашому житті й нагадує, що життя триває, навіть під час війни.

Книги – чи не найпростіший спосіб дізнатися щось нове, навіть у бомбосховищі. І після війни ці знання завжди стануть у пригоді. Читання дає змогу нам здобувати нові знання та допомагати іншим. Спеціалізована література завжди дає мотивацію для розвитку та поштовх у майбутнє.



Анна Мельник, ЗВС

Вечір поезії

«Козацькому роду немає переводу»

04 жовтня 2023 року у Фаховому коледжі «Універсум» відбувся поетичний вечір під назвою «Козацькому роду немає переводу», у якому взяли участь студенти 1-4 курсів спеціальності Журналістика.

Учасники представили власні поезії, що вразили глибиною думок та майстерністю написання, серед яких були: Євтушенко Дар'я «Ніколи не забуду», Півень Кіра «Настав той день», Заборовець Анастасія «Свіча гаряча дотлівала», Бензар Іванна «Цінуй кожену хвилину життя», Ксенія Москаленко «Коли вже земля зробить повний оберт», Марія Погорелова «Війна забирає нас по черзі», Богдан Хірський «Моя Батьківщино, моя ти родино!».

На заході також лунали рядки відомих класичних та сучасних поетів – Тараса Шевченка, Василя Симоненка, Володимира Сосюри, Сергія Жадана, Анатолія Хромова та ін., що відображають сучасні реалії. Читання поезій було поєднано з відеоматеріалами про історію Дня козацтва, змонтовані Олександром Хальзіною, спогадами про перші дні війни та життя в окупації, якими поділилася Кароліна Іванова, записами з фронту, змонтовані Тамілою Павлушенко, та музичними виступами студентів 1,2 курсів спеціальності Музичне мистецтво – Софії Сафронової, Софії Дубицької та Федора Манолова.

Цей неймовірний захід розроблений та підготовлений викладачами циклової комісії видавничої справи, культури та української філології, музичного

мистецтва спільно зі студентською радою коледжу. Ініціатива проведення вечора поезій належала студентам, які продемонстрували свій творчий підхід та активну участь.



Вірші з літературного вечора

Свіча гаряча дотлівала

Свіча гаряча дотлівала,

Слова тягнулися сумні...

І мати змучена читала молитву за сина на війні...

Вже тиждень, як його не чула.

Мов у пітьми, проходять дні...

Невтішна плаче, бо не знає, живий ріднесенький чи ні...

А стежки сина кров'ю вкриті.

Його стрічають блокпости

До міст, що в смуті потонули,

До міст, що вмерли від орди...

І знов окопи, крики побратимів,

Повітря кулі прошивають крізь тіла...

Так, це війна...

Без втрат не обійтися...

Так, це вона, вона...

І побратимів меншає щодня.

Лелеки білі відлітали

Й несли з собою душі тих солдат, що жили мрією

Всіх рідних обійняти: «Здолавши ворога, повернемося назад!»

Людські душі лелеки несли,

А з пролитої крові пишні мальви і маки цвіли!..

Мати сивою встигла стати за тяжкі і тужливі дні.

Вона Бога благала,

щоб син не помер на війні...

Анастасія Заборовець

Коли вже земля зробить повний оберт

Коли вже земля зробить повний оберт
і темрява програє у двобої зі світлом
стій

дихай

говори зі мною

навіть якщо слова полетять за вітром
коли світ забуде про важливість голосу
і вітатиметься німим кивком голови

ти теж

мовчи

зі мною

навіть у час коли всі співатимуть молитви
коли небо що досі тримає світ над нами
розділить вибухонебезпечний метал

будь мені

не лише

спогадом

що існує у просторі між двох дзеркал.

Ксенія Москаленко

війна забирає нас по черзі

війна забирає нас по черзі
спочатку одного,потім другого
безжально й не соромлячись
вони вбивають нас не вагаючись
усміхаючись
знищують націю,без долі сумління
залишаючи в нас пальців тремтіння
ми запам'ятаємо всю хронологію подій
цієї жахливої історії
це буде викарбовано у нас у пам'яті кривавою долею
і ми будемо кричати гучними голосами
щоб вони не забували
щоби всі пам'ятали

Марія Погорелова

Моя Батьківщино!

Моя Батьківщино, моя ти родино!
Для мене ти втіха в нестерпну годину.
Вважаю, що ти для мене – любов,
Якою захоплююсь знову і знов.

Сумую без тебе, як дощ восени,
Тебе поважаю й тобою пишаюсь.
Для тебе зроблю я на світі усе,
І жити я буду заради тебе!

Богдан Хірський

Зустріч з фахівцем відділу наукового опрацювання документів і організації каталогів Книжкової палати

України імені Івана Федорова

Маргаритою Новицькою

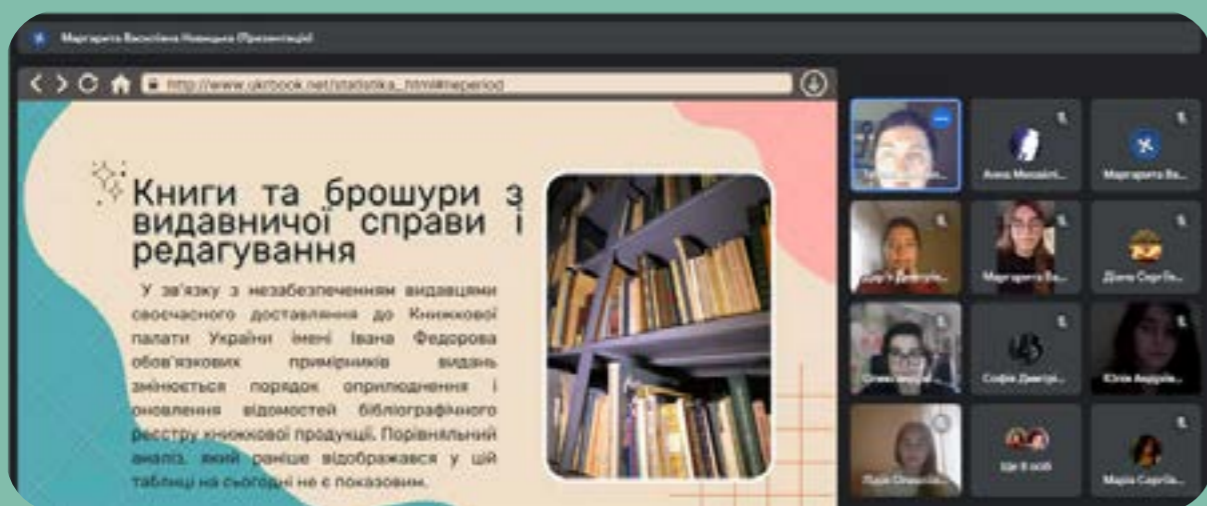
25 жовтня відбулася онлайн-зустріч із випускницею Фахового коледжу «Універсум» Маргаритою Новицькою, студенткою Київського університету імені Бориса Грінченка. Вона є фахівцем відділу наукового опрацювання документів та організації каталогів Книжкової палати України імені Івана Федорова.

Під час цієї онлайн-зустрічі Маргарита детально розповіла про особливості роботи в Книжковій палаті України та про функції відділу наукового опрацювання документів і організації каталогів. Її виступ був інформативним та цікавим – вона поділилася власним досвідом та провела

цікавий майстер-клас, де показала, як правильно оформлювати бібліографічний опис видань.

Після цікавої розповіді студенти мали можливість поставити їй запитання, на які вона відповіла з радістю та професіоналізмом.

Зустріч із Маргаритою Новицькою виявилася дуже корисною та цікавою для студентів і допомогла їм отримати більше уявлення про можливості та виклики у сфері бібліотечної справи. Ця зустріч допомогла студентам розширити свої знання та відкрити нові горизонти у своїй подальшій професійній кар'єрі.



н ю

Ви догортали до кінця!
Редколегія «НОТА ВЕНЕ» дякує за підтримку!

СЛАВА УКРАЇНІ!