



# RESPONSE

DEC. 6, 2021

WE HEAR THE WORLD

No. 6

# Вспомни о себе

*Вам кажутся тёмными мои слова? Тьма в наших душах — этого вам не кажется?*

*Джеймс Джойс «Улисс»*

Планета Земля продолжает крутиться вокруг своей оси и солнца, люди стремятся заниматься своими делами и всё ещё торопятся, как и раньше. Но изменениям всегда отводилось отдельное место в истории, они были и будут. На самом деле в жизни не так много постоянных вещей. И рано или поздно любая система может дать сбой, даже если для «поломки» не было веской причины и ничего не предвещало беды.

Можно ли избежать крушения безболезненно?

Шестой выпуск RESPONSE целиком посвящён теме борьбы со стрессом, затрагивает те самые «плохие дни», период подготовки к сдаче экзаменов, и призывает вернуться к себе. Самое время оглянуться вокруг и попробовать понять, что вообще происходит.

В течение последнего месяца в нашем инстаграме (@weare.response) публиковались кусочки из дневников, в которых была затронута тема «верного» пути, осознанного выбора. Завершающая статья данного номера станет жирной точкой и итогом ранее сказанного, последним вопросом, на который придётся дать ответ. И лучше сейчас, чем когда будет уже поздно.

Многие из нас переживают сейчас не самые лучшие времена, но давайте всё же попытаемся собраться с остатком сил и справимся со всем. Надеемся, что журнал поможет вам хоть немного отвлечься от проблем.

Над выпуском работали:

*Крупская Екатерина*

*Старостенко Анастасия*

*Костюкевич Юлия*

*Бабурчик Анна*

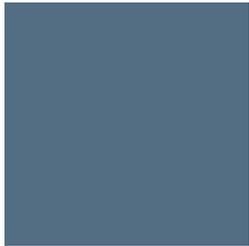
*Столяр Ольга*

*Гладкая Анна*

Приятного чтения.

# СОДЕРЖАНИЕ

---



4 Одиннадцать малоизвестных принципов осознанности

---



6 Что такое стресс и как с ним бороться самостоятельно?

---



8 Лайфхаки: как сдать экзамены и не сойти с ума?

---



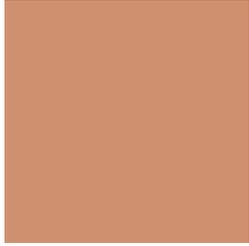
9 От студентов – студентам: список образовательных ресурсов

---



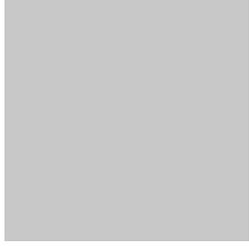
11 Пару способов не унывать

---



14 Золотые ручки медико-психологического факультета

---



18 Почему важно уходить

# Одиннадцать малоизвестных принципов осознанности

*Напряжение* — это то, кем вы себя считаете.

*Расслабление* — это то, кем вы являетесь.

Слышали ли вы об осознанной жизни? Эта практика стала чрезвычайно популярной в последние годы, а многочисленные научные исследования подтвердили её эффективность.

На самом деле практика осознанности была известна ещё столетия тому, благодаря духовному учителю Гаутаме Будде. Суть осознанности — это принятие происходящего в настоящий момент без всяких оценок или мыслей о том, как бы вы хотели, чтобы всё происходило. Эта практика чрезвычайно эффективна, единственное — чтобы достичь наилучших результатов, следует применять её регулярно.

Предлагаем вам 11 принципов осознанности, которые вы можете применять в повседневной жизни.

1. Единственная реальность, которая у вас есть — это момент, только здесь, только сейчас.

Этот принцип очень хорошо объясняет известная цитата Будды: *«Не задерживаться в прошлом, не мечтать о будущем, сосредоточить ум полностью на настоящем моменте»*.

Прошлое — это иллюзия, его уже нет. Будущее — ещё не наступило, а значит, его ещё нет. Единственная вещь, которая реально существует — это то, что происходит с вами здесь и сейчас.

2. Негативная мысль абсолютно безвредна, но только до того момента, пока вы не поверите в нее.

Мысли роятся в вашей голове, как пчёлы. Они приходят и уходят — это нормальный процесс. Страдать же вы начинаете тогда, когда становитесь с ними одним целым, что называется начинаете «летать вместе со своими пчелами».

Если вы остановитесь на минуту и понаблюдаете за своими мыслями со стороны, то поймёте очень важную вещь. Вы можете смотреть на них со стороны — значит, они не могут быть вами! Экхарт Толле говорит по этому поводу: *«Какое облегчение осознать, что голос в моей голове — это вовсе не я. Кто же я тогда? Посторонний наблюдатель, который смотрит на всё со стороны»*.

3. Вам ничего не будет за ваш гнев. Ваше наказание — это сам гнев.

Время от времени мы все выходим из себя и злимся, но это редко помогает нам решить наши проблемы. Разозлиться очень легко и просто, как спичку зажечь, но настоящая храбрость — это действительно сделать что-то полезное и действенное. Когда мы наконец осознаем, что теперешний момент — это единственное, что у нас есть, мы поймём, что жизнь слишком коротка для того, чтобы тратить её на то, чтобы расстраиваться и злиться. Как сказал Лао-Цзы: *«Лучший боец никогда не злится»*.

4. Внутренняя гармония — это быть самим собой, не испытывая потребности в оценке других людей.

Многих людей очень заботит, что о них думают другие. Но вам вовсе не нужны другие, чтобы найти себя настоящего. Вы тот, кем вы являетесь, и то, что другие думают об этом, никак не должно влиять на вас.



Очень вдохновляюще о том, как не обращать внимания на чужое мнение, пишет Ошо: *«Никто не может ничего говорить о вас. Всё то, что говорят другие люди — это они говорят о самих себе. Но всё же вы начинаете сомневаться, потому что зачем-то цепляетесь за некий фальшивый центр. Этот ложный центр всегда зависит от других, потому для вас так важно, что говорят или думают о вас другие. Вы смотрите на них, вы пытаетесь добиться их одобрения. Вы хотите выглядеть респектабельными»*.

Вы хотите приукрасить свое эго. Это же самое настоящее самоубийство! Вместо того, чтобы смотреть, что и кто сказал о вас, лучше смотрите внутрь себя... Всякий раз, когда вы чувствуете неловкость, вы просто показываете, что стесняетесь себя. Потому что вы не знаете, кто вы. А если бы знали, таких проблем у вас никогда бы не возникало — вам не нужны чужие мнения. Когда вы переживаете о том, как выглядите в глазах других людей — вспомните, что это вообще не имеет никакого значения».

5. Всё в этом мире создаётся дважды, сначала — в вашем уме, а затем — в реальной жизни.

Наш мозг — это невероятно мощный инструмент, который создаёт мир вокруг нас. Правда состоит в том, что вы не будете действовать до тех пор, пока ваш мозг не поймёт, что вы делаете. Так что вначале должны быть планы и цели, и только после этого — действия.

*«Будущее зависит от того, что вы делаете сегодня»*, — Махатма Ганди.

6. Мы должны пройти по этому пути сами.

Жизнь полна невзгод и неприятностей. Никому не удастся избежать их. Но есть одна вещь, которую мы всегда контролируем — сколько усилий и воли мы вкладываем в то, чтобы всё преодолеть. Ваши счастье или удача не должны зависеть исключительно от происходящего вокруг.

*«Никто нас не спасёт, кроме нас самих. Этого никто не сделает, да и не сможет — даже если захочет. Мы должны пройти по этому пути сами»*, — Будда.

7. Если вы очень сильно верите во что-то, но не живёте этим, это не честно.

Не прогибайтесь под этот мир. Не прогибайтесь под то, что хочет от вас общество. Не изменяйте себе настоящему ради того, чтобы люди приняли вас. Самое важное в жизни — быть самим собой и следовать за своим сердцем. Пусть за вас говорят ваши дела, и вам не будет дела до того, что о вас скажут другие люди.

*«Сегодня вы — это Вы. И это самая большая правда на свете. Даже больше, чем правда. Никто не может быть больше ВАМИ, чем Вы САМИ»*, — доктор Сьюз.

8. Правильная дорога и легкая дорога — это очень редко одна и та же дорога.

В конце концов, вы всё же поймете, что расти нас заставляет только одна вещь на свете — борьба. Никто не обещает, что будет легко: каждый ваш шаг будет непростым. Но в конце концов это приведёт вас туда, куда вы хотите. Если что-то кажется очень сложным и невозможным, это вовсе не означает, что вы не сможете этого сделать. Наоборот, это ещё одна причина добиваться своих целей.

*«Те, кто не пытался познать истину, так и не понял, зачем мы живем»*, — Будда.

9. Если хотите получить что-то от жизни, вы должны понять, что за все надо платить.

Многие люди задаются вопросом: «Что меня влечёт по-настоящему?», пытаясь найти цель в жизни. И это в корне неверно. Более уместен вопрос: «За что я готов страдать?» Когда вы ответите на этот вопрос — поймете, чего вы хотите на самом деле, и ваша жизнь станет по-настоящему осмысленной и полной.

*«Жизнь преподнесёт вам именно тот опыт, который нужен для эволюции вашего сознания. Как вы узнаете, что это именно тот опыт, который вам нужен? Потому что это опыт, который вы получаете здесь и сейчас — в настоящий момент»*, — Эрхарт Толле.

10. Суперсвершения — это прямая противоположность мирной и осознанной жизни.

У скольких из нас в ежедневниках — огромные списки задач, которые физически невозможно сделать за один день. Мы почему-то решили, что важно быть всё время занятыми. Однако всё же рациональней сосредоточиться на одной задаче и постепенно выполнять её. Не забывайте: нам необходимо время для отдыха, да и, в конце концов, — для того, чтобы наслаждаться красотой нашей жизни.

11. Когда вы пытаетесь все контролировать, теряете способность наслаждаться жизнью.

Контролировать в жизни всё — это так заманчиво! Ведь каждый из нас так хочет стабильности и комфорта. Ирония жизни состоит именно в том, что такой вещи как комфорт, просто не существует. Мы абсолютно ничего не контролируем. Вообще ничего. Чем раньше мы это осознаем и научимся жить проще — тем лучше для нас же.

*«Напряжение — это то, кем вы себя считаете. Расслабление — это то, кем вы являетесь»*, — китайская поговорка.

Материал предоставила  
заместитель декана по  
воспитательной работе,  
Швед Жанна Зеноновна.

# Что такое стресс и как с ним бороться самостоятельно?

В современном мире стресс представляет собой глобальную проблему. Каждый из нас встречается с ним ежедневно. Стресс приходит к нам с первым будильником, провожает нас на учёбу в переполненном автобусе, не дает покоя перед сном, заставляя прокручивать в голове и анализировать отдельные события дня. А завтра опять всё сначала...

Однако каждый человек переживает стресс по-разному. У кого-то болит голова, у кого-то повышается давление, кто-то борется с приступом паники. Также могут встречаться «редкие» реакции: суетливость, сужение объема воспринимаемой информации, плаксивость, вспышки гнева и агрессии.

Простыми словами стресс – совокупность реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров – которые могут быть как физическими, так и психологическими.

Если брать более научное определение, то стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Стресс бывает следующих видов:

1. **Эустресс** – стресс, вызванный положительными эмоциями.
2. **Дистресс** – негативный тип стресса, с которым не каждый организм сможет справиться.
3. **Эмоциональный стресс** – эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, ведущие к неблагоприятным последствиям в организме.
4. **Психологический стресс** – стресс, обусловленный социальными факторами.

Известный канадский патолог и эндокринолог **Ганс Селье** выделил следующие стадии стресса:

1. Реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма.
2. Стадия сопротивления, когда организму удается (за счёт предшествующей мобилизации) успешно справиться с вредными воздействиями.
3. Стадия истощения. Приспособительные возможности организма снижаются. В этот период он хуже сопротивляется новым вредностям, увеличивается риск заболеваний.

Наступление третьей стадии не обязательно.

В борьбе со стрессом люди используют различные методы и практики. Есть те, кто игнорирует дискомфортное состояние, и те, кто при первых симптомах ищет удобные для себя программы, которые помогут ему купировать негативные факторы, которые привели его к стрессу. Я вам предлагаю самые простые и распространённые методы борьбы со стрессом, которые каждый может использовать независимо от местоположения, занятости и окружения.

1. **Учимся чередовать напряжение и расслабление.** Да, в первое время будет трудно, но, если так делать каждый день, это войдет в привычку.

2. **Заботимся о здоровье:** гуляем на свежем воздухе, занимаемся спортом, высыпаемся, следим за тем, что мы едим и пьем, посещаем врача не только при возникновении плохого самочувствия, но и просто для профилактики.

3. **Ставим цели и планируем.** Не каждому легко тщательно распланировать свой день, потому что могут появляться разные задачи из неоткуда. Однако, когда вы попробуете всю неделю планировать свой день и следовать этому плану, вы заметите, как легче вам станет жить.

4. **Отдыхаем.** Слушаем музыку, проводим время с родственниками и друзьями, занимаемся любимым делом.

5. **Фильтруем.** Да, именно фильтруем: сообщения, фотографии, звонки.



6. **Пересматриваем свой круг общения.** У каждого из нас есть такие люди, которые тянут нас на дно, используют пассивную агрессию. Если вы ждали знака выше – вот он. По возможности стоит сократить такое общение.

### > Техника упражнений на расслабление

Существует несколько правил, соблюдение которых обеспечивают эффективность мышечной релаксации:

- Метод требует времени для усвоения. Необходимое условие успеха – настойчивость и регулярные тренировки.

- Релаксацию лучше осваивать лёжа на спине.

- Для занятий релаксацией следует выбрать спокойное, удобное, тихое место. Желательна тишина или легкая расслабляющая музыка. Отключите телефон и попросите не беспокоить вас. Также важна комфортная температура и отсутствие яркого света.

- В первый месяц рекомендуется заниматься 2–3 раза в день по 20–30 минут. Во второй месяц 1 раз в день по 20 минут. Затем можно плавно снижать интенсивность до 2 раз в неделю по 10–15 минут.

- Лучшее время для занятий: после просыпания, перед едой, перед отходом ко сну. Лучше заниматься в одно и то же время каждый день. Не следует заниматься на полный желудок, так как процесс пищеварения мешает полному расслаблению.

- Перед релаксацией нужно занять позицию стороннего наблюдателя. Во время релаксации ко всему нужно относиться легко и пассивно.

### > Дыхание для расслабления

- Расслабьте плечи и подбородок. Начните дышать медленно и глубоко, вдыхая через нос и выдыхая через рот, надувая живот во время вдоха, расширяйте грудную клетку, чтобы втянуть побольше воздуха, до тех пор, пока лёгкие не наполнятся воздухом. Задержите дыхание на 3–6 секунд, затем медленно выдохните, позволяя расслабиться грудной клетке и желудку, полностью опустошая лёгкие.

- Сохраняйте такое дыхание на протяжении всей тренировки, старайтесь поддерживать расслабление всего тела.

### > Расслабление

- Через 5–10 минут, когда установится глубокое дыхание, начните последовательно напрягать группы мышц, одновременно задерживая на 10 секунд дыхание. Затем расслабьтесь и медленно выдохните.

Последовательность расслабления:

1. Прижмите пятки к поверхности пола или кровати и согните пальцы ног на себя

2. Напрягите икры

3. Распрямите ноги в коленных суставах, напрягите бедра

4. Напрягите ягодицы

5. Напрягите мышцы брюшного пресса

6. Согните руки в локтях и напрягите мышцы рук

7. Поднимите плечи и прижмите голову к подушке

8. Сожмите челюсти и плотно зажмурьте глаза

9. Напрягите все мышцы

10. Через 10 секунд расслабьтесь

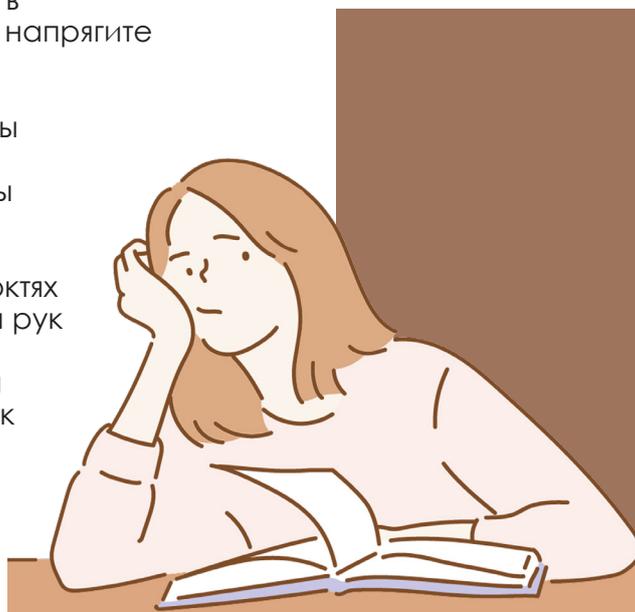
11. Закройте глаза, продолжая дышать медленно и глубоко, представьте белую розу на черной поверхности. Попытайтесь сконцентрироваться как можно тщательнее и разглядеть её в течение 30 секунд. Когда выполните упражнение, продолжайте глубокое дыхание

12. Повторите предыдущий этап (п. 11), но представьте другой мирный объект на ваше усмотрение

13. Наконец, дайте себе указание, что когда вы откроете глаза, то будете совершенно расслабленным и сконцентрированным

14. Откройте глаза

И главное, что нужно усвоить – не пускайте стресс на самотёк. Нераспознанные стрессовые реакции в нашем организме со временем приводят к значительным сложностям в учёбе и на работе, а позже – к соматическим заболеваниям. Будьте здоровы!



# КАК СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ И НЕ СОЙТИ С УМА

Всем привет!  
Сегодня я хочу поговорить о сдаче экзаменов. Эта тема появилась абсолютно неслучайно, потому что пройдет декабрь, и мы окажемся на пороге зимней сессии. Ну а экзамен - это всегда испытание. И не только испытание наших знаний, но и психологическая встряска.

Экзамены всегда вызывают дополнительные переживания, чаще всего чувство волнения и страха. Я уже не новичок, у меня это уже пятая сессия, но, поверьте мне, каждый раз, входя в аудиторию, волнуешься, как в первый.

Вы спросите: а как же вторая часть названия статьи? Причём тут «сойти с ума»? А вот с этим связана следующая история.

Случилось это почти год назад, где-то в декабре-январе. Не помню, когда именно, но абсолютно точно это было во время сдачи зимней сессии. Моя сестра работает фельдшером скорой помощи в Минске. Они получили вызов к студенту одного из вузов.

Войдя в квартиру, стали искать молодого человека и нашли его сидящим на полу в углу кухни. Он разговаривал сам с собой и перебирал какие-то бумажки.

Как видите, экзаменационный стресс делает нас похожими на сжатую пружину, которая может разжаться в любой момент и привести к непредсказуемым последствиям.

Так как же сдать сессию и не сойти с ума? Сегодня я хочу поделиться с вами секретами (хотя какие это секреты?), которыми я сама пользуюсь во время сдачи экзаменов (да и не только). А вы уже сами сможете выбрать способ, который подходит именно вам.

Однажды я прочитала замечательные слова какого-то психолога, и они мне очень понравились. Хочу поделиться с вами этим высказыванием: «Мы не можем изменить ситуацию, которая вызывает стресс, но мы можем изменить своё отношение, свою реакцию на эту ситуацию».

Итак, несколько очень простых советов (или, как сейчас говорят, лайфхаков), о том, как помочь себе выйти из состояния стресса с наименьшими потерями.

**1. Займитесь физическими упражнениями.** Ведь, как известно, лучший отдых – это перемена деятельности. Хватит 10 – 15 минут для того, чтобы немного отвлечься от процесса подготовки к экзаменам и привести в порядок свои мысли. А ещё это поможет вам поддерживать себя в форме.

**2. Примите прохладный душ.** Когда в один момент к нам в мозг поступает большое количество информации, он быстро перегружается и перестаёт воспринимать учебный материал, а холодная вода стимулирует выработку адреналина и норадреналина, что придаёт бодрость и энергию.

**3. Хорошо питайтесь.** Многие во время подготовки к экзаменам отказываются от нормального питания, потому что считают, что это отнимает у них слишком много времени. Но это совершенно неправильно.

Необходимо распланировать свой день так, чтобы между учёбой у вас было как минимум 4 приёма пищи. Не следует увлекаться фастфудом, даже если вам лень готовить или вы считаете, что готовка – это слишком долгий процесс. Намного лучше будет съесть что-нибудь полезное, что способно улучшить мозговую деятельность. Например, рыба и морепродукты, говядина, печень, куриные яйца, злаки, побольше зелени и фруктов, таких как бананы, яблоки и груши. Не стоит забывать и про шоколад. Небольшая плитка шоколада повысит когнитивные функции и, конечно же, улучшит настроение.



4. Выделите время на занятие любимым делом. Когда вы занимаетесь именно тем, чем хотите вы, все негативные мысли уходят прочь, мозг отдыхает, тело расслабляется. Никакой монотонной работы, никаких обязанностей, ничто вам не портит настроение.

5. Прогулка на свежем воздухе помогает успокоиться и избавиться от стресса и негативных эмоций. На свежем воздухе клетки головного мозга активно снабжаются кислородом, что помогает стабилизировать нервную деятельность, избавиться от психологического шлама, а это является отличной профилактикой развития хронического стресса и депрессии. Вечерние прогулки помогают избавиться от бессонницы и делают сон крепче. Особенно это касается тех, у кого перед экзаменом возникают проблемы со сном из-за волнения.

6. Можно отвлечься на прослушивание музыки, которая вам нравится. Не важно, поп-музыка это или рок, и то, и другое поможет расслабиться на некоторое время и получить заряд энергии. К примеру, рок-музыка способствует развитию стресса, с которым организм начинает бороться выработкой гормонов удовольствия. Но не стоит увлекаться, ведь существуют и обратные эффекты. Как доказали учёные, во время часового прослушивания поп-музыки человек глупеет, причём эффект сохраняется и после ещё на час.

Но самый главный совет - не стоит слишком сильно переживать, ведь ни один преподаватель не приходит на экзамен с желанием вас "завалить".



## От студентов студентам: списки образовательных ресурсов

Мы уже выяснили, что **сессия близко...** и нужно как-то её пережить. Желательно ещё и сдать, чтобы потом с чистой совестью отправиться на заслуженные каникулы.

Ещё в сентябре мы проводили опрос в инстаграм-аккаунте факультета (@mpf\_grsmu), какими дополнительными ресурсами для подготовки к занятиям пользуются наши студенты, и в этом номере хотим наконец-то поделиться с вами ответами.

Для удобства все ссылки будут представлены в виде QR-кодов, отсканировав которые вы сможете попасть прямо на необходимую платформу и ознакомиться с её материалами.

Мы не преследуем цели открыть Америку и не заявляем, что нашли невиданный ранее клад. Мы просто даём вам карту. :)

Первым в очереди у нас идёт большой сборник полезной информации по огромному количеству медицинских дисциплин. У проекта также есть канал на ютубе.



meduniver.com

Следующим хочется рассказать про учебник по медицинской паразитологии, рекомендованный профессором кафедры медицинской биологии и генетики, *Адреевым Виктором Павловичем*. Первокурсники, поверьте, вам очень пригодится.



медицинская паразитология

Хотим также упомянуть несколько ютуб-каналов, ведь видеоролики – самый простой и вместе с тем эффективный способ обучения.

Психиатрия просто и доступно:



mednauka.net

Умный медик – о медицине со всех сторон:



умный медик

Topanatomy – полезные видео по анатомии человека, физиологии, гистологии и другим медицинским дисциплинам.



topanatomy

Очень короткие, но информативные видео, которые помогут первокурсникам в изучении анатомии. Второму курсу крайне не рекомендуется готовиться к экзамену за день-два до, но (всякое случается, да?) этот канал

поможет вам очень быстро вспомнить кое-какие темы (такие, как наши любимые артерии и вены).



анатомия

Также хотелось бы напомнить, что во ВКонтакте регулярно обновляются группы кафедр нашего университета. Студенты выделили следующие:



кафедра пропедевтики внутренних болезней



кафедра нормальной физиологии



медицинский уход и манипуляционная техника

Не могу не упомянуть телеграм-канал, где студенты старательно собирают все учебники, методички, схемы и другие полезные материалы.



Книги ГрГМУ

Напоследок хочется рассказать (или напомнить) о существовании такого канала, как ПостНаука. Быть может он не слишком поможет в учёбе или подготовке к сессии, но будет отличным спутником вашего саморазвития. Здесь вы сможете найти видеолекции на самые разные темы: от астрономии, культуры и ирландской мифологии до медицины, психологии и краткой истории будущего. Время от времени на канале организуются трансляции с участием представителей мира науки – можно не только послушать их рассуждения на ту или иную тему, но и задать интересующие вопросы в общем чате.



ПостНаука

Разумеется, всё это – лишь подборка, основанная на ваших ответах и наших дополнениях. В интернете можно найти огромное количество материала, но мы всё же надеемся, что помогли вам немного сузить круг. :)

# Пару способов не унывать



Впереди холодный декабрь: снег, лед, заморозки и любимые всеми нами ещё с раннего детства праздники.

Время не стоит на месте, циферблат пройденных лет уверенно шагает вперёд, как и возраст наш постепенно меняется. Но волшебное настроение, атмосфера чего-то необычного так и витает в воздухе, напоминая нам о довольно важном понятии, про которое слишком часто все мы забываем, – отдых.

Впереди сессия, экзамены, а пока у нас есть немного времени, я предлагаю вам ознакомиться с моим небольшим чек-листом того, что вы просто обязаны посмотреть в декабре, потеплее закутавшись в любимый плед или просто в компании друзей, которые рады будут поддержать такой род деятельности.

## «Плохой Санта»

С новогодней атмосферой ранее, когда не каждый имел доступ в интернет, прекрасно справлялись советские фильмы и сказки, а также «заезженные» голливудские картины, как «Один дома», например, которые каждый из нас за всю свою жизнь успел уже раз пять посмотреть точно. Однако сейчас, в период научно-технического прогресса, когда все мы имеем возможность выбрать что-то новое, попытать удачу и в других не менее прекрасных, но достаточно недооценённых телевидением картинах, думаю, стоит попробовать посмотреть что-то новое.

«Плохой санта» для этого как раз подходит.

Фильм входит в топ 25 лучших рождественских фильмов по мнению Forbes и понравился 84 процентам зрителей по версии Яндекс.

Высокий рейтинг не приходит просто так, и довольно интересный сюжет позволяет мне с уверенностью сказать, что картина вышла крайне удачной.

Главный герой Вилли – яркий образ человека, которым становиться не стоит. Пример пьяницы, негодяя и самого настоящего раздолбая со своей несчастной предысторией. И единственным его развлечением является грабёж магазинов в прекрасный период, казалось бы, чуда и волшебства. Однако всё меняется, стоит ему случайно встретить такого же несчастного мальчика.

Сама идея воплощена крайне удачно: здесь присутствуют нотки драмы и комедии, шутки, хоть и кажутся иногда крайне абсурдными, уместны, а сам факт поучительности всей истории делает её ещё более захватывающей и интересной. На протяжении всей картины вы будете наблюдать за тем, как меняется, казалось бы, неисправимый человек, а всё благодаря маленькому мальчику, которым Вилли так бессовестно хотел воспользоваться.



## BAD SANTA 2003

running time 91 MINUTES

directed by JONH CAMERON MITCHELL

produced by TERRY ZWIGOFF SARAH AUBREY

starring BILLY THORNTON ANTONY COX BRETT KELLY

Такие примеры не только учат нас верить во что-то хорошее, когда кажется, что тучи сгустились, а на небе нет и намека на лучик солнца, но и позволяют с облегчением вздохнуть, думая о том, как хорошо все-таки учиться в университете, имея при этом крышу над головой и совесть «на месте».

## «Третий акт»

Если говорить о приятной атмосфере и незабываемых эмоциях вместе с радостью от необычной находки фильма, о котором не говорят везде и повсюду, нельзя не упомянуть «Третий акт». Морган Фримен, известный нам по ролям в таких фильмах, как «Тёмный рыцарь», «Пока не сыграл в ящик», «Бетмен: начало», забирает себе главную роль и здесь, играя, на первый взгляд, не совсем приятного мужчину с довольно необычными идеями – Монте.



## THE MAGIC OF BELLE ISLE 2012

running time 109 MINUTES

directed by ROBERT REINER

produced by NICOLAS CHARTIER ALAN GREISMAN

starring MORGAN FREEMAN EMMA FUHRMANN VIRGINIA MADSEN

Сюжет поразит вас своей легкостью и в то же время не позволит усидеть на месте. Во время просмотра внутри появляется целая куча эмоций, включая радость, удивление и лёгкую тоску.

Всё строится вокруг писателя в инвалидной коляске, который, желая задействовать свой оригинальный талант, переезжает в небольшой городок с населением не более двух тысяч человек. Там он селится в доме одного мужчины, чтобы помочь ему следить за его собакой летом, пока тот находится в разъездах. И когда должна была начаться вселенская тоска и полная одиночества жизнь, о чём так сильно мечтал Монте, с ним знакомится сначала очень необычная девочка – Финнеган О’нил, а потом и её мама – миссис О’нил, которой он обещает помочь с развитием воображения её дочери.

Нелюдимый поначалу писатель, который делает всё, чтобы отвязаться от маленькой девочки, старается избегать любых контактов, не верит в себя и даже ищет успокоение

в алкоголе, постепенно меняется: он влюбляется в этот городок и вместе с Финнеган начинает движение вперёд. Мужчина не только учит её правильно использовать тот огромный дар, который люди называют «фантазией», но и помогает ей выдумывать необычные истории на ходу. Это даёт ему не просто веру в себя, как в человека,

маленькая девочка дарит надежду на продолжение его карьеры писателя, а потом и шанс на то, чтобы наконец наладить свою личную жизнь.

Монте меняется на глазах: из ворчливого одиночки превращается чуть ли не в порядочного семьянина и прекрасного отца. И всё это вместе оставляет после себя стойкое ощущение удовлетворённости. Такие фильмы показывают, что не существует безвыходных ситуаций и любви достоин каждый из нас, даже если ты «не вышел характером».

### «Гарри Поттер»

В связи с близкими новогодними праздниками не могу не упомянуть и этот шедевр кинематографа, на котором вырос буквально каждый из нас.

Многие фразы Рона, Гарри и Гермионы мы знаем наизусть, а фамилия Малфой вызывает какое-то липкое чувство внутри. Ничего так сильно не связано с Новым Годом, как первые части данной франшизы, где совмещены необычайно красивые виды, яркая магия и всё ещё наивные ребята, которые вместе справляются с разными, казалось бы, непосильными для них трудностями.

Серия фильмов основана на серии романов Дж. К. Роулинг «Гарри Поттер». Релиз первой части на экраны состоялся в далеком 2001 году, а последняя часть – «Гарри Поттер и Дары смерти» – была выпущена ровно через десять лет, в 2011 году, завершая данную франшизу вполне логичным и ожидаемым, но всё равно захватывающим финалом.

«Гарри Поттер» занимает третье место в списке самых прибыльных серий фильмов во всем мире, уступая только киновселенной «Marvel» и не менее известным «Звёздным войнам». Фильм понравился 93% пользователей и до сих пор имеет достаточно высокие рейтинги.



## HARRY POTTER 2001-2011

running time 159 - 174 - 142 157 142 165 154 130 MINUTES

directed by CHRIS COLAMBUS ALFONSO CUARON MIKE NEWELL DAVID YATES

produced by DAVID HEYMAN DAVID BARRON J. K. ROWLING

starring DANIEL RADCLIFFE RUPERT GRINT EMMA WATSON

Эта захватывающая история начинается с того, что поздним вечером Альбус Дамблдор, директор школы чародейства и волшебства Хогвартс, и Минерва Макконагл, декан факультета Гриффиндор, вместе с лесником Рубеусом Хагридом доставляют недавно осиротевшего ещё совсем маленького Гарри Поттера к семейству Дурслей, не-магам и вместе с тем его единственным родственникам, в надежде на то, что те хорошо воспитают уже сейчас очень известного в мире магии мальчика.

Нельзя сказать, что Гарри хорошо приняли в новой семье, но с ними он прожил десять лет, изо дня в день наблюдая за тем, как тётя и дядя чрезмерно сильно любят своего сыночка Дадли.

И вроде бы всё идёт своим чередом, чулан под лестницей является и заточением, и единственным местом спасения от ужасных родственников, пока в один из дней юному волшебнику не приходит письмо, оповещающее о том, что Гарри зачислен в Хогвартс.

С этого и начинаются необычные приключения в будущем одного из величайших волшебников, который вместе с друзьями смог побороть самое большое зло.

«Фантастические твари и где они обитают»

Наверное, говоря о Гарри Поттере, нельзя не вспомнить ещё один фильм.

Несмотря на то, что название немного пугает своей яркостью и открытостью, а внутри уже появляется ощущение того, что сейчас будет какая-то охота, много тайн и интересных мистических существ, фильм поражает своей безобидностью и юмором, а главный герой, с его лёгкой рассеянностью и необычным поведением, не может не влюбить в себя зрителя.



История тесно связана с известной франшизой о мальчике Гарри, тем более, что Ньют Саламандер, главный герой фильма, является близким другом ещё молодого профессора Дамблдора. Мир магглов и волшебников, магия с помощью палочек и всё это происходит в Америке в далёком 1926 году.

Бывший мракоборец и в настоящем довольно успешный зоолог Ньют прибывает в Нью-Йорк, где сразу же находит себе приключения. Вместе с ним по городу путешествуют и все его маленькие подопечные, которых он крайне удачно спрятал в

своём на вид совершенно непримечательном чемоданчике. Эти зверушки и становятся причиной задержки волшебника в городе, а в последующем и помогают ему познакомиться с Якобом – работником консервного завода, мечтающим стать кондитером – и двумя сёстрами-волшебницами – Тинной и Куинни Голдштейн.

На протяжении всего фильма можно наблюдать много весёлых приключений, связанных с невнимательностью Ньюта и хитростью его подопечных. Улыбка будет верным вашим спутником, пока зоолог Саламандер путешествует по мегаполису в поисках своих потерявшихся животных. Фильм позволяет отдохнуть и ненадолго отвлечься от реальности, окунувшись с головой в мир необычных животных с причудливыми именами, а главные герои поддержат данную атмосферу юмором, смекалкой и, конечно же, любовью.

Я предлагаю вам немного отвлечься от учёбы и вновь окунуться в мир магии и чудес, вкусной еды и замечательных песен, которые каждому из нас навевают воспоминания. Надеюсь, моя подборка позволит вам немного отдохнуть и расслабиться и каждый найдет что-то, что будет ему по душе. Приятного просмотра и хороших вам декабрьских выходных.



В потоке нескончаемой учёбы и постоянного стресса от несданных итоговых студентам необходим глоток свежего воздуха. У каждого человека есть творческий потенциал, который, возможно, себя ещё даже не проявил.

Наш факультет в принципе отличается особой оригинальностью и нестандартностью мышления, поэтому каждый его представитель уникален и непредсказуем. Методом проб и ошибок, студенты искали себя в различных видах творчества. На данный момент в нашем коллективе состоит множество талантливых ребят, которые поражают своими умениями и хотели бы поделиться своими маленькими или очень даже большими успехами.

Первой в нашем списке золотых ручек оказалась Ирина — глава информационного сектора, студентка 5 курса и просто красавица. Ира занимается вышивкой.

«Если брать конкретно мою последнюю работу, то в ноябре ей исполнился годик. А вообще моя первая вышивка случилась в лет 10-11. Я посещала художку по классу ДПИ (декоративно-прикладное искусство), и в какой-то момент все штуки наподобие папье-маше, лепки из глины, роспись вещей мне надоели, и я переключилась на работу с тканью.

Так как была ещё и супер-мега-гиперактивным ребенком, нужно было какое-то занятие для **«замедления и заземления»**. Им и стала вышивка. На мои первые работы и смотреть сейчас смешно — они такие кривенькие, косые, но я помню, с каким усердием и трудом это всё давалось.



С переходом в старшую школу и первыми годами в университете это занятие отошло на задний план, потому что было много (капец как много) других дел. Но в прошлом году у меня случился, как это сейчас модно говорить, «инсайт». Мне всегда необходимы ресурсные занятия (я много взаимодействую с людьми и работаю с большим объемом информации, и иногда всего этого бывает слишком много) — они помогают отдохнуть, набраться сил, почувствовать себя спокойно, комфортно. Когда мне сказали о них — первой мыслью стала вышивка.

Училась я сама, благо это не самое сложное занятие. Там главное уметь считать и вдвевать нитку в иголку. Главнее, наверное, усидчивость и терпение.

Эта вышивка оказалась размером **70x70 см, 90 цветов**, считать сколько туда пошло денег, ниток и времени даже как-то страшно))))

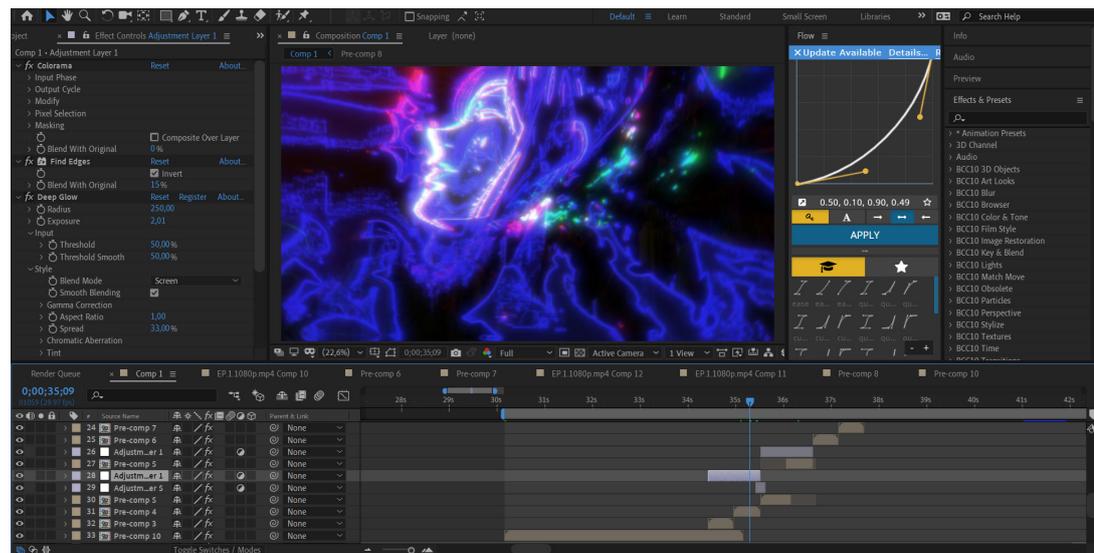
Это целый год было таким своеобразным приключением и испытанием себя на прочность. Но буквально недавно я закончила, и сейчас немного в шоке. И в муках выбора рамки (как оказалось, багетные мастерские не особо занимаются изготовлением таких больших и круглых рамок).

Вдохновляюсь, как классический современный человек, на Pinterest. Мой профиль и его алгоритмы подстроены так, чтобы мне попадало только то, что точно понравится. Поэтому папочка «на вышивку» растет с каждым заходом на этот сайт».



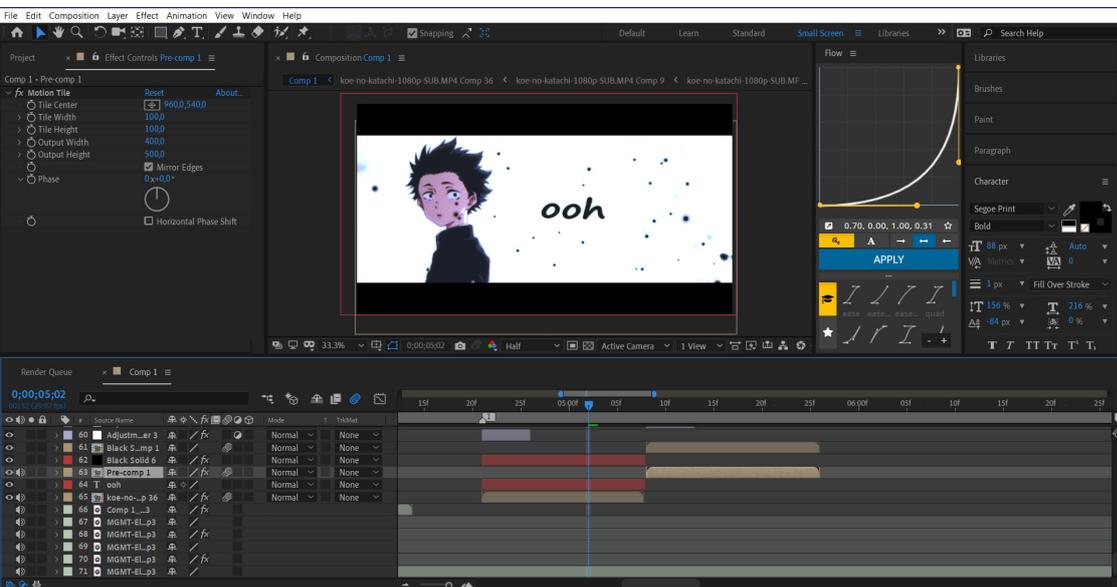
На пути стоит Арсений – скромный парень 2-го курса (но это только пока вы не станете друзьями).

Примерно год назад он попробовал себя в роли эдитора (по-простому, видеомонтажёра), и не зря. Долгое время Арсений вдохновлялся работами других, более продвинутых эдиторов, но сам боялся начинать, и вообще руки никак не доходили. Но стоило попробовать — и больше он не появлялся в сети... Это дело так затянуло Арсения, что он сделал уже порядка 30 видео и в свободную минуту предпочитает зайти не в социальные сети, а в **After Effects**.



В начале, как и все новички, Арсений учился по tutorialам на YouTube, но вскоре в них отпала нужда, всё стало получаться как бы само собой.

Параллельно с этим начали развиваться его социальные сети, такие как **TikTok** (@acetaci), **Instagram** (@acet. aci), **YouTube** (@acetaci). Конечно же, вы можете поддержать юный талант и подписаться))



Чем же всё-таки занимается Арсений? Создание аниме эдитов. А что такое эдит? Эдит — это нарезка разного рода видео, смена кадров или действий происходит в бит музыки в сопровождении различных саунд- и визуал-эффектов, переходов. Существует множество стилей, но Арсений пока точно не определился со своими и пробует разные.

Большую роль сыграло то, что он начал вступать в различные сообщества эдиторов, где все делятся опытом, дают советы и просто помогают друг другу.

Также это отличный способ поднять свой уровень и стать более успешным и узнаваемым.

Дальше я хотела бы рассказать о человеке, который делает вёрстку нашего журнала.

Того, кто знает и любит свое дело, видно издалека уже по тому, как он рассказывает о своем творчестве. Это тот самый случай. Вопросы были самые обычные: сколько рисуешь, где училась, какой стиль нравится, чем вдохновляешься.



Adobe After Effects

«Ну, в целом рисую года три, на планшете — чуть больше года. Не сказать, что я вообще училась рисовать, скорее **просто рисую, методом проб и ошибок**. Время от времени смотрю видеоролики на YouTube-каналах типа **CGspeak**.

Насчёт стиля — сложно, никогда не могла определиться. Нравятся работы многих сд-художников, но их стили совершенно не похожи друг на друга. В каком нравится рисовать — тоже не знаю, поэтому пока что пробую разные.

С людьми вообще интересно. Работает на «чуйке» — она сама определяет, кого я почему хочу нарисовать, а кого нет. По своему опыту могу сказать: если однажды я без каких-либо причин вас нарисовала, значит моя чуйка определила вас, как минимум, **хорошим и очень интересным**, как максимум — **выделяющимся из массы, замечательным и неповторимым человеком**.



на графическом планшете ↙

на холстах ↗



Из-за того, что вдохновение приходит редко, я завела блокнот, куда записываю какие-то идеи, строчки, цитаты, ощущения или ещё что-нибудь — и это был один из самых полезных советов, усвоенных мной, потому что так **проще всего избавиться от «страха белого листа»**. Теперь он сам служит вдохновением и одновременно кладбищем нереализованных идей (потому что на всё не хватает времени)».

Вдохновение... Очень часто рисую **«просто потому что»**, без вдохновения, по установке. А вообще вдохновляют чаще всего музыка, мультики и люди. Могу выцепить строчку из песни, стихотворения или книги, и к ней на автомате в голове появляется иллюстрация (возможно совсем не по смыслу, просто у меня так проассоциировалось). Фильмы вдохновляют чаще всего атмосферой, мультики — дизайном персонажей (некоторые работы Disney я пересмотрела раз пятнадцать).





Ну, и напоследок осталась я, анонимная до конца статьи, Оля Поле.

Я очень люблю делать своими руками что-то, что может и другим принести приятные чувства.

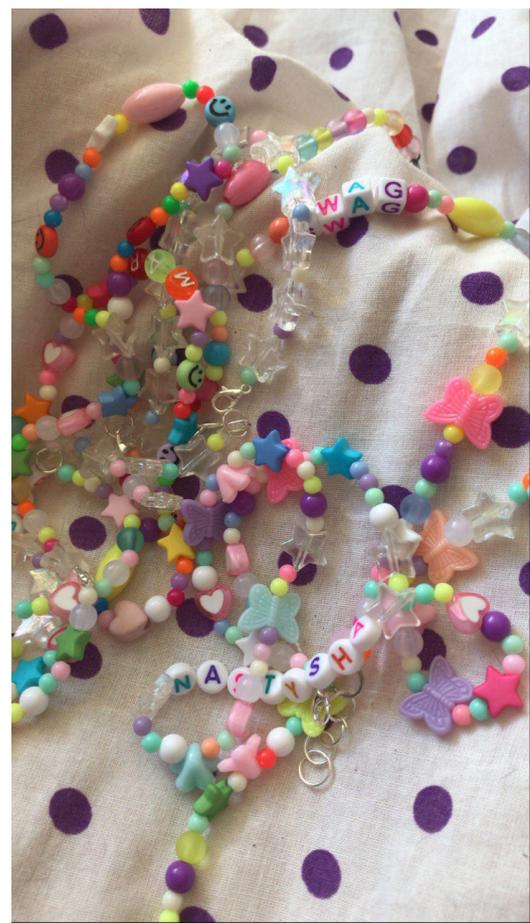
Я пробовала себя во множестве самых разных видов творчества ещё с младшей школы. И всегда мне хотелось это продать.

В четвёртом классе помню, как промышляла изделиями из бисера. После бисера были фенечки из ниток мулине, которыми я занималась довольно долгое время. После этого некоторое время у меня был перерыв, так как я профессионально занималась плаванием. В один из дней моя сестра привезла мне целый набор акриловых красок, и с того дня началась новая ветвь моего бизнеса — я расписывала одежду (у меня с детства получалось хорошо рисовать, но я это никак не развивала). Но дело оказалось не из лёгких: уходило много времени, сил, и я боялась ставить стоимость, которую реально заслуживает моя работа.



Всё было так хорошо, как вдруг такие изделия поднялись на пик популярности, и ими начали заниматься все... Я не знаю, что со мной такое, но в такие моменты у меня перегорает, я не хочу заниматься тем, чем занимаются и тысячи других людей. Эти полгода у меня был застой, не было вдохновения, да и заказов тоже не было. Но я чувствую, что я восстановила свои силы и уже кое-что планирую.)

Жду материалы, уже не терпится начать.)) А мой магазин @olkinshop по-прежнему работает, я не прочь сделать пару браслетиков и бусиков, потому что я их обожаю!



# ПОЧЕМУ ВАЖНО УХОДИТЬ

В заключение...

Речь пойдёт об одной важной не то чтобы проблеме, скорее катастрофе. Предупрежу сразу: не стоит воспринимать её как наивный призыв бросить всё начатое, собрать запыхавшийся чемоданчик с цветочным узором и далеко уехать, а ещё лучше улететь — на морское побережье или высоко в горы, жить отшельником в гармонии с природой. Речь не о том. Вернее, не совсем об этом.

Обращаясь ко всем: почему вы здесь? Именно Вы и именно Здесь. Сможете ответить на этот вопрос, не опустив взгляд куда-то в пол, искренне и без сожаления?

Здорово, если так.

Мы живём в мире, который стремительно меняется. Но все изменения происходят как бы вокруг нас, а мы — люди — меняемся не особо. Представьте: мальчик или девочка, не важно, учится в школе. Учится хорошо, даже отлично. Почему? Потому что родители сказали, что это — важно. Потому что ругают даже за «семёрку». Потому что грозятся: «не будешь учиться — будешь работать дворником!»

Стремление к знаниям очень быстро превращается в стремление «не быть наказанным». Мы перестаём получать удовольствие от понимания того, как устроен мир, и начинаем бояться, мы стремимся получить хорошую оценку, а не понять материал, мы придумываем всё новые и новые способы списывать, потому что конечной целью видим получение хорошей оценки, а не применение знаний на практике. Потому что это нам прививают с детства: «Учись на отлично, иначе у тебя нет будущего».

Часто так получается, что к концу одиннадцатого класса, вместо вполне себе вменяемой и почти сформировавшейся личности, на пороге взрослой жизни стоит запуганный ребёнок, который знать не знает, чего он от этой взрослой жизни хочет. Этот «ребёнок» боязливо озирается на родителей, в надежде, что те подскажут верную дорогу. А они, в свою очередь, либо великодушно указывают ему путь собственной не сбывшейся в детстве мечты, либо разводят руками, мол: «Твоя ведь жизнь, сам выбирай». И здесь уже ты либо идёшь «куда придётся», либо в последний момент говоришь себе: «к чёрту!» — и определяешь своё будущее методом научного Тыка.

Я хорошо помню, как подавала документы. Помню, как нервничала, помню, как дрожащей рукой пыталась «красиво» (не получилось) подписать договор на обучение. Помню, как Светлана Леонидовна спросила: «Поступаете, потому что хотите этого?»

Помню, что промолчала.

К чему веду. Много ли ещё в нашей стране специальностей, учиться на которые придётся целых шесть лет? Большинство первокурсников заканчивали шестой класс, когда те, кто сейчас на шестом курсе, подавали документы.

Прежде чем сделать выбор, хорошо подумайте: вы готовы потратить столько времени? И что ещё важнее, готовы ли вложить столько сил, сколько потребуется? Уверены?

Искренне рада, если на эти три вопроса вы ответили твёрдым «да».

Но если нет, если вы не уверены, если сомневаетесь — лучше ещё раз подумать.

Важно понимать. Пусть многим из нас и твердят, что не поступить, отчислиться или перепоступить — смертный грех, на самом деле это не так. Никогда не поздно выбрать другой путь, найти себя в другом деле, отыскать своё призвание не в том потоке, куда тебя занесло. Важно понимать, что нет ничего страшного в том, чтобы попробовать, выбирать, искать новое или возвращаться к старому. Всегда хочется попасть в яблочко первым же выстрелом, но все мы на разном расстоянии от мишени.

Учиться в медицинском тяжело. Иногда чересчур. Но ещё тяжелее учиться в медицинском, когда твоя душа тянется к чему-то другому. Всеми силами стараешься посвящать себя книжкам, учишь эти «заумные» слова, внушаешь, что нравится. И однажды осознаёшь себя забившимся в углу комнаты, уже два часа обнимающим коленки с мокрыми от слёз щеками и неровным, сбитым дыханием. У тебя не только нет ни сил, ни времени, ни желания продолжать заниматься медициной, но у тебя нет ни сил, ни времени и **есть** желание заниматься чем-то другим. Вынужден подавлять в себе зов «Пиши, рисуй! Учи языки, программирование, строение самолёта, ядерную физику!» и каждое утро вставать с кровати с мыслью: «однажды мне отдадут либо диплом, либо мои документы; вот тогда всё изменится».

На втором или третьем занятии по анатомии наша преподавательница сказала: «Если вы поступили не по своему желанию, а потому что вам кто-то сказал — забирайте документы». Многим тогда это показалось забавным: ну разве будет преподаватель призывать студента уходить? Но это был призыв включить голову, а не уйти. Предупреждение, что без искреннего рвения придётся тяжело. Очень.

Я говорю не только о медицинском университете, ни в коем случае. Прямо сейчас внутри студента филологического факультета дремлет врач. А внутри юриста — археолог. В глубине души программиста спит космонавт, а в бухгалтере искусно прячется шеф-повар. В мире сотни, тысячи, может быть миллионы людей, которые находятся не на своём месте, проживают не свою жизнь и довольствуются той, что у них сложилась «случайно». А я очень хочу, чтобы однажды они нашли своё настоящее «Я».

Быть может неправильно желать большего, когда твоя жизнь и так складывается неплохо. Если сказать, что давно не понимаешь, что ты здесь делаешь, обычно в ответ слышишь примерно следующее: «Зато работа будет в тепле, свой кабинет, зарплата». Отчасти они правы. Но стоит ли губить своё здоровье ради иллюзорного будущего, или лучше с самого начала пересмотреть приоритеты?



•  
WE ARE **R** HEAR  
•



Больше новостей факультета:

 [https://vk.com/mpf\\_grsmu](https://vk.com/mpf_grsmu)

 @mpf\_grsmu

Связаться с нами:

 [weare\\_response@mail.ru](mailto:weare_response@mail.ru)

 @weare.response