

Метелица

Лучший клуб 2016



Газета
Самарского
медико-технического
лицея

Базовая школа  Высшая школа экономики

ВЫПУСК №3

2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

WWW.SMTL.RU

ГЛАВНОЕ

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!!!

АВТОР: РЕДАКЦИЯ «МЕТЕЛИЦА»

ПУСТЬ СБЫВАЮТСЯ СОКРОВЕННЫЕ ЖЕЛАНИЯ!



Подходит к концу 2019-ый год. А вместе с ним завершается и десятилетие.



Множество событий произошло и в Лицее, и в мире. События, о которых стоит помнить или о которых хочется забыть. Победы и поражения. Успехи и неудачи. Все они останутся в уходящем году и уходящем десятилетии, которые помимо всего прочего оставили существенный след и в истории Лицея. В 2019-ом появилось трое призеров *Всероса*, пятеро *стобалльников* и множество *медалистов*. Наше учебное заведение вошло в *топ-100 школ России*, а наши лицеисты также отметились на конференциях, семинарах, вокальных и хореографических конкурсах и турнирах "Что? Где? Когда?". Педагоги Лицея безусловно сыграли в этих достижениях ключевую и решающую роль. Сколько всего уже было и сколько всего градет! Но не будем предвкушать будущие победы, и хотя многое изменится, хочется сказать о том, чему следует остаться неизменным. Стремление к познанию, честь, доброта и самоотверженность останутся все так же важны, так не забудем же о них. Сохранять память даже при самых серьезных переменах мы должны, ведь наступающий 2020-ый станет и годом *75-ого юбилея Победы*. В новом десятилетии желаем оставаться твердыми в своих убеждениях, радоваться, не упуская случая, и всегда думать о лучшем, которое конечно наступит. Наверное, для пожелания не найти лучших слов, чем те, что уже написаны на стенах Лицея:

"Мудро мыслить. Красиво говорить. Благородно действовать!"

АНОНС ВЫПУСКА

ЛИЦЕЙ

ЗДРАВСТВУЙ, ВОИН-ПОБЕДИТЕЛЬ



ПОДРОБНОСТИ НА СТР. 2

ТЕХНИКА

САША ГОРЕЛОВ НА БАЙКОНУРЕ



ПОДРОБНОСТИ НА СТР. 8

ТУРИЗМ

ПОКОРЕНИЕ КАЗАНИ



ПОДРОБНОСТИ НА СТР. 7

ВУЗЫ

НАШ ВЫПУСКНИК 2018 КРИСТИНА САМОЙЛОВА ОБ УЧЕБЕ В ПСПБГМУ



ПОДРОБНОСТИ НА СТР. 10-13



ДЕЛА ЛИЦЕЙСКИЕ - ВОЛОНТЕРСКИЕ

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

ЗДРАВСТВУЙ, ВОИН ПОБЕДИТЕЛЬ!

АВТОР: ГУДОВА АНГЕЛИГА, 9 э

ФОТОРЕПОРТАЖ

ЛИЦЕЙ

От каждого класса среднего звена выступили добровольные группы, от некоторых классов даже по две. Данный проект знакомит нас с реальными героями, которые перенесли тяготы военного времени. Торжественное мероприятие участников акции стало стартовой точкой в развитии нового проекта в лицее. Множество лицеистов активно влилось в это направление и на данный момент уже провело несколько встреч с ветеранами. Организатором этого проекта стала Наталья Николаевна Петрова, занимающаяся благотворительностью в лицее довольно долго. И если вы хотите узнать о мероприятии по подробнее, то следует изучать из самых глубин. Так что интервью с Натальей Николаевной расставит все по своим местам и даст нам наконец-то ответы на важные вопросы.

-Отличаете ли вы слова «волонтерство» и «благотворительность»?

-На мой взгляд, их довольно сложно разделить, хотя есть определения разного уровня. Разделить в прямом смысле вряд ли получится. Но все же благотворительность – это когда мы делаем благо кому-то конкретно

му, а волонтерство, как мне видится, направлено на улучшение чего-либо, то есть движение добровольцев направленное на улучшение мира. Благотворитель – это когда человек, который видит конкретного адресата своей благотворительности, например больной ребенок, пожилой человек, бездомная собака.

-Как получилось, что именно с этого года мы углубились в волонтерскую отрасль, ведь до нас такого никто не практиковал?

-Это условие, подсказанное самой жизнью. Такое движение стало масштабнее и актуальнее, и как одна из передовых организаций мы должны в это вступать. За этим будущее, и отрицать важность таких проектов нельзя. Мы и раньше занимались подобным видом добровольчества, но более кулуарно, для того, чтобы сохранить некую камерность и в этом смысле воспитание волонтера и благотворителя таким точечным и частным вариантом работы. Волонтерство - массовая затея, но, занимаясь этим массово, люди затрагивают не все "струнки в душе". И только работая с ребятами лично, объясняя все аспекты мероприятия и все то, чего хотели бы получить в итоге, можно получить желаемый результат.

-Первая волонтерская акция «Здравствуй, воин-победитель»,



почему именно такой выбор?

-У нас есть две ежегодные акции «100 друзей» и «Мир Теперь Лучше», которые более 10 лет мы ведём вместе с благотворительным фондом "Хорошие истории", было решено организацией лицея оставить их и добавить ещё одну, которая бы продолжалась весь год, но не затрагивала тему тяжело больных детей или экономического обеспечения адресатов проекта. От руководителя благотворительного фонда "Радость" Светланы Ивановы Полдомасовой мы получили предложение об организации работы с ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла нашего Октябрьского района. Так появился проект "Здравствуй, воин-победитель!"

Он, безусловно, будет настроен на воспитание патриотизма подрастающего поколения. Вопрос о развитии этого направления стоял очень давно. На многих собраниях родители интересовались, почему патриотическое движение слабо развито в лицее. Из за этого было принято ре-

шение сделать такой сквозной проект, который будет касаться патриотической работы и благотворительности. И поскольку сейчас мы все отдаём себе отчёт, что у нас есть крайняя возможность познакомиться с реальными историями из жизни людей, которые жили в то время и участвовали в тех тяжёлых событиях, было принято решение организовать как раз такого рода акцию, и название соответствует замыслу.

- Какой итог акции «Здравствуй, воин-победитель»?

- Будет проведена индивидуальная работа с каждым из 13 ветеранов, пройдёт ряд встреч, личных, отдельных групп с отдельным ветераном, а в мае состоится концерт, на котором каждая из групп выступит с рассказом-сообщением о своём ветеране.

-Планируете ли ещё новые акции?

-Если будет инициатива от ребят, то конечно мы добавим новые события и будем и дальше активно развиваться.



ДЕЛА ЛИЦЕЙСКИЕ - СОВЕТСКИЕ

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЕВА!

АВТОР: КИЛЯКОВ ИВАН, 11 э

ФОТОРЕПОРТАЖ!

ЛИЦЕЙ

5 декабря в четверг в Самарском медико-техническом Лицее произошло одно из важнейших событий уходящего года. Был избран председатель Совета Лицеистов. Наша редакция внимательно следила за ситуацией. Если я стану пересказывать то, что там происходило, то меня могут обвинить в вольном изложении событий Смутного времени российской истории или, что хуже, в плагиате теории эпох Гесиода. Никто не вспомнит, хотя это было бы уместно, ни шекспировские исторические хроники, ни скандинавские саги о героях. Все эти жанры словно вдруг решили воплотиться в Лицее в конце 2019 года. Из страха перед обвинениями в плагиате мы изложим простую хронологию событий: 27.11.19. На первом заседании нового созыва Совета Лицеистов по предложению администрации и в соответствии с "Положением об ученическом самоуправлении" инициируются выборы председателя. Кандидатов оказывается трое: Анатолий Виноградов (10 тех, самовыдвиженец), Андрей Сызранов (9 тех, самовыдвиженец) и Анастасия Ерошина (10 эк, предложена Киляковым Иваном, на заседании присутствовать не могла). Каждый из претендентов выступил с речью. Первым взял слово Анатолий, сказавший о своем опыте (а в совете он с 5 класса), стремлении к изменениям и способностям к управлению, а также пообещавший следовать воле лицеистов. Следующим оратором стал Андрей, поднявший важнейший вопрос питьевой воды (а стоило и съедобной еды, что уж там). Он завершил свою речь тем, что посулил в случае своего избрания всерьез заняться этим вопросом. Последним речь держал бывший председатель, Иван



Киляков, который, изложив основные воззрения и взгляды Анастасии, обратился к Совету с тем, чтобы они понимали ответственность и сложность своего выбора: "Ведь вы выбираете не человека, а комплекс идей, которые судьбу Совета определят. Важно не просто прошлое или будущее, а то, что случится здесь и сейчас. Вы выбираете настоящее, за которое, надеюсь, нам будут благодарны председатели грядущего и которым будут гордиться председатели прошлого". Председателем 13 голосами из 26 присутствовавших был избран Анатолий Виноградов. Заместителем стал Иван, а секретарем - Анастасия.

-Иван, как вы оцениваете сложившуюся ситуацию?

-Это место стало для меня неожиданным

-Но вы не отказались? Ведь ваше время ушло

-Мой друг сказал мне: "Неужели мы бросим Совет на произвол судьбы? Неужели оставим их одних?" Нет, не оставим

03.12.19. Выяснились нарушения протокола в ходе предыдущих выборов. Несоответствие процедуры "положению об ученическом самоуправлении" вынудило поднять вопрос о повторном голосовании

- Неужели нарушения столь серьезны? Ведь положение это собрание рекомендаций?

- (громкий звук) Положение есть закон! Отойти-ка парень!

04.12.19. Первым вопросом повестки стала нелегитимность прошедших выборов. Большинство голосов было постановлено устроить перевыборы. Кандидатами стали Анатолий Виноградов (10 тех, самовыдвиженец) и Амина Шаипова (8 эк, выдвинута Иваном Киляковым и Иваном Изотовым). В предвыборных речах Анатолий настаивал на своей опытности, а Амина на том, что в новом органе важны новые идеи. По результатам голосования



25 голосов было отдано за Шаипову, 2 - за Виноградова. Несмотря на протест последнего, был сформирован новый малый совет, в состав которого вошли Киляков как заместитель и Эльвира Скриголовская (11 эк) как секретарь.

-Алиса, вы одноклассница Амины, как оцениваете произошедшее?

- Все страньше и страньше! Все чудесатее и чудесатее!

- События и вправду необычные: три председателя за две недели. Ведь Килякова низложили тогда же.

- Согласна, но знаете, я видала такую чепуху, по сравнению с которой эта чепуха - толковый словарь.

04.12.19. Спустя 15 минут при активном содействии Д. А. Пинюгина выясняется, что новый председатель - не член Совета Лицеистов, следовательно голосование нелегитимно. А. Виноградов кричал: "Она самозванка!". Дисциплина была нарушена. А. Виноградов попытался объяснить А. Шаиповой, как ее восстановить, ведь он председательствовал неделю. И. Киляков обратился к председателям и, как старейший председатель в аудитории, призвал сохранять спокойствие. И. Изотов жаждал крови.

Э. Скриголовская, А. Павлюченко, А. Базарова и Д. Шмыкова продолжали работу Совета. А. Ерошина была назначена ответственной за дискотеку. Заседание было закрыто.

- Иван (Изотов), как вы оцениваете создавшуюся ситуацию?

- Анархия - мать порядка

- Совет дважды провел нелегитимные выборы, как вы оцениваете его деятельность?

- Не бояться признавать своих ошибок, не бояться многократно труда исправления их - и мы

будем на самой вершине

5.11.19. Перед церемонией торжественного поздравления новообращенных членов Совета Лицеистов директором СМТЛ Аллой Александровной Волчковой были проведены выборы председателя. Кандидатов вновь было двое. Самовыдвиженцы Анастасия Ерошина и Анатолий Виноградов. Первой речь держала Анастасия, член Совета с 8 класса, активный участник многих мероприятий, проводившихся этим органом, которая пообещала прислушиваться к мнению учащихся и отстаивать его. Вторым слово взял Анатолий, бывший секретарь Совета, его член с 5 класса. Он выразил уверенность в том, что Совету нужны решительные действия и верные решения. В голосовании с небольшим отрывом победила Анастасия, став председателем, тем самым легитимным председателем. В этом качестве она принесла клятву, после чего выступила Алла Александровна. По предложению А. Ерошиной ее заместителем стал Иван Киляков, а секретарем - Эльвира Скриголовская. С восстановлением совета Лицей поздравил федеральный эксперт по ученическому самоуправлению и руководитель региональной программы "За ученические советы" Матюшин Михаил Дмитриевич.

- С победой, Анастасия
- Победа? Победой это ты называешь! Пеленой будущее окутано, новая эпоха началась.

-Иван, с вами всякое бывало, но вы заместитель все равно. В этом фокус? Чтобы остаться?

-Фокус вовсе не в том, чтобы остаться замом вечно, а в том, чтобы остаться самим собой. Навечно.



ДЕЛА ЛИЦЕЙСКИЕ - КАНИКУЛЯРНЫЕ

ОПЫТ ПОКОЛЕНИЙ

КАК НЕ ПРОСПАТЬ КАНИКУЛЫ?

АВТОР: НЕВОЛИНА ПОЛИНА, ПСОМ ЕВА, 9 э

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ!

ЛИЦЕЙ

Сколько раз в жизни ваши каникулы благополучно спускались в унитаз? В принципе, это не важно. Сейчас мы расскажем вам о том, как избежать этого. Заинтересовали? Тогда берите блокнотик и записывайте:

Запомните два важных правила:

1. Нельзя прокрастинировать.
2. Надо отдыхать.

Вы скажете, это не возможно? Мы можем вам возразить: это не только вполне реально, но и естественно.

Так как же добиться такого баланса? Необходимо ежедневно делать что-то полезное и важное (именно важное, а не срочное), так как именно эти действия шаг за шагом приближают нас к цели. Но в то же время не стоит делать всё и сразу. Так вы можете потерять энтузиазм к любимым делам и драгоценное время. Также необходимо учитывать тот факт, что только 20% наших ежедневных действий приносят 80% результата (и наоборот). Сделать много не значит сделать качественно и с пользой для вас и вашего будущего. И, в конце концов, не забывайте, что каникулы созданы для отдыха. Но и не забывайте, что такое отдых! Отдых - это свободное время между делами. Круглосуточное валяние на диване и гипнотизирование телефона - не отдых, а деградация. А это совершенно разные понятия. Итак, давайте научимся грамотно сочетать отдых и работу так, чтобы оставаться счастливыми и здоровыми.

1. Напишите план на каникулы (ЧТО вы хотите сделать - по пунктам)

Это основной и обязательный момент для продуктивного времяпрепровождения. Иначе ваши силы уйдут на запоминание планов, а не на их выполнение. Во время отдыха вы тоже не сможете расслабиться, так как будете думать о том, что вам ещё нужно будет сделать за сегодня/неделю/все каникулы.

Откройте заметки на телефоне или старый добрый ежедневник и напишите просто все то, что вы хотели сделать в учебное время, но не находили возможности или просто то, что взбрело в голову (часто такие идеи самые запоминающиеся). Не ограничивайте себя и свой разум. Дайте волю творчеству.

Начать составлять такой список лучше заранее. Пополнять его вы можете на протяжении всего времени до и во время каникул. Не бойтесь, если дел получится слишком много: лучше сделать больше, зато у вас всегда будет выбор, чем заняться, а также приятные воспоминания в конце каникул в качестве бонуса.

2. Распишите план по дням (КОГДА вы будете это делать)

После того, как список дел из предыдущего пункта благополучно составлен, следует решить, в какое время эти дела будут выполняться. Здесь вам на помощь придет искусство тайм-менеджмента. Во-первых, расставьте приоритеты и выберите те дела, которые ОБЯЗАТЕЛЬНО должны быть выполнены во время каникул - их лучше сделать в первую очередь. Помимо этого, не мешайте сразу "съесть лягушку", т.е. сделать те необходимые дела, которые вы делать не очень хотите. Во-вторых, если вы запланировали прогулки с друзьями, лучше заранее договориться с ними о примерном



времени встречи, так как у них могут быть свои дела и планы. Если вы этого не сделаете, долгожданная прогулка может сорваться. В конце концов, на Новый год многие уезжают (но есть те дни - в начале или конце каникул, в которые вы сможете встретиться). В-третьих, обязательно оставьте время для отдыха и хобби. Планируйте ~2/3 своего дня. Остальная часть обязательно сама заполнится мелкими делами, отдыхом, разговорами и т.д.

3. Не забывайте про учёбу

Хотя речь идет о каникулах, всё же не стоит забывать про учёбу. Каникулы - самое лучшее время, чтобы подтянуть свои знания по нужным предметам, повторить материалы и попрактиковаться. Не бойтесь тратить на это время в каникулы, ведь в них целых 288 часов (да-да, мы посчитали). В учебное время у вас, скорее всего, не будет времени на такую работу, т.к. вы будете заняты другими делами.

Что же конкретно вы можете сделать?

1) Подготовиться к государственным экзаменам (если в этом году вам предстоит их сдавать).

Самое примитивное, что вы можете сделать, - найти в интернете пробники и решать их. Это не так сложно и долго. В данном случае никто не требует от вас идеального оформле-

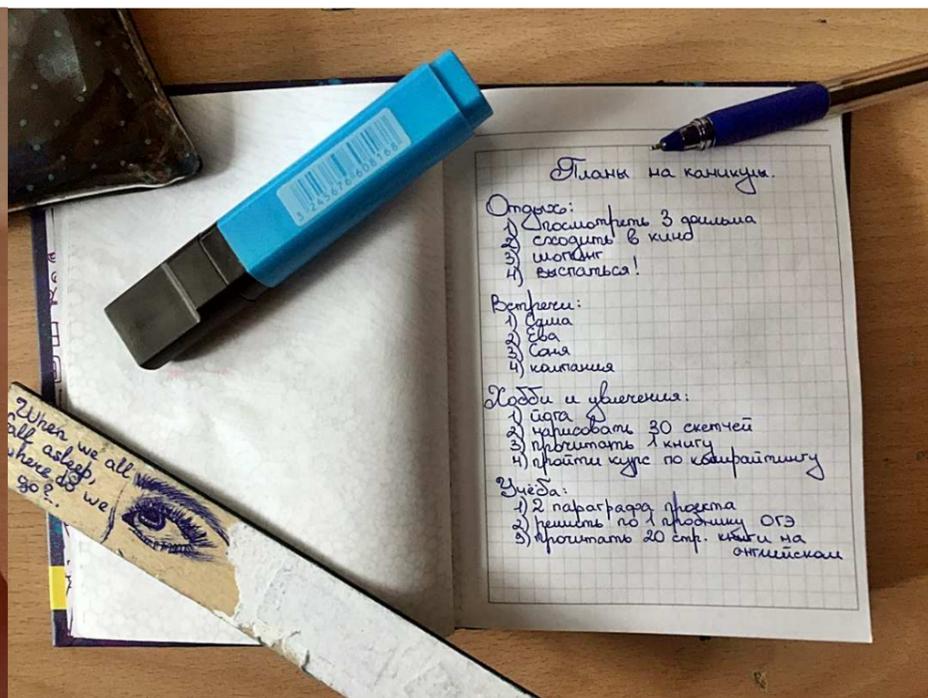
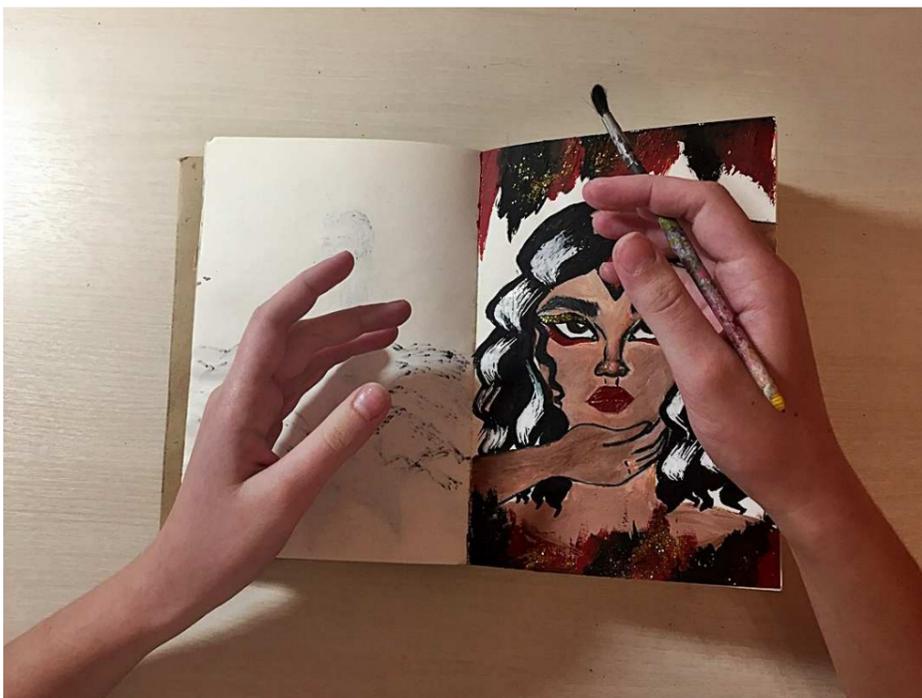
ния и всех заданий, решенных до конца. Решите по максимуму всё, что вы можете сделать. Если вам что-то не удалось, найдите видеоуроки в интернете на эту тему или на конкретное задание ОГЭ/ЕГЭ. Кроме того, вы можете почитать дополнительную литературу по темам, которые включены в экзамен. Занимайтесь этим каждый день или через день. Тратя регулярно немного времени, вы продвинетесь довольно далеко. Это гораздо эффективнее, чем в 1 день сидеть 8 часов подряд.

2) Поработать над проектом и доп. материалами

Как мы уже говорили, каникулы длинные, так как длятся 12 дней, 288 часов, 17 280 минут и 1 036 800 секунд. Вы даже себе не представляете, какую часть работы вы можете сделать за это время. Ведь в основном мы с вами откладываем проект не потому, что это так долго делать, а потому, что нам лень. Уберите ее и просто сделайте! Потом вам останется гораздо меньше скучной работы.

Если вы СОВСЕМ не хотите писать проект на каникулах, сделайте афишу, буклет или аннотацию. Освободите себе время для сна в ту адскую неделю до сдачи проекта.

см. продолжение на **стр. 5** →



ДЕЛА ЛИЦЕЙСКИЕ

ОПЫТ ПОКОЛЕНИЙ

КАК НЕ ПРОСПАТЬ КАНИКУЛЫ?

АВТОР: НЕВОЛИНА ПОЛИНА, ПСОМ ЕВА, 9 э

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ!

ЛИЦЕЙ

← продолжение со **стр. 4**

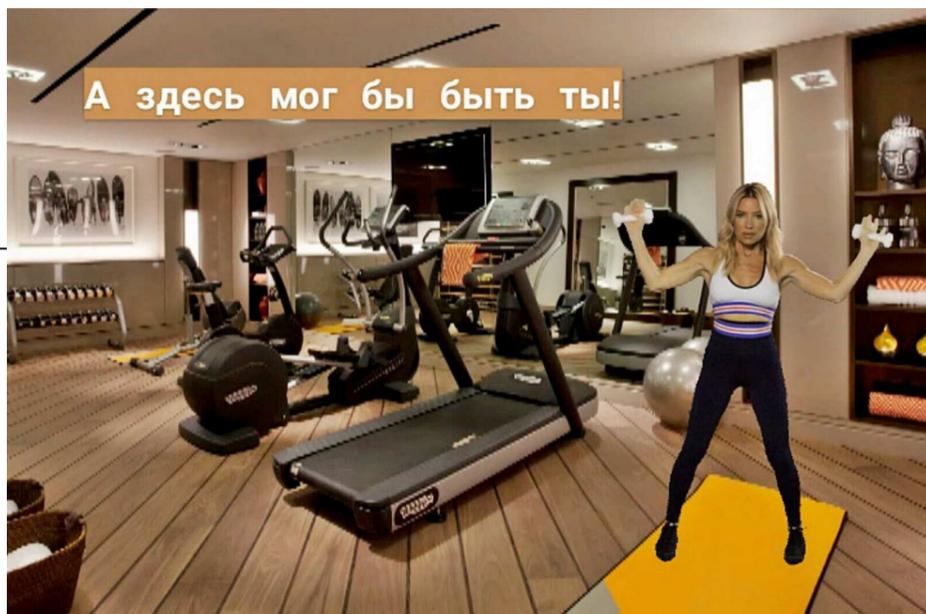
4. Не забывайте про самообразование

Школа, университет и другие учебные заведения учат профессии, а книги, некоторые фильмы, статьи, курсы и т.п. учат жизни. Школьных знаний недостаточно для того, чтобы уметь поддержать беседу в любой компании и развиваться в сферах, незатрагиваемых в учебе (разнообразные хобби, блоггинг, нетворкинг, фриланс, бизнес и др.)

Выше мы уже упомянули несколько внеурочных занятий, которые можно освоить. Ниже приведены еще несколько беспроигрышных вариантов.

1) Спорт

Каникулы - отличное время для того, чтобы привести в порядок свое тело и здоровье. Тем более, когда на дворе зима, список видов спорта, которыми можно заняться, значительно расширяется. Когда еще вы сможете кататься на коньках, тюбингах, снегоходах, рассекать на лыжах и сноуборде или же просто играть в снежки и строить снеговика! Ловите момент и не упускайте эту прекрасную возможность.



2) Обучение чему-то новому

Никогда не поздно чему-то научиться, тем более, когда на это есть время! В современном мире существует такое невероятное количество разных хобби, что глаза разбегаются! Выбирай - не хочу! Вы можете выбрать классические хобби (например: рисование, игра на инструментах, танцы, вокал, рукоделие и т.д.) или же научиться чему-то необычному (конный спорт, фотография, моделинг, визаж, копирайтинг, программирование). Список может продолжаться бесконечно.

3) Чтение книг и просмотр фильмов

Сколько вы знаете книг и фильмов? Вероятно, вы не сможете назвать это число. Оно огромно. Есть как произведения развлекательного характера, так и образовательного. Не обязательно брать документальное кино или классическую литературу, из любой книги и фильма

можно извлечь что-нибудь полезное. Это хороший способ получить новые знания, не прикладывая к этому особых усилий.

5. Прогулки и мини-путешествия

Помимо различного обучения и развития, важно просто расслабиться и быть в моменте. В этом вам отлично помогут прогулки с друзьями по городу, новым местам или культурным объектам. Если есть возможность, можно поехать в соседний город. Скорее всего, вы не знаете всех его красот.

Необязательно даже, чтобы это было познавательным. Главное - получать удовольствие

Надеемся, эти советы помогут вам правильно организовать время и насладиться отдыхом. Удачных каникул!



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СРЫВАМИ?

АВТОР: НЕВОЛИНА ПОЛИНА, ПСОМ ЕВА, 9 э

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ!

ЛИЦЕЙ

← продолжение со **стр. 6**

Чтобы предотвратить последствия от этого, преобразуйте негатив в позитив и займитесь именно тем, что вам **НРАВИТСЯ**, а не тем, что **НУЖНО** сделать. Только так вы получите результат.

Если же вы нашли в своей жизни несколько причин возникновения срывов и выгораний, но ещё не нашли признаков, то стоит позаботиться о том, как избежать плохих возможных последствий.

1. Цените себя

Помните: вы - самый важный человек, который у вас есть. Вы себя никогда не бросите, в отличие от других. Именно поэтому себе нужно уделять больше всего времени и внимания, а также заботиться и любить.

2. Пересмотрите приоритеты и поменяйте принципы

Часто срываются люди, которые во всем стремятся к совершенству. В некоторых моментах перфекционизм может оказывать положительное влияние, но заикленность на этом - не есть хорошо. Мир не идеален, как и все люди. И это прекрасно!

Именно из-за неправильных принципов происходят срывы. Подумайте о том, что действительно имеет цен-



ность для вас и старайтесь не поддаваться общественному влиянию. Все мы люди, и у всех у нас могут случиться нервный срыв или эмоциональное выгорание. Это совершенно

нормально, но важно во время заметить симптомы, выявить причины и начать правильно справляться со сложным жизненным препятствием.

ДЕЛА ЛИЦЕЙСКИЕ - КАЖДОДНЕВНЫЕ

ОПЫТ ПОКОЛЕНИЙ

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СРЫВАМИ?

АВТОР: НЕВОЛИНА ПОЛИНА, ПСОМ ЕВА, 9 э

ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ!

ЛИЦЕЙ

Как вы отреагируете, если мы вам скажем, что психовать - это нормально? Наверняка, вы не поверите. Однако среди подростков нервные срывы и эмоциональные выгорания - довольно-таки нередкая ситуация. Теперь поговорим о значении этих непонятных, заумных терминов. Нервный срыв - это проявление неустойчивости поведения, связанное с негативным воздействием окружающей среды. Эмоциональное выгорание - состояние человека, во время которого отсутствует желание что-либо делать и проявлять эмоции.

Проблемы в семье или с друзьями, отсутствие успеха и яркости жизни подкрепляется большой нагрузкой во время учебы и стрессом из-за большого количества ДЗ. Всё это вместе взятое может привести к плохим последствиям в жизни лицеистов. Обойдемся без примеров, не будем вас пугать. Просто знайте, что внутреннее состояние и здоровье - вещи первой важности.

Как думаете, есть ли у вас нервный срыв или же эмоциональное выгорание? Сейчас и узнаем!

Признаки нервного срыва (НС):

1) "Туман в голове"

Если вы заметили за собой необычное поведение с признаками растерянности, лени или неспособностью справиться с нужными задачами

(которые раньше вам легко удавались). Забывчивость и нерешительность свидетельствуют о затуманенном разуме.

2) Усталость

Ощущение слабости в теле — еще один признак того, что организм больше не в силах справляться со стрессом. То, что раньше радовало, больше не приносит удовольствия. Но важно не путать усталость с ленью! Судите по состоянию организма и самочувствию.

3) Нарушение или усиление аппетита

В стрессовых ситуациях одни теряют аппетит, другие, напротив, начинают «заедать» стресс

Признаки эмоционального выгорания (ЭВ):

1) Повышенная раздражительность

Источником раздражительности могут быть неуспехи в работе или личной жизни, ощущение собственной ненужности и понимание того, что вы уже не так хороши, как прежде.

2) Пессимистичное настроение

Все начинается с потери мотивации. Затем возникает недоверие к одноклассникам и родственникам. Появляется ощущение, что в этом мире ни на кого нельзя положиться.

3) Изолированность от внешнего мира, уход "в себя"

Поначалу вам просто не хочется вы-



ходить из дома, участвовать в мероприятиях и т.д. Иногда хочется закрыться в комнате и никого не пускать. Или же другой вариант: вам может казаться, что рядом с вами нет надежных друзей, которые помогут в любой момент, хотя на самом деле это просто иллюзия, навязанная вашей же головой.

Признаки никогда не возникают сами собой. Так что бороться нужно не с ними, а с изначальными причинами.

Ими могут быть: недостаток сна, необходимость выполнения множества нелюбимых дел, неопределенность жизненной позиции, плохое настроение, излишний перфекционизм, снижение иммунитета и др.

Если же вы все-таки подверглись нервному срыву или эмоциональному выгоранию, необходимо правильно с ними бороться.

1. Не ругайте себя

Это первое и самое главное, что вы можете сделать. Важно понимать, что НС и ЭВ - очень частые явления

в современном мире, от которых никто не застрахован. Поэтому не стоит считать себя виноватым и заниматься самобичеванием, а постараться успокоиться и справиться с такой трудной жизненной ситуацией.

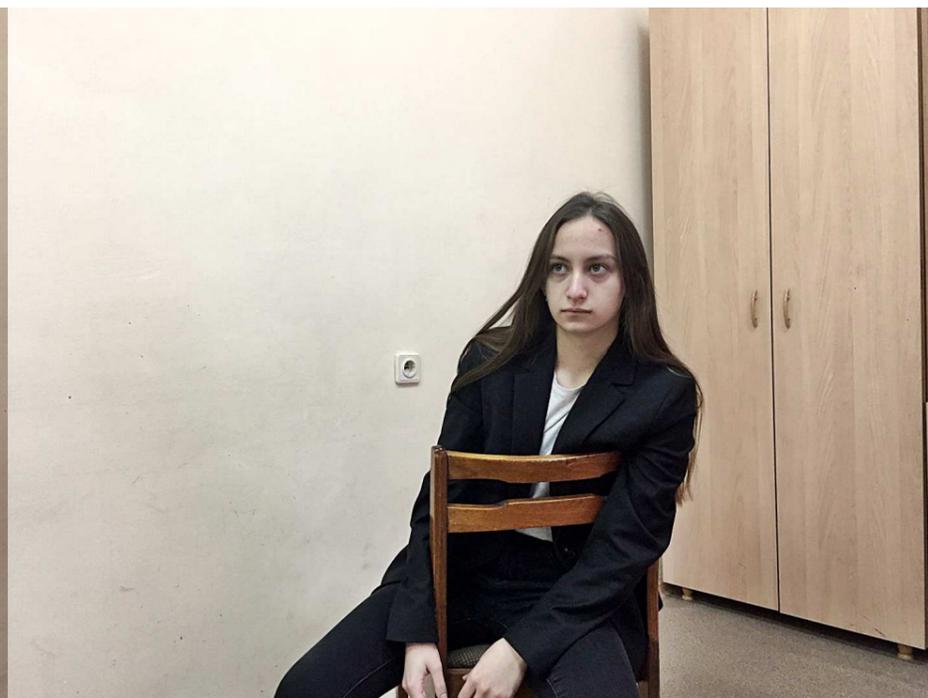
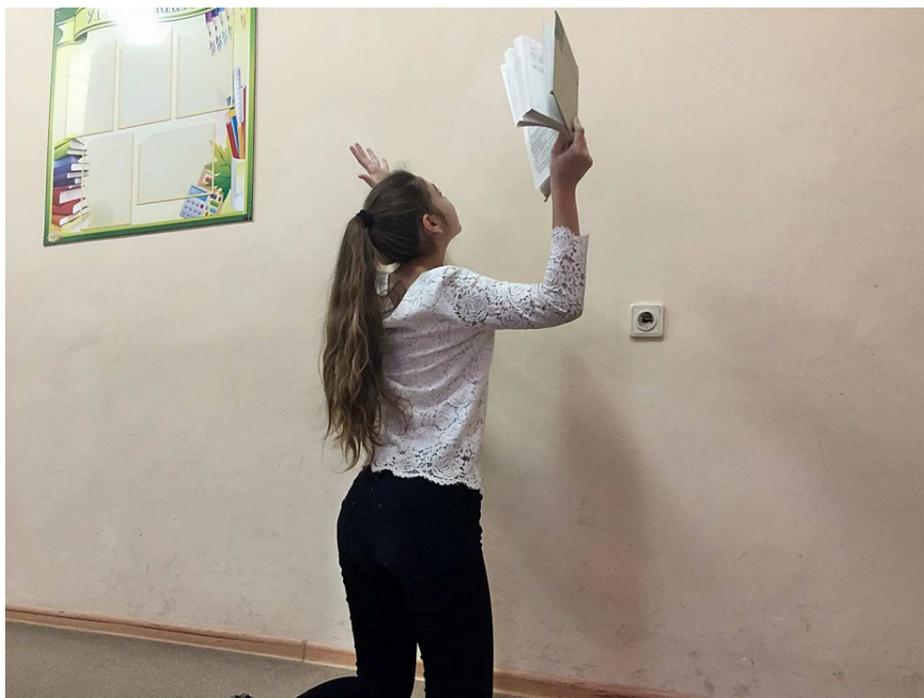
2. Расскажите близким

Не стоит пытаться справиться с НС и ЭВ самостоятельно. Во-первых, это сложно. Во-вторых, вам вряд ли удастся это сделать. Помощь со стороны никогда не будет лишней. Расскажите о том, что с вами происходит в подробностях тем, кому вы доверяете (родители, бабушка и дедушка, друзья или же психолог).

3. Направьте свою энергию в нужное русло

Во время срывов у вас образуются избыток негативной энергии, которая постепенно "съедает вас изнутри".

см. продолжение на **стр. 5** →



ДЕЛА ЛИЦЕЙСКИЕ - КАНИКУЛЯРНЫЕ

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

КАК ВЗЯТЬ КАЗАНЬ В ОСЕННИЕ КАНИКУЛЫ?

АВТОР: ШАИПОВА АМИНА, 8 э

ТЕПЛОЕ И УЮТНОЕ ПОСЛЕВКУСИЕ!

ТУРИЗМ

С 29 октября по 2 ноября ученики 8 – 9 классов Самарского медико-технического лицея отправились на осенние каникулы в Казань. Их сопровождали классные руководители 8 экономического, 9 технического и 9 экономического – Марина Вячеславовна Елистратова, Ольга Валерьевна Самарцева и Юлия Викторовна Мезенцева, соответственно.

Несмотря на минусовую температуру, каникулы у ребят прошли позитивно: весело и насыщенно. После увлекательной поездки в поезде до города, ученики сразу отправились на экскурсию. Среди них обзорная экскурсия по Казани и посещение «Белокаменной крепости». Не обошлось и без экскурсии по ИТ-паркам, где наши лицеисты активно участвовали в обсуждениях современных ИТ-технологий. Одним из самых запоминающихся моментов было посещение «Ночной Казани». Во время этой программы ученики окунулись в атмосферу ночной Казани, посмотрели достопримечательности в яркой подсветке. Кроме Казани ребята съездили на Остров Град Свяжск и город новейших технологий Иннополис.

Вот что говорят сами ребята и их классные руководители.

«Мне очень понравилась наша поездка в Казань. Несмотря на то, что я уже неоднократно была в этом городе, почти все экскурсионные программы были для меня новыми и интересными. И даже сильный холод не помешал насладиться красивой архитектурой и приятной атмосферой Казани. Больше всего мне понравилась экскурсия в ИТ парк.

Нам рассказали много нового о «стартапах» и их реализации, что является довольно актуальной темой в наше время. Я пообщалась с ребятами из другого класса и отлично провела время». – Екатерина Кийло, 8 тех

«Экскурсии с классом – это шанс узнать что-то новое как о городе, так и о ребятах. Так как это была первая экскурсия с моим новым классом, мы смогли узнать друг друга и пообщаться поближе, ведь в школе не всегда есть такая возможность. Конечно, город Казань просто волшебное место, я посещала его много раз, но некоторые экскурсии для меня были новыми. Больше всего меня поразило город Иннополис, куда мы отправились в последний день нашей поездки. Было интересно узнать, что такое место существует у нас в стране, и увидеть его вживую. После посещения института мы долго обсуждали тему будущих технологий друг с другом, что тоже было интересно». - Шаипова Амина, 8 эк.

«Каждая поездка оставляет свое послевкусие. Эта оставила что-то теплое и уютное. Прошел ровно месяц, так что многое из того, что не понравилось, уже успело забыться. Конечно, были и неприятные моменты. Иногда было скучно. Большую часть времени - холодно. Очень холодно. Для многих это была первая поездка в Казань, для некоторых – первая с классом (и всем запомнилось что-то свое).

Первый раз я была в Казани еще маленькой. Наверное, поэтому она показалась такой большой, и, девятиклассницей, я ожидала чего-то более масштабного... Меня покорила ночная облик Казани. Эта экскурсия



запомнилась больше всего – было безумно красиво (особенно на набережной!). На 2 часа город превратился в новогоднюю сказку.

Многих знакомых / одноклассников мы открыли для себя с другой стороны. Мне кажется, в этом и есть цель таких поездок – сблизиться с кем-то, узнать друг друга получше».

«Я ни капли не пожалела о том, что поехала в Казань. Это поездка подарила массу хороших воспоминаний и впечатлений. Я узнала людей, с которыми была знакома, с новой стороны и познакомилась с людьми, с которыми вряд ли начала бы общаться, если бы не эта поездка. Я считаю, что это просто прекрасно, потому что я человек новый, и новые знакомства для меня никогда не будут лишним.

Если говорить о самих экскурсиях, то они были подобраны как раз под нашу возрастную категорию. Нам показали инновационные центры и при этом сумели преподнести исторический материал. Даже мне, человеку, который не один раз бывал до этого в Казани, было очень интересно.

Эта поездка очень повлияла на мое отношение к коллективу в целом, причём только в положительную

сторону. Я никогда до этого не видела, чтобы люди из разных классов так хорошо общались. А если учитывать еще и то, что некоторые познакомились только в начале поездки, то для меня это было неожиданным.

В заключении хотелось бы сказать, что именно такого рода поездки сближают коллектив, налаживают отношения между классами разных возрастов и улучшают атмосферу в самом лицее». - Полина Болтавина, 8эк.

«Поездка в г.Казань выпала у нас на осенние каникулы. Погода здорово подвела: было холодно, пасмурно и хмуро. Но не смотря на это, сама поездка выдалась замечательная. Мы весело и дружно гуляли по городу, принимали участие в разных интересных и увлекательных экскурсиях, покупали сувениры друзьям и родственникам и с удовольствием ели чак-чак и запивали травяным татарским чаем!

Дети для меня раскрылись с совершенно другой стороны: они раскрепощенные, веселые, дружные, смешные и озорные. С ними можно и в огонь, и в воду. Думаю, это наша не последняя совместная поездка и у нас ещё все впереди!» - Марина Вячеславовна Елистратова



ДЕЛА ЛИЦЕЙСКИЕ - КОСМИЧЕСКИЕ

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

БАЙКОНУР, ТАМ ГДЕ БЛИЖЕ ЗВЕЗДЫ!

АВТОР: ЦВЕТКОВА МАРИЯ, 9 э

АЛЕКСАНДР ГОРЕЛОВ О ПОСЕЩЕНИИ ЗАПУСКА РАКЕТЫ НА БАЙКОНУРЕ

ТЕХНИКА

В сентябре 2019 года в мире космонавтики произошло знаменательное событие - юбилейный 70-й запуск ракетоносителя «Союз-ФГ» с пилотируемым кораблем «Союз МС-15» на орбитальную космическую станцию МКС. Одному из наших лицеистов - Саше Горелову из 8 технического класса - повезло присутствовать на этом мероприятии. Редакция газеты «MeTeЛица» взяла у него интервью.

МЕТЕЛИЦА: Как получилось, что ты стал свидетелем этого интереснейшего события?

САША: В прошлом учебном году учитель информатики и руководитель моего проекта Боякова И.А. предложила мне принять участие в королевских чтениях, которые ежегодно проводятся в Самарском университете (традиция зародилась в СГАУ). Выступил там с докладом и как занявший первое место в своей секции в качестве премии получил приглашение съездить на юбилейный 70-й запуск ракетоносителя

«Прогресс». Из Самарской области туда отправились около 20 школьников, победивших на различных технических конкурсах (авиамоделирование, робототехника и т.д.). На этот же запуск были приглашены ветераны ЦСКБ Прогресс, так что из поезда «Москва-Бишкек» на маленькой станции Тюра-Там вышло достаточно много людей.

МЕТЕЛИЦА: Расскажи нам, пожалуйста, как все происходило.

САША: В городке Байконур мы провели неполных три дня. Посетили много различных музеев, памятников, в том числе на самом космодроме (домик, в котором жил С.П. Королев, центр подготовки космонавтов, филиал ЦСКБ «Прогресс», домик, в котором жил Гагарин, музей истории города Байконур). Пообщались с ветеранами РКЦ ЦСКБ Прогресс. В последний день наблюдали последний в истории запуск ракеты-носителя «Союз-ФГ» вместе с иностранными репортерами. Ближе нас находились только руководители запуска. В соответствии с программой полета



Международной космической станции 25 сентября 2019 года в 16:57:42 мск с космодрома Байконур состоялся пуск ракеты-носителя «Союз-ФГ» с пилотируемым кораблем «Союз МС-15».

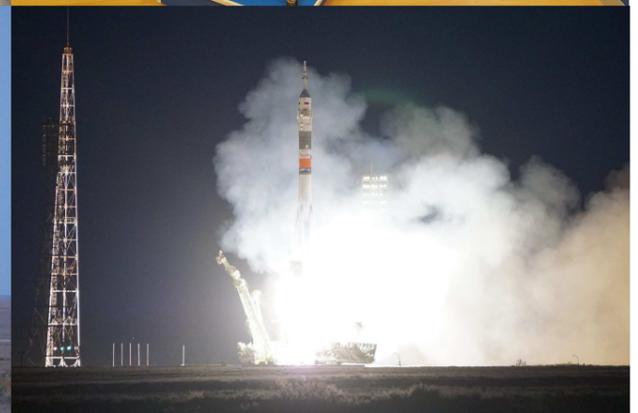
МЕТЕЛИЦА: Какие впечатления тебе подарил этот опыт? Собираешься ли ты связать с ракетостроением и космонавтикой свое будущее?

САША: Впечатления от поездки очень яркие. Нас окружали люди, которые поглощены своим делом, приглашенные на запуск гости, в том числе летчик, сумевший незадолго до этого посадить самолет на кукурузное поле в аэропорту Домодедово. Было много корреспондентов и туристов, прибывших из самых далеких стран. Мне никогда не нравилась тема космоса и космонав-

тики, но после этой поездки у меня начали меняться взгляды.

МЕТЕЛИЦА: Ты показал нам групповую фотографию. Кто эти люди? Что за помещение?

САША: Фото нашей группы сделано в зале, в котором традиционно перед полетом собирается экипаж и их родственники, а также руководители запуска. Космонавты находятся за стеклом, в скафандрах, на заднем плане, на стене фотографии экипажей всех пилотируемых космических кораблей, запущенных с космодрома Байконур.



СТУДЕНЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

МАНДЕЛЬБРОТОМ ЕДИНЫ

АВТОР: РЕДАКЦИЯ «МЕТЕЛИЦА»

АНТОН АЛЕКСЕЕВ О ФОРМУЛЕ БИЗНЕСА

ВЫПУСКНИКИ

- Поздравляем с поступлением в ВШЭ! Как проходит учеба? Каковы первые впечатления?

- Спасибо! Учеба проходит отлично, студенческая жизнь намного более насыщенная, чем школьная. Дисциплины гораздо сложнее и интереснее, а формат обучения в виде разделения на лекции и семинары очень удобен. Несмотря на то, что многие недолюбливают Вышку за «либерализм», учебное заведение обладает довольно серьезным подходом к обучению и стремится к постоянной модернизации этого процесса. В Вышке и правда очень либеральное отношение к студентам, но не это ли есть хорошо? Студенты участвуют в так называемой СОП (студенческой оценке преподавателей), где вышкинцы оценивают свои курсы и работу преподавателей, что позволяет руководству вуза максимально эффективно заниматься

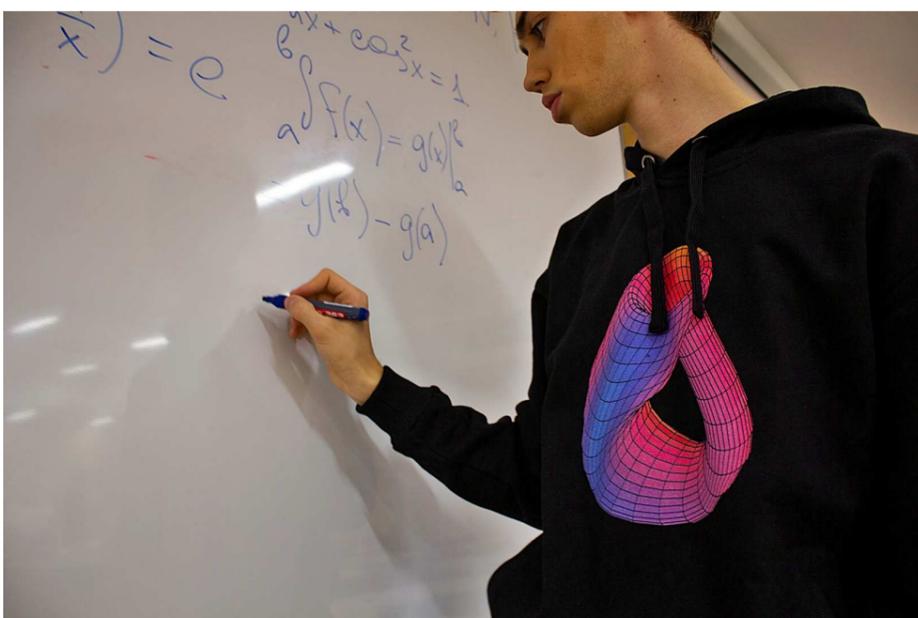
тические взгляды и мировоззрение. Так что в целом можно сказать, что впечатления от Вышки отличные.

- Расскажите про свой факультет и специальность? Каковы перспективы для специалистов с такой квалификацией в России и мире?

- Направление моего обучения - это Бизнес-информатика, перспективы после которого очень широки. В основном все профессии связаны с менеджментом в сфере инновационных технологий, но никто не ограничивается на этом, с направления выпускаются так же отличные программисты и успешные бизнесмены. Все зависит только от вас!

- Есть ли время для своих творческих увлечений?

- Несмотря на то, что в Вышке довольно большая нагрузка, поскольку значительная часть материала изучается самостоятельно, остаётся так же время на творчество и внеучебную жизнь. Например, совсем недавно мне пришла в голову идея соз-



ся коррекцией процесса обучения, кроме того, существует «красная кнопка», более сильный инструмент, который позволяет высказать мнение о преподавателе анонимно, где вы можете как похвалить его, так и наоборот. После нажатия кнопки администрация будет уведомлена и предпримет меры поощрения или наказания преподавателя. Кроме того, вуз провозглашает своей догмой стремление к истинности знания, поэтому здесь вас не осудят за вычурную одежду, цвет волос, поли-

дать бренд одежды, связанный с наукой. Родилась она совершенно спонтанно во время решения очередного задания по математическому анализу. Суть бренда в том, чтобы не только изобразить что-то математическое и продать, но и популяризировать науку и научить видеть в ней красоту.

- Как родилась идея студенческого бизнеса? В чем она заключается?

- Перед тем, как запустить проект, я провёл исследование рынка с целью понять: имеет ли идея потенциал. На



основании его результатов, я принял решение создать первую коллекцию и сразу начал искать в интернете текстильные фабрики. Здесь я столкнулся с первой проблемой малого бизнеса, а именно с тем, что малый опыт намного дороже большого. У меня ушло довольно много времени, чтобы найти подходящий вариант. Затем были разработаны принты, проведена фотосессия, т.е. стандартные шаги в налаживании производства одежды. После чего я столкнулся с новой проблемой, она заключалась в том, что при покупке текстиля на нем были пятна бесцветного вещества (они не были видны с первого взгляда), которые затем при производстве печати проявились. Все произошло из за того, что при печати, готовый принт запекается в печи при температуре около 400 градусов для закрепления краски. Такая температура подействовала на вещество, и я получил 4 испорченных белых худи, которые пришлось просто выкинуть. Так что, если вы когда-нибудь соберётесь делать бренд одежды, прове-

ряйте внимательно каждое изделие. Когда все было готово, и наш бренд Era Epsilon начал своё существование, возникла необходимость рекламы, в чем, безусловно, помог конкурс репостов во ВКонтакте, а так же заказная реклама в некоторых сообществах.

Если в пределах Москвы с продажей товара проблем не было, т. к. для покупки было достаточно просто написать в личные сообщества и на следующий день получить новенькую толстовку, то когда поступили заказы из Санкт-Петербурга, пришлось организовать доставку почтой России, а с ней шутки плохи.

- И вопрос напоследок - где и как можно купить футболку с множеством Мандельброта?

- Да, если вас вдруг заинтересовал бренд, то группу можно найти по этой ссылке: <https://vk.com/eraepsilon>. Чтобы заказать одежду достаточно просто написать через вкладку «товары», либо просто в личные сообщения сообщества.



ВУЗЫ

НАШИ В ПИТЕРЕ

КРИСТИНА САМОЙЛОВА В ПСПБГМУ

АВТОР: РЕДАКЦИЯ «МЕТЕЛИЦА»

ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ В МЕДИЦИНУ!

ВУЗЫ

- Поздравляем с поступлением в ПЕРВЫЙ СПбГМУи успешным переходом на 2-й курс! Расскажите, как происходило поступление в СПбГМУ?

- Спасибо! Поступление проходило довольно заурядно и традиционно муторно – регистрация на сайте, тщательное заполнение документов, их проверка, отправление в СПб курьерской службой – в целом никаких принципиальных отличий, если сравнивать с подачей в другие вузы. Очень трудно прокомментировать трудность поступления. Если исходить из объективных данных, которые вуз предоставляет всем желающим на сайте ежегодно, конкурс на лечебный факультет в мой год составлял более 100 человек на место. С другой стороны, нужно понимать, что процентов 10 из этого списка не дотягивают даже до минимума в 135 баллов (это вообще целая загадка). С учетом данных, которые я отслеживала в 2017 и в 2018, можно сказать, что для людей 290+ беспокоиться не о чем (впрочем, если очень захотеть, то можно попереживать из-за количества поступающих БВИ), так, проходной балл по первой волне в мой год составлял 292. О 2019 вам расскажут следующие выпускники, полагаю.

Вообще, следует отметить, что процесс поступления – это огромная дыра, пожирающая все ресурсы с начала подготовки к ЕГЭ и до приказа о зачислении, поэтому подходить к нему нужно максимально ответственно. В ваших силах сократить продолжительность стресса до получения результатов последнего экзамена и приёма вузом ваших заявлений, если действительно напряженно работать. Окончательно расслабляться все же не стоит, так как все документы необходимо заполнить правильно, но и пугаться тоже

– вся информация о том, где регистрироваться, как заполнять и т.п. есть на сайте с картинками, вопросы можно и нужно задавать в группе ВКонтакте в обсуждениях. Результаты олимпиад не слишком помогли мне в первом меде, так как список учитываемых там достижений гораздо скромнее, чем в других вузах.

В первый мед я приезжала порядка 3-4 раз, сначала просто посмотреть на вуз, куда планировала подавать документы, когда находилась в СПб (2015-2016 лето и осень), затем - в 2017, в конце мая, на день открытых дверей, когда родителям и 11-классникам максимально мрачно обрисовали перспективы поступления на бюджет, порекомендовав

взять целевое направление тем, кто может, и морально готовиться к контракту. Наконец, уже в 2018 году, в апреле, на олимпиады, которые проводил вуз, с успешным результатом - призёрство по химии и победа по профориентации (суммарно вроде 8 или 10 баллов). Олимпиада под названием «Медицинская профориентация» заключала в себе вопросы по не такой уж сложной и очень занимательной истории медицины, которая, кстати, ведется на 1 курсе. Первые (заочные этапы) – тестовые вопросы и задачки с ограниченным временем на ответ в специальной системе AcademicNT (с ней мы регулярно сталкиваемся и на первом курсе, но уже на обычных занятиях). Химия на очном этапе включала 5 или 6 задач, была несложной, хотя и требовала определенной эрудиции, но за это спасибо нашему олимпиадному кружку под руководством Сергея Николаевича и, конечно, Светлане Владимировне, успех в профориентации (нужно было за 1,5 часа написать 2 эссе по вытянутым темам) складывался из сочетания хорошей памяти, нескольких статей, в том числе с вики, по истории медицины плюс немного вдохновения. Оценивали логику, смысл, грамотность. Уверена, что хорошая подготовка по русскому благодаря Ольге Валерьевне и Анне Николаевне, а также участие в «Метелице»



определенно сказались положительным образом на результате. В биологии уже не видела смысла участвовать, но и там, по отзывам моей одноклассницы, ничего сверхъестественного не было, школьный курс. Неожиданным оказалось то, что в олимпиаде по профориентации определяли места, подсчитывая среднее арифметическое 2 этапов, поэтому лучше максимально выкладываться и на заочном.

Всю эту стену текста про олимпиады я пишу с желанием направить вас обязательно интересоваться тем, в какие вузы и какие олимпиады дают льготы, бонусные баллы для поступления.

- Очевидно, что между самарскими ВУЗами и СПбГМУ должна быть разница. Расскажите, пожалуйста про специфику СПбГМУ, почему многие хотят туда попасть?

- Пожалуй, это тот случай, когда в одном из вопросов содержится ответ на другой. Всё-таки первый мед - это марка качества!

А если серьезно, то, во-первых, хорошая медицинская база, во-вторых, чрезвычайно удобное расположение – в центре города на станции метро Петроградская, причем все корпуса расположены в одном месте. В-третьих, аккредитационный статус Н+, позволяющий уехать за границу в ординатуру, также действует программа обменов с 4 курса включительно. Кроме того, у нас одна из лучших медицинских библиотек в стране и очень сильно развитая социальная и творческая сферы жизни вуза – это и профком, и капустник, и КВН, а также студенческие научное и хирургическое общества.

- Какие альтернативы вы рассматривали помимо СПбГМУ? Почему выбор пал именно на него? Что вам показалось в СПбГМУ будет лучше еще до поступления?

- Помимо ПСПБГМУ также я от-

правляла документы в СЗГМУ им. Мечникова (лечебный и педиатрический факультеты), СПбГПМУ – педиатрический университет (аналогично) и СПбГУ на медицинский факультет. СамГМУ как вариант даже не рассматривала, поскольку все равно не планировала туда поступать, желаемым местом был всё-таки Санкт-Петербург (что понятно по выбору вузов), да и был ряд неприятных моментов, связанных с данным учреждением, окончательно убедившим не подавать туда. По причине расположения отпали также РНИМУ им. Пирогова и МГМУ им. Сеченова. Все-таки выбор 50/50 определялся и городом, цены в котором в целом ниже московских, и статусом вуза, а среди плеяды петербургских на передний план выходил именно первый мед по вышеописанным причинам.

- Почему вы выбрали именно этот факультет, именно эту специальность? Что вас привлекает в медицине?

- Вопрос о выборе факультета достаточно прост – только лечебный и педиатрический дают наиболее широкий выбор для последующей специализации после выпуска. Стomatология меня никогда не влекла. На педиатрическом по мере учебы также делается особый, дополнительный упор на строение и физиологию детского организма, и в чем-то там учиться, да и работать сложнее: высокая детская смертность, частая неспособность пациента объяснить, что и где болит. Мой отец, анестезиолог-реаниматолог, сам учился на педиатрическом, а ординатуру проходил «взрослую», поскольку перенести такой стресс, поработав интерном, не смог.

см. продолжение на **стр. 11** →

ВУЗЫ

НАШИ В ПИТЕРЕ

КРИСТИНА САМОЙЛОВА В ПСПБГМУ

АВТОР: РЕДАКЦИЯ «МЕТЕЛИЦА»

ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ В МЕДИЦИНУ!

ВУЗЫ

← продолжение со стр. 10

Логика выбора профессии врача была проста. В первую очередь, востребованность и беспокойство за себя и близких. Иногда, когда я слушаю истории родных об очередном походе в поликлинику, у меня буквально волосы дыбом встают от происходящих там случаев, от бредовых предписаний терапевтов (конечно, не всегда очевидных для обычного человека и пока еще нестреляного воробушка в медицине, но мы обсуждаем это с отцом). Хорошие специалисты нужны в этой сфере, и их не будет слишком много, а еще хочется понимать, что происходит со мной и моими близкими, примерно оценивать компетентность лечащих врачей и их предписаний. Под ручку с востребованностью шагает прагматизм – грамотный доктор никогда не останется без куска хлеба, а полная замена людей техникой маловероятна в российской медицине в ближайшие 70-90 лет. Наконец, широкий выбор специальностей, возможность при желании построить научную карьеру, личный интерес.

Каким медиком я вижу себя в будущем – хороший вопрос, поскольку оно довольно туманно. На данный момент интересуюсь хирургией, но серьезно задумываться над специальностью буду не раньше 4 курса, когда начнутся ознакомительные циклы.

- Расскажите о том, как построена ваша студенческая жизнь?

- Моя студенческая жизнь на первом курсе была построена достаточно однообразно: учёба с 9 до 15/17, затем выполнение заданий на следующий день или неделю, подготовка

докладов, эссе, рефератов, лабораторных работ по непрофильным предметам, зазубривание материала по анатомии с препаратами в анатомичке, химии, гистологии, биологии, а также непревзойденное удовольствие – заполнение альбомов рисунками и схемами по двум последним дисциплинам. Кафедра истории Отечества добавляла ярких красок в серые будни отчётами о походах в музей гигиены, политической истории, великолепный Русский музей, Петропавловскую крепость с бесчисленным количеством экспозиций – это лишь немногие из всего списка. Организовывали даже 2 конференции, по экономике и иностранному. Здесь, наверное, стоит заметить, что на 1 курсе обязательно преподается язык, на основе которого и происходит разделение по группам. Я учусь в немецкой, традиционно 120. Также знаю о существовании французской, но в большинстве, конечно, английские. Ориентированы занятия в основном на грамотный перевод медицинских источников и их понимание. Безусловная любовь – кафедра латинского языка, на которой освоишь необходимый минимум в любом случае (мяукая под нос Gaudeamus – гимн студенчества), а также общей и биоорганической химии, впрочем, она придется по сердцу любому, искренне заинтересованному в предмете. А куда без королей бала гистологии, анатомии и биологии? Базу дают потрясающую на практиках и лекциях, по учебникам В.Л. Быкова (гистология), М.Г. Привеса (анатомия) и методичкам с группой авторов, в том числе Корженевская М.А. (биология). Все упомянутые личности являются (являлись) заведующими соответствующих кафедр. Кстати говоря, у нас довольно хорошая анатомичка, по отзывам лучше,

например, в СЗГМУ. Помню, как переживала, что будем учиться микробиологию по старым группам (мышцы все-таки постепенно иссыхают), но прямо перед первым заня-



тием по теме у нас оказался качественный свежий препарат женщины. Отдельного слова заслуживает физкультура: курс разделяется на 3 группы в зависимости от способности переносить нагрузку и болезней в анамнезе, ограничивающих активность, в итоге имеются основная, подготовительная и специальная. В особых случаях занятия меняют на написание итогового теста в конце семестра. Кроме того, существует отделение плавания, принимающее лиц всех 3 групп, и, на мой взгляд, наиболее интересное и полезное, предпочитает не оставлять юношеские спортивные увлечения, есть секции, посещение которых засчитывается вместо обычных занятий, но они все организованы в вечернее время, так что выбор обосновывается личным удобством, регулярно проводятся соревнования, а команды вуза ездят на чемпионаты и первенства.

Касательно общежитий. У нас их 3, одно на Пионерской, в 2 станции метро от вуза, второе в Купчино, конечная станция на противоположной стороне той же синей ветки, третье в 15 минутах ходьбы от университета. Условия, как мне рассказали одногруппницы, отличаются даже внутри одного здания в зависимости от этажа. Еще момент – в первую очередь заселяют инвалидов и целевиков, поэтому рядовым бюджетникам стоит хотя бы на сентябрь снять квартиру – в итоге все равно заселят всех, но попозже. У нас уже в январе предлагали заселиться платникам, конечно, не просто так.

- Как вам живется в Питере?

- За первый год у меня сложилось впечатление, что я скорее живу в ПСПБГМУ, чем в Петербурге. Но оно постепенно сходит на нет. Вообще-то в город я влюбилась очень давно, еще в 14 лет, когда мы ездили туда на лето с классом. Обожаю его широкие проспекты и улицы, сме-

шение различных стилей в архитектуре, большое количество зеленых парков и садов, бескрайнее голубое небо над ним, и даже переменчивая погода и частые дожди уже не пугают, а скорее дополняют этот романтический образ. В последнее время погода в Самаре и Санкт-Петербурге стала примерно одинаковой, в мае пару недель царили +30 и духота. Единственное, к чему трудно приспособиться – сильный ветер. Нравится ночная оживленность и наполненность, ритм. В Москве я была один раз проездом, помню оттуда лишь забитое под завязку метро и весенний холод, так что судить не вправе. А вот когда приехала в Самару на лето, заметила, что наш город гораздо размереннее, медленнее. В Санкт-Петербурге хочется дышать во все легкие, чувствовать силу жизни, верить в широту перспектив и стремиться к лучшему. А дома, к счастью или к сожалению, моя история закончена.

- Что делают студенты в свободное время?

- С учётом нашего режима... Отдыхают от учёбы, ходят по кафе, в кино, гуляют по Петербургу. Состав компании зависит от степени сплоченности группы. Мы, например, на это не жалуемся, поэтому много времени проводим вместе, когда можем. В конце 2 семестра появилось больше свободного времени, а погода была на редкость солнечная и теплая, поэтому после учебы, если не было никаких дедлайнов, старались выбираться и пройтись по Невскому, по Дворцовой площади, обязательно завернуть куда-нибудь. У нас также есть те, кто родился здесь, а потому любая такая вылазка становится культурно-развлекательной.

см. продолжение на стр. 12 →



ВУЗЫ

НАШИ В ПИТЕРЕ

КРИСТИНА САМОЙЛОВА В ПСПБГМУ

АВТОР: РЕДАКЦИЯ «МЕТЕЛИЦА»

ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ В МЕДИЦИНУ!

ВУЗЫ

← продолжение со стр. 11

- Помогло ли вам образование, полученное в СМТЛ?

- С уверенностью могу сказать, что мне пригодилось не только образование, но и та интенсивность и темп, с которым наши педагоги подают материал. В вузе, безусловно, более жесткий процесс обучения, но контраст был не таким разительным, как у вчерашних выпускников обычных школ. Нашли своё место и математика (приветик алгебре за 10-11 классы и математической статистике!), и физика, и оба языка – английский и немецкий, как хорошее подспорье для латыни (причём дополнительный курс, который проводили у нас в лицее, помог воспринять его без лишней паники, как уже знакомую субстанцию), и информатика (на 1 курсе она получает приставочку «медицинская»), а уж тем более профильные биология и химия, причём с последней особенно помог наш электив по олимпиадной химии – это и химия комплексов, и электрохимия, и буферные растворы, а также мезомерный и индуктивный эффекты в органике. Уверена, что будет полезно и на 2 курсе, когда начнется биохимия. В итоге я убедилась, что пригодиться может всё, что угодно, и неразумно игнорировать какой-либо предмет, потому что «я медик, а не математик» и другие подобные инсинуации.

- Пригодилась ли языковая подготовка?

- Безусловно. Автомат по экзамену по немецкому языку и участие в кафедральной конференции говорят сами за себя! Английский пригодился также и в поиске проверенных источников на конференцию по экономике (тематика при этом остава-

лась наполовину медицинской).

С учетом возможности программ обмена и стажировок лицейская база становится еще более ценной. Но тут стоит учитывать: навыки в языке необходимо продолжать совершенствовать, а учить его с нуля и продолжать им заниматься – совершенно разные вещи.

Таким образом, то, что дал мне лицей, поддерживает и будет поддерживать меня на плаву и сейчас, позволяя развиваться дальше.

- Была ли у вас уже возможность съездить на какие-либо стажировки, обмены, конференции как студент СПбГМУ? Расскажите про это!

- К сожалению, в стажировках и обменах участвуют студенты 4 курса и старше, так что не получилось. А так у нас было 2 студенческие конференции по экономике и иностранному языку, но я уже упоминала о них, плюс одна историко-культурная, в которой участвовали только группы определенного преподавателя. К слову, никогда не бойтесь и, если есть возможность, старайтесь готовить доклады на них. Во-первых, это улучшит ваши отношения с преподавателем, который видит вашу заинтересованность в предмете, и может принести вам дополнительные баллы, во-вторых, может даже поспособствовать научной деятельности, так, например, недавно мы узнали, что наши доклады по экономике, как нам объяснили, при доработке могут войти в научную конференцию и быть опубликованными в изданиях, индексируемых РИНЦ, а это уже балл для поступления в ординатуру.

- Какой предмет ваш любимый? Почему?

- Мне трудно выделить любимый предмет, потому что я имею следующую установку: если предмет понятен, то он мне нравится, ведь само осознание, когда ты несколько часов разбирал процесс передачи нервного импульса в коре больших полушарий или



коре мозжечка, а также состав и строение Кортиева органа, вестибулярного аппарата, и наконец можешь с легкостью это все воспроизвести (гистология), или выучил и понял логику строения пищеварительной системы, расположение хрящей гортани со связками и мышцами, проводящие пути ЦНС (анатомия), отлично усвоил реакции всех классов биологически активных веществ на специальном элективе... Продолжать можно бесконечно о любом предмете, и всё это приносит ни с чем не сравнимое удовольствие.

- Какие у вас преподаватели? Чем они отличаются от других, как вам кажется?

- Однозначно могу заявить: большинство преподавателей там очень компетентны и горят тем, чем занимаются, независимо от возраста. В остальном все очень индивидуальны и требуют соответствующего подхода, но именно так и в жизни. Кто-то за семестр узнает студентов и «прикипает» к ним, способен войти в положение и делает предмет максимально интересным и познавательным, как, например, наши преподавательницы по истории медицины и экономике. Кто-то очень внимателен к сообразительным, но менее лоялен к непонимающим и не соблюдающим стандарт работы в представлении профессора. С одними занятия – приятная беседа, с другими – допрос под дулом пистолета. Кто-то добродушен и бесстрастно следует формальностям кафедры, кто-то по-отечески придирчив и строг, но закрывает глаза на какие-

то недочеты. Одни принимают зачеты с двадцатого раза, другие специально приходят в последний возможный день, чтобы принять тему и закрыть человека. В общем, к студентам редкий просто равнодушен!

- Насколько интернациональна команда студентов на вашем курсе?

- У нас достаточно много студентов разных национальностей. Это и студенты с Ближнего и Дальнего Востока на иностранном факультете. Среди них есть как те, кто хорошо говорит по-русски, так и не очень – для последних пары ведутся на английском. Мы с ними пересекаемся очень редко, но если случается, то общению ничего не мешает. Все в основном доброжелательные и приветливые, порой даже слишком. У меня несколько раз было такое, что я несколько раз куда-то торопилась с одногруппниками, и не замечала, что знакомый иностранец шел мимо, а потом получала в личные сообщения во ВКонтакте обиженный смайлик и вопрос, не игнорирую ли я его!

На лечебном факультете состав тоже довольно разнообразен, но большинство представляют все-таки россияне, все из разных городов, поселков со своей культурой и историей, разным экономическим состоянием, повлиявшим на формирование личности и характера. Опыт каждого неповторим, у любого за плечами достаточно непростая история, единены все в одном – в желании успешно окончить этот вуз и достичь медицинских высот.



ВУЗЫ

НАШИ В ПИТЕРЕ

КРИСТИНА САМОЙЛОВА В ПСПбГМУ

АВТОР: РЕДАКЦИЯ «МЕТЕЛИЦА»

СОВЕТЫ БУДУЩИМ СТУДЕНТАМ

ВУЗЫ

Посещаемость. Как бы вам ни было лень вставать на лекцию по психологии, преодолевайте себя, вставайте и идите. Бывают даже такие ситуации, когда для автомата по зачету требуется идеальная посещаемость и пропуск по болезни не спасет. А еще на большинстве кафедр «активность» так или иначе учитывается в БРС, и терять баллы из-за этого неприятно.

Посещаемость физкультуры. Пишу отдельным пунктом, потому что больное. Да, 2 пары физкультуры в неделю. Да, надо переодеваться, бегать/прыгать/плавать. Да, завтра диагностика по гистологии, а у вас еще и не нарисовано ничего. Но занятия физкультурой, во-первых, снижают эмоциональный стресс, а во-вторых, в конце семестра, когда будет множество зачетов и экзаменов, других долгов, не придется бегать отрабатывать и нервничать, причем кафедра физкультуры славится своей нелояльностью к отработкам (за исключением моего любимого отделения плавания), переживать, а наберется ли у вас 61, или придется брать платные дополнительные отработки...

Быть увереннее. Правильная фраза, сказанная с сомнением в силу собственных комплексов, всегда вызывает подозрение – а действительно ли человек знает или он вспомнил пару знакомых слов? Кроме того, многие преподаватели, чувствуя неуверенность, начинают «наседать» эмоционально и по сути вопроса, задавая дополнительные и заставляя волноваться еще сильнее. Здесь язык уже окончательно заплетается, и сказать ерунду легко. А как обидно, если сказали правильный ответ слишком тихо, а преподаватель поставил баллы тому, кто повторил ваш ответ или не получить его вообще, потому что боитесь выйти к доске?

Не бояться неудач и пробовать снова и снова. Преподаватель по анатомии не принимает зачет в пятнадцатый раз – сдавайте в шестнадцатый и по нарастающей. В какой-то раз Луна войдет в фазу Венеры, настроение профессора будет идеальным, он не сможет смутить вас ни одним каверзным вопросом и будет вынужден поставить ваши законные баллы. Не расстраивайтесь, если провалили зачет или диаг-

ностику, вынуждены были в 3 раз делать схему кровотока или даже не сдали экзамен. Вы люди и имеете право на волнение, которое самих себя сбивает с толку, на вытянутый билет, единственный из ста, который помните плохо или случайно пропустили при подготовке (реальные ситуации). Несданный экзамен это не конец света, вы имеете еще 2 попытки.

Старайтесь планировать и выполнять объемные задачи по чуть-чуть и вовремя. Делала я как-то реферат на 25 страниц и аннотацию на 4 вместо сна... Полет мысли, конечно, ускоряется, а вот продуктивность на следующий день катастрофически упадет.

Всегда старайтесь сдавать все или почти все вовремя. Во-первых, за позднюю сдачу на ряде кафедр снимают баллы. Во-вторых, так меньше шансов образования снежного кома из долгов, который накроет вас с головой в конце семестра.

Вытекающее из предыдущего: **всегда старайтесь сдавать своему преподавателю.** Даже если вам кажется, что вы подготовитесь и сдадите другому на отлично – гоните эту мысль прочь. Ваш преподаватель знает вас хотя бы какое-то время, да и вы знаете его, как ему отвечать и другие нюансы, он примерно понимает, на что способны вы, а на кафедральных пересдачах педагог вас живую видит впервые в жизни, и у него нет цели закрыть вас на тот балл, который будет вас удовлетворять. Для преподавателя нет никого удовольствия дополнительно слушать студентов после 3 тяжелых пар с группами студентов. Кроме того, отношение на таких пересдачах может быть довольно предвзятым.

Старайтесь по возможности производить хорошее впечатление на преподавателя. Минимальный срок вашего знакомства – семестр, максимальный – год. У него нет ни времени, ни сил, чтобы узнавать про ваши особенности. Да, обычно преподаватели имеют достаточный уровень эмпатии, но только если видят в вас старание в первую очередь

Делитесь своими переживаниями с близкими, если они могут вас поддержать, это поможет немного снять эмоциональный стресс. Однако, если они еще большие параноики, чем вы, лучше найдите человека,



с которым можете поделиться набравшим и выслушать, предложить друг другу совет. А вот если проблема уже серьезна и вы делаете из человека жилетку – обратитесь к психологу. Это не постыдно и не глупо, это разумный шаг взрослого человека.

Всегда спите минимум 6 часов, хорошо питайтесь и пейте много воды. Давайте будем честны – после 12 голова соображает уже не так, а на следующий день добавляется тяжесть, скорость реакции и мышления замедляется, так же, как и эффективность. Тем более, если совсем не спать. А в долгосрочной перспективе вы получите еще и ослабленный иммунитет, что сулит еще большие проблемы. Касательно питания и воды всё просто – обезвоженный и измученный голодом организм не в состоянии воспринимать информацию и обрабатывать ее в полной мере.

Не будьте идеалистом – чтобы иметь стипендию, в том числе повышенную, для физкультуры и ряда зачетов достаточно 61 балла, если вы разрываетесь между 2 предметами, займитесь тем, результат по которому наиболее критичен для вас. Да, вы закрылись не так хорошо, как

хотели, но вы можете поработать лучше в следующем семестре. Порой происходящее похоже на игру жанра Survival, и это надо просто пережить, закрыться любой ценой. Вы будете учиться не в «лайтовом» учебном заведении. Но именно так вырабатывается та пресловутая врачебная стрессоустойчивость.

Если можете, **налаживайте хорошие отношения с одногруппниками.** Они ваша вторая семья на ближайшие 6 лет и будущие коллеги. Работа медика – студента или врача – командное дело. Напряжение в группе всегда чувствуется и сильно мешает, а слаженное взаимодействие облегчает жизнь в университете.

Помните, **ваш опыт индивидуален и все вы должны принимать с должной долей критики.** Есть пары, которые можно пропустить, если вы сможете потом восстановить материал, и это не отразится ни на отношении преподавателей, ни на ваших баллах, ни на знаниях. Есть случаи, ради которых стоит не спать половину ночи – например, подготовка к зачету, который решает вопрос стипендии. Просто не стоит злоупотреблять.

КИНО. МУЗЫКА. ТЕАТР.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

«ДОСТАТЬ НОЖИ»

АВТОР: КИЛЯКОВ ИВАН, 10 э

ВЕРДИКТ - СМОТРЕТЬ!

КИНОРЕЦЕНЗИЯ

28 ноября в прокат вышла картина одного из лучших молодых режиссеров современности Райана Джонсона, "Достать ножи". Оригинальное название "Knives out" отсылает к прекрасной одноименной песне Radiohead, которая в самом фильме не прозвучит, но по выражению самого постановщика будет в голове у каждого, навеянная атмосферой этого детективного триллера. Действительно главную роль там играют именно ощущения, недосказанность и общее настроение. Джонсон выступил также сценаристом картины, как он делал и в других своих произведениях, а это и "Звездные войны. Последние джедаи" (оригинальное переосмысление мифологии далекой-далекой галактики), и дебютный "Кирпич" (нуар в декорациях старшей школы с мрачными учениками и наркобароном, цитирующим "Хоббита"), и любопытный скай-фай "Петля времени".

Особо стоит отметить актерский состав фильма. Детектив с ироничным именем Бенуа Блант блистательно сыгран Дэниэлом Крейгом, который одним своим присутствием напоминает о Джеймсе Бонде. Главную роль Марты Кабреры, мигрантки из Эквадора (или Парагвая, герои постоянно путаются в определении ее родины) исполнила Ана Де Армас, известная по роли в "Бегущем по лезвию 2049". 85-летнего автора детективов, чья смерть становится завязкой сюжета воплотил обладатель "Оскара" Кристофер Пламмер, а его дочь и внука - Джейми Ли Кертис ("Рыбка по имени Ванда") и Крис Эванс, великий и ужасный капитан Америка.

Сюжет детектива представляет собой классический худанит (кто это сделал?): идеальное убийство в закрытой комнате, которое очень похоже на самоубийство. Пробраться туда незаметно никто не мог, ведь лестница скрипучая, а у той, что под ней спит - чуткий сон. Выбраться оттуда тоже сложно, ведь у выхода

из дома стояли и радовались жизни отнюдь не молодой сын жертвы, управляющий его издательством, и его юное чадо - подросток, чьи консервативные воззрения балансируют на грани неонацизма. Так кто же это сделал, если не сам известный автор детективов Харлан Тромби, который, отпраздновав 85-летие, вдруг решил бы свести счеты с жизнью? Для ответа на этот вопрос и появляется Бенуа Блант, которого нанял некий аноним, прислав пачку наличных (внушительную пачку) и вырезку газетной статьи о смерти писателя. Следуя этой нехитрой фабуле, Райан Джонсон соединяет метасюжет романов Агаты Кристи и дух триллеров Хичкока, создавая из этих деталей оригинальное и местами очень смешное полотно. Расследование идет очень медленно и особо ни к чему не приводит, ведь не смотря на то, что члены большой и дружной семьи Тромби готовы любыми способами скомпрометировать один другого, совершенно неясно, кто из них это сделал. У Бенуа Бланта появляется свой Ватсон или Гастингс, как в романах про Эркюля Пуаро, это сиделка Харлана и большая правдолюбка (а у нее действительно рвотный рефлекс на ложь), Марта Кабрера. Раскрывать дальнейший сюжет детективного фильма было бы кощунством, стоит лишь отметить, что его развитие будет иногда веселить, почти всегда удивлять и доведет до абсурда все жанровые клише. Для режиссера важно раскрыть природу жанра, он продлевает это в каждой своей картине, делая метасюжет, то есть предельно обобщенную абстракцию, сюжетом своих картин. При просмотре этот постмодернистский фокус создает особое ощущение, ведь зритель наблюдает за героями и в то же время за разрывом шаблонов.

"Достать ножи" стоит рассмотреть в нескольких плоскостях и прежде всего в политической. В огромном и довольно несуразном особняке семейства Тромби, а это весьма специфическая американская готика, на



юбилей патриарха Харлана собрались все многочисленные родственники: старшая дочь со своим семейством, младший сын со своим и вдова среднего ребенка с дочерью, очаровательной неомарксисткой. В этих поколениях воплощена американская история идей: мать Харлана, старушка неопределенного возраста, не слишком сговорчивая, но отнюдь не потерявшая ни рассудок, ни убеждения; отец-основатель, суровый и жесткий, но добрый и верящий в справедливость Харлан; трое его детей: бизнесмен Линда, воплощение американской мечты (капиталистический север), умерший средний сын и его вдова-инфлюенсер (не имеющая реальной опоры, воззрений) и младший консервативный и властный, но лишенный реального влияния; и их дети, милая девочка-марксист, которая очень волнуется о возможной утрате собственности и не чурается психотропов (Маркс без них совсем не тот), ультра-правый социопат и, конечно, не такой простой, как кажется, прожигатель жизни, исполненный Крисом Эвансом, единственный герой с двойным именем. Одно из них для слуг, второе - для друзей, правда отличить одних от других для Хью Ренсома Драйсдейла проблематично. Райан Джонсон показывает, как либеральные идеи основателей США, страны в сущности мигрантской, переродились в неготовность их последователей расстаться с капиталом отцов и впустить кого-то в ставший для них уютным особняк, в котором повсюду ножи.

Другая плоскость это характерное для постмодернизма пространство деконструкции, поле для узнавания. Автор здесь шутит много и удачно. Самые любопытные отсылки это cameo Френка Оза (голос матсера Йоды), который помогает делить наследство, и странная круглая конструкция-подставка для ножей, которая неспроста напоминает железный трон. Так же, как и в Вестеросе, герои пытаются поделить то, что осталось от прошлого и остановить ход времени, но приходят новые силы, и ничему не остаться прежним. В контексте метасюжета Джонсон занимается актуализацией детектива, возвращая этот жанр к жизни и качественно его изменяя. Ведь мисс Марпл говорила, что все эгоистичны и у каждого свой мотив. Мо-

раль уступает место ситуативности, а категорический императив - букве закона. Режиссер же словно возвращает все в этом странном мире на свои места: злодей будет наказан не потому, что детектив умен, а потому, что сколь бы не была изобретательна ложь, правда вскроется не смотря ни на что. Так уж устроен мир. И фигура сыщика здесь претерпевает изменения: Блант как будто бы ищет совсем не преступников, а хороших людей. И он находит их, или его, или ее. И добро торжествует.

Третьей плоскостью становится наиболее неявная вещь, а именно - вещь в себе. В финале фильма Бенуа Блант произносит гениальный монолог о бубликах, место которого, на мой взгляд, в золотом фонде кинематографа. Он говорит о том, что пытался найти тайну, сокрытую в дырке бублика, но там был другой бублик, и уже в нем дырка, а в первом бублике дырки в общем-то и не было. Так детектив-любитель бубликов описывал преступление, но он одновременно описал и сущность самого фильма, и природу реальности. В лихие годы юности я читал статью, довольно забавную, о том, почему Кант это бублик, а Гегель это крендель (да-да, лихие годы), здесь мысль схожа. Каждый герой фильма видит свой вариант правды. И все уверены, что их видение - истина, но истина это вещь в себе. Таков парадокс нашего мира и человеческих отношений, нам не дано понять, каково все на самом деле, выяснить все мотивы, узнать все причины. Это привело современную мысль к скептицизму, к тому, что объективной правды вообще не существует (на этом и строится детективный жанр). Но она есть, говорит нам Джонсон, просто мы ищем ее в большом бублике, том, что заметен и очевиден. А она лежит глубже, и там, где все видят пустоту, находится маленький бублик. Это относится прежде всего к морали, режиссер утверждает, что ее существование неизменно: сострадание, чувство долга и альтруизм хоть и отошли в тень, все так же определяют за кем останется победа. Райан Джонсон, джедай и нуарный сыщик, стремится отыскать содержимое дырки маленького бублика, и, кажется, он к этому все ближе.



ЖИВОПИСЬ И СКУЛЬПТУРА

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО

МУНК И БЛОК

АВТОР: МИФТЯХОВ ТИМУР, 10 э

ПОЭЗИЯ И ЖИВОПИСЬ

КУЛЬТУРА

Как богат и необъятен духовный мир человека. Перед поэтом и художником стоит задача претворить завесу тайны и ввести человека, хотя бы предоставить ему возможность просунуть кончик носа в этот мир и вдохнуть аромат цветов вечности. Поэзия и живопись неразрывно связаны друг с другом в создании пристанища для человеческой души. Поэзия Блока наполнена жизнью, движением в метафизический мир, наполненный бурей чувств и эмоций. Отголоски строк великого поэта слышны в выразительных пейзажах Эдварда Мунка. Именно намёк на существование мира высшего объединяет поэта и художника. Есть только стремление человека в Вечность, земная же действительность подобно туману рассеивается, теряет свой первозданный вид. Пустая реальность, стеснённая оковами земной жизни, будет прервана «духовной сущностью», об этом пишет Блок:

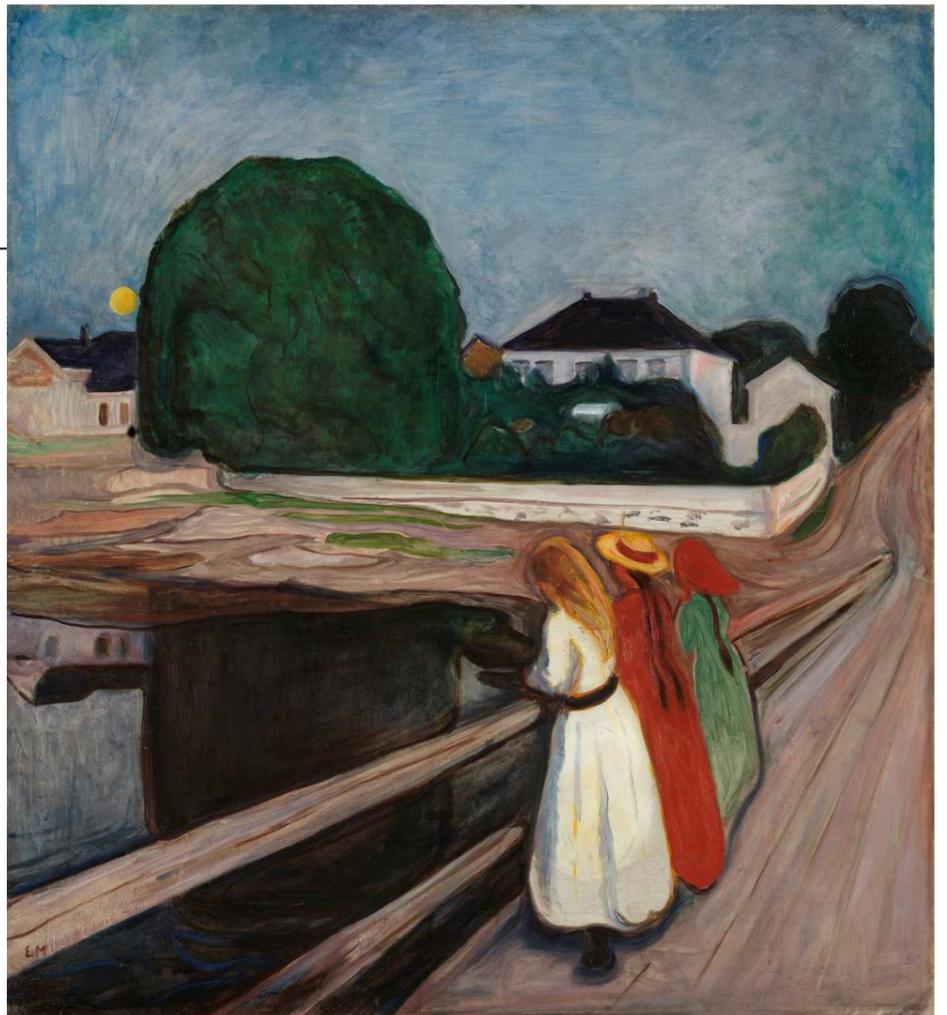
*«И в этот час в пустые сени
Войдет подобие лица,
И будет в зеркале без тени
Изображенье пришлеца»/1903/*

Весь здешний мир условен, и призрак, которого ожидает герой, являясь беззаконным «пришлецом», сам отвергает мир в состояние беззакония и ненужности; в этом земном мире ничто истинное не может обрести свой настоящий облик. А теперь обратим свои взоры на по-

лотно Мунка. Расплывающийся ландшафт утопает в роковой дымке подобно сновидению. Глади чёрных вод стихают в фиолетово-синих цветах, и море застывает в пришествии таинственной Луны, которая озаряет своим бледно-жёлтым взглядом этот мир. Заметим, что и у Блока образ «пришельца» в зеркальной глади отражён без тени. В этом мире ничто не отражается, ничто не постигается чисто, тут царствуют бесконечные искажения, разрывы, переплетения, узлы. Человек же должен преодолеть условность, искажённость своего образа. У Блока в зеркале появляется не лицо, а «изображение», а там входит призрак с «подобием лица»...

*«Она стройна и высока,
Всегда надменна и сурова.
Я каждый день издали
Следил за ней, на все готовый.
Я знал часы, когда сойдет
Она — и с нею отблеск шат-
кий...»*

Главная героиня Блока являет собой высший метафизический образ: чисто духовное существо, которое не претворяется в окончательные земные образы, но лишь мелькает в них. Она - подлинная, высшая любовь; платоновская Идея, духовная субстанция, преобразующая всякого, кто попал в ее поле; ведь и творчество есть духовная субстанция, и высшая любовь, и высшее творчество имеют одну онтологическую природу, они неразделимы — вот чему посвящены стихи раннего Блока. Строки Блока пронизаны смешан-



ными чувствами безутешного Духа, которые приводят в музыкальное звучание все струны человеческой души.

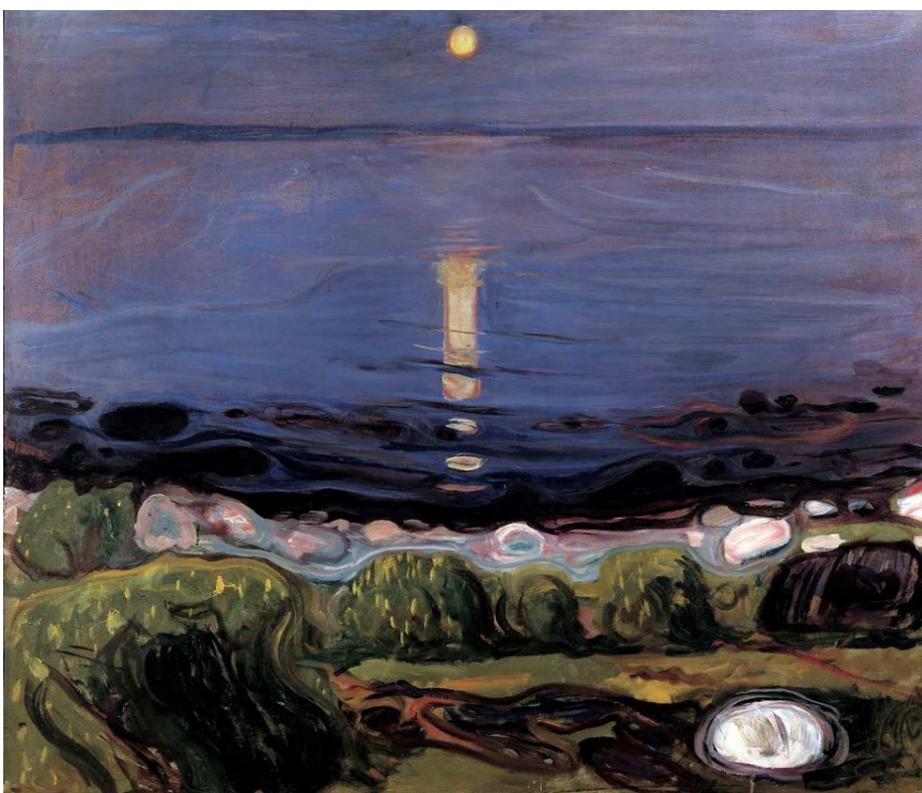
*«Во сне и в яви — неразличимы
Заря и зарево — лишь страх...
Мои безумья — мои херувимы...
Мой Страшный, мой Близкий —
Черный Монах...»*

*«Рука иль ветер шевелит лоску-
тья?
Костлявые пальцы — обрывки
трав...
Зеленые очи горят на распути,
Там ветер треплет пустой ру-
кав...»*

У Мунка есть картины из серии «Меланхолия» — там тоже одинокие люди стоят на берегу, перед бездной Океана; человек на этом духовном пути проходит не только мир физический — его он просто не замечает, досадливо морщась; но и оказывается, что наше сознание весьма несовершенно, и оно населяет душевную жизнь призраками и чудовищами, и это реализм — это и есть истинный реализм! Вот, на одной из самых знаменитых картин Мунка стоят эти девушки на мосту и смотрят в бездну — и не видят тут бездны, они ее пока не ведают, хоть конечно же предчувствуют всю эту блоковскую «жуть». Их лица скрыты, нам остаётся только гадать, какие эмоции вызывают у них мутные воды, отягощённые чернотой земной жизни. Три девушки одеты по-разному: первая в белоснежном платье, которое начинает

медленно покрывать мистическая синева, вторая облачена в кроваво-красное платье, а третья же одета в бледно-зелёное одеяние. Что увидел Мунк в этих разных девушках, когда делал с них наброски? Один ли это человек, представленный в трёх разных психологических ипостасях? А может быть это история одной девушки, она приходит на разных этапах своей жизни в это место и склоняет свою голову над бездной и вот, будучи дамой преклонных лет в платке и зелёном платье, она сливается с перилами и извилистой дорогой...

В кажущейся простоте образа вдруг возникает парадоксальность, резкий контраст; человек исходно мертвый, застывший во времени, у него «восковые черты», нет жизни в них, однако она проявляет человеческое Я. Цвет, форма рассказывают нам предысторию, точно так же как и поэтические символы Блока. Дева, любовь перерастают в «могильную траву» в строках Блока, на пути к ней человек проходит сквозь времена, судьбы, переживает тяготы и радости этой жизни. Человеческие страдания являются залогом восхождения его Духа, в этом поэт и художник едины.



ТВОРЧЕСТВО

ФИЛОСОФИЯ В СТИХАХ

ТОНКАЯ НИТЬ

АВТОР: ОСЕЛЕДКО РОМАН, 8 м

ПОЭЗИЯ

Сейчас я очень важным делом занят.
И что-то постоянно меня всё отвлекает
Но не могу вот так я оторваться.
Поэтому безделью я не могу отдаться.
Потом я думаю: «Ну что же тут такого?
Ведь не случится ничего плохого».
Я отвлекаюсь. И сразу понимаю, что я ошибку большую
совершаю.
Но не могу. Нет. Не могу я оторваться.
И сразу нитка начинает рваться.
А я сижу, занятъем увлечённый.
Мне кажется, уже я обречённый
Вот здесь сидеть и заниматься этим...
Нет. Делом это не назвать.
Бездельем? Да. Всё! Хватит отдыхать!
Ведь не понадобятся мне забавы эти.
Вот я закончил. Нить напряжена.
Я возвращаюсь к делу, тяжело дыша.
Тонкая нить, натянутая до предела.
Из-за неё я не могу закончить дело.
И кажется, что вот она порвётся, И жизнь моя тотчас
же оборвётся.
Мне плохо. Я не могу работать.
Но ведь не может безделье так трогать?
И всё же может. Возвращаюсь я к нему...
Нить рвётся. Я больше не могу.

КРЕПЧЕ, ЧЕМ ЛЮБОВЬ

АВТОР: НЕГОДЯЕВА АЛИСА, 8 э

ПОЭЗИЯ

Пепел завитых волос
И глаза цвета янтаря
Любовь рождённая из грёз
Любовь убитая за зря
А на твоей бледной груди
Блестит из золота змея
Змея что всю твою семью
Сковала раз и навсегда
Змея из золотых колец и бриллиантовых цепей
Змея которая сгубила уже множество людей

И эта желтая змея окрасит волосы твои
И серый сменит золотой
Ты станешь золотой женой
Он все равно предаст тебя
И эта верная змея
Начнёт душить и рвать любя
И из глаз снова все равно
Течёт родное серебро...

Есть чувства крепче чем любовь
Пусть не вскипает больше кровь
Пусть не горят больше глаза
Но вы по-прежнему семья



РЕДАКЦИЯ «МЕТЕЛИЦА»: РОССИЯ, г. САМАРА, ул. ПОЛЕВАЯ 74.
САЙТ РЕДАКЦИИ: WWW.SMTL.RU.
ТИРАЖ ПЕЧАТНОЙ ВЕРСИИ: 10 экз.
РАСПРОСТРАНЕНИЕ: СВОБОДНОЕ. В ФОРМАТЕ PDF НА САЙТЕ ЛИЦЕЯ.

РЕДАКЦИЯ: Киляков Иван, Шаипова Амина, Самарцева Елизавета, Псом Ева, Неволлина Полина, Цветкова Мария, Карпушкина Екатерина, Гудова Ангелина, Мифтяхов Тимур.
ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТЫ: Гудова Ангелина, Карпушкина Екатерина.
КОРРЕКТОРЫ: Самарцева Елизавета.
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА: Бальков Николай Валентинович.



Метелица