

Как прийти в себя после зимы? Межсезонье — это время, когда наши тела и души переживают непростые моменты. Хотя на улице становится теплее, наш организм, измученный холодными месяцами, нас все еще тянет к уюту — к пушистым одеялам и сладостям. Многие ощущают сильную мышечную усталость и апатию, что отражается и на их внешнем виде. Тело страдает от нехватки витаминов, а кожа и волосы — от резких перепадов температуры и недостатка свежего воздуха. Возникает вопрос: как преодолеть все эти негативные последствия межсезонья?

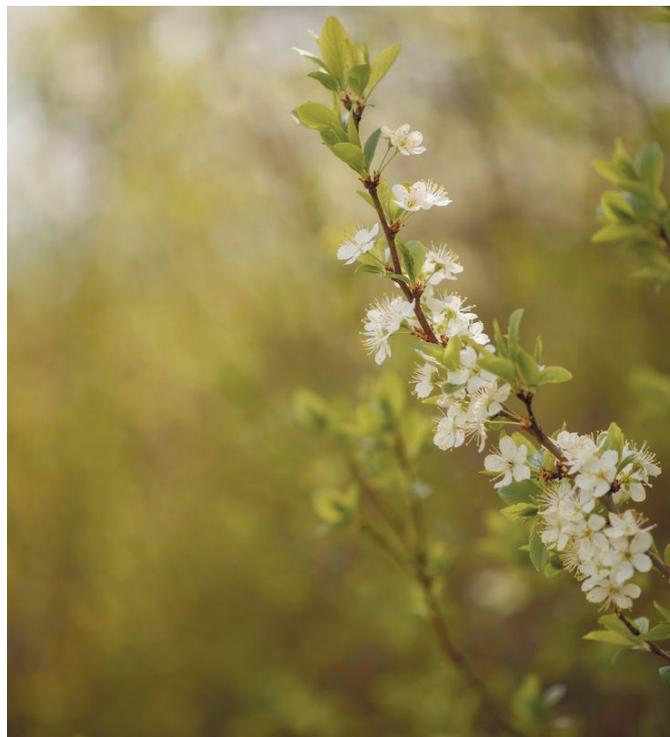
1. Высыпайтесь

Во время сна мозг выполняет важную работу: сортирует и систематизирует информацию, полученную за день, а также регулирует внутренние процессы организма и вырабатывает необходимые гормоны. Нехватка сна может негативно сказаться на когнитивных способностях, физической форме и даже фигуре, поэтому очень важно обеспечить себе полноценный отдых, стремясь к 8–9 часам непрерывного сна, или даже больше, если вашему организму это необходимо.

Перед сном откажитесь от использования смартфона и социальных сетей, не смотрите пугающие новости по телевизору и страшные фильмы. Важно создать спокойную обстановку, чтобы не раздражать мозг и нервную систему. Дабы избежать ранних пробуждений, рекомендуется полностью затемнить комнату. На ночь лучше выбирать легкий и приятный роман или простую книгу, предпочтительно на бумаге. Также можно попробовать успокоительный чай из трав или натуральные препараты, помогающие снимать тревогу.

2. Заботьтесь о внутреннем состоянии

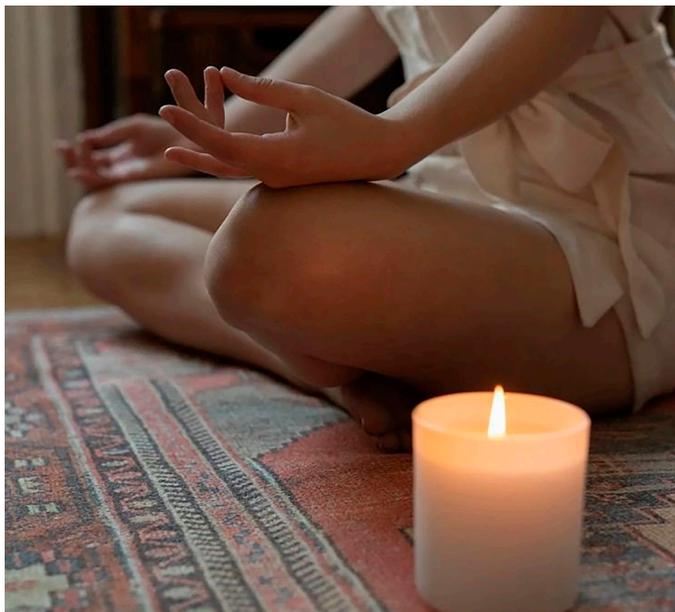
Если вам сложно сосредоточиться и мысли



ускользают, попробуйте гинкго билоба. Если нервная система находится в напряжении, помогут магний и витамин В6. Если трудно контролировать аппетит и тянет на сладкое, обратите внимание на хром и триптофан. При проблемах с волосами, кожей и ногтями, стоит добавить в рацион витамины группы В и серу. Если чувствуете усталость, попробуйте натуральные стимуляторы, такие как настойка корня женьшеня, лимонник или родиола розовая. Если вы часто простужаетесь при малейшем сквозняке — витамин С и цинк укрепят иммунитет. Если вы ощущаете сонливость и скучаете по солнцу, вам поможет витамин D.

Продолжение на странице 2





3. Займитесь новым

Когда наступает зима, и тянет к теплому одеялу и сериалам, стоит вернуться к тренировкам или начать новое хобби. Йога, плавание, танцы — отличный способ разнообразить жизнь, улучшить здоровье и поднять настроение.

4. Составьте план

Чего бы вам хотелось достичь этой весной? Сбросить лишний вес? Приобрести новое пальто? Найти другую работу? Поехать в увлекательное путешествие? Задумайтесь о целях, которые действительно вас волнуют, и с удовольствием приступайте к их реализации. Это поможет преодолеть апатию и привести себя в порядок.

5. Наслаждайтесь жизнью

Избавьтесь от всего, что расстраивает вас и нарушает внутреннее равновесие. Откажитесь от привычки смотреть тяжелые фильмы и читать депрессивные новости. Замените их комедиями или развлекательными шоу. Запланируйте поход на концерт любимой группы или участие в мастер-классе. Весна призвана радовать и наполнять жизнь яркими красками — не тратьте её на скуку и одиночество!



6. Избавьтесь от лишнего

Разберите гардероб: уберите одежду, которая больше не радует или потеряла свой первоначальный вид. Освободитесь от сломанных вещей, которые годами лежат без дела. Избавьтесь от ненужного хлама — и вы почувствуете лёгкость, а заодно появится повод обновить гардероб!

7. Познакомьтесь с ароматерапией

Вспомните, как во время прогулки вдруг ощущаете аромат свежей выпечки или только что скошенной травы. В такие моменты возникают ассоциации, приятные воспоминания мгновенно оживают, настроение поднимается, и внутри становится тепло.

С древних времён ароматерапия применяется как средство воздействия на разум, способ установления связи с окружающим и внутренним мирами. Эфирные масла обладают целебными свойствами, способствуют релаксации, снятию усталости и улучшению физического и эмоционального состояния.

Этот эффект обусловлен воздействием запахов на участок мозга, отвечающий за эмоциональное состояние, циркадные ритмы, сон и аппетит. Попробуйте комбинировать ароматерапию с медитацией, музыкой, свечами и ванной. Ваше тело и разум будут вам очень признательны!



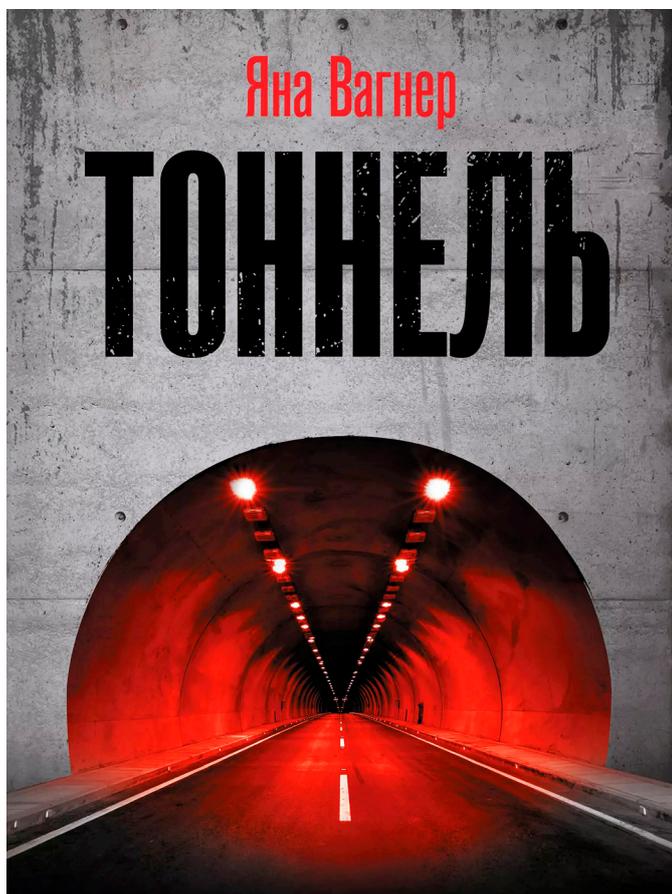
ТЕКСТ: Михеечкина Карина
ФОТО: Pinterest

Новинки в области литературы

Приветствую вас, дорогие читатели и книголюбы! Не секрет, что книга — одно из величайших творений искусств, что только были созданы человеком. Книжные издания сопровождают нас всю жизнь, начиная с самого раннего возраста, служат учителями и проводниками в мир собственных и авторских фантазий. Предлагаю ознакомиться с несколькими произведениями, что не так давно появились в мире литературы, но уже завоевали наши сердца. Быть может, вы сможете найти что-нибудь интересное и для себя.

1. Яна Вагнер «Тоннель»

Любителям антиутопий посвящается роман-катастрофа, что держит читателей в напряжении до самого конца. Пробки воскресным вечером — классическая ситуация, к которой мы все привыкли, согласны? Но что произойдёт, если тоннель, в котором застряли люди, неожиданно закроется и они окажутся совсем отрезанными от цивилизации? Неужели что-то ужасное произошло с наружи? Или на самом деле, должно произойти внутри? Возмущенная ситуацией толпа, быстро понимает, что всё идет не так гладко, как они планировали, и к сегодняшнему ужину они точно не успеют вернуться домой.



2. Жоэль Диккер «Дикий зверь»

Сюжет разворачивается в пригороде Швейцарии. В центре этих самых событий — две семейные пары. Одна является достаточно простой и ничем не примечательной, не выбиваясь из общества вокруг. Вторая же завораживает своей шикарной жизнью и не угасшей в отношениях страстью, несмотря на долгие годы в браке, но героям постепенно начинает казаться, что с ними что-то не так. Неужели они связаны с серией ограблений ювелирных магазинов по всей стране, или дело в другом? Необычный детектив, который до последнего держит читателя в массе загадок и не даёт понять, кто же является преступником на самом деле.

3. Полина Максимова «Верховье»

Хотите окунуться в северный фольклор с головой? Тогда приглашаем вас в путешествие с главными героинями! Одна из них просто приезжает на практику в глухую деревню, а на деле оказывается в самом эпицентре трагических и мистических событий, а второй удаётся стать важным элементом этой истории, даже не покидая съёмную студию на окраине Питера.



ТЕКСТ: Филлипова Софья
ФОТО: из открытых источников

Профилактика аллергии: как подготовиться к весеннему сезону

Весна — прекрасное время года, которое ассоциируется с пробуждением природы, ярким солнцем и тёплыми деньками. Однако для многих людей весна становится настоящим испытанием, ведь именно в этот период цветут растения и в воздухе появляется большое количество пыльцы. Для тех, кто страдает от аллергии, это время превращается в настоящую борьбу с неприятными симптомами. Но если правильно подготовиться и принять соответствующие меры предосторожности, можно существенно облегчить своё состояние и насладиться весенними днями без страха перед аллергией.



Причины весенней аллергии

Весенняя аллергия, или поллиноз, возникает из-за повышенной чувствительности иммунной системы к определённым видам пыльцы. Когда эти микроскопические частички попадают в организм, иммунитет воспринимает их как чужеродные элементы и запускает защитную реакцию, которая проявляется в виде различных симптомов. В зависимости от региона, в весенний период наиболее активны такие растения, как:

- деревья: берёза, ольха, дуб, тополь, ясень;
- травы: одуванчик, крапива, подорожник;
- сорняки: амброзия, полынь, лебеда.

Каждый вид пыльцы имеет свою специфику и время максимального выброса в атмосферу. Например, деревья начинают цвести раньше всех, примерно в марте-апреле, тогда как травы и сорняки активизируются ближе к маю-июню. Понимание этой закономерности помогает точнее определить время наибольшей опасности и предпринять нужные шаги для предотвращения аллергических реакций.



Симптомы весенней аллергии

Проявления поллиноза могут варьироваться от лёгких до достаточно серьёзных. Вот самые распространённые симптомы:

- заложенность носа, сопровождающаяся постоянным насморком и чиханием;
- покраснение и зуд глаз, иногда с выделениями и ощущением песка;
- першение в горле и кашель, который может перерасти в приступы удушья, особенно у людей с бронхиальной астмой;
- кожные высыпания, зуд и раздражение;
- общая слабость, усталость и снижение работоспособности.

Иногда пациенты жалуются на головные боли и даже повышение температуры тела, хотя это встречается реже. Важно понимать, что симптомы могут нарастать постепенно, начиная с лёгкого раздражения слизистой оболочки носа и заканчивая серьёзными проблемами с дыхательной системой.

Подготовка к весеннему сезону

Готовиться к весне нужно заблаговременно, чтобы встретить этот сезон во всеоружии. Рассмотрим основные направления подготовки.

1. Планирование поездок и прогулок

Весной многие стремятся больше времени проводить на природе, наслаждаясь свежим воздухом и первыми лучами солнца. Однако людям, склонным к аллергии, следует быть осторожными и избегать мест с высокой концентрацией пыльцы. Вот несколько советов.

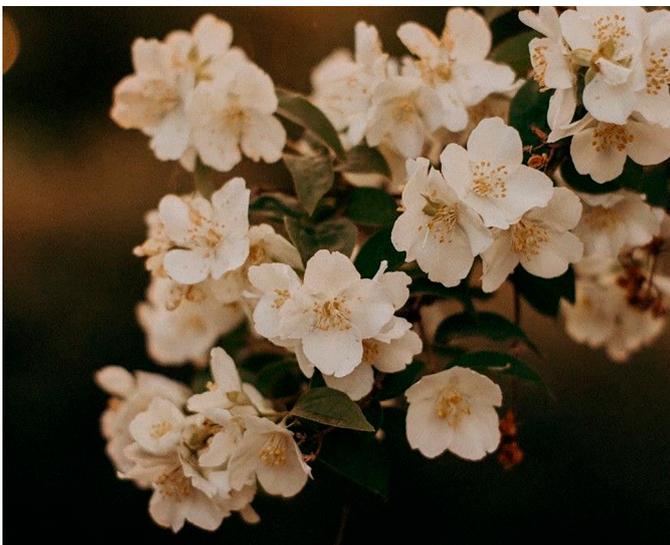
А. Выбирайте время для прогулок. Ранним утром и поздним вечером концентрация пыльцы в воздухе максимальная, поэтому лучше выходить на улицу днём, особенно после дождя, когда большая часть пыльцы оседает на землю;

Б. Ограничьте поездки в места с активным цветением. Лучше отдавать предпочтение районам с хвойными лесами, которые считаются менее аллергенными. Хвойники выделяют фитонциды, обладающие антисептическими свойствами, что может положительно сказаться на состоянии дыхательных путей;

В. Избегайте контактов с растениями. Постарайтесь держаться подальше от цветочных клумб, газонов и полей, где растут потенциально аллергенные растения.

2. Домашняя гигиена

Дом — это ваше убежище, где вы проводите большую часть времени. Чтобы создать комфортные условия и минимизировать воздействие аллергенов, придерживайтесь следующих рекомендаций.



А. Проветривайте комнаты с осторожностью. Вместо открытия окон используйте специальные москитные сетки или плотные шторы, которые предотвратят попадание пыльцы внутрь помещения. Проветривание лучше осуществлять в вечерние часы, когда концентрация пыльцы снижается;

Б. Используйте очистители воздуха. Современные устройства с HEPA-фильтрами;

В. Поддерживайте влажность воздуха с помощью увлажнителей;

Г. Регулярно проводите влажную уборку помещений.

Личная гигиена

После возвращения домой принимайте душ и меняйте одежду, чтобы избежать распространения пыльцы внутри помещения. Носите солнцезащитные очки и маски для защиты глаз и дыхательных путей.

Медикаментозная профилактика

Перед началом сезона цветения проконсультируйтесь с аллергологом для подбора необходимых препаратов:

- антигистаминных средств;
- спреев для носа;
- капель для глаз;
- ингаляционных средств.

Начните принимать лекарства за несколько недель до предполагаемого начала цветения.

Диета и образ жизни

Укрепляйте иммунную систему, включая в рацион продукты, богатые витаминами С и Е, омега-3 жирными кислотами, антиоксидантами и пробиотиками. Ведите активный образ жизни и занимайтесь физическими упражнениями на свежем воздухе.

Заключение

Правильная подготовка к весеннему сезону позволяет значительно снизить риск развития аллергических реакций. Комплексный подход, включающий профилактические меры, соблюдение гигиены и своевременное лечение, поможет вам наслаждаться весной без дискомфорта.

ТЕКСТ: Степанова Дарья
ФОТО: из открытых источников

Что такое Первое апреля?

Начало второго весеннего месяца всегда знаменуется очень забавным праздником — «днём дурака», «днём смеха» или же просто первым апреля. О происхождении этого праздника официальной информации нет. У создания «дня дураков» множество историй, и неизвестно, правдивы они или нет. Есть версия, что первый день апреля праздновался в Индии и Древнем Риме как день весеннего равноденствия. По этому случаю устраивали празднества, на которых народ шутил, развлекался и пытался «задобрить» пришедшую весну, чтобы природа была добра к людям. Этот обычай настолько понравился всем, что первое апреля стали считать международным праздником со своими обычаями и традициями. В этот день люди пытаются разыграть своих друзей и близких, подшутить или как-либо поглумиться.

**Я вам
ЗАПРЕЩАЮ
шутить надо мной
в честь
первого апреля**



В разных странах этот праздник отмечается по-разному. В Англии и США день смеха известен как April Fool's Day, и традиционно шутки могут быть довольно безобидными, но иногда и весьма креативными. Во Франции этот день называется «Poisson d'Avril» («апрельская рыба»), и одна из популярных шуток заключается в том, чтобы прикрепить бумажную рыбу к спине жертвы. В Италии первый день апреля также отмечается с весельем и шутками. Однако во многих испаноязычных странах этот день празднуется 28 декабря в рамках Дня невинных детей («Día de los Santos Inocentes»), что также связано с розыгрышами. В Финляндии разыгрывать друг друга принято по утрам. Считается, что в первой половине дня человек может забыть о дате, а потому — шутка с большей вероятностью будет удачной. Чаще всего розыгрыши финнов связаны с нелепыми просьбами друг другу. Каждый житель Нидерландов в праздник смеха старается разыграть всех друзей и родственников. Для этого в стране принято придумывать шуточные новости, которые на первый взгляд звучат как правда.

С развитием технологий и социальных сетей Первое апреля стало платформой для множества креативных и масштабных розыгрышей. Компании и бренды используют этот день для запуска фальшивых продуктов или услуг с юмористическим подтекстом. Например, известные компании, такие как Google и Burger King, ежегодно представляют свои «новые» продукты, которые часто оказываются вымышленными. Ещё один интересный факт об этом празднике заключается в том, что в некоторых странах это день, когда СМИ и компании публикуют ненастоящие новости и объявления, чтобы разыграть своих читателей и клиентов. Например, в 1957 году ВВС выпустила знаменитый репортаж о сборе урожая спагетти в Швейцарии, показывая женщин, которые собирали длинные «пасты» с деревьев. Многие зрители поверили в этот розыгрыш и даже спрашивали, как вырастить свои собственные спагетти. Этот случай стал классическим примером того, как юмор и креативность могут быть использованы в журналистике. Более оригинальные люди продумывают целые планы для того, чтобы увидеть бесценную реакцию друга на слова: «Это шутка, с первым апреля!», для остальных же создана эта статья. Или уголовный кодекс РФ.

Если кому-то захотелось разыграть друга, но вы не знаете как, то вот несколько примеров для ваших шуток:

1. Печенье с зубной пастой. Купите печенье «Орео», аккуратно отделите части друг от друга и покройте одну из них зубной пастой.



2. Для второго варианта розыгрыша вам понадобится много бумаги и прямые руки. Вырежьте из цветной бумаги большой силуэт или раскрасьте шаблон черной краской. Приклейте ваше творение к двери друга, чтобы разыграть его страшным «чудовищем».



3. Третий розыгрыш особенно подойдёт для тех людей, чей друг боится насекомых. Купите с десяток бутафорских тараканов и наклейте их на стену. Главное, чтобы расположение насекомых не вызывало подозрений.



4. Скажите, что его отчисляют. Подговорите своего куратора, чтобы он подыграл.



Несмотря на то, что празднуется день веселья, важно помнить о границах окружающих. Шутки не должны причинять вреда или унижать других людей. Этические аспекты розыгрышей становятся все более актуальными в современном обществе, где важно уважать чувства других. Первое апреля — это очень интересный праздник, который объединяет людей с использованием юмора и изобретательности. Независимо от того, как вы отмечаете этот день — с помощью безобидных шуток или креативных розыгрышей, серьёзно разработанных стратегий или же просто парой слов, главное — это радость и улыбки. Будьте внимательны к чувствам окружающих и наслаждайтесь этим веселым днем вместе со своими друзьями!



**не пытайтесь
разыграть меня
на первое апреля**

ТЕКСТ: Спутаева Юлия
ФОТО: из открытых источников

Биполярное расстройство: когда жизнь превращается в бурю эмоций

Биполярное аффективное расстройство (БАР) — это не просто «качели настроения». Это сложная, зачастую разрушительная болезнь, которая заставляет жизнь быть похожей на шторм, то и дело бросающий человека из состояния эйфорической эйфории в бездну глубокой депрессии. Эта болезнь, корни которой уходят в глубь веков, до сих пор до конца не изучена, но ее воздействие на жизнь человека оставляет неизгладимый след.

Представьте себе мир, где солнечные дни внезапно сменяются ледяной стужей, а экстатические взлеты — падениями в бездну отчаяния. Вот что такое биполярность — постоянная борьба с непредсказуемой стихией внутри себя.



Фазы БАР: вихрь эмоций

БАР характеризуется чередованием нескольких основных фаз:

- **Депрессия — темная бездна:** Это не грусть. Это длительное (минимум две недели) состояние угнетенности, окутывающее человека, словно густой туман. Апатия, упадок сил, неспособность сконцентрироваться, нарушения сна и аппетита — спутники этого мрачного состояния. Мир теряет яркие краски, превращаясь в монохромное полотно безрадостности. Даже самые простые задачи становятся непосильной ношей, а мысли текут с густотой патоки.

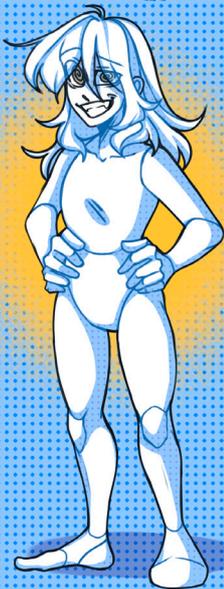
- **Гипомания — маска эйфории:** В этой фазе настроение резко поднимается, появляется

прилив энергии и активности, потребность во сне снижается. Но это обманчивое чувство благополучия. Интенсивность эмоций зашкаливает, импульсивность становится нормой, речь ускоряется, мысли скачут, подобно диким лошадям. Человек теряет контроль над своими действиями, не замечая необдуманных поступков, которые могут разрушить его жизнь.

- **Мания — ураган разрушения:** Это наиболее опасная фаза. Невероятный подъем настроения, граничащий с безумием, сопровождается бурным потоком энергии, бессонницей, расточительностью, чрезмерной сексуальной активностью и полным отсутствием тормозов. Без надлежащей медицинской помощи эта фаза может закончиться трагедией — нарушением закона, самоповреждением, госпитализа-

У НЕГО ЕСТЬ ДВЕ ФАЗЫ

МАНИАКАЛЬНАЯ



ДЕПРЕССИВНАЯ

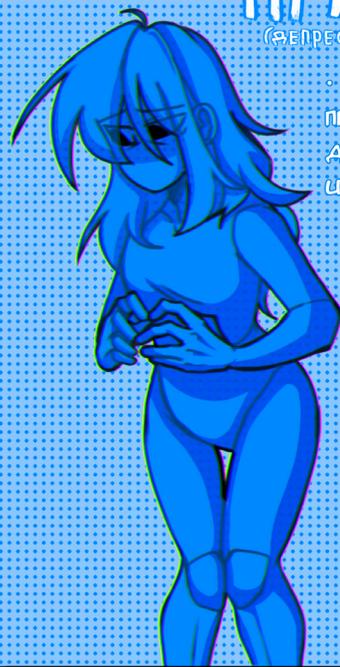


(МАНИАКАЛЬНОЙ ФАЗЫ) ПРИЗНАКИ:

- **ПОВЫШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ.**
БЕСПРИЧИННАЯ РАДОСТЬ,
БЕСПЕЧНОСТЬ,
НЕПОКОЛЕБИМЫЙ ОПТИМИЗМ
ДАЖЕ В ТЯЖЕЛЫЕ
МОМЕНТЫ.
- **УСКОРЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ
И АССОЦИАЦИЙ.**
ПАЦИЕНТ ПЕРЕПРЫГИВАЕТ С ОДНОЙ
ТЕМЫ НА ДРУГУЮ, ГОВОРИТ ТАК
БЫСТРО, ЧТО ИНОГДА ЕГО РЕЧЬ
НЕВОЗМОЖНО РАЗОБРАТЬ.
- **ПОТЕРЯ СПОСОБНОСТИ
АДЕКВАТНО ВОСПРИНИМАТЬ СЕБЯ.**
БОЛЬНОЙ ПЕРЕОЦЕНИВАЕТ СВОИ
ВОЗМОЖНОСТИ, СЧИТАЕТ СЕБЯ
ЛУЧШЕ И ВЫШЕ ДРУГИХ.

ПРИЗНАКИ:

(ДЕПРЕССИВНОЙ ФАЗЫ)



- УТРАТА ИНТЕРЕСА К
ПРИБЫЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХОББИ
ИЛИ СФЕРЕ ОБЩЕНИЯ;
- ВЫРАЖЕННАЯ АПАТИЯ ПО
УТРАМ, СМЕНЯЮЩАЯСЯ
ОТНОСИТЕЛЬНО
НОРМАЛЬНОЙ
АКТИВНОСТЬЮ К ВЕЧЕРУ;
- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ,
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ И
ВЕРБАЛЬНАЯ
ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ

стремительными или постепенными, плавными или резкими. Иногда между ними бывают короткие периоды относительной стабильности, иногда — нет. Без лечения, болезнь прогрессирует, периоды спокойствия укорачиваются, а фазы становятся все более интенсивными и разрушительными.

4-5 МЕСЯЦЕВ



1-2 МЕСЯЦА



В СРЕДНЕМ ЧЕЛОВЕК С БАП ОКОЛО 6 МЕСЯЦЕВ В ГОДУ ПРОВОДИТ В НОРМАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ. ОСТАВШИЕСЯ ПОЛГОДА — В ФАЗЕ МАНИИ ИЛИ ДЕПРЕССИИ. КАК ПРАВИЛО, ДЕПРЕССИВНАЯ ФАЗА ДЛИТСЯ БОЛЬШЕ — ДО 4-5 МЕСЯЦЕВ, А НА МАНИАКАЛЬНУЮ ПРИХОДИТСЯ ОКОЛО 1-2 МЕСЯЦЕВ В ГОДУ.

цией. В тяжелых случаях появляются психотические симптомы, такие как галлюцинации и бред — ужасающие симптомы, указывающие на крайнюю степень нарушения психики.

Переходы между фазами могут быть

Жизнь под знаком БАР: борьба за нормальность

Влияние БАР на жизнь человека колоссально:

1. Профессиональная деятельность.

Проблемы с концентрацией, непредсказуемость поведения, пропуски работы — все это может привести к увольнению и финансовым трудностям.

2. **Социальная жизнь.** Непредсказуемость, импульсивность, резкие перепады настроения — все это разрушает отношения с близкими людьми, которые часто не понимают, что происходит, и отстраняются от больного.

3. **Самооценка.** Чувство вины, стыда, недоверие к себе — постоянные спутники человека, страдающего БАР.

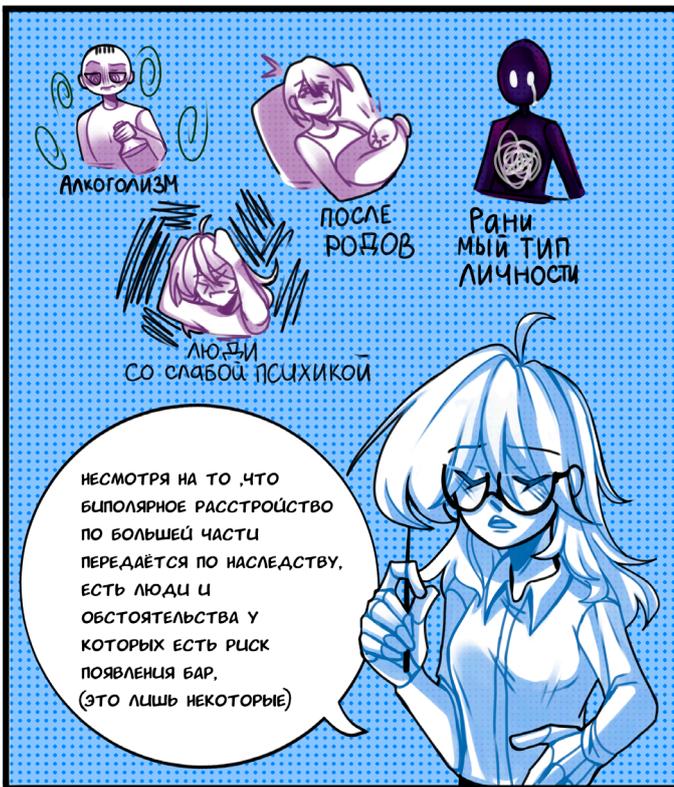
баре. Меня уволили из архитектурного бюро за то, что я осталась там ночевать. Коллеги и родители считали, что я принимаю наркотики.»

Путь к стабильности: надежда на светлое будущее

Лечение БАР — это длительный процесс, требующий комплексного подхода: медикаментозной терапии, психотерапии и, что немаловажно, поддержки близких. Лечение проходит в три этапа: купирование острой фазы, поддерживающая терапия и профилактика рецидивов.

Полное излечение невозможно, но достижение стойкой ремиссии — вполне реальная цель. Для этого необходимы постоянный прием лекарств, регулярные консультации с психиатром, ведение дневника самонаблюдения и активная работа над собой.

Жизнь с БАР — это постоянная борьба, но это не приговор. С помощью правильного лечения и поддержки близких человек может научиться управлять своей болезнью и жить полноценной, счастливой жизнью. Главное — не сдаваться и помнить, что вы не одиноки.



Вот что рассказывает об этом один из пациентов:

«Из-за болезни от меня отвернулись почти все друзья. Перед госпитализацией я пережила маниакальный психоз: постила в соцсетях фотографии половых органов, набила татуировку с именем парня, с которым меня абсолютно ничего не связывает, поссорилась с мамой, расписала маркером стены в любимом



ТЕКСТ: Лабецкая Мария
ФОТО: Чижишева Арина

Жизнь после тюрьмы

Тюремный срок – тяжёлый период в жизни. Заключенные по приезду в исправительный центр, в течении нескольких месяцев привыкают к режиму колонии, а затем годами находятся в одних и тех же стенах.

Чего только стоит запах свободного воздуха и вкус домашней еды. Но так ли прекрасен выход из тюрьмы? Сможет ли человек начать жить заново, с чистого листа?

Рассматривая европейские страны, можно заметить, что средний срок пребывания, составляет около 10 месяцев, а в России довольно длительные сроки лишения свободы, они составляют 25,5 месяцев. Не стоит забывать, что подозреваемые и обвиняемые находятся длительное время в следственных изоляторах, задолго до вынесения приговора.



Заключенные часто болеют социально-опасными заболеваниями: туберкулёз, ВИЧ-инфекция, гепатиты В и С. Основная сложность в оказании медицинской помощи бывшим зекам заключается в том, что между тюремной и гражданской медициной нет преемственности. Поэтому у них возникают проблемы с получением медицинских документов из исправительного учреждения.

Бывшие зеки имеют право встать на биржу труда. Главное в трудоустройстве – судимость не должна быть связана профессиональными обязанностями.

Некоторые компании требуют, чтобы судимостей не было и вовсе, другие же готовы принять бывших заключенных, даже с «загрязнённым прошлым». В частности такие люди уезжают на вахты или их принимают как разнорабочих.

Более 60 % людей, находящихся в местах лишения свободы, осуждены не впервые. В течение года после освобождения, в среднем 20 % осужденных, совершают повторное преступление.

Бывшие заключённые могут столкнуться с проблемами поиска жилья. Согласно законодательству, порядок предоставления жилья лицам, освобождаемым из мест лишения свободы не определён.



Жизнь за решеткой, по словам самих заключенных, становится привычнее жизни, чем жизнь на воле. Психологи говорят, что этому явлению соответствует термин – выученная беспомощность. Это и происходит во время длительных тюремных сроков. Человек буквально забывает, как жить на свободе. Кроме того, общество не всегда принимает бывших заключенных.

Бывшим заключенным важна социальная адаптация, помощь родных, психологов и социальных служб. Причины, по которым обвиняемый попадает за решетку, довольно много, начиная от случайности и «подставы» и заканчивая специальным действием. Всегда нужно помнить о человечности и гуманности. Не совершайте ошибок и помогайте их исправить другим.

ТЕКСТ: Шабалов Глеб
ФОТО: из открытых источников

Если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней

Жизнь — это непрерывный поток событий, часть из них находится под нашим контролем, а другая — нет. Когда мы сосредотачиваемся на том, что не можем контролировать, мы тратим энергию, которая могла бы быть направлена на решение других задач, заботу о себе и принятие позитивных решений. В жизни мы часто сталкиваемся с обстоятельствами, которые не можем контролировать. Например: работа, отношения, здоровье или внешние факторы могут принести нам неудобства или даже страдания. В такие моменты у нас есть два пути: пытаться изменить ситуацию или поменять своё отношение к ней. Мы можем планировать, стараться, бороться, но иногда сталкиваемся с непреодолимыми обстоятельствами: болезнью близкого человека, потерей работы, природными катаклизмами.

Естественная реакция — паника, страх, гнев. Вы можете ругать руководство, жалеть себя, прокручивать в голове все, что могло бы пойти иначе. Но это ничего не изменит. Ваша работа уже потеряна. Вместо этого, сфокусируйтесь на том, что «вы» можете контролировать: поиск новой работы, развитие новых навыков, забота о своем эмоциональном состоянии. Изменение отношения к ситуации — это переход от пассивного страдания к активному поиску решений. Конечно, это не означает бездействие или смирение с несправедливостью. Важно четко различать, что находится в сфере вашего влияния, а что — нет. После того, как вы осознали, что некоторые аспекты ситуации невозможно изменить, сосредоточьтесь на том, что в ваших силах. В такие моменты важно помнить, что хотя мы не всегда можем контролировать ситуацию, мы всегда можем контролировать наше отношение к ней.

Но что, если вместо того, чтобы бороться с неизбежным, мы попробуем изменить свое отношение к ситуации?

**НЕ НРАВИТСЯ —
СДЕЛАЙ ЧТО-НИБУДЬ.**

**НЕ ДЕЛАЕШЬ —
ЗНАЧИТ НРАВИТСЯ.**

Изменение отношения может проявляться по-разному: переосмысление ситуации, поиск положительных моментов, даже в самых сложных обстоятельствах. Возможно, потеря работы откроет новые возможности, о которых вы раньше и не мечтали.

Изменение ситуации может быть сложной задачей. Иногда наши усилия не приносят желаемого результата, и это может вызывать чувство безысходности и разочарования. Однако изменить своё отношение к ситуации — это то, что доступно каждому. Это может включать в себя:

1. Переосмысление ситуации

Вместо того чтобы фокусироваться на негативе, стоит попытаться увидеть положительные аспекты. Например, трудности могут научить нас новым навыкам или укрепить наш характер.

2. Принятие ситуации

Приняв ситуацию такой, какая она есть, мы можем избавиться от лишнего стресса. Принятие не означает бездействие, это означает гармонию с тем, что невозможно изменить. Принятие не означает, что мы согласны с тем, что происходит, или что мы не хотим улучшить свою жизнь. Это означает, что мы признаем реальность такой, какая она есть, и отказываемся от борьбы с ней. Когда мы принимаем ситуацию, мы освобождаемся от чувства вины и страха, что позволяет нам сосредоточиться на том, что действительно важно.

3. Нахождение ресурсов

Принимая ситуацию, мы можем не тратить ресурсы невозможное, а сфокусироваться на том, что мы можем изменить внутри себя или в своем окружении. Это может быть развитие новых привычек или изменение круга общения.

4. Установка целей

Вместо того чтобы заикливаться на том, что вызывает у нас недовольство, можно установить новые, достижимые цели, которые будут направлены на улучшение качества нашей жизни.

5. Позитивное мышление

Изменение отношения к ситуации также связано с развитием позитивного мышления. Вместо того чтобы сосредотачиваться на негативных аспектах, попробуйте найти в сложной ситуации что-то положительное. Например, потеря работы может стать возможностью для переосмысления карьеры и поиска новых возможностей. Каждая трудность несет в себе уроки и возможности для роста.

6. Развитие устойчивости

Устойчивость — это способность справляться с трудностями и восстанавливаться после неудач. Изменяя свое отношение к ситуации, мы развиваем эту важную черту характера. Устойчивые люди видят проблемы как временные и преодолимые. Они учатся извлекать уроки из своих ошибок и использовать их для личностного роста.

7. Фокус на действиях

Когда ситуация кажется безвыходной, важно переключить внимание на действия, которые мы можем предпринять. Даже если мы не можем изменить саму ситуацию, мы можем изменить то, как на нее реагируем. Это может быть поиск новых возможностей, изменение образа жизни или обращение за поддержкой к друзьям и близким. Активные действия способствуют чувству контроля и уверенности.

8. Практика благодарности

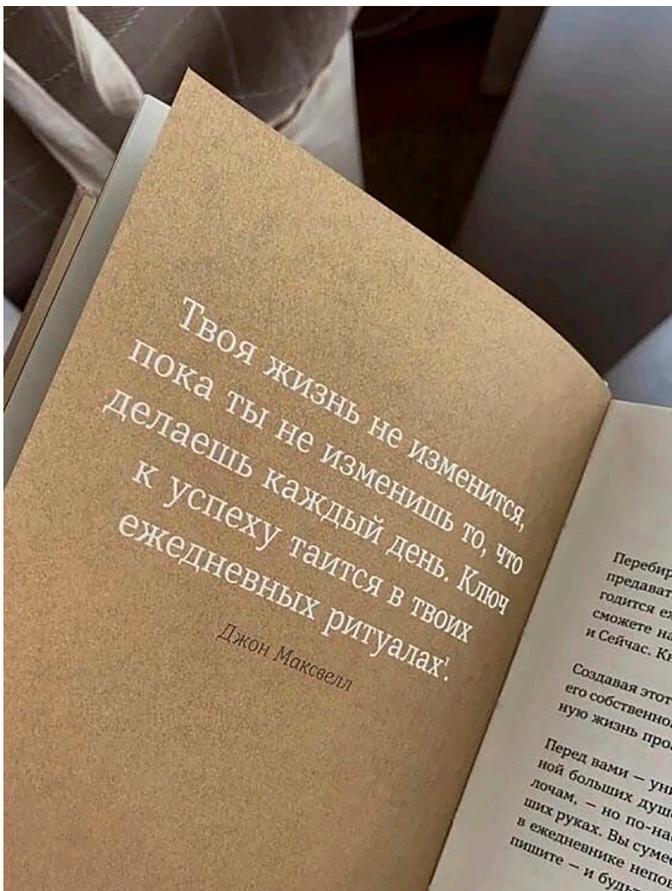
Практика благодарности — еще один мощный инструмент для изменения отношения к сложным ситуациям. Фокусируясь на том, за что мы благодарны в своей жизни, мы можем сместить акцент с негативных аспектов на положительные. Это помогает нам видеть свет даже в самых темных моментах.

Изменение отношения к ситуации — это мощный способ справиться с трудностями и найти внутренний покой. Хотя мы не всегда можем контролировать обстоятельства, мы всегда можем контролировать свои мысли и эмоции. Принятие, позитивное мышление, развитие устойчивости и активные действия помогут нам справиться с любыми вызовами жизни. Помните: иногда именно наше отношение к ситуации определяет наш успех и счастье.

Важно помнить, что изменение отношения к определенной ситуации — это не проявление слабости, а акт силы и мужества. Это подход помогает нам быть более устойчивыми и адаптивными, улучшая общее качество жизни.

Стоит помнить, что наша жизнь состоит не столько из ситуаций, сколько из нашего восприятия их. Если мы сможем изменить своё отношение, мы изменим и свой мир.

Изменить отношение к ситуации — это не волшебная палочка, которая мгновенно решает все проблемы. Это процесс, требующий времени, усилий и самоанализа. Но это путь к внутренней гармонии, способности справляться со стрессом и обретению более глубокого понимания себя и окружающего мира. В конце концов, наша реакция на события часто важнее самих событий. Именно наше отношение определяет качество нашей жизни.



ТЕКСТ: Сенникова Ирина
ФОТО: из открытых источников

НОВОСТИ

Красота весны

Шестого марта среди участниц правоохранительной направленности и студенческих народных дружин прошёл конкурс «Мисс Весна».

Студентка ИД-9-24 и курсант правоохранительного отряда колледжа «Молодая гвардия» Салтымакова Екатерина успешно проявила себя в конкурсе, а на творческом этапе продемонстрировала отличные навыки пения. По результатам участия конкурсантка нашего колледжа была награждена благодарственным письмом начальника департамента по чрезвычайным ситуациям и взаимодействию с административными органами.



Безопасность в интернете

В рамках реализации проекта по финансовой грамотности 14 марта в колледже прошла очная встреча обучающихся с финансовым экспертом-практиком – управляющим директором по развитию розничного бизнеса банка ВТБ.

Лекция была посвящена теме «Финансовая безопасность, включая цифровую грамотность (кибербезопасность)». Материалы лекции были изложены профессионально и доступно. Выступление эксперта сопровождалось презентацией, в которой подробно был раскрыт вопрос о финансовой безопасности включая кибербезопасность, как важную сторону цифровой грамотности.

Студенты задавали вопросы по различным проблемам и получили много полезной информации, а также были ознакомлены с фактическими данными по мошеннической деятельности киберпреступников.

Славянская буквица

Новосибирская государственная областная научная библиотека организовала VI православный литературно-художественный фестиваль «Славянская Буквица», который проходил с 13 по 16 марта. В подготовке и проведении фестиваля активное участие принимали преподаватели и студенты нашего колледжа. Увлекательная выставка «Книжное искусство», состоящая из 40 работ наших обучающихся разных специальностей украшали холл третьего этажа библиотеки.

В программе фестиваля было много интересных встреч и мастер-классов: создание ватной игрушки, реставрация книги, изготовление чернил по старинной рецептуре, встречи с писателями.



Звезда Лады

В марте состоялся итоговый этап сложного и яркого конкурса «Звезда Лады»! Четыре месяца тяжёлой работы, мастер-классы, съёмки, поиск спонсоров и многое другое. За конкурсом внимательно следили студенты колледжа и родители участников.

Поздравляем участников и благодарим за настоящий праздник для всех нас!

- 1 место: Колесникова Кристина и Якжин Владимир
- 2 место: Солдатова Вероника и Золотухин Артём
- 3 место: Савушкина Анна и Январев Артём
- 4 место: Кучинская Таисия и Унжаков Дмитрий





АНЕКДОТ

- Чего ты плачешь?
- Да книга ж грустная
- А что за книжка?
- Зачётная...



@kriskoul

ЗАГЛАВЛИНА АНГЕЛИНА

Владимир Высоцкий. 45 лет бессмертия

«Он начал робко — с ноты «до»,
Но не допел её, не до...»
(В. Высоцкий «Прерванный полет»)



Владимир Семенович Высоцкий — советский поэт, автор песен, актер театра и кино, заслуженный артист СССР. Родился и умер Высоцкий в Москве. Годы жизни: 1938-1980. В этом году исполняется 45 лет со дня смерти этого талантливого человека.

Владимир Высоцкий — наверное, самый известнейший и любимейший поэт конца советской эпохи. Его голос и прищур были узнаваемы, а имя обросло легендами. Высоцкого бесспорно уважали и ценили все: от рабочих и до академиков. На песнях Владимира Семеновича росли и постигали жизнь; его творчество остается в душах и сердцах до сих пор.

Писал Высоцкий о многом. Владимир затрагивал множество тем и граней жизни и общества, так что его творчество нельзя свести к каким-то нескольким узким темам, однако я выделила некоторые направления, которые считаю наиболее важными в творчестве Высоцкого.

Эти направления:

1. Жизнь и смерть: пожалуй, эта тема наиболее распространена в текстах Высоцкого. Автор не стеснялся говорить о смерти и бренности бытия. Смерть Высоцкого — повод задуматься о том, как стоит прожить жизнь, что нужно успеть сделать.

В дорогу — живо! Или — в гроб ложись.
Да! Выбор небогатый перед нами.
Нас обрекли на медленную жизнь —
Мы к ней для верности прикованы цепями.



2. Дружба и предательство: Высоцкий много писал о доверии, затрагивая темы дружбы, разочарований, сложных отношений между людьми, поддержки.

Если друг оказался вдруг
И не друг, и не враг, а — так;
Если сразу не разберешь,
Плох он или хорош, —
Парня в горы тяни — рискни!

3. Любовь и отношения: в текстах Владимира Семеновича любовь — это сложные и весьма противоречивые чувства, полные страсти боли и разочарования.

Наверно, я погиб: глаза закрою — вижу.
Наверно, я погиб: робею, а потом
Куда мне до неё — она была в Париже,
И я вчера узнал — не только в нём одном!

4. Гражданская позиция: хотя Высоцкий избегал прямой политической пропаганды, в его текстах всегда прослеживалась гражданственность. Он поднимал темы бездушия и лжи, несправедливости, отстаивал человеческие права, достоинства и свободу. Это часто проявлялось в текстах через образы бродяги, изгоя, человека, идущего против системы.

Граждане, даже пьяные!
Все мы — пассажиры постоянные,
Все живем, билеты отрываем,
Все по жизни едем трамваем...

5. Природа и путешествия: Высоцкий был любителем живого мира, и это отразилось в его текстах. Он писал о красоте окружающего мира, о свободе, просторах, о странствиях и поисках себя в этом мире.

Как по Волге-матушке, по реке-кормилице —
Всё суда с товарами, струги да лады...
И не притомилася, и не надорвалася:
Ноша не тяжёлая — корабли свои.

6. Ироничные и юмористические зарисовки: Несмотря на серьезность многих своих мыслей и высказываний, Высоцкий не забывал и о юморе. В его репертуаре много ироничных и веселых песен, часто сатирически высмеивающих пороки общества и человеческие слабости.

Слон сказал, не разобрал:
«Видно, быть потогу!..»
В общем, так: один Жираф
Влюбился — в Антилопу!

Жизнь Владимира Высоцкого была насыщена яркими событиями, противоречиями и слухами, что делает ее крайней интересной для изучения.

Владимир Высоцкий был серьезно увлечен альпинизмом и совершил несколько восхождений, включая покорение высочайших вершин Кавказа. Это увлечение отразилось в его песнях, передавая дух свободы, риска и преодоления трудностей.

Хоть Высоцкий и известен в большинстве своем как бард, также он был востребованным актером театра и кино. Высоцкий сыграл множество запоминающихся ролей, демонстрируя свой талант и разносторонность.

Владимир Семенович был человеком сложной натуры. Одновременно он был романтиком и циником, бунтарем и семейным человеком, глубоко чувствующим и остроумным.

В общем и целом, жизнь Владимира Высоцкого — это не просто красивая биография, вовсе нет. Это самый настоящий роман, наполненный взлетами и падениями, любовью и потерями, необычайным творчеством и борьбой. Это жизнь

человека, который оставил после себя наследие невероятных масштабов. Личность Высоцкого до сих пор продолжает привлекать внимание и вызывать интерес, несмотря на десятилетия после его смерти.

В память о Высоцком проводится много мероприятий: концерты и фестивали, театральные постановки, выставки и музейные экспозиции, кинопоказы, чтения и конференции — всего достаточно.

Одним из таких мероприятий является международный арт-фестиваль памяти Владимира Высоцкого «Я только малость объясню в стихе...», директором которого является Андрей Ложкин.

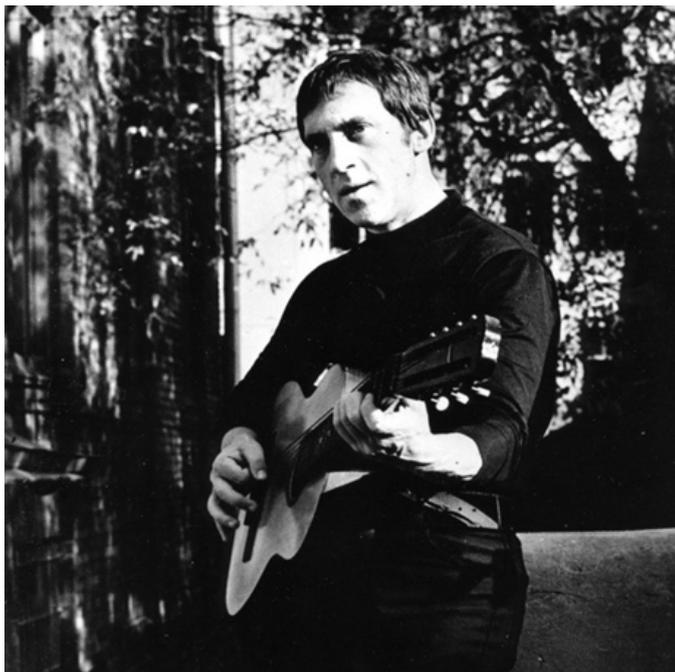
Арт-фестиваль включает в себя различные конкурсы (например, эссе или иллюстраций), показы документальных фильмов, лекции, литературно-поэтические вечера. Все мероприятия проходят в дружелюбной и комфортной атмосфере, дав возможность студентам и школьникам, людям разных возрастов и профессий проявить себя, а также почтить память Владимира Высоцкого.

В одном из мероприятий удалось поучаствовать и мне. Это был конкурс эссе «Мой Высоцкий», в котором было задано несколько тем: «Мой Высоцкий», «Сила слова», «Литературные герои» и многие другие.

Я оказалась победительницей в номинации «Литературные герои» и, помимо диплома, получила три литературных сборника с произведениями участников данного фестиваля, календарь с изображением Владимира Семеновича, а также металлический значок.

Мне этот бой не забыть нипочём —
Смертью пропитан воздух,
А с небосклона бесшумным дождём
Падали звёзды.

(В. Высоцкий «Песня о звездах»)



ТЕКСТ: Мелконян Карина
ФОТО: из открытых источников

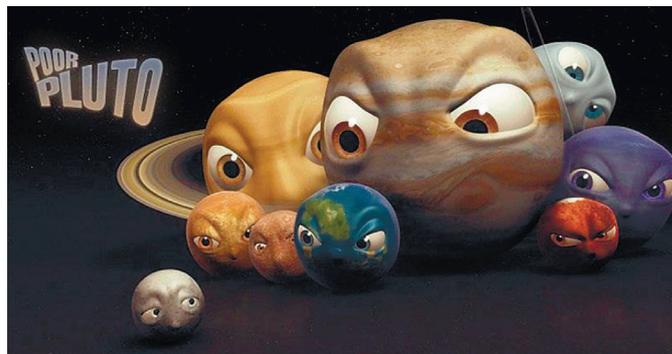


Путеводитель по галактике.

Почему Плутон перестал считаться планетой?

Все мы знаем, сколько планет существует в нашей Солнечной системе. Целых восемь впечатляющих и даже опасных гигантов окружают нас по сей день. Если кто-то не знает или не помнит порядок, то можете запомнить его с помощью лёгкой считалочки: «Мы Все Знаем – Мама Юли Села Утром На Пилюли», где прописные буквы – начало названий планет (Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран и Нептун). Самые внимательные, наверное, уже заметили, что что-то не сходится. Слов в считалочке девять, а планет – восемь. Так что же не так? Опечатка в считалочке или же кто-то потерял планету?

В действительности их насчитывалось девять, пока одну не лишили планетарного статуса. Далёкого, холодного и маленького Плутона астрономы невзлюбили ещё с 1930 года, как только он вошёл в состав небесных тел. Нашли его, можно сказать, случайно: когда в XIX веке астрономы открыли Уран, то его посчитали неоднозначным – двигался с какими-то неизвестными отклонениями, не свойственными планете. Решив, что это аномалия, никто и не стал разбираться. Когда был обнаружен Нептун, с учётом которого Уран всё ещё не поддавался логическим расчётам, всё встало на свои места: есть и девятое небесное тело. Так и нашёлся бедный Плутон, которого ждала не самая лучшая участь в руках людей. Долго и упорно все учёные трудились над тем, чтобы доказать непричастность Плутона к великой восьмёрка. Если пройтись по фактам, из-за которых наше неблагоприятное кос-

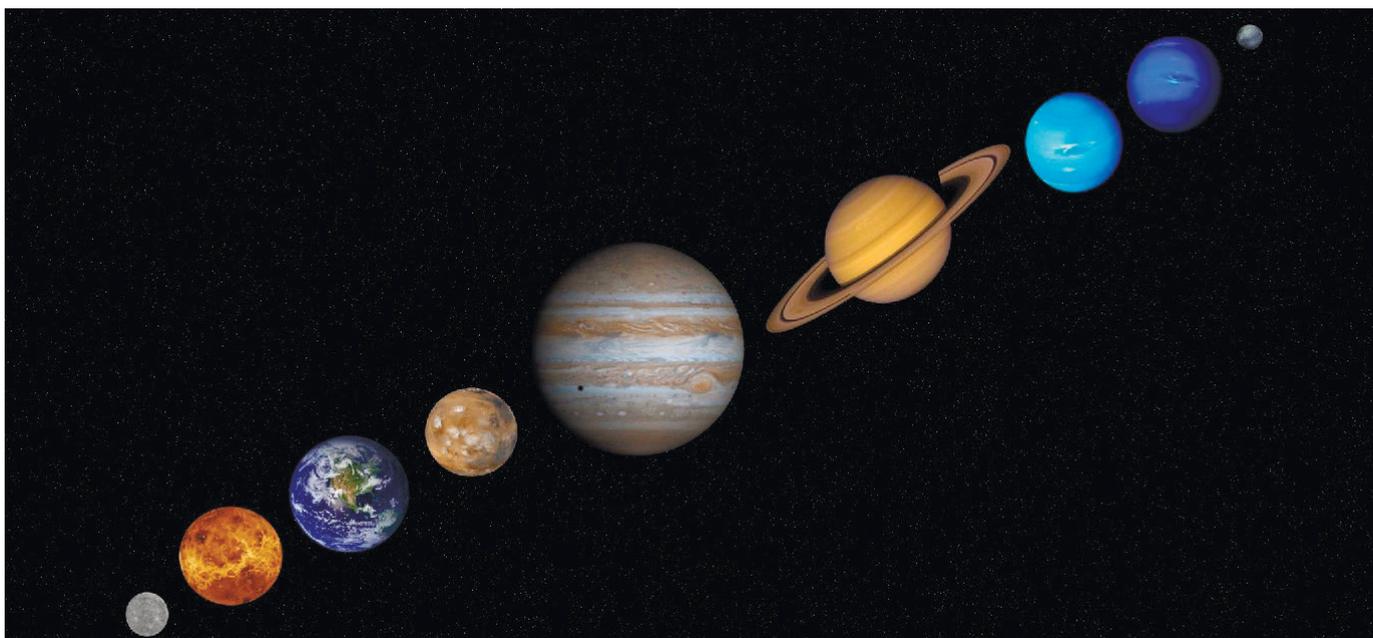


мическое тело решили вычеркнуть из учебников по астрономии, то стоит перечислить признаки определения принадлежности к такому серьёзному статусу «планета»:

1. **Вращение вокруг Солнца.** Казалось бы, здесь всё легко и просто – вращается и вращается Плутон, ничего необычного.

2. **Сферическая форма.** Для справки: сфера представляет собой поверхность шара, в то время как шар включает в себя все точки внутри сферы, являясь более объёмной фигурой. Здесь Плутон и сфера чем-то похожи – оба неполноценные...

3. **Отсутствие других объектов на орбите.** Здесь и обнаружили Ахиллесову пятю «планеты» Плутона. Его масса была слишком мала, а гравитация слаба, чтобы очищать всё вокруг себя, и именно эта слабость погубила его в глазах наших учёных. Да, его сил хватало на поддержание шарообразной формы, но для астрономов этого было мало.





Всего лишь одна оплошность сыграла с Плутоном злую шутку, и 24 августа 2006 года его приравняли к такому уничижительному званию «карликовая планета». Он не смог стать полноценным хозяином своей орбиты, за что его с позором изгнали из солнечного союза. Теперь можете с грустью вспоминать этот день и думать, что мы потеряли такого милого, но такого несчастного карлика, который не пробыл в статусе планеты и века.

Да, у Плутона были последователи, и ярые фанаты-астрономы боролись за него до последнего. Они даже хотели переписать признаки определения планет, но столкнулись с неприятной новостью: если сражаться за Плутона и дальше, то из железно-бетонных фактов его причастности к планетам остаётся только сферическая форма, а вычеркнуть остальные два признака — вращение вокруг Солнца и отсутствие других объектов на орбите — означало дать звание «планета» не только Плутонону, но и 106 другим космическим объектам.

Теперь представьте: на уроке астрономии вам задают перечислить не 9 планет (включая наш любимый Плутона), а 115! Если судить всё только по факту формы, то теряется смысл Землеподобных планет и планет-гигантов. Поэтому никто не дал астрономам-фанатам Плутона присоединить его к великой восьмёрке, как бы они ни старались.

Как бы ни было грустно прощаться с Плутоном, но его уже не вернуть. Теперь он находится среди своих собратьев карликовых планет, где ему и место. Возможно, когда-нибудь в буду-



щем космос будет изучаться нами активнее, чем сейчас, и возникнут новые теории о том, что же такое планета. И если учёные не теряют надежд найти новые планеты, а не вернуть старые, мы не увидим Плутона нигде, кроме списка непризнанных планет.

Будем надеяться, что когда-то всё изменится, а пока что берегите свою родную планету, ведь неизвестно, что люди могут найти в космосе. И не забывайте про славного Плутона!

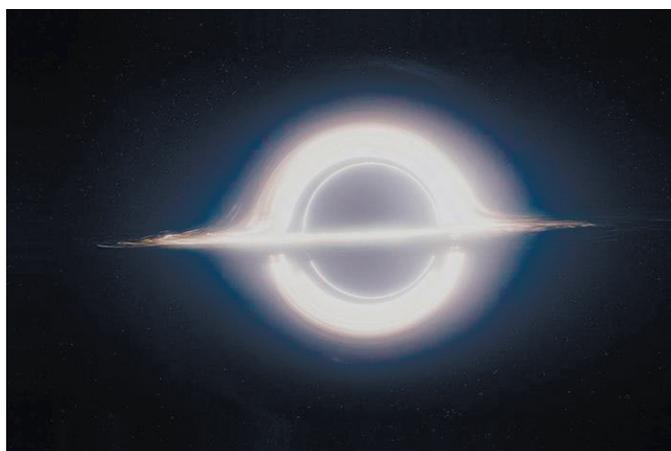
ТЕКСТ: Спутаева Юлия
ФОТО: из открытых источников

От чёрных дыр до космических жирафов

Несмотря на то, что наука не стоит на месте и создаются новые уникальные технологии и способы изучения окружающего нас мира, космос до сих пор остаётся полон самых необычных и удивительных объектов. О нескольких из них я и расскажу в этой статье.

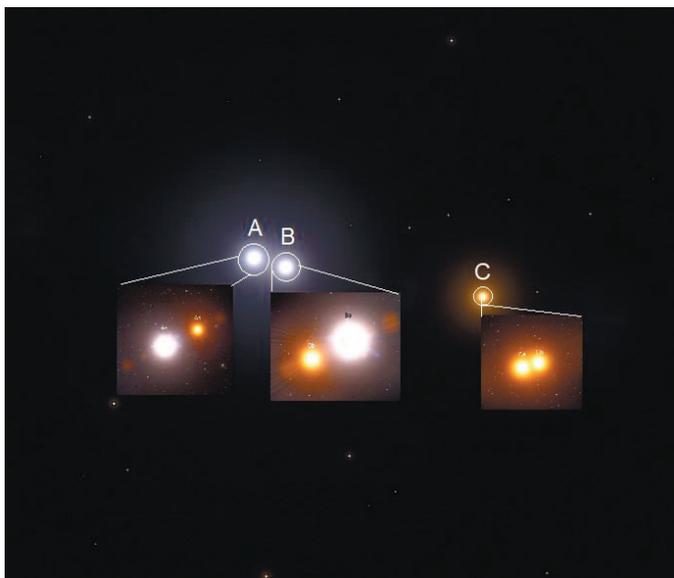
Чёрные дыры. Свою историю изучение чёрных дыр начинает с первых предположений учёных о конечности скорости света, а следовательно, и того, что во вселенной могут существовать такие тела, скорость убегания (минимальная скорость, необходимая для того, чтобы тело преодолело силу притяжения небесного тела или звёздной системы) которых превышает скорость света. В последующих исследованиях были открыты горизонт событий и сингулярность внутри чёрной дыры, которая и считается сейчас главной её частью — одномерной точкой с невероятно огромной массой. Чёрные дыры невозможно увидеть, так как они поглощают абсолютное количество света, но зато их можно обнаружить по тем изменениям окружающего пространства, которые они создают — по аккреционному диску, состоящему из раскалённых веществ, которые ещё не упали в дыру и вращающихся по гравитационным волнам, созданным при столкновении двух чёрных дыр. Кстати, аккреционный диск можно увидеть только у сверхмассивных чёрных дыр, так как дыры звёздной массы (они всего в несколько раз тяжелее Солнца) слишком малы для его образования.

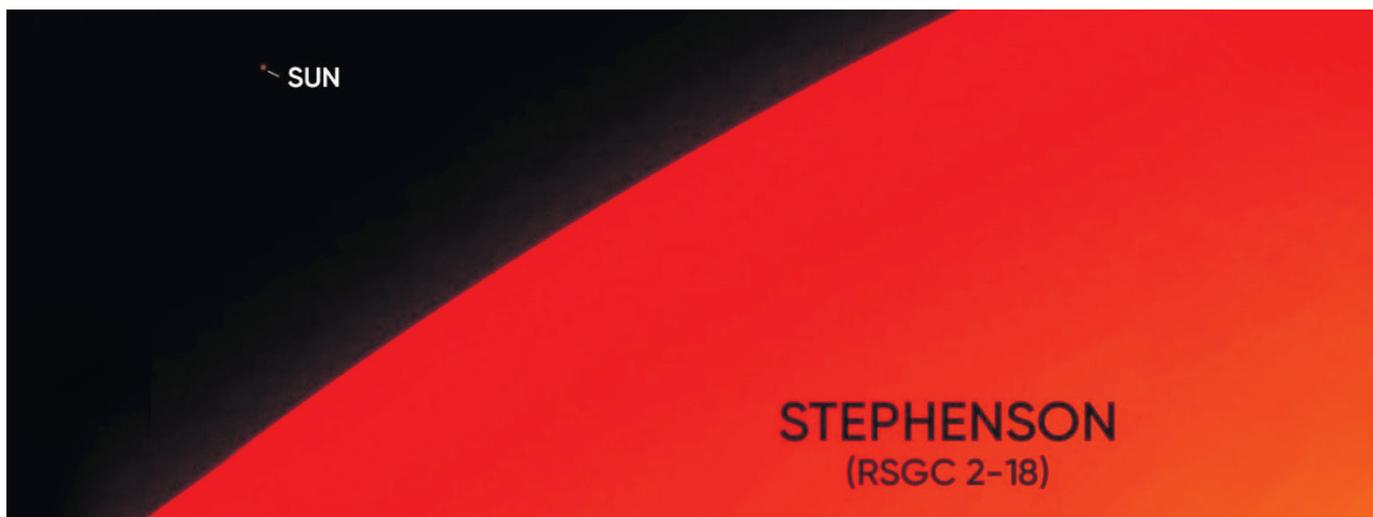
Кастор. Мы привыкли к тому, что многие звёзды во вселенной являются одиночными и создают свои планетарные системы, например, как наше Солнце. Однако существуют и кратные звёзды, которые состоят из двух и более ком-



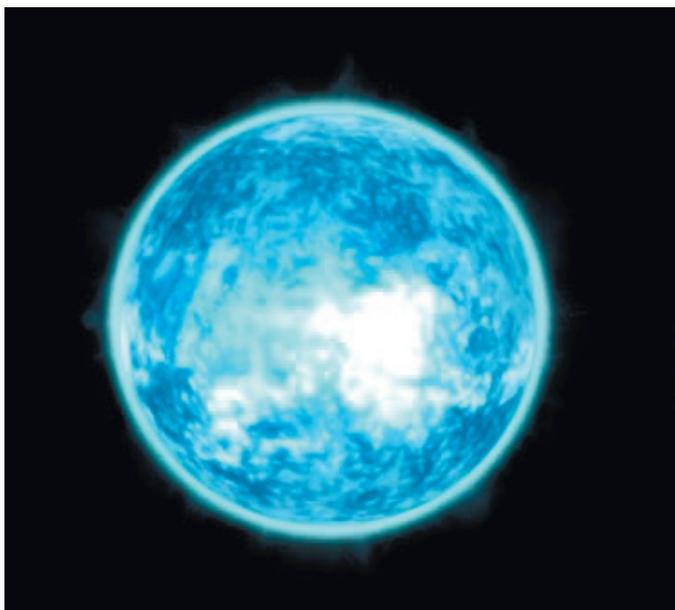
понентов. Такой звездой является Кастор. Она расположена в созвездии Близнецов и представляет собой тройную систему, вращающуюся вокруг общего центра масс, каждый компонент которой является спектрально-двойной звездой (пары Aa и Ab, Ba и Bb, Ca и Cb соответственно). Таким образом, Кастор — кратная звезда, состоящая из шести компонентов(!). При этом, из-за дальности расположения она воспринимается как единый объект, что затрудняет его наблюдение и изучение.

Стивенсон 2-18. На расстоянии в почти 19 тыс. световых лет от нас расположился ещё один необычный космический объект — красный сверхгигант. Считается, что звезда находится в рассеянном скоплении Stephenson 2, обнаруженном в 1990 году. Стивенсон 2-18 в радиусе составляет 2150 радиусов Солнца (или около 1 497 000 000 км), что делает его самым крупным представителем всех известных красных сверхгигантов, и, вероятно, самой крупной звездой во вселенной, которой ранее считалась UY Щита, расположенная в созвездии Щита на расстоянии в 9500 световых лет от Земли.

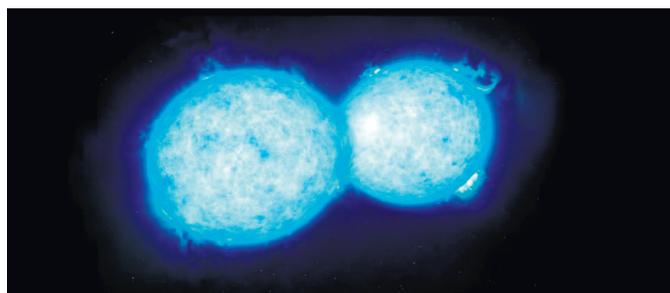




WR 102. Особенностью этой звезды является её высокая светимость и невероятно высокая температура. WR 102 — представитель звезды Вольфа-Райе, находящийся в созвездии Стрельца. Она принадлежит к очень редкому классу WO, т. е. звёзд богатых кислородом, которых известно всего четыре в Млечном пути и пять в других галактиках. Температура WR 102 составляет 210 000 К (около 209 727 °С), что делает её самой горячей звездой, а светимость — 380 000 светимостей Солнца. При этом из-за сильного звёздного ветра в год она теряет массу в сотни миллионов раз больше, чем наше светило, и сейчас находится на этапе завершения своей эволюции, поэтому по расчётам в ближайшие 1500 лет звезда взорвётся как сверхновая, если, конечно, этого уже не произошло, так как расстояние до WR 102 составляет около 10 000 световых лет, а свету, как известно, необходимо время, чтобы преодолеть такой далёкий путь.



МУ Жирафа. Ранее я уже рассказывала о существовании кратных звёзд. Ещё одной из таких является двойная звезда МУ Жирафа, находящаяся в рассеянном скоплении Аликанте 1 в созвездии Жирафа. Эта звезда необычна тем, что представляет собой одну из самых массивных известных двойных звёздных систем и самую яркую звезду скопления. Также МУ Жирафа — это контактная система, т. е. оба объекта расположены очень близко друг к другу, из-за чего происходит обмен массами и внешними оболочками между ними. Проще говоря, две звезды находятся в процессе слияния между собой и в какой-то момент они превратятся в массивного сверхгиганта или даже в нейтронную звезду. Учёным до сих пор ещё не удавалось наблюдать подобный процесс, только его результаты, поэтому изучение МУ Жирафа — уникальная возможность для современной астрофизики.



P.S. Если вы, как и я, интересуетесь космосом, то от себя я бы хотела порекомендовать каналы KOSMO и Vert Dider (на этом канале есть и много других интересных лекций, например, по философии), а также некоторые видео Utopia Show про внеземные цивилизации.

ТЕКСТ: Левченко Варвара
ФОТО: из открытых источников

Южная дружба. Часть 2

– С добрым утром. У меня друг такое красивое место в горах нашёл, давай сегодня скатаемся...?
– Говорит Астамур, оперевшись на спинку кровати Лилит.

И вот, уже через пару часов чёрный внедорожник несётся по извилистому серпантину. Дорога петлями уходит вверх и на лихих поворотах захватывает дух: не то от страха свалиться, не то от красоты места. Полуденное солнце уже начинает припекать, а море поблёскивает от его лучей.

Мамдзышхская гора – по её хребту можно спуститься до Голубого озера, а на вершине растёт чабрец. Но самое главное – смотровые площадки, откуда открывается панорамный вид. С одной стороны, можно увидеть распад гор, расходящийся ступенями, с другой – синева черноморья. Бонус: встреча с пасущимися козочками.

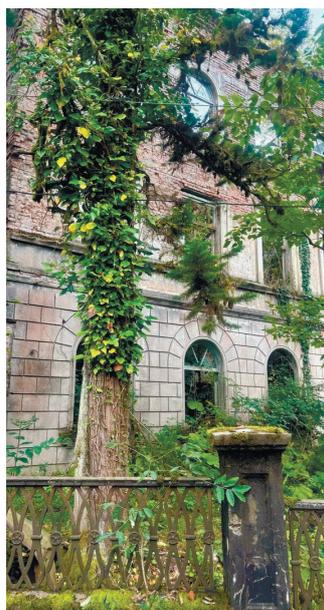
Над головами пролетел орёл, предупредительно крикнув, обозначая свою территорию.

– Как летит... – Прошептала девушка, рассматривая светлые перья.

– Так залезай ко мне на плечи, тоже полетаешь. – Астик кивает ей, убеждая в том, что это хорошая идея.

Лилит соглашается и теперь, раскинув руки, как крылья, смотрит на мохнатые горы, уходящие вдаль. Непередаваемое чувство свободы и бесконечного счастья захлёстывает, что, кажется, она сейчас расплачется от того, что всё это реально, а не только её мечты.

– Полетали, и, давай на землю. – Астамур намеренно роняет их в густую траву. – Раз ты такая птичка, могу предложить в Шакуранский водопад с тарзанкой прыгнуть.



– Ну нет, я ещё не на столько люблю экстрим. – Она рассматривала облака, спешно проплывающие по небу, травинки, щекотавшие бока. И присмотрев пару красивых соцветий, начала собирать растения.

– Брови твои, как лес дремучий, дикие. – сказала Лилит, краем глаза посмотрев на Астамура, примеряя на него цветочный венок.

– Ой, не завидуй, Лиля, у самой такие же. Знаешь же, чья кровь в тебе течёт. – И он хитро подмигнул ей. – Ты – душа юга, и это видно. – «Душа юга» перевела взгляд на василёк, удачно попавшийся под руку.

Венок получился пышным, с торчащими во все стороны листочками и цветочками, которые путались в тёмных кудрях парня. Астик тоже попытался сделать для неё что-то похожее на венок, но в итоге получился просто красивый горный букет. Он, кстати, простоял в комнате Лилит аж до самого её отъезда.

За этот месяц, они, кажется, изъездили всю Абхазию, потому что почти каждый день начинался с «давай скатаемся». И это «скатаемся» означало, что друзья могут оказаться в самом неожиданном месте. Но сначала, как и положено – по главным туристическим достопримечательностям. Озеро Рица с его лазурной гладью в окружении мохнатых гор и подземелья Новоафонских пещер, где вспышка телефона разбудила летучих мышей. Набережная в Гагре, где раскидистые ветви пальм клонятся к земле от тяжести листьев, а позже, на закате, Лилит гоняла друга по всем дорожкам ради красивых фотографий. Тур по дачам Сталина, которых здесь целых пять. Охранник музея на Холодной речке





оказался знакомым Астика и им разрешили погулять там после закрытия.

А вот дальше уже было веселее: Астамур заказал вертолёт, чтобы полететь в высокогорное село Псху. Небольшое поселение, окружённое горной цепью, с ослепительно яркой зеленью и пьянящим воздухом.

Или прогулка на сапбордах по Хашупскому каньону, в окружении крутых скал и густого леса. Вода такая прозрачная, что даже на глубине 200 метров видно дно. А над головой ступенчатые выступы, уходящие в небо. Без приключений тоже не обошлось — весь сплав Астик подначивал Лилит окунуться в воду, а в итоге, она сама и столкнула его с доски.

Для поездки в призрачную Акармару Астамур вызвонил своего дядю, который жил там раньше, чтобы тот поводит их разрушенному городу и порассказывал разные истории. В 90-е жители покинули это место и теперь здесь властвует природа: деревья растут сквозь крыши, а солнце смотрит на редких гостей сквозь пустые окна. Лилит там не очень понравилось, ей всё время казалось, что за ними кто-то наблюдает и от этого было беспокойно.

Так, за бесконечными прогулками на море, нескончаемым смехом и южной жарой, июль превратился в август и настало время уезжать. И вот, снова белые колонны вокзала, значительно потяжелевший чемодан и пёстрая толпа вокруг.



— Пока, Лилит, я буду ждать тебя. — И кажется, в тёмных глазах Астамура промелькнула искорка чего-то большего, чем дружба. Как же она ему нравилась...

Двери поезда закрываются и этот жаркий солнечный месяц превращается в воспоминания. По пути домой Астик думал о том, что этой осенью он точно окажется в её Уральских горах — добро пожаловать в Екатеринбург.

ТЕКСТ: Кучинская Таисия
ФОТО: Pinterest

Повесть о неуверенном и недоверчивом человеке

Знаешь, на свете столько людей,
А ты всё равно как будто одинок.
Кто из тысячи будет тебе верней?
От этих мыслей в душе до нитки продрог.
Так хочется подать кому-то руку,
Излить израненную душу.
Но кому?
Если чувствуешь от каждого стужу?

Ты вечно чего-то боишься,
Не хочешь показаться слабым.
Сам-то не устал ждать, когда ты изменишься?
Как долго ты будешь трусливым?

Ты вечно полагаешься на мнение
Абсолютно чужих людей.
Из-за чьих-то предрассудков гасишь своё стремление.
Знаешь, в твоей жизни будет ещё много судей.
Слушать каждого — сомнительно.

Буробина Софья

В следующем выпуске газеты читайте:



Смех. Что это и зачем

Секретный код разума



Новосибирские истории

Юбилей победы



Главный редактор: Федченко Ольга Михайловна;

Редакторы: Комиссарова В.;

Верстальщики: Аверкина Е., Хаустова Д.;

Корреспонденты: Буробина С., Дремайло К., Кучинская Т., Лабецкая М., Левченко В., Мелконян К., Михеечкина К., Сенникова И., Степанова Д., Слугаева Ю., Филиппова С., Шабалов Г.;

Корректоры: Борисова К., Васильева Е., Гайцук А., Ищук А., Максименко С., Наумов А., Салтымакова Е., Сахарова К., Сенникова И., Трепоухова А., Чернова М., Шабалов Г.;

Иллюстраторы: Загидулина А., Чикишева А.

Тираж: 50 экз.

Адрес редакции:

Немировича-Данченко 102/1, каб. 223.

Группа редакции ВКонтакте:

http://vk.com/notabene_009

e-mail: ngtp223@yandex.ru

Наш VK

