



ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ
ФАКУЛЬТЕТ



выпуск №4 (47)
осень 2023

Читаем «Вслух»

Рассказываем о новом
пространстве для
книголюбов филфака

Защитники интересов России

Разбираемся в работе Союза
журналистов ДНР и Союза
журналистов России

Мой выбор, моя правда

Интервью с телеведущей и
военкором Еленой Соколовой

Сам себе психолог

Общаемся с практикующими
психологами филфака



Привет, дорогой читатель!

Этот выпуск мы заканчиваем, когда первый снег уже выпал на улицы Донецка. Возможно, вы читаете его из разных уголков нашей страны, но душой все равно живете с филфаком.

Пожалуйста, цените то, что у вас есть сегодня. Тех, кого вы видите каждый день, кому вы говорите «спасибо» и «привет». Цените то, что слышите каждую секунду спокойствия.

Пожалуйста, любите, встречайте первый снег, пеките печенье с любими-

ми людьми, смотрите фильмы, шутите, берегите друзей, слушайте новую музыку или (никого не слушайте) выбирайте старую, звоните родителям, пишите стихи, читайте книги, живите и любите эту жизнь. Ту самую, которая у вас одна!

А еще читайте новый выпуск «Мы», который подводит итоги этой осени. Пока вы листаете его страницы на своих экранах, мы чувствуем ваши взгляды и тепло ваших сердец. А это так важно предстоящей зимой.

Приятного чтения:
С любовью Дарья Тиевская –
главный редактор журнала
студентов филфака «Мы»,
студентка 4 курса направления
подготовки «Журналистика»



Дайджест

Рассказываем, где успели побывать представители филфака этой осенью.

Когда в искусство?

Почитаем, посмотрим фильмы, послушаем музыку. А еще узнаем, какие из памятных дат культурного пространства приходятся на осень.

Читаем «Вслух»

Рассказываем о новом комфортном студенческом интернет-пространстве для книголюбов филфака.

Перезагрузка

«Мы» продолжает заглядывать за кулисы жизни педагогов филологического факультета. Где они черпают вдохновение?

Объединение, без которого невозможно

Разбираемся, что такое Союз Журналистов России, какие его задачи и что является его фундаментальной основой.

Зачем нам мягкие навыки?

Разбираемся, что такое «soft skills» и как они помогают в жизни.

Защитники интересов России

Владимир Безродный рассказал о работе Союза журналистов ДНР.

Руководство по изда

тельствам

Когда заходишь в книжный магазин, на секунду может показаться, что этих изда

тельств бесчисленное множество. Разбираемся, кто и что выпускает, у кого какие особенности и где лучше печать.

Это твое искусство!

Филфак собрал в себе огромное количество талантливых студентов. Знакомим вас с их творчеством в постоянной рубрике.

Мой выбор, моя правда

Общаемся с телеведущей и военкором Еленой Соколовой в новой рубрике «СВОИ».

Жизнь с «желтого листа»

Разбираемся, как эффективно бороться с осенней хандрой.

Сам себе психолог

Общаемся с практикующими психологами филфака и выясняем, чем депрессия отличается от выгорания.

Ничто так не развивает ум, как путешествие.
Эмиль Золя

Через города – к знаниям

Дистанционное обучение: пары, курсовые и дипломные работы – все это объединяется словом «осень». Для кого-то это пора хандры, дождей, а для наших студентов – возможность посмотреть мир, открыться новым знаниям, расширить границы знакомств и круг своих навыков. Посмотри, как здорово и с пользой можно проводить осенние дни.



Следила за передвижениями филфака студентка 4 курса направления подготовки «Журналистика» Виктория Ковешникова

ПРОКАЧИВАЕМ НАВЫКИ

10 сентября в Донском государственном техническом университете стартовали курсы повышения квалификации.

Их посетили 30 сотрудников со всех факультетов и институтов Донецкого государственного университета, в том числе трое сотрудников филологического факультета. 11 сентября стартовал образовательный интенсив, на который были приглашены преподаватели из Донецкой и Луганской Народных Республик, Херсонской и Запорожской областей.

«Интенсив был очень полезен. Несмотря на то, что мы занимались всего несколько дней, это дало максимальный эффект. Мы узнали много новой информации, особенно важными стали советы о том, как помочь студентам и школьникам, находящимся в состоянии стресса и постоянного психологического прессинга», — поделилась впечатлениями специалист по учебно-методической работе, ассистент кафедры истории русской литературы и теории словесности Анна Кошелева.

170 км от филфака



«ТОЧКА СБОРА»: ПИТЕР



ЖУРНАЛИСТЫ ВСЕХ СТРАН – ОБЪЕДИНИЯЙТЕСЬ!

С 25 по 29 сентября в Москве прошла Международная молодежная медиашкола имени Алексея Ильяшевича.

Мероприятие объединило молодых медийщиков из разных стран: Белоруссии, Казахстана, Латвии, Армении, Азербайджана, России. Среди них и наши студентки: Донецкий государственный университет представляли четырех курсницы направления подготовки «Журналистика» Виктория Ковешникова и Анна Якубовская.

Мероприятие включило в себя познавательные лекции, экскурсии и встречи с опытными экспертами. Медиашкола организована Фондом поддержки публичной дипломатии имени А.М. Горчакова совмест-

862 км

С 11 по 14 сентября в Санкт-Петербурге прошел Всероссийский медиафорум «Точка сбора. Россия».

В работе медиашколы форума приняла участие студентка направления подготовки «Журналистика», глава комиссии по информационной работе филологического факультета, и.о. председателя комиссии по информационной работе ДонГУ Дарья Тиевская.

«Участие в форуме стало возможным благодаря профкому обучающихся ДонГУ. Я участвовала в медиашколе по направлению «SMM и продвижение в социальных сетях». Каждый день мы общались с экспертами и посещали профильные лекции. Мы учились писать вовлекающие тексты, составлять контент-воронки, знакомились с интернет-тренерами и учились применять креативные форматы для медиацентров своих первичных организаций», — рассказала Дарья.

1414 км



БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

Студентки 2 курса направления подготовки «Телевидение» Алина Баранова и Милица Максич в составе делегации Донецкой Народной Республики побывали в Ростовской области в рамках программы «Больше, чем путешествие».

С целью культурного просвещения молодежи в период с 18 по 20 октября студенты посещали музеи, мультимедийные парки, крепости и другие памятники истории.

«Было здорово окунуться в историю и узнать, как наши соседи и почти что соотечественники жили в периоды от глубокой древности до настоящих дней. Такие поездки вызывают у молодежи интерес к прошлому нашей страны и желание знакомиться с ним, что, несомненно, испытала и мы», — поделилась Алина.



170 КМ

БУДУЩЕЕ – В РУКАХ ЛИДЕРОВ

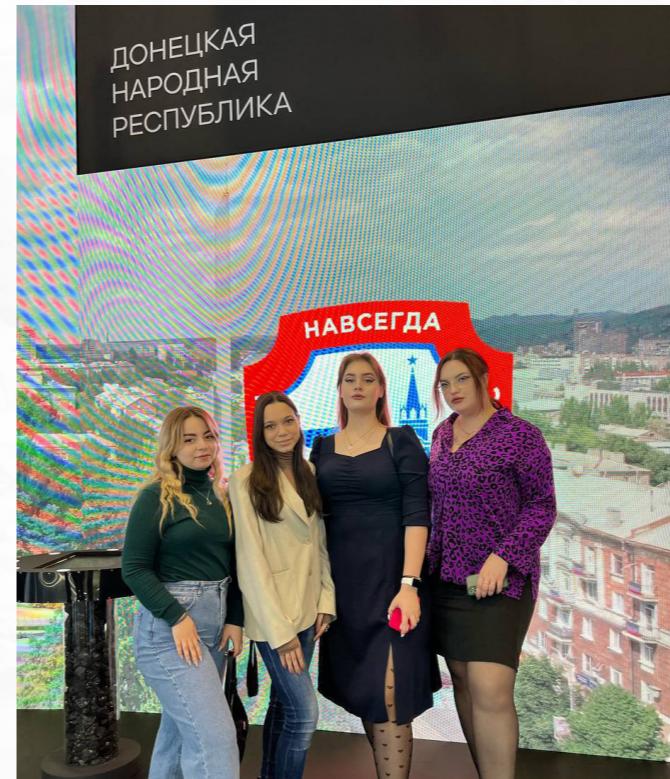


С 13 по 16 октября в Ростове-на-Дону прошел XVIII Форум лидеров студенческих профсоюзных организаций и органов студенческого самоуправления, в котором приняли участие представители 12 вузов ДНР, среди которых и студенты ДонГУ.

На Форуме ребята смогли посетить лекции, пообщаться со спикерами и почетными гостями, а также принять участие в разнообразных конкурсах, раскрывающих их лидерские качества.



ПЕРВЫЕ В «ЗНАНИИ»



С 4 по 6 ноября более 15 тысяч студентов со всей Российской Федерации стали участниками масштабного просветительского марафона «Знание.Первые».

В работе шести треков приняли участие более 140 ребят из разных образовательных и общественных организаций ДНР, в их числе и студенты Донецкого государственного университета. Ребятам удалось посетить лекции топовых спикеров — выдающихся политиков, артистов, предпринимателей, журналистов, спортсменов, Героев России и первых лиц государства. Также участники посетили Международную выставку-форум «Россия», где были представлены достижения каждого региона нашей большой страны.

862 КМ

АСПИРАНТЫ – НАША ГОРДОСТЬ



С 20 по 23 сентября в рамках VIII Всероссийского молодежного научного форума «Наука будущего — наука молодых» в г. Орел прошел Всероссийский конкурс научно-исследовательских работ студентов и аспирантов.

Аспирантка кафедры психологии ДонГУ Дарья Худокормова стала победителем в секции «Социальные науки», представив результаты исследования по теме «Особенности городской идентичности коренных и приезжих жителей Донецка». Члены жюри высоко оценили актуальность и значимость темы, а также подчеркнули важность интеграции новых регионов в Российскую Федерацию.

566 КМ

Когда в искусство?

15 сентября 1890

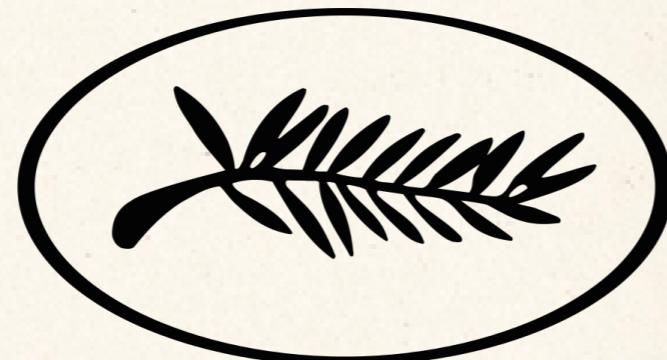
В графстве Девон родилась «королева детектива» Агата Кристи. Из-под ее пера вышло более сотни рассказов, 17 пьес и более 70 детективных романов, переведенных на десятки языков мира. Среди них «Убийство в «Восточном Экспрессе», «Десять негритят», «Скрюченный домишко» и др. В годы Первой мировой войны Агата работала медсестрой в военном госпитале и училась фармакологии. Именно тогда она набралась знаний о ядах, эти познания впоследствии применила и в своих романах. В 1920 году Кристи публикует первое произведение о частном детективе Эркюле Пуаро, и с той поры персонаж радует читателей, фигурируя в 33 романах. Это не последний интересный факт из ее биографии. Например, в 1926 г. на почве стресса писательница внезапно исчезла. Через несколько дней поисков ее обнаружили в отеле, зарегистрированной под именем женщины, на которой собирался жениться ее муж.

30 сентября 1791

В Вене прозвучала премьера оперы «Волшебная флейта» — последнего произведения Моцарта. Опера была написана на основе либретто Эммануэля Шиканедера и рассказывала историю о принце Тамино, который отправляется на поиски своей возлюбленной, принцессы Памины, имея волшебный атрибут — флейту. В опере звучат прекрасные музыкальные номера, включая арию «Королевы Ночи» и знаменитую увертюру. Премьера возымела оглушительный успех и стала любимым произведением у самого Моцарта.



Отсканируй, чтобы
увидеть больше



20 сентября 1946

В этот день состоялось открытие первого Каннского кинофестиваля. Это мероприятие — одно из самых престижных и известных кинофестивалей в мире, привлекающее режиссеров, актеров и любителей кино со всего мира. Проходит в городе Каны во Франции. Председателем жюри был назначен Луи Люмьер, изобретатель кинематографа. Главную награду — Гран-при кинофестиваля — получили 11 фильмов из 46, включая картину Фридриха Эрмлера «Великий перелом» (СССР).

Интересно, что члены жюри строго соблюдают принцип секретности и подписывают соглашение о неразглашении голосования. Им обеспечивают уединение и отбирают мобильные телефоны для предотвращения утечек информации. Это помогает сохранить независимость и объективность процесса голосования.



Отсканируй, чтобы
увидеть больше

15 октября 2000

В этот день стена стала не преградой между людьми, а наоборот — их сплочением. В Париже на холме Монмартр появилась «Стена любви». Это квадратное изображение площадью 40 квадратных метров, вместившее в себя 311 признаний в любви на 250 языках мира. На монументе есть даже шрифт Брайля и язык знаков. Считается, что в день Влюбленных сила магии этого места возрастает, и одинокие сердца, желающие найти вторую половинку, должны подойти к ней и попросить о счастье в любви. Ежегодно стена пополняется новыми «я тебя люблю» от туристов, чей язык не был написан на монументе, только на этот раз ручками и маркерами.

9 ноября 1961

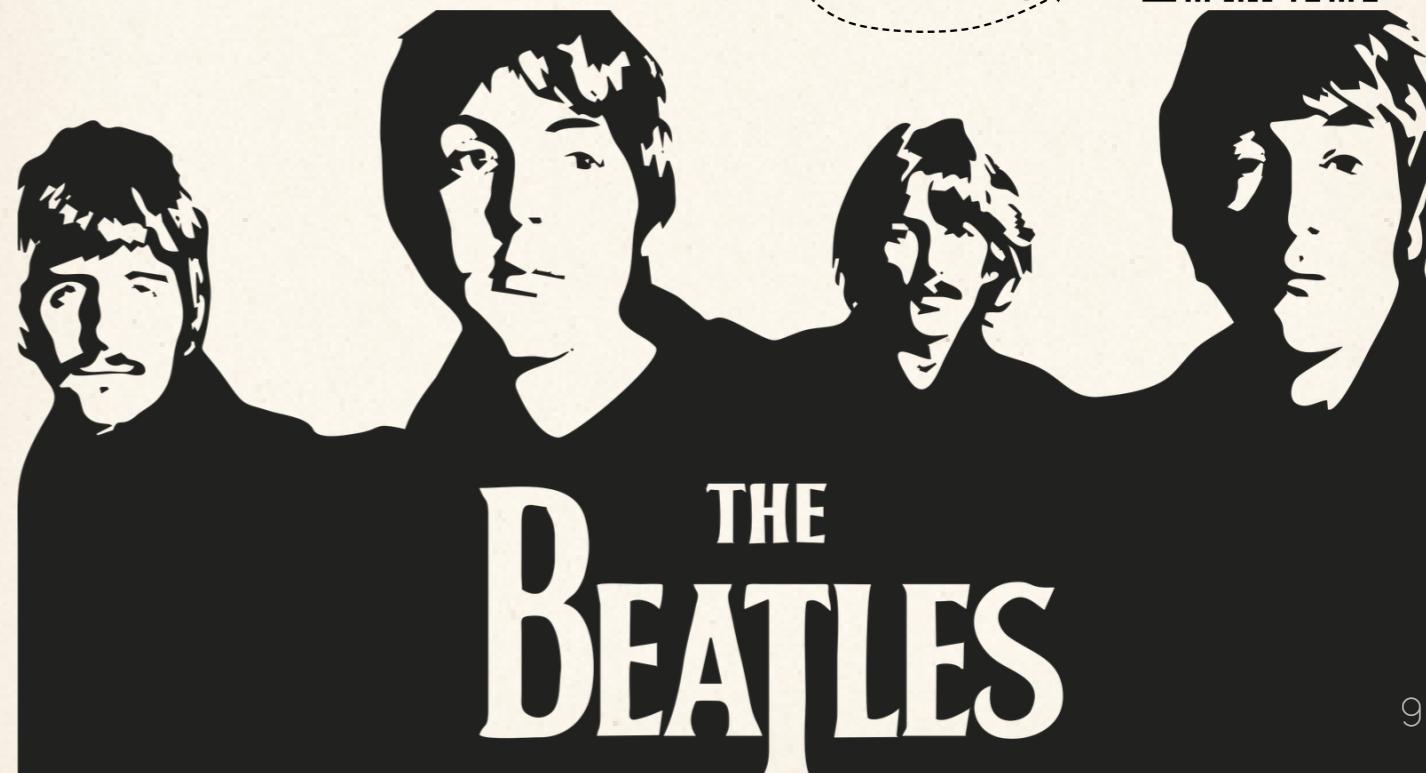
Брайан Эпстайн посетил кафе Cavern Club, где услышал музыку The Beatles. За некоторое время до этого в магазин грампластинок, которым владел Брайан, стали заходить люди, спрашивая о произведениях этой группы. О них молодой человек ничего не слышал, но стал вечерами заходить в клуб. Не имея никакого опыта в музыкальном бизнесе, Эпстайн спустя время стал менеджером группы The Beatles. Он сформировал сценический образ битлов, купил черные костюмы за собственные деньги, научил подаче их музыки, в общем, «среджиссировал» битломанию. Джон

Леннон, один из основателей группы, позже сожалел, что ее так «отполировали». Вопреки этому, неожиданная смерть Брайана в 1967 году стала началом конца группы The Beatles.

16 октября 1847

В первые увидел свет роман Шарлотты Бронте «Джейн Эйр». Произведение стало важной вехой в истории литературы и борьбы за женские права. Оно затрагивает темы детско-родительских отношений, любви, становления личности, триумфа внутренней красоты над внешней. Идея для персонажа пришла автору во время беседы с сестрами. Девушки обсуждали героинь женских романов, решив, что они должны быть «нечеловечески прекрасны», ведь иначе читателя не привлечь. Однако Шарлотта возразила, предложив создать героиню, которая будет некрасива внешне, но настолько привлекательна душой, что ее полюбят. В итоге дебютный роман одной из сестер Бронте экранизировали 10 раз, и вот уже более 170 лет история девушки, ведущей борьбу за человеческое достоинство, волнует сердца людей.

Отсканируй, чтобы
увидеть больше



29 ноября 1783

В русскую азбуку введена буква «Ё». Ее узаконили по инициативе Екатерины Дашковой. В истории букву узаконивали, но признавали необязательной; ее пренебрегали типографии для экономии чернил, создатели клавиатур поместили букву «Ё» в крайний угол как самую неиспользуемую. Хотя необязательность употребления «Ё» ведет к ошибкам, которые нельзя понять без контекста. Например, как вы прочитаете: «Все поем»? Первый вариант: «Все поём»? Второй: «Всё поем»? А может третий: «Всё поём»? Таким образом, буква успевает и отомстить тем, кто поленился использовать ее в тексте.

Кстати, вы знали, что фамилия Афанасия Фета правильно пишется через «Ё»? Кардинал Ришельё! ё! тоже присоединяется к неожиданным открытиям (и только д'Артаньян знал правду, произнося фамилию кардинала именно на французский манер).



8 сентября 1504

Во Флоренции установлена скульптура Давида — шедевр великого Микеланджело. Скульптура юноши-героя из глыбы каррарского мрамора имеет высоту 5,17 метров и вес более 6 тонн. Ее перевозкой и местом установки руководил сам Леонардо да Винчи. «Давид» признан эталоном мужской красоты и одним из самых значимых произведений мирового искусства. Около трех столетий статуяостояла под открытым небом, а в 1873 году ее перенесли в главный холл Академии художеств Флоренции.

24 сентября 1999

В Лондоне у станции метро на Бейкерстрит открыли памятник Шерлоку Холмсу. Холмс — литературный персонаж Артура Конан Дойля, частный сыщик с уникальным дедуктивным методом. На трехметровом памятнике он предстал одетым по лондонской погоде — длинный плащ-крылатка, шляпа с полями, фирменная трубка. Автором бронзовой скульптуры был Джон Даблдэй. Он же создал и памятник Шерлоку Холмсу в Мейрингене, Швейцария.

12 сентября 1910

В Мюнхене впервые прозвучала «Симфония тысячи» Густава Малера. Густав Малер — австрийский композитор и дирижер, один из крупнейших симфонистов XIX и XX веков. «Симфония тысячи» (или же Симфония № 8 ми-бемоль мажор) — это гигантский оркестр, два смешанных хора, детский хор и восемь солистов. Тексты для вокальных эпизодов были взяты из «Фауста» Гете. Композитор осознавал всю грандиозность своего творения, но симфония не получила ожидаемого успеха, зато сейчас произведение Малера признают одним из самых значительных сочинений европейской музыкальной культуры.

Отсканируй, чтобы
увидеть больше



11 ноября 1987

Картина Ван Гога «Ирисы» продана за рекордную сумму. Один из известнейших художников мира, как известно, умер в бедноте. Парадоксально, что после смерти Винсента, его произведения стали одними из самых дорогих в мире. Так, на аукционе Sotheby's картина Ван Гога «Ирисы» была приобретена анонимным коллекционером за рекордную по тем временам сумму — за 53,9 млн. долларов. Еще через два года, в 1990 году, полотно «Портрет доктора Гаше» стало самой дорогой картиной Ван Гога. Его купили за 82,5 млн. долларов.



Сорвала страницы культурного календаря студентка 1 курса специальности «Русский язык и литература» Владислава Пославская

Филфак ДонГУ

Твое культурное
пространство

вслух

страничку я, страничку ты

Как из букв в ряд выстраиваются слова, а из слов – предложения, так и студенты совместными усилиями возводят свою небольшую, но, несомненно, прочную книжную крепость, в стенах которой каждый может найти своих единомышленников и поделиться с ними своими мыслями. Конечно же, вслух!

«Вслух» – комфортное студенческое интернет-пространство для книголюбов, где каждый найдет что-то интересное для себя. В цифровых стенах клуба проводятся литературные вечера и викторины, участники проявляют активность в чате, решая, что почитать и обсудить сегодня, делятся своим опытом и просто чувствуют, что они рядом, несмотря на расстояние и преграды. Открытие клуба стало важным событием не только для развития досуга студентов-филологов, но и ключом к культуре, способным осуществить важные просветительские функции и укрепить идеалы, что стало гораздо более сложной задачей с началом дистанционного обучения. О том, что послужило отправной точкой открытия клуба и его концепции, мы узнали у его ведущей – Эвиты Черняковой.

Мы знали, что на нашем факультете учатся достаточно много студентов, которым нравится читать, которым было бы интересно поделиться своими мыслями или опытом с кем-то еще. И, естественно, в определенный момент появилась

идея создания некоего пространства, комфорtnого и дружелюбного, где они могли бы свободно высказываться – говорить «вслух», никого не стесняясь. Решившись воплотить эту идею в жизнь, собралась наша творческая группа (Мария Основина, Дарья Тиевская, Диана Лапановская и я), занявшаяся организацией клуба. А желающих вступить мы нашли очень быстро :)

Книжный клуб создан как место, в котором наши студенты могут выражать свои мысли и делиться своими впечатлениями. То есть это место, где вы можете найти единомышленников, друзей или просто приятных собеседников. Вместе мы ищем и анализируем разного рода информацию, расширяя свой кругозор. Общее хобби дает нам возможность сплотить людей – иногда очень разных. Абсолютно нормально, что во время обсуждения определенных произведений или событий в мире литературы, мы сталкиваемся с отличающимися друг от друга или даже полярными мнениями наших участников. Так мы учимся слушать других, комментировать их высказывания и выражать свою позицию.

Мы спросили у Эвиты о том, как деятельность клуба подталкивает студентов к самообразованию и является ли работа над собой в группе более эффективной.

Не знаю эффективнее групповое развитие или нет, но изучение чего-то нового в команде подталкивает не забрасывать дело, довести его до конца, а чувство того, что кто-то еще горит той же идеей, дарит прилив вдохновения.

На самой первой встрече ощущимое количество наших участников рассказало, что книжный клуб их заинтересовал как «выход из зоны комфорта». То есть для них подготовка к нашим литературным вечерам подарила стимул прочитать то, что они сами, быть может, никогда не выбрали бы к прочтению, открыть для себя то, на что в одиночку они не наткнулись бы.

На самих встречах появляется возможность услышать другое (отличительное) мнение, посмотреть на какой-либо факт с иной стороны, узнать что-то новое, найти что-то интересное.

Ознаявав всю важность клуба для культурно-массовой комиссии факультета, мы не могли упустить возможность задать несколько вопросов ее главе, Марии Основиной, которая внесла важный вклад в клуб и его организацию. Мы решили узнать, какую роль играет клуб для культурного центра всего факультета и как в дальнейшем он будет развиваться.

Как студенческое объединение книжный клуб сейчас представляет собой самую разношерстную группу, где собирались все курсы и все специальности. Главной целью нашей комиссии всегда было – сплачивать студентов и приобщать их к культуре и творчеству. Но еще ни одно направление не объединяло настолько разных людей. Магистры вместе с первокурсниками спорят и доказывают свою точку зрения, каждый делится своим мнением и заставляет по-новому взглянуть на произведение. Это настоящая магия. Еще ни одно культурно-массовое мероприятие не вызывало такого резонанса. Создание книжного клуба на филфаке было моей мечтой с первого курса, ведь это так естественно – именно здесь обсуждать книжки и просто разговаривать. С приходом дистанционного обучения мы потеряли множество мероприятий, но наконец нашли время для книжного клуба. И он идеально вписался в студенческий ритм.



С учетом того, что литературный клуб непосредственно связан с культурой, то в интересах культурно-массовой комиссии его популяризация и распространение. Мы узнали о том, какие меры принимает комиссия для осуществления этих целей и о том, сотрудничество с какими студенческими комиссиями и образовательными структурами в вузе можно осуществлять для усиления влияния и эффективности работы клуба.

Если честно, мы даже не ожидали такого количества людей. В задумке было сделать небольшое камерное сообщество для любителей книг, где собирались бы 5-10 человек, но уже на данный момент в нашей беседе больше 60 участников. В будущем мы планируем распространить новости о нашем книжном клубе по всему университету. И еще одна небольшая мечта нашего книжного клуба: существует идея создания на филфаке открытой библиотеки, где после выхода на очное обучение, студенты смогут обмениваться и делиться книгами.

На данный момент, мы планируем

сотрудничество с интеллектуальным клубом студентов. Возможно, помимо книжных встреч, участникам нашего клуба будет интересно поучаствовать в литературных квизах. Мы тесно взаимодействуем с информационной комиссией, которая занимается развитием и продвижением группы нашего клуба, и постоянно предлагает идеи для интерактивов.

Несмотря на то, что книжный клуб еще совсем молод, это не преуменьшает его достоинств и значимости как для факультета, так и для всего университета. «Вслух» – уникальная платформа, и будь она физическим местом, она несомненно бы пахла чаем с медом и состаренными книжными страницами. Это важный инструмент, поддерживающий интерес студентов к чтению и формирующий у них новый литературный взгляд на многие вещи. Когда-нибудь, когда возможности организаторов выйдут за пределы цифрового мира, мы обязательно соберемся за одним столом и обсудим все, что так давно хотели. Не только вслух, но еще и вживую.



Подписаться на
группу «Вслух»



Читала вслух студентка 2 курса направления
подготовки «Реклама и связи с общественностью» Алина Мороз



ПРЕПОДАВАТЕЛИ ФИЛФАКА: перезагрузка

«Мы» продолжает ближе знакомить вас с педагогической семьей филологического факультета. Встречайте – преподаватели кафедры психологии! Расскажем о том, как они проводят нерабочее время, что им помогает перезагрузиться и отдохнуть.

Алла Гордеева – заведующая кафедрой психологии, доцент

К сожалению, наша работа практически не оставляет свободного времени. Я очень люблю читать: с трудом отрываюсь от книги, читаю запоем, но могу позволить себе это удовольствие только в отпуске. Одно время нашла выход – перешла на аудиокниги. Они позволяли скротать время в дороге: я слушала в транспорте и просто, когда шла на работу, тренировку, даже на беговой дорожке. Но однажды в наушниках я не услышала «прилет», который был в 700 метрах от меня (об этом я узнала от соседа, который меня догнал). С тех пор я отказалась от наушников на улице, да и с беговой дорожкой пришлось расстаться. Фитнес-клуб и мой любимый бассейн перестали работать. Зато осталось самое любимое хобби – путешествия.

В течение года мы с мужем планируем маршрут автокруиза. Посещаем города, в которых никогда не были, знакомимся с достопримечательностями, просто ходим по городу, впитывая его атмосферу. Любим возвращаться в города, которые нам очень понравились. Одно из первых путешествий было по Кавказу: Домбай, Чегет, Эверест, Архыз. Красота неописуемая, воспоминания незабываемые...

Архыз – это была первая совместная (тогда еще только с моим будущим мужем) студенческая поездка турклуба «Альпина» ДонГУ. Было здорово вернуться в эти места спустя 40 лет! А потом были все города Золотого кольца России. Все Поволжье, Подмосковье, Псков, Вологда, Уфа, Тюмень, Тобольск и мечта о поездке на Байкал. Мы разрабатываем маршрут,

расписываем его по дням, ищем интересные места, в которые обязательно надо заехать. Так, посетили имения Николая Некрасова, Сергея Есенина, Василия Жуковского, Сергея Рахманинова. Были на Куликовом поле в Ржеве. Видели прекрасные реки и озера нашей родины. И самое главное – побывали во всех местах, где жили наши предки. И именно желание увидеть, где они жили, побывать там, лежит в основе выбора нашего маршрута.

Мой прадед был первым директором глазной клиники в Уфе, именно это привело нас туда. Мы побывали уже в современной клинике, в которой хранится память о нем. Мне помогли в московском архиве получить информацию о том, как он учился, кто были его родители. Все это относится к концу XIX века, и многой информации о нем в нашей семье не сохранилось. Мне кажется, знакомство с историей твоей семьи – это великолепное хобби. Очень жалею, что мало расспрашивала своих родителей о предках, многое просто забылось. Но повезло, что сестра оказалась сообразительней меня, она многое записала из воспоминаний мамы. Так что от меня совет: теребите своих родителей, бабушек и дедушек. Записывайте их воспоминания, хотя бы на телефон. Сейчас ведь с этим гораздо проще. Берегите эти записи, чтобы можно было передать их своим детям.



Абалак. Первая битва и победа Ермака по завоеванию Сибири



Могила Лермонтова, Тарханы



Пермь



Заповедник Тарханы, Гос.музей Лермонтова М.Ю.

Татьяна Вилюжанина — доцент кафедры психологии

Чем я только не занимаюсь в нерабочее время — не занимаюсь фигурным катанием, теннисом, художественной гимнастикой, вообще никаким видом спорта и физической культуры; добавлю сюда вышивку гладью/крестиком и вязание, живопись, выжигание по дереву, фотографию, бонсай, программирование, пчеловодство и ... Список бесконечен.

А занимаюсь рукоделием в разных форматах (перечислю в хронологическом порядке): декупаж, скрапбукинг (изготовление и оформление открыток, подарочных коробок, семейных, свадебных, детских, личных фотоальбомов), изготовление текстильных кукол Тильда, пэчворк (чаще в виде лоскутных одеял / покрывал), сейчас занялась пошивом зимних комбинезонов для маленьких собачек, но уже заглядываюсь на эпоксидную смолу, очень хочется попробовать сделать украшения из нее.

Новогодний костюм Царевны-лягушки



Кукла Повар



Как мир меняется! И как я сам меняюсь!
Лишь именем одним я называюсь,
На самом деле то, что именуют мной, —
Не я один. Нас много. Я — Живой.
(Н. Заболоцкий. Метаморфозы, 1937).



Кукла Портниха



Зимний комбинезон для мальчика корги

Отвлечься / перезагрузиться / отдохнуть помогает чтение (поэзия, проза классическая и современная (за исключением исторических романов) и просмотр детективных фильмов, сериалов (российских, зарубежных), даже как-то статью написала «Детективная литература как средство развития креативности будущего юриста». А по ночам, если страшно от звуков за окном, леплю пельмени под музыку — руки заняты, голова свободна, слепила штук 70-100, отправила в заморозку — и со спокойной совестью можно идти спать. Обязательно мечтаю, конечно, перед сном, чаще о чем-то «киношно-сентиментальном». И каждый год езжу в Херсонес (Севастополь), чтобы там, под колоколом, загадать заветное желание — и они сбываются:

Анастасия Гнутова — ассистент кафедры психологии

Темп жизни в современном мире очень быстрый, связан с постоянной коммуникацией и непрерывным информационным потоком. Лично мне помогают оставаться в ритме и совмещать преподавание, воспитательную работу на факультете и психологическое консультирование два важных аспекта в моей жизни. Во-первых, любовь к своему делу и возможность получать удовольствие через общение со студентами, через реализацию в профессиональной сфере. Это помогает избегать эмоционального выгорания и быть вдохновленной на постоянное развитие, без которого в нашей профессии никуда.

А во-вторых, это качественно проведенное свободное время. Как психолог, я убеждена, что хороший отдых, это не всегда про «полежать на диване», хотя иногда и такая потребность есть. Но это скорее про качество внутреннего восстановления, про наполненность внутренними ресурсами. При чем ресурсами могут выступать разные занятия. Все индивидуально.

Для меня способом восстановления является спорт, поскольку физическое и психологическое здоровье тесно связаны. Причем в приоритете всегда активные виды спорта (атлетика, кикбоксинг, силовые тренировки). А также хорошо помогает восстановиться, время, проведенное на природе (прогулка, поездка загород).

Ирина Киселева — старший преподаватель кафедры психологии

Я люблю читать в свободное время. Конечно, на фанфике этим никого не удивишь. Здесь любой студент или преподаватель признается в чувствах книгам. Но читаю я, действительно, часто и много. И бумажные книги, и электронные. Обычно одновременно несколько, по настроению. Есть одиннюанс: это, в основном, профессиональная психологическая литература. Хорошо, если нужная книга находится в переводе на русский язык. Часто приходится читать и



Это помогает разгрузиться ментально и сбросить психическое напряжение.

А вообще очень важно выработать привычку спрашивать себя: «Чего я хочу сейчас? Что мне принесет удовольствие и наполнит меня?». И обязательно прислушиваться к своим желаниям и потребностям. Это позволит оставаться в гармонии со своим внутренним миром и иметь возможность реализовываться в разных сферах жизни.

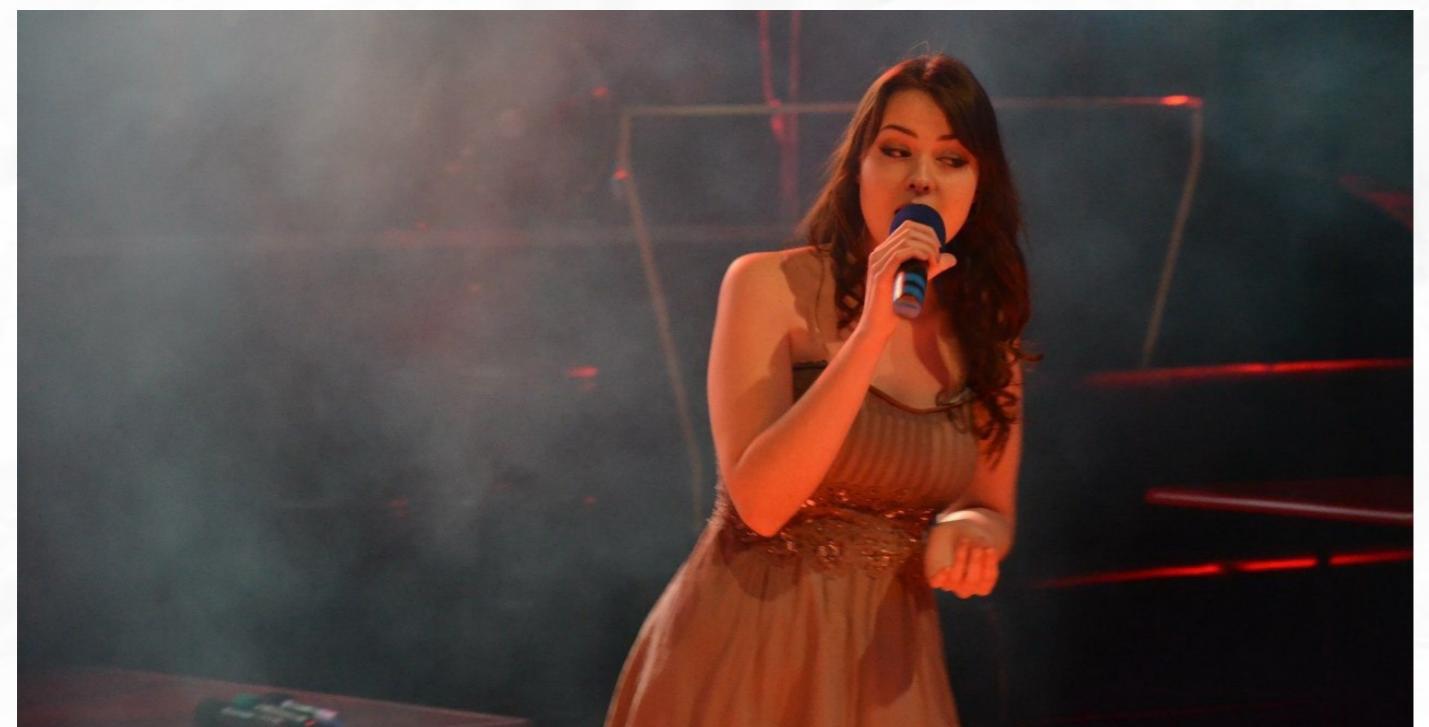
источники на английском. Из художественной литературы мне нравится русская классика и те современные произведения, где также присутствует психологическая глубина. И, конечно, люблю поэзию.

Одним из главных увлечений в моей жизни, которое значительно помогает улучшать свое самочувствие и отвлекаться от стресса, является спорт. Мне нравится бегать. Более десяти лет назад я впервые пробежала полумарафон. Принимала участие



Валентина Красулина — ассистент кафедры психологии

На рабочее время я стараюсь максимально уделять семье, но есть время и для хобби. Главное увлечение — это прослушивание музыки с упором на вокал и эпик, в основном в жанре рок и его смешанных жанрах. Оформляю небольшие сборники и обзоры на музыку на своей стене во «ВКонтакте» — #vkrasulina_рекомендует. Еще занимаюсь вокалом, записываю каверы для себя (уже реже, но все еще нежно люблю). За плечами 14 лет



Заглянула за кулисы рабочей жизни преподавателей студентка 4 курса направления подготовки «Журналистика» Ксения Тимофеева

в различных беговых мероприятиях. С тех пор бег меня не оставляет. К сожалению, я живу в таком районе, где бегать на улице сейчас неразумно. Приходится это делать в спортзале в центре города. Также же много лет я занимаюсь в тренажерном зале. Есть еще мелкие увлечения, как и у любого человека. Например, кошки. У меня их три. И все они были подобраны на улице. Третья недавно пополнила нашу семью (благодаря филфаку).

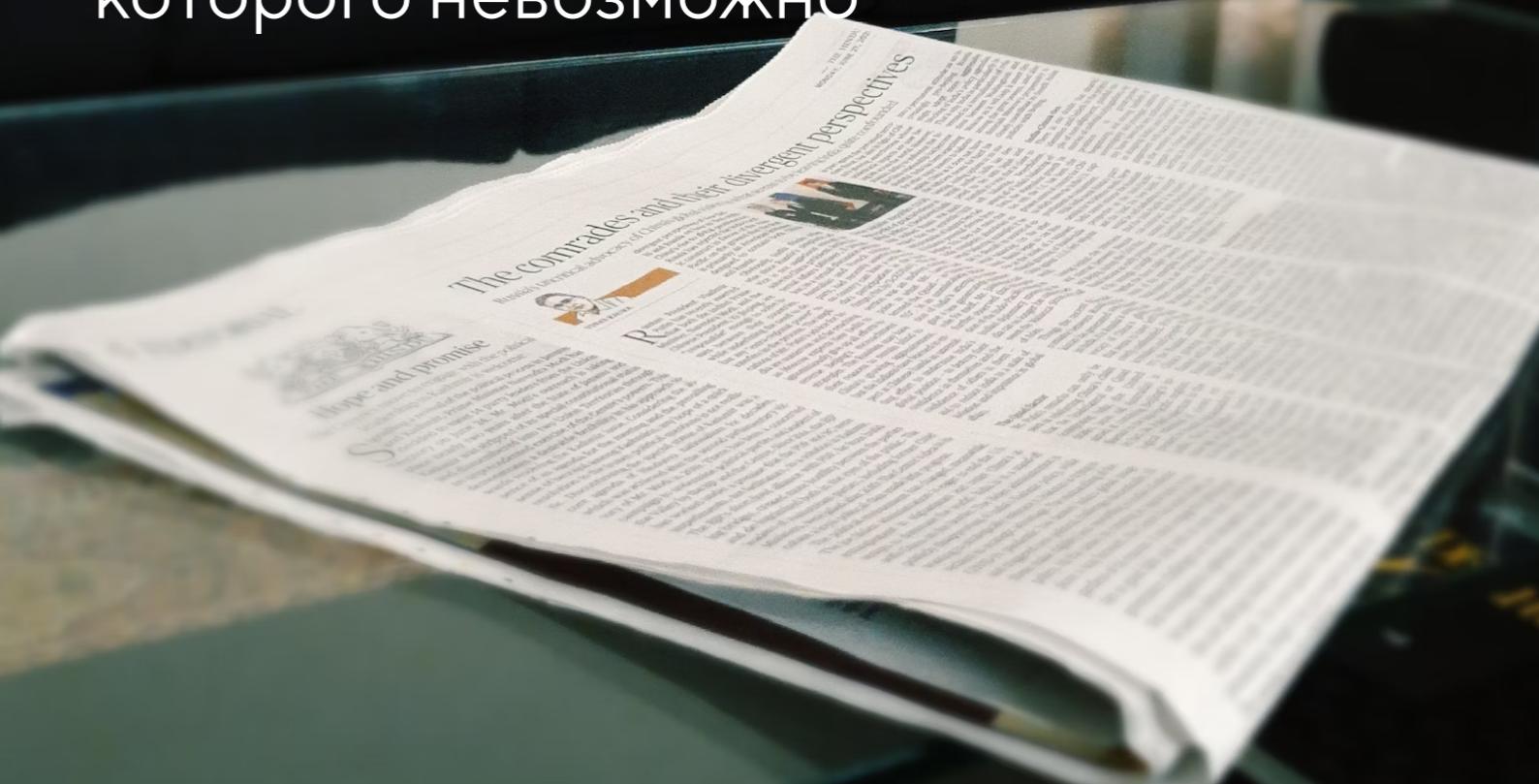
Много времени я уделяю своим детям. Это сложно назвать увлечением, но мне нравится что-то для них делать или говорить с ними на разные темы.

образцовой вокальной студии «Автограф».

Еще со времен студенчества, тогда еще в ДонНУ, я освоила работу в фото-, видео- и аудиоредакторах, таких как Adobe Photoshop, Sony Vegas и Adobe Audition. Стараюсь продолжать развиваться в этом направлении — это меня вдохновляет.

От новостей помогают отвлечься MMORPG (компьютерные игры), на данный момент это Perfect World Mobile.

СОЮЗ ЖУРНАЛИСТОВ РОССИИ — творческое объединение без которого невозможно



Журналисты — это стражи информационного поля. Без них трудно представить нашу жизнь, ведь благодаря им мы получаем самую актуальную и социально-значимую информацию. Как и у представителей других профессий, у медийщиков есть свои профессиональные организации. В нашей стране — это Союз журналистов России — профессиональная независимая общественная организация работников средств массовой информации. Давайте попробуем разобраться, что это за объединение, какие его задачи и что является его фундаментальной основой.

Интересный факт: в год своего основания – 1918 – организация называлась Российским союзом советских журналистов; она меняла название целых три раза. Первое было утверждено на этапе создания. Второе – Коммунистический союз журналистов – утвердили через год. А в 1930 году объединение и вовсе расформировали. Чтобы возродить его, понадобилось 29 лет. Вы можете себе такое представить? Казалось, надежд на восстановление уже не было, но 12 ноября 1959 года состоялся первый съезд Союза журналистов СССР, а в 1992 году был учрежден, ныне нам известный, Союз журналистов России. Сегодня СЖР является крупнейшей организацией во всей Европе. Он объединяет около 70 тысяч человек. Сюда входят 85 региональных организаций, а также более 40 творческих ассоциаций, гильдий и объединений.



Союз журналистов России сотрудничает с органами власти, благодаря чему его члены могут участвовать в разработке законов, регулирующих работу СМИ и профессиональную деятельность журналистов. При участии и поддержке СЖР проводятся различные творческие и тематические конкурсы для журналистов («10 лучших газет России», «СМИ против коррупции», «Моя земля – Россия» и др.), а также Московский международный телефестиваль «Профессия – журналист», Московский медиафестиваль патриотической направленности электронных СМИ и телевидения «Родина в сердце» и др. А еще СЖР с 2003 года издает свой собственный журнал «Журналистика и медиарынок».

Как же попасть в Союз журналистов России? Одним из ключевых критериев

отбора является журналистская деятельность. Вы можете быть действующим журналистом или нет. Вы также можете быть штатным сотрудником средств массовой информации и работать вне штата. Более того, человек осуществляющий педагогическую или организаторскую деятельность, разумеется в журналистской среде, имеет право на членство в Союзе журналистов России. Заявление подается в секретариат СЖР и в течение трех месяцев комиссия принимает решение отклонить или принять документы потенциального члена организации. В случае одобрения, вы получаете членский билет. Примечательно то, что даже если вы больше не являетесь журналистом, независимо от причин, все равно сохраняется членство в организации.

Нельзя обойти стороной и тот факт, что год назад 23 сентября в Сочи состоялся Форум журналистов России, на котором впервые присутствовали журналисты из Донецкой Народной Республики. В состав делегации от ДНР вошел доцент кафедры журналистики ДонГУ Владимир Безродный: «Это было поистине грандиозное мероприятие, которое объединяет журналистов со всей России. Большое внимание на форуме было уделено событиям нашего региона. Были представлены книги и фильмы, сюжеты которых посвящены Донбассу. Мне запомнились выступления Владимира Соловьева. Это очень спокойный, рассудительный и выдержаный человек. Благодаря его авторитету и взвешенной позиции, он столь длительное время возглавляет Союз журналистов России. Главное отличие этого форума от ему подобных мероприятий и заседаний в том, что он лишен формализации. Это скорее демонстрация творческого потенциала журналистов, возможность показать себя. Форум длился неделю. Помещение было поделено на пять залов, на протяжении всех дней там обсуждались вопросы, которые волнуют журналистов, работающих в прессе, интернет-изданиях, на телевидении. Отдельные секции были посвящены научным исследованиям в

области журналистики, образованию, документальным фильмам. Более того, я с удовольствием посетил секцию, подымающую темы взаимоотношения власти и журналистики. Меня поразила возможность дискуссии на эту тему и обсуждение действительно важных вопросов. Журналисты в России намного свободней себя чувствуют, чем в других странах, поскольку могут высказать свои замечания и обратиться к власти. В ходе многочасовой дискуссии стало понятно, что эти взаимоотношения динамичны – власть прислушивается к журналистам, а журналисты прислушиваются к власти. Форум оставил лишь позитивные эмоции», – поделился своими впечатлениями Владимир Павлович.

В центре выставки разместилась экспозиция работ «Донбасс-2022» фотокорреспондента «Российской газеты» Владимира Аносова.



избраны члены секретариата. В том числе почетную должность секретаря СЖР получила Екатерина Агранович. Это еще раз доказывает, что двери Союза журналистов России открыты для всех профессионалов медиадела. Главное, отдавать всего себя тому, что любишь!



В особенностях работы Союза журналистов России разбирались студенты направления подготовки «Журналистика» Данил Армееев и Егор Бейдик

МЯГКИЕ НАВЫКИ: зачем нам это?

Каждый из нас хотя бы раз слышал словосочетания «hard skills» и «soft skills», но не все понимают, что они из себя представляют. В этой статье мы вместе с вами выясним, что же это такое.



Пересчитывала самые главные мягкие навыки студентка 4 курса направления ПОДГОТОВКИ «Реклама и связи с общественностью» Маргарита Архипова

Зачастую в профессиональной среде выделяют два основных вида навыков: «hard skills» или «твёрдые» навыки, которые представляют собой профессиональные технические навыки, которые можно наглядно продемонстрировать (например, навык слепой печати, управление автомобилем, знание языка программирования и т.д.); «soft skills» – «гибкие» или «мягкие» навыки. О вторых мы поговорим подробнее.

«Мягкие» навыки – это навыки, проявление которых сложно отследить, проверить и

наглядно продемонстрировать. К данной группе относятся коммуникативные и управленческие навыки. Согласно исследованиям Гарвардского университета и Стэнфордского исследовательского института, в современном мире «soft skills» составляют 85% успешности сотрудника, потому что руководители все чаще «обращают внимание» на наличие именно этих навыков. Мы выделили основные «soft skills», которыми должен обладать идеальный сотрудник XXI века. Итак, приступим.

1 Коммуникативные навыки

Коммуникация – неотъемлемый компонент нашей личной жизни и, конечно, профессиональной деятельности. Она включает в себя такие навыки как: умение презентовать себя/ идею/ проект, умение поддержать беседу на различные темы – сегодня это все необычайно важно.

Если у вас есть гениальная идея, но

вы не сможете ее презентовать, то вы маловероятно найдете финансирование или группу поддержки для ее реализации. Используйте любые возможности, чтобы развивать эти навыки: знакомьтесь с новыми людьми, расширяйте кругозор, и очень скоро вы сможете найти общий язык с любым человеком.

2 Аналитическое и критическое мышление

Уметь анализировать, задавать правильные вопросы, оперировать фактами, мыслить не так, как другие – этих навыков зачастую очень не хватает, особенно молодым сотрудникам. Один из лучших способов развить в себе эти навыки – бросать самому себе вызов на самое быстрое, самое необычное или еще любое «самое-самое» решение в повседневной жизни. Так, постепенно развивая данный «soft skill» в простеньких случаях, вы сможете использовать этот навык и в более масштабных задачах.

3 Умение слушать

Важно не только знать, как стать хорошим слушателем, но и уметь слышать то, что вам говорят. Учтесь слушать, принимать чужую точку зрения и признавать себя не правым. Многим это дается очень сложно, но в командной работе без этого навыка никуда. К примеру, агенты ФБР, ведущие переговоры и специализирующиеся на освобождении заложников, используют ряд методик, чтобы показать похитителям, что они действительно их слушают. Вот самые распространенные из них:

- * Отзеркаливание. Повторяйте последние 1-3 слова собеседника в виде вопроса.
- * Маркировка. Давайте имена чувствам других. Если вы повторите суть услышанного, и человек отвечает: «Точно!», – то вы хорошо справились.

4 Умение работать в команде

В каждой команде есть лидер, ведущий игрок и несколько исполнителей. Очень важно понимать свою роль и неукоснительно ее играть. На первый взгляд это очень просто, но когда доходит до практики,

то каждый хочет показать себя с лучшей стороны, что он был бы лучшим лидером и всячески пытается подколоть назначенного капитана. Поэтому важно понимать свою роль и даже особенность характера: вам комфортнее управлять или делать работу по четким указаниям или конечному плану?

5 Умение ставить и достигать поставленных целей

Такой навык очень важен для каждого человека. Без цели невозможно добиться какого-либо результата. Четко поставленная цель – это уже 50% успеха, остальные 50% – упорство, труд и позитивное мышление.

Один из самых распространенных методов планирования – метод «маленьких шагов». Суть его заключается в том, чтобы из маленьких целей (ежедневных → еженедельных) перейти к глобальным целям (месячным → годовым). Как говорится: «Самый лучший способ съесть слона – разделить его на кусочки».

Активная жизненная позиция и позитивная эмоциональная установка

Без этого навыка тяжело придется и в карьере, и в жизни. Ведь тяжело заснуть ночью, постоянно думая только о плохом результате. Всегда желайте людям самого лучшего, мыслите позитивно, и тогда у вас все получится.

Для развития этого навыка рекомендуем ежедневно выписывать 5-10 (можно и больше) ситуаций, которые порадовали вас в конкретном дне.

Также рекомендуем рассказ Э. Портрера «Поллианна». Прочитав его, вы несомненно захотите поиграть в «игру», описанную в книге.



Способность решать конфликты

Сейчас большой популярностью пользуются медиаторы, которые стают третьей стороной в конфликте и пытаются его разрешить. Быть самому себе медиатором — навык, который поможет избежать деструктивных споров, слаживать острые углы и адекватно реагировать на критику. Опять же, этот навык нужно воспитывать в себе путем длительных тренировок.

8 Умение вдохновляться новыми идеями

Зачастую лидер зажигает энтузиазмом, дает указания и организовывает людей. Поэтому вдохновитель часто и есть лидер. Но не думайте, что с лидерскими качествами рождаются, лидерство можно, а сейчас и нужно воспитывать. И даже если вы не лидер по натуре, вы можете вдохновлять. Кого? Тех, кто с вами рядом. И даже лидера!

Для того, чтобы начать путь к самодисциплине и самоорганизации рекомендуем начать с самого сложного, но при этом самого рутинного занятия каждого человека: выработайте ваш график сна. Определение времени вашего засыпания и подъема. Практикуйте его, пока он не войдет в привычку. И потом добавляйте новые, более сложные и интересные задачи. По некоторым исследованиям, на формирование одной привычки нужно всего лишь три недели.

В современном мире информации владение знаниями — статично, ведь они быстро устаревают. Гораздо важнее — уметь добыть необходимую информацию в нужный момент. Достойно ответить этому жесткому требованию рынка вы сможете, овладев «мягкими» навыками, чего команда журнала «Мы» вам и желает!

А вы насчитали сколькими навыками вы обладаете, а какие вам еще нужно прокачать? Делитесь в нашей группе в «ВК».

9 Умение брать на себя ответственность

Брать большую ответственность, трудиться больше всех, постоянно учиться и стремиться выполнить свои обязанности на 120% — в таком случае карьерный рост не заставит долго ждать. Но при этом не стоит себя перегружать, всегда опирайтесь на свои навыки и, возможно, на данный момент времени лучше меньше, но качественно, чем больше, но не качественно. Этот подход точно позволит вам быстрее прокачивать свои навыки.

10 Самоорганизация и самодисциплина

Привычки очень организованных людей закладываются родителями с самого раннего детства, воспитателями, учителями, а затем вами лично. Сами по себе они редко, когда появляются. Высокоорганизованным стать не просто, но плоды, которые приносит грамотное распределение времени и сил, всегда ощущимы.



ОТБУЧСТВЕННЫЕ ЖУРНАЛИСТЫ

служат защитниками интересов России



— 2 сентября Вы были приняты в СЖР. Расскажите, как это было?

— Это была торжественная церемония, которая проходила в здании Министерства информации ДНР на Советской площади. И вручение членских билетов проводил председатель Союза журналистов России Владимир Соловьев. На мероприятии присутствовало порядка 20-25 журналистов ДНР, которые были приняты в состав СЖР. Но этому предшествовала большая подготовительная работа. Вопрос о принятии Союза журналистов ДНР в состав Союза журналистов России был поднят после присоединения нашей Республики к РФ. Сейчас республиканский Союз возглавляет Виктор Петренко — руководитель телеканала «Первый Республиканский». Именно он и добился того, чтобы эта церемония проходила торжественно и с участием председателя СЖР.

— В чем заключается главная цель Союза журналистов России?

— В том году я был участником медиафорума «Вся Россия - 2022». Тогда делегация ДНР впервые принимала участие в этом мероприятии. И вопрос о том, чем занимается Союз журналистов России, стоял на повестке дня: к этому времени уже было принято решение о приостановке членства Союза журналистов России в Международной федерации журналистов. От российских журналистов начали требовать неких элементов покаяния, принесения извинений за то, что Россия начала специальную военную операцию. И после этого повсеместно на форуме ясно звучала позиция, что наши журналисты должны быть со своим народом, должны правдиво освещать то, что происходит в различных сферах, что мы должны понимать интересы России и быть защитниками этих интересов.



– Как объединение помогает журналистам новых регионов?

– Руководство нашего Союза журналистов получает поддержку, в первую очередь организационную. Далее есть методическая помощь: как проводить работу с действующими журналистами и теми, которые хотят войти в состав СЖР. Здесь важно еще то, что СЖР имеет мощную юридическую службу, которая в случае возникновения непростых ситуаций может помочь журналисту. Ведь бывает и такое, что нужна очень серьезная юридическая помощь конкретному журналисту или СМИ, поскольку законодательство достаточно сложное и иногда трактуется по-разному. Журналисты нередко освещают негативные действия и бизнесменов, и коммунальных структур, и представителей органов власти. И редко кому это нравится.

– Какие перспективы взаимодействия кафедры журналистики ДонГУ и СЖР?

– Мы активно контактируем с руководством Союза журналистов Донецкой Народной Республики, которое возглавляет Виктор Петренко. С ним мы тесно поддерживаем взаимоотношения, координируем свои усилия. Также проводим совместные мероприятия, где нужна помощь кафедры, либо, наоборот,

нужна помощь Союза журналистов ДНР.

– Какие проекты, спецмероприятия от Союза журналистов будут реализованы в ближайшее время?

– В настоящее время под эгидой Союза журналистов ДНР готовится к выпуску книга «Солдаты слова». Издание редактирует Виктор Вовенко, экс-преподаватель кафедры журналистики ДонГУ. В нее войдут отдельные статьи, посвященные журналистам ДНР, которые погибли за последние девять лет. Наши студенты в ходе выполнения практики также подключаются к тому, чтобы подготовить материалы. В частности, я знаю, что готовится материал об Алексее Ильяшевиче – нашем выпускнике, который погиб в боях под Авдеевкой в сентябре 2022 года.

– Какие перспективы есть у членов Союза журналистов сейчас?

– Основные перспективы любого журналиста связаны с его работой. Если вы журналист, если вы даете интересные, актуальные, значимые материалы, вот отсюда и перспективы. Главная возможность – это работать и давать высококачественные материалы о жизни нашего общества. А ситуация ныне такова, что внимание всего мира приковано, в том

числе, и к событиям, которые происходят на нашей земле. И от того, какие материалы мы готовим, очень многое зависит: как наш регион, как наших людей воспринимают во всем мире. Поэтому главная перспектива – это работать добросовестно, качественно, творчески, с энтузиазмом, с огоньком, находить необычные, нестандартные формы подачи информации.

– Были ли Вы до этого членом каких-либо журналистских организаций?

– Вы знаете, я был в составе Союза журналистов Украины. Более того, я был в составе правления Донецкого областного Союза журналистов. А в 2008 году получил звание Заслуженного журналиста Украины. В 2014 году произошел по сути военный переворот в Киеве, который большинством жителей Донбасса не поддержало. Для меня выбора не было – я однозначно остался на родной земле. В результате меня исключили из Донецкого областного Союза за то, что я остался в Донецке, чтобы работать в ДонНУ (ныне – ДонГУ) со студентами, которые не захотели уезжать. Ребята решили продолжить обучение в стенах нашего родного университета. Это была одна из основных причин, из-за чего меня исключили из состава Донецкого областного Союза журналистов. Но это формальная причина. А фактическая причина заключалась в том, что на тот момент я возглавлял отдел по связям с общественностью университета, общался с журналистами и высказывал свою позицию. Она была связана с тем, что Министерство образования Украины приняло решение, согласно которому Донецкий университет, как и другие вузы города, региона, должны были выехать на территорию Украины. Я активно выступал против этого, и мой основной аргумент был в том, что в конечном счете вузы, переехавшие на территорию Украины, будут закрыты. По сути так оно и произошло. Это было решение, направленное на уничтожение высшего образования в непокорном Донбассе. Но большинство преподавателей и студентов вуза остались в Донецке.



– Какие советы для действующих журналистов Вы могли бы дать?

– Во-первых, необходимо постоянно учиться. Это дает что-то новое, возможно, изменить формат подачи информации. Важно не прекращать развитие и использовать все возможности, которые дает нам медиапространство. Работайте над совершенствованием русского языка. Раскрытие богатства нашего языка дает возможность создавать именно тот материал, который будет приятно читать или слушать. Этим стоит заниматься всю жизнь, и никогда не останавливаться. Если у вас есть какие-то желания, нужно пытаться реализовывать их. Глаза боятся, а руки делают. Точно так же и здесь – иногда появляются идеи, реализация которых кажется невозможной. Но вот попробуйте их реализовать – у вас вполне может получиться. И если вы добьетесь своего, поверьте, у вас будет совсем другое внутреннее мироощущение. Если вы уже выбрали путь журналистики, не сходите с него. Я понимаю, бывают ситуации, когда бывает очень сложно в материальном отношении, есть более выгодные варианты заработка. И что я хочу вам сказать – не обращайтесь к таким вариантам. Страйтесь находить работу, связанную с медиапространством, поскольку любые виды журналистской деятельности, а это колоссальный спектр, дадут вам бесценный опыт.



С героям интервью общалась студентка направления подготовки «Журналистика» София Гусева

РОССИЙСКИЕ ШАДАМЕЛЬСТВА: читателей руководство для чайников

Когда ты заходишь в самый обычный книжный магазин, на секунду может показаться, что этих издательств бесчисленное множество. Столько разных названий, логотипов. Кто и что выпускает? У кого какие особенности, где лучше печать? Давайте разбираться вместе.

На самом деле в России существует два крупных монополиста: «АСТ» и «Эксмо». Эти ребята входят в число 50 самых крупных издательств мира, выпускают литературу всех жанров, выкупают более мелкие издательства и создают все больше и больше подразделений. Например, встречали на полках новые интересные произведения под редакцией Елены Шубиной? Много крутых русских авторов, включая Людмилу Улицкую и Евгения Водолазкина. Так вот, это – «АСТ». Издательство Соррис, которое продолжает выпускать Владимира Набокова и зарубежные бестселлеры вроде Мишеля Уэльбека и Ханы Янагихары? Тоже «АСТ». Эксклюзивная классика? Ну, же? Догадались? Конечно «АСТ»! Креативное и прогрессивное издательство «Бомбара», благодаря которому мы получаем к прочтению всю псевдо-психологию, интересные биографии и нон-фикшн? Это «Эксмо». Прекрасная серия «Белая птица» в мягком переплете с нежными обложками для живой классики? Тоже «Эксмо». Ситуация интересная, правда? Но что, если я вам скажу, что в 2012 году появилась новая издательская группа под названием «Эксмо-АСТ» и фактически произошло слияние двух этих монополий в одну. Эти две составляющие все еще остаются независимыми

и конкурирующими, но неоспоримым остается факт – они подчинили себе практически весь российский рынок книг, включая «МИФ», «Дрофа», «Малыш», «Азбука-Аттикус» и многие другие.

«ЭКСМО»

Все еще делает обложки более современными, генерируя под фантастику обложки в стиле «Клуба романтики», «АСТ» все еще пытается заставить Александра Полярного писать свои книжки и не сильно заморачивается над качеством печати: попробуйте взять в руки последние книги «АСТ» и, не сильно надавив, провести по шрифту, он тут же начнет смазываться. Но давайте поговорим о тех, кто еще держится в стороне и пытается строить свое независимое издательство.

«ФЕНИКС»

Ставит высокий ценник, но не экономит на качестве и своих иллюстраторах. Богатый выбор детской литературы и фантастики. Как книготорговец хочу сказать, что продать кому-то их товар действительно сложно. Ну, что это за тоненькая детская книжка об эмоциональном интеллекте за 1000 рублей?

Кому она нужна, если за эти же деньги можно взять огромное собрание Александра Пушкина от издательства «Малыш» и жить себе счастливо. Но в то же время, я понимаю откуда такая цена. Каждая картинка, выбор шрифта и обложки, действительно проверенные авторы-детские психологи, – их продукция сделана с душой. «Призраки Иеронима Босха» – вообще не книга, а эстетический восторг для фанатов этого художника. Я очень надеюсь, что «Феникс» выдержит конкуренцию и не изменит себе.

POLYANDRIA NO AGE

Если это книга это печатного дома, то скорее всего, она мне понравится. Вот с таким подходом я в последнее время выбираю что почитать. Это современная литература со всего мира, это удивительные истории и нетипичные темы. Крупный шрифт, плотные страницы и запоминающиеся современные обложки. Но самое главное – малоизвестные в России и крутые авторы даже из Кореи, Австралии и так далее. Каждая книга издательства Polyandria No Age оставляла след в моей душе и заставляла думать о себе еще пару дней. Я открыла для себя этот издательский дом недавно, но до сих пор остаюсь в восторге.

AD MARGINEM

Это издательство выпускает лучшие произведения в жанре нон-фикшн. Это книги по искусству, философии и истории. В 2012 году они начали совместную издательскую программу с Музеем современного искусства «Гараж», и это стало одним из лучших решений. На самом деле, мне нравится, когда у одного издательства есть одна специализация, когда вместо того, чтобы стараться захватить рынок и выпускать все на свете, люди сосредотачиваются на одной сфере и делают это хорошо! Вот Ad Marginem – идеальный пример. Если захочется стать немного умнее, советую что-то купить именно у них.

Хорошая современная литература – это еще специализация «Фантом-Пресс» и «Синдбад». Между ними большая разница в возрасте и опыте, но качеством и специализацией они очень похожи. Большая команда переводчиков открывает нам с вами неизвестные или прославленные зарубежные имена, вроде Салли Руни и Фэнни Флэгг.

Подводя итоги всему сказанному, хочется одновременно порадоваться и посочувствовать российскому книжному бизнесу. Он продолжает активно развиваться, выпускать что-то новое, а значит спрос на печатные книги был, есть и будет! Несмотря на серьезную конкуренцию – издательские холдинги, небольшие и независимые издательства продолжают развиваться, создавать необычный, интересный продукт и находить своего читателя. А кто же у вас спрятался на книжной полке, проверим?



Перешерстила все книжные магазины города студентка 6 курса направления подготовки «Русский язык: теоретические и практические аспекты в изучении» Мария Основина

ЭТО ТВОЁ ИСКУССТВО

Филфак собрал в себе огромное количество талантливых студентов. Помимо выбранной профессии они осваивают поэзию, музыку, писательское мастерство и другие виды творчества. Мы знакомим вас с ним в очередной рубрике.

Чистоклетова Анна, 2 курс, направление подготовки «Русский язык и литература», группа Б

Гордость и предубеждение

Он был красив, чрезмерно горд,
Остер и равнодушен.
Она легка как ветерок –
Веселый, нежный, непослушный.

Он жил в тени, уверенный в себе,
Не в людях – в них разочарован.
Она помочь могла в беде,
Внимательна ко всем, кто дорог.

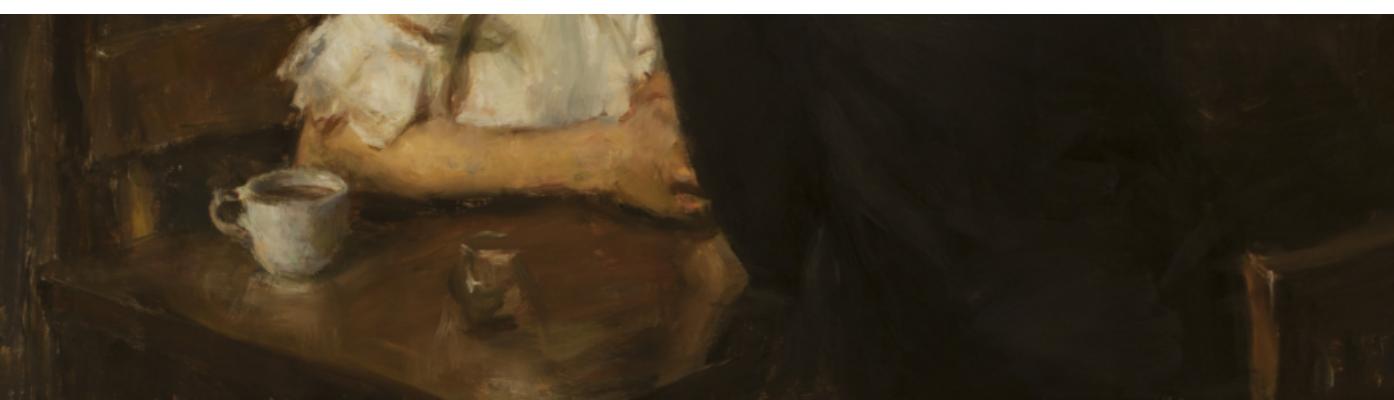
Они сошлись – и разошлись нежданно,
Остался привкус грусти легкий.

И все казалось слишком странным:
Жара – холодной, сахар – горьким...

Вновь встретились случайно, мельком,
И встреча та в сердцах осталась,
И ясно стало, что отдельно
Не смогут, как бы ни старались.

Он был красив и пылок, и надежен,
Она сияла ярче, чем звезда.
И было им двоим всего дороже
Томление жаркое любовного огня.

Иллюстрация: Рон Хикс, «Поцелуй в кафе»



Петренко Денис, 1 курс, направление подготовки «Журналистика», группа Б

город проснулся рано, город сегодня сонный,
городу хочется малого, просто спать спокойно.
в этой осеннеей драме, столь живой и неповторимой
уже научились сами верить в лучшие дни мы
и забывать обиды, и вспоминать былое,
и подавлять инстинкты там, где нас ждет благое,
но наступает вечер, взрывов ракетных топот
вдруг расправляет плечи, превращая в руины город,
и пролетевший мимо шепот кленовых листьев
мчится неутомимо, свет затмевая свистом
и затмевает солнце блинчик луны на небе,
и в облаках высоких плавает где-то лебедь.
но все закончится быстро и я проснусь в кровати,
нас завербует вечер в сонных убийц отряды.
город мучительно воет, рев одичалых парков.
ветер разносит горе средь придорожных знаков –
полностью обесточен. странно и так приятно,
городу больно очень, город сегодня пьяный.
где-то в небесной башне тихо заплачет лебедь
и разразится пламя, превращая руины в пепел.
в этой осеннеей драме, грустной, немного скучной,
лица людей размыты и некрологов кучи
все разойдутся с миром, благодаря друг друга.
драма закончилась тихо. будем рассказывать внукам.
и я проснусь однажды теплым сентябрьским утром,
и потянусь так сладко, и на балкон прибуду!
только увижу стадо зомби с выжженной кожей,
и с опустевшим взглядом, так на людей похожих.

Иллюстрация: Юлия Киселева, «Осеннний Донецк»





Коваленко Елизавета, 1 курс, направление подготовки
«Психология служебной деятельности»



Ануфриев Евгений, 1-й курс магистратуры, направление
подготовки «Психология», группа А

Поднимаясь на ступеньку выше

Поднимаясь на ступеньку выше,
Сердце замирает с каждым шагом.
И то как мы сидели на крыше,
Для нас воспоминанием стало.
Как с первым снегом бежали на улицу,
Чтоб друг дружку в снегу закопать.
Мне говорили: «Улыбка к твоему лицу...», —
А я не хотела грустить переставать.
Летом гуляли мы дольше.
Каждый день приключения жду.
На травку ложились мы раньше
Смотреть на облака, как плывут.

Я не знала, что это закончится.
Или знала, но не хотела поверить,
Что с друзьями придется расстаться,
Чтоб потом воспоминания встретить.
Слеза за слезой на тетрадку
При тяжелой мысли о том,
Что однажды это закончится
Теплым майским деньком.
С друзьями не хочу я расстаться,
А сохранить нашу дружбу навек
Не получится, но я буду стараться
Их помнить такими, как есть.

Иллюстрация: Август Мальмстрем, «Игра»



Иллюстрация: Грэм Геркен

Оделся наш двор в багрянец,
И воздух вокруг остыл,
Природа — как тот скиталец —
Падает от нехватки сил.

Устала, устала бедняжка!
Короткий отжила свой век,
Время — оно как дворняжка —
На миг не замедлит бег.

С прощанием падает лист,
И скоро путь через двор
От слякоти станет мглист
И вязок как старый кагор.

Прозрачный воздух заменит
Унылый и зябкий туман,
И лягут ранние тени
На города тучный стан.

И солнце пойдет на убыль
В свою конуру зимовать,
Оно как ребенок — ему бы
Без устали год баловать.

Ему пора уступить...
Пора, не противясь, пора!
И дворнику время топить
Листвою огонь костра.

Но в силе еще твоей,
Увяданием сраженное время,
Опьянить красотою ветвей
Людское чуткое племя.

Зажигай же костры повыше!
Лучи солнца подхватят твой жар!
Я стихам предаю, — ты слышишь? —
Твой великий холодный пожар!



Поздняя осень

Ветер воет как брошенный пес,
Унося пожухлые листья,
На белесых стволах берез
Кто-то черным ненастье выстал.

Сиротливо стал выглядеть луг,
Побледнели, усохли травы,
И зима подгоняет слуг
Строить инем архитравы.

Как из стали небо отлито,
Грустно с севера тучи летят,
И водою как из корыта
Поливают холодный асфальт.

Целый город тонет в тумане,
И отряд оголенных крон,
Словно дикие басурмане,
Окружает со всех сторон.

Чаще хочется быть в тепле,
А зимы подступившей узор
Чертит инем на стекле
Окончательный свой приговор.

Иллюстрация: Алексей Писемский, «Туман над озером»



С балкона пахнут яблоки и груши,
Что собраны до первых холодов.
Не торопись в кровать, послушай —
Как необъятна ночь у самой кромки снов!

Как космоса пьянят манящий холод,
Луны ложится на деревья блик,
И тени заполняют спящий город,
Своим величием напоминая корабли.

Здесь тишина, как будто создана для звуков,
И обостренность чувств преследует людей,
Ночь вездесуща — боль, любовь, разлука —
В ней средоточие людских страстей.

Послушай, внемли! То ли к блаженству,
То ли к беде вдруг ухнула сова.
Мы все стремимся к совершенству,
Да только совершенство — истины канва...

Тебя целую... Ночь в оконной раме
Как страж нас охраняет от забот дневных,
Две наши жизни — как свеча в далеком храме,
Что создан ночью лишь для нас двоих.

Ткаченко Виктория, 1 курс, направление подготовки
«Русский язык и литература», группа Б

Устал учиться.
Устал жить.
Устал влюбляться.
Устал ныть.
Устал цепляться.
Устал плыть.
Устал бороться.
Устал быть.
Устал любить.
Устал прощать.
Устал смеяться и мечтать.
Устал от жизни, от себя.
Устал от солнца, ночи, дня.

Устал от мира, от людей.
Устал от игр и страстей.
Устал, разбит, разорван в клочья.
Устал, теперь без сил и мочи.
Устал, но солнце все же светит.
Устал, но просыпаюсь на рассвете.
Устал, но продолжаю жить.
Устал, но вновь и вновь хочу любить.
Устал вести борьбу с собой.
Устал, но убегаю за своей мечтой.
Устал, по жизни продолжаю плыть.
Устал, но все же продолжаю жить.



Камилла Рождественская

дай ти напишишь

Давай ты напишишь, что ты очень занят,
Что много работы, что завтра никак.
Ты напиши, если дождик нагрянет,
Что будет тебе меня не хватать.

Давай ты напишишь о том, как ты любишь,
О том, как не можешь, о том, как ты ждешь,
О том, что в полпервого ночи на кухне
Ты лишь вспоминаешь о том, что живешь.
Давай ты напишишь хоть раз в жизни правду,
Давай ты напишишь, что вовсе не ждешь
И без оправданий, впервые с заглавной
Давай ты напишишь, что ты не придешь.

* * *

Мы честно совсем не любим
И никуда не спешим.
Мы часто ничем не рискуем
И это признать не хотим.



Чернякова Эвита, 2 курс, направление подготовки «Славянская филология»

Шорох. Шуршание...

Шорох. Шуршание. Лист.
Запах страниц так игрист.
Сколько различных путей
В жизни короткой моей?

Шорох. Шуршание. Слог.
В жизни не трогал сапог,
Ведь не знал я камней,
Режущих кожу ступней.

Шорох. Шуршание. Сгиб.
Кажется, страшно зыбь.
Как же бороться с волной,
Черной, внезапной, большой?

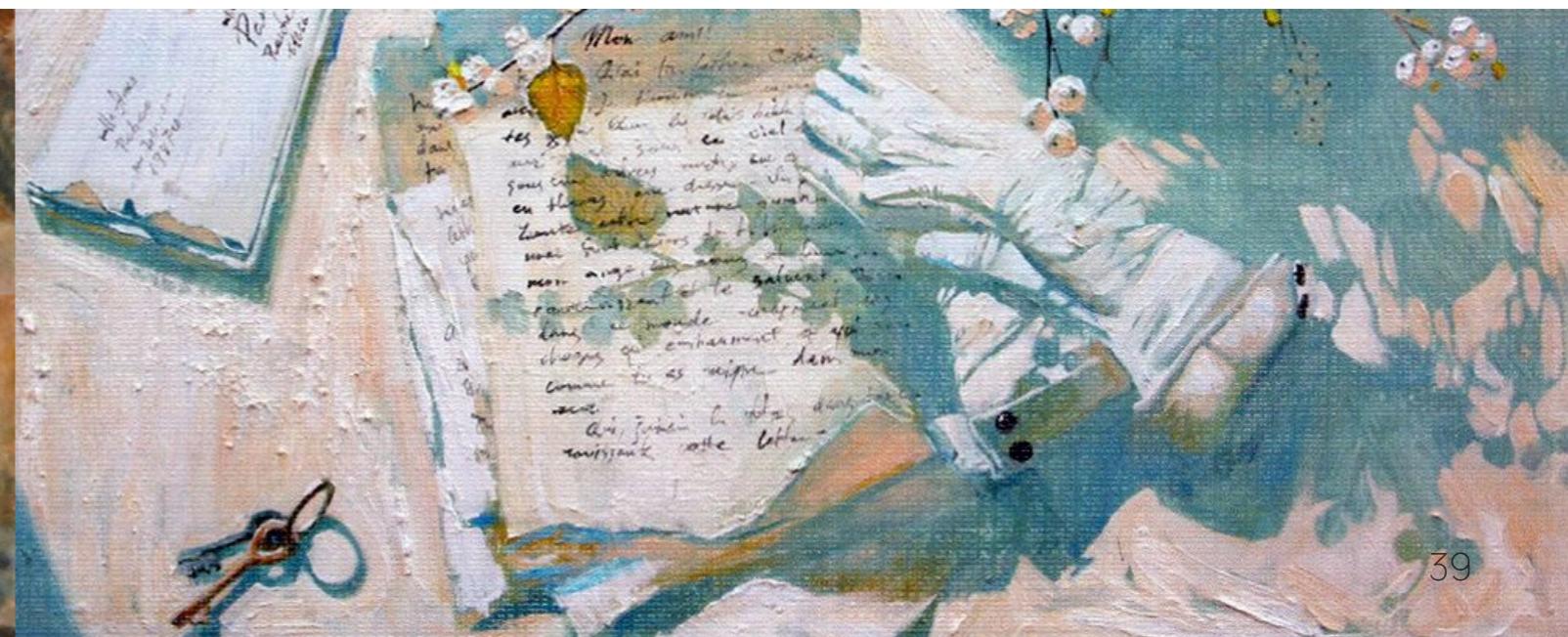
Шорох. Шуршание. Стих.
Многое в мыслях моих:
Страхи, азарт и мечты.
Эти страницы пусты.

Шорох. Шуршание...

Иллюстрация: Эмиль Фриан, «Влюбленные»



Иллюстрация: Мария Павлова, «Любовное письмо»





Нестеренко Анна, 2 курс, направление подготовки «Филология: русский язык и литература», группа Б

* * *

Шампань, Бретань и Авиньон
Вновь светится парижский сон
Летит цветная papillon
И фейерверком стал crayon
Я мадемузель с Фарьер де Бри
Мой голос полон souvenir
Я не скучаю ton ami
Ironie милый préféré
Разбился в Альпах лед - хрусталь
Весна кричит o le final
А в центре города París
Плынут морские корабли
И в самом сердце île-de-France
Убил божественный romance
И после в холле Moulin Rouge
Я в lampe пила вино из груш

Потом старушка tour Eiffel
Меня кружила в carrousel
Boutique одел меня в Chanel
Теперь я супер bel modèle
Étoile блестит в TV canal
Закат обнял свечой Версаль
И вскоре я – мадемузель
Спустилась ночью на Марсель
Бордо Лион Тулон Руан
Дымит французский ресторан
После вечернего courage
На крыльев я иду massage
Стремится в небо bon voyage
В комету врезался bagages
Вдруг сон исчез и я не сплю
Жужжит в моменте déjà vu...

Иллюстрация: Томас Кинкейн, «Париж, город Любви»



Остахова Полина, 2 курс, направление подготовки «Русский язык и литература», группа Б

Письмо без ответа

Я подарю тебе письмо,
Написанное левою рукою,
Осколки сердца своего
Я спрячу за спиною.
Ты не ответишь на него, –
Сожжешь листок в камине.
И ключья мира моего,
Утонут в керосине.
И безответную любовь
Внутри хранить я буду,
Не покажу тебе ее я вновь
Глаза твои забуду.
В душе моей обиды нет,
Мечта моя разбита,
Я не виню тебя в ответ,
Я мир свой снова сшила.

Иллюстрация: Франсуа Буше, «Мадам де Помпадур»

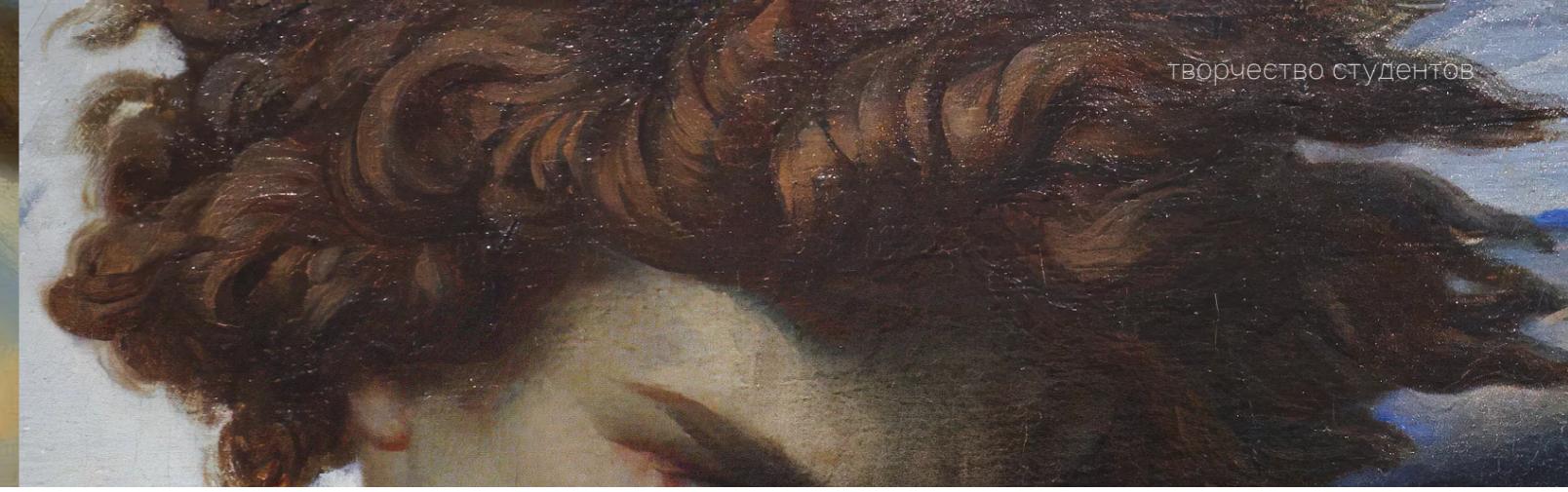




Нодзельская Лариса, 1 курс, направление «Русский язык и литература», группа Б

Поезда

По рельсам мчатся поезда,
Опавшие сметая листва.
И по лицу течет слеза.
Ведь мне с теплом пора проститься.
По стеклам бьют опять дожди.
Тепло от солнца – лишь обманы.
Тоска уже давно в пути.
Повсюду спят стога в тумане.
Тепло увозят поезда.
Куда – никто мне не подскажет.
А скоро поступит зима.
И жизнь утечет в рассказе.



Балакина Виталина, 1 курс, направление подготовки «Журналистика», группа А

Однот карих глаz

Я прекрасно помню твои глаза, поверь:
Этот карий оттенок я рассмотрела до мелочей.
И пускай я часто отвожу от них взгляд —
Глаза пленят и сотни тайн в себе хранят.

Этот взор не избежать, словно пропастей,
Он горит, он зовет, он дурманит историей.
Все, что я так люблю, отражает твой взгляд:
Глинтвейн, корица и горячий шоколад,

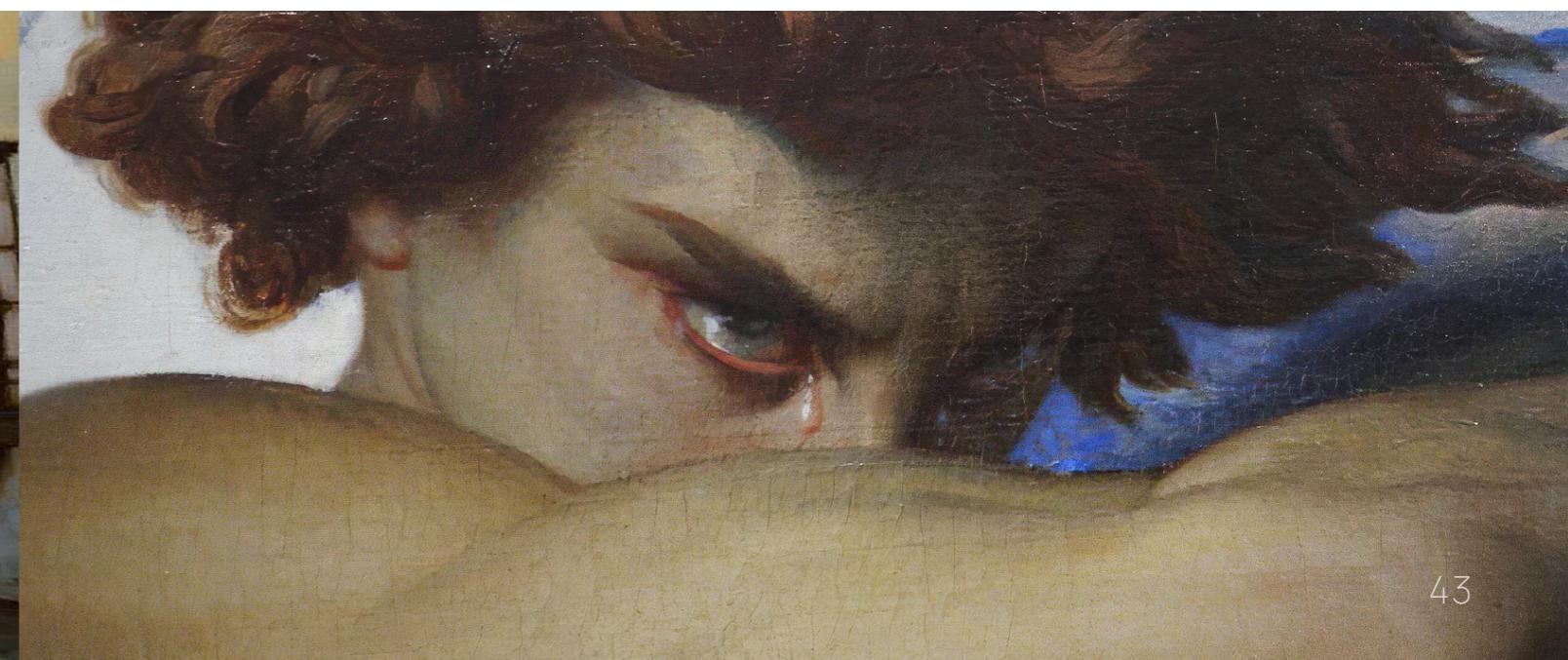
Ароматные старые книги, листопад,
Теплый камин и домашний уют,

Карие глаза словно адский очаг:
В бесконечное обаяние зла уведут...

Даст Бог, и меня они не разобьют,
Ведь обрыв, на котором я стою, очень крут.
Рядом с тобой минует меня мерзлота,
Уйдет напряжение и лишняя суeta...

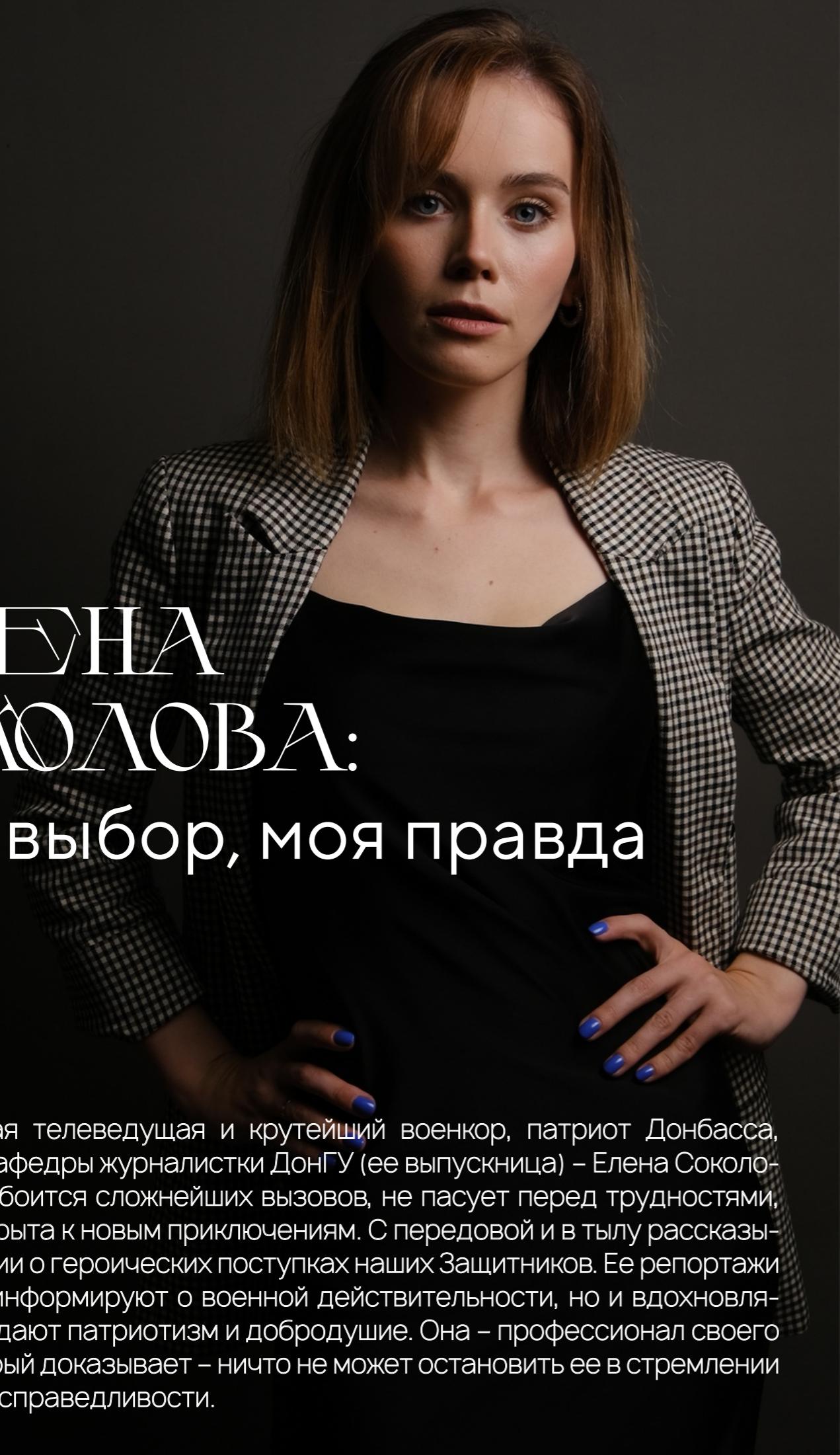
Свет души моей, поцелуй меня нежно,
К груди своей крепко-крепко прижми,
Погладь по голове, можешь даже небрежно,
И прямо здесь со мною в обнимку усни.

Иллюстрация: Александр Кабанель, «Падший ангел»



ЕЛЕНА СОКОЛОВА: МОЙ ВЫБОР, МОЯ ПРАВДА

Талантливая телеведущая и крутейший военкор, патриот Донбасса, гордость кафедры журналистики ДонГУ (ее выпускница) – Елена Соколова. Она не боится сложнейших вызовов, не пасует перед трудностями, всегда открыта к новым приключениям. С передовой и в тылу рассказывает истории о геройских поступках наших Защитников. Ее репортажи не только информируют о военной действительности, но и вдохновляют, пробуждают патриотизм и добродушие. Она – профессионал своего дела, который доказывает – ничто не может остановить ее в стремлении к правде и справедливости.



— Елена, разговор хотелось бы начать с ваших студенческих лет, проведенных на кафедре журналистики ДонГУ. Ведь именно отсюда начинаются ваши первые шаги в профессию. Кто из преподавателей сыграл важную роль в становлении на пути к профессиональному медийщику?

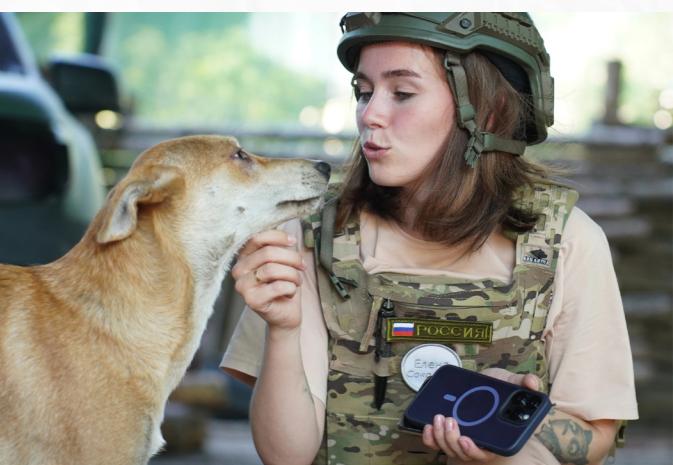
— Прежде всего, хочу сказать, что кафедра журналистики ДонГУ является для меня вторым домом, местом силы, в которое всегда приятно возвращаться. Храм знаний, наполненный не только прекрасными студентами, но и преподавателями, настоящими профессионалами. Артамонова Инесса Михайловна, Безродный Владимир Павлович, Вовенко Виктор Федорович, Каика Наталья Евгеньевна – ключевые фигуры, повлиявшие на мою судьбу, в том числе профессиональную. Они научили меня работать структурно, последовательно, получая удовольствие от процесса. Родная альма-матер собрала лучших из лучших, тех, кто в начале войны работал без зарплаты и ходил на работу пешком, не давая возможности кафедре лишиться высоты уровня подготовки. Настоящие профессионалы и люди с большим сердцем. Всегда вспоминаю с благодарностью, теплом и любовью.



— Каким был ваш путь в военную журналистику?

— Я не планировала быть военным журналистом, но, когда на твою землю приходит война, решение освещать все происходящее на передовых позициях появляется само собой. Остаться в стороне просто не смогла, поэ-

тому ушла в ополчение интернациональной бригады «Пятнашка» в 2015 году и начала создавать репортажи. С этого момента начался мой профессиональный путь.



— Насколько сильно у вас поменялось мировоззрение, ваши ценности, когда вы поняли, что началась война?

— Не могу сказать, что какие-то профессиональные ценности к моменту начала войны у меня были. Тогда я еще не закончила 1 курс, и все дисциплины по типу «Журналистской этики», изучались уже в процессе, под руководством преподавателей, опираясь на опыт федеральных коллег, за которыми я наблюдала. Я делала все, как умела и чувствовала. Война обличает людей, я не раз видела, как журналисты помогали выносить раненых, что нарушает этические правила. И тут каждый выбирает сам: оставаться человеком или строго соблюдать профессиональные правила. Страшные события наших дней сделали меня добрее, мягче и более чуткой к людям. Всегда стараешься понять человека, услышать, ибо никогда не знаешь, когда его может не стать. Нет ничего дороже человеческой жизни, именно это понимание закрепила война.

– Вы герой, у которого много силы и воли, какие сильные качества воспитали в вас семья, университет, профессия, война?

– Честно говоря, я не считаю себя сильным человеком с огромной силой воли. Я просто делала то, что должна. Условия не особо оставляли выбор. Если бы у меня была возможность вести новости на каком-нибудь телеканале, я бы с удовольствием согласилась. Любая девушка хочет всегда ходить в платье, на каблуках, с макияжем и укладкой. Но я выбрала работать на благо Республики. Патриотизм мне привила моя семья. Мой прадед был командиром взвода разведки. Несколько раз был тяжело ранен, но всегда возвращался на фронт и дошел до Берлина. Вспоминая о том, что во время Великой Отечественной войны было намного сложнее (из-за отсутствия вооружений, которые есть в наши дни, нечеловеческих условий) сейчас легче справляться с трудностями.

– А есть ли теневая сторона вашего сильного характера, в каких вещах вы считаете себя слабой и хрупкой?

– Я слабая и хрупкая рядом со своей семьей, дочерью. Именно там я могу проявлять в полной мере заботу, нежность, тепло, любовь. Это моя отдушина и возможность для женской слабости.



– Елена, став женой, а затем мамой, вы приняли серьезное решение – о переезде из Донецка в Сибирь. Там вы тоже успешно строили карьеру ведущей и корреспондента «Вести. Новосибирск». Ваша семья, а главное маленькое сокровище – дочурка – были в безопасности. Почему вы приняли решение

снова вернуться в Донбасс? Как отнеслись ваши родные к тому, что вы возобновили свою деятельность как военный журналист?

– Честно говоря, в Новосибирске у меня все было замечательно. Я строила карьеру, развивалась как телеведущая. Но я продолжала наблюдать за тем, что происходит на моей родной земле. Дочь подросла, я знала, что могу оставить дочь родителям, которые о ней позаботятся, все эти факты привели меня домой. Я выросла в городе Димитрове, который все еще находится под оккупацией. Думаю, моя мотивация вернуться вполне определенная. Я хочу вернуться домой, увидеть, обнять и поцеловать своих родных, чего я не делала уже 9 лет. За это время у меня умер отец и дедушка, на похороны которых я не смогла поехать из-за уголовного преследования украинскими спецслужбами за мою журналистскую деятельность. Родственники, конечно, отреагировали негативно. Одно дело, когда отпускают мужчин, которые по природе воины, а другое – когда нужно любя отпустить девушку и мать маленького ребенка. Но, ничего не оставалось, как смириться с моим выбором и верить в то, что всё будет хорошо.

– Какие были первые ощущения, когда вы приехали обратно в Донецк?

– Когда я вернулась в Донецк, было очень больно смотреть на то, что происходит с городом твоей мечты. Красивый, чистый, наполненный любовью. Главное то, что я почувствовала себя дома. Гуляла по аллеям, случайно встречала людей, которых так давно хотела увидеть. Удивительно, насколько этот город меня чувствует и удовлетворяет все мои потребности. Несмотря на все обстоятельства, я здесь счастлива.

– Елена, если бы вам дали возможность вернуться в прошлое, стали бы вы что-то менять?

– Я долго размышляла, хочу ли я что-то поменять в своей жизни, и могу сказать, что я не стала бы тем человеком, которым являюсь сейчас, если бы не этот тернистый путь. Менять ничего не хочу, как есть, так есть! Я доверяю свою судьбу Богу и Вселенной, все так, как должно быть.



– Тяжело ли быть женщиной на войне? Как воспитать свою женственность в полевых условиях?

– Женщиной на войне сложно быть, но не из-за бытовых условий, человек достаточно быстро ко всему адаптируется. Сложность заключается в реакции парней, когда лицо опасности мелькает со мной. Если это сослуживец, реакция вполне спокойна, действуют по плану. А в случае с женщиной, они начинают всеми силами закрыть собой, спрятать и спасти. Это иногда может отвлекать от поставленных задач. Поэтому, я стараюсь не злоупотреблять своим присутствием на передовой. Приехала, быстро отсняла сюжет и уехала.

Женственность воспитать невозможно, она либо есть, либо нет. Полевые или городские условия не играют роль.

– Чем вы любите заниматься в свободное время, и есть ли оно у вас вообще?

– Свободного времени у меня не так много. Но я люблю читать, рисовать картины по номерам, играть на фортепиано и смотреть документальные и научно-популярные фильмы.

– Какие ценности вы бы хотели воспитать в вашей дочери?

– Пожалуй, я бы хотела, чтобы ей, глядя на маму и папу никогда не было стыдно. Чтобы она росла добрым и открытым к миру человеком, а самое главное, счастливым. Мы сделаем все, чтобы она выросла достойным человеком, транслирующим доброту и свет.

– Елена, и напоследок, чтобы вы пожелали нашим читателям, среди которых ваши коллеги-журналисты, начинающие медийщики кафедры журналистики ДонГУ?

– Я хочу пожелать жить этой профессией. Не считать ее просто работой, я убеждена, что это служение. Ты в любой момент включен в работу, ты готов в любое время протянуть руку помощи тем, кто в этом нуждается. Руководствуйтесь принципом врачей «не навреди». Словом, можно ранить и оживить, разжечь войну и прекратить. Будьте внимательны к детям и несите ответственность за все сказанное и написанное.

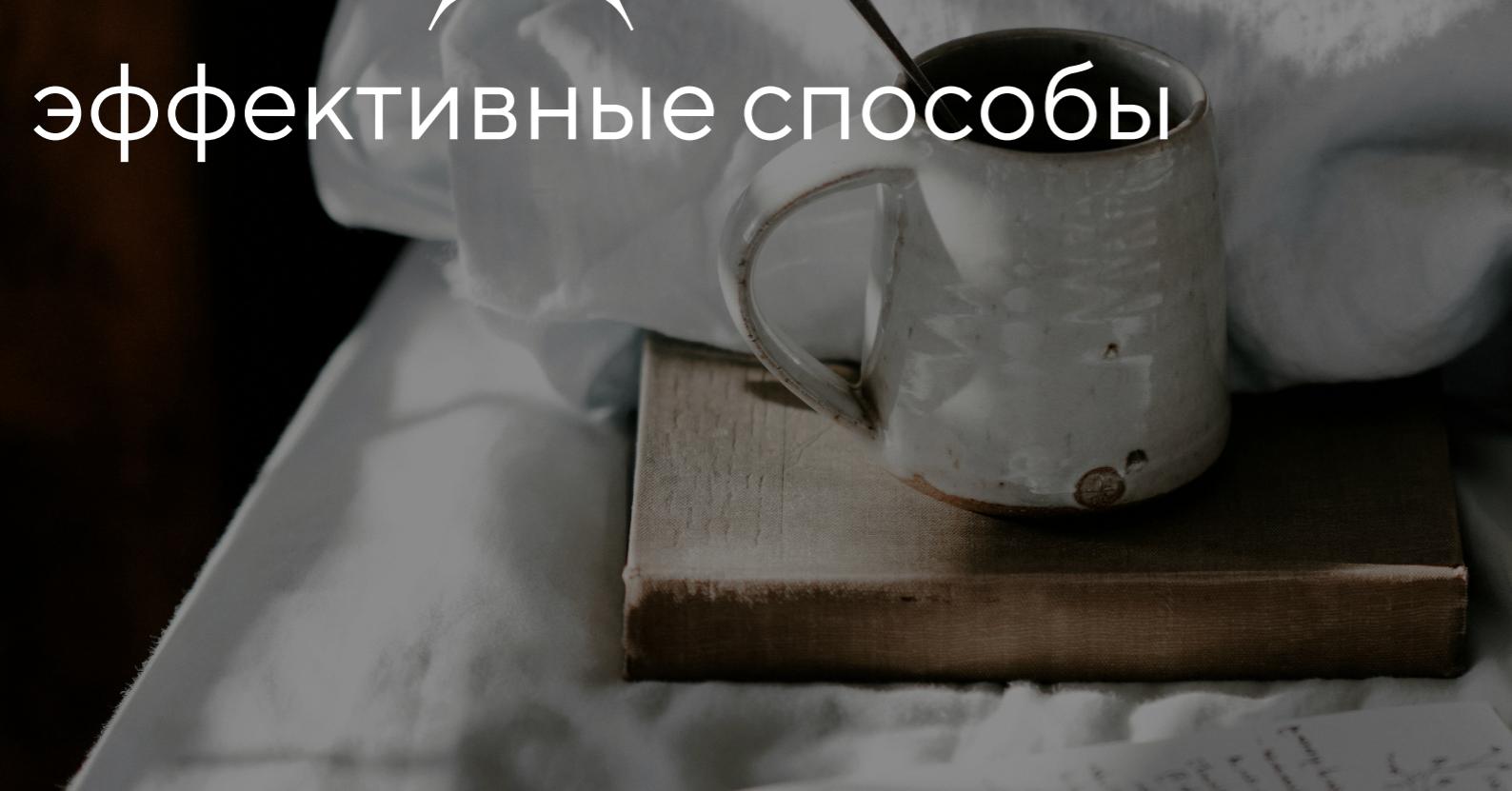
Фото из личного архива Елены Соколовой



С героиней новой рубрики «СВОИ» знакомили читателей студентки 3 курса направления подготовки «Реклама и связи с общественностью» Валерия Рудык и Валерия Дубиненко

БОРЕМСЯ С ОСЕННЕЙ ХАНДРОЙ — ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ

Осень — прекрасное время года для того, чтобы начать жизнь с первого «желтого листа»! Но иногда на пути встречаются трудности в виде апатии или осенней хандры. Сегодня вы узнаете, как с ней бороться и точно не попадете в ее лапы!



Если окружающий мир вас не привлекает и ничего не хочется делать, то вы попали в плен хандры. Подавленное состояние на фоне плохого настроения и потерю вкуса к жизни принято называть хандрой. Это чувство из спектра негативных эмоций присуще в основном чувствительным и эмоциональным людям. Это состояние легко побороть, если соблюдать определенные правила.

Осенняя хандра негативно влияет на иммунитет, так что прием витаминных комплексов и более сбалансированный, насыщенный рацион помогут привести в порядок нервы, тело и душу. По назначению врача можно добавить в рацион витамин D, витамины группы B, витамин C, цинк и магний.

Вот пару советов, как из нее выбраться:

1. Примите тот факт, что вы под влиянием хандры и начните с ней бороться. Это получится не сразу, но мелкими шагами вы придете к цели. Пропишите конкретный план своих действий и следуйте ему.

2. Соблюдайте режим сна и спите не только много, но и качественно. Желательно убирать гаджеты за час до сна и выключить свет. Здоровый сон поможет не перегружать нервную систему и положительно скажется на борьбе с апатией.

Проветривайте комнату два раза в день и включите перед сном приятную музыку.

3. Чаще прогуливайтесь и дышите свежим воздухом. Попробуйте новый вид активности. Занятия спортом помогут вам отвлечься от лишних мыслей, еще и подтянутое тело в подарок!

4. Яркое освещение, светильники и гирлянды помогут вам чувствовать себя лучше. Поверьте, это работает! Устройте себе праздник раньше времени и окунитесь в атмосферу новогодней ночи уже сейчас.

5. Страйтесь не думать о плохом, настраивайтесь на позитив. Выписывайте неприятные и тревожащие вас мысли, моменты в специальную тетрадь. По окончанию тревожного состояния ее можно сжечь, это добавит огонек в вашу жизнь.

6. Создайте вокруг себя ту жизнь, которую вы бы хотели видеть! Наряжайтесь, смените прическу, обновите гардероб и добавьте красок — ярких нарядов.

7. Наведите порядок в доме, очистите пространство вокруг себя, избавьтесь от старых и ненужных вещей.

8. Выпесните негативные эмоции и накопленный стресс помогут встречи с друзьями, семьей, а также дыхательные практики и медитации.

Внимательно изучив тему осенней хандры и апатии заранее, вы будете подготовлены к ней и, возможно, она обойдет вас стороной! Заваривайте теплый чай, проводите время с пользой и читайте журнал «Мы»!



Боролась с осенней хандрой студентка 3 курса направления подготовки ««Психолого-педагогическое образование» Дарья Филько

САМ СЕБЕ ПОМОЛОГ

На сегодняшний день появилось много психологических терминов, значение которых исказилось в интернете. Чем депрессия отличается от выгорания, что такое настоящая осознанность и многое другое, мы обсудили с практикующими психологами нашего факультета:



Анастасией Гнотовой – ассистентом кафедры психологии, заместителем декана филологического факультета по воспитательной и социальной работе



и Ириной Киселевой – старшим преподавателем кафедры психологии.

В общедоступных статьях, блогах, постах, видео, все чаще и чаще поднимаются темы нарциссизма, абыз, токсичности, рефлексии, осознанности. Скажите, не считаете ли вы, что мы потеряли истинный смысл этих слов?

Анастасия Гнотова:

Интерес к данным понятиям появился на волне возрастаания популярности психологии в

целом. Что, с одной стороны, очень хорошо, так как растет психологическая грамотность населения, но, с другой стороны, мы встречаемся с проблемой неправильного использования терминологии. Например, термином «абыз» называют уже любое негативное поведенческое проявление одного человека к другому. И зачастую этот термин используется именно в партнерских отношениях. Хотя само слово заимствовано в английском языке



Общалась с психологами филфака студентка 1 курса направления подготовки «Журналистика» Мария Демьяненко

в конце XX века в значении человека, который проявляет насилие (физическое и/или психологическое), морально давит, причиняет вред. То есть, чтобы использовать какой-то психологический термин, нужно иметь действительно для этого основания.

Ирина Киселева:

Часто встречаются с этими понятиями люди, которые потребляют информацию из некомпетентных медиаисточников. Для психологов эти термины не потеряли свою актуальность и также отражают единственно правильное значение.

В период осенней поры все чаще можно услышать от студентов и не только – «депрессия», «выгорание». И в большинстве случаев подразумевается под ними далеко не истинный смысл. Расскажите, в чем различие между этими терминами?

Анастасия Гнотова:

Эмоциональное выгорание – это состояние, характеризующееся нарастающим эмоциональным истощением, умственной и физической усталостью. Часто эмоциональное

выгорание становится реакцией на продолжительный стресс. У человека снижается работоспособность, энтузиазм к работе, у него возникает безразличие ко всему окружающему. Здесь в первую очередь важен отдых, пересмотр своего образа жизни и способов восстановления сил.

Депрессия – это психическое расстройство, проявляющееся устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления. Причиной развития могут стать психотравмирующие ситуации, соматические заболевания, нарушение обменных процессов в головном мозге. И, соответственно, ставит клинический диагноз «депрессия» только специалист.

Ирина Киселева:

Слово депрессия для нас, профессионалов, обозначает клинический диагноз, за которым скрывается целый ряд симптомов. Клиническая депрессия имеет более серьезные проявления нежели выгорание. Человек у которого данный диагноз не просто плачается. Ему сложно даже просто встать с постели, общаться с людьми, он не в состоянии это преодолеть.

Говоря о терминах «депрессия» и «выгорание», можно утверждать, что сегодня часто люди сами себе ставят соответствующие диагнозы. Можно ли самому определить психологическое состояние или это может сделать только специалист?

Анастасия Гнотова:

Важно самому научиться отслеживать свое внутреннее состояние, его колебания, как реакцию на какие-то события, чтобы вовремя обратиться за помощью. Ну а поставить диагноз и определить пути работы с ним, может и должен только специалист.

Ирина Киселева:

Стоит понимать, что любое психологическое расстройство характеризуется снижением самокритики. Так что сами диагнозы вы себе не поставите. При наличии каких-либо неприятных симптомов, стоит обратиться к специалисту. Забота о себе, режим дня, отдыши, прогулки — самая верная профилактика от депрессии и выгорания в том числе.

Еще одно из модных психологических понятий — это «осознанность». Все о ней говорят и к ней стремятся, но что на самом деле является залогом осознанности?

Анастасия Гнотова:

Осознанность позволяет нам видеть мир именно таким, каким он есть, а также вносить в него желательные изменения. Как известно: управлению поддается только то, что осознаешь!

Для меня лично, способом оставаться в состоянии осознанности, являются четыре вопроса, которые я периодически себе задаю:

- Что я сейчас чувствую?
- Куда я направляюсь?
- Как я буду действовать?
- Зачем мне это все?

Ирина Киселева:

Чем чаще мы находимся в состоянии осознанности, тем более правильно мы можем распорядиться своей жизнью, ставить цели, которые хотим именно мы. Залог осознанности — решение внутренних конфликтов, т.е. причин избегания реальности, и конечно тренировка, так как это достаточно сложный процесс.

Не считаете ли вы, что такое пристальное внимание к осознанности порождает минимую борьбу, и что человек, который по каким-то причинам не может в себе это взрастить, чувствует себя не таким успешным как другие?

Анастасия Гнотова:

Осознанность — это не некое мистическое качество, которое сложно развить. Это скорее естественное состояние человека, достичь которого можно больше обращаясь к своему внутреннему миру, постепенно изучая свои чувства, потребности и желания.

Ирина Киселева:

Выдержать состояние осознанности достаточно сложно, так как это трудоемки ресурсы, требующий напряжения всех высших физических функций. Стоит понимать, что тут дело не в самой осознанности, а в цели. Осознанность только один кирпичик из мераила успешности.

Как вы думаете, с чем связан такой повышенный интерес людей к психологии в последнее время?

Анастасия Гнотова:

Во-первых, это связано с растущей потребностью людей в понимании самих себя и других, а также в возможности изменять свои мысли, поведение и эмоции, и, в следствии, повышать качество своей жизни. Во-вторых, все больше людей начинает понимать разницу между психологией и психиатрией. От этого меняется образ психолога в сознании, уходят страхи, связанные с обращением за психологической помощью.

Ирина Киселева: Интерес к психологии планомерно повышается, начиная с 90-х годов, если мы говорим о России. Нам доступно много информации из разных сфер, психология просто одна из них. Также не стоит забывать о напряженной ситуации в мире, будь то боевые действия или коронавирус. Это огромный стресс для борьбы с которым требует помочь специалиста.

Откуда же берутся все эти на первый взгляд новые термины, например, «фрустрация», «инсайт», «прокрастинация»? Были ли они всегда в профессиональной психологии или появились совсем недавно?

Ирина Киселева:

Конечно, не новые. Тот же термин «фрустрация» используется еще с 70-х. Просто эти термины стали чаще применяться в быту, что вызвало популяризацию данных понятий.

Есть ли новые термины, которые вы добавили в свою работу?

Анастасия Гнотова:

Из последних терминов, с которыми я сталкивалась, была, например, «диджитал деменция». Это состояние, связанное с ухудшением когнитивных функций, таких как память, внимание, решение проблем и обработка информации, вызванное чрезмерным использованием цифровых устройств и постоянным взаимодействием с информационными технологиями.





До встречи зимой



СЛОВО

1937

Учредитель — филологический факультет
Донецкого национального университета

Адрес редакции: г. Донецк, ул. Универси-
тетская, 24, к. 444 (кафедра журналистики)

Главный редактор, глава информационной
комиссии филологического факультета,
бильд-редактор, верстальщик-дизайнер —
Дарья Тиевская

Куратор проекта — Екатерина Кухаренко

Ссылка на первоисточник (журнал «МЫ»)
обязательна. Редакция не всегда разде-

ляет позицию авторов публикаций, а также
оставляет за собой право редактировать и
сокращать тексты.

Почта комиссии по информационной ра-
боте: fil_infocom@mail.ru



Архив журнала
«МЫ»