

A person is wading in a shallow stream. They are wearing bright green rubber boots. The water is clear, revealing rocks and some aquatic plants. A watermelon is visible in the water on the left side. The person's legs and hands are visible, and they appear to be holding the watermelon.

# RESPONSE

MAY 17, 2024

WE HEAR THE WORLD

No. 25

# Way

В жизни каждого из нас происходят события, которые показывают, что всего за одно мгновение способно измениться абсолютно всё – вот твои «до», вот и «после». Вполне возможно, мы так никогда и не узнаем, насколько правильными

были решения и пути, которые сами же и избрали.

Но важно ли это? Что, если нет?

Что, если попробовать быть благодарными за саму возможность выбора, а оценку происходящего закинуть подальше? Как бы тогда начиналось ваше утро или ощущались вечера, схлопнулась бы вселенная?

Возможно, иногда мы слишком боимся ошибиться и останавливаемся окончательно по самым разным причинам. Но даже страх рано или поздно надоедает. Именно в этот момент может произойти загадочное «что-то».

“ Вариантов всегда больше одного. ”

Сергей Лукьяненко

Позволь ему случиться.

Кто знает, что ждёт тебя на этом пути.

Почему бы не узнать тебе самому?

Приятного прочтения

Над выпуском работали:

Крупская Екатерина

Федосюк Эмилия

Бабурчик Анна

Яблуновский Глеб

Каваленя Антон

Шакун Екатерина

Бердович Екатерина

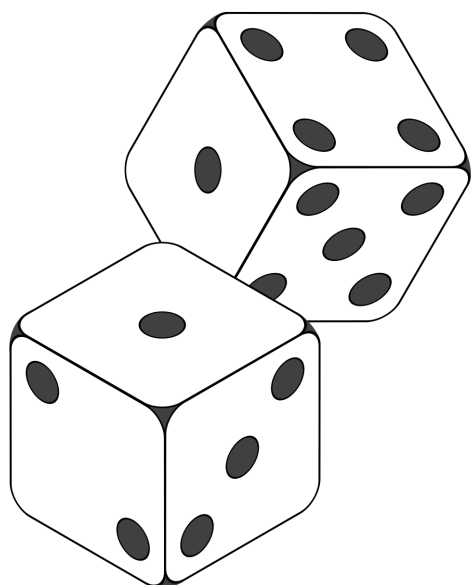
Шмат Анна

Белозорович Ульяна

Папазян Карина

Мойсейчик Алина

Гладкая Анна



# CONTENTS

- 04**      Лето
- 07**      Путешествия без денег?
- 10**      Виды туризма
- 14**      Туризм в Поднебесной
- 16**      Путешествие в культурный мир
- 18**      Город на Неве
- 20**      А просто ли комплекс?
- 22**      Необычные студенты
- 24**      Попасть в сказку
- 28**      Лес
- 30**      «Вино из одуванчиков», Рэй Брэдбери
- 31**      Когда всё закончится,  
мы уедем с тобой на море

# Лето

Удивительно, как много изменилось мыслей с наступлением «взрослости».

Мы уже не мечтаем о лете у бабушки, встречая рассвет, и о походах к речке. Уже не так манит солнечный закат, где птицы наперебой щебечут. У лета того времени свой запах и своё освещение.

Да, тебе не вернуть того времени. Но ты можешь шагнуть дальше. Ты можешь, у тебя сил достаточно, чтобы создать свой мир, где будут петь твои птицы. Дорога долгая, но жизнь и есть эта дорога. И после каждого такого путешествия ты всё чётче сможешь очертить, чего бы ты хотел, какой ты есть, что ты можешь и любишь.

Мы так часто на перекрёстках, где можно выбирать. Путешествия – тоже выбор, и тоже несут свой смысл. Они напитывают тебя другим воздухом: те места, где ты был, показали тебе, каким ты ещё можешь быть. Я хочу пару слов сказать про дом. Потому что это то, куда мы возвращаемся после путешествия.

Это – наша гавань.

Думаю, в сердце каждого остаётся уголок, местечко, куда можно вернуться, чтобы согреться снова. Кому-то оно не нужно – как считает сам человек – но оно всё же есть.

Что для вас дом?  
Так было забавно, уезжая, каждый раз прощаться с местом. Мне никогда не нравилось то, откуда я уезжала, а будущее манило своей неизвестностью. Хотелось верить, что всё будет ярко и как никогда не было: светло, очень красиво, а то, что страшно, то, что вся эта эйфория – не сразу, меня никогда не пугало.

Путешествуя, птицы знают, где их гнездо. Они знают, куда могут вернуться. И мы знаем, даже если некоторые из нас хотели бы забыть. Дом остаётся за долгими часами дороги, он уже и не так важен. Или всё-таки важен?



Если честно, я много раз уезжала. И это интересно: уезжая, резко закрываешь дверь, потому что вся прежняя жизнь казалась репетицией и миражом. Но теперь всё иначе. Теперь дома есть свет. Хотя его и не так много, и есть разные тонкости, как это везде бывает. Но я и сама решила, что стану домом для себя.

Вы в путешествиях, как улиточки, возите с собой домик?

Я – да.  
Тепло внутри, маяк такой, который везде обволакивает своим светом. Хотя мы не всегда так сильны, чтобы прямо лучиться, чтобы наша плотина выдерживала все катаклизмы из внешнего мира. И тогда можно вернуться туда, где есть твой дом. Дом наполняют люди. И чаще всего, приезжая домой, исцеляют люди. Разговоры, присутствие.

Я люблю писать честно, и вот такая правда: в моей жизни не всё идёт как по маслу, есть так много отличий от типичных голливудских фильмов, но это моя жизнь. И у тебя своя, читатель. Иногда больно и кажется: никогда счастливым тебе не бывать.

А мрак такой, что выхода нет, а будто его и не было никогда. Но у жизни нет пресловутых белых и чёрных полос: меняемся мы сами. Кстати, это происходит в каждой из историй, в каждом приключении, путешествии.

И в этом вся суть жизни: история, с которой справишься только ты. Кто-то говорит, что эти истории давно уже прожиты, это уже всем известно, изучено миллионом раз и проб человеческой натурой. Да, определённно, так и есть. Для других людей всё может быть очевидно и скучно. Но ты живи свои истории, какими бы они не казались другим людям.

Важны ты, а не эти люди.  
Сказать, что создаёт семья? Та, которая рядом с тобой, есть около тебя, с самого детства. Да, те люди, что нечасто появлялись, или не

всегда, когда ты ждал, или крайне редко. Люди, которые знают тебя, хоть ты уже и изменился сто раз подряд, и вообще не хотел бы, чтоб они знали тебя настолько хорошо.

Знаешь, как они важны? Они – первый твой контакт с этим миром. И они полны заботы и любви, которую ты смог расшифровывать в них ещё с далёкого детства. Мы, как дети, ищем в родителях светло, насколько это возможно. А дальше каждый выбирает своё, ибо мы перестаём быть детьми.

Слова «где родился, там и пригодился» всегда казались мне шуткой. Глупой шуткой. Мир такой огромный. И так много историй за дверьми дома, где ты вырос.



Я не призываю никого бросать свой дом и быт и бежать за новыми ощущениями. Хочу сказать, мы можем быть разными: удивительными, сильными, странными, некрасивыми, сердитыми. И путешествия помогают раскрыть, кто же ты ещё.

Сейчас часто говорят про субличности, пишут об этом в соцсетях, снимают ролики.

А это лишь какие-то из возможных проявлений, на мой взгляд, и возможность узнать, каким ты ещё можешь быть – это значит жить жизнь именно на ощущениях, которые близки тебе. Жизнь нужно проживать, опираясь на самого себя.

Я и сама сейчас через это прохожу. И в мире, где люди показывают одно, верят в другое, говорят третье, а где правда – они и вовсе не знают, я хочу сказать: кто в поиске – тот рискует.

Рискует стать собой, обрести свой дом, заводить любимые привычки и новых друзей. Узнавать себя.

Можно оставаться там, где ты есть. А тебе не надоело?

Зная уже ну абсолютно всё, где дни один за другим сменяются.

Кто-то говорит – в Италии жизнь замедленная, это непривычно: нет культа «работать, работать, работать». Кто-то едет за красивой жизнью, где прожиточный уровень выше, чем в наших краях. А ты что ищешь? Красивую жизнь? Спокойствие? Творчество?

Любовь? Океан? Мечтаешь слонов увидеть? Научиться ковры делать?

Да, мир может быть абсолютно любим. Но дело не в мире, а в тебе. Каким можешь быть ты?

Нас соблазняют рекламой, говоря: «ты можешь жить красиво, легко, непринуждённо, зарабатывать хорошие деньги». И я снова напишу честно: да, можно так, почему нет? Если ты этого ищешь. Спокойная сытая жизнь, в которой не происходит ничего особенного.

А вообще, ты рискни, если есть возможность, вырваться куда-то. Если так получается, складывается, что ты мог бы поехать куда-то этим летом. Приключения!

И не бойся, человеку надо сильно постараться, чтобы разрушить всё, что есть, чтобы пострадать, чтобы вляпаться в историю. Скорее всего, ты немного (или много) лучше узнаешь себя.

А это хорошая новость: ты всё ещё живой.

Наши кости способны выдержать нехилую нагрузку, прежде чем кожа когда-то обвиснет. А ты хотел бы до этого времени лишь наблюдать за процессом своего старения?

Ты же можешь лететь, ехать, мчаться, нестись, гнаться, направляться, двигаться. Ты можешь быть живым.

Организм нас поддержит, наше тело способно перенести кучи километров дороги, а наши мозги обрадуются новой информации, пусть даже неприятной, пусть даже о себе самих.



Разве тело не зовёт тебя в путь?

Что толку в красоте, если будешь сидеть дома и следить за едва подтекающей тушью? За волосами, которые немного не так легли и расстраиваться. А ты знаешь, что ты можешь быть вообще без волос и без туши?

Нечто новое попробуй для себя открыть, и тебе придётся ого как постараться, чтобы какие-то перемены произошли в тебе самом. Все так боятся впускать новое в свою жизнь, можно подумать, что люди и правда так интересны. Жизнь такая необъятно насыщенная, и она любит тех, кто рискует.

Нет, не надо бегать без одежды по площади твоего города.

Лишь немного жизни попробуй добавить в дни.

Разговаривать с людьми, говорить о своих чувствах. Я прохожу через это, мне нравится.

Не надо тратить все деньги на билет в путешествие. Я и не хотела бы кого-то принудить моими словами к непродуманным действиям. Но я хочу напомнить: бесплатных вещей очень много, тех вещей, которые дадут тебе свободу внутри. Об этом говорят в университете? А родители говорят о таком?

Я и сама как противоречие всем советам, которые мне когда-либо давали. Но я не делала наперекор специально, лишь так, как чувствовала.

Каждым новым днём жизнь стучится в твои закрытые двери, может пришло время хоть взглянуть на неё? Ведь путешествие — это необязательно тур в Норвегию или Турцию. Путешествие — это поговорить с человеком, который интересен, и взглянуть на мир его глазами. И, как говорится, далеко ходить не надо.

Путешествие — это открыться возможности.

Это не отчаянный рывок в неизвестность, а скорее шаг смелости: поверить, что ты можешь быть тем, кем хочешь.

Кем хотел когда-то в детстве. Если ты, конечно, не забыл.

Так начинаются истории: не все из них кончаются приятно, не все из них в принципе кончаются. Что-то остаётся в памяти шрамами, что-то становится нашей привычкой, и мы несём это в себе до конца наших дней. Жизнь может укусить, может погладить по голове. Но сидеть в комнате, где почти закончился кислород — не так умно, на мой взгляд. Ты можешь распахнуть окошко, может, пчела залетит и ужалит тебя. А может, ты увидишь самолёт. Представляешь, ты так же мог бы отправиться в путешествие своей мечтой!

И, пока ты копишь деньги на билеты, не переставай мечтать. Смелость, вкус к жизни — они пробуждаются и от маленьких шагов.

# Путешествия без денег?

Да-да, вам не показалось.

В последнее время путешествовать становится целью большого количества людей по всем понятным причинам: это новый необычный опыт, саморазвитие, формирование насмотренности и желание взглянуть на жизнь людей за пределами родного города, где каждая улочка знакома и все люди кажутся тебе знакомыми. Путешествия также дают нам возможность сменить обстановку, а это способствует развитию межнейронных связей. Ну и, конечно же, всем важны истории, воспоминания, которые ты в старости будешь перебирать, думая о том, как хорошо жилось раньше.

И путешествовать хотят не только обеспеченные люди, но и студенты, у которых много сил и энергии, есть желание и мотивация, чтобы завтра взять и уехать куда-нибудь, вот только финансового становления ещё не было, многие живут за счёт родителей, что делает путешествия недоступной вещью для них, а ведь хочется!

Конечно, эта статья написана не только для студентов, но и для всех, кто по каким-либо причинам не может поехать отдохнуть в другие страны или хочет узнать больше о Беларуси, увидеть её не такие известные красоты. И так, присаживайтесь поудобнее, мы начинаем наш тур по красотам страны!

**И первая остановка будет в Брестской области, Кобринском районе. Деревня Каташи,** где находится, по моему мнению, одно из самых красивых озёр.



Возможно, это связано с тем, что сама я родом из Кобрина, и это озеро я регулярно посещаю летом.

В 2020 году в социальной сети «Tik Tok» выложили видео, снятое на квадрокоптер, и оно набрало два миллиона просмотров. После этого озеро Каташи стало популярным местом для отдыха. Его посещают туристы со всей Республики.

Само место было создано искусственно, но не целенаправленно. Раньше на этом месте располагалась огромная гора, где проводилась добыча песка для строительства трассы М1, но всё пошло не по плану, и строители случайным образом наткнулись на источник воды, что превратило место добычи песка в необыкновенной красоты карьер. Чуть позже местный колхоз решил оборудовать его как место для отдыха. Так и появилось озеро, которое располагается в сосновом лесу.

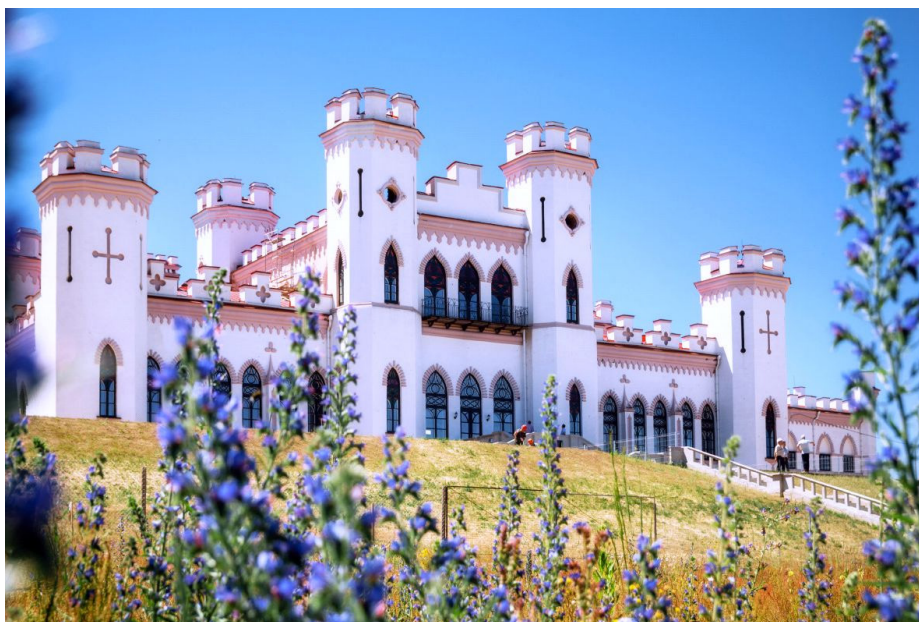
Просто представьте, хвойный лес, а посреди него песчаные карьеры и озеро с кристально-прозрачной водой.

За состоянием воды тщательно следят, поэтому в августе там нет большого количества водной растительности. Там вы можете найти две песчаные горки, оборудованные под пляж, где можно получить загар, как на море, а также специально оборудованное место для кемпинга для тех, кто хочет на пару дней отказаться от благ цивилизации и пожить в палатке.

**Следующая наша остановка тоже будет в Брестской области, г. Коссово, дворец Пусловских, более известный в народе как «Коссовский замок».**

ЮНЕСКО признала перспективность дворца как туристического центра, и он выиграл грант на восстановление в размере пятидесяти тысяч долларов. Уже в 2021 году реконструкция дворца достигла 80%, причём восстановление дворца проводилось почти с нуля.

Его строительство было начато в 1830 году, а закончено спустя восемь лет варшавским архитектором Франтишеком Ящолдом. Рядом был организован дворцово-парковый ансамбль.



Сами Пусловские славились своей любовью к искусству, поэтому до военных действий дворец содержал в себе целую коллекцию редких рукописей, статуй и картин. Во время Первой мировой войны дворец был полностью разрушен и разграблен. Безвозвратно был уничтожен сад и оранжерея. В 1940-х его даже хотели перестроить под детский дом, однако работы в этом русле были прекращены. Подробнее узнать об истории и архитектуре дворца вы сможете только посетив его. Вход стоит 15 белорусских рублей.

Далее мы с вами отправляемся в Белорусский Нотр-Дам, или маленькую Швейцарию в одной из деревень нашей страны. Сам он располагается **в Гродненской области, Островцовском районе, д. Гервяты, а место это – костёл святой Троицы.** Он входит в топ три самых высоких храмов в Беларуси, а путешествие туда может заменить вам посещение сразу нескольких стран Европы. Сам костёл был построен в 1903 году в неоготическом стиле. И именно из-за красоты его территории, данная точка на нашей карте путешествий и называется маленькой Швейцарией.

Для его постройки за селом даже специально был создан кирпичный завод, чтобы производить высококачественные материалы. Ну и место не просто так входит топ самых высоких храмов Беларуси. Высота его колокольни составляет 61 метр. И это не единственное его достижение: здание также является одним из лучших образцов неоготического стиля в Беларуси.

Наше путешествие по историческим центрам Беларуси на этом не окончится, однако сейчас я хочу предложить вам посетить сердце одного из самых больших болот нашей страны, на территории

которого создан заказник. **И это болото Ельня на севере Витебской области, недалеко от Браславских озёр.** Собирая информацию в интернете, я столкнулась с фразой, которая очень меня зацепила: *«по сравнению с этим болотом, наша жизнь – просто пыль, ведь ему 9000 лет».*

Само место напоминает скорее локацию из сказок и легенд, ведь даже сейчас люди не могут завоевать эту территорию у природы. Любители озёр точно должны посетить болото, ведь в общей сумме здесь насчитывается 118 озёр, где обитает 130 видов птиц, многие из которых внесены в Красную книгу. Вам может повестись повстречать чёрного аиста на территории заказника!

На территории было создано несколько маршрутов для безопасного путешествия и исследования недр природы. Один из них проходит прямо через болото по деревянному настилу, который приводит вас к озеру. Данная экотропа является самой длинной в Европе и имеет протяжённость в полтора километра. Если же вам захочется проникнуть в самое сердце болота, стоит выбрать более протяженные







маршруты, которые занимают от четырёх часов до двух с половиной суток. Опытные путешественники рекомендуют взять с собой запас воды и еды, так как приобрести её будет негде.

Помимо пешеходных маршрутов, заказник может порадовать вас велосипедными маршрутами и наличием проводника. Если вы фанат «экстремальных путешествий» и совершать свой проход по болоту планируете самостоятельно, пройти инструктаж по безопасности вы можете бесплатно в д. Миоры в экологическом визит-центре Ельни.

Следующей отправной точкой нашего маршрута становится уникальное место прямо в городе Гродно!

**Старая мельница, что располагается на реке Лососьянка.** Многие жители Гродно знают о нём и активно посещают, но это место будет по душе не только коренным гродненчанам, но и путешественникам из других областей. К слову, добираясь к нему по навигатору, по пути вы не встретите ни одного указателя и вряд ли сможете найти хорошую дорогу, но это ведь только добавляет интереса путешествию, разве нет?

На данной локации вы найдёте необычную сеть водопадов, которая была создана искусственно с помощью деревянных настилов для работы мельницы, а также саму старую мельницу, которая сейчас скорее напоминает развалины. И вся эта красота находится по среди живописной природы. Источники сообщают о том, что в последний раз муку на ней мололи 60 лет назад, а дальше лишь загадочная тишина и красота, скрытая от людских глаз густым лесом.

При посещении данного места летом я лично советую вам надеть штаны подлиннее, так как по пути вы найдёте много крапивы, но это несомненно стоит того!



Посетив мельницу однажды, вы точно захотите туда вернуться.

Вместить все красоты нашей страны я сюда не могу, но в конце статьи оставляю для вас небольшой гайд по местам, которые вы ещё можете посетить и информацию о которых вы с легкостью сможете найти в интернете:

- Водная «лестница» – специальный канал, который предназначен для гашения избыточной энергии водного потока;
- экологическая тропа «Гора Маяк»;
- Дворец Булгаков в Жиличах;
- Могилёвский зоосад «Сафари по железной дороге»;
- Музей лядского бровара, г. Лида;
- Деревня Литовка, Новогрудский район.

И помните: чтобы путешествовать, вам не обязательно иметь тысячи долларов и визу. Иногда всё самое красивое и прекрасное может прятаться прямо у нас под носом.

# Виды туризма

В мире современного туризма существует множество уникальных и захватывающих видов путешествий, открывающих новые грани культуры, вкусов и впечатлений. Гастрономический, винный, экстремальный и многие другие виды туризма становятся всё более популярными среди путешественников, желающих погрузиться в аутентичную атмосферу и насладиться новыми привычками и традициями. В данной статье мы рассмотрим наиболее необычные и увлекательные виды туризма, которые помогут вам открыть для себя мир в новом свете.

**Гастрономический туризм** – посещение ресторанов, ярмарок и ферм, дегустация местных блюд и напитков.

Один из самых популярных и необычных видов туризма – гастрономический. Он предполагает изучение местной кухни, посещение ресторанов и кафе, дегустацию национальных блюд и напитков.

Гастрономический туризм позволяет путешественникам познакомиться с культурой страны через её кулинарные традиции. Такой вид туризма особенно популярен среди людей, которые любят исследовать новые вкусы, экспериментировать с едой и узнавать больше о культуре и истории места, которое они посещают.

Гастрономический туризм позволяет не только отведать разнообразные блюда, но и узнать об их приготовлении, использованных ингредиентах и традициях. Также он способствует развитию сельского хозяйства и местного производства продуктов, поддерживает производителей и рестораторов. Он ориентирован на сохранение традиций и культурного наследия каждого региона.

Поэтому, если вы любите кулинарию и хотите узнать больше о культуре во время путешествия, гастрономический туризм станет отличным выбором.

Попробуйте новые блюда, откройте для себя уникальные вкусы и запахи и обогатите свой опыт через гастрономические приключения.

**Экстремальный туризм** – активные виды отдыха, такие как скалолазание, парапланеризм, плавание с акулами и др.

Экстремальный туризм – это не просто путешествие, а настоящая авантюра, полная адреналина и невероятных впечатлений. Она открывает перед нами мир экстремальных видов спорта, опасных приключений и захватывающих экскурсий, позволяя испытать себя на прочность и преодолеть свои страхи. Мы можем отправиться в поход на вершину самых высоких гор, пройти через горячие пустыни, покорить бурные реки на байдарках или сорваться с парашютом с высоты птичьего полёта. Здесь нет места для страха и сомнений, здесь мы принимаем вызов природы и становимся её частью.





Экстремальный туризм позволяет ощутить настоящую свободу и силу духа, преодолеть самые сложные испытания и привнести в свою жизнь яркие впечатления и новые эмоции. Ведь только те, кто готов рискнуть и идти вперёд, смогут узнать настоящее значение слова «приключение».

### **Лечебный туризм**

– поездки для оздоровления и укрепления здоровья, включающие спа-процедуры, фитнес, йогу и др.

Лечебный туризм – это удивительная возможность объединить приятное с полезным и получить исцеление, наслаждаясь красотой мест, в которых находится лечебный центр. Представьте себе утро на берегу моря с ласковыми лучами солнца, прогулки по живописным пейзажам, погружение в лечебные источники или термальные воды, массажи и процедуры, специально разработанные для здоровья и релаксации.

Лечебный туризм даёт возможность не только избавиться от недугов, но и подарить себе незабываемый опыт путешествия.

Кроме того, общение с единомышленниками, возможность отдыха и заботы о себе делают это путешествие по-настоящему ценным. Исторические здания, великолепные парки, утончённая кухня – всё это сопровождает лечебный туризм, напоминая о важности внимания по отношению к своему здоровью и общему благополучию. Не упустите возможность насладиться прекрасной природой и окунуться в атмосферу спокойствия и умиротворения.

### **Круизы**

– путешествия на корабле по морям и океанам с посещением различных портов и экскурсий. Когда ты оказываешься на палубе, то погружаешься в сказочный мир безмятежности и роскоши.

Беззаботный путь сквозь бескрайние воды, подаренный тебе круизом, заставляет забыть обо всех заботах и проблемах.

Утром ты просыпаешься под шум волн и запах свежего морского воздуха. На завтрак бесконечный выбор вкуснейших блюд, подаваемых на серебряных подносах. Затем ты можешь отправиться на экскурсию в удивительные города и захватывающие природные достопримечательности. После насыщенного дня тебя ждёт возвращение на корабль, где тебе предложат расслабиться в спа-центре, насладиться коктейлем на солнечной палубе или потанцевать под звёздами.

Закаты, огромные бассейны, великолепные шоу и бескрайние возможности для отдыха – всё это превращает круиз в незабываемое путешествие, которое оставит в твоей душе невероятные впечатления и желание вернуться.



### **Культурный туризм**

– посещение и изучение исторических и культурных памятников, музеев, галерей, фестивалей и других мероприятий.

Культурный туризм – это форма туризма, которая позволяет путешественникам познакомиться с культурным наследием и традициями страны или региона. Основной целью является обогащение знаний и опыта путешественников, а также сохранение и продвижение культурного наследия. Он включает в себя посещение искусственных и естественных памятников культуры, музеев, галерей, архитектурных памятников, фестивалей, выставок, концертов, театров и других объектов и мероприятий.

Преимущества культурного туризма включают возможность расширения кругозора, познания новых традиций, обогащения жизненного опыта, обмена культурными ценностями, а также поддержки местного культурного наследия и развития туризма в регионе.

Культурный туризм становится всё более популярным среди туристов, которые стремятся не только отдохнуть, но и узнать больше об истории места, которое они посещают.

### **Экологический туризм**

– путешествие в природные заповедники, парки, озёра, горы для изучения и сохранения окружающей среды.

Экологический туризм – это путешествие, которое позволяет не только насладиться красотой природы, но и уважать и сохранять её ценные ресурсы. Это уникальная возможность встретиться с дикой природой в её первозданном виде, ощутить её могущество и красоту. Экологический туризм призван не только трансформировать сознание людей и их отношение к природе, но и способствовать её сохранению для будущих поколений.

В таком путешествии ценится не только красота

окружающего мира, но и его богатство и уникальность. Он предлагает возможность участвовать в различных экологических проектах, обучаться охране окружающей среды и поддерживать баланс живой природы. Это не просто отпуск или путешествие, это возможность внести свой вклад в сохранение природы и создать лучшее будущее для всех живых существ на Земле.

### **Религиозный туризм**

– паломничество к святым местам, храмам, церквям, мечетям, синагогам и другим религиозным объектам.

Религиозный туризм – это удивительное путешествие в глубины человеческой души, где каждый шаг пропитан духовностью и святыми моментами. Это возможность погрузиться в мир древних храмов, монастырей и святынь, ощутить историческое и духовное наследие различных религий. Путешествие по святым местам наполняет

сердце умиротворением и вдохновляет на поиск внутреннего мира. Здесь, среди архитектурных шедевров и реликвий, каждый путник находит свой личный путь к свету и истине, насыщаясь духовной мудростью и уникальной атмосферой мест.

Религиозный туризм – это не просто поездка, а духовное путешествие, которое меняет нас, наполняет новыми эмоциями и развивает понимание мира и человеческой природы. Здесь каждый найдёт что-то, что даст ему силы и вдохновение для дальнейшего развития и самосовершенствования.

### **Спортивный туризм**

– поездки для занятия спортивными видами отдыха: сноубординг, велоспорт, пешие походы и др.

Спортивный туризм – это увлекательное путешествие, наполненное активными приключениями и незабываемыми впечатлениями. Это возможность окунуться в мир природы, испытать себя на прочность и выносливость, преодолевая различные препятствия и собственные пределы.

В спортивном туризме можно отправиться на пешие походы по горным тропам, покорить вершины высоких гор, кататься на велосипеде по живописным маршрутам, сплавиться на байдарке по горным рекам, кататься на лыжах или сноуборде по заснеженным склонам.

Это не только способ познакомиться с разнообразной природой и красотами мира, но и возможность провести время активно, зарядиться

энергией и положительными эмоциями, а также завести новых друзей и почерпнуть знания о себе и своих возможностях.

Спортивный туризм – это шанс вырваться из серой повседневности и ощутить себя свободным, сильным и полным жизни. Это приключение, которое запомнится надолго и будет вдохновлять на новые открытия и достижения.

Разнообразные виды туризма предлагают свои уникальные возможности для отдыха и путешествий, и каждый из них способен подарить массу незабываемых впечатлений и эмоций. Выбрав наиболее подходящий вид туризма для себя, можно открыть новые горизонты и познакомиться с различными аспектами жизни нашего мира.



# Туризм в Поднебесной

Отдых – одна из самых важных потребностей человеческого организма.

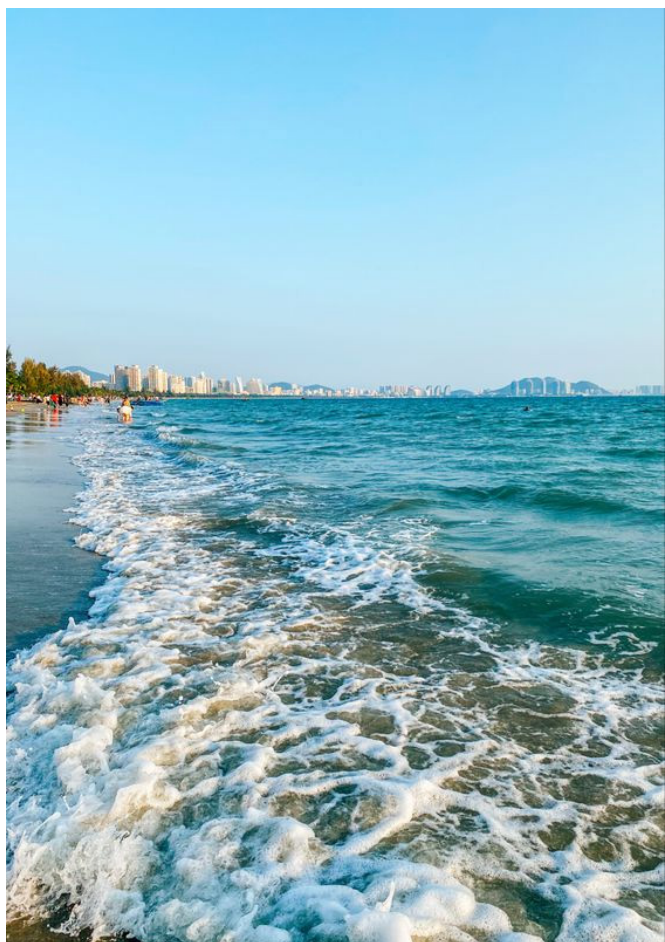
Он бывает разным: для одного это прогулка по магазинам, для другого – посещение ночного клуба, а для третьего – восхождение на горные пики.

Издревле путешествие являлось одним из самых дорогих и интересных видов отдыха, которое может иметь совершенно разнообразные цели. Говоря о туризме, среднестатистический житель стран СНГ обычно предпочитает выбирать такие местности, как Турция, Египет или Объединённые Арабские Эмираты. Это быстро и дёшево: уже давно «разведанные» направления. Любители большей экзотики летят ещё дальше на восток: Индия, Шри-Ланка, Индонезия (остров Бали), Таиланд или Вьетнам. Все эти направления имеют примерно одинаковый климат и условия, но всё же отличаются друг от друга.

Но есть одна страна, в пределах которой вы сможете увидеть и попробовать всё: от белоснежных пляжей до продвинутых городов будущего. И это также Азия!

Знакомьтесь, Китайская Народная Республика – огромное государство с тремя климатическими зонами, в котором современное устройство мира сосуществует с уникальными традициями. В этой статье будет дана краткая аннотация по туризму в Поднебесную.

Туризм чаще всего имеет множество определяющих направлений и целей, все их совершенно спокойно можно выполнить на территории Китая. Предлагаем разобрать три основных направления:



Направление, которое популярно как во внутреннем туризме, так и международном. Остров может предоставить все уже знакомые нам концепции в виде тёплого климата, красивых пляжей, отелей европейского типа с небольшой долей местного колорита.

## 1. «Пляжный отдых»

— это то, за чем едет в КНР большая часть людей. Страна имеет очень протяжённую береговую линию с десятками городов-курортов. Однако большинство из них облюбовано местным населением. Это делает несколько затруднительным пребывание и отдых там, поскольку старшее поколение разговаривает исключительно на родном языке.

Совершенно другое дело – остров Хайнань. Он является одним большим курортом со столицей в городе Санья.

## 2. «Городской отдых»

предназначен для тех, кто хочет окунуться с головой в бурную жизнь китайских мегаполисов. Пекин, Шанхай и Гуанчжоу способны открыть для вас потенциально новый мир. Несмотря на многолюдность (три самых густонаселённых города), какого-то определённого дискомфорта прогулки по улицам принести не должны. Существуют десятки компаний с различными экскурсионными предложениями не только на английском, но и на знакомых нам языках.

Достопримечательностей много, жильё относительно недорогое.



Любителям совершать покупки определённно есть чем заняться. Отдельно стоит выделить специальные административные районы: Гонконг и Макао (бывшие британские и португальские колонии). Местная атмосфера несколько иная, нежели в остальной части КНР. Поэтому, если вы решили, что смогли посмотреть и понять Китай, существует ещё много вариантов.

3. **«Экотуризм»** представляет собой активный отдых на природе и посещение всевозможных заповедников. Несмотря на промышленную мощь, правительство Китайской Народной Республики активно

спонсирует сохранение природных особенностей, ведь на территории 9,6 млн. квадратных километров находится 225 национальных парков. Например, Саньциншань, в котором располагаются огромные гранитные скалы среди густой лесной местности.

Сюда же можно отнести самый большой в мире заповедник панд, расположенный в Ченду. Именно здесь можно понаблюдать за вымирающими мишками в условиях, максимально приближенных к природным.

КНР — не слишком популярное направление для туризма в связи с



её расположением и некоторыми другими факторами. Однако именно на её территории можно попробовать практически всё: от дайвинга до сноубординга, от традиционных блюд на городских улочках до молекулярной кухни в престижных ресторанах. Стоит отбросить страхи и предрассудки, и ваше путешествие может стать незабываемым.



# Путешествие в культурный мир

Лето уже не за горизонтом. Однако мы всё ещё остаёмся студентами-медиками, у которых в начале лета сессия. Поэтому путешествия по городу Гродно являются самым доступным вариантом. Это статья-сборник моих находок, о которых хочется рассказать. Здесь я поделюсь выставками, музеями и другими интересными местами, которые вы, возможно, еще не успели посетить. Вам не придется тратить много времени, чтоб ехать в другой город и такие «путешествия» является очень финансово доступными.

Эта статья – мотивация для изучения города, авторов, художников, а также и самих себя.

Давайте составим примерный план подготовки к прогулке. Нам понадобится: свободное время, удобная одежда (не забываем про соблюдение дресс-кода), карта, настроение и увлечённые друзья. Если друзья не любители посещений подобных мест, то вы сможете посетить их самостоятельно, без ограничений по времени. Таким образом, вы уделите время себе, своим мыслям и ощущениям.

Самое время начинать.

## **Выставочный зал (Ожешко, 38)**

Белый, просторный, тихий зал. Возле входа расположены картины на продажу, каждую можно разглядеть со всех сторон

и приобрести одну из них, если будет желание. В самом зале – сезонная экспозиция. Они меняются почти каждый месяц. Здесь, в зависимости от выставки, вы сможете наблюдать не только картины, но и показы бабочек, фотографий, попугаев и др. Огромным плюсом является открытость организаторов к современным, молодым гродненским ремесленникам и авторам.



Помимо всего написанного, хочу отметить, что каждая новая выставка в день её открытия бесплатна для посещения. В такие дни можно встретить самих авторов работ или специальные мероприятия (например, небольшие

концерты со скрипачами или чтения стихов) в честь открытия выставки.

## **Музей истории религии (Замковая, 16)**

Уютное место в самом центре города. Музей хорош тем, что предлагает не только постоянные экспозиции, но и постоянно обновляющиеся выставки. Это могут быть картины (в прошлом году удалось посетить выставку

Юдея Пэна, учителя Марка Шагала), авторские куклы и элементы культуры других стран. Помимо всего этого, во двореке в теплое время года проходят бесплатные концерты с живой музыкой.

Музей также предлагает интересные игровые, обзорные, театрализованные экскурсии и квесты по городу. Экскурсии выстроены таким образом, что даже коренной житель откроет для себя новые места и узнает больше исторических аспектов о Гродно.

## **Старый замок (Замковая, 22)**

В прошлом (XVI век) замок был резиденцией короля Стефана Батория. В годы Северной войны он был разрушен, а потом превратился в стратегический

форпост. Недавно замок был полностью отреставрирован. Теперь замок сочетает в себе элементы ренессанса и новых тенденций, поэтому очень рекомендую это место к посещению.



Здесь большое количество залов, так или иначе отсылающих к королевской семье. Старинные колонны, гравировки и картины на стенах, предметы ремесла и многое другое вы можете увидеть тут. Также в замке у вас есть возможность посетить сувенирную лавку, тем самым сделав подарок себе и своим близким. Возле лавки можно встретить картины современных художников, которые есть возможность приобрести и перенести со стен замка домой.

Перед посещением замка вам стоит учесть, что на просмотр всех экспонатов понадобится много времени. Поэтому рекомендую выбрать свободный день и отправиться на экскурсию.

### **Музей истории и быта города Гродно (Лермонтова, 25)**

Хозяин музея – мужчина Януш. В прошлом художник, реставратор и стилиста. Про таких как он говорят «душа города». Он заполнил своё жилище различными экспонатами бытовой жизни прошлого, которых, к слову, очень много на небольшой площади. Януш сам лично проводит экскурсии для посетителей, рассказывает анекдоты и истории. К такой колоритной личности и тянутся люди.

Оплата за вход происходит по договоренности с Янушем (Юрий, знаток города 3 уровня, на просторах интернета пишет: «билет оплатили походом в магазин вместе с ним, продуктами и чуть покрепче»). Этот музей не похож на другие, он показывает Гродно с другой, более обывательской, стороны.

### **Культурный центр «Фестивальный» (Тельмана, 4)**

Чистое, светлое помещение. Здесь проходят выставки картин, фотографий, изделий ремесла, а еще мастер-классы, конкурсы, концерты и другие интерактивы.

Например, ко всемирному дню распространения информации о проблеме аутизма они провели выставку юных художников из центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации, чтоб напомнить обществу о жизни людей с особенностями и обратить внимание на пути решения существующих проблем их взаимодействия с социумом.

А ещё в культурном центре есть «поющий балкон». На нем проходят концерты от современных исполнителей. Музыка окутывает улицу и радует людей.

### **Центр ремесел «Наследие» (Реймонта, 12)**

Здесь представлены все ремесла Гродненского района. Под наставничеством опытных ремесленников функционируют студии и проводятся мастер-классы по вязанию, ткачеству, керамике, соломоплетению и другим традиционным видам ремесла и творчества.

В центре ремесел также проходят выставки, творческие встречи и тематические мероприятия. Основной задачей они ставят перед собой сохранение белорусского этноса и его популяризацию.



Теперь вы знаете немного больше о культурных местах нашего города. Остается только выбрать маршрут, свободный день, запастись водой и отправиться посещать новые места, ведь тёплая пора года – отличное время для путешествий.

# Город на Неве

*Счастье моё, доставай свой  
старый путеводитель,  
Я знаю город любви — не  
Париж, а дождливый Питер.  
Счастье моё, раскрывай  
свои координаты,  
Я знаю — там, где любовь  
— лучшие в мире закаты.*

Каким вы его знаете?  
Разводные мосты, соборы,  
музеи и город на Неве...

Все знают, что Питер —  
город-музей. У всех Санкт-  
Петербург ассоциируется с  
музеями, белыми ночами,  
красивыми набережными,  
огромными парками,  
резиденциями царей.

Хочется рассказать, о другой  
стороне Питера.

Существует множество,  
туристических мест  
которые знают все,  
но есть в этом городе  
достопримечательности,  
которые не так популярны  
среди туристов. Вы не  
найдёте их в рекомендациях  
для прогулки, и они не входят  
в топ популярных мест.

**Начнём наше путешествие  
с первого места. Обзорные  
крыши.**

Кажется: что такое крыши?  
Они есть в любом городе  
мира. Но именно обзорные  
крыши Питера не оставят вас  
равнодушными. Место, где  
встречается финский залив и  
малиновый закат — эстетика  
Питерских крыш останется  
в вашей душе навсегда. А  
для любителей уединения  
самим с собой это ещё и  
место, где можно собраться  
с мыслями. Тем более, если  
ваш бюджет ограничен:  
сможете увидеть множество  
парков и музеев с высоты  
птичьего полёта.

**Следующее место для  
необычного маршрута —  
питерские парадные.**

Место, где  
можно оценить  
необычную  
архитектуру и  
увидеть, что в  
этом городе  
практически  
каждый дом —  
это памятник  
архитектуры.  
Есть в этом что-  
то мистическое,  
что может  
заманить и  
привлечь.  
Эстетика этих  
мест так и  
манит. Блуждать  
в одиночестве  
по узким  
лестницам  
и парадным  
с высокими  
потолками...  
своя  
атмосфера.  
Прекрасное  
место, чтобы  
оценить,  
насколько в  
этом городе  
много  
архитектурного  
наследия,  
как всё это  
сохранилось  
до нашего  
времени.

**Далее можно продвигаться  
в не менее интересное  
место. Блошинный рынок на  
Удельной.**

Любители антиквариата  
оценят — это место  
придётся им по душе. Здесь  
можно найти уникальные  
атрибуты ушедших эпох;  
коллекционеры могут  
разжиться редкими  
монетами, а обыватели  
— потешить детскую часть  
своей личности и купить  
какую-нибудь вещь,  
напоминающую о том  
беззаботном времени.

Лично мне особое  
удовольствие доставило  
разглядывание старых



магнитофонов и кассет,  
пачек сигарет, которые  
раньше курили мои  
родители, советских  
игрушек и заколок для  
волос. Пройтись по этому  
рынку стоит, ведь здесь  
можно окунуться в историю  
прошлого с головой. Найти  
в этом месте можно всё что  
угодно.

**Есть ещё одно место.  
«Севкабель Порт» — место  
новое и мало изученное  
туристами.**

Пространство современных  
творцов. Место, где  
пересекается современное  
искусство и архитектура  
прошлых веков, необычная

площадка, где можно насладиться приятной прогулкой по финскому заливу, наблюдая, как рождается творчество уже современного Санкт-Петербурга. Душевные компании, гуляющие в белые ночи, и концерты уличных музыкантов, милые заведения с живой музыкой.

Есть место для любителей контрастов. Здесь можно оценить разницу между тем как стремительно меняется город-музей.

Центр исторический, множество музеев и выставок, парков и зон отдыха, рестораны и отели для туристов.

А если проехать дальше и выйти где-то на конечной станции (не важно, какая ветка метро это будет), можно увидеть районы, похожие на муравейник.

Современные хрущевки, территория, где можно увидеть, что город-музей с огромным количеством исторических сооружений и богатой историей превращается в типичный мегаполис с маленькими коммуналками, не имеющими ничего общего и похожего на эстетичные здания в центре.

Но возможно кому-то такой Санкт-Петербург понравится больше.

Город с великой историей, огромным количеством интереснейших мест, которые можно перечислять бесконечно. И не хватит ста страниц чтобы описать каждое здание, улицу и площадку. Приезжая, каждый раз будет как первый: в центре – музей, на окраинах – типичный город, который можно спутать с любым другим. Но каждый, кто его посетит, найдёт для себя кусочек того самого Питера, который останется у них в сердце и запомнится на всю жизнь. Сюда хочется возвращаться. О каждой улице и каждом доме не напишешь, не хватит строк, но хватит глаз и сердца, чтобы полюбить его сильнее.

*Петербург уже давно описан, а что не описано, то надо видеть самому.*

*И. Гончаров*



# А просто ли комплекс?

Лето... Прекрасная пора года, не так ли? Сезон, когда из-за жары приходится спасаться на озере или в бассейне, футболки заменяют байки и свитера, а шорты и юбки приходят на смену привычным брюкам. И вот, ветерок приятно обдувает ещё недавно прикрытые тканью плечи, а волны тёплой речной воды легко касаются колен, однако... Думаю, каждый хоть раз в жизни задумывался: «А так ли хорошо я сейчас выгляжу, что могу позволить себе открыть некоторые части своего тела?»

На самом деле большинство людей критически относятся к своему внешнему виду. Комплексы присутствуют как у женщин, так и у мужчин. Развитие социальных сетей и существование модной индустрии в некоторой степени диктуют стандарты красоты обоих полов. Существование «эталона», а затем сравнение себя с ним могут снижать самооценку человека. Хотя в последние годы и наблюдается тенденция распространения движения бодипозитива, принятия естественного образа тела человека, количество людей с низкой удовлетворённостью собственной внешностью не уменьшается. Более того, для некоторых людей их комплекс становится навязчивой идеей. В таких случаях можно говорить о дисморфофобии.

Впервые патология под названием “дисморфофобия” (dysmorphophobia) была описана в 1891 г. итальянским психиатром Энрико-Агостино Морселли, и определялась она как навязчивая идея о телесной деформации, как “страх быть изменённым”:



“Дисморфофобный пациент действительно несчастен; в повседневной жизни, во время разговоров, чтения, еды, везде и в любое время, он преодолевает страх перед своим уродством”.

**Дисморфофобия – это психическое расстройство, при котором человек чрезмерно обеспокоен незначительным дефектом или особенностью своего тела без объективных на то причин.**

Обычно оно начинается в молодом или подростковом возрасте. Расстройство в одинаковой степени фиксируют как среди женщин, так и среди мужчин. Человек с дисморфофобией может говорить о «дефектах», которые, по его мнению, нуждаются в коррекции.

Стремясь скрыть изъян, он ищет пути решения проблемы в проведении операции, следовании диеты, укладке волос определённым образом. При этом страдают важные стороны жизни личности: выполнение работы, взаимодействие с обществом, занятия и хобби. Даже обычный отдых, если он связан с многолюдным местом, может быть отложен на «лучшие времена», когда «недостаток» будет искоренён.

Человек с расстройством считает, что окружающие видят его комплекс. В результате страдает учебная и рабочая деятельность, привычные походы в магазин вызывают тревогу, а прогулки с друзьями и семейные встречи становятся ещё одним поводом для разочарования в себе.

### «Изыян» может быть любым.

Наиболее часто среди комплексов встречается неудовлетворённость собственным весом, ростом, формой носа, глаз, ног, состоянием кожи лица, видом половых органов.

Поведение человека с дисморфофобией сопровождается некоторыми симптомами. Так называемый **«симптом зеркала»** характеризуется постоянным поиском отражающих поверхностей или зеркал. При этом человек преследует цель найти ракурс, с которого «недостаток» будет менее заметен. Также существует **«симптом фотографии»**, для которого характерен отказ от фотографирования под разными предложениями или чрезмерное редактирование собственных фото. На самом деле в подобных случаях личность с дисморфофобией боится запечатлеть свой «дефект».

Дисморфофобия часто осложняется социальной изоляцией. Выявляется коморбидность с расстройствами пищевого поведения, депрессией, обсессивно-компульсивным и социально-тревожным расстройствами.

Опасной особенностью дисморфофобии является и крайне высокая, по сравнению с другими психическими расстройствами, склонность к суициду. По некоторым данным, риск совершения попытки самоубийства у пациентов с дисморфофобией составляет 15%. Этот показатель может увеличиваться при наличии сопутствующих психических расстройств.

Схожим с дисморфофобическим расстройством является **дисморфомания**.

Особенностью второго является выход переживания неудовлетворённости собственным телом на новый уровень – бредовый. В данном случае у человека возникают болезненные представления о своей внешности, в которых он непоколебимо убеждён и их не удаётся скорректировать. Дисморфомания сопровождается активными попытками исправить физический «изыян». Преследуя эту цель, человек может самостоятельно наносить себе повреждения. Даже проведение оперативного вмешательства не приводит к желаемому результату, а лишь усугубляет ситуацию, вызывая прогрессирование бредовой структуры.

Описанное выше можно отнести к проявлению так называемого **синдрома Ван Гога**, который существует не только при дисморфомании, но и при других расстройствах, например, шизофрении. Происхождение названия синдрома связано с известной историей нидерландского художника-постимпрессиониста, в результате которой тот отрезал себе бритвой мочку уха.

Лечение расстройств осуществляет врач-психиатр или психотерапевт. В запущенных случаях, если присутствует социальная фобия или попытки суицида, требуется госпитализация в стационар. Наиболее успешно дисморфофобия и дисморфомания лечатся с помощью когнитивно-поведенческой терапии. При этом большое внимание уделяют развитию саморефлексии, отслеживанию негативных мыслей и поиску способов их преодоления.

Человек учится избавляться от привычки постоянно оценивать части своего тела, постепенно формируя здоровый взгляд на собственную внешность.

В качестве основной, закрепительной и профилактической меры также используются индивидуальная и групповая терапия. Как и при любом другом заболевании здесь тоже важна поддержка близких людей. При адекватном лечении прогноз благоприятный, однако у части больных отмечаются рецидивы расстройства.

Подводя итог, хочу сказать, что необязательно любить свою внешность. Гораздо важнее учиться принимать себя с существующими особенностями и недостатками. Ваше тело – это главный инструмент, с помощью которого познаётся мир и другие люди. Именно благодаря ему мы слышим, видим, осязаем. Ваша внешность не должна быть дополнительным стрессором в жизни. Непозволительно использовать по отношению к ней понятия «красивая» или «некрасивая», ведь, как бы это банально ни звучало, мы все разные и прекрасны по-своему.

Однако если вы понимаете, что продолжительное время присутствует проблема с принятием себя, необходимо обращаться к специалисту за дополнительной помощью.



# Необычные студенты

Неизменно из выпуска в выпуск с вами остаётся эта замечательная рубрика, где мы рассказываем вам о необычных студентах нашего университета. И это уникальная возможность для нас всех узнать, чем живут активные студенты ГрГМУ, увидеть их с другой стороны.

В этом выпуске героем статьи становится **Алёнишко Дарья Руслановна**, студентка четвёртого курса третьей группы медико-диагностического факультета.

Это новый опыт и для меня, так как Даша – первый человек с диагностического факультета, у которого я беру интервью! Сама по себе она, несомненно, является добрым и очень приятным человеком, а ещё Даша организатор нашумевшего в университете проекта «Кинокультура», который появился не так давно.

**Кинокультура** – это викторина, где задача участников – угадывать фильмы по заставкам, музыке, кадрам и др. Даша очень понравилась мне, надеюсь, и вам тоже!

*Привет, Даша. Хочу сказать, что я очень рада взять у тебя интервью, тем более учитывая тот факт, что мы с тобой были знакомы и до этого. Есть какие-то ожидания по поводу интервью?*

— Привет, я также очень рада, тем более, что для меня это новый опыт. Очень приятно, что это будешь ты. Думаю, вместе у нас получится что-то классное.

Насчёт ожиданий: конечно, как куратору проекта, мне хотелось бы принести ему пользу. Рассказать ребятам,

о нашей атмосфере, чтобы больше людей присоединилось к нам.

*Ты учишься на медико-диагностическом факультете, следующий год у тебя уже последний. Скажи, почему выбор пал именно на этот факультет и совпали ли твои ожидания от обучения и реальность?*

— Меня всегда привлекали специальности, которые предлагает наш факультет. За 4 года обучения я убедилась, что сделала правильный выбор, ведь именно к диагностическим направлениям меня тянет больше всего.

*Давай перейдём к самому интересному. У нас в университете появился новый проект, довольно быстро набирающий обороты, и ты в числе его организаторов. Что за проект «Кинокультура»? Как родилась идея его создания?*

— «Кинокультура» – это викторина о фильмах, целью которой является организация активного отдыха, дружественной и эмоционально расслабленной атмосферы, а также объединение студентов по интересам.

Идея родилась совершенно спонтанно! Придумали мы её вместе с Элиной Богдан ещё в прошлом учебном году, когда шли



домой по дороге с занятий, но, к нашему общему сожалению, мы уже не успевали провести игру, так как учебный год подходил к концу. Именно поэтому приняли решение, что проект будет стартовать с нового учебного года.

*Можешь немного приоткрыть нам закулисы организации «Кинокультуры»? Как происходит сам процесс подготовки?*

— Да, конечно! У нас есть общий чат, где происходит почти весь подготовительный процесс. Начинается всё, конечно же, с выбора даты проведения и тематики. Затем мы обсуждаем, какие туры будут в игре и кто какой тур будет подготавливать. Некоторые из них у нас уже закреплены за определёнными людьми. После того, как все материалы подготовлены и сброшены в беседу, делается презентация и пишется сценарий.

*Что насчёт команды: много людей входит, и кто чем занимается?*

— Наш основной состав включает в себя семь человек: Богдан Элина, Душкова Анастасия, Стаселович Екатерина, Мельник Анастасия, Карасёв Дмитрий, Резанко Герман и я. Все участвуют в подготовке игры, делая туры, а затем вы можете наблюдать их в различных ролях (жюри, ведущие, ласточки, СМИ) непосредственно во время игры.

*Какая твоя роль в команде проекта?*

— Я занимаюсь организацией и контролем всех этапов проведения игры. Это включает в себя: бронирование помещения, заказ мультимедиа, закупка призов, создание презентации, также контролирую, чтобы не было повторов фильмов во время игры, слежу за качеством проведения мероприятия и комфортом участников.

*Слушай, я по своему опыту знаю, что тяжело совмещать учёбу и проектную деятельность. Как оно выходит у тебя? Получается?*

— Да, всё прекрасно! На самом деле, мне больше нравится, когда жизнь идёт в таком быстром темпе, так как после появления проекта я заметила, что стала более организованной и дисциплинированной.

*Есть ли какие-то нововведения, которые вы хотите или планируете внести в организацию проекта?*

— На данный момент мы планируем вести переговоры с активом из других учреждений образования города Гродно.

*Есть ли у тебя какие-то увлечения, которыми ты занимаешься во внеучебное время?*

— Наверное, прозвучит банально, но это чтение, спорт и фотография.

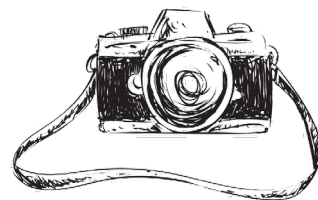
*Ты уже определилась с тем, каким врачом желаешь стать?*

— Да. Я бы хотела стать врачом ультразвуковой диагностики.

Данная специальность ещё с первого курса привлекала меня больше всех.

*Ну и напоследок, давай три слова, которые описывают «Кинокультуру».*

— Кинематограф, друзья и отдых.



# Попасть в сказку

Раз выпуск о путешествиях, я расскажу о своём. На самом деле для него не хватит статьи, возможно всего выпуска или вообще слов, поэтому я оставляю за скобками почти все впечатления и поведаю только о самом месте. Итак, Эфтелинг.

**Efteling** — парк развлечений в Катсхёвеле, Нидерланды. Площадью в 72 гектара. Правда это только отели и аттракционы, а весь «Мир Эфтелинга» вместе с его лесами раскидывается на целых 276, включая 11 гектаров парковки. Уже сейчас я вычитала, что он входит в список 25 самых посещаемых тематических парков мира, в тройку самых крупных в Европе и вообще очень известный. А в мои примерно 10-13 он был «Тем крутым парком с немецко-кельтско-датскими сказками» и «Ура, хочу 95 раз подряд покататься на Пиранье».

В Эфтелинге я была раза три или четыре, не помню точно, зато хорошо помню сам парк и те эмоции и впечатления, что он подарил. Это сейчас «Танцующие фонтаны» с подсветкой, огнём и музыкой больше не кажутся детям чем-то удивительным, а на тот момент (то есть первый раз примерно в 2014 году) я не слишком много в жизни видела и потому жадно впитывала глазами каждую плитку и каждый камушек.

Одно из первых воспоминаний — это, разумеется, **главный вход**. Он всегда казался немного... странным? Не от мира сего? Но в этом была его прелесть: как Алиса попадала в Зазеркалье через портал-зеркало, так и ты попадаешь в мир сказки через главные ворота.

Аттракционов так много, что в каждый последующий раз я находила несколько новых, ранее упущенных, и до сих пор уверена, что какие-то всё равно пропустила. Но первыми нас всегда встречали фонтаны и аттракцион под названием «Фата-Моргана».

## Фата-Моргана

— редко встречающееся сложное оптическое явление... В общем, такой многослойный мираж. И здесь «миражом» выступают те самые сказки: в самом начале ты садишься в лодку, отправляешься в тёмный туннель, а дальше начинается магия.

Со всех сторон появляются персонажи из легенд или сказок: принцессы и их животные-спутники, бедняки и разбойники, прекрасные феи и злые волшебники, карлики, гномы... Все они двигаются и говорят. И выглядят порой настолько реалистично, что думаешь, будто парк на круглый год нанял актёров (и завёл ручных троллей, раз уж на то пошло). Каждый новый коридор иллюстрирует новую сказку, меняются персонажи, декорации, атмосфера, даже освещение и температура — ты просто в прямом смысле заплываешь в новую историю. А когда представление в полумраке заканчивается, выходишь на яркий свет и очень долго не хочешь открывать глаза.

Впрочем, не прям «очень» — ведь нужно ещё многое успеть. Сюжеты сказок не ограничиваются одним





аттракционом: есть целый **парк внутри парка**, посвящённый всё тем же авторам — в основном Гансу Христиану Андерсону, братьям Гримм и Шарлю Перро.



В сказочном лесу присутствуют самые неожиданные инсталляции: момент из сказки «Новое платье короля» (если вы знаете, о чём я), Мальчик-с-пальчик у ног спящего Великана, злая ведьма, взбирающаяся по волосам Рапунцель, или, например, Пряничный домик с Гензелем и Гретель, — герои каждой из этих сценок двигаются, злобно хихикают, разговаривают или храпят. В общем, действительно оживают. А для тех, кто не слишком «в теме», каждая экспозиция сопровождается краткой историей, с которой можно ознакомиться, просто прочитав (что особенно удобно, когда парк для тебя организовала твоя бабушка, знающая и нидерландский, и русский).

Один из самых запомнившихся мне оживших героев — **дуб**. На краю дороги стоял дуб, это был огромный, в два обхвата дуб... Нет, не он. Этот дуб, с голосом самого доброго старичка на свете, рассказывает сказки, взглядом следит за своими (в основном юными) слушателями, шелестит и участливо движет пластиковой листвой, а его кора в этот момент двигается в такт его речи так, будто приходится ему самой настоящей кожей. Я ни слова не понимала. Но мне нравилось на это смотреть. А ещё иногда просить перевода у бабушки.



Читая для статьи сторонний материал (чтобы не полагаться исключительно на память о событиях десятилетней давности), встретила информацию, что парк создан исключительно европейскими архитекторами и дизайнерами, и мнение: «хорошо, что американского тут почти ничего нет».

В каком-то смысле я это мнение поддерживаю, ведь вероятно поэтому парк кажется мне таким необычным и сказочным. Но «американское» тут кое-что всё же есть. Горки. Как сейчас помню: *Питон, бобслей и Летучий голландец*. Вообще-то потом достроились ещё примерно три, но тут у меня уже сложности. Как и в принципе с горками: я не любитель, в отличие от моего брата. Поэтому на бобслее и Летучем голландце я всё-таки оказалась.

**Бобслей** — это вообще про спуск с гор на управляемых санях. Это самая спокойная из здешних горок, но её особенность в том, что эти «сани»-вагонетки... не прикреплены к рельсам. То есть, твой вагончик, конечно, порой выравнивается до нужного положения, но в остальное время просто скользит по полуоткрытой трубе, ни к чему не цепляясь.

**Летучий голландец** — это местная легенда о корабле-призраке, думаю, многие знакомы с ней по фильмам «Пираты Карибского моря». Часть маршрута проходит по жуткому тёмному замку, где за тобой организуют охоту приведения — выглядывают из гробов, шумят цепями, издают страшные звуки, обдают холодом — а в конце твоя лодка выпрыгивает прочь из башни прямиком в воду, создавая фонтаны брызг. Восторг. Брат затащил меня туда под предлогом как раз этой эпичной концовки, хотя на самом деле ожидал, что я буду верещать от страха — так что ещё и посадил специально в самый перед. Маленькая я смело и храбро не издала ни звука. Правда вцепилась в поручни до побелевших костяшек и сама выглядела будто призрак — но не кричала же (больше испугался в итоге брат, правда не горок, а бледной меня).

До **Питона** я, слава богам, не дошла. Как и до **«Барона 1898»**. Первое — это американские горки с двумя подряд петлями на высоте более 20 метров. Второе начинается со свободного почти вертикального падения скоростью 90 км/ч. В затуманенную шахту. То есть, даже не видно, куда конкретно, зато с высоты 37,5 метров. Для моего птичьего сердечка этой информации достаточно, чтобы не рисковать, а вот брату понравилось, и он отстоял очередь ещё раз.

Пока он смиренно ждал, мы с бабушкой предпочли прокатиться на **лодках** — они плывут по достаточно большому кольцу: можно взглянуть на парк и понять, где ты ещё не успел побывать. В этом плане хороши и другие аттракционы: поезд, который объезжает весь парк по периметру, золотые улитки, маршрут которых чуть меньше, зато ближе к центру и на высоте пары метров, и **Пагода** — своего рода смотровая площадка в виде буддистского храма, которая поднимет тебя на высоту 45 метров и позволяет осмотреть сразу всю территорию парка и даже ближайших деревень.

Аттракционов много. И не всегда понятно, на какой конкретно ты сейчас попадёшь. Мы с бабушкой один раз так и «попали»: думали, что идём на другую версию Фата-Морганы — тоже в крошечной тьме садишься во что-то вроде лодки, ожидая увидеть сказку, — а оказалось, что это ещё одни горки. В закрытом пространстве. В полной темноте. О том, как именно тебя сейчас мотает, ты можешь догадаться только по собственным ощущениям и по тем редким моментам, когда иллюминация этих «пещер» заботливо напоминает звёздное небо или светящийся лабиринт.





Так вот: если увидите на входе огромную птицу, то это американские горки. Но брат остался доволен (позже у меня возникли сомнения, действительно ли мы все трое не знали, на что подписываемся).

Атракционов очень много. И одного раза — что, в принципе, уже довольно неплохо и лучше, чем ноль — недостаточно, чтобы успеть насладиться всеми. Но моей абсолютной любовью была **Пирания**: это такие водные гонки, когда ты, стоя на крутящейся

платформе, успеваешь прыгнуть в круглую шлюпку, а она потом отправляется в свободное плавание по скалистой «трассе». По ходу маршрута прямо по центру твоей речушки могут располагаться скалы, по краям то и дело возникают водопады (к которым тебя может прислонить так, что нитки сухой не останется), не говоря уже о том, что можно случайно (или не очень) влететь в чужую лодку — так что лучше за что-нибудь держаться, потому что пристегнуться там нечем.

Я, честно, не помню, сколько раз на ней прокатилась, но совершенно точно больше, чем на любом другом аттракционе.

Работает парк в среднем с 10:00 до 19:00, но стоит уточнять время в конкретный день или время года. Вход стоит порядка 48€ (к сожалению, не 80 центов, как самые первые билеты во времена после открытия в 1952 году), но все аттракционы бесплатные — то есть платишь только в начале и, если захочешь, за еду и сувениры. Последние точно не пропустишь: вход и выход из парка идут как раз через большой сувенирный магазин, и от разнообразия чего-то, что можно увезти на память, разбегаются глаза.

Единственный настоящий минус парка — это **очереди**. В попытке попасть некоторые аттракционы можно отстоять два, а то и три часа — катастрофическая трата времени, если вспомнить часы работы и площадь парка. На остальные в среднем от 20 до 40 минут. Впрочем, такое большое количество посетителей (интернет мне сказал, что примерно по пять миллионов в год) говорит о том, что парк точно стоит посещения. К тому же, работает он круглый год: я была там только летом, но интернет снова подсказал, что зимой всё вокруг засыпается искусственным снегом и завешивается гирляндами, а для обогрева разводятся костры — так что возможно, что так даже атмосфернее.

Посетить его в любом случае стоит, по возможности не один раз и по возможности в разные времена года. Главное на входе взять карту (они, кстати, есть и на русском) — тогда и ориентироваться проще, и шанс что-нибудь пропустить гораздо меньше. И лет через десять вспоминать приятнее.

# Лес

«Когда ты в лесу, то становишься частью леса. Весь, без остатка. Попал под дождь — ты часть дождя. Приходит утро — часть утра. Сидишь со мной — становишься частицей меня. Вот так. Если вкратце.»

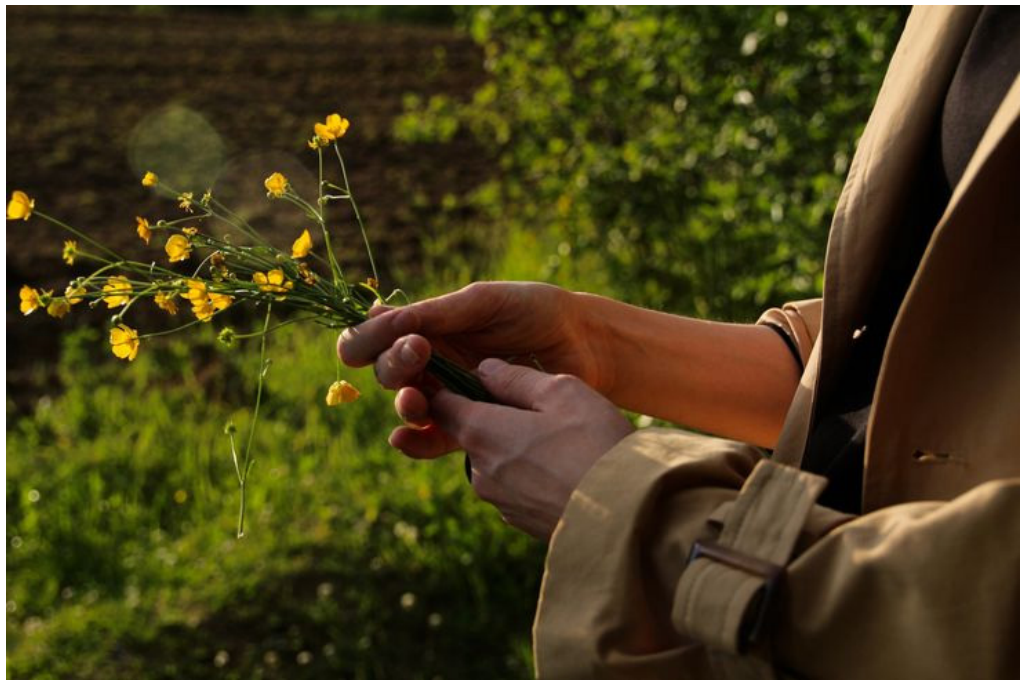
Харуки Мураками  
«Кафка на пляже»

Лес – это не просто множество деревьев, а целый мир, полный тайн и загадок. Он живёт своей особенной жизнью, независимо от времени года и суеты вокруг. В лесу всегда царит особая атмосфера, которая позволяет человеку отдохнуть не только душой, но и телом. Он полон загадок: каждое дерево, каждый куст, каждый листик хранит в себе историю. Многие из них видели на своём веку больше, чем мы можем себе представить.

Шелест листвы, пение птиц, шорохи невидимых животных – всё это создаёт ощущение присутствия чего-то большего, чем просто природа. Это ощущение того, что лес живёт по своим законам, которые мы можем лишь пытаться понять.

Таинственные звуки леса – это музыка природы, которая играет без перерыва, создавая атмосферу загадочности и волшебства. Треск ломающихся веток под ногами или в кронах деревьев заставляет нас оглядываться, это звук, который может внести элемент неожиданности в прогулку по лесу. Лёгкий шелест листвы, возникающий даже при самом нежном ветерке, создаёт ощущение тайной беседы деревьев. Сие звучит как шёпот, который несёт в себе древние секреты леса.

Каждая птица в лесу поёт свою песню, и вместе они



составляют хор, который не имеет аналогов в человеческом мире. Это не только музыкальное сопровождение природы, но и важный элемент экосистемы.

Каждое утро лес оживает благодаря мелодичным звукам, которые наполняют воздух. Эти звуки несут в себе информацию о поведении птиц, их взаимоотношениях и состоянии окружающей среды. Разные виды птиц поют в разное время суток, и каждый из них выбирает свою мелодию. Рассветные птицы, такие как дрозды и соловьи, начинают свои трели ещё до того, как лес полностью проснётся. Их пение звучит как призыв к новому дню, будя других обитателей леса. Песни дневных певцов, включая воробьёв и синиц, становятся частью дневной активности леса, сигнализируя о поиске пищи и присутствии хищников. Вечерние птицы (например, славки и кукушки) наполняют воздух мелодиями, отмечая завершение дневных дел и начало ночной тишины, когда день подходит к концу.

Всевозможные звуки леса – это часть его уникального характера. Они приглашают нас остановиться и

прислушаться, чтобы лучше понять и почувствовать непостижимое величие и несказанную красоту природы.

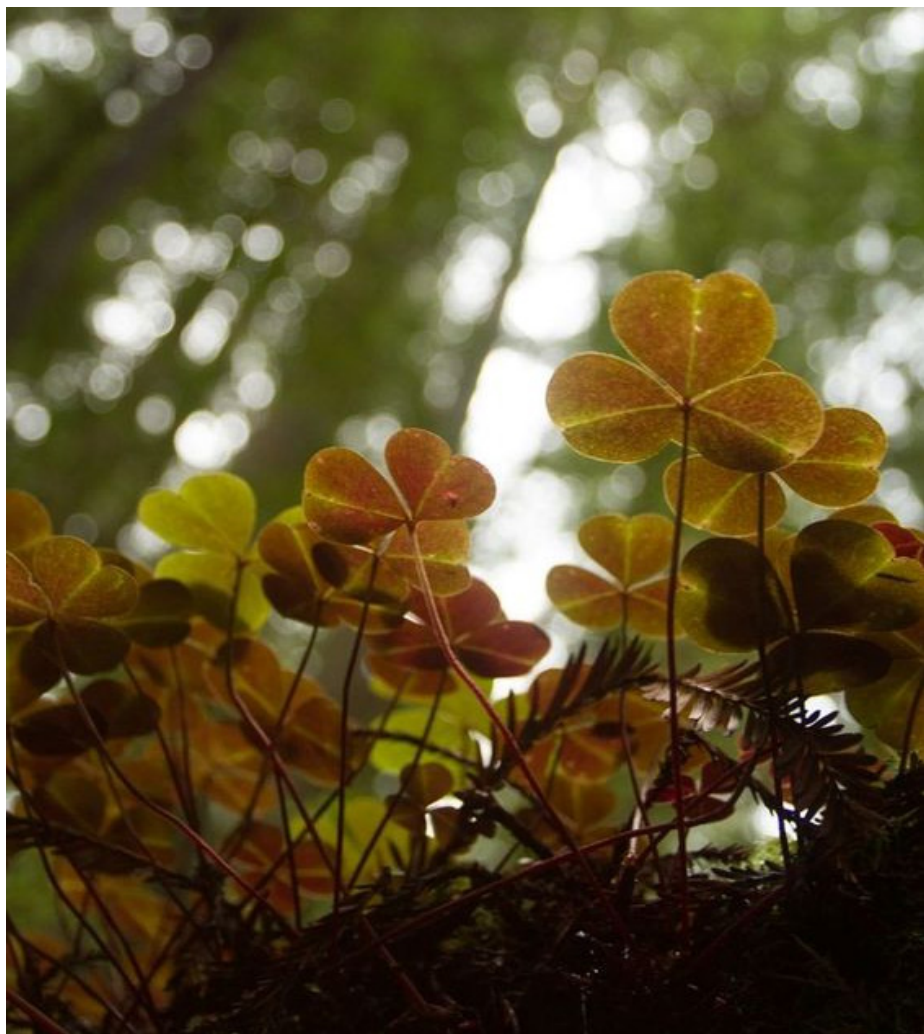
Стоит помнить, что леса всегда были источником вдохновения для мифов и легенд, которые передаются из поколения в поколение. Многие культуры верят, что в глуши обитают духи и стражи, которые защищают лес от внешних угроз. Данные существа зачастую наделены магической силой и могут как помогать, так и препятствовать человеку. В некоторых легендах леса описываются как места, где действуют древние проклятия. Они могут быть связаны с давними событиями, такими как битвы, жертвоприношения или предательства, которые оставляют на местности свой отпечаток в виде странных явлений или необычного поведения животных.

Рассказы о сокровищах, спрятанных в лесу, также являются популярным сюжетом. Эти дарования могут быть охраняемы духами или заколдованы так, что их может найти только достойный человек, прошедший через ряд испытаний.

Всё вышеперечисленное – отражение страхов, надежд и мечт людей. Оно позволяет нам заглянуть в прошлое и увидеть, как наши предки воспринимали и интерпретировали мир вокруг себя. Леса, как места полные магии и тайн, продолжают вдохновлять своими неисчерпаемыми историями.

Скрытая жизнь леса остаётся невидимой для большинства из нас, но она бурлит активностью и взаимодействиями, которые формируют экосистему. Под слоем опавшей листвы и в почве происходит настоящая драма выживания: микроскопические организмы, такие как бактерии и грибы, разлагают органические вещества, обеспечивая питательными веществами растения и деревья. В верхних слоях леса, среди крон деревьев, обитает множество птиц, насекомых и других животных. Это своего рода «воздушный этаж», где происходит опыление растений и распространение семян.

Когда последние лучи солнца тают в сумерках, лес постепенно погружается в тишину. Но это только кажущееся спокойствие, ведь с наступлением темноты начинается активность тех, кто предпочитает ночь. Совы начинают свою охоту, их тихое полётное крыло не слышно добыче, пока не наступит момент атаки. Летучие мыши «выходят» из своих укрытий, чтобы пировать насекомыми, используя эхолокацию для навигации в полной темноте. В подлеске шуршат ночные грызуны (ежи и белки-летяги) в поисках пищи. Иногда можно услышать шорохи и треск веток – это кабаны или олени пробираются



сквозь чашу. Ночные цветы раскрывают свои бутоны, зачаровывая сладким ароматом, привлекая ночных опылителей – бабочек и жуков. Хоть большинство птиц и умолкают с наступлением ночи, иногда можно услышать пение ночных жаворонков или крики других птиц, которые добавляют свои ноты в зловещую, но одновременно несказанно прекрасную, среди мрака симфонию леса.

Ночные просторы полны жизни, хотя и скрыты от наших глаз. Они напоминают о том, что природа никогда не спит, а лишь меняет своих активных участников в зависимости от времени суток.

Это место, где каждый звук и движение имеет своё значение, где ночь раскрывает свои секреты лишь тем, кто готов прислушаться и наблюдать.

Это некий живой организм, который постоянно меняется и развивается. Изменчивость леса проявляется во многих аспектах, от смены времён года до долгосрочных экологических процессов.

Не забывая основную тему нашего выпуска, стоит отметить, что лес – это место, где можно забыть о времени. Это прекрасная возможность отвлечься от городской суеты и погрузиться в мир природы. Здесь каждый шаг по мягкому мху, каждый вздох свежего воздуха наполнен спокойствием и умиротворением. Это идеальная среда для медитации, чтения и других занятий, которые способствуют снижению стресса и улучшению когнитивных функций – контакт с природой поможет восстановить эмоциональное равновесие и чувство удовлетворения жизнью.

# “Вино из одуванчиков” Рэй Брэдбери

*«Июньские зори, июльские полдни, августовские вечера — все прошло, кончилось, ушло навсегда и осталось только в памяти. Теперь впереди долгая осень, белая зима, прохладная зеленеющая весна, и за это время нужно обдумать минувшее лето и подвести итог. А если он [Дуглас] что-нибудь забудет — что ж, в погребе стоит вино из одуванчиков, на каждой бутылке выведено число, и в них — все дни лета, все до единого.»*

Ты посмотришь в окно на розовый закат. Закроешь глаза и отметишь ощущения в теле. Тепло, беззаботно, хорошо. Именно таким и запомнится это мгновение. Так ощущаются несколько дней до осени. Когда календарь, будто бы диктуя свои условия природе, говорит, что пора прийти похолоданию. Во дворе под окнами всё ещё будут играть дети. Даже эти несколько дней для них – вечность. Потому что дети не ощущают времени. Они просто живут, просто радуются.

Вот только ночи становятся гораздо холоднее, а утром сложнее просыпаться. И временами становится немножко грустно, потому что уходящее лето было слишком прекрасным, чтобы его просто так взять и отпустить.

Путешествия, фотографии, видео, страницы книг, мгновения, которые всплывают в памяти, будут согревать, но начнут постепенно стираться, откатываться вниз галереи и становится лишь далёким воспоминанием. Каждый раз, когда дочитываешь хорошую книгу, начинаешь грустить о её завершении. Так и с каждой хорошей главой жизни... Но в нашем мире существуют книги.

Книги, на страницах которых круглый год сохраняется лето. Книги, которые согревают своим теплом даже в самую лютую январскую стужу. И сегодня я расскажу вам о маленьком лете нескольких ребят, которое живёт в книге “Вино из одуванчиков” Рэй Брэдбери. Книгу я впервые прочитала классе в 9. И запомнилась мне она как что-то тёплое и уютное. И вот совсем скоро наступит лето – идеальнее поры для этой книги не сыщешь. Я проведу вас, дорогие читатели, лишь по отдельным её мгновениям, ведь по-другому о ней и не расскажешь.

Книга соткана из маленьких летних моментов, маленьких глав и ситуаций, слог автора совсем не обременяет и лишь наоборот позволяет прочувствовать атмосферу и расслабиться.

Лето – самая любимая пора Дугласа и его брата. Каждый из них относится к этой поре по-особенному. Дуглас помещает все открытия и знаменательные летние события в жёлтый блокнот, чтобы в августе обернуться назад и увидеть все приключения, которые они с братом пережили. Каждое лето у ребят есть традиция собирать одуванчики в поле, а потом вместе с бабушкой готовить вино. Для мальчишек это особый ритуал, ведь зимой эти бутылочки с терпким и необычным напитком – их единственный шанс прикоснуться к лету.

А ещё говорят, что в лесу, где дети часто бывают, живёт какое-то существо. И Дуглас, когда ходит туда собирать ягоды, чувствует его присутствие.

В небольшом городе, где живут ребята, есть маленький обувной магазинчик. Однажды, когда братья проходили мимо него,



Дуглас увидел на витрине прекрасные теннисные туфли... Такие туфли, о которых мечтает каждый мальчик.

*«В теннисных туфлях чувствуешь себя так, будто впервые в это лето бредешь босиком по ленивому ручью и в прозрачной воде видишь, как твои ноги ступают по дну – будто они переломились и движутся чуть впереди тебя, потому что ведь в воде всё видится не так...»*

Недалеко от лавки старьевщика есть старый автомат с ведьмой внутри. Если бросить монетку, то ведьма выбросит тебе бумажку с предсказанием. И вот однажды мальчишкам выпала бумажка, а на ней ничего не было написано... Что бы это могло значить?

Я не могу рассказать вам больше, ведь эту книгу нужно прожить и прочувствовать самому. Потому что в каждом из нас сохранился этот маленький Дуглас с его летними приключениями. И время от времени необходимо пускать его на свободу и наслаждаться по-ребячески летом, пусть даже и через страницы книги.

\*\*\*

Когда всё закончится,  
Мы уедем с тобой на море.  
Впереди будет долгое лето,  
А что позади —  
Об этом думать не стоит.

Мы будем подставлять плечи солнцу,  
Купаться в объятиях его тёплого света.  
И будем счастливыми детьми  
Этого голубого и чистого неба.

Мы будем вставать с тобой на рассвете  
И бродить по пустынному пляжу.  
Слушать тайны этого света,  
Которые только нам море расскажет.

Мы будем тихонько ступать,  
Вокруг будет безлюдно.  
И лучше этих мгновений  
Нет ничего, не было и, верно, не будет...

WE ARE **R** HEAR



Связаться с нами:

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

 [@weare.response](https://www.instagram.com/weare.response)

Переходи  
по QR-коду

