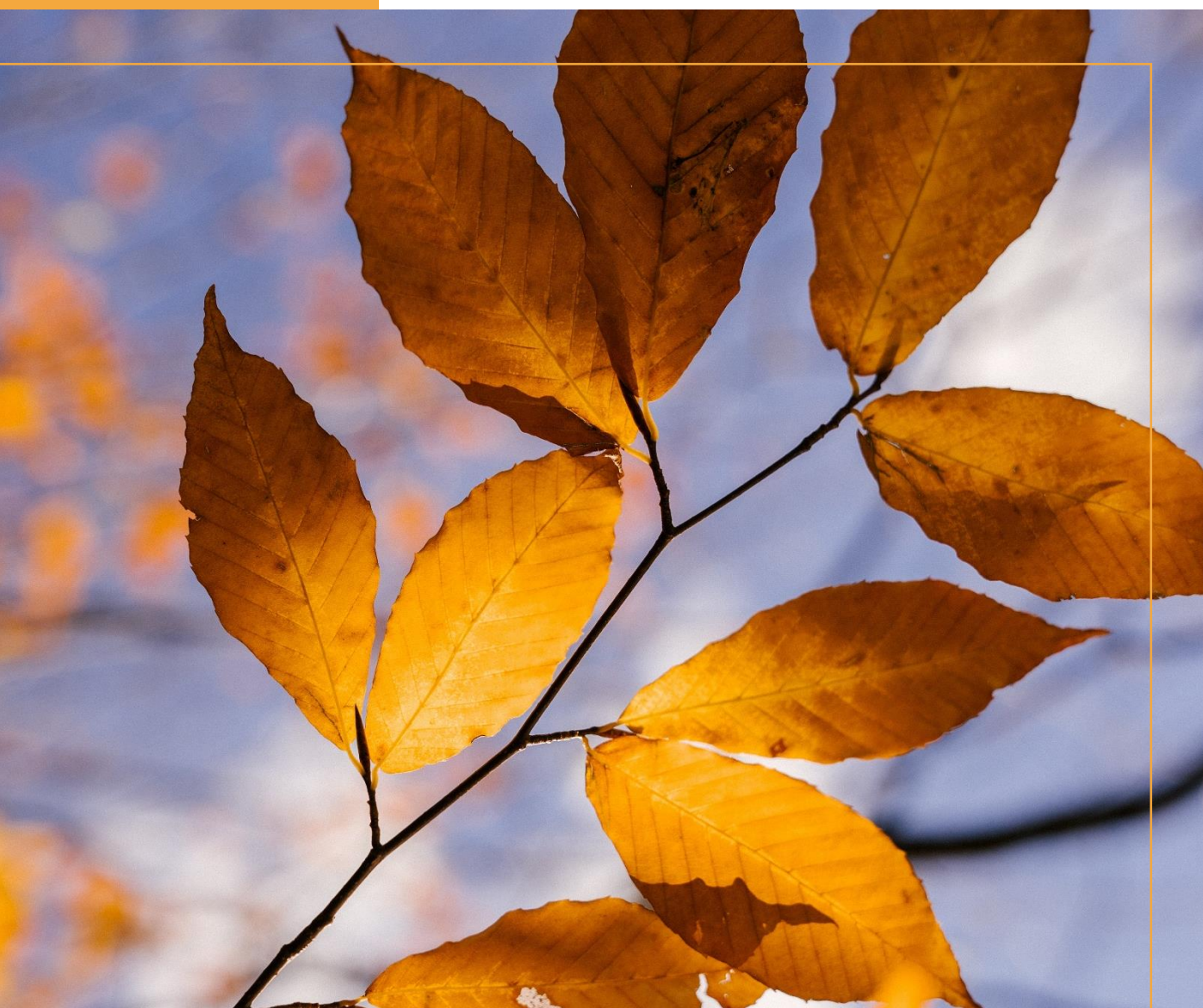




e L F


лечебный факультет



No.9 november 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	03
Что, если вы в падающем самолете?	04
ПЕШЕХОД	06
СЛОВА	07
«Час пик...»	08
Хотите хорошо выспаться?	10
ЧИТАЯ ЮХАНА ВАЛЛИНА	12
СЕНТЯБРЬСКОЕ УТРО	13
Химера	14
Твои мысли – твоя реальность	15
ЧАСОВНЯ СВ. АНТОНИЯ НА ХИНТЕРЗЕЕ	17
Рубрика «(Не)обычные люди»	18
ВЕТХИЙ ДОМ	20
Осенние напевы	21



За окном дождливый ноябрь, осень подходит к концу, и в такое уютное для чтения время команда нашего журнала приветствует читателя!

Должно быть, каждый из нас заметил те яркие, насыщенные краски, в которые окрасилась природа в процессе осенних метаморфоз. В эту пору гораздо проще наслаждаться пейзажем, ведь вместо однообразного зеленого он играет всеми оттенками – от кроваво-красного и каштанового до золотистого и янтарного. Порой так и забываешь, что ногами все еще стоишь в трехмерном мире, когда созерцаешь словно бы созданный заново, правда?

Осень приходит всегда очень вовремя, чтобы напомнить, что ничто не вечно в этом мире, все стремительно меняется. Наш постоянный состав также претерпел изменения. Этой осенью мы рады представить вам то, над чем так долго работали. Многие останутся по-старому, но читателю будет приятно увидеть на страницах новые рубрики и идеи от молодых писателей и поэтов. Этим и последующими выпусками наша команда хотела бы показать, как много творчества заложено в наших ребятах. Вы сможете получить удовольствие от прочтения не только полезных для каждого из нас статей, но и от небольших тематических зарисовок и стихотворений наших творческих студентов.

Об этом наш новый выпуск.

ЧТО, ЕСЛИ ВЫ В ПАДАЮЩЕМ САМОЛЕТЕ?

Согласно общеизвестному источнику информации – Википедии – стоицистическая философская школа зародилась около 300 г. до н.э. в Афинах, и основателем ее был Зенон Китийский, встречавшийся со своими последователями у портика «Расписной стои».

Не могу ручаться за уважаемого философа, но думаю, что ему было бы приятно узнать, что он придумал самые настоящие правила выживания для 21 века.

Актуальность стоицизма вполне оправдана, поскольку основные идеи его настолько рациональны, что могут помочь вам обрести покой там, где другие потеряют голову. Как и любое философское направление, стоицизм – на любителя, однако польза его неоспорима. Весь стоицизм: есть взрослая, четкая жизненная позиция, точность и выверенность в действиях.

Представьте себе свое состояние, как если бы вы были пассажиром падающего самолета. Само собой разумеется, что всеобщая паника, накаляя воздух, не обойдет вас стороной.

Но я уверяю вас – если бы вам были знакомы основные принципы стоицизма, даже в падающем самолете вы остались бы спокойны. Звучит парадоксально.

Но даже в такой ситуации вы увидели бы не катастрофу, а возможность, и не тратили бы впустую драгоценные энергию и время на крики и плач.

Вместо этого, весь в холодном липком поту, вы начали бы, не попадая по клавиатуре трясущимися пальцами, набирать близким свое последнее сообщение.

Цель стоика в том, чтобы, преодолевая любые преграды, а также социальный шум, обрести внутренний покой, осознать свою природу, действовать не по настроению, а исходя из своих принципов.





Итак, давайте же наконец ознакомимся с правилами стоицизма.

Самое основное – нет смысла тревожиться о том, на что вы не в силах повлиять. Вы можете остановить падающий самолет? Нет. Лучше направьте свои ресурсы на то, что вам подвластно – а подвластно вам поменять свое отношение к ситуации.

Собственное состояние – именно то, на что нужно обращать свой самый пристальный внутренний взор, ведь это именно та категория, на которую мы способны повлиять.

В подтверждение следующего правила можно привести высказывание Теодора Рузвельта: «Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть». То есть, сосредотачивайтесь на том, что у вас есть, и меньше думайте о том, чего у вас нет.

Своей невозмутимостью стоики были обязаны осознанию бренности бытия, они никогда не забывали о смерти и о том, что она может наступить в любой момент. Таким образом, человек начинает больше ценить то, что имеет. Да и жить так как-то легче, не правда ли?



Будьте честны с собою и учитесь признавать свои ошибки и недостатки, даже если это и наносит сильный удар по самолюбию. Однако Сенека, также величайший философ, принявший участие в развитии стоицизма, говорил, что если приходится обидчиком самому себе, вы сможете изоблечить свои слабые стороны и начать над ними работать.

Это практики, которые помогают жить в соответствии с реальностью, а не вопреки ей. Они наверняка смогут пережить всех нас еще на столетия вперед, поскольку основаны на формировании личности, характера, терпении – всем, что можно считать вечным.

Попробуйте глубже погрузиться в это философское течение, и вы очень скоро увидите, как благотворно оно повлияет на вашу повседневность, убрав из нее все стрессовые факторы и развязав вам руки. Ведь не зря у стоиков собирались толпы слушателей.



ПЕШЕХОД

Пешеход по дороге идёт быстро, спеша
И опаздывать точно сегодня нельзя
Документы, отчёты, начальства налёт
Пешеход, не заметил, увы, поворот

Второпях пролетает вся жизнь пред очами
Мы спешим, а куда, почему-то не знаем
Просто надо, всем надо скорей на работу
Куча дел и отчёты, лишь бы вам всем в угоду

Причешись, улыбнись, сделай сэндвич с
омлетом
Удостой всех знакомых, соседей, приветом
Согласись, озаряй, поражай мастерством
Ну, а жизнь для себя чуть попозже, потом.

Пешеход торопился, он ведь знал всё об этом,
Но не сможет теперь удостоить приветом
Никого. Документы, отчёты, горите!
Только мальчик с девчонкой кричат
«помогите!»

Помогите скорее, ну же, кто-нибудь слышит?
Поспешите, ведь, кажется, дядя не дышит
Шум толпы, удивлённые взгляды и плачи
И сейчас всё зависит лишь удачи.

Повезёт или нет, всё решает момент
Почему игнорируем, зная ответ?

Обходя быстрым шагом, мрачно смотрит
вперёд

Пешеход торопился, у него ведь отчёт.

BY WOMEN
Stephanie,

I believe that
We are the greatest
love poem ever written.
I love you always
Kate

С Л О В А

Людей определяют не слова,
Звучащие так громко и красиво,
Поступки правду скажут, и тогда
Всем сразу ясно станет, что тут лживо.

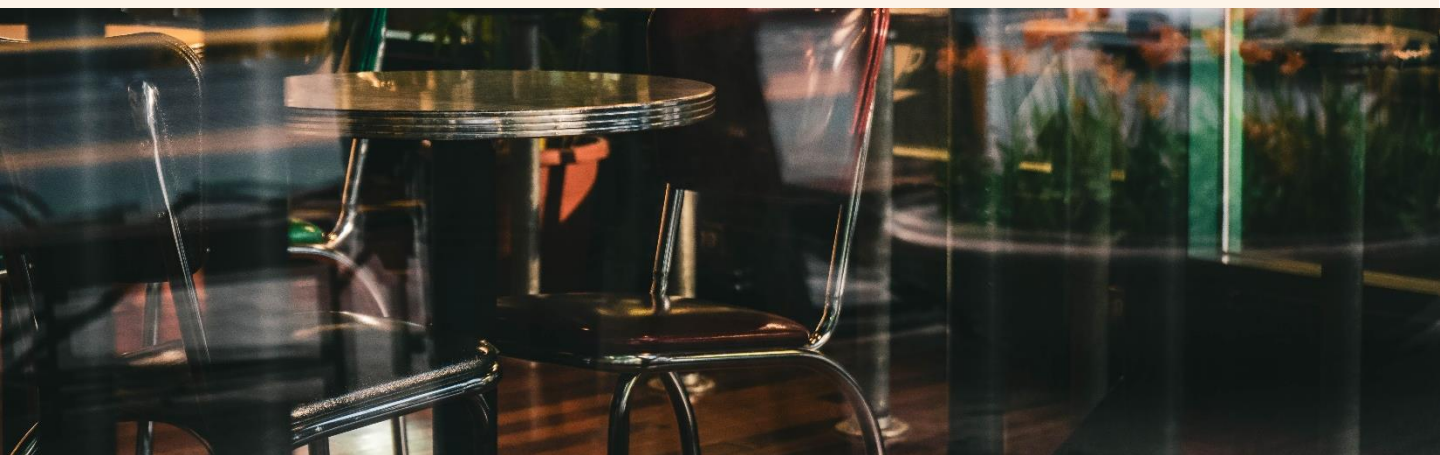
Так, на словах, конечно, все сейчас герои,
Бесстрашные, способные на всё.
И формируются такие вот устои
Обмана, лицемерия ещё.

Польстят и скажут то, что мы хотим,
Внимать им будем веря, наслаждаясь,
И ложь, увы, не сразу ощутим,
Нисколько в правоте не сомневаясь.

Людей определяют не слова,
Чьим смыслом мы порой пренебрегаем,
Людей определяют их дела,
Поступки, что мы с вами совершаем.



«Час пик. Уличное затишье буднего дня, когда все заняты работой, учебой, ковырянием песка в детском саду. Красный сигнал светофора. Зеленый. А от выражения «бегают, как муравьи» уже не веет новизной. Каждым осенним утром рассветает все позже. Это рождает ощущение, что мир засыпает, оставляя людей бродить в своих снах, разбрасывая листья во время этих суетливых миграций. Обилие звуков не вызывает никакого удивления, а иногда шума не хватает и на помощь приходят наушники. Щелчок кейса. Индикация подключения на смартфоне. Составленный накануне плейлист. И вот, каждый может почувствовать себя полноправным хозяином своей жизни, тем самым главным героем сегодняшнего дня. Так усердно пытаюсь избежать роли наблюдателя».



Это часть статьи для журнала. По крайней мере, то, что я успел написать, ожидая свой заказ в забегаловке «Dottie's». Сидишь у окна и наблюдаешь за прохожими. Рождаются мысли – кто это прочитает? И прочитает ли вообще?

Сегодня четверг. Каждый четверг на кухне готовит Боб, хозяин заведения, которому оно перешло от тетки. Он всегда все пережаривает, а по поводу сервировки блюд даже и мечтать не стоит. Прочитает ли эту статью Боб? Боб вообще читает?

Учитывая, что он так усердно хвастался новым кабельным телевиденьем, проложенным на прошлой неделе, любое чтение в руках этого грузного мужика ассоциируется с мухобойкой.

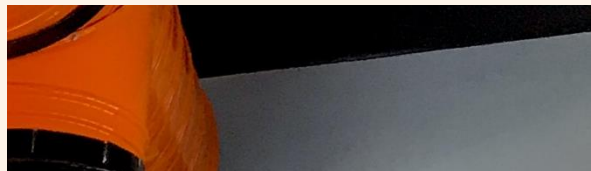
– Яичница с беконом и картошкой, – сказала Дороти.

Дороти работает официанткой. Не только по четвергам, а еще по вторникам и субботам. Она точно могла бы прочитать это.

Сидя в парикмахерской, к примеру, обратила бы внимание на пестрый корешок журнала и вытащила его из стопки таких же дешевых сборников разнообразных статей и псевдонаучных исследований, открыв на странице четвертой или пятой... это уже как редактор решит.

– Подлить кофе, Джоэл?

– Да, пожалуйста. Сегодня он весьма хорош.



Вероятно, подобного рода литература может привлекать людей всего лишь по паре причин: убить время, отвлечься от мыслей или сделать вид, что занят. Никто в повседневной рутине и постоянном потоке событий не захотел бы погружаться в большое произведение, которое могло бы перетянуть все внимание на себя.

Графоманские романы на три тома или завуалированная ирония длиной в двести страниц вряд ли уместно бы смотрелись на журнальном столике в холле адвокатской конторы. Никто не захочет погружаться в переживания того самого главного героя в круговороте своих проблем.

Зато развеять голову новыми данными о росте снежного человека будет очень кстати, если день выдался тяжелым.

Точно. Там ее и прочитают. В офисе турагентства, в салоне красоты. В очереди в магазине, медленно двигающейся мимо книжного стеллажа.

На заправке, держа банку с газировкой в левой руке, а хот-дог в правой, уставший дальнбойщик может мизинцем перелистывать страницы еженедельника... запросто.

Яичница с беконом и картошкой. Все выжарено до состояния чипсов. Никогда не сравнивал блюда других посетителей со своим в четверг.

Боб. Вряд ли он об этом беспокоится.



ХОТИТЕ ХОРОШО ВЫСПАТЬСЯ?

Прежде всего, перестаньте пытаться

Я регулярно встречаю таких людей (да и сама к ним отношусь), которые «испробовали все», чтобы больше спать. Они прочитали все статьи на эту тему, а затем следовали советам, которые нашли. Многие из них делают все правильно — правильно проводят время перед сном, ограничивают время перед экраном, медитируют — но все равно не справляются. И чем больше вы пытаетесь, тем меньше у вас шансов на успех.

Это потому, что сон — это пассивный процесс, такой же, как дыхание или пищеварение. Это невозможно контролировать, и мы ничего не можем сделать, чтобы заставить это произойти. Если мы перестанем пытаться, сон естественным образом последует за нами. Поэтому здесь я собрала несколько способов по улучшению своего сна, которые могут сработать.



БИОРИТМЫ

Единственное, что вызывает сонливость, — это бодрствование, точно так же, как единственное, что вызывает чувство голода, — это отказ от еды. Взрослым необходимо бодрствовать не менее 16 часов, чтобы создать достаточное количество сна, чтобы спать в течение 8 часов ночью. Если у вас возникли проблемы с засыпанием, вставайте примерно в одно и то же время каждый день, в том числе по выходным. Но не закливайтесь на точном времени или часах сна — детали не имеют значения.

ЗАВЕРШИТЕ СВОЮ РУТИННУЮ РАБОТУ

Если у вас есть сложная процедура, которая занимает весь вечер, но не всегда приводит к хорошему сну, пришло время попробовать что-то другое. Спросите себя, какие элементы вашего распорядка дня вам нравятся, а какие вы выполняете только потому, что считаете, что они помогут вам уснуть. Например, если вы ждете возможность принять ванну в конце дня, примите прекрасную горячую ванну. Однако, если вам не нравится принимать ванну, но вы беспокоитесь, что не заснете, остановитесь. Вместо этого восстановите свои вечера и проведите время за расслабляющими вещами, которые вам действительно нравятся!

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА СВОЕМ ДЫХАНИИ

Чтобы повысить свои шансы на лучший сон, сознательно замедляйте дыхание как минимум на 10 минут в день (вдыхайте примерно пять секунд и выдыхайте примерно семь секунд). Делайте это сидя, концентрируясь на каждом вдохе. Однако не делайте этого непосредственно перед сном, потому что такие методы могут быть противоположностью расслаблению. Дело в том, что современные люди склонны к чрезмерному дыханию, что может держать нас в состоянии постоянного нервного возбуждения. Замедление дыхания до 4-5 вдохов в минуту задействует парасимпатическую нервную систему, которая противодействует этому возбуждению.

УЛЫБАЙСЯ БОЛЬШЕ

Быстрый способ противодействовать гормонам стресса — улыбаться. Улыбка высвобождает серотонин, дофамин и эндорфины, которые снижают гипервозбуждение и способствуют расслаблению. Выключая ночью свет, постарайтесь придумать что-нибудь смешное или представить кого-то, кого вы любите, и улыбнуться про себя в темноте. То же самое, когда вы просыпаетесь среди ночи. Это не обязательно должна быть эмоциональная, искренняя улыбка; даже простого мимического усилия достаточно. Это может показаться последним, что вы хотите делать после того, как проснулись в очередной раз, но это может быть невероятно мощным способом изменить ваше настроение и обеспечить расслабление.



ЧЕМ БОЛЕЕ ПРАВИЛЕН НАШ СОН, ТЕМ БОЛЕЕ ГЛУБОКИЙ СМЫСЛ ОН НЕСЕТ

Правильный режим дня начинается не с зарядки, а с того, насколько мы отдохнули и восстановились ночью, так как настроение и поток энергии в течение дня напрямую зависят от того. Ведь полноценный сон улучшает работу всего организма: повышаются настроение, спортивные показатели, уровень обучаемости, улучшается состояние нашей кожи, память и, конечно, желание и способность следить за своим здоровьем.



ЧИТАЯ ЮХАНА ВАЛЛИНА

"О, где тот друг, которого ищу я?
Его я жду... Но Он не выйдет вдруг.
И мне шагов Его желанный стук
Не пришлёт ночная тишь-вещунья...«

Вот так, переиначивая строки,
Которые писал один поэт,
Под старой лампы потускневший свет
Сидел, не спал. И было одиноко.

Ко мне в окно стучался неустанно
Осенний дождь. Под капель мерный бой
Измотанный, голодный и больной
Храпел товарищ на краю дивана.

Его опять сварливая старуха
На вахте не пустила. А ведь он
Уж пятый год живёт!.. И вновь в мой дом
Идёт, ища спокойствия для духа.

Мы старше стали. Многие уплыло -
(За сколько лет? - За пару дней!) -
И сколько пронеслось таких дождей
Осенних по дороге жизни длинной!

Знакомые как листья на деревьях:
Судьбы ветра подуют - кто куда.
И ни звонка, ни строчки - ни следа.
У всех свой быт в квартирах и селеньях.

А женщины, которых мы любили?..
Кто замужем. Кому вот-вот идти.
Когда-то наши не сошлись пути
И, может быть, ещё на первой миле.

Но сам себе ведь не соврёшь. Всё в ящик
Почтовый смотришь. Хоть одно словцо
Не от неё - о ней... Улыбка на лицо
Находит: "Что за идиот пропащий?"

Не свидеться нам больше. Не родиться
От нас их детям. И не скоротать
Нам вместе старость. Не идти встречать
Июльской ночью за рекой зарницы.

Балкона дверь протяжно закричала:
Проснулся гость. И сигаретный дым
Туманом лёг. В руках, так мною чтим,
Стихов любимых том лежал. Давно он

Моей отрадой стал. Заметил взглядом
Оставленные строчки: "Там мой друг,
Где соловьи поют, где в маках луг
Под небом тонет. Друг... Он где-то рядом".

Действительно. Он там... Он здесь, сердечный.
Он где-то рядом, где бы ни был Он.
Куда бы Он (иль я бы) не был занесён
Но Он со мной, в душе, в мечте навечно.



СЕНТЯБРЬСКОЕ УТРО

В руках её был полевых цветов букет,
Ещё не высохших и пахнущих так нежно,
И так был чист Восток, так близок был рассвет,
И так был взгляд её глубок и безмятежен.

Клубился в сумерках дыханья лёгкий пар,
И ветер в локонах девичьих копошился.
Я на неё смотрел и всё не понимал:
- То явь иль сон, который мне приснился?..



ХИМЕРА

Последние звуки, что я услышу. Звук закрывающейся двери. Двери, к которой я так много раз возвращалась. Звук шелеста леса за окном, леса, что так пышет зеленью летом под морсящим дождем.

Эта симфония казалась мне шумом, мусором, что лежит на дороге.

В один момент всё это стало самым дорогим, что у меня было.

Год, месяц, неделя, час, секунда — в это время было слишком много неясного мне, но столь желанного. Мечта, что одолела вспышкой в один миг, стала моей одержимостью. Я стала рабом выдуманной мною мысли. И лишь от одного осознания того, что она сбудется, я была готова упасть в раболепном поклоне перед нею, была готова молить о ней перед взором каменных изваяний. И вот мечта свершилась, словно гром среди ясного неба.

Но я не рада, я потеряла то, что было дорого моему сердцу, ради сиюминутного ее исполнения.



Я сделала свой выбор. И раз я выбрала не теплый уголок дома моих родителей, значит, должна быть готова бороться, не жалеть себя, а стремиться к ней, как жаждущий в пустыне стремится выпить хоть каплю воды. Я должна пройти длинный и изматывающий путь, он не пощадит меня. И я не буду щадить его.



ТВОИ МЫСЛИ – ТВОЯ РЕАЛЬНОСТЬ

« Я мыслю , следовательно ,
существую » - Рене Декарт

Одна из самых известных цитат о силе мысли Рене Декарта известна практически каждому. Сколько раз вы встречали ее на просторах интернета, в различных «умных» учебниках, статьях? Но если задуматься, что из себя представляет сама мысль?

Еще в девятнадцатом веке некоторые ученые высказывались о пользе позитивной мысли, о том, что каждый человек, только захотев, может «притянуть» к себе удачу, здоровье или даже денежное благополучие. Такие высказывания в наше время звучат довольно глупо, однако кое-что с помощью мыслей мы можем изменить в нашей жизни.

Попробуйте задуматься на секунду о своем состоянии, когда будете думать о чем-то хорошем, о счастливых воспоминаниях. В такие моменты чувствуется эмоциональный подъем, некоторая легкость в теле, желание заняться чем-то нужным, полезным. И, в противовес этому, что мы чувствуем в моменты грусти, меланхолии, которая так часто настигает нас в осеннюю пасмурную погоду? Нежелание что-либо делать, постоянная усталость, беспокойный сон.

Все это возникает не только от недостатка тех же витаминов в осенний период, но и от стресса, постоянного «прокручивания» в голове тревожных мыслей. В конце дня, анализируя свою деятельность, что вы выделяете больше: позитивные моменты этого дня, даже самые незначительные, или же мелкие неудачи, воспоминания отрицательных эмоций, полученных в течение дня?

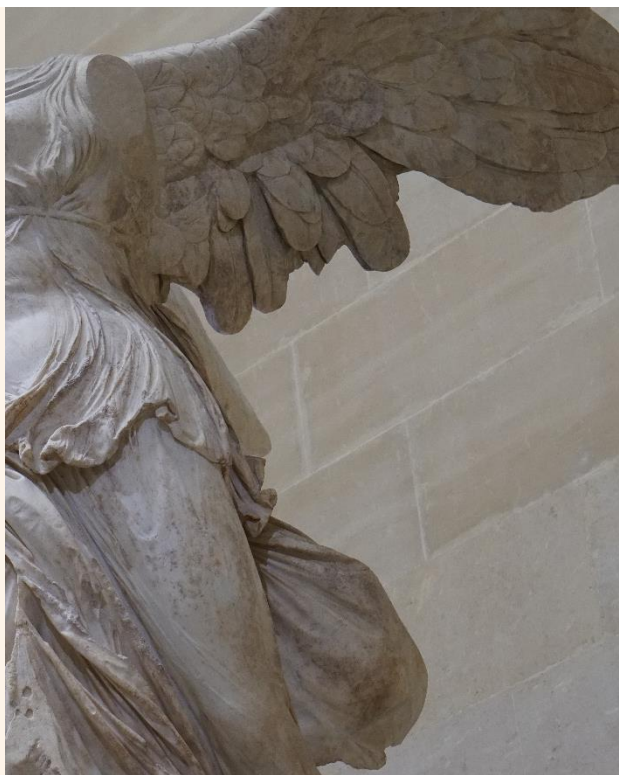
Сложно сказать по нескольким словам, что имел в виду великий философ, математик и физик, рассуждая о мысли в таком ключе.

Значит ли это, что мысль определяет человека, что мысли и правда материальны?



Легко сказать кому-то: «Мысли позитивно». Однако на практике это сложный процесс, контроль над своим сознанием.

Думая о чем-то отрицательном, постарайтесь прожить это, пропустить через себя и найти плюсы, даже если кажется, что ничего положительного в произошедшем нет. Постепенно такие перемены в мышлении войдут в привычку. А это уже целый образ жизни.



Многие исследования доказали воздействие мыслей на физическое здоровье человека. Но почему же мысли материальны?

Потому что наше физическое состояние, как и психическое, напрямую связано с нашей продуктивностью, общительностью.

Думая о хороших вещах, человек легче идет на контакт, имеет возможность в полной мере выполнять свои обязанности, жить полной жизнью.


Также, думая о конкретных вещах, мы больше обращаем внимание именно на них в повседневной жизни.

К примеру, думая о красном пальто, мы будем замечать его повсюду: когда идем по улице, когда смотрим кино и так далее. Так и работает знаменитое «притягивание» событий, вещей, популярные сейчас аффирмации.

Узнавая новое слово, мы замечаем, что слышим его отовсюду, хотя уверены, что раньше ни разу его не слышали. Поэтому, стараясь думать в позитивном ключе, будет легче находить этот позитив в каждом моменте нашей жизни.



И тогда можно будет и вправду сказать, что наши мысли – наша реальность.

A painting of a mountain landscape. In the foreground, a river flows over rocks. In the middle ground, a tall, thin bell tower stands on a hillside. The background features dark, jagged mountains under a cloudy sky. The overall style is impressionistic with visible brushstrokes.

ЧАСОВНЯ СВ. АНТОНИЯ НА ХИНТЕРЗЕЕ

Легка прохлада вод озёрных
И ветер сладкий, что летит
Меж рвущих небо пиков горных,
Целуя древний доломит.

Дрожат почти что незаметно,
Как девы шёлковый платок,
И гладь воды, и ветер летний,
И золотящийся Восток.

Вон там! Смотри! За той горою
Ещё так бледен и далёк
Сверкает Божьею свечою
Извечный солнца уголёк,

Готовый вскоре стать великим,
Дающим жизнь земле огнём.
Блуждают меж деревьев лики.
То, видно, здешний люд, пленён

Антония часовни звоном
Идёт на мессу, не спеша,
Как над природы юной лоном
Несётся шёпот камыша.

СЛАВА ПАНЬКОВ: ИСКУССТВО БЫТЬ СВОБОДНЫМ

И растворялся над проспектом
незримой Альфой и Омегой
смычковый плач.

Маковецкая К.А. «Скрипач»

Ежедневно сотни лиц мелькают в бесконечном потоке на улицах Гродно. За каждым из них скрыта уникальная и захватывающая история. В нашей новой рубрике Вы познакомитесь с судьбами и жизненным путем по-своему невероятных людей. Вполне возможно, что среди них Вы обнаружите своих знакомых или соседей.

Герой этого выпуска **Слава Паньков** – профессиональный музыкант, скрипач, который ушел из Гродненской капеллы и уже не первый год играет под открытым небом, делясь своим талантом со случайными прохожими. Звучит весьма странно, не так ли? Так что же заставило маэстро променять свет софитов на дорожную пыль, а огромные концертные залы на дюжину слушателей?..

- Слава, почти каждый вечер на Советской улице можно насладиться Вашей музыкой. Скажите, как Вам в руки впервые попала скрипка и как Вы осознали, что именно этот инструмент – Ваш?

- Скрипка мне попала в руки лет в десять. Сразу я ещё мало чего понимал, конечно, но мне понравилось. Я видел, что у меня получалось, хотя особо и не задумывался над этим. А «взрослое» осознание, сами знаете, приходит во «взрослом» возрасте.

- А если бы не было скрипки, чему бы посвятили свою жизнь?

- Не могу вам сказать с уверенностью: все бы сложилось совершенно иначе. А если просто пофантазировать, может, был бы рыболовом, кто знает.



- **Насколько я знаю, Вы раньше играли в Гродненской капелле. Это правда?**

- Было дело. В капелле я играл больше двадцати лет назад. После долгое время был солистом в Гродненской Областной Филармонии, а потом - оставил это всё. Я был слишком привязан к работе, и вместе с этим часто выезжал за границу, в результате получались накладки по расписанию: я там, а мне нужно здесь концерт играть. Ну не может человек разорваться. Стали появляться проблемы с этим, и я ушел.



- **Слава, Вы уже довольно много рассказали о своём творческом пути. Задумывались, что для Вас главное в жизни?**

- Ну, это с творчеством никак не связано. Главное, как Экзюпери писал, **чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы.** А «житейское» главное для меня – семья, когда ты не один. Поэтому считаю, что отношения с Богом и с людьми – фундамент земной жизни...

- **Наше интервью подходит к концу. Скажите, какой бы Вы дали совет начинающим музыкантам?**

- Если есть талант, безусловно, нужно его развивать. А боязнь сцены будет, пока ты не готов. Когда у тебя что-то не получается хорошо, ты это чувствуешь. Появляется неуверенность, а публика – всё-таки серьёзная ответственность, от чего становится ещё хуже. Чтобы этого страха не было, нужно просто больше поработать над произведением, тогда всё получится. **Ко всему нужно быть готовым, тогда не страшно.**

- **То есть сейчас Вы свободны и можете делать, что Вам вздумается?**

- Да, я люблю свободу. Даже когда просят поиграть в ресторанах, на свадьбах – отказываюсь. Вдруг мне голова заболит или, скажем, не выплусь? А подводить человека нельзя. **Если делать, то делать хорошо.** На Советской у меня свободный график: могу прийти раньше, позже или не прийти вовсе. Теперь это – моя работа.

- **Если не секрет, как семья отнеслась к Вашему таланту и нестандартному образу жизни?**

- Жене нравится, что у меня хорошо получается. Иногда ей что-то интересное рассказывают, не зная, о ком, а она так скромно говорит: «Знаете, а это мой муж». Конечно же, ей приятно.

- **Вы пишете музыку?**

- Да, бывает. Импровизировать люблю. Иногда настроение совпадет с другими музыкантами, и рождается что-то новое и чудесное.



Когда в очередной раз будете спешить в гистологический корпус, стремглав несясь по Советской, переведите дух и прислушайтесь на секунду. Вполне вероятно, Вы услышите тихое пение скрипки, резко контрастирующее с уличным шумом. И это мгновенное наслаждение подарит хорошее расположение духа на весь последующий день.

ВЕТХИЙ ДОМ

Ветхий дом в лесу таится,
Рядом след от ручейка,
Раньше жизнь была царица,
А теперь лишь тишина.

Только лисы здесь бывают,
За добычей приходя,
Иль олени забегают,
Чтобы скрыться от дождя.

Дом гниёт, виною время:
Не жалеет, не щадит.
И настолько отсырел он,
Что в огне уж не горит.

А ведь раньше, было время,
Люди жили, был ручей,
Жизнь цвела там, жизнь кипела,
Слышен был и гул речей.

А теперь уж не услышим,
Как поёт над люлькой мать,
Как воробушек на крыше
Не даёт ребёнку спать.

Тишина теперь царица.
Только ветер здесь шуршит,
Разгоняя пыль под крышей,
Но и он уйти спешит.



ОСЕННИЕ НАПЕВЫ

Осень. То время, когда ты разрываешься между вечерней прогулкой под опадающей листвой и просмотром любимого сериала за кружечкой горячего, выросшего в Узбекистане, цейлонского чая. И как у любой поры года, у осени есть свои песни.

ТРЕТЬЕ СЕНТЯБРЯ – МИХАИЛ ШУФУТИНСКИЙ

Пожалуй, эту песню не слышал только ленивый. За неделю до и через неделю после интернет переполнен отсылками и мемами к этой ставшей легендарной композиции. Интересно то, что ни текст, ни музыка не принадлежат Михаилу Шуфутинскому: Их написали Игорь Николаев и Игорь Крутой. Песня вышла в 1994 году в альбоме «Гуляй, душа». Мемом же она стала в 2011 году.

Как ни странно, ставшая культовой дата не обозначает совершенно ничего, она была выбрана случайно, для «красного словца».

Заметим, что по смыслу песня напоминает всемирно известную «Yesterday» группы Beatles. Будем надеяться, что Михаил всё же разберётся, календарь он или нет.



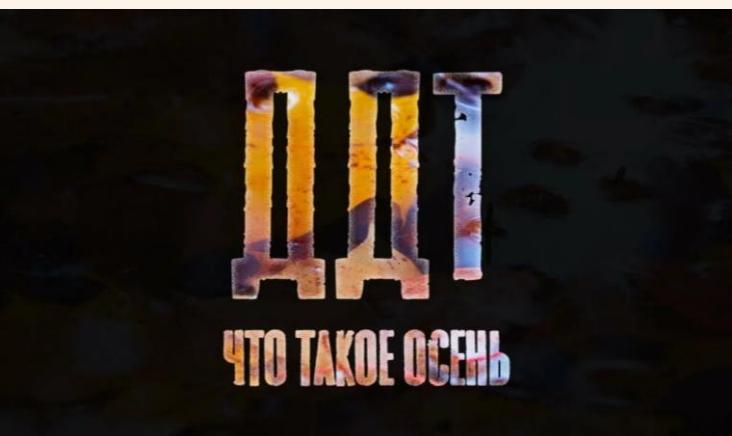
«September» - EARTH, WIND & FIRE

Пусть в своё время эта песня и не взлетела на вершины чартов, но заняла почётное восьмое место американского хит-парада ещё в далёком 1978 году.

Песня была написана Морисом Уайтом, гитаристом группы Эл Маккей и Элли Уиллис, и вошла в сборник «The Best of Earth, Wind & Fire, Vol. 1».

Зажигательная мелодия, текст про любовь, с белибердой в припеве – произведение стало мемом американских соцсетей спустя много лет.

« ЧТО ТАКОЕ ОСЕНЬ » - ДДТ



Однажды пасмурным осенним днём Юрий Шевчук прогуливался по Питеру. Судьба ли, случайность привели его к Никольскому кладбищу. Иронично, но именно здесь, возле кладбища, родился бессмертный хит группы ДДТ.

Сначала члены группы в штыки приняли песню и долгое время отказывались её записывать, так как «она слишком попсовая».

Однако Юрий смог их переубедить, и летом 1992 года песня вошла в альбом «Актриса-весна». Композиция разорвала все чарты, заняла второе место в списке лучших песен XX века по версии «Нашего радио» и седьмое место среди сотни лучших песен на русском языке по мнению журнала «Эксперт».

Вскоре ДДТ отказывалась исполнять её на концертах, так как фанаты требовали лишь «Осень», а участники группы «не хотели становиться заложниками своего творчества». Благо, это была лишь временная мера.

АНТОНИО ВИВАЛЬДИ, ЦИКЛ КОНЦЕРТОВ ДЛЯ СКРИПКИ « ВРЕМЕНА ГОДА » - « ОСЕНЬ »

Одно из четырёх произведений цикла, осень разительно выделяется на фоне остальных своим «жизнерадостным» характером. И, если подумать, это совсем не удивительно – это самое сытое время в году, когда амбары и погреба полны, а самые тяжёлые дни уже позади.

Для лучшего представления картины, всплывающей во время прослушивания концерта, Вивальди снабдил все произведения цикла сонетами, и «Осень» не была исключением. Мир познакомился с этим шедевром в 1725 году.



РЕДАКТОРЫ И АВТОРЫ ВЫПУСКА

Что, если вы в падающем самолете?

Полина Сакович

«Час пик...»

Леонид Ковалевский

Хотите хорошо высыпаться?

Ангелина Малевич

Химера

Юлия Станевич

Твои мысли – твоя реальность

Ольга Лемачко

РУБРИКА «(НЕ)ОБЫЧНЫЕ ЛЮДИ»

Каролина Маковецкая

Осенние напевы

Артем Зяблов

Стихи

Валько Н.А.

Анастасия Приходько

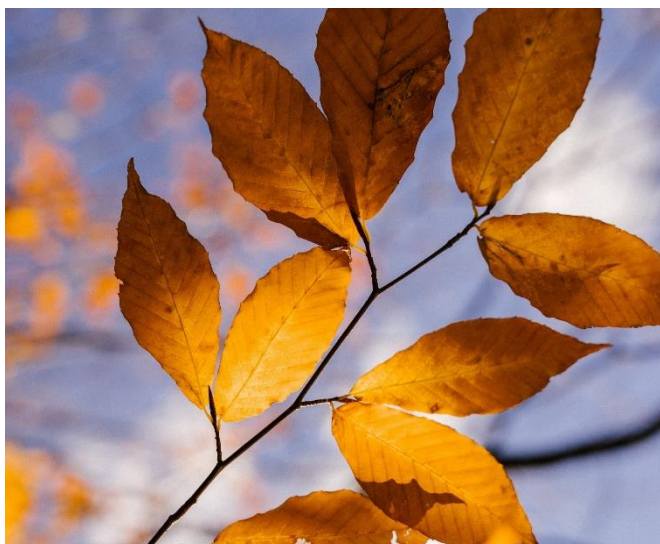
Илария Шпаковская

**Главный редактор,
дизайн, верстка**

Дарья Трубка

Корректор

Инна Александровна Моисеева, отдел по связям с общественностью ГрГМУ



КОНТАКТЫ ДЛЯ СВЯЗИ



dasha.trubko.03@mail.ru



+375291172576



<https://vk.com/dashtbtk>