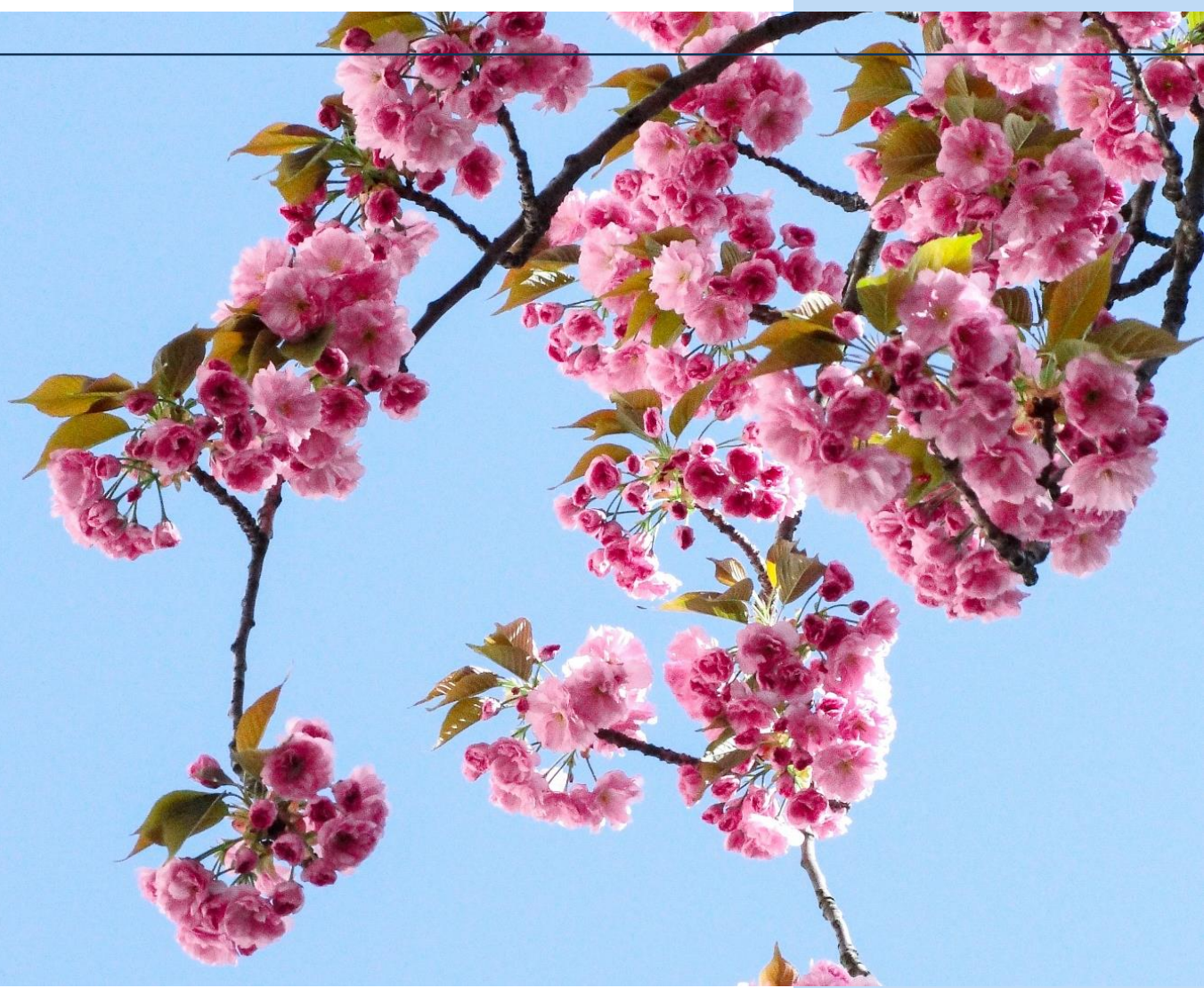


e L F



лечебный факультет



No.8 april 2022

СОДЕРЖАНИЕ

В течении	03
Пришла весна – пора расцветать	04
«Послушайте! Ведь если звёзды зажигают...»	06
«Пока в душе твоей весна...»	08
Синрин-йоку	09
Портрет на скамье	12
Да пребудет с вами спокойствие	13
«Весна в Шварцвальде»	15
«На подходе май...»	16
К картине Саврасова «Грачи прилетели»	18
Digital art – что это?	19
«Я верю искренне в бессилье...»	20
Искусство рекламы	22

В т е ч е н и и



Просыпаясь каждое утро и заглядывая в зеркало, я встречаюсь там взглядом с человеком, являющейся очень точной копией меня. Моя левая сторона – его правая, моя правая – его левая, я смотрю ему в правый глаз, он мне – в левый. Мы две половины одного целого, очень похожие половины, но не идентичные. Не так давно мною была прочитана книга «В дороге» Джека Керуака. В ней Керуак рассказывает о своём путешествии по Америке и Мексике. В книге нет Содома, нет Гоморры, там нет невероятных откровений и умопомрачительных сюжетных поворотов. Там есть дорога, есть отношения людей, находящихся в пути. Керуак написал книгу о своём путешествии, потому что искренне считал, что писать можно лишь про лично пережитое. Глядя в зеркало Джек Керуак видел Сала Парадайза. И Джек, и Сал прошли один и тот же путь, Джек и Сал – две половины одного целого. Две максимально похожие половины.

Одно из множества преданий, связанных с зеркалами, предание о «втором я», допфельгангере, если хотите, живущем по ту сторону серебристого напыления. И отраженный двойник представлял собой либо исключительно злобную копию, либо раскрывал факт уже совершенной подмены, одержимости, показывая истинную сущность, заключенную в человеческом теле. Но вот замени Сал Джека, вероятно, никто из родных Керуака разницы и не заметил бы. Мне кажется, Джек, глядя в зеркало, видел если не человека, которым хотел быть, то человека, происхождение которого он мог объяснить сам, потому что он создал своё отражение.

Трудно сказать, может ли каждый из нас создать своё отражение, глядящий на нас двойник может притворяться и обманывать. В одном можно увериться точно – глубины по ходу течения жизни, глубины, в которые нам суждено окунуться, и дают нам результат, видимый в зеркале. Хорошо бы нам самим не испугаться ни разу за всю жизнь своего отражения.

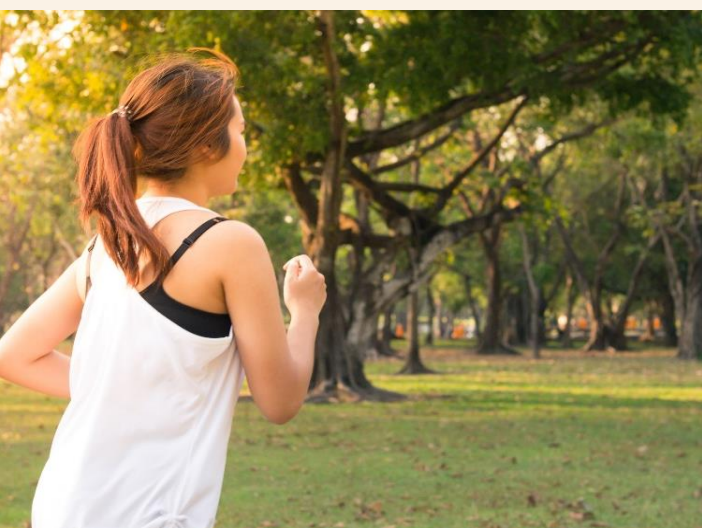
А теперь пока отбросить меланхолию. Вас приветствует команда журнала лечебного факультета. И у нас новый выпуск. Весенний, между прочим!



ПРИШЛА ВЕСНА – ПОРА РАСЦВЕТАТЬ

Весна – это отличный повод начать новую жизнь, сбросить с себя зимний груз дел, освободиться от всего и просто наслаждаться жизнью, время обновлений, начинаний, волнующих ожиданий, эмоций. Многие люди именно весной решают кардинально изменить внешность, жизнь, обстановку в квартире, начать путешествовать, заняться новым делом, уделить время себе и своему здоровью. Именно в весенний период люди становятся более физически активными. Человек – часть природы, и в соответствии с природными биоритмами весной ему тоже необходимо стать более активным.

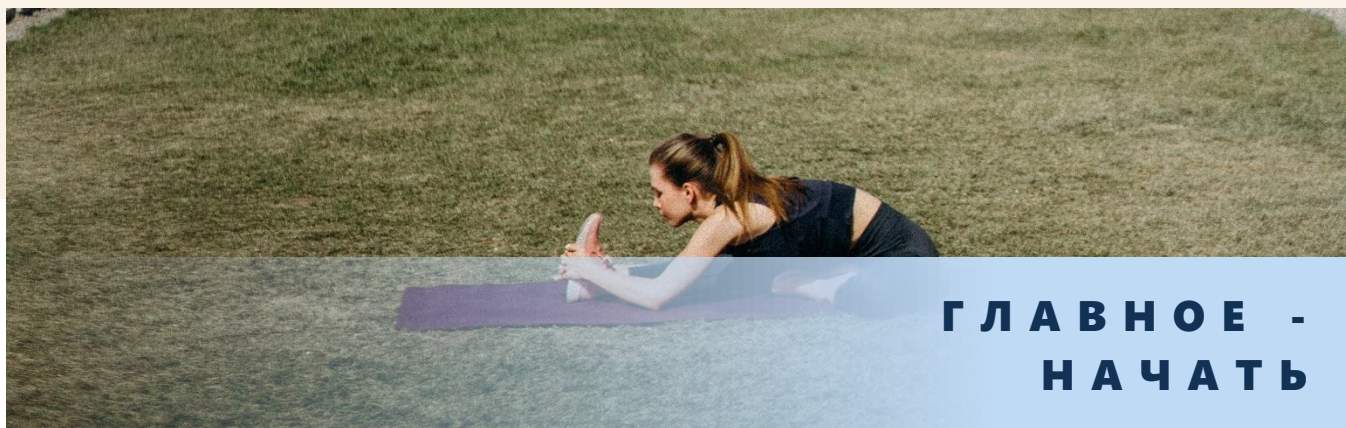
Но в современном мире большинство людей живут не по природным биоритмам, а по режиму, продиктованному рабочим графиком. Уровень их активности весной остается примерно тем же, что и в предыдущие месяцы, или даже снижается – сказывается длительное «солнечное голодание», нехватка витаминов и усталость, накопленные за долгую зиму. Получается замкнутый круг: активность «по зимнему типу» не дает возможности человеку «попасть в такт» природным биоритмам, отставание от природных биоритмов обуславливает нехватку энергии в организме, а дефицит энергии заставляет жить в экономном «зимнем режиме».









Занятия спортом в весенний период – это именно то, что позволяет решать многие вопросы. Основными преимуществами является укрепление всех мышц, повышение иммунитета, улучшение мозговой активности, профилактика заболеваний, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, подтянутость кожи и упругость тела. И это далеко не все.

Существуют варианты кардионагрузок (бег, ходьба, велосипед) и силовых нагрузок (работа с весами). Здесь нет волшебной таблетки и правильного решения, каждый человек выбирает для себя сам свою активность.

Важно ввести регулярные физические нагрузки в свою жизнь. Если вы решились, в процессе или в сомнениях, есть несколько советов, которые вам помогут.



ГЛАВНОЕ - НАЧАТЬ

-  Уделять физической активности достаточно времени. Для поддержания здоровья и физической формы рекомендуется около трех – четырех часов тренировок в неделю.
-  Ответственно относиться к физической активности, для этого требуется регулярность и последовательность. Занятия принесут заметные результаты, если человек серьезно подходит к делу, а пропущенные дни – это шаги назад.
-  Найдите себе напарника. Когда рядом есть человек, который настроен работать над собой, который мотивирует вас, гораздо проще двигаться вперед.
-  Не повторять прошлых ошибок. Если в прошлом уже были безуспешные попытки занятий, проанализировать ситуацию и найти другой вариант активности будет хорошим решением.
-  Убрать отвлекающие факторы, все то, что может вас беспокоить. Телефон, телевизор, интернет и прочее. Находитесь в моменте и отдавайтесь одному делу на максимальное количество процентов.
-  Планирование и правильная система.

« ПОСЛУШАЙТЕ! ВЕДЬ ЕСЛИ ЗВЁЗДЫ ЗАЖИГАЮТ... »

... значит - это кому-
нибудь нужно?

Именно так продолжил эту фразу известный поэт Владимир Маяковский. А я посчитала, что данная строчка прекрасно подойдёт для названия данной заметки.

Верить или не верить в астрологию – Ваш выбор. В 2022-м году астрологическая тематика стала популярной как никогда раньше, заняв прочную позицию в трендах практически всех социальных сетей.

Звезды наблюдают за нами с неба каждый день и, безусловно, оказывают влияние на нашу жизнь. А астрологи внимательно наблюдают за их перемещениями и в начале каждого года пытаются составить для всех знаков максимально чёткий прогноз.



Каким знакам зодиака повезёт весной 2022-го года? В данный момент Лунные узлы переместились в позицию Телец-Скорпион. Это означает, что сейчас лучшее время для накопления внутренних и внешних ресурсов.



Вообще астрологи уверяют, что 2022 год станет годом трансформации для многих людей. Более того, по Китайскому календарю, управитель текущего года – Водный голубой тигр. Следовательно, этот год станет наиболее плодотворным и успешным для водных знаков (**Рак, Скорпион, Рыбы**).

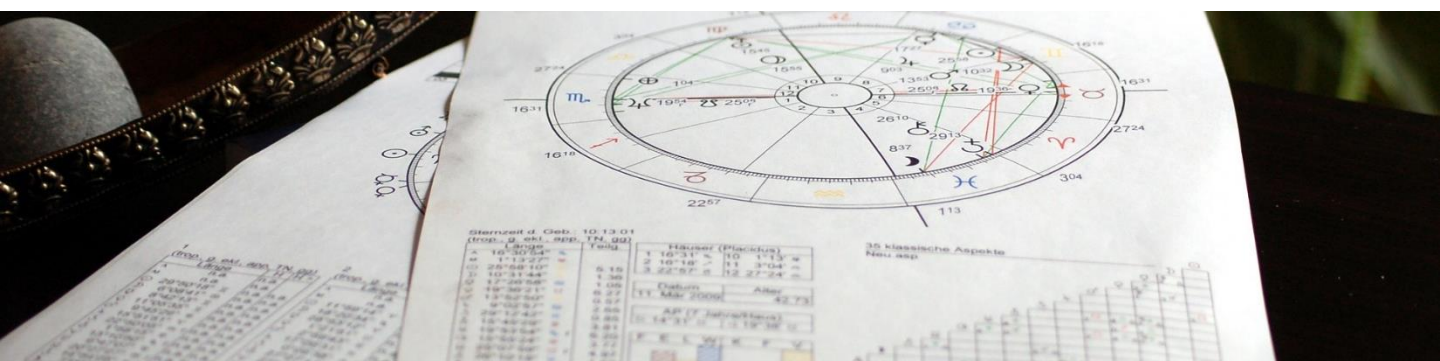
В мае прогнозируется прохождение Юпитера через знак **Овна**, что окажет большое влияние на носителей этого знака зодиака. В конце весны все Овны ощутят прилив сил и энергии, которые стоит пустить на реализацию своих амбиций.



А вот у **Львов** этой весной жизнь должна буквально перевернуться с ног на голову. Спросите, так в чём же везение, мы вроде как о нём сейчас говорим? А в том, что за чёрной полосой всегда идёт белая, и уже к маю Львы поймут, что все трудности были не зря. Конец весны подарит Вам облегчение и готовность к новому жизненному этапу.



Вот такие краткие сводки дают о текущей ситуации астрологи! Верить или нет – Ваш выбор. Главное, помнить о том, что Вы сами кузнецы своего счастья и успеха, несмотря ни на что.



Пока в душе твоей Весна
Живёт и бурное цветенье,
Как чаша, полная вина,
Тебе приносит наслажденье,

Живи и ты! Живи сейчас!
Дыши, и радуйся, и чувствуй,
Пока не умер, не угас
Огонь в груди твоей. Искусство –

Блаженной юности плоды
Вкусить достойно и, испивши
Из родника Любви воды,
Уйти в забвение неслышно.

О, как обманчиво далёк
Момент сей скорый расставанья
Со всем земным, но - видит Бог! -
В минуты дивные лобзаний,

Объятий, пламенных речей
Тебе так чужды мысли эти.
И право же! Идём скорей
Встречать зарницы на рассвете!

Их блеск чарующий, как мы -
Мгновенье в вечности бескрайней.
Да будет так: на фоне тьмы -
Пускай секундный - след оставим!



СИНРИН- ЙОКУ

Пусть в твоём сердце всегда зеленеет дерево, и,
быть может, в нём поселится певчая птица.

Каждый из нас уже почувствовал, что воздух переменился. Из звенящего и осязаемого он вдруг стал свежим и влажным, словно обновился, а нам стало легче дышать. Холода отступили - пора выбираться на долгие прогулки, чтобы напитать каждую клетку своего тела этой живым воздухом. Как утверждает японская нация, никогда не утруждающая себя лишней болтовней, лучше всего для восстановления сил и здоровья подойдет парк или лес.

Это называется Синрин-йоку - возвращение к истокам жизни и умение выбираться из повседневной суеты. В каждодневных делах и заботах мы порой совсем забываем, что есть ещё что-то кроме этого. А ведь деревья играют очень важную роль в нашей жизни - дают необходимый для нас кислород. Принимать «лесную ванну» означает осознавать, что нас окружает, ощущать силу природы, её богатство и красоту.

В Японии с 1982 года официально существует национальная программа лесных купаний, их рекомендуют как для профилактики, так и для лечения конкретных болезней. То есть врач в больнице может вместо лекарств выписать принятие «лесных ванн».

Но, конечно же, синрин-йоку не приносит молниеносного эффекта. Каждая прогулка создаёт накопительный эффект. Просто отпустите все проблемы и позвольте свежему воздуху и спокойствию постепенно напитать ваш организм.



«Лесная ванна», как правило, помогает успокоить нервную систему, нейтрализовать перепады настроения, развить творческий потенциал, расслабиться, получить ощущение спокойствия, повысить уровень энергии. Некоторые специалисты даже разделяют два вида «лесного купания»: расслабляющее в лиственном лесу и тонизирующее в хвойном лесу.



Основополагающие принципы лесной медицины гласят, что в лесу мы воссоединяемся с природой и устремляемся навстречу счастью и здоровью. Искусство лесного купания заключается в умении входить в контакт с окружающей средой при помощи всех пяти чувств.



Все японские практики являются уроками для души, и, как всякий урок, они должны проходить без гаджетов. Отключите телефон, оставьте камеру лежать дома. Пока вы будете медленно бродить по лесу, они вам не понадобятся.

Первое, что нужно сделать - отключить мобильный телефон (а еще лучше не брать его с собой) и забыть про камеру, она будет вас только отвлекать. Вы будете медленно бродить по лесу, и вам не понадобятся никакие гаджеты. Доверьтесь своему телу, идите туда, куда оно вас потянет. Положитесь на свое чутье и никуда не торопитесь. Можете вообще никуда не идти, а сесть или лечь, это неважно — вы уже в лесу, а значит, там, где и должны быть. Неспешно наслаждайтесь звуками, запахами и пейзажами окружающих ландшафтов, вбирая лес в себя.

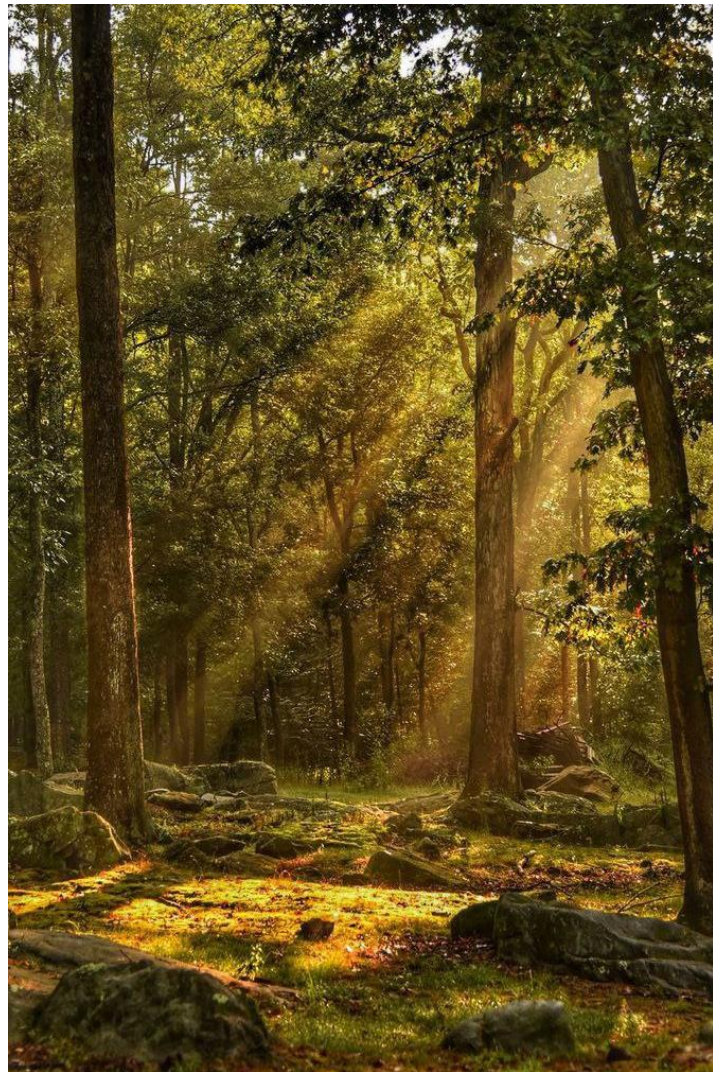
Главный секрет пробуждения силы лесов таится в том, чтобы задействовать все пять органов чувств. Впитывайте природу ушами, глазами, носом, ртом, всем телом. Прислушайтесь к пению птиц и шелесту ветерка в листве. Всмотритесь в переливы зелени крон деревьев, понаблюдайте, как сквозь ветви струится свет.



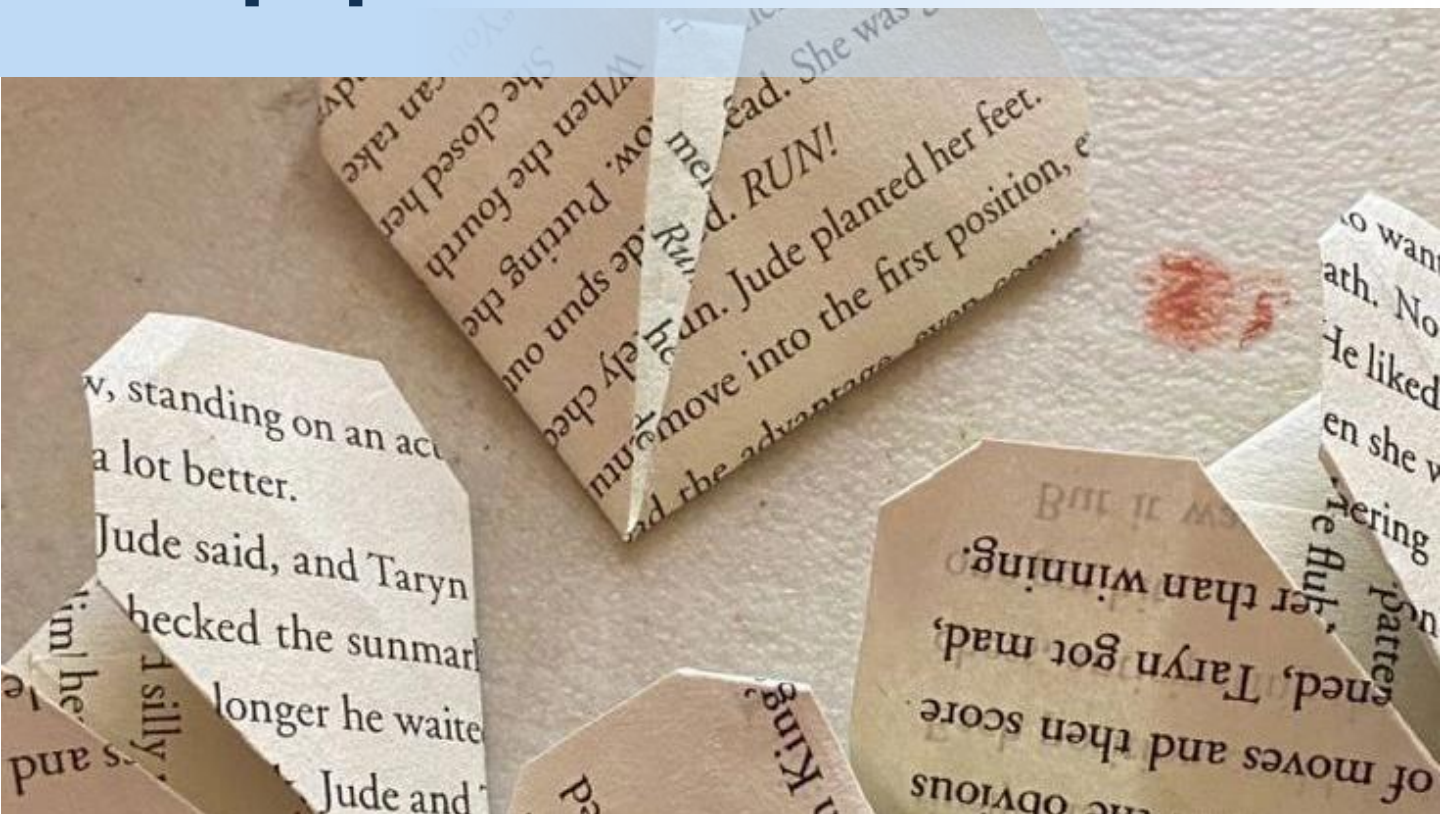
Насладитесь чарующим запахом леса, вдыхая обогащенный фитонцидами воздух, пусть этот аромат пьянит вас. Подышите ртом и попробуйте свежий воздух на вкус. Положите обе ладони на ствол дерева, постарайтесь почувствовать исходящий из него поток силы.

Восстановление эмоционального баланса и душевного равновесия — очень важно для человека, о чём скажет любой хороший психолог. Синрин-йоку — это не просто вылазки в лес, это самая настоящая концепция здорового восприятия жизни. Возможно, благодаря этому, за прошедшие десятилетия с момента возникновения данная философия постепенно завоевала признание во всём мире.

Самое главное правило прогулок — наслаждаться процессом. Следите за своими ощущениями. Освоив практику синрин-йоку, можете принимать «лесные ванны» хоть в ближайшем городском парке, хоть в домашнем саду. Главное, чтобы рядом были деревья, которые помогут расслабиться и восстановить силы.



Портрет на скамье



Молчит иль ропщет всё? Сейчас мне
не понять.

Мы все отрешены бываем в те
моменты,

Когда всё встало и стремится бросить
вспять

Движенье времени, и мысли, и
планеты.

Я сам молчу, заморожённый

Красотой:

Как и Любовь, она слов громких не
приемлет.

Я сам ропщу. Ропщу всем сердцем.

Всей душой,

Что часто так в страстях, в пороках
сладко дремлет.

Но ныне, в сей момент исполненный
Тобой,

Твоею позою здесь на скамье
безвестной

Я точно возрождаюсь, становлюсь
собой –

Красы божественной струною
благовестной.



ДА ПРЕБУДЕТ С ВАМИ СПОКОЙСТВИЕ

В современных реалиях сложно оставаться в здравом уме и трезвой памяти, а уж со стальными нервами - и подавно. Сейчас проще перечислить, что не приводит к стрессу, чем его причины. Организм на это «отвечает» стрессом, раздражительностью и нарушением сна.

Во время стресса в крови увеличивается концентрация гормонов — адреналина и кортизола, возрастает частота сердечных сокращений и дыхания. Стресс бывает и полезным, но только если он кратковременный. Иначе стресс вредит нервной системе.

Раздражительность также пагубно влияет на организм, имея такой же накопительный эффект. Эмоциональные срывы, которые впоследствии возникают, приводят не только к депрессии, но и к развитию различных заболеваний.

Из-за сбоев в работе ЦНС часто возникает еще одна проблема — нарушение сна, которое приводит к рассеянности и хронической усталости.



Как итог, у человека снижается качество жизни, повышается риск развития сердечной недостаточности, ослабляется иммунная защита организма, ускоряется процесс старения.



МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ НЕРВОВ

Избавиться от факторов, обуславливающих дисфункцию нервной системы, практически невозможно. А вот помочь организму быстрее восстановиться и снова вернуться к привычной жизни — обязательно нужно. Для этого существуют медицинские и немедицинские методы.

Немедицинские методы способствуют расслаблению тела, нормализуют дыхание, позволяют избавиться от негативных мыслей и таким образом успокоиться. К ним относятся: дыхательная гимнастика, водные процедуры (ванна из лекарственных трав, контрастный душ), медитация, прогулки, музыка и всё, что может вас расслабить. К примеру, я осенью научилась вязать — и сейчас оно меня очень успокаивает и отвлекает от грустных мыслей.

Другой способ стабилизировать работу нервной системы — успокаивающие лекарственные средства, которые выпишет врач, а также поход к психологу.



Для успокоения нервов и преодоления бессонницы чаще всего применяют: зверобой, мелиссу, мяту, валериану, душицу, пустырник, чабрец, боярышник.

Их используют для приготовления напитков, фитованн, а с валерианой, например, еще и делают специальные подушечки, чтобы вдыхать аромат успокаивающей травы перед сном.

Надо помнить, что это всё не волшебная таблетка — надо разобраться именно с причиной, уменьшить её влияние на жизнь.

Сейчас, кстати, самое время начинать собирать листочки/корешки в лесу. Одно нахождение наедине с природой очень успокаивает, поэтому стоит попробовать. И давайте мозгу почаще отдохнуть. Крепких Вам нервов!



« ВЕСНА В ШВАРЦВАЛЬДЕ »

Кристалльно чистый воздух горный

И зеленеющих долин

Цветенья запах благотворный,

Растёкшийся среди вершин, –

Весны святой очарованье...

Ещё поверх высоких гор

Снегов алмазное мерцанье

И льдов сияющий узор

Зимы холодной красотой

Пленяют непорочный дух,

Как вдруг мелодией простою,

Ласкающей твой нежный слух,

Какой-то с ветки птах весёлый

Тебя разбудит: “Эй, скорей!

Круг жизни – видишь? – нынче новый

Вращается. За ним! Быстрей!”

И, внемля молча этой песне,

Исполнясь счастьем и весной,

Ты отдан весь поре чудесной,

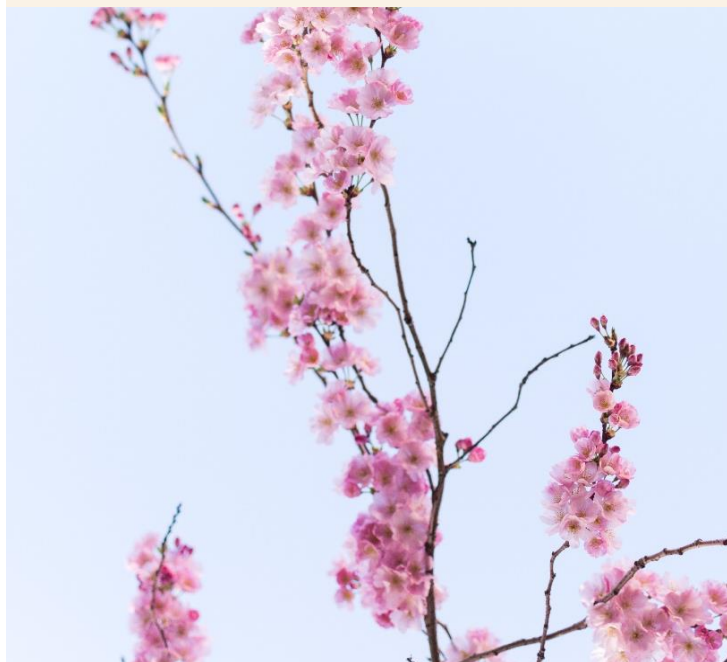
Творящей всюду Сад Земной.

НА ПОДХОДЕ МАЙ САКУРА В ЦВЕТУ СЕССИЯ СКОРО

Сажая картошку, мы часто мимоходом смотрим на распутившиеся вишни и яблони с алычой и замечаем их белоснежную красоту. У японцев, в отличие от нас, существует более основательная традиция, связанная с весенним цветением деревьев.

Ханами – национальная японская традиция любования цветами. Начинает цветочный парад умэ – японская слива, но настоящий ажиотаж вызывает цветение сакуры. Отчасти это происходит из-за того, что сакура цветет всего от 7 до 10 дней, и в этот короткий промежуток времени бесчисленное множество людей стремится запечатлеть эту красоту в своей памяти и инстаграме.

Оптимальная температура для цветения сакуры – 18 градусов, поэтому из-за разницы в климате по всей территории страны ханами растягивается на несколько месяцев. Существует понятие «фронт цветения сакуры».



Это карта распространения деревьев по всей площади Японии. В зависимости от погодных условий фронт может смещаться на сотни километров, затрагивая Сахалин и Курильские острова.

Прогноз о фронте цветения сакуры каждый год высчитывается метеорологами по сложным формулам с учетом температуры воздуха, освещается в новостях и имеет большой общественный интерес.

Существует 59 деревьев-образцов в различных регионах Японии, на которые ориентируются при цветении сакуры. Когда на дереве-образце распускается 5-6 цветов, объявляется «день открытия цветов», а когда распускается 80% бутонов, наступает «полное цветение».

В начале марта по телевидению сообщают, когда будет цвести сакура в каждом конкретном районе и сколько деревьев находится в каждом из парков. Тысячи людей устремляются в скверы, чтобы посмотреть на цветы от белоснежно до темно-розового цвета.

Как и множество других традиций Японии, ханами пришло со времен императорского двора. Все приближенные к императору наслаждались цветением сакуры, проводя время на свежем воздухе.

Изначально ханами было посвящено цветению умэ – сливы. Считается, что слива цветет раньше сакуры, поэтому праздник цветения, возрождения и начала новой жизни должен проводиться в ее честь.

Но существует еще одна теория, которая объясняет происхождение ханами.



Слива была завезена в Японию из Китая и считалась символом китайской культуры, из которой довольно много заимствовалось в японскую. Но с ходом времени жители страны восходящего солнца стали отделять себя от Китая и развивать собственную культуру и самобытность, поэтому в итоге приурочили ханами к цветению сакуры.

Ханами означало начало сезона посадки риса, было символом урожая, быстротечности жизни из-за своей короткой продолжительности. Сейчас же эта традиция – дань прошлому и просто прекрасный повод полюбоваться восхитительными цветами, во время чего скорее всего и придут в голову мысли о конечности жизни и ее красоте.



К КАРТИНЕ САВРАСОВА «ГРАЧИ ПРИЛЕТЕЛИ»

Весна! Весна! Грачи берёзу

Облюбовали стаей всей!

И льёт зима капли-слёзы!

И жить как будто веселей!

Довольно уж снегам белёсым

Лежать на крышах серых хат!

"Ну, хватит спать! Давай! Проснёмся!" -

Кричит земле весёлый март, -

"Не надоело ли так долго

Тебе под саваном лежать?

А слышала? Так Мать-Волга

Бежит всюю! А сеножать?

Неужто ты не хочешь летом

Звенеть на весь наш русский край

Мелодией цепов и светом

Сиять как зубья кос? Вставай!

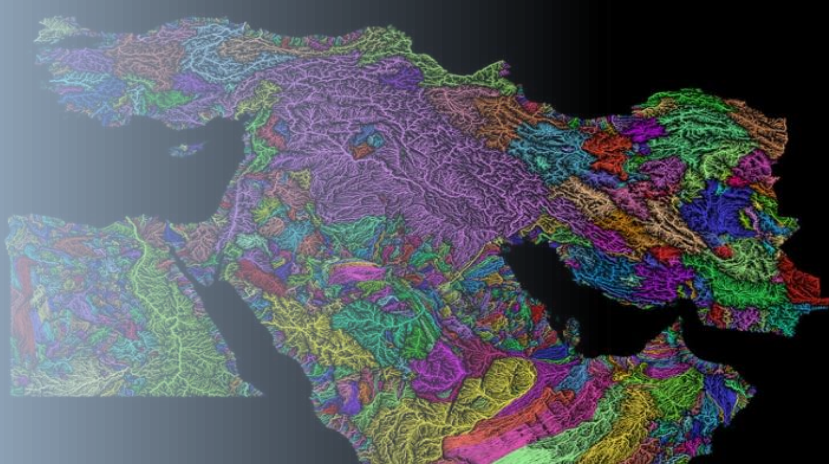
Вставай, Земля! Грачи берёзу

Облюбовали стаей всей!

А скоро май! Цветенье! Грозы!

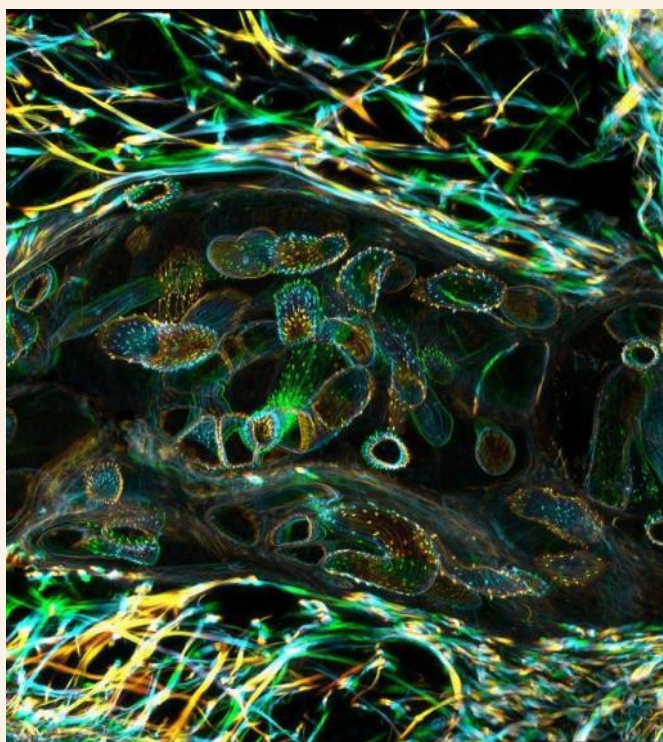
Вставай, Земля! Вставай! Скорей!"

DIGITAL ART - ЧТО ЭТО?



Искусство – это способ познания, при помощи которого человек осваивает мир и себя в этом мире. В современном мире появляются всё новые и новые его формы. Одной из таких форм сегодня является Digital Art или цифровое искусство.

Любое действие, которое выполняет компьютер, – результат определенных операций, записанных двоичным кодом. При этом следует рассматривать произведения Digital Art исходя из решаемой художественной задачи, а не их цифрового происхождения.



Первым из всех существующих видов цифрового искусства стало алгоритмическое искусство (**Mathematical Art**). Оно представляет собой изображения или звуки, генерируемые компьютером на основе написанного алгоритма. Особенность алгоритмического искусства – его неполная предсказуемость. То есть, задать определенный вид изображения или мелодии получится, но полностью исключить влияние случайных изменений невозможно.

Другой вид цифрового искусства - **Data Art** - это создание трехмерных моделей биологических объектов, физических явлений и процессов и т.д. К примеру, художник Robert Szűcs создал художественную карту всех речных систем континентов, превратив географические объекты в эффектные живописные полотна

В направлении **Pixel Art** решающим стало разрешение экрана. Изображение редактируется на уровне пикселя (точки на экране монитора). Во время его возникновения (а это 80-е годы прошлого века) ограниченные возможности цвета и формы заставляли художников находить интересные решения.

Отдельное место занимает иммерсивное искусство (**Immersive Art**). Благодаря компьютерным инновациям оно стирает границы между реальным и виртуальным мирами. Этот вид искусства направлен на развитие чувственного восприятия и расширение границ сознания. На фото интерактивная инсталляция «Симбиоз», которая оживает, когда люди становятся к полотну. Движения человека изменяют саму иммерсивную инсталляцию, тем самым создавая виртуальный мир.



Еще одно широкое направление — это цифровая иллюстрация (**Digital Illustration**). Здесь художник не вдаётся в технические подробности работы гаджета, а просто рисует стилусом на экране, как рисовал бы на листе бумаги.

Отдельно можно упомянуть **3D Art**, т.е. изображения, создаваемые в трехмерном виртуальном пространстве, в которое встраиваются объемные формы. К 3D-искусству можно отнести разновидность граффити, трёхмерную компьютерную графику, реалистичные рисунки, которые создают иллюзию трехмерной сцены.

Современное искусство становится все более технологичным, появляются новые синтезированные формы.

Всё это позволяет художнику реализовать свой творческий потенциал и вносит значительный вклад в изменение восприятия окружающего мира.



Я верю искренне в бессилье
Войны пред Гением людским.
Я верю в то, что век насилья
Любви Господней серафим
Испепелит чрез наши души.
Что в бешенстве земных страстей,
Как сотня тысяч роз, цветущий
Бутон возвышенных идей
Появится. Не из Эдема! -
Он напрямую из сердец,

Из нас самих в огне Геенны,
Взрастёт, провозгласив конец
(Конца начало) всех бесславных
Времён, что развращённый ум
Наш породил. Не будет равных
Цветку тому иных. Весь шум,
Вся суета, все беснованья
Рассеются, падут. И мы -
Творца любимые созданья -
Покинем дружно Царство тьмы.

Искусство рекламы

Несмотря на солнце и безоблачное небо, начало весны было богатым на мрачные события, а прекрасная погода – прикрытием для холодов, поджидающих нас на пути в университет ранним утром или во время вечерних, а может, и ночных, прогулок. И, чтобы немного улучшить ваше настроение, мы собрали ряд событий весны, которые можно считать прекрасными. Или забавными. Ну или неплохими, по крайней мере.

В мире практически не осталось людей, которые не знакомы с творчеством The Doors и с их эпатажным и великолепным вокалистом Джимом Моррисоном. Его звезда зажглась еще в прошлом веке и в лучах её он сгорел, но память об этом человеке, его творчество и выходки люди не смогут забыть. 1 марта 1969 года он был арестован за непристойное поведение во время своего концерта.

Клавишник группы Рэй Манзарек утверждал, что ничего не случилось, полицейские говорили, что Джим всё-таки сделал то, за что был арестован, а адвокат сообщил, что у Джима были «проблемы с ширинкой».



Для тех, кто ещё не понял - в порыве страсти Джим стянул с себя портки прямо на сцене, в порыве страсти и психоделическом желании продемонстрировать публике дух западного побережья.

Вы не задумывались, где все эти люди, которые ловили покемонов пару лет назад? Быть может, сидят за то, что покистопнулись в храме? Или всё-таки служат в армии.



А всё началось с одной видеоигры, которая вышла в 1996. Уступив только «Супермарио», она покорила мир, став второй самой популярной игрой. Не мудрено, что в скором времени вышло и аниме «Покемоны», основанное на этой культовой игре. А случилось это 1 апреля 1997 года в Японии. В 2017 году вышел 8 эпизод 21 сезона. В данный момент это последняя серия.

Существует множество разнообразных техник привлечения внимания аудитории. Шутки, паузы, изменения тона голоса и многое другое.

Но если вы, войдя в аудиторию, спросите: «Кто проживает на дне океана?», не сомневайтесь, что ваше выступление пройдет успешно. 1 мая 1999 года на телеканале Nickelodeon вышла первая серия мультсериала «Губка Боб Квадратные Штаны».

Жёлтая губка, делающая лучшие крабсбургеры во всём Бикини-Боттом, попадающая в передраги, его мрачный сосед, жадный босс и недалёкий друг – всё это позволяет перенестись во времена, когда единственной проблемой была раздражающая реклама, рвущая эпизоды мультфильма на куски.



РЕДАКТОРЫ И АВТОРЫ ВЫПУСКА

В течениях

Макар Пашкевич, 6 курс, 24 группа

**Пришла весна – пора
расцветать**

Елена Ловчая, 6 курс, 18 группа

Синрин-йоку

Полина Сакович, 2 курс, 1 группа

«Послушайте!...»

Евгения Пратасеня, 6 курс, 28 группа

**Да пребудет с вами
спокойствие**

Ксения Трофимчук, 6 курс, 1 группа

«На подходе май...»

Анна Канторович, 6 курс, 16 группа

Digital art – что это?

Каролина Маковецкая, 1 курс, 14 группа

Название

Артем Зяблов, 2 курс, 1 группа

Стихи

Никита Валько, 6 курс, 7 группа

Главный редактор

Макар Пашкевич, 6 курс, 24 группа

Дизайн, верстка

Дарья Трубка, 2 курс, 12 группа,
Виктория Алексюк, 6 курс, 1 группа

Корректор

Инна Александровна Моисеева, отдел
по связям с общественностью ГрГМУ



КОНТАКТЫ ДЛЯ СВЯЗИ



splinter558@mail.ru



+375445790964



Макар Пашкевич
(vk.com/splinter558)