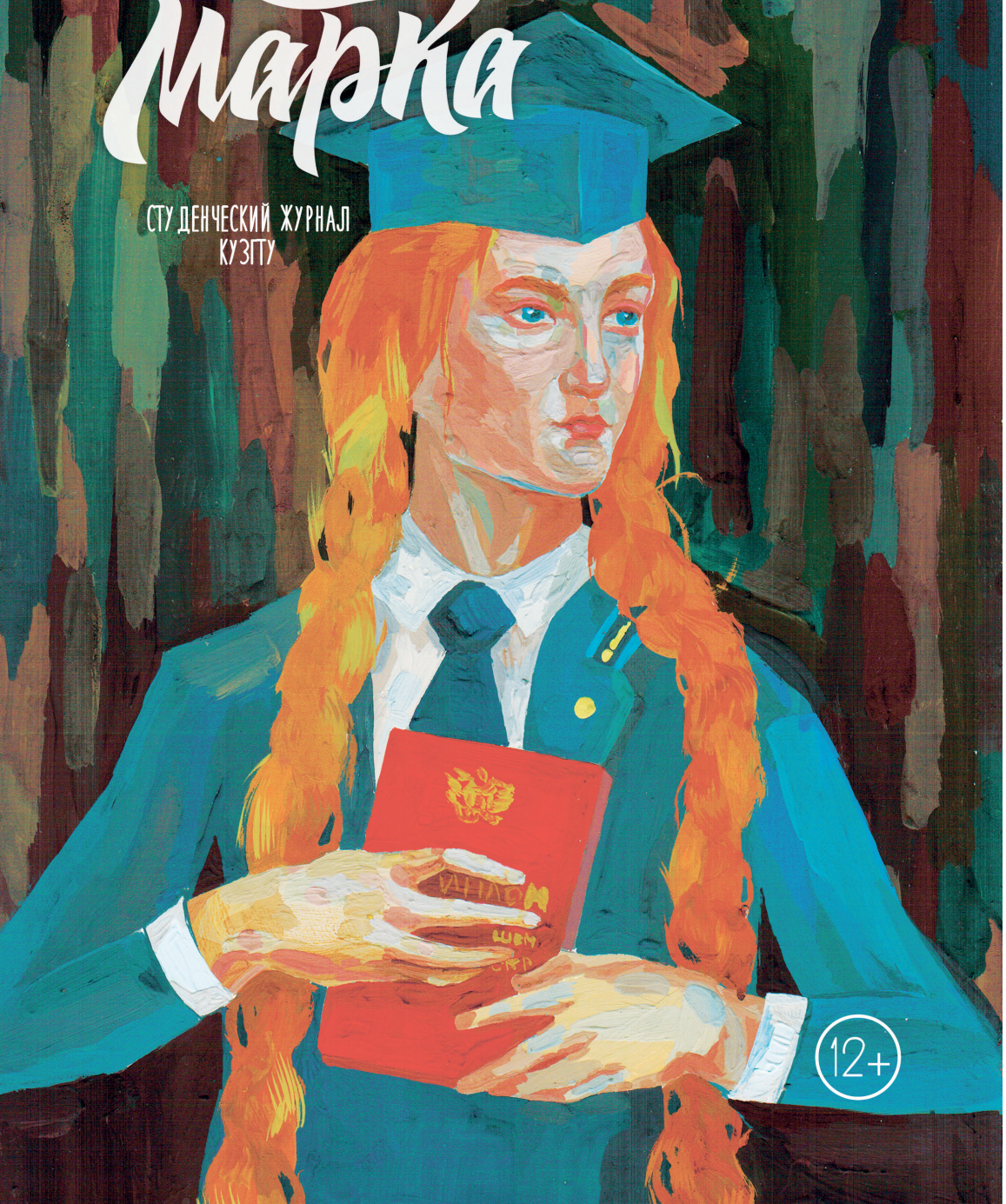


# Своя Марка

ВЫПУСК 88

СТУДЕНЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ  
КУЗГТУ



12+





**Злата  
Сальникова**

ровья, почему так важно ходить на выставки и ещё многое другое. Читайте и вдохновляйтесь вместе с нами!

Рубрика «Найди себя» в этот раз у нас тоже особенная, ведь нашу галерею украсили фотографии со «Студенческой весны» КузГТУ. Ищите себя и обязательно отмечайте нас!

## Слово Редактора

Этот номер можно считать особенным, ведь его мы создавали вместе с вами. В нашем Инстаграме мы устроили опрос, где вы, наши читатели, выбирали темы, на которые вам было бы наиболее интересно почитать материал. Сказано – сделано, вы выбрали, а мы воплотили в жизнь! К чему привёл этот «экспириенс», читайте на следующих страницах, а пока ловите небольшой экскурс по апрельскому выпуску.

Весна – время творить! Именно поэтому наш выпуск мы посвятили искусству. Искусство – это не всегда про творчество, оно может быть многогранным и использоваться в разных сферах жизни. На страницах нашего журнала мы расскажем вам, какое оно, искусство преподавания, как достичь дзен в сохранении психологического здо-

### Выпускающий редактор:

Злата Сальникова

### Редактор:

Панда

Арина Чех

Злата Сальникова

### Бильд-редактор:

Окрошка

### Корректор:

Трофимова Елена

Владимирвна (УИП)

### Авторы:

Арина Чех

Дарья Сперанская

Никита Царёв

Елизавета Вахтель

Дарья Карацупина

Дмитрий Бозин

Максим Бухарест

Злата Сальникова

### Вёрстка:

Оладушек

Александр Цветочный

### Фото:

Дарья Карацупина

Виктория Димитрова

Дарья Сперанская

Елизавета Вахтель

Татьяна Утюж

### Компьютерная графика:

Алина Коваленко

Виктория Ефремова

Кристина Козлова

Виктория Димитрова

Злата Сальникова

Окрошка

### Адрес редакции:

КузГТУ, корпус №7, ауд. 7104

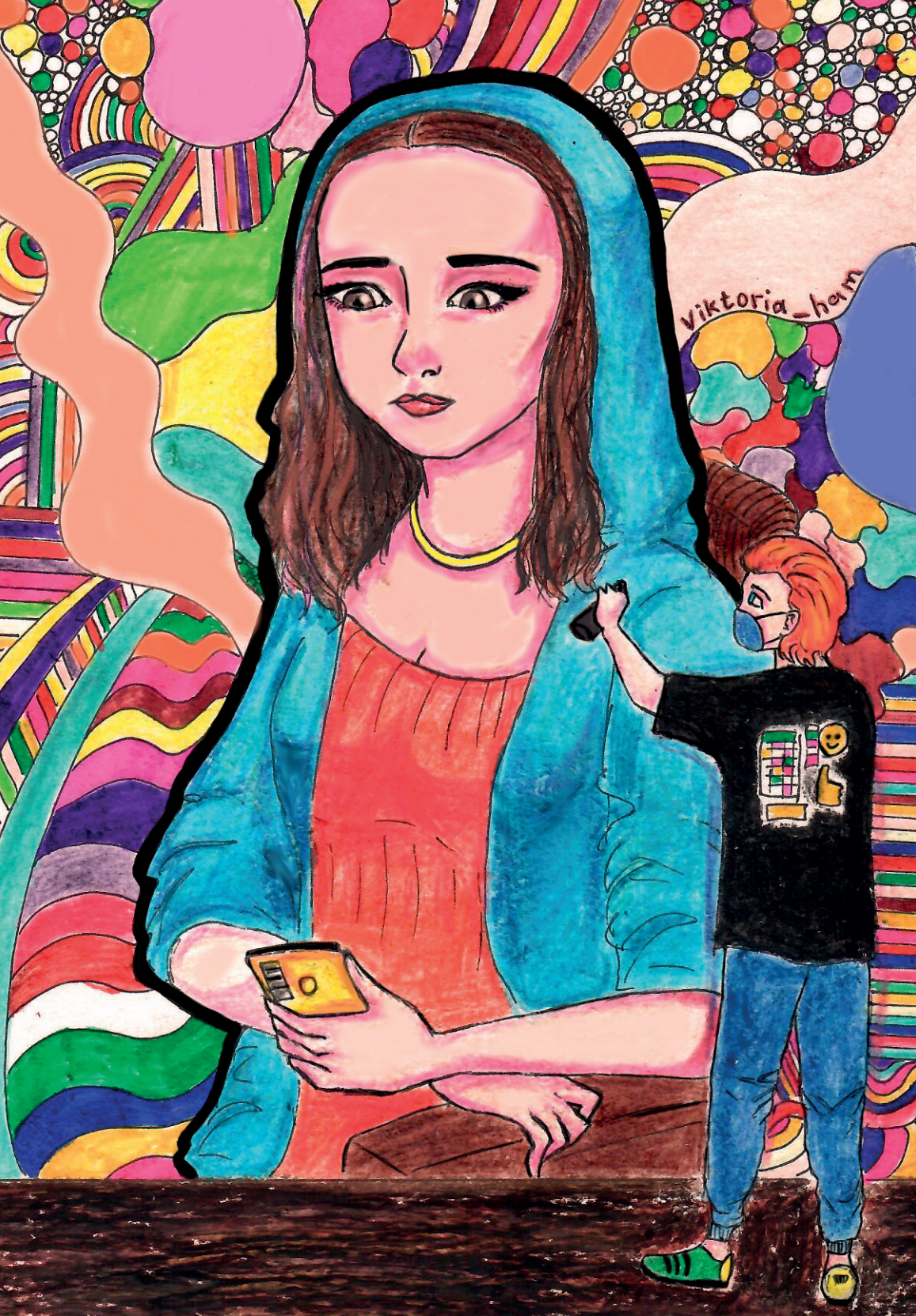
### Тираж:

999 экз.  
Март 2021. №2 (88)

Напишите нам, о чём Вы хотите прочитать!

Подписывайтесь  
в социальных сетях!





Viktoria\_hain



~ Автор: Дарья Сперанская

# Идеальных студентов нет, и это хорошо

С каждым годом в КузГТУ становится всё больше преподавателей, которые ещё не так давно были на нашем месте: сидели на парах, писали лекции, бегали в сосновом бору и заказывали «по кислородному» в профилактории.

Проще говоря, были точно такими же студентами, как и мы. Один из них – Максим Олегович Пилин, преподаватель кафедры углекислотной, пластмасс и инженерной защиты окружающей среды, поделился с нами, как овладел искусством преподавания, что чувствовал на своей первой паре и откуда брали до сих пор берёт вдохновение.



**- Как вы решили работать в КузГТУ?**

«Это было предложение, от которого я не мог отказаться, ведь меня довольно давно интересует сфера преподавания. К тому же у меня был окончен специалитет и параллельно магистратура».

**- Как вы решили стать преподавателем?**

«К преподаванию я пришёл абсолютно случайно. После окончания пяти лет учёбы я устроился на предприятие, в котором мне не понравилось из-за отсутствия перспективы карьерного роста, тогда я и принял решение уволиться оттуда и пойти в магистратуру. Вскоре после этого мне предложили преподавать на кафедре углехимии, пластмасс и инженерной защиты окружающей среды. Полимер – это материал будущего. Куда не посмотришь, везде используют именно его. Многие вещи в нашей повседневной жизни так или иначе содержат полимеры, и эта область мне показалась очень интересной».

**- Как вы решили стать преподавателем?**

«Они прошли очень интересно и весело, поскольку я жил в общежитии, а скучно там не бывает. В основном занимался активной деятельностью и погружался с головой в учебу. Какое-то время играл в КВН, у меня была своя команда, но вскоре мне это надоело, и я ушёл оттуда».

**- Что вам нравится в профессии преподавателя?**

«Я считаю, что самое лучшее в моей профессии – это делиться знаниями и опытом с кем-либо, а также параллельно самому узнавать что-то новое, постоянно идти вперед».

**- Поделитесь, как Вы находите подход к студентам?**

«Все студенты разные, нет определенного клишированного подхода, тут можно работать лишь интуитивно. Когда ты общаешься с определенным студентом, ты начинаешь понимать, какой он и за какие «ниточки» нужно тянуть. В преподавании важен индивидуальный подход к каждому. Я считаю, что мне это даётся довольно легко. Самое главное – обращать внимание на мелочи: какой студент сам по себе и как ты преподносишь ему информацию. Кроме того, важно правильно представить себя перед студентами, чтобы было хорошее отношение как у них к тебе, так и у тебя к ним».



**– У Вас есть представление, как выглядит идеальный студент?**

«Таких нет, и это очень хорошо. С идеальным студентом было бы очень скучно и неинтересно. Когда каждый студент отличается своим характером, складом ума и тому подобным, работать намного интереснее, появляется интерес и цель дать этому студенту знания так, чтобы он понял».

**– Хотите ли вы пойти дальше по карьерной лестнице?**

«Конечно, хочется идти дальше. В планах защитить диссертацию и получить кандидатскую степень, т.к. в вузе этим ты поднимаешь себя на уровень выше».

**– Некоторые студенты скептически относятся к молодым пре-**

«Когда приходят молодые преподаватели, студент мыслит примерно так: «Он ведь сам недавно был студентом, он молод, с ним можно ничего не делать». Хотя на самом деле это ошибочное мышление. Разумеется, огромную роль играет маленькая разница в возрасте. Но для всех студентов хотелось бы сказать, что, если человека взяли работать преподавателем сразу после выпуска, значит, он может чему-то научить».

**– Есть ли у Вас в сфере преподавания те, на кого бы вы хотели быть похожи и кого ставите в пример?**

«Безусловно, это мои наставники, мои коллеги! Когда я только пришёл в магистратуру, мне было довольно непросто, но они меня подтянули и помогли набраться опыта и знаний, за что я им безумно благодарен».

**– Что Вы чувствовали, когда впервые оказались перед студентами?**

«Это был большой страх. В принципе нет преподавателей, которые не волнуются. Тут большую роль играет то, что ты не просто «рассказал и ушёл», а сделал так, чтобы ученик понял материал. Прошло определённое время, и я привык и адаптировался к этому. Единственный небольшой страх присутствует на 1 сентября, когда к тебе приходят новые студенты, и ты пока не знаешь их как людей, нужно снова их изучать и искать правильный подход».

**– Что Вас мотивирует и вдохновляет продолжать преподавать, где Вы берёте силы?**

«Силы и вдохновение я беру от студентов. Когда я читаю лекцию и вижу горящие глаза, а на протяжении всей пары мне задают вопросы, то после занятия я выхожу и понимаю, что занимаюсь преподаванием не зря».





***«В конце хотелось бы сказать, что сейчас идёт развитие науки и психологии человека, а оно невозможно без преподавания и людей, которые разбираются в этом. Поэтому, дорогие читатели, знайте, что вы всегда можете опереться на надёжное плечо преподавателя, несмотря на то, что он молод. Знающий человек всегда поможет и подтолкнет на нужную дорогу!»***

***– Максим Олегович Пилин***



# Летний туризм в Геше

И не говори, что ни разу не получал рассылку от профорга об очередном заезде в Шерегеш. Несмотря на то, что у многих курорт ассоциируется с зимними каникулами, снежными склонами и фестивалем «Грелка», летний уикенд в Шерегеше тоже имеет место быть. Чем же заняться в «не сезон» и стоит ли вообще ехать летом, постараемся разобраться в этой статье.

~ Автор: Злата Сальникова

Если зимой бюджетно отдохнуть в Шерегеше кажется чем-то из разряда фантастики, то летом это становится намного реальнее. Всё-таки с ростом потока туристов растут и цены на проживание и развлечения, а в летние месяцы гостей в разы меньше. С заведениями летом сложно. Из-за «не сезона» многие закрыты или работают по сокращённому графику. Но вот занять своё время чем-то интересным можно всегда.

### ***Подняться вверх на канатной дороге***

Если зимой подъёмник служит лыжникам и сноубордистам «доставщиком» наверх, то летом он – отличный способ полюбоваться панорамными видами Горной Шории с высоты. Недалеко от «Политеха» на горе Зелёная расположился подъёмник «Сектор Е», летом цена его подъёма и спуска варьируется в районе 200–300 рублей. Согласитесь, не такие большие деньги за возможность проникнуться атмосферой бескрайнего леса и бесконечных гор.

### ***Покупаться в открытом бассейне***

Да, да, прямо как в типичном американском фильме про студентов. Бассейны на улице довольно распространённое явление в Шерегеше. Большинство из них располагаются на расстоянии нескольких метров друг от друга, поэтому выбрать понравившийся можно за одну прогулку вдоль отелей на горе Зелёная. Цены стартуют от 200 рублей за день, что очень удобно, ведь находиться на территории бассейна можно без ограничений по времени.

### ***Рвануть в горы на квадроцикле***

Шерегеш просто создан для активного и экстремального отдыха, поэтому не объездить там лесные тропы на квадроцикле – преступление. С ним можно добраться до самых труднодоступных пешему туристу достопримечательностей, да и просто поймать кайф от скорости и ветра в волосах. Аренда данного транспорта начинается от 4500 за двух человек. Конечно, солидно, но со стипендией вывезти можно.

### ***Отправиться в поход***

Пешие прогулки – вечная классика, но гораздо интереснее устроить себе приключение и отправиться в поход. Уже в мае можно найти расписания множества туров или же организовать экспедицию самому. Вечерние посиделки у костра, подъёмы с невероятными видами, ночь в палатке и звёздное небо вам обеспечены

Летом Шерегеш преобразуется и становится абсолютно непохожим на то место, которым мы привыкли его представлять. Если вы уже сотни раз ездили кататься на сноуборде с заснеженных гор, но ни разу не гуляли по ним в летнюю пору, стоит обязательно попробовать. Красота таштагольского курорта никого не оставит равнодушным.



~ Авторы: Дарья Карацупина, Злата Сальникова

# Вудля



С 8 марта по 11 апреля в кемеровском Доме художника прошла необычная выставка. Дело в том, что на привычных полотнах целый месяц красовались работы художников, написанные с помощью современной компьютерной графики. Такого в Кемерово ещё не было. Именно поэтому мы решили поговорить с организатором выставки Андреем Цеттелем, который рассказал, как ему пришла идея открыть выставку такого формата, реально ли зарабатывать на digital-искусстве и почему важно ходить на выставки.

## **О себе**

Я в мире визуальных решений для событий уже порядка семи лет. Начинал флористом, затем стал декоратором, сейчас скорее конструктор визуальных образов. У меня очень широкие познания в области дизайна и искусства, однако получал я их не в образовании, а в деле. Чуть больше полугода назад попал в команду Кузбасского центра искусств, это дало мне новый виток развития как специалиста. Так я и начал осваивать digital. Много литературы, онлайн-курсов и вуаля! Я освоил новую профессию. В этом процессе я и открыл для себя мир цифрового искусства.

## **О том, как пришла идея**

Выставку такого формата в Москве и Санкт-Петербурге делали до меня много раз и даже сейчас там идут масштабные выставки медиа-художников. В Сибири это направление менее развито, причём, разница огромная. В КЦИ установили набор высокотехнологичного оборудования, но вот наполнить его в одиночку я не в силах. Так и родилась идея создать, как сейчас модно говорить, «комьюнити» цифровых художников, а в нашей канцелярской номенклатуре – «союз». А как собрать всех художников, да и вообще понять, есть они или нет? Ответ прост – собрать открытую выставку и убить сразу кучу зайцев. Необходимо понять количество, позаботиться о качестве, проанализировать уровень запросов и критичности, разработать основные механизмы взаимодействия, провести «краш-тест» нашего оборудования, узнать, что думают зрители, показать властям качество и перспективы этого проекта.

## **О работах**

Я был поражён всеми работами, ибо сам рисовать не умею вообще (да, да, художник, дизайнер, все дела, а писать не умею совсем), поэтому для меня реакцией на все работы было – «вааау».

## **О кемеровском «диджитале»**

В Кемерово дела с искусством, в большем смысле этого слова, очень хорошие. Иначе государство не стало бы вваливать миллиарды рублей в строительство нового кластера искусств. А если конкретно по медиа-арту, то всё гораздо сложнее: зрителей много, художники в основном где-то на среднем уровне. Получается, что есть суперкрутое оборудование и заинтересованная аудитория, а художников, которые дадут прорывной контент, пока нет. Но это поправимо – пару месяцев в нашей digital-песочнице и крутые проекты начнут расти как грибы.



### ***О хороших художниках и способности выделяться среди других***

Хороших или плохих художников не бывает. Бывают популярные и не очень. Но даже это изменчиво. Есть моменты, когда на выставку приносят не собственные арты, которые выдают за своё портфолио, и это очень огорчает. Искусство должно выполнять три задачи: 1. Искусство познает внешний и внутренний, существующий и воображаемый миры или их части, находит и выделяет общие и особенные черты, создает образы этих миров, т.е. картинки. 2. Через созданные образы человек, общество и все человечество в целом присваивает, делает своей, близкой и понятной ту часть внутреннего и внешнего мира, для которой создан образ. 3. Через созданные по заказу общества образы идеального мира человек пытается влиять на внешний и внутренний мир, изменяя его так, чтобы он приблизился к идеалу.

Вот те три вещи. Чтобы выделяться, надо прочитать книжку Остина Клеона «Кради как художник», затем расслабиться и искать свой стиль. На это могут уйти годы или недели, но со временем он все равно будет меняться. Выделиться – не цель.

### ***О вдохновении***

Для меня – это природа. Звучит банально, но я не про созерцание. Мне нравятся процессы, взаимосвязи, сложность и уникальность. Она



крутейший перфекционист и кошмар инженера одновременно! Из современных художников мне нравятся, пожалуй, эти фавориты – **@aizek.live** и **@polyhop**. Из промежуточных жанров – Покрас Лампас (ну да, а кому он не нравится).

### ***О заработке на «диджитале»***

Простор для заработка на digital-искусстве огромный. Будучи художником, вы можете делать графику для коммерческих проектов. Многие бренды активно сотрудничают именно с ними, а не с дизайнерами. Новейшая технология NFT токетов даёт возможность продавать объекты цифрового искусства, а это полноценный рынок наравне с привычными нам картинами или скульптурами.

### ***О том, стоит ли ходить на оффлайн-выставки***

Главная цель – даже не сделать выставку, а собрать художников, дать им место, где они смогут свободно творить. Поместить их в эдакую «песочницу», из которой в последующем выйдут интересные и перспективные проекты. Интернет-выставки никогда не заменят поход в музей или галерею, это же ведь такой процесс: даже медиа-выставки гораздо эффективнее именно в оффлайн-формате. На них ходить необходимо, цифровое искусство новое и еще только осознаёт себя. Именно зритель своим появлением на выставке определяет успех новых направлений искусства.





# Когда вместо Бреда Питта и Анжелины Джоли встретились Аня и Боря

Различные сайты и приложения для знакомств хороши тем, что если вам необходимы друг или подруга на вечер, чтобы сходить на концерт или просто приятно провести вечер с человеком, у которого схожие интересы, то они вам помогут. И для этого только необходимо зарегистрироваться и рассказать то, что вам нравится. Такие сервисы экономят время. Но сразу запоминаем: никто не гарантирует, что вы найдёте себе идеального спутника. Этот закон работает и в реальной жизни. Помните, что в сети стало гораздо больше шансов попасть на мошенников или людей-«сталкеров».

Топ приложений для знакомств в России:  
**Badoo(+17), Tinder(+17), Mamba(+17),  
VK(+12), Facebook(+12), Instagram (+12).**

Три последние социальные сети не имеют «официального» статуса приложений для знакомств, но благодаря им люди очень часто налаживают новые контакты: добавляют друг друга в друзья, подписываются, вступают в группы по интересам. Шанс найти себе нового друга в Instagram в разы выше, чем на специализированных сайтах.

Всё идёт прекрасно, вы познакомились с человеком, который на первый взгляд кажется вам интересным собеседником и зовёт вас встретиться тет-а-тет. Никто, даже при знакомстве через друзей, не даст стопроцентной гарантии, что перед вами хороший человек. Быть настороженным лучше, чем слепо верить всем словам.

#### **Действия:**

- Если у вас нет общих знакомых, постарайтесь немного узнать вашего собеседника, насколько это возможно. В рамках разумного, конечно.
- Подумайте, согласны ли вы на встречу. Если да, то старайтесь выбрать людное место, к примеру, кафе
- Если во время встречи вам стало некомфортно, особенно когда вы чувствуете себя не в безопасности, вы в праве поблагодарить человека за встречу, встать и уйти.
- Запомните, что никто никому ничем не обязан. Из этого следует, что все отказы принимаем спокойно. Всегда следуйте правилу «нет – значит НЕТ».

Никогда не отправляйте своим новым собеседникам информацию о себе, которую они могут использовать против вас (домашний адрес, номер телефона, паспортные данные, фотографии, кличку вашего любимого питомца ;)). Для того, чтобы после неудачной первой встречи, когда вы поймёте, что человек вам не по душе, вас не доставали и назойливо не ходили по пятам.

Помимо негативного опыта пользования приложениями и сайтами для знакомств, есть большое количество людей, которые благодаря таким сервисам нашли самых верных друзей, своих вторых половинок или просто приятную компанию.

**Был ли у вас удачный опыт знакомства через интернет?**



# Вандализм или ИСКУССТВО



Прогуливаясь по улицам города, можно заметить множество различных арт-объектов: от тэгов на домах до огромных росписей фасадов. Стрит-арт, граффити – это разновидность современного урбанистического искусства. Его закрашивают, выписывают за них штрафы – занятие такой деятельностью вызывает подозрения.

~ Автор:Никита Царёв

**Никита Лысенко (Paris)** – уличный художник, который не раз участвовал в облагораживании нашего города. Для наших читателей он расставит все точки над «и», приоткроет завесу таинственности, которая окружает стрит-арт.

### ***С чего начался твой путь в этой сфере?***

– По-настоящему интерес к граффити появился у меня в конце 1998 года, когда мой друг показал свои скетчи. Это был срисованный «wild style». У меня аж голова закружилась в тот момент. Осенью того же года я познакомился с Пашей Fly (позже Day-). Он и другие ребята рисовали граффити цветным мелом, используя особый механизм втирания его в известковую стену подъезда или ржавый металл гаража, добиваясь высокой укрывистости и яркости. Наверное, в этот момент меня затянуло, и я понял, что хочу заниматься этим.

### ***Граффити и Стрит-Арт, в чём главное отличие?***

– Был момент, когда в граффити устремился целый поток академических художников. Тогда размылось само понимание граффити, а занятие стало уходить в банальную коммерцию. В этом есть свои плюсы и минусы. Я, как представитель граффити, вижу в этом больше минусов. Люди, умеющие рисовать какие-то определённые объекты (цветы, животных, дома и т.п.), стали рисовать на улице. И тот продукт, что они выдавали, простые обыватели стали называть граффити. Им не важно, рисуешь ты шрифт или цветок. Ты делаешь это балонами, на улице. Всё – это граффити. Граффити и стрит-арт – это искусство разного типа. Стрит-арт, как правило, концептуален. Неподготовленный зритель смотрит на граффити-тэг и не понимает, что там изображено. В то время как стрит-арт говорит на доступном и понятном зрителю языке. Стрит-Арт – это посыл, идея, работа с пространством, взаимодействие с ним. Также это вписывание художественных элементов в структуру города, он обязательно несет в себе определенный смысл. А для граффити это необязательный компонент.

### ***Известно, что у искусства граффити сложные взаимоотношения с властью. Многие считают уличные картины вандализмом. Как вы думаете, справедливо ли такое мнение?***

– Надо признать, граффити бывает неуместным в городской среде. Некоторые работы кроме как вандализмом и назвать-то никак нельзя. Авторы (особенно молодые) жаждут привлечь к себе внимание и продемонстрировать свою дерзость. Мне тоже нравилось это на определенном этапе развития, а сейчас стало не актуальным. Слишком много негатива в этом. Противники всегда не согласны и не довольны, бабушки будут вызывать милицию, с этим просто нужно жить. Однако я все чаще





стараюсь рисовать в спокойных легальных местах, не хочу тратить время на аргументы. У большинства людей очень примитивное видение искусства, и от этого такие же запросы. Им хочется видеть что-то простое, близкое им: сказки, персонажей, цветочки, животных. Я один раз общался с работником одной из структур, обязанность которых закрашивать граффити. Он рассказывал, что, бывало, ему и его коллегам нравилось изображение, это вызывало у них только положительные эмоции. Но приходит начальство и заставляет. Надо, не канон, так нельзя. Поэтому они идут и через силу закрашивают. Бывает и так.

### **Где находите вдохновение, новые идеи?**

– В последние годы настоящим хранилищем идей стал Instagram. Художник смотрит чужие работы, отмечая для себя интересные приемы, сочетания цветов, композиционные решения. Вдохновение — это зачастую восхищение чьей-то работой, желание сделать не хуже. Вообще, если говорить о реализации идей, то художники, которые посвящают себя этому, в большинстве своём сидят без денег и работы. Чтобы реализовать их идеи, нужен спонсор или серьёзный капитал в банке. Художники вынуждены рисовать на заказ, чтобы зарабатывать, а в коммерческом рисовании реализовывать идеи и искать вдохновение ох как нелегко. Мне проще в этом плане, рисованием заработать не стараюсь, поэтому занимаюсь любимым делом, только когда хочется. Идеи копят, что-то удаётся реализовать, что-то — нет. Эту ситуацию я давно отпустил.

### **Как сейчас со Стрит-артом и граффити в Кемерово?**


– В нашем городе — никак. Из последнего что приходит на ум, был проект «RE-анимация» (руководил процессом росписи Никита Paris – ред.). Разрисовывали фасады домов, так скажем, по заказу администрации. Но это не стрит-арт. Он должен идти от тебя, в нем твой посыл и идея. А это просто коммерческая работа. В Кемерово сейчас только граффити, и то не в самом большом количестве. Людей, что до сих пор тут рисуют, можно пересчитать по пальцам.





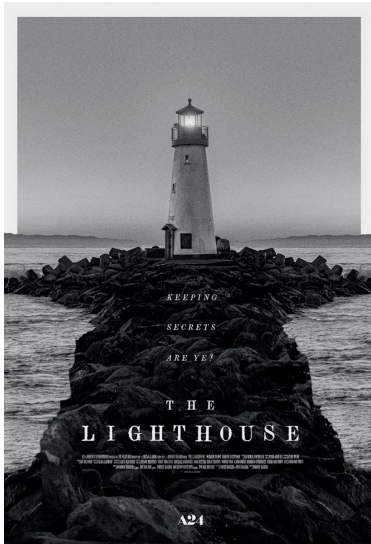


~ Авторы: Максим Бухарест, Дмитрий Бозин

The graphic features a central black circle containing the main text. A thick, light green diagonal bar crosses the circle from the bottom-left to the top-right. A thin red diagonal line crosses the circle from the top-left to the bottom-right. A horizontal blue bar is positioned above the circle. To the left of the circle is a blue trapezoidal shape with three vertical white lines. To the right of the circle are three horizontal white lines. A small grey circle is located below the main circle.

# Чувства, что нельзя описать словами.

Мир кино велик и разнообразен, но мы привыкли смотреть популярные фильмы. Помимо кассовых блокбастеров и киноадаптаций Marvel и DC существует жутко интересный мир авангардных и фестивальных кинокартин. Именно о таких фильмах мы и хотим вам сейчас рассказать.



## "МАЯК", реж. Роберт Эггерс, 2019 г.

Работа Роберта Эггерса рассказывает нам о вахте двух смотрителей маяка. Премьера которой состоялась на Каннском кинофестивале, где получила награду Международной федерации кинопрессы.

Если вы были в восторге от «Сияния» Стэнли Кубрика, «Маяк» вам однозначно понравится. Фильм приправлен съемкой на 35-миллиметровую чёрно-белую пленку, что только добавляет мрачной атмосферы художественному произведению.

Действия фильма происходят на островке с маяком, куда были посланы главные герои в лице Роберта Паттинсона и Уильяма Дефо.

Это фильм-метафора, фильм-эксперимент. Выдающийся фундамент «Маяка» образуется не только за счет сюжета, но и благодаря удивительной выразительности двух актеров. Самое любопытное в этой кинокартине – использование формата экрана 4х3, применение которого обусловлено несколькими вариантами: то ли для подчеркивания замкнутости пространства, то ли для усиления эффекта камерности происходящего, то ли для реверанса первым шагам кинематографа и одновременном сближении со старыми временами

## «ИСКУССТВО САМООБОРОНЫ», реж. Райли Стернс, 2019 г.

Чёрная сатирическая комедия с элементами криминального триллера с Джесси Айзенбергом в главной роли повествует о его становлении мстительным каратистом.

Скромный бухгалтер не может найти себе место в коллективе, ему не хватает харизмы, он слабый и трусливый. Однажды его избивает банда байкеров, и после инцидента он задумывается, о том, чтобы записаться в секцию карате.







Рядовая ситуация, казалось бы – проиграв, герой пошел заниматься боевым искусством и тренироваться, чтобы в следующий раз точно дать отпор. Однако фильм напичкан острыми сюжетными поворотами, мы видим прекрасную операторскую работу, вдохновенную «Бойцовским клубом» Дэвида Финчера.

Фильм далеко не всегда смешной и не насыщен экшеном, но тут есть и остросюжетность, и динамика, и убойная концовка, и даже мораль.

### «ANGEL'S EGG», реж. Мамору Осии, 1985 г.

В центре сюжета маленькая девочка, постоянно охраняющая яйцо, и мужчина с оружием в виде креста, ставший её спутником. Вместе они бродят по мертвому готическому городу, где обитают безжизненные. Если вы помните «Ноев ковчег», когда Ной отправлял голубя, чтобы найти землю для спасения, то в этом мире птица не вернулась. Яйцо – это последняя надежда для этого мира.



Мамору Осии говорит, что с приходом технологий влияние веры пришло в упадок. Эта проблема, которую пытается донести автор, но с первого просмотра даже библейские отсылки разглядеть сложно. Отдельного упоминания достойна музыка, создающая невероятное погружение.

После фильма, который был неоднозначно воспринят на выходе, режиссер ушел из анимации на два года. В своих следующих произведениях он показал, что любые трудности человек должен преодолевать самостоятельно, не концентрируясь только на вере. И через 10 лет он явил миру «Призрак в доспехах» – произведение, сделавшее его одним из самых главных режиссеров аниме-индустрии.



**«ПОЛЕНО»**  
реж. Ян Шванкмайер,  
2000 г.

Пара очень мечтает о детях, но не может их завести. В попытке оторваться от реальности, они уезжают на природу, где мужчина находит обрубок дерева, напоминающий младенца. Ради шутки он показывает его жене, но она сразу же принимает его как своего ребенка. И вроде бы забавно наблюдать за нездоровыми людьми, однако одновременно немного страшно. Постепенно полено начинает проявлять признаки жизни,

описания вполне достаточно, чтобы заинтересоваться этим фильмом, а дальнейшие эмоции описать сложно.

Можно сказать это «сюр», который смог. История основана на французской сказке, сюжет которой вы узнаете по ходу фильма. В отличие от «Яйца ангела», где показан совершенно другой мир, здесь живые герои с настоящими проблемами. Такое воспринимается чуточку легче.

Фильм явно не для всех, и многие бы выключили, не досмотрев трейлер. В картине великолепная динамика, стоит отметить и операторскую работу. Разнообразие эмоций вызвано отчасти резкой сменой кадров, когда ты просто не успеваешь перестраиваться на них, но при этом все выглядит гармонично и комплексно.

Хоть происходящее более чем абсурдно, актеры настоящие и великолепно справились со своей работой. В фильме проглядывается схожесть сюжета с советским мультфильмом «Дядюшка Ау», но это лишь совпадение. По телевидению такое точно не увидишь.



# Я не псих, просто встаю не с той ноги



Многие люди считают, что самое главное — это забота о своём физическом здоровье. Ведь если с жизненно-важными органами всё в порядке, голова на плечах, да и болю не слишком часто, то в чём может быть проблема? Здесь мы хотели бы рассказать о том, почему важно психологическое здоровье, и дадим несколько советов по его поддержанию.

## ***Почему психологическое здоровье не менее важно, чем физическое?***

Не нужно выделять, какое из них важное, а какое нет, ведь само понятие «здоровье» формируется как из физического, так и из психологического. Эти два понятия связаны между собой, и следить только лишь за одним из них –неправильно. Зачастую могут возникать такие проблемы, как боли в сердце или желудке, но при этом у человека не будет каких-либо физических заболеваний, так и при нарушении психологического здоровья могут появляться определённые проблемы с душевным самочувствием.



### ***Советы по поддержанию своего духовного здоровья.***

Иногда у человека могут быть непростые периоды, когда, например, слишком большая нагрузка и уже ничего не получается. Именно для таких периодов времени нужно беречь своё здоровье, ведь от него зависит то, насколько тяжело вы будете переносить такие моменты.

– В первую очередь, нужно всегда быть готовым анализировать собственные поступки, поскольку благодаря этому можно не только усовершенствовать свою личность, но и поднять себе самооценку, научиться понимать границы своих собственных возможностей.

– Не нужно думать лишь о неудачах, всегда бывают и белые и чёрные полосы. Эти мысли могут вас поглотить, сложно будет думать о чём-либо другом.



– Держать свои негативные эмоции в себе и молчать об этом – плохая идея. Скапливающиеся негативные эмоции могут стать уже серьёзными заболеваниями. Найдите того человека, кому можно было бы рассказать о своих чувствах, или начните записывать все свои мысли, переживания в дневник.

– Немаловажно для поддержания психологического здоровья правильное питание. Многие продукты напрямую воздействуют на наши эмоции и психологическое состояние. Нужно избегать избыточного употребления кофеина, по возможности отказаться от вредных привычек.

– Двигательная активность. При определённой физической нагрузке вырабатываются гормоны счастья, которые повышают концентрацию хорошего настроения. Занимайтесь тем, что действительно вам нравится и приносит удовольствие, ведь чем больше физической нагрузки, тем меньше психологической.

Если вы понимаете, что не можете воспользоваться этими советами и самостоятельно справиться с проблемами, то в таком случае следует обратиться к специалистам. Чем раньше, тем лучше, потому что это позволит вам избежать последствий от стресса.

*Наше психологическое здоровье полностью зависит от нас самих и нашего желания. Если мы не будем обращать на него внимание и оставим всё на самотёк, то кто с ним справится?*





# Своя Марка

Найди себя

ПОДПИШИСЬ НА НАС:  
[VK.COM/SVOJA\\_MARKA](https://vk.com/svoja_marka)  
[INSTAGRAM.COM/SVOYA\\_MARKA](https://instagram.com/svoya_marka)  
И ПОПАДИ В ЖУРНАЛ





ПОВЕРНИТЕ ГОЛОВУ НА 90 ГРАДУСОВ

@ALIINDERE