ЖУР ФАКТЫ

ГАЗЕТА ФАКУЛЬТЕТА ЖУРНАЛИСТИКИ

www.journ.bsu.by

ФЕВРАЛЬ 2023 г.
№11 (109)

СВЯТА

ЖУР ФАКТЫ

Студенческая газета
факультета журналистики БГУ

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор
Анна РОВИНА

Корректоры
Екатерина УМРИХИНА

Верстка
Екатерина НИФОНТОВА

Обложка
Дарья ДОРОШЕВА

Руководитель проекта
Алёна МАРКОВИЧ

формат А4, 16 полос.

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ
НА ПРАВАХ
ВНУТРЕННЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ
(БЕСПЛАТНО)

При перепечатке ссылка обязательна.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Авторы материалов несут ответственность за точность приведенных фактов, цитат, цифр и прочих сведений.

Минск,
ул. Кальварийская, 9

jurfacts@gmail.com

Группа «ВКонтакте»

ЗАЎВАЖАЕЦЕ РОДНАЕ

АБ ПАДАРОЖЖАХ, АНТЫЧНАСЦІ І НАВАКОЛЛІ

Пасля некаторых прыгод з авіякампаніяй трапляем у Рым. Усяго некалькі гадзін тут, і ўжо пад уплывам: дзіўнае суседства люксавых крам і абсалютна бесклапотных бяздомных. Вацікан з яго сценамі і царквамі, плошчай Святога Пятра і вартаўнікоў са шчырымі ўсмешкамі. Калізей і Форум, Пантэон і цудоўныя старажытанрымскія храмы. Сярэднявечныя сцены і замак, масты, цэрквы і касцёлы, сядзібы, музеі, фантаны. Што ні будынак, то старажытнасць!

Антычнасць разумець мне чамусьці асабліва складана. Не проста стагоддзе, не два, не тры, а каля двух тысячагоддзяў. І такія пабудовы: вялікія, манументальныя, прыгожыя і дасканала прадуманыя! Скульптура, фрэскі, мазаікі... Аб антычным Рыме надзіва тонка і дакладна сказаў Бродскі: «Для нас антычнасць існуе, мы для яе – не. Гэта дзіўнае становішча робіць нашы суджэнні пра антычнасць у пэўнай ступені недакладнымі. <...> Наш пункт гледжання падобны погляду на нас саміх з суседняй галактыкі. Яна зводзіцца ў лепшым выпадку да фантазіі...». І сапраўды, нам падаецца, яны будавалі і рабілі ўсё, каб пакінуць яго на стагоддзі, нам здаецца, мы дакладна разумеем, чаго яны чакалі і як жылі, але гэта ўсё толькі наша адчуванне. Хутчэй за ўсё, яны і не думалі, што прайдуць стагоддзі і тысячагоддзі, што мы з'явімся, проста таму што чалавеку не ўласціва планаваць такі прамежак часу.

Але вернемся ў наш час. У Рыме ходзіш, як па музеі, імкнешся не мінуць ніводнага будынка, ніводнай скульптуры, ніводнага фантана, і ўсё роўна мінаеш, бо іх так шмат, што нават немагчыма ўявіць. Але насустрач ідуць спакойныя людзі, не звяртаючы ўвагі на тое, што вакол, быццам тут нічога дзіўнага. Тым часам мяне Рым уразіў так моцна, што складана вымавіць.

Аднак, напэўна, не менш моцнае ўражанне ствараюць Пампеі. На вуліцах старажытнага горада, якога ўжо няма, які быў быццам замарожаны, захаваны пад вулканічным попелам, пачынаеш пакрысе адчуваць тонкую сувязь паміж сабою і тымі, хто тут калісьці жыў. Яны, атрымліваецца, не нейкія міфічныя істоты, а такія ж людзі, амаль з такімі ж патрабаваннямі, амаль з такімі ж узаемадзеяннямі і штодзённымі заняткамі...

Неапаль, наш другі прыпынак ў гэтай вандроўцы, - гэта не "паглядзець" ці "наведаць", тут важна пачуццё, агульны стан! Людзі тут значна больш разняволеныя, спакойныя і бесклапотныя, адкрытыя і шчырыя, быццам вельмі шчаслівыя проста ты, што жывуць. Гэтай свабоды і разняволенасці, звычкі рабіць менавіта тое, чаго жадаеш, адкідваючы страх падацца смешным ці дурным, не хапае многім з нас. Тут не дзіўна, што людзі зазіраюць у кафэ проста павітацца і перакінуцца словамі з афіцыянтам, што яны сушаць бялізну на балкончыку над вулачкай, па якой снуюць машыны і матацыклы, снуюць, дарэчы хутчэй па адчуваннях, а не па правілах. Тут замкі і вежы, амаль на кожным кроку царква, да якой сценка ў сценку прыбудаваныя дамы. І ўсё гэта на беразе мора, у падножжа гор, і таму ахоплена з усіх бакоў неверагоднымі краявідамі.

Аднак ні ў Рыме, горадзе-музеі, ні ў Неапалі з яго неверагодным каларытам, мясцовыя жыхары не адчуваюць таго захаплення, якое адчуваем мы. Мы трапляем у гэтыя незвычайныя, не падобныя ні да чаго для нас месцы, і не можам перастаць здзіўляцца. Яны натхняюць нас, прымушаюць іначай паглядзець на рэчы. Аднак для тых, хто жыве там увесь час, пачуццё неверагоднага і надзвычайнага сціраецца, іх ужо так не натхняе захад сонца над Везувіем і каларытныя вулачкі, неахопны Калізей і тонкай прыгажосці фрэскі, яны ходзяць, не спыняючыся ля кожнага будынка, незважаючы на фантаны і палацы... Але гэтая іх быццам бы нячуласць, нецікаўнасць да свайго асяроддзя – рэч вельмі распаўсюджаная, і тлумачыцца даволі проста: мясцовыя проста даўно прызвычаіліся да ўсяго. Так, жывучы ля мора, далёка не кожны ходзіць плаваць хаця б раз на тыдзень, а калі кажны дзень ідзеш на работу ўздоўж Рымсага форума, далёка не факт, што ты быў унутры.

І тут пачынаеш задумвацца: а як у нас? Пра гэта дзіўна і алегарычна напісаў У. Караткевіч у творы «Сіняя-сіняя». Усё тое, што для нас звычайна, сумна і шэра, для кагось можа быць цудоўным і неверагодным. Мы ж таксама жывем, незважаючы на шматлікія прыгажосці і цікавосткі вакол сябе. І за гэта нас нельга папракнуць: гэта істотная якасць чалавека. Галоўнае, пра што важна памятаць: вакол нас таксама ёсць чароўны свет, які можа ўразіць і натхніць замежніка, і трэба не саромецца гэта паказаць. А каб сапраўды адчуць вось гэтую розніцу, трэба цікавіцца іншымі краінамі і культурамі як мага больш.

Вандруйце, адкрывайце новае і цаніце і заўважайце роднае. Навакольны свет заўсёды мае, чым здзівіць чалавека!

аўтар: Ганна РОВІНА
Фота аўтара

«УСПЕВАТЬ НАДО ВСЕ И СРАЗУ»

Интервью с заведующей кафедрой периодической печати и веб-журналистики, доктором филологических наук, доцентом Светланой Вячеславовной Харитоновой. Поговорим о детских медиа и дизайне печати, студентах и тайм-менеджменте активной жизни.

— Вы упоминали, что при поступлении склонялись к гуманитарному направлению, почему же вы всё-таки выбрали журналистику, а не филологический факультет?

— Как гуманитарий по складу мышления, я поступила в лицей БГУ на филологическое отделение. Там поняла, что мне нравится что-то более интересное, динамичное, что соответствовало моей натуре. Я на отлично сдала вступительные экзамены и поступила на журфак, чему очень рада.

— Вы закончили журфак, но на данный момент больше занимаетесь наукой и администрированием, почему сейчас это для Вас актуальнее/интереснее?

— Так получилось, что я начала научную деятельность с изучения дизайна детских изданий на занятиях А. К. Свороба, он на тот момент был заведующим кафедрой периодической печати, моим преподавателем и в итоге стал научным руководителем. Я увлеклась темой детских СМИ, которой посвящены дипломная и магистерская. Потом последовало поступление в аспирантуру и защита кандидатской. Углубление в тему, наращивание и расширение области исследования привело меня в докторантуру к моему научному консультанту, профессору Ивченкову Виктору Ивановичу, с которым связан мой путь в развитии научной школы детской журналистики и профессиональном становлении как исследователя.

— Легко ли Вы вступили в новую должность заведующего кафедрой или Вам понадобилось ещё чему-то научиться, получить новые навыки?

— Меня назначили на должность зав. кафедрой 5 лет назад. Это было очень неожиданно, так как я посвящала себя доцентской работе, занималась наукой и преподаванием. И вдруг на твои плечи ложится огромная ответственность за коллектив и студентов, большая менеджерская и административная работа. Самым сложным и важным оказалось найти и сохранить баланс в работе с очень разными творческими людьми. Сделать это нам удалось, всем вместе.

— Многие говорят о том, что профессия журналиста сейчас — умирающая профессия, всё может сделать «ИИ». Как Вы считаете, возможно ли создание высококачественного, стильного и красивого журнала без участия профессионалов в этом деле?

— Конечно, нет. Когда мы говорим о журналистике, мы говорим о творчестве. А творчество невозможно без души, без таланта к созиданию. Творчество предполагает вдохновение, большой труд и способность чувствовать свою аудиторию. И особенно это важно в детской журналистике, в ней без любви к своему маленькому читателю никак нельзя.

Нейросеть предполагает шаблон, который подойдет для новостных сводок. Что же касается аналитики, художественной публицистики,— это душа и сознание живого человека.

— Вы достаточно глубоко погружались в проблемы детского контента, как Вам кажется, чего не хватает сейчас в Беларуси в этом направлении?

— Мы должны понимать, что дети в процессе взросления проходят разные возрастные этапы, в силу чего интересуются различными видами деятельности. Для дошкольников — это развитие навыков, способностей, мышления, воображения в игровой форме. Если мы говорим о младших школьниках, то их ведущая деятельность — это обучение. Подростков волнуют вопросы социализации, информация, связанная с выстраиванием взаимоотношений со сверстниками. При этом воспитательная функция детских газет и журналов является ключевой в любой возрастной группе детей.

Результаты нашего исследования по-

казали, что на информационном рынке преобладают журналы для дошкольников, а издания для средней и старшей возрастной группы немногочисленны. Не хватает научно-популярных и культурно-просветительских СМИ. Наблюдается массовое распространение развлекательных изданий, которые транслируют не характерные для отечественных воспитательных традиций морально-нравственные установки и ценности.

Важно уделять внимание комплексному развитию всех сегментов медиасферы для детей. Нужно помнить об информационно-коммуникационных потребностях подростков и их заинтересованности в цифровых медиаресурсах. Например, развивать социально и духовно значимые направления байнета, белорусский интернет-портал или интернет-агентство для детей.

— Скажите, как должен выглядеть журнал для детей на белорусском языке, чтобы они захотели его прочитать?

— Универсального журнала на белорусском языке для всех быть не может, потому как в каждой возрастной группе у детей свои потребности.

Важно, какой и в каких формах транслируется контент для детской аудитории. Насколько он востребован медиаудиторией. А это напрямую связано с повышением качества медиаконтента. Речь идет о расширении разнообразия содержания, улучшении лексико-стилистических свойств медиатекстов, визуальных характеристик. И конечно, их адаптации под различные цифровые платформы, на которых сегодня находятся наши дети.

— Как Вы считаете, нужно ли подстраиваться под вкус молодёжи или всё-таки развивать этот вкус?

— В рамках нашего исследования проводилось анкетирование детской аудитории разных возрастных групп. Выяснилось, что школьникам интересна не только развлекательная, но и познавательная, научно-популярная, образовательная информация. У подростков есть потребность в самопросвещении.

А значит необходимо предложить им многообразное содержание, на системном и организационном уровнях обеспечить расширение всестороннего, информационно насыщенного, уникального и непрерывного медиаконтента, в первую очередь, обеспечивающего национально-патриотическую преемственность в нравственном, эстетическом, духовном и интеллектуальном воспитании детей.

— Современный мир очень быстро меняется: цифровизация, пандемия... Процесс обучения идёт в ногу со временем и модифицируется. Как Вы видите процесс обучения студентов через 5 лет?

— Главное идти в ногу со всеми новыми веяниями, учитывать те потребности, которыми живет молодежь, выбирать методы и формы работы, ориентированные на раскрытие индивидуальных способностей студентов.

Я приветствую межличностное взаимодействие со студентами. Мне ближе очная форма, и как дополнение — дистанционная.

Для будущего набора абитуриентов у нас формируются новые учебные планы. В этих планах предусмотрены очень современные, актуальные дисциплины — это и технологии создания медиатекстов, и технологии медиапроизводства, и технологии СММ, и социальные сети, и видеоблогинг, и фотоблогинг, и аудиоподкаст и многое другое.

— Многие студенты думают, что, занимаясь научной работой, они никак не могут повлиять на реальный процесс развития современных СМИ. А как думаете Вы?

— Во-первых, все научные работы обязательно публикуются, мы доносим до общественности результаты наших исследований, без этого науки не существует.

Во-вторых, те результаты, что получают ученые, нацелены на внедрение и использование на практике. Именно об этом говорил Глава государства на вручении дипломов доктора наук.

Практикоориентированность исследований – одна из основных составлющих развития белорусской науки и важнейших сфер жизни общества.

— Кого Вы считаете своими главными учителями в жизни?

— Я очень благодарна всем преподавателям журфака, очень многому у них научилась. Однако для меня главным примером талантливой работы со студентами, деликатного взаимодействия с коллегами, мудрого руководства кафедрой, эффективного научного сотрудничества — является профессор Ивченков Виктор Иванович. С его именем, известного в Беларуси и за рубежом ученого, журналиста, языковеда, связан мой путь в науке. Я бесконечно благодарна моему научному консультанту за бесценный научно-педагогический опыт, профессиональные наставления, блестящие идеи и искреннее желание ориентировать созидательные устремления молодых ученых

— А какие качества в Ваших студентах Вас радуют?

— Порядочность, честность, неравнодушие к тому, что происходит в нашей медиасфере, стремление улучшать ее и развивать.

— Вы работаете как журналист, читаете лекции, ведёте научную работу, насколько мы узнали, Вы ещё и молодая мама. Поделитесь, как Вы планируете свою жизнь, чтобы на все хватало времени?

— Самое главное — это поддержка твоего окружения. На кафедре со мной работают замечательные преподаватели, которые всегда на связи: они откликаются, помогают, мы все делаем вместе. Без поддержки коллег одному человеку не справиться.

Конечно, важна поддержка близких, моей семьи.

По поводу тайм менеджмента: у меня нет плана, где я подробно расписывала бы каждый час. Просто надо успевать все и сразу.

— Что бы Вы посоветовали нашим студентам, чтобы влиться в стремительно меняющийся мир?

— Взять максимум из того, что предлагает журфак.

А у нас очень много различных проектов. Пробуйте и реализуйте свои способности в различных конкурсах и мероприятиях. Это поможет вам найти себя в профессии, выбрать свой путь, почувствовать, какое направление журналистики вам ближе

автор: Анастася СЫРОКВАШ
фото автора

ДЗЕНЬ РОДНАЙ МОВЫ

Именно так называется мероприятие, которое ссостоялось на факультете журналистики БГУ. Участников ждали различные интерактивы, направленные на приобщение к родному языку. О подготовке к празднику рассказал представитель Совета старост нашего факультета, студент 1 курса специальности «Журналистика (по направлениям)» Алексей Тумаркин.

Студэнты і выкладчыкі БДУ павандравалі «па сцяжынках роднай мовы» на квэсце на журфаку 21 лютага. Арганізатарам мерапрыемства выступіў Савет стараст факультэта.

Удзельнікі дакрануліся да беларускай мовы і культуры: пачаставаліся традыцыйнымі стравамі, патанчылі і паспявалі, віртуальна наведалі гістарычныя месцы і папрактыкаваліся ў размовах.

Квэст уключаў 5 пікетаў, за праходжанне кожнага з якіх удзельнікі атрымлівалі балы, а акрамя таго – адзін бонусны пікет у супрацоўніцтве са студэнтамі з Кітая. На мерапрыемства прыйшлі каля 20 каманд з факультэта журналістыкі, а таксама з ФФСН і ММФ.

Пераможцам квэста стала каманда першакурснікаў факультэта журналістыкі «Коласаўскія нашчадкі». За крок да перамогі (на ганаровым другім месцы) апынулася каманда выкладчыкаў кафедры тэхналогій камунікацыі і сувязей з грамадскасцю пад назвай «Дранікі». Бронзу на імправізаваным «п'едэстале» атрымала каманда супрацоўнікаў дэканата «ЖурБагіні».

У гэты ж дзень адбылася літаратурна-музычная імпрэза «Пра мір і Радзіму на матчынай мове». Бібліятэка факультэта журналістыкі і кафедра медыялінгвістыкі і рэдагавання зладзілі для студэнтаў сустрэчу з пісьменнікамі і паэтамі Беларусі.

Выкладчыкі і студэнты разам з дзеячамі беларускай культуры размаўлялі на важныя тэмы, чыталі і слухалі вершы на роднай мове. Куратарам мерапрыемства выступіла дацэнт кафедры медыялінгвістыкі і рэдагавання, кандыдат філалагічных навук Вольга Аляксандраўна Горбач.

– Что представляет собой мероприятие?

– 21 февраля было открыто шесть различных пикетов, на которых побывали команды. Каждый из них по-своему уникален. Командам предстоит набирать баллы и бороться за первое место. В этом и проявляется соревновательный эффект мероприятия. Победители получили призы, связанные с белорусским языком.

– В чем уникальность мероприятия?

– Мы подчеркиваем красоту белорусского языка и воспеваем белорусскую культуру. На пикете GeoGuessr участникам предоставится возможность узнать о белорусских достопримечательностях. Также интересен пикет «Падкаці па беларуску». С помощью него можно пополнить словарный запас новыми словами. “Тэагонія” откроет для участников мир белорусских и даже китайских богов. Команды могут и подкрепиться в “Беларускай карчме” национальными блюдами.

– Что входило в твои обязанности?

– На мне лежала техническая часть мероприятия. Я отвечал за гугл-форму и QR-коды, а также курировал пикет GeoGuessr. По моему мнению, пикет получился интересным и вся техническая часть отлично сработала. Благодаря председателю Совета старост Маше Дашкевич у GeoGuessra была классная аудитория. Мне хотелось сделать так, чтоб пикет стал самым лучшим.

Честно сказать, я не часто разговариваю на белорусском языке. И я хочу это исправить. Вот моя главная задача на этом мероприятии.

– Почему этот праздник важен для студентов?

– У нас есть миссия, которая близкая, как мне кажется, большинству студентов журфака БГУ – сказать белорусскому языку «спасибо, что ты есть» и внести свою лепту в его распространение. Ведь это родной язык.

Я хочу сказать большое спасибо нашим прекрасным преподавателям, которые делают всё возможное, чтобы мы знали белорусский язык и чаще на нём разговаривали. И Совет Старост хочет им помочь. Мы вместе с Советом старост решили показать мелодичность нашего языка, а также насыщенную историю и культуру Беларуси.

автор: Иван ВАЛУЕВ
фото: старостат ФЖ

Декан факультета журналистики Алексей Викторович Беляев также поучаствовал в квесте ко Дню родного языка, но вне конкурса

ВЕЧЕР ПОЭЗИИ

КАК ПРОШЁЛ МЕЖУНИВЕРСИТЕТСКИЙ ПОЭТИЧЕСКИЙ ФОРУМ

Период с 6 по 8 декабря 2022 года запомнился нам как самое душевное и атмосферное мероприятия БГУ. В течение трех дней мы слушали, как красиво и искренне участники представляли стихотворения и песни собственного сочинения, и с чувством рассказывали произведения полюбившихся им авторов

«Рукописи не горят» – именно такой слоган был придуман для межуниверситетского поэтического форума-2022.

Межуниверситетский поэтический форум проводился 6-8 декабря. В течение 3 дней всех гостей ждали выступления конкурсантов и интересные мастер-классы в новом формате.

В этом году форум прошёл не на журфаке, а в арт-пространстве “Ботаник”. Помещение было небольшим, но для таких душевных мероприятий, как поэтический форум, в самый раз. Все арт-пространство было украшено в тематике поэзии: висели гирлянды, композиция из книжек и многое другое.

На форуме, как и обычно, было 3 номинации: чтец, автор-исполнитель, авторская песня.

6 декабря гости могли услышать как умеют писать и чувствовать собственные произведения участники.

Победитель Межуниверситетского поэтического форума 2021 года в номинации “Автор-исполнитель” студент факультета журналистики Антон Антонов (под псевдонимом Смоленский) рассказал участникам, как пишет свои стихотворения и где черпает вдохновение

7 декабря - вечер авторских песен. Этот день стал по-настоящему музыкальным. Мы услышали как строчка за строчкой переплетается в мелодию, в которой ты растворяешься. Как написать свою собственную песню, гости смогли узнать на мастер-классе певицы под псевдонимом «YUKA», победительницы Поэтического форума-2021 в номинации “Авторская песня”, студентки факультета журналистики Юли Можиловской.

8 декабря настало время для прочтения поэзии и прозы любимых авторов. В этот вечер участники номинации «Чтец» поделились произведениями, которые трогают или вдохновляют их, постарались передать свои чувства и переживания через слова поэтов и писателей.

Как избавиться волнения перед выступлением и как работать над дикцией рассказала куратор Творческого союза БГУ по направлению «Конферанс и актерское мастерство», студентка 4 курса факультета журналистики Милана Крук.

ИТОГИ МЕЖУНИВЕРСИТЕТСКОГО ПОЭТИЧЕСКОГО ФОРУМА-2022:

Победитель в номинации «Автор-исполнитель» студентка факультета журналистики – Ангелина Сазанович.

Победитель в номинации «Авторская песня» студентка факультета журналистики – Ангелина Сороко

Победитель в номинации «Чтец» студент мехмата – Филипп Пашкович.

автор: Сергей ЛАДЫСЕВ
фотограф: Виктория Рихтерс

ПОБЕДИЛА ДРУЖБА

25 февраля сборная журфака по футболу отправилась в Москву для участия в ежегодном турнире «За дружбу журфаков». В турнире принимало участие 16 команд, поделенных на четыре группы. БГУ достались одни из самых серьезных возможных соперников в виде второй команду МГУ и первой от организаторов турнира — ЖФ-спорт. Также волею жеребьевки мы встретились со сборной СПбГУ.

Первым испытанием на турнире для белорусского коллектива стало противостояние с москвичами (забегая вперед, скажу, что МГУ-шники дошли до финала нынешнего розыгрыша). В стартовом составе вышли выпускники журфака Баяндин, Пониматко, Ребковец, а также четверокурсники Юхнович и Шеверинов. Сильнейший состав из возможных. Пожалуй, это была самая яркая встреча среди всех в первом туре. Высокий темп, интрига и множество эмоций — в этом поединке было все. Но закончился он, к сожалению, не в пользу белорусов. Где-то не повезло, где-то сказалось индивидуальное мастерство некоторых представителей московского коллектива. Но итог — отрицательный. Для выхода из группы и борьбы за медали необходимо было одерживать победу в оставшихся двух матчах группового этапа.

За свои неудачи белорусы с лихвой «отыгрались» на питерцах. 15:2! Шутка ли? Здесь уже БГУ-шники выглядели готовым к бою Голиафом на фоне Давида, представшего без оружия. Только если по легенде Давиду удалось победить, на площадке все развернулось как раз в пользу наших. Стоит отметить, что в этом противостоянии поучаствовали все: от сильнейших выпускников до еще «зеленых» первокурсников. Именно с питерцами больше всего наладила контакт наша команда. В тот же день журфаки провели тимбилдинг, на котором знакомились и рассказывали об особенностях культур друг друга. И в целом царила добродушная атмосфера. Все-таки турнир «За дружбу журфаков» создавался именно для этого — создания прочных дружеских связей между журналистами Беларуси и России.

Решающий матч за выход из группы, где белорусы встретились с командой ЖФ-1, вышел по сценарию таким же, как и против представителей МГУ. Равная игра, много эмоций и... Поражение. Во многом несправедливое, все-таки БГУ-шники выглядели несколько лучше, но нужного результата достичь не удалось.

Довольствовались третьим местом в группе, которое давало право выступить в матче за 11 место. Не самый статусный поединок, где старшие вновь дали почувствовать атмосферу турнира молодым, предоставив тем большое количество игровой практики.

Последний день вышел, пожалуй, самым насыщенным. Соперником стала команда «Вьетнам». Равный поединок, исход которого решила серия пенальти. Но, пожалуй, самым ярким моментом были празднования Егора Ерохина, посвященные ребятам из СПбГУ, пришедшим поддержать нашу команду. А после окончания финального для нас поединка было торжество с остальными участниками турнира, что вышел действительно незабываемым! И он выполнил свою основную суть — еще больше сплотил журфаки! А также оставил после себя лишь приятные воспоминания.

автор: Роман КАЧИНА
фото: группа ВК "ЖФ-спорт"

О ВАЖНОСТИ ПИТАНИЯ И СНА

На журфаке много тех, кто поддерживает свою физическую форму: занимается для себя или профессионально, представляя факультет на республиканских соревнованиях. О том, насколько важно для спортсмена поддерживать себя в форме мы поговорили с доктором национальной команды по конькобежному спорту Виктором Игоревичем Семаком.

Виктор Игоревич Семак

– Какую роль в спортивном здоровье и успехах играет правильное питание?

– Правильное питание играет одну из важнейших ролей в результате — это основа не только восстановления организма, но и кирпичики, из которых он строится. Можно бесконечно тренироваться, но питаться недостаточно. В лучшем случа это только замедлит прогресс, в худшем — результаты пойдут вниз и начнутся серьёзные проблемы со здоровьем. Ярче всего это проявляется у спортсменок и даже носит название: триада женщин-спортсменок:

1) нарушение пищевого поведения;

2) аменорея;

3) остеопорроз.

Простым языком, на фоне высоких физических нагрузок (не всегда адекватных) и недостаточного восполнения энергии (к примеру, девочка боится потолстеть либо жестко ограничивает себя в еде из-за весовых рамок характерных для определенных видов спорта), возникают гормональные проблемы с последующей перестройкой организма. Это сулит проблемами с гипоталамо-гипофизарной системой, где вырабатываются важнейшие регулирующие гормоны. Могут пропасть месячные или появиться проблемы с костями.

– Что нужно учесть при составлении плана питания?

– Для начала стоит определиться, какую цель преследует человек: оставаться в форме, похудеть или, наоборот, набрать массу. Основное, что необходимо учитывать — это совокупные энергозатраты за день. Они складываются из расходов на основной обмен (дыхание, сердцебиение, поддержание нормальной температуры тела и т.п.) и трат на осуществление физической или умственной деятельности. Величина основного обмена у каждого человека будет отличаться. Она зависит от возраста, пола, телосложения и измеряется в лабораторных условиях с помощью гигиенических таблиц. Затраты на ежедневную активность можно измерить фитнес-браслетами или взять из усредненных табличных значений КФА (коэффициент физической активности по группам труда).

Эти значения — основа для составления плана питания. Например, мужчина 25 лет и весом 80 кг ежедневно ходит на работу и после неё в тренажёрный зал. В конце дня его суточная активность составляет 2500 ккал. Соответственно, ему необходимо потреблять 1920 ккал (основной обмен) + 2500 ккал (энергетические затраты за день), то есть 4420 ккал/сут, чтобы оставаться в такой же форме.

Нужно понимать, что нельзя в организм закидывать что попало: восполнение энергии должно быть в определённом процентном соотношении белков, жиров и углеводов. Классика для любого человека: 14% белков, 31% жиров, 55% углеводов.

Для профессиональных спортсменов соотношение БЖУ может отличаться в зависимости от вида спорта, тренировочной деятельности и задач в конкретный период времени.

– Какие продукты обязательно должны есть спортсмены? Отличается ли список у любителей и профессионалов?

– Список продуктов не отличается у профессионального спортсмена, любителя и обычного человека. В рационе должно быть не менее 60% полноценных белков животного происхождения (яйца, белое и красное мясо), остальные 40% – растительного (соя, чечевица и другие бобовые). Для жиров оптимальным соотношением будет 10% полиненасыщенных (Омега 2,3,6,9, которые в основном содержатся в морепродуктах, особенно в красной рыбе), 30% насыщенных (животные жиры: мясо, яйца — а также молочные продукты) и 60% мононенасыщенных (растительные жиры: растительные масла, орехи, авокадо) жирных кислот.

Если говорить про углеводы, тут стоит выделить две группы: простые или быстрые (вызывают сильное увеличение глюкозы крови), и сложные или медленные (их сложнее расщепить организму, поэтому не происходит резкого скачка глюкозы в крови). У них соот-

ношение 20% простых и 80% сложных. К счастью, ориентироваться помогают таблицы гликемического индекса продуктов (ГИ), которые разрабатывались, чтобы облегчить жизнь людям больным диабетом. Продукты, имеющие ГИ больше 70, являются быстрыми углеводами, от 55 до 70 — промежуточным типом, меньше 55 — медленными. Простые углеводы (некоторые фрукты и овощи, нежирная выпечка и сладости, спортивные напитки и углеводные гели) идеально подходят для перекуса во время тренировки или сразу после неё, чтобы частично закрыть углеводное окно. Сложные углеводы, наоборот, подходят для восстановления запасов гликогена и как основа приема пищи до тренировки (киноа, спагетти из твёрдых сортов пшеницы, мюсли, овсянка).

– Будет ли отличаться питание при подготовке к соревнованиям, например, к Олимпийским играм?

– В целом, питание не отличается от обычного для спортсмена рациона. Но с приближением к соревнований меняется соотношение БЖУ: увеличивается доля углеводов для восстановления и увеличения запасов гликогена.

– И все же, может ли спортсмен съесть пиццу и поесть в KFC раз в месяц?

– Не вижу ничего плохого ни в пицце, ни в KFC, если они укладываются в ежедневную норму соотношения БЖУ, и не являются единственным источником, чтобы закрыть потребности в энергии.

– Как вы подбираете план питания для каждого спортсмена?

– Все достаточно стандартно: важен вес, энергетические затраты и тренировочный процесс. Индивидуальное меню мы не составляем: в этом помогает лаборатория в РНПЦ спорта. Спортсмены могут пройти обследование на наличие пищевой непереносимости или аллергии, и на их основе получить меню на определенный период и рекомендации по питанию. Как правило, мы питаемся централизованно, но не всегда есть возможность покрыть ежедневную норму. Спортсменам приходится самостоятельно ее добирать: питаться в кафе или готовить. К примеру, в нашей команде Анна Доморацкая кормит половину спортсменов. На каждый сбор она возит с собой мультиварку, кухонную посуду и готовит лучше, чем в ресторанах.

Подобрать и расписать индивидуальный план приема спортивных добавок, дать рекомендации по коррекции питания конкретный момент времени — часть работы врача в команде. В этом помогают регулярные медицинские и научные обследования (биохимия крови, антропометрия и биомпеданс), а также дневники питания в фитнес-приложениях.

– Сон важен так же, как и правильное питание?

– Питание, сон и правильно выстроенный тренировочный процесс (интенсивность, объёмы, достаточное время для отдыха) – это основа спортивного результата. Никакие таблетки не улучшат показатели или магическим образом восстановят организм. Если не давать организму времени на отдых, то нервная система не восстановится.

В подготовке к соревнованиям есть подход «банка сна». Это дополнительные два часа сна сверх обычного времени, что позволяет нервной системе полностью восстановиться.

– Мясо необходимо для человека. Можно ли заниматься профессионально спортом и достигать хороших результатов, не употребляя мясо?

– Мясо – единственный источник некоторых витаминов и соединений, которые синтезируются исключительно в животном организме. То же справедливо и для растительной пищи. Однако растительные белки хуже усваиваются. Здесь важен вид вегетарианства, о котором мы говорим. Допустим, в лакто-, ово- и пескетарианстве доступ к животным продуктам не ограничен полностью. И, если не ошибаюсь, нет запрета на использование восполняющих этот дефицит витаминов и добавок, в производстве которых задействованы животные. Другое дело веганство, где существует категорический запрет на использование любой продукции, в процессе производства или испытания которой были задействованы животные. Есть и исключения из правил, когда профессиональные спортсмены были вегетарианцами или веганами.

автор: Екатерина НИФОНТОВА
фото: личный архив респондента, Pinterest

Национальная команда по конькобежному спорту на кубке России. Виктор Игоревич Семак крайний слева (внизу)

«НАШ МУРЗА Ў КАЗАХСТАНЕ»

АЛЬБО ЯК Я ВУЧУСЯ АДРАЗУ НА ДВУХ ЖУРФАКАХ У ГЭТЫМ СЕМЕСТРЫ

АД РЭДАКЦЫІ:

Бліжэйшыя месяцы студэнт 1 групы 3 курса факультэта журналістыкі, а адначасова наш карэспандэнт Міхась Мурза правядзе ў Казахстане. Там ён да канца семестра будзе вучыцца ў Казахскам нацыянальным універсітэце ў Алматы па міжнароднай праграме студэнцкага абмена. Адтуль ён будзе дасылаць назіранні і каментары пра жыццё і навучанне,людзей і прыроду, а таксама свае асабістыя прыгоды. Заклікаем вас да сумеснага падарожжа ў Казахстан. Паглядзець больш фотаздымкаў, а таксама задаць прамыя пытанні можна ў Інстаграм @mishanya_._.

ПЕРШЫЯ ЎРАЖАННІ

Перад тым, як заваліць вас параўнаннем двух сістэм адукацыі і іншай, быццам бы, непатрэбнай інфармацыяй, раскажу пра важнае, пра людзей.

Казахі – неверагодна разнастайны народ. Асабліва цікава глядзець на моладзь. Паўднёвыя маладыя казахі, на мой погляд, бліжэй да традыцыйнага ладу жыцця. Мой знаёмы расказваў:

– У нас прынята есці за сталом усёй сям'ёй. Спачатку надкусвае ежу самы старэйшы – мой дзядуля. Потым мой тата, маці і так да самых малодшых... А чаму ты здзіўляешся? Так, я звяртаюся да маці на «Вы», і гэта лічыцца нармальным.

Я не скажу, што беларусы зусім так не робяць, проста ў нас гэта рэдкасць. А ў іх распаўсюджаная зьява. Канешне, не ўсе казахі дакладна прытрымліваюцца ўсіх традыцый нацыі.

На дзіва, ужо на другі дзень я знаёмлюся з аднагодкай роўна супрацьлеглых поглядаў. Кацярына (імя зменена па просьбе героя) – прадстаўнік прагрэсіўнай казахскай моладзі. Яна ходзіць на мітынгі за права жанчын і лічыць, што павага да дарослых павінна ісці ад сэрца, а не ад традыцый. Каця добра ставіцца да захавальнікаў казахскіх традыцый, але не думае, што ўсе павінны гэта рабіць.

Казахі сапраўды могуць ганарыцца сваім «духам барацьбы». У іх нейкае абвостранае пачуццё справядлівасці. Пад крытыку падпадае ўсё, што можа не спадабацца. У мяне гэта выклікае вялікую павагу. Так я бачу нейкае неверагоднае жаданне змагацца за сваю культурную ідэнтычнасць. Вялікая доля казахстанцаў абралі асноўнай мовай рускую, сітуацыя двухмоўя, падобная да нашай. І з'яўляюцца тыя, хто змагаецца за захаванне народам роднай мовы.

А ВАКОЛ...

Нельга не ўзгадаць пра прыгожую Казахскую прыроду. У першую чаргу я, канешне, кажу пра горы. Вялізарныя камяністыя масівы, да якіх даехаць можна за 30 хвілін на аўтобусе, не пакінуць абыякавымі нікога. Пра горны каток Медэу вам падрабязна распавядзе спадар Google, але і я скажу некалькі слоў. Медэу я раю вам наведаць па двух прычынах:

1) Чысцюткая горная вада ў сукупнасці з ідэальна завостранымі канькамі дае вялікую асалоду катання.

2) Катацца з фонам на горы – уражанне, на якое не забыцца. А яшчэ можна і ўначы прыехаць. Гэта, як кажуць, «адвал усяго»!

Вяртаемся да гор. Калі абысці каток з левага боку, то можна заўважыць «лесвіцу здароўя». Гэта такая вялізарная лесвіца амаль на тысячу (літаральна!) ступеняў. Мы падымаліся дзесьці гадзіну з перапынкамі.

Аднак, якая б ні была прыгожа прырода вакол Алматы, сам горад – поўнае расчараванне з пункту гледжання экалогіі. Смог – вялізарная праблема для алмацінцаў. Ён тут пастаянны госць і, канешне, ад гэтага ў многіх хваробы з лёгкімі. (Гэта каб вы не думалі, што я толькі вылузваюся. Некаторая крытыка таксама будзе). Нядаўна «Наше время» выпусціла невялікі фільм пра смог у Алматы і Бешкеке. У некаторых месцах узровень канцэнтрацыі шкодных хімічных элементаў перавышае норму ў 10 разоў. Мне, як астмаціку, гэта асабліва заўважна. На дадзеный момант амаль нічога не робіцца для вырашэння праблемы. Выратоўвае адно – ездзіць ў горы.

КРЫШАЧКУ ПРА ЎРБАНІСТЫКУ

За два тыдні складана заўважыць усе асаблівасці гораду. Я паспрабаваў. Што прыкметна, Алматы – горад стрыт-арту, калі параўноўваць з Мінскам. Тут прыгожа размаляваныя нават падземныя пераходы. Дарэчы, там грае музыка з мікрафонаў. Навошта? Незразумелы феномен, аднак прышпільна. А што датычыцца дамоў – малюнкі і графіці рознага кшталту тут сустракаюцца значна часцей, чым у нас.

Праўда, большая частка дамоў выглядае непрызентабельна, дзесьці нават разбурана. Толькі цэнтральныя вуліцы з любых ракурсаў прыгожыя. Заўважны ўплыў усходняй культуры на архітэктуру Алматы. З аднаго мы можам пабачыць хрушчоўкі, а вось на супрацьлеглым баку вуліцы – купалаабразныя новыя дамы.

І НАПРЫКАНЦЫ

Казахстан насамрэч западае ў душу. Сваімі недахопамі ён узмацняе сум па радзіме, а перавагамі – жаданне выпраўляць хатнія памылкі.

Так ці інакш, любая вандроўка – добры досвед. Я раю вам перажыць лекцыі і чакаю сустрэчы з вамі праз месяц на той жа старонцы.

Абяцаю, мой наступны аповед будзе не менш яскравы за гэты!

А зараз я дапісваю дамашку па аналітычнай журналістыцы, бо мы тут яшчэ і вучымся, не ўсё ж па гарах поўзаць.

аўтар: Міхаіл МУРЗА
Фота аўтара

ИМЕННЫЕ СТИПЕНДИИ:

КАК ПОЛУЧИТЬ И КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ ГОТОВИТЬ

21 число – именно та дата, которую каждый студент-бюджетник БГУ ждет с нетерпением. Однако, чтобы получить стандартную стипендию размером около 124 BYN, необходимо выполнить несколько условий:

– пропускать не более 10 академических часов по неуважительной причине в течение месяца;

– получить по результатам предыдущей сессии средний балл не менее 6.0.

Также в зависимости от среднего балла предусмотрены повышающие коэффициенты. Чем выше средний балл – тем больше стипендия.

Вид стипендии	Балл	Сумма
Стипендия по специальностям "Журналистика", "Информация и коммуникация"	6,0 – 6,9 7,0 – 7,9 8,0 – 8,9 9,0 – 10	147,08 161,79 191,20 220,62
Специальная		181,03
Персональная		230,06
Президентская		181,03
Именная		343,20

Для тех, кто не привык останавливаться на достигнутом, существуют и другие виды денежного поощрения. Здесь придется немало потрудиться, ведь каждая из особенных стипендий требует соответствия определенным требованиям.

Претендовать на именную стипендию (Кондрата Крапивы, Якуба Колоса, Максима Танка и др.) могут наиболее успешные студенты, которые проявили себя в научной и общественной сферах. Размер каждой стипендии ее учредитель устанавливает индивидуально. Наши студентки 3 курса Мария Дашкевич и Полина Недвецкая поделились собственным опытом и дали несколько советов для тех, кто только задумывается о получении именной стипендии:

Полина Недвецкая

– Во время поступления я слышала о существовании фонда одаренной молодежи и, соответственно, о президентской стипендии, однако не задумывалась об этом, главным было поступить. Чтобы получить именную стипендию необходимо иметь высокий средний балл, а также научную и общественную нагрузку. Если чего-то из этого нет, ее не дадут. Также важно отметить, что такая стипендия выдается на один семестр. Если вы хотите получить ее не один раз, то каждый новый семестр нужно не забыть подать заново все документы, – рекомендует Полина, студентка 3 курса специальности «Журналистика (аудиовизуальная)».

Мы составили специальный чек-лист того, что важно знать для получения именной стипендии:

– иметь высокий средний балл (75% ваших отметок должны быть 9-10);

– быть активным в научной и общественной сферах (писать статьи, публиковаться в научных сборниках, участвовать в конференциях и мероприятиях общественных организаций);

– обязательно подтверждать свое участие в них документально (собирайте все протоколы с мероприятий и научные статьи в отдельную папку и делайте несколько копий, ведь они пригодятся вам и для подачи документов в следующий раз);

– не бояться обращаться за помощью (в деканате факультета журналистики Елена Николаевна Волчанина всегда подскажет, на какую стипендию вы можете претендовать, и как правильно оформить свои документы);

– Пожалуй, самое сложное – это стабильно хорошо учиться. У тебя просто нет права на ошибку, – рассказывает Мария, студентка 3 курса специальности «Информация и коммуникация». — Нужно найти правильную мотивацию. Меня, например, очень вдохновляет моя специальность. То есть мне просто нравится учиться. Одна из моих черт – интерес к жизни и чему-то новому. В БГУ я попробовала себя во многих ролях, и пока есть эта возможность, ей нужно пользоваться. Это дает важный опыт и понимание того, чем в принципе ты хочешь заниматься в жизни. Еще один важный момент – грамотное распределение времени. Но если ты уже научился его планировать, то у тебя всегда есть четкий список дел, которые необходимо выполнить. Планирование – это как раз та вещь, которая помогает жить быстро, уверенно, хорошо и так, как тебе нравится.

Мария Дашкевич

автор: Екатерина ГРЕЧНАЯ
Фото: личный архив героев

ДА-ДА, ТОТ САМЫЙ НОМЕР 13!

РЕЦЕНЗИЯ НА КОМЕДИЮ В ДВУХ ДЕЙСТВИЯХ "№13" ПО ПЬЕСЕ РЭЯ КУНИ, РЕЖИССЕР - ТАТЬЯНА ТРОЯНОВИЧ

Главные роли
А. Терпицкий и А. Пролич

Тот самый тринадцатый номер много раз звучал в тот вечер со сцены и в разговорах зрителей. Это злополучное окно, балкон, соединявший 13 номер с 14-м, и этот телефон, который не уставал соединять 13 номер с более отдаленными местами, и каждое тонкая шутка, которая соединяла мысли всего зала. Я даже на некоторое время забыла о том, что нахожусь в уютном зале Театра-студии киноактёра, что сейчас 2021 год. И я, и, наверное, все вокруг перенеслись в гостиницу West, где по сценарию остановился мистер Уилли, член британского парламента и помощник премьер-министра (роль исполняет заслуженный артист Анатолий Терпицкий). А вот что происходило дальше не передаст полноценно ни одна рецензия!

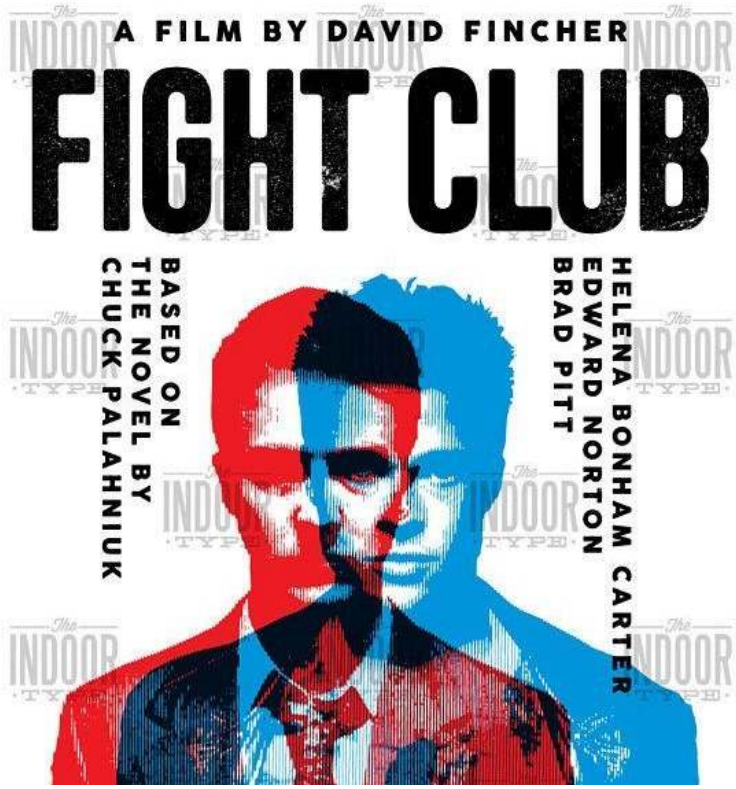
На сцене обстановка фешенебельного номера Британского отеля середины прошлого века. Картины на стенах, портьеры на окне, из радио раздаётся музыка. "Дебаты, полагаю, продлятся всю ночь!" – заявляет помощник премьер-министра по телефону. Какие "дебаты" планирует он на эту ночь, становится ясно с появлением на сцене секретарши Джейн в исполнении прекрасной Аллы Пролич. Но не тут то было! Не успел мистер Уилли избавиться от назойливо-исполнительного управляющего, как возникла проблема посерьезнее: в окне обнаружился труп мужчины... Необходимо "замять" эту историю, ведь она испортит репутацию сэра Уилли, премьерминистра, всей партии. На помощь приходит никто иной как Джордж Пигдон (в исполнении Ю. Баранова), бесхарактерный помощник властного богача сенатора. В этой комедии мы увидим и миссис Уилли, вульгарную богачку, и монашку, мечтающую о страстной любви, и хитрого портье, охотника до денег, и слабоумного мужа-ревнивца (ах, Ронни в исполнении Владимира Иванова покорил не одно сердце!). Столь привычные, клишированные персонажи, такой 'заезженный' сюжет, скажете вы. И чем же они могут удивить? А удивить смогли!

Режиссер комедии Т. Трочнович

Вокруг этого номера 13, окна и трупа (как же хорошо, что обычно трупы не ведут себя так, как виртуоз Алексей Соров в этой роли) закрутилась такая история, что время от времени хотелось вместе с горничной Мэри выкрикнуть " Non capisco, non capisco!" (ит. Не понимаю). Перевоплощались, меняли имена, фамилии и профессии все, даже сам номер 13 на некоторое время превратился в читальные залы библиотеки Британского музея. Некоторые участники всей этой кутерьмы и сами путались в своих ролях, чуть ли не выдавая себя, подставляясь и создавая дополнительные комичные ситуации. Музыка, привлекательные декорации, костюмы – неотделимые элементы спектакля – подобраны со вусом и выигрышно дополняли действие на сцене. Комедия наполнена острыми моментами, шутками на грани фола. Но только на грани! Юмор ни разу не опускался на уровень "деревенского", хотя не раз был близок к этому. Я бы без сомнений привела бы на спектакль младшую сестру или пошла бы на него с отцом без стеснения, ведь пикантность ни разу не переросла в пошлость. И в этом, пожалуй, заслуга и режисёра Татьяны Троянович, и актеров – мастеров своего дела. С самого начала и до последнего поклона зрители не отрывали глаз от сцены, зал то и дело заливался многоголосым звоном смеха, в антракте активно обсуждали спектакль, повторяли шутки, продолжали смеяться, пародируя только что услышанные диалоги. В очереди в гардероб и на остановке у театра всё продолжали звучать реплики, по которым можно было узнать своих недавних соседей по зрительному залу.

Конечно, если Вы фанат серьезных, классических постановок, Вам не стоит идти на «№13». Но если вы хотите насладиться остроумным юмором и прекрасной игрой, отдохнуть от ежедневных забот, от души повеселиться и ощутить на себе эту объединяющу силу искусства, советую вам посетить эту комедию в театре-студии киноактёра!

автор: Анна РОВИНА
Фото: http://teatrkinoaktera.by/events/13?sid=13



МНОГОРАЗОВЫЙ, НО ЖЕСТОКИЙ...

Разобранный на цитаты культовый фильм режиссёра Дэвида Финчера остаётся актуальным уже не первое десятилетие. Речь идет о фильме «Бойцовский клуб». Любой, кто его смотрел знает, что этот фильм – представитель высокого кинематографа. Визуально динамичный, многосторонний и энергичный, с отлично подобранным актёрским составом и с качественной озвучкой.

Пересматривая раз за разом любимые фильмы в разном возрасте и различного рода жизненных ситуациях, мы находим что-то новое в привычном старом или отслеживаем изменения в себе и в своём восприятии с течением времени. Иногда поводом для повторного просмотра становится чувство ностальгии или традиция, а иногда, как считают американские учёные, мы пересматриваем фильм, потому что уверены, что он нам точно понравится. Многоразовость «Бойцовского клуба» как раз в том, что, пересматривая его много раз, цепляешься взглядом за всё большее количество деталей и раскрываешь для себя новые смыслы.

Картина по роману Чака Паланика изначально была обречена на успех, ведь произведения маргинального автора славятся своей жестокостью и безумием. И она была подвергнута критике. Даже старания Дэвида Финчера, режиссёра картины, сгладившего все углы и смягчающего всю жестокость не спасли «Бойцовский клуб» от провала в прокате. Чересчур правдивый, слишком прямолинейный и жестокий, как сама жизнь, фильм отразил грехи современного общества. В сочетании с напрягающей атмосферой и мрачной цветокоррекцией фильм должен был бы приводить зрителя к унынию и депрессивному состоянию. Однако после просмотра испытываешь скорее силу духа и мотивацию стать кем-то кроме унылой массы!

Для поколения мужчин, воспитанных женщинами, фильм стал спусковым крючком в осознании своей женственности и слабости в плохом смысле этого слова. Работа как у всех, квартира, обставленная с помощью каталога, депрессия, бессонница, скука, несбывшаяся американская мечта. Желание каждого ощутить поддержку показывается через абсурдные сцены поддержки для смертельно больных, чьи проблемы не воспринимаются всерьез и используются как способ потешить самолюбие. Абсолютной противоположностью становится дерзкий Тайлер Дёрден. Миллионы мужчин нашли в образе нигилиста, который отвергает потребительскую культуру, сопровождаемого мускулистым телом и сумасшедшими идеями, свой идеал и пример настоящего мужчины.

В фильме ярко транслируется борьба мужского и женского начал в одном человеке. Героиню Марлу, как женское начало, рассказчик изгоняет, прячет и вызывает лишь для удовлетворения низменных потребностей. В то время как мужское начало в лице Тайлера Дёрдена герой готов отчаянно искать при разных условиях и за любые деньги. Бесконечные перелёты в надежде словить самого себя за хвост, лишь бы только приблизиться к придуманному, навязанному обществом идеалу. «Ты — это не твой счет в банке, не твоя машина, не твой бумажник и не твоя одежда» — это мысль, идущая красной нитью через весь фильм, одна из главных мыслей для всего общества. Ты – это твои мысли, действия и поступки.

Смотреть «Бойцовский клуб» стоит хотя бы из-за одной краткой сцены, в которой раскрывается философия Тайлера Дёрдена. Мотивационное предупреждение, которое, думаю, стоит сделать девизом своей жизни или как минимум повторять в моменты лени: «Если Вы читаете это, значит это предупреждение именно для Вас. Каждое слово, которое вы прочитаете, бессмысленно — вы просто тратите напрасно очередную частичку своей жизни. Неужели Вам больше нечего делать? Неужели Ваша жизнь настолько пустая и серая, что Вы даже не можете найти, чем занять себя в свободное время? Неужели Вы прочитали все, что хотели прочитать? Неужели Вы подумали обо всем, о чем хотели подумать? Немедленно отправляйтесь на улицу. Найдите себе особу противоположного пола. Прекратите совершать дурацкие покупки. Увольтесь с работы. Начните драку. Докажите, что Вы живы. Если Вы не начнете действовать, то так и проживете свою никчемную жизнь. Я Вас предупредил... Тайлер».

Смотрите хорошее и разнообразное кино и помните первое правило Бойцовского клуба: не упоминать о Бойцовском клубе!

автор: Диана ЦЫРКУНОВА
Фото: Pinterest