



София

Выпуск
№ 4
(ЯНВАРЬ),
2024 г.

«Светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела» (Евангелие от Матфея 5,16)



НА КРЫЛЬЯХ ВДОХНОВЕНЬЯ!

Автор: Екатерина Семкина ИЗО-21

Вот и пролетели праздники. Наверняка каждый из вас провёл их в кругу семьи, друзей, в тепле и уюте, насыщенно и незабываемо. Сессия закрыта, список долгов вновь чист - красота!

Раз появилась свободная минутка - предлагаем вам, дорогие читатели, посмотреть вокруг.

Зима в самом разгаре!

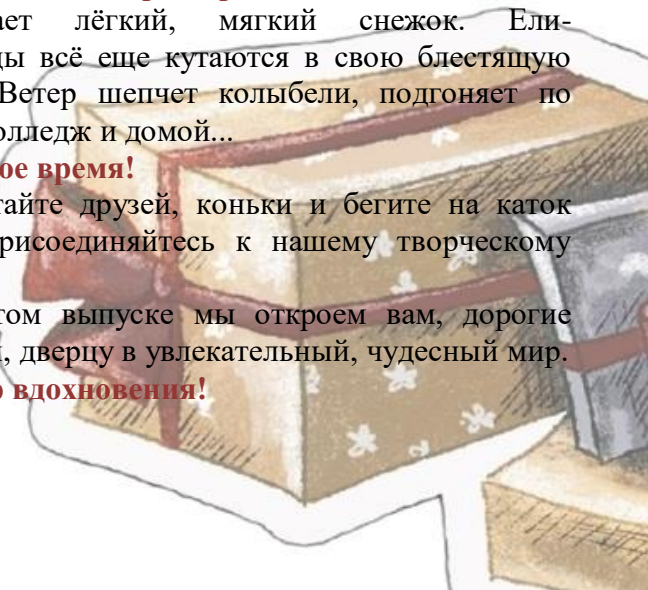
Падает лёгкий, мягкий снежок. Ели-красавицы всё еще кутаются в свою блестящую шубку. Ветер шепчет колыбели, подгоняет по пути в колледж и домой...

Самое время!

Хватайте друзей, коньки и бегите на каток или... Присоединяйтесь к нашему творческому полёту.

В этом выпуске мы откроем вам, дорогие читатели, дверцу в увлекательный, чудесный мир.

Мир вдохновения!



Кто такой Ефрем Сирин?

Автор: Ульяна Мартышкина, ДО-31

10 февраля Православная Церковь празднует день памяти преподобного Ефрема Сирина.

Кто же такой Ефрем Сирин? Преподобный Ефрем назван Сирином (сирийцем), потому что Месопотамия, в которой он родился, в древности причислялась к Сирии. Он был учителем покаяния.

Родился в начале 4 века, в городе Низибии (Месопотамия) в бедной семье. Родители были землевладельцами. Ребёнок рос вспыльчивым, раздражительным. С возрастом в его голове стали пробегать мысли о том, что Бога не существует, так Ефрем стал атеистом. Но спустя некоторое время получил от Господа Бога вразумление.



В юноше проснулось глубокое покаяние, его заинтересовала жизнь в горах. Ефрем стал учеником святого Иакова. И именно благодаря святителю, который заметил в юноше дары

сердечного сокрушения, чистых и постоянных слёз, учительства данные от Бога, Ефрем стал читать проповеди, учить детей. Он переселился в монастырь Едессы, где нашёл величайших подвижников, людей, которые чтят молитву, живут во Христе.

Со временем к молодому человеку на чтения наставлений, начало приходить всё больше и больше людей. Ведь его чтения и мысли дотрагивались до глубины души. Преподобный учил каждого покаянию, вере и благочестию. Язычники, слушая Ефрема, обращались в христианство. Это ли не чудо – дар слова!

Уже в молодом возрасте Ефрем Сирин отличился написанием молитв, песнопений. Истолковал Священное Писание – объяснение Пятикнижия Моисея. Даже в наше время его молитвы читают в дни поста.

Преподобный ближе к старости отправился в путешествие в Египет, где его приняли с распростёртыми объятиями. А по возвращении обосновался в пещере, где жил в скромности до конца жизненного пути.

Молитва Ефрема Сирина – покаянная молитва, составленная в IV в. преподобным Ефремом Сириным, которая читается на богослужениях во время Великого поста. Тема молитвы - глубокое покаяние и благодарность Богу за все Его милости. Произнося слова молитвы, мы просим Владыку о помощи удержаться от искушений, а при их возникновении - успешно преодолеть.

Читаем молитву:

*«Господи и Владыко
жизнота моего,
дух праздности, уныния, любоначала и
празднословия не даждь ми.
Дух же целомудрия,
смиреномудрия, терпения и любве
даруй ми, рабу Твоему. Ей, Господи,
Царю, даруй ми зрети моя прегрешения
и не осуждати брата моего, яко
благословен еси во веки веков.*

Аминь»

Духовные и культурные мероприятия

Автор: Юлия Вакулова, ДО-21

В мире быстро меняющихся технологий и научных открытий Гуманитарный колледж Святителя Алексия Митрополита Московского придает особое значение сохранению и пониманию культурного наследия и духовных ценностей. Этот подход отражается в широком спектре мероприятий, посещаемых и организованных учебным заведением, которые направлены на стимулирование диалога, взаимопонимания и гармонии среди студентов, на их духовное развитие и прививание любви к Родине, культуре своего народа. Приведем в пример несколько мероприятий, которые посетили студенты колледжа в январе.

Студенты посетили Рождественскую и Крещенскую литургии, которые были проведены 7 и 19 января. Также 19 января в главном корпусе Гуманитарного колледжа прошел молебен и освещение аудиторий.

25 января, в день святой мученицы Татианы, в храме Трёх Святителей протоиереем Димитрием Лескиным было проведено торжественное богослужение. Были приглашены студенты Гуманитарного колледжа, Академии Святителя Алексия, преподаватели и сотрудники этих образовательных организаций, а также прихожане. Пение сопровождалось выступлением мужского хора и смешанного хора Гуманитарного колледжа и Академии. В этот же день прошел Татьянинский студенческий бал, организованный в рамках грантового проекта «Благодатное лето. Жигули 2023», в Академии святителя Алексия. Вдохновленный мюзиклом «Легенда о славном рыцаре Раймонде и его невесте Досифее», бал включал в себя выступление танцевального коллектива Гуманитарного колледжа, представившего номер «Свечи в темноте».

К 27 января – Международному дню памяти жертв Холокоста – в Гуманитарном колледже был проведен ряд мероприятий. Студенты написали письма жителям и защитникам Ленинграда в рамках акции «От сердца к сердцу»; посмотрели фильм «Мальчик в полосатой пижаме» и обсудили страшные события на кинолектории; прошли исторический QR-квест «История в деталях».

В заключение можно отметить, что духовные и культурные мероприятия играют важную роль в формировании общности студентов колледжа, способствуют разностороннему развитию личности, пониманию и уважению культурного разнообразия. Эти мероприятия не только обогащают образовательный опыт, но и способствуют созданию теплой и поддерживающей атмосферы в учебном заведении.



Инструмент преодоления стресса и тревожности у подростков

Автор: Ангелина Гибрадзе, ИСП-11

Стресс оказывает большое влияние на тело человека, из-за чего мы чувствуем усталость, острое желание что-нибудь съесть, головную боль и нервозность. Такие симптомы абсолютно нормальны, и из этого состояния можно выбраться самим, если только эта стадия не перешла в хроническую форму.

Иногда люди предпочитают заедать стресс чем-нибудь сладким, но это относится больше к эмоциональному голоду. Просто съесть то, от чего человек может убежать, и сопротивляться своим эмоциям, бурлящих обстоятельств пережитого. Такие периоды касаются детей и взрослых. Но самое главное - не поддаваться неконтролируемому порыву чувств. Даже если утолить потребность в сладком, тревога снова вернётся из-за кортизола – особого гормона. Люди, особенно в подростковом возрасте, видят в этом быстрый способ избавиться от психической нагрузки. Из-за чего приходят те самые «Два килограмма». С этим можно справиться и не поддаваться тому состоянию, когда ничего не остаётся, кроме как получить желаемое и переносить на себе плохие привычки. Физический голод – это сигналы, что пора бы уже поесть, журчание в животе, лёгкая усталость и рассеянность. Эмоциональный приём пищи – это импульсивная зависимость по мотивам утешить себя в плохих физических способностях или умственных задачах на формулы. Есть захочется всегда, если не решить проблему. Как себе помочь?

От молодого поколения зависит ход дальнейших событий, как на шахматной доске. Каждый сделанный ход в прошлом может повлиять на дальнейший выбор в будущем. Взрослым людям недостаёт минералов в борьбе с напряжением. Так благодаря магнию уровень сахара в крови стабилен и нормализует

сердечный ритм. Важно употреблять витамины регулярно.

Помимо контроля питания, употребления витаминов, снять стресс помогает физическая активность. Мы чувствуем себя гораздо лучше после регулярных прогулок или физических нагрузок: теннис, танцы и фигурное катание на льду. Эти три вида спорта Александр Сергеевич Пушкин любил в своей жизни с самого детства, благодаря чему неплохо был развит телосложением.

От стресса позволяет отвлечься умственная загруженность: учеба, работа и пр. Но на наш взгляд, это не решает самой проблемы, из-за которой возник стресс. В такие моменты особенно важно обращаться к самому себе. Структурировать свои мысли, выразить чувства помогает искусство. Действительно, можно чувствовать себя комфортно и спокойно во время творческого процесса: рисование, вышивание, музыка, танцы, поэзия и многое другое.

Студенты Гуманитарного колледжа – разносторонние творческие личности. Занимаются танцами, пением, рисованием, фотографией, занимаются декоративно-прикладным искусством, пишут рассказы и стихотворения собственного сочинения и многое другое. Продолжайте творить, выражайте себя посредством творчества, ведь это хороший способ развиваться, вдохновляться, бороться со стрессом и предотвращать его появление! При этом помните, что при плохом самочувствии важно обращаться своевременно к специалисту!



В начале было Слово...

Автор: Юлия Ахвердиева, ДО-42

Люди - социальные существа. Из века в век мы передаем и получаем информацию с помощью речи - главной формы коммуникации. Мы оформляем мысли словами, каждое из которых имеет свой особый смысл. Порассуждаем об их Божественном значении.

«В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог» - сообщает нам первая строка Евангелия от Иоанна. Согласно Библии, мир творился не руками, а Божественным словом, которое «было у Бога, и Слово было Бог». Так Создатель превратил первичный хаос в красивое и одухотворенное мироздание. Дар слова человеку передаёт Бог, наделяя его неким Божественным началом. Это доказывает и то, что люди созданы по образу и подобию Божьему. И впредь произносимое человеком слово отсылает нас к его Божественному истоку. Можем проследить любовь Бога к своему творению, взамен человек также должен обращаться к Творцу со словами чистыми, красивыми, пропитанными любовью и верностью.

Однако следует вспомнить: созданный Богом человек был наделен возможностью дать названия земным «тварям» в знак того, что он властитель на земле над ними. «И нарек человек имена всем скотам, и птицам, и всем зверям». Это показывает, что мы в праве творить слово сами, что, с одной стороны, дарует нам свободу «словосоздания», с другой же, - призывает к ответственности за произведенное и произнесенное слово в том случае, если оно не от Бога, не несет в себе чистого помысла, рожденное от Дьявола. «Дьявольское» слово губит душу человека.

Божественный посыл слова важен: он очищает человека, способствует исцелению. Слова рождаются из души человека благодаря Богу, при любви к Нему, но если человек безнравственный, что говорит об отсутствии Бога в сердце, тогда его речь может стать губительной для окружающих и него самого. Грязные и нечестивые слова засоряют изначально чистые души людей, накладывая толстый слой пыли.

Чистые же слова возносят людей, освещают их душу. Они исходят благодаря

Творцу в сердце. Приведем примеры светлых слов.

Слово «добро» в старославянском языке означало «слово, повеление от Бога» и «дела, вещи, сотворенные Богом» (Библейские понятия): «Хорошее дело велишь ты сделать». Со временем «добро» вошло в обиходную речь и стало синонимом слова «хорошо». Есть красивое толкование «любови» - «люди Бога ведают». Ведать Бога - знать Его; знать Бога - верить в Него; верить в Бога - любить. Словосочетание «Божия благодать» буквально говорит о том, что «Бог даёт благо», что свидетельствует о Божьей доброте по отношению к человеку.

И, конечно, обратимся к словам, которые называют великие Церковные праздники, одним из которых является Рождество Христово. В Православии Рождество - один из самых главных и важных праздников. Даже весть о рождении Иисуса Христа разнесли словами, несущими в себе Божественный смысл. Еще одним Светлым православным праздником является Пасха. На нее звучат особенные Божественные слова и неспроста. Иисус Христос пришел на землю с определенной целью: спасти род человеческий от греха, потому Его называют Мессией. Ради этого Он принял страдания на кресте, а затем воскрес. Недаром первым, что мы слышим на Пасху, является фраза «Христос Воскресе!», на что принято отвечать «Воистину Воскресе!». Здесь можно проследить, что Сын Божий сделал это «Воистину» - во благо, для справедливости, помощи и добра и любви. Ведь любовь - это основа жизни.

Эти мысли подтверждает первое послание Иоанна: «Кто в любви - тот в Боге. И Бог в нём. Потому что Бог есть любовь». Божественный посыл слов исходит из человека благодаря любви к Богу. Речь может исцелять и возрождать душу человека, ведь если в ней есть Бог, то и слово будет обладать Божественной силой. Создатель даёт нам силы и понимание смысла своей речи, благодаря чему люди становятся нравственными, чистыми и светлыми. Духовность не позволит использовать небогоугодные выражения, потому что в душе человека будет Творец, который рождает осознанность и веру.

Искусство как инструмент воспитания молодежи

Автор: Дарья Заяц, ДО-31

Что такое искусство и какова его функция?

И.С. Тургенев: *«Всякое искусство есть возведение жизни в идеал...»*

М. Горький: *«Искусство должно облагораживать людей.»*

Л.Н. Толстой: *«В искусств простота, краткость и ясность есть высшее совершенство формы искусства, которая достигается только при большом даровании и большом труде.»*



Искусство – это форма выражения человеческой активности, включающая себя различные виды творчества, такие как живопись, музыка, литература, театр, скульптура и другие. Оно позволяет людям передавать свои идеи, эмоции и взгляды, а также воздействовать на чувства и восприятие зрителей, слушателей или читателей. Искусство играет важную роль в культуре, истории и самопознании человечества.

Искусство как средство воспитания молодежи имеет уникальную способность воздействовать на эмоции, развивать творческое мышление и формировать ценностные ориентации.

Через изучение и творческое взаимодействие с искусством молодые люди могут освоить навыки самовыражения и находить новые перспективы в обществе. Вот несколько способов:

- **Творческие проекты:** организация творческих мастер-классов, выставок, концертов или проектов, где молодые люди могут проявить свой талант и выразить свои идеи.
- **Социальные исследования через искусство:** использование искусства для обсуждения социальных вопросов и стимулирование обмена мнениями, что способствует развитию критического мышления.
- **Культурный обмен:** организация молодежных культурных обменов, где участники могут познакомиться с различными видами искусства, традициями и культурными ценностями.
- **Театр и драматургия:** участие в театральных постановках, написание и постановка пьес, позволяют молодым людям выражать свои идеи и чувства.
- **Фильмы и документальные работы:** просмотр и обсуждение фильмов и документальных работ, затрагивающих социальные и культурные темы, способствует осознанности и обмену мнениями.
- **Искусство в образовании:** интеграция искусства в образовательные программы для стимулирования творческого мышления и развития критического взгляда на мир.

Воспитание через искусство способствует формированию у молодежи более широкого кругозора, эмоциональной интеллигентности и понимания разнообразия культурного наследия.



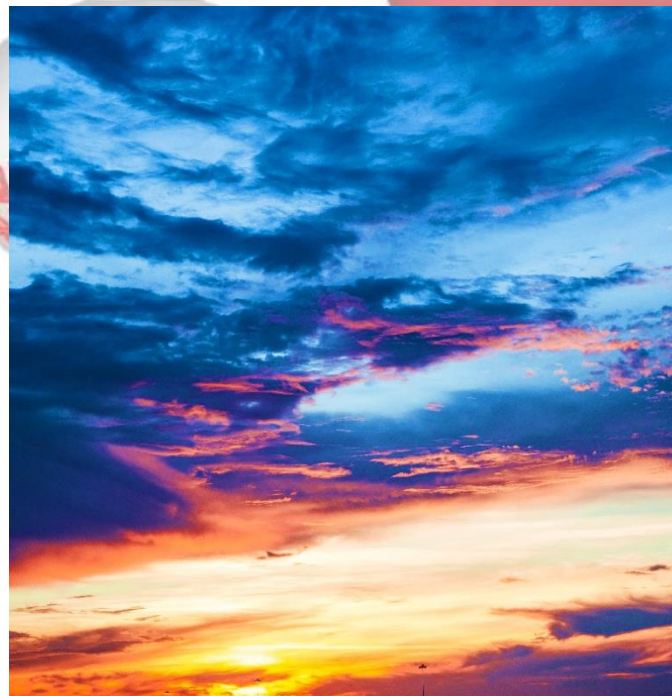
Вдохновение

Шар одинокий по небу плывёт,
В струе вдохновенного ветра.
Не выше, не ниже - спокойно идёт,
Задумчиво - метр за метром.

Шар тысячи взглядов собрал по пути,
Летя, пробираясь сквозь тишь.
И верно всегда продолжал он идти
Над стадом ссутуленных крыш.

Шар думал, что он как воздушный шар,
Но мал ещё просто, как птенчик.
Он чувствовал внутренне собственный дар,
Но ветер, как планы, изменчив...

Автор: Елизавета Ворожейкина, ПДО-11



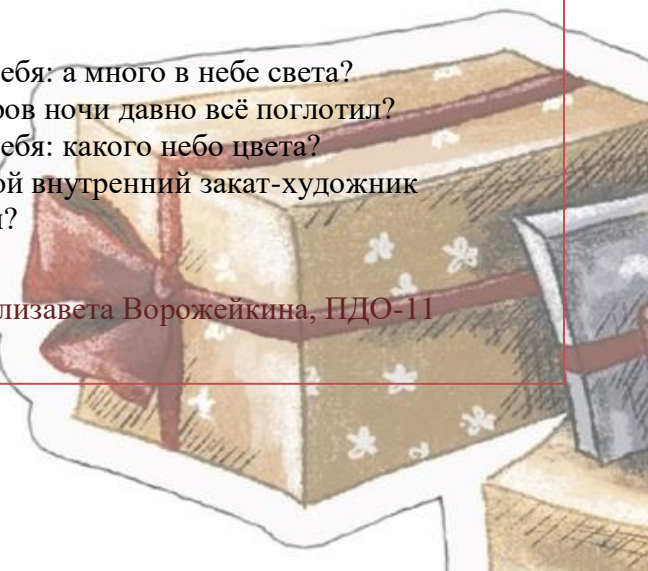
Спроси себя

Спроси себя: какого цвета небо?
Остановись и просто посмотри...
Ведь в суматохе зачастую мы бываем слепы...
Не замечаем чувства, что находятся внутри...

Спроси себя: какого небо цвета?
И в тишине немного подожди...
Не торопись, пройдишь, дождись ответа...
Услышь, что из раскола туч бегут дожди...

Спроси себя: а много в небе света?
Или покров ночи давно всё поглотил?
Спроси себя: какого небо цвета?
И что твой внутренний закат-художник
воплотил?

Автор: Елизавета Ворожейкина, ПДО-11



Творческая страничка



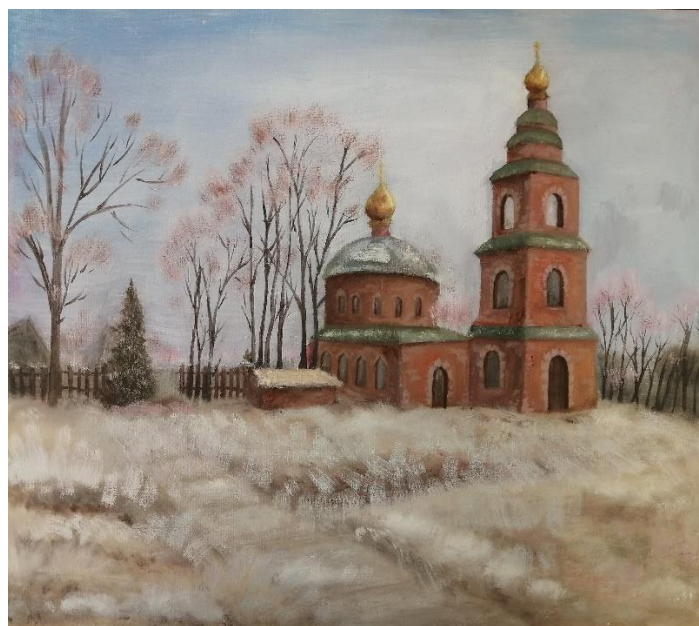
Автор: Мария Гончарова, ИЗО-21



Автор: Ирина Бадина, ИЗО-11



Автор: Булдыгина Анна, ИЗО-31



Автор: Саня Магдеева, ИЗО-21

Председатель редакционного совета: И.А. Клименко

Главный редактор: А.А. Милова

Верстка: А.А. Якямсева, А.А. Милова

Корректор: Ю.М. Ахвердиева

Набор: авторы текстов.

Адрес редакции: 445028, г. Тольятти, ул. Юбилейная, 59. Тел. 51-05-54

Наш адрес в Интернете: <http://gumcollege.ru>. Пишите нам по адресу: gk@pravtlt.ru