

МАРТ 2021



УЛЕЙ

Московский финансовый колледж Финансового университета



В этом номере:

**Стихотворение собственного сочинения
специально к 8 марта**

"К 8 марта МФК..."

Истории студентов о зимних каникулах

Мюзикл "Красота требует..."

Квест к 23 февраля "Служу Отечеству"

Волонтерство вперед!

Масленица

Век невроза

Вы когда-нибудь задумывались?...

Вы когда-нибудь задумывались,
Почему восемь – это знак бесконечности?
Столько тайн и загадок...
Все потому что праздник международной вечности,
И у женщин столько разных догадок



Вы когда-нибудь задумывались,
Почему дарят мимозу и тюльпаны?
Заснеженным весенним деньком,
Чтобы у женщин сорвались все планы
И глаза горели счастливым огоньком!

Вы когда-нибудь задумывались,
Почему праздник именно в марте
Сразу после холодной зимы?
Потому что встала тёплая нежность на карте,
И женщины проснулись «ранней пташкой весны»



Вы когда-нибудь задумывались,
Почему женщины настолько прекрасны?
Смотришь на них и хоть не дыши...
Тут без вопросов, все четко и ясно!
Просто поздравим от всей души!

к 8 марта!

Сегодня я проснулась рано
И поскорее собралась
И по проталинам упрямо
В любимый колледж донеслась

Сегодня в этих стенах праздник
И изобилие цветов
Перебивает ароматом
Все благовоние духов

8 марта!- это значит
Нам комплиментов не жалеи!
А мне хотелось бы поздравить
Своих родных учителей

Для вас сегодня светит солнце,
В глазах пусть вспыхнет огонёк
Тоска, печаль- пусть унесётся
Мужщины все у ваших ног

Ведь красоту вашу не скроешь
За серостью учебных дней
А ваша трудная работа
Лишь делает вас красивей

От всей души мы вам желаем
Быть молодыми как сейчас
Не только в день восьмого марта
Красой вы радуете нас



Овчинникова Анастасия(гр.2Ф3)

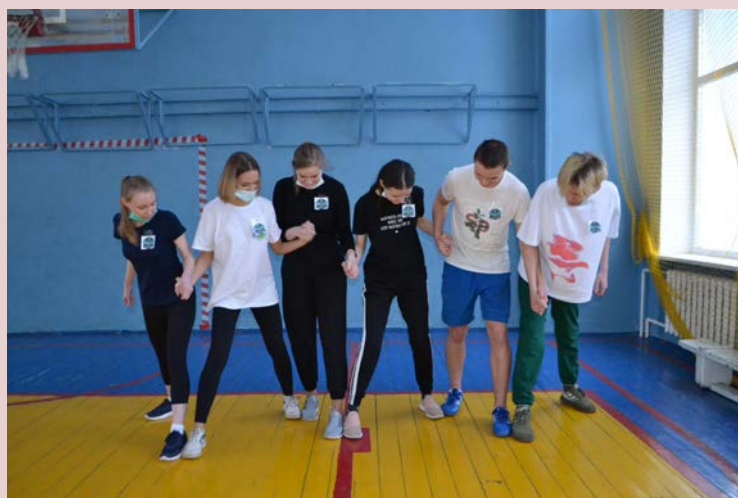
Квест "Служу Отечеству"

19 февраля Московский Финансовый колледж поздравлял мужчин с приближающимся 23-им февраля. В рамках программы проходил квест «Бастионы мужества и стойкости». Участие приняли 8 групп-команд, каждая из которых проявила все качества, которыми обладают настоящие защитники. Ребятам довелось пройти несколько трудных испытаний, где они показали свою храбрость и сплоченность.



К поздравлениям присоединились и почетные гости колледжа – генерал-майор Баранов Евгений Викторович и старший помощник, начальник отдела по подготовке к призыву граждан на военную службу Перовского военкомата-Терехин Евгений Дмитриевич. Состоялась дружеская беседа, на которой гости поделились своим опытом, знаниями и рассказали студентам об истории празднования Дня защитника отечества.

Хочется отметить ту прекрасную атмосферу, которая царила весь вечер. Несмотря на то что квест имел соревновательный характер, проигравших не было. Все команды были достойны звания победителей. А само мероприятие было наполнено духом патриотизма, товарищества и взаимопомощи.



1 место – «Элита» (группа 2БН2)

2 место – «Тельняшки» (группа 1БН3)

3 место – «Richmond» (группа 2Ф2)

Смотр – конкурс на лучшую группу

По итогам первого семестра 2020/2021 учебного года :



I место - группа 2БН2
Классный руководитель
Евлоева Аминат Хасановна



II место - группа 1Ф5
Классный руководитель
Мамаева Мадина Ильясовна



II место - группа 2БН1
Классный руководитель
Климова Надежда Викторовна



III место - группа 3БН1
Классный руководитель
Петраиенкова Татьяна Николаевна

Зимние каникулы

„Карелия - край озер и лесов. Прекрасные отдых и рыбалка. Республика на скандинавский лад.“ Вот что пишут о ней на экзаменах по географии. Но какая она на самом деле? Первое, что мне приходит в голову это холод, туман и лёд. Имея всего 60 солнечных дней в году, жители умеют радоваться всем мелочам жизни. Поэтому я люблю возвращаться в родные края на каникулах и при любой удобной ситуации. Зимой это особенно необычно, потому что весь город окутан льдом . Но лёд не несёт холод и грусть, а скорее передаёт сказочное настроение и волшебство, тем самым согревая сердца людей.



Автор: Безмен Любовь гр.1Ф11

Зимние каникулы

Алтай – это пристанище величественных гор, необыкновенной красоты рек и великолепных пейзажей. Алтай – это дом, в который мне удалось вернуться на зимних каникулах.

Когда-то, еще до советской власти, Алтай был единым. Он включал в себя территорию как Алтайского края, так и современной республики Алтай. Однако сейчас существуют два различных субъекта Российской Федерации. Часть детства я провела, путешествуя именно по Горному Алтаю, хотя родилась в Алтайском крае.



Приехав на зимние каникулы домой, мы отправились в Чемал. Чуть позднее побывали в Белокурихе-городе - курорте федерального значения. Местом, куда мы отправились, была гора Церковка. Ее высота составляет около 815 метров над уровнем моря. Зимой подняться туда труднее, чем летом, однако это того стоит. Вид, который открывается с вершины, вы запомните на всю жизнь. Но еще больше запомнится атмосфера душевного спокойствия и уединения, именно то, что нужно после сдачи зимней сессии.

Зимние каникулы

Зима - превосходное время года. На улице всё белым-бело, и это навевает уютную атмосферу. Свои зимние каникулы я провёл на родине, в Дагестане. С самого начала учебного года я не был там и поэтому очень скучал по родным просторам. Вся республика — это невероятно красивая местность. Я очень люблю свой дом, всю ту красоту, которая удивляет меня каждый раз, как будто в первый. И после переезда в Москву мне стало не хватать этих живописных мест. Больше всего впечатляют горы, и я очень хотел вернуться, чтобы еще разок увидеть их. На время дистанционного обучения мне удалось вернуться на родину. До начала каникул никак не получалось побывать в самых красивых и любимых местах, так как активно шла подготовка к сессии. Но после празднования Нового года в кругу семьи и начала зимних каникул сразу же появилось желание созерцать всю красоту Дагестана.

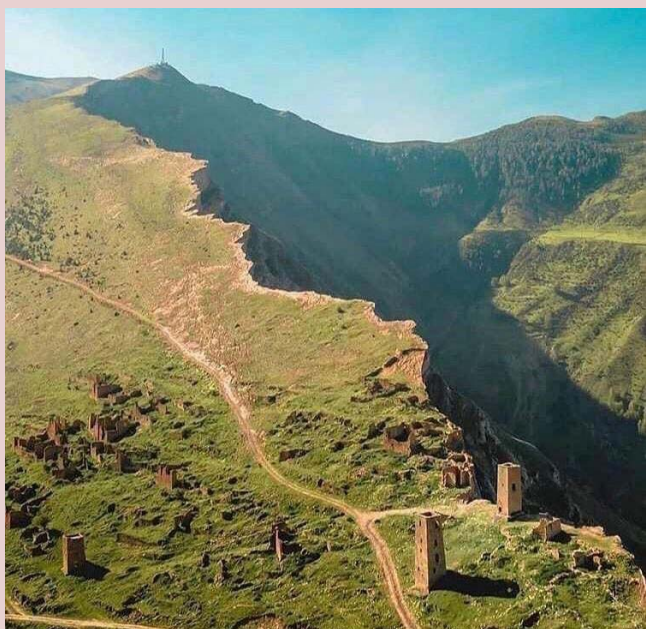
Я составил себе список мест, куда отправлюсь за время каникул. В первую очередь захотелось побывать в ауле Гоор - крае башен и легенд. В суровый горный край лучше приезжать именно зимой.



Сдержанные краски отлично подчеркивают лаконичность пейзажа, строгого, но необыкновенного. Тут и башенный комплекс, и живописные руины на краю пропасти, и колорит горного аула.

Зимние каникулы

Башенный комплекс Старого Гоора — одна из самых востребованных достопримечательностей республики, которую советуют увидеть все путешественники. Я поехал с утра и к обеду уже был там. Поднялся на самую высокую башню, и мне открылся прекрасный и величественный вид на горы, в какой-то момент показалось, будто я лечу — потому что всей своей грудью прочувствовал свободу и полное единение с природой. Этот день мне запомнится надолго.



Через пару дней мы отправились в новое путешествие, в Дербент, побывать в крепости Нарын-кала. Известно, что Дербент — самый древний город на территории России, а крепость — одно из самых крупнейших защитных сооружений мира, охраняющихся государством, как объект мирового наследия ЮНЕСКО. Отсюда можно увидеть старый и новый Дербент.

Весь город как будто на ладони. Дорога была не простой, добирались 5 часов, но оно того стоило. Я прошёлся по всей крепости, в воздухе чувствовалось то, что это сооружение очень древнее. Оно поражало не только своей красотой, но и тем, на сколько была продумана каждая мелочь, при строительстве.

Я не заметил, как быстро пролетели зимние каникулы. Меня окружали самые близкие и родные люди. Как только появится возможность, я вновь вернусь на малую родину, чтобы еще раз удивиться ее красоте и вдохнуть это чувство свободы.

Автор: Давудов Муртазали гр.1Ф11



Волонтерство, вперед!

Дом Ветеранов сцены нуждается в социальной помощи волонтеров. При поддержке РОО ЮМИРА нужно будет оказать помощь ветеранам: купить и передать продукты или другие покупки. Подробную информацию можно найти Вконтакте, соцсети Волонтеры Вкус жизни. Связь поколений или в группе Московского финансового колледжа. Для начала необходимо подписаться на странице "Волонтеры ВЖСП"

Ветераны нуждаются в нас, давайте поможем вместе!



Волонтерство вперед!

"Верные друзья" - старейший приют Москвы, ждёт гостей для встречи с животными.

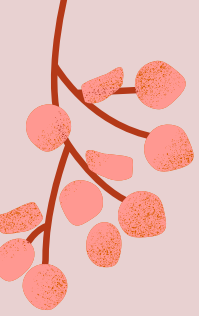
С собой можете взять игрушки и лакомства для животных, они будут Вам очень благодарны.



В марте-мае планируются поездки в этот приют!

Если ты хочешь с нами, то присоединяйся!

Для этого необходимо подойти к заместителю председателя социального отдела Васильеву Александру 1ф13.



Масленица

Многие люди с трепетом ожидают наступления Масленицы, традиции празднования которой уходят в глубь нашей истории. Как и в былые времена, этот праздник встречают с размахом, с песнопениями, танцами и конкурсами.



Самыми популярными забавами (которые раньше устраивали) в селах были кулачные бои, поедание на время блинов, катания на санях, лазанье на столб за призом, игры с медведем, сжигание чучела, купание в

прорубях. Главным угощением как раньше, так и сейчас являются блины, которые могут иметь различную начинку. Их пекут каждый день в больших количествах.

Отмечают праздник с понедельника по воскресенье. На Масленой неделе каждый день принято проводить по-своему, соблюдая традиции наших предков.



Масленица

Понедельник — «Встреча Масленицы»

В этот день начинают печь блины. Первый блин принято отдавать бедным и нуждающимся людям. В понедельник наши предки готовили чучело, одевали его в лохмотья и выставляли на главной улице деревни. Оно стояло на всеобщем обозрении до воскресенья.



Вторник — «Заигрыш»

Его посвящали молодежи. В этот день устраивали народные гуляния: катались на санях, ледяных горках, каруселях.



Среда — «Лакомка»

В этот день звали в дом гостей. Их угощали блинами, медовыми пряниками и пирогами. В среду было принято потчевать блинами своих зятьев, отсюда пошло выражение «Пришел зять, где сметаны взять?». Проводились конные бега и кулачные бои.



Четверг — «Разгуляй»

С этого дня начинается Широкая Масленица, которая сопровождается играми в снежки, катанием на санках, веселыми хороводами и песнопениями.

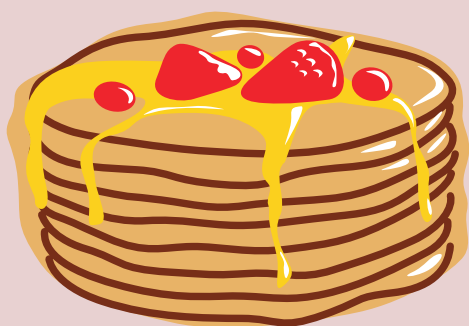
Масленица

Пятница — «Тещины вечерки»

В этот день зятя приглашали тещу в свой дом и угощали вкусными блинами.

Суббота — «Золовкины посиделки»

Невестки приглашали в свой дом сестер мужа, беседовали с ними, угощали блинами и дарили подарки.



Воскресенье — «Прощеное воскресенье»

В воскресенье прощались с зимой, провожали Масленицу и символично сжигали её чучело. В этот день принято просить у знакомых и родных прощения за обиды, накопившиеся за весь год.

На самом деле Масленица является языческим праздником, который был со временем изменен под «формат» православной церкви. В дохристианской Руси празднование называли «Проводы зимы».

Наши предки почитали солнце как Бога, поэтому и появилась традиция печь круглые, по форме напоминающие солнце, лепешки. Считалось, что, съев такое кушанье, человек получит частичку солнечного света и тепла. Со временем лепешки заменили блинами.



"Красота требует..."

Наступила долгожданная весна, и в марте весь мир отметил праздник нежности, красоты и женственности. Студенты Московского Финансового колледжа не остались в стороне и присоединились к поздравлениям. 5 марта состоялась долгожданная премьера мюзикла «Красота требует...», из сюжета которого стало ясно, что быть женщиной – совсем нелегкая задача, а настоящий ежедневный труд.



Прежде чем представить мюзикл большой аудитории, студенты проделали огромную работу, проводили многочисленные репетиции, обращая внимание на каждую мелочь, и наконец долгожданное событие состоялось. Преподаватели и гости колледжа были в восторге. Ведь для них в рамках мюзикла звучали знакомые музыкальные композиции, исполнялись хореографические номера, а также стихотворения собственного сочинения.



Артистам мюзикла удалось заразить зал положительными эмоциями, гаммой чувств и впечатлений. Этот яркий вечер еще надолго останется в памяти зрителей. А прекрасным дамам хочется пожелать всегда оставаться сильными, не теряя при этом свою доброту, красоту и нежность.

Хочется выразить огромную благодарность сценаристу - Чальцевой Т.А., режиссеру-постановщику - Стреловой Е.В. и идейному вдохновителю - Филипповой И.Д.





"Красота требует..."

Актерский состав



Ведущая
Якунина Елизавета
(2БН2)



Малахов Андрей
Ляхин Иван
(2БН2)



Ильма Петорсен
Зарубина Анна
(2БН2)



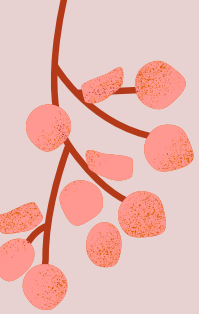
Элеонора
Грицишина Мария
(2БН2)



Директор
Мельчуков Герман
(1Ф13)



Константин
Агафонов Никита
(1Ф13)



"Красота требует..."



**Кукушкина Евгения
Бухтий Анастасия
(2БН2)**



**2-ая конкурсантка
Успенская Елизавета
(2Ф5)**



**1-ая конкурсантка
Шпилова Ксения
(1Ф11)**



**Евгений
Левин Павел
(1ф13)**



Век невроза

Для начала немного цифр. В 19 веке депрессией страдало 0,05% от всей популяции, в середине 20 века — 5%, к концу 20 века — более 20%. По прогнозу Всемирной Организации Здравоохранения и Всемирной психиатрической ассоциации к 2020 году депрессивные расстройства должны были выйти на второе место среди всех заболеваний в качестве причины неявки на работу и потери трудоспособности после сердечно-сосудистых. Сегодня каждый 14-й житель Земли страдает клинически выраженной депрессией.



Такой диагноз сегодня ставится чаще, чем сто лет назад. Причины две: во-первых, мы гораздо чаще задумываемся о качестве жизни и обращаемся к

специалистам. В 19 веке шахтер или рабочий, выйдя с работы, не спешил к психоаналитику — ему было не до этого. Во-вторых, расширилось представление о расстройствах. Люди тревожились всю историю человечества, но диагнозы — «паническое расстройство», «агорафобия», «обсессивно-компульсивное расстройство» — появились примерно полвека назад. И с тех пор перечень диагнозов растет. XXI век — век тревоги и депрессии.

Что же такое тревожность и почему она возникает?

Как рассказывал в своей книге «Счастлив по собственному желанию» психотерапевт, основатель «Высшей школы методологии», руководитель Лаборатории нейронаук и поведения человека, тревоги основаны на прогнозах. А большинство прогнозов основано на страхах. «Человек автоматически прогнозирует в будущем то, чего боится. Наше мышление целиком и полностью погрязло в вязкой трясине бесконечных прогнозов. Обжившись в нас, как у себя дома, прогнозы (а это, прежде всего, страхи и опасения) парализуют всякую нашу активность, крайне снижая качество жизни».

Век невроза

Тревожность связана с глобализацией и информационной перегрузкой. Виртуальная реальность захватывает нас все больше и больше. Бесконечный фоновый информационный шум вынуждает нас постоянно всматриваться в экраны смартфонов и компьютеров. Это порождает и внутренние сравнения: кто как выглядит, на каком пляже отдыхает, в какую страну поехал, где работает и что приобрел. Социум постоянно требует, чтобы мы доказывали свою успешность. Если раньше мы отдыхали от информационного шума, приходя домой, то теперь в любое время суток мы втянуты в сверхинтенсивное информационное потребление. Даже наша личная жизнь во многом стала публичной.

Британский психолог Робин Данбар вычислил, сколько личных контактов мы можем поддерживать одновременно, — в 80-е годы 20 века «число Данбара» составляло 150. А сегодня выясняется, что мы можем иметь тысячи контактов, оказывающих психоэмоциональное влияние и выводящих нас из себя лайками, комментариями, троллингом. Поэтому вырос уровень стресса и тревоги- все это тянет за собой психическое напряжение, что проявляется и на телесном уровне: внутренний дискомфорт, мышечные зажимы, болевые ощущения, нарушения сна, дисфункцию органов и систем. И, как итог, влечет за собой снижение качества жизни.

С чем клиенты приходят к психологам и психотерапевтам в век неврозов?

Чаще всего с тревогами и страхами. Остановлюсь на тревоге за здоровье, как показывает практика, число таких обращений только растет. Распространены, например, страхи за сердце (страх инсульта, инфаркта) - кардиофобия, страхи опасной болезни, и далее поиски этой болезни. Молодые люди и люди среднего возраста массово становятся ипохондриками. Бегают по врачам, сдавая анализы, которые не показывают никаких патологий, а состояние по ощущениям, мягко говоря, мучительное.

Век невроза

Они реагируют на малейшие сигналы тела и ищут у себя симптомы болезни, а, как известно, кто ищет — тот всегда найдет. В пики тревоги могут даже вызывать скорую, врачи которой, скорее всего предложат успокоительное, и люди в таком состоянии недоумевают, какое успокоительное, я же «умираю какой-то страшной смертью».

Тревожные ожидания обладают эффектом снежного кома. Человек в таком тревожном состоянии постоянно сканирует себя и окружающую действительность: вдруг что-то пойдет не так, что-то случится, что-то заболит. Многие из нас значительную часть своих ресурсов тратят на поиски этой опасности и концентрируются на неприятных ощущениях. И предмет их опасений «подыгрывает» им: от волнения происходит выброс адреналина, повышается давление, учащается пульс, потеют ладони и так далее. «Ну вот, я же говорил, что мне будет плохо!» На языке психологов такой феномен называется самосбывающимся пророчеством. И мало кто знает, что так физиологически проявляется страх. А причиной является невроз. Внутреннее напряжение и тревога ищут выход и проявляются на телесном уровне.

Есть ли современные рекомендации?

Есть. Например, вести особый дневник. Пока мы в лабиринте мыслей и привычных реакций, нам сложно отнестись критично к содержанию своей головы. Поэтому надо обязательно выгружать его на внешний носитель. С его помощью мы учимся замечать конкретные ситуации, в которых проявляются эмоции: становится грустно, тревожно, возникают раздражение, и физиологические отклики: от мышечного напряжения и физического дискомфорта до головных болей, дрожащих коленок, чувства тошноты.

Меньше прогнозировать и больше планировать. Для начала понять разницу между прогнозами и планированием. Прогноз — это предположение о том, что, как нам кажется, должно произойти. А вот планирование — это решение о том, что вы будете делать.

Век невроза

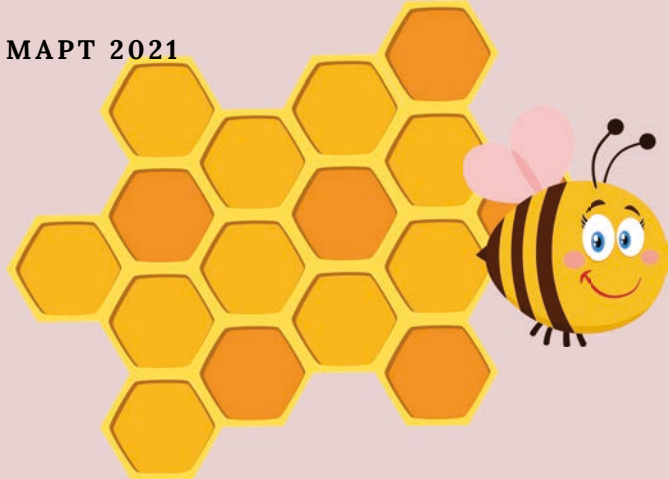
Прогноз говорит о событиях, которые могут произойти, а могут и не случиться. Сбудется прогноз или нет — никто знать не может. А вот план вы реализуете сами, так что он зависит именно от вас. Конечно, не забывая, что существуют обстоятельства непреодолимой силы, которые необходимо принимать и учитывать, проявляя гибкость.

Избавляться от привычки реагировать избыточно на все события подряд. Учиться придавать адекватное значение вещам и тому, что происходит в Вашей жизни, снижая излишние требования к окружающему миру и людям.



Автор: педагог - психолог
Зубарева А.Г.

МАРТ 2021



Над выпуском работали:

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Колесова Мария

ВЕРСТАЛЬЩИК

Шипилова Ксения

АВТОРЫ СТАТЕЙ:

Эскиндарова Алина

Шипилова Ксения

Овчинникова Анастасия

Баланина Екатерина

Богатырева Вероника

Зубарева Анна Геннадьевна

Давудов Муртузали

Безмен Любовь

