

НАСТЕЖЬ MINI

Подготовлен редакцией студенческой газеты «Настежь»



КИНОМАНИЯ: ОСЕННИЙ КИНОМАРАФОН

Осень — самое время для просмотра киноновинок. Ведь что может быть лучше, чем укутавшись в плед наслаждаться шедеврами и новинками киноиндустрии. Ниже представлены фильмы, которые выйдут в ближайшее время и, определенно, разбавят вашу чашку какао.

«Девушка в поезде» (режиссер Тейт Тейлор)

Дата выхода: 3 ноября 2016 года

Каждый день поезд пронесет Рэйчел мимо очаровательного коттеджа, где живет идеальная на первый взгляд пара. Но однажды идиллия разрушится — прекрасная незнакомка бесследно исчезнет. Рэйчел окажется втянута в весьма запутанную историю, ведь только она видела из окна то, что было скрыто ото всех.

«Война против всех» (режиссер Джон Майкл МакДона)

Дата выхода: 3 ноября 2016 года

Пара коррумпированных полицейских из Нью-Мексико шантажирует и притесняет всех, кому не посчастливилось перейти им дорогу. Но что если однажды «плохие копы» попробуют запугать кого-то, кто сильнее их обоих?

«Молот» (режиссер Нурбек Эген)

Дата выхода: 3 ноября 2016 года

В шаге от чемпионского титула карьеру «Молота» подчеркивает страшная авария. Отныне любой поединок может стать для него последним. Но когда под угрозой оказывается его любовь, он доказывает, что «Молотом» его прозвали не только за сокрушительный удар. Настоящий боец на ринге и в жизни, он продолжает борьбу даже в центре паутины лжи и предательства. Рискуя всем, он идет напролом, чтобы спасти себя и свою возлюбленную.

«Прибытие» (режиссер Дени Вильнёв)

Дата выхода: 11 ноября 2016 года

Неожиданное появление неопознанных летающих объектов в разных точках планеты повергает мир в тре-

пет. Намерения пришельцев не ясны — вооруженные силы всего мира приведены в полную боевую готовность, а лучшие умы человечества пытаются понять, как разговаривать с непрошенными гостями. Правительство обращается за помощью к лингвисту Луизе Бэнкс и физику Яну Доннели, чтобы предотвратить глобальную катастрофу и найти общий язык с пришельцами. Отныне судьба человечества находится в их руках.

«Фантастические твари и где они обитают» (режиссер Дэвид Йэтс)

Дата выхода: 17 ноября 2016 года

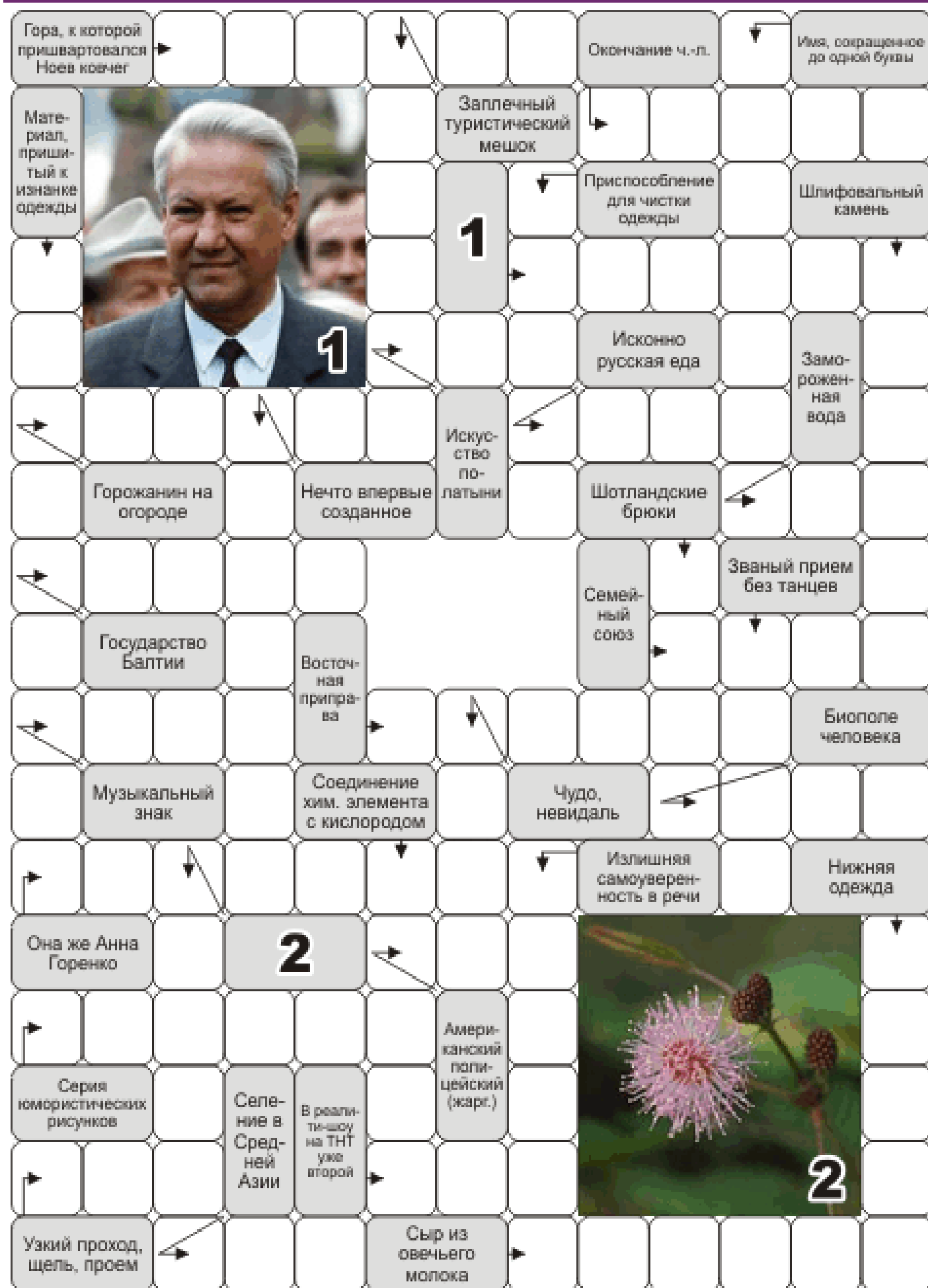
Фильм рассказывает о приключениях писателя Ньюта Скамандера в Нью-Йоркском секретном обществе волшебниц и волшебников, происходивших за 70 лет до того, как Гарри Поттер прочитает книгу этого писателя в школе.

«Бегущая от реальности» (режиссер Джошуа Марстон)

Дата выхода: 17 ноября 2016 года

Во время ужина в день своего рождения Том встречает среди гостей загадочную девушку по имени Элис. Том убежден, что они были знакомы и более чем близки, но таинственная гостья не признается и представляется совершенно другим человеком. Когда Элис сбегает, Том следует за ней, бросается в неизвестность. Вместе они становятся абсолютно свободными, анонимными, теряются в толпе мегаполиса. Эта полная приключений ночь — их шанс изменить жизнь...

Информация взята из интернет-источников. Орфография и пунктуация сохранены



Цель головоломки Судоку — заполнить пустые ячейки так, чтобы каждый ряд, столбик и квадрат 3×3 содержали цифры от 1 до 9 по одному разу.

7			9	6	1			5
		6	4					
		9			2	8	6	
8		7	5		4		1	9
5								2
3	2		7		8	6		4
	3	5	2			1		
					5	4		
1			8	7	6			3

4		6		5	8			1
1		3				8	5	
		5	1		2			
		8		1			6	9
	4		7		9		3	
2	5			6		7		
			4		1	3		
	3	4				1		7
9			2	3		4		6



Цель головоломки — соединить все точки, начиная с 1, в порядке возрастания.



8 ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Неловкость, стыд, страх чувствует большинство из нас, когда пытается отказать кому бы то ни было. Узнайте, как сказать «нет» вопреки внутренним терзаниям.

Мерзкое чувство, когда хочется сказать «нет», но не получается. Мы соглашаемся, чтобы избавиться от него как можно быстрее. Но расплата за согласие делает ещё хуже: теперь нас тяготит роль жертвы, заложника своей же слабыхарактерности. Изменить положение дел помогут восемь работающих советов.

1. Помните: вы не в силах угодить всем

«Невозможно быть палочкой-выручалочкой для всех» — первое правило, которое нужно повторять до тех пор, пока оно не изменит ваше поведение. Если нет чёткой грани, как и когда вам стоит сказать «нет», ждите морального истощения. Отказывая другим людям, вы рискуете испортить с ними отношения, но зато вами не будут пользоваться.

2. Не забывайте о своих интересах

У каждой монеты есть обратная сторона: короткое «нет» чему-то одному — это не что иное, как ёмкое «да» чему-то другому. Просто подумайте о тех вещах, которые вы сможете сделать, если не будете перекладывать на себя чужие заботы. С таким подходом чувство вины уйдёт и больше не напомнит о себе.

3. Избегайте оправданий

Как правило, свой отказ нам хочется подкрепить большой порцией причин и деталей. Но лучше быть простым и лаконичным. Если вдаваться в подробности, вы рискуете оговориться, запутаться или уличить самих себя в неискренности. Тут уж придётся соглашаться, а это не входит в ваши планы.

4. Задумайтесь и подготовьтесь к отказу заранее

Стратегия заключается в том, чтобы быть всегда начеку. Можно заранее подготовить цепочку вопросов, которая поможет вам найти вескую причину для отказа. Например, возьмите паузу и спросите самих себя: есть ли у вас на это время, выгодно ли вам это, каковы риски для взаимоотно-

шений с человеком? После чего отвечайте «нет» уверенно, но не резко.

5. Анализируйте, как на ваше решение влияли раньше

Каждый из нас много раз говорил «да» в однотипных ситуациях с одними и теми же людьми. Вас постоянно подталкивают на эту проторенную дорожку, и пора бы научиться с неё сворачивать. Признайте, что против вас используют грязные приёмчики и пытаются вами манипулировать. Сохраняйте спокойствие и уверенно съезжайте в сторону.

6. Не выдумывайте синонимы, для вас есть только «нет»

Ограничьте свой лексикон до одного слова «нет». Забудьте о «может быть», «возможно» и даже «неа». Сила — в однозначности, даже намёку на неправильное толкование не должно быть места. Ваша игра слов трактуется другой стороной как неуверенное «да». Допустимо лишь не оставляющее сомнений «нет».

7. Предложите альтернативу

Случается, что к вам обращаются от безысходности, когда иссякают идеи и решение проблемы покрыто туманом. В такой ситуации вы выступаете в роли ангела-хранителя, которому свысока виднее. Оцените вопрос со своей колокольни и посоветуйте альтернативу. Посейте мысль в чужой голове, и человек будет благодарен вам за то, что вы, по сути, отказали.

8. Остерегайтесь извинений

Не подумайте, сказать что-то наподобие «мне жаль» всё же стоит. Но прогибать спину в поклоне уже излишне. Утрируем потому, что вашу любезность могут принять за слабость. Вы камень, и ваше «нет» непоколебимо.

Ах да, слегка улыбайтесь, говоря «нет»! От улыбки в небе радуга проснётся — будет чем закрыть неловкий момент.