

№77

БОРЕАЛЬНАЯ ЗОНА

студенческое периодическое издание РГГМУ

март'21

СОДЕРЖАНИЕ

Глазами студента

- 4 О моём институте
- 6 Музей истории РГГМУ
- 8 ЭВЦ «Зелёный Век»
- 9 КДК «Браво»
- 10 СПО «Море»
- 11 Строительный отряд «РОК»

Люди/дело

- 12 Эко-стаханы: интервью с Андреем Винюковым

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Виктория Пегова

Просто о сложном

- 14 Осознанная сортировка пластика

Движение

- 15 Когда практика в радость

Смотри шире

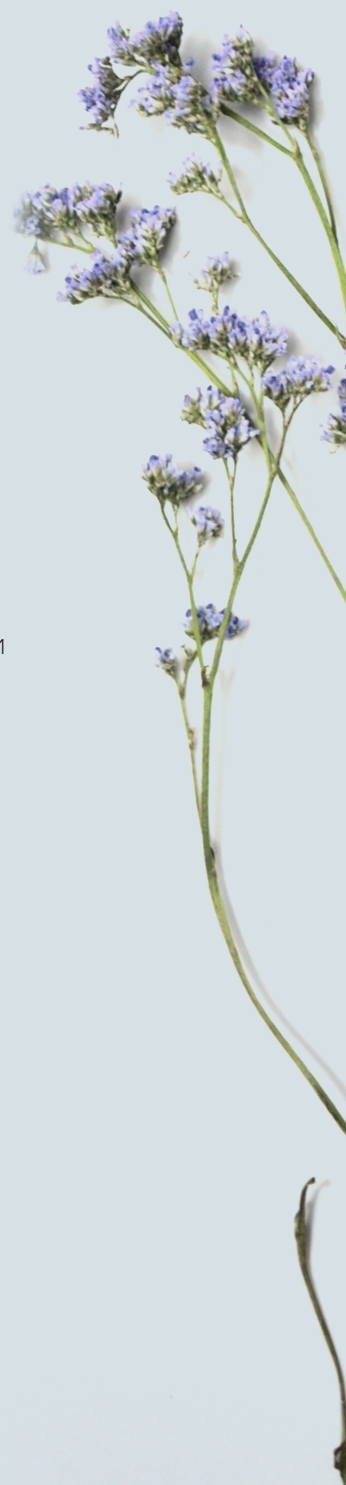
- 16 Ароматы как спутники жизни

Подборка редакции

- 18 Как справиться со стрессом и выгоранием?

АВТОРЫ

Анастасия Косатова
Надя Озерова
Ника Гафурова
Полина Никитина
Софья Марьяничева



СЛОВО РЕДАКТОРА

Здравствуй, читатель!

Одни праздники идут за другими, зиму уже совсем скоро сменят тёплые и такие долгожданные дни. А учёба между тем идёт полным ходом и ещё не скоро обернётся временами безделья и раздолья.

Совсем недавно все мы наконец-то встретились в уже таком непривычном формате очного обучения. Смогли увидеть родные лица и горящие глаза, услышать знакомую речь и бодрящий смех. Всё это действительно очень важно. Особенно, когда нужна дружеская поддержка и товарищ, который сможет объяснить, как решить ту самую непонятную задачку.

Не знаю, как вы, а я замечаю, что у большинства моих знакомых сейчас не самый простой период в жизни. У вас так же? Если да, то будьте уверены, что вы не одиноки в своём чувстве. А значит, есть объективные тому причины и не менее объективные способы преодолеть это состояние. Кстати, именно вопросу решения этой проблемы посвящена «подборка редакции».

Мы уделили особое внимание нашей университетской жизни и собрали материал, с которым ознакомиться будет не просто занятно, но и стратегически полезно! Ведь лучший способ отдохнуть - сменить вид деятельности. Мы поможем разобраться, к какому объединению можно примкнуть и найти, что вам по душе, расскажем про историю РГГМУ и не только.

Поэтому без лишних слов - приятного чтения!



Наша группа во «Вконтакте»

О МОЁМ ИНСТИТУТЕ

Ника Гафурова, отечественная филология
Александр Ушаков, специалист по работе с молодёжью

«Полярная академия» — место, которое раньше многие называли своим вторым домом. За этими словами стоит история — история непростая.

В не таком далёком 1990 году, в ходе работы Первой советско-французской экспедиции на Чукотке, которая проходила под патронатом Ленинграда (СССР), возникла идея создания Полярной академии. В организации экспедиции приняли участие Советский фонд культуры и Центр арктических исследований Франции.

Почётным президентом Полярной академии стал Жан Малори — писатель, известный французский учёный-полярник. Именно он возглавлял экспедицию на Чукотке.

В 1991 году в Ленинграде было создано объединение «Полярный круг» - Международный учебный центр, который впервые стал готовить национальные кадры управления для регионов Севера, Сибири и Дальнего Востока.

В 1998 году правительство России присвоило Полярной академии статус государственного высшего профессионального заведения для народов традиционных культур.

История создания Полярной академии известна во Франции с 1992 года. Надо сказать, что в сентябре 1997 года Президент Франции Жак Ширак даже встретился со студентами и преподавателями академии. А уже 10 декабря 2015 года Государственная полярная академия была присоединена к РГГМУ.





Хочу рассказать то, о чём новое поколение первокурсников уже не знает, а в потоке информации - теряет. Для этого я обратилась к Александру Ушакову.

Александр прошёл долгий и успешный путь от студента до специалиста по работе с молодежью. Он поделился личным опытом об обучении в Государственной полярной академии.

— В 2012 году я поступил на экологический факультет в ГПА, так начинается моя история...

Хотя, стоит вернуться чуть назад. Было холодное предновогоднее зимнее утро, я стоял на остановке в ожидании троллейбуса, чтобы добраться до Политехнического университета на пары. Тогда я думал, какая же прекрасная зима, как хорошо на свежем воздухе, и понял, что не хочу просидеть остаток жизни за компьютером. Но именно на такую профессию я учился в то время.

Дальше был тяжёлый период, уход из университета и вопрос, куда податься. Государственная полярная академия была маленьким уютным вузом. Может быть, мне так казалось после большого и шумного Политехнического. Но я ни разу не пожалел о своём решении. Даже наоборот, эта «семейственность» всегда наполняла душу таким добрым теплом, от которого даже классический поход на пары всегда казался интересным событием. Я обрёл новых друзей, с которыми держу связь до сих пор.

Когда ты поступал, Государственная полярная академия уже была присоединена к РГГМУ?

Так получилось, что мой курс был первым, кто поступил в ГПА, а закончил РГГМУ. Забавно, что из-за этого у меня с одноклассником, хотя мы учились с разницей в курс, дипломы от разных заведений.

Что изменилось, когда произошло объединение?

Самое очевидное - это то, что возросло число студенческих объединений, мероприятий, людей вокруг.

Словно на рыбацкой лодке впервые выплываешь в океан. Вроде страшно, но так интересно. В целом, ГПА просто влилась в Гидромет. Некоторые хорошие моменты мы привнесли, например «ЗОВ»!

Честно говоря, когда поступал в ГПА, грустил, так как опоздал в приёмную комиссию и пришлось идти на контракт. Однако через год уже перевёлся на бюджет. Эта ситуация научила меня быть ответственным и бороться до конца.

Как появилось «ОСО»?

ОСО пришло на смену действующему тогда профсоюзу, так что состав остался аналогичный, просто с другим названием. Кардинальная разница была в том, что в профсоюз нужно было вступать, и за членство снимался маленький процент со стипендии. В то время как ОСО было сделано для учёта мнения всех обучающихся без исключений. Когда я стал председателем, в первую очередь изменил структуру, так как для профсоюзных нужд она была удобна, а вот когда речь идёт о всех студентах сразу, выявляются недостатки. Ввёл определённую классификацию: появились ответственные за работу студенческих советов факультетов/институтов, ответственные за объединения и за все общежития.

Объединение учебных заведений принесло изменения в учёбе?

Да, и очень сильно. Для сравнения, институт «Полярная академия» ассоциировался лишь с филологическим факультетом, а факультета морского и полярного права и вовсе не было. Менялись все учебные планы, программы.

Так, я был последним, кто получил специальность экологический туризм. И пусть некоторые специальности пропали, зато сколько новых профильных появилось!

Спасибо Александру за ответы.

Сейчас мы учимся, хотя и разным профессиям, в одном университете. Давайте же не будем забывать об истории. Она у РГГМУ богата, и это про жизнь.



ОТКРЫТИЕ МУЗЕЯ ИСТОРИИ РГГМУ

Рады сообщить, что 18 марта 2021 года в стенах четвертого корпуса по адресу Рижский проспект, 11, состоялось открытие первого музея истории РГГМУ!

Задачи музея самые амбициозные: сохранить историко-культурное достояние и передать его будущим поколениям.

Ознакомиться с экспозицией можно будет в любое время. О графике посещения и за другими подробностями следите в группе во «ВКонтакте» «Музей истории РГГМУ»: vk.com/rshumuseum.

После посещения выставочного пространства остаются только самые позитивные эмоции. История и атмосфера вдохновляют, дают поводы для гордости за свой университет, позволяют посмотреть на профессию под другим углом, прочувствовать всю её романтику и красоту.



ПОЗНАКОМИМСЯ БЛИЖЕ: ОБЪЕДИНЕНИЯ УНИВЕРСИТЕТА В ДЕТАЛЯХ

Материал подготовили: Полина Никитина, гидрология
и Виктория Пегова, гидрометеорология

Наша редакция встретилась с председателями студенческих объединений университета. Из беседы с ними мы узнали, какую структуру имеют объединения, какими были достижения этого учебного года и ответы на вопросы от читателей.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЛОНТЕРСКИЙ ЦЕНТР «ЗЕЛЁНЫЙ ВЕК»

Глазами студента

Виктория Хлебко, председатель ЭВЦ

На сегодняшний день тема экологии становится всё более актуальной. Наш университет не отстаёт и предлагает направление для развития студентов в сфере экологии. Вот, что говорит про объединение его председатель:

– «ЗЕЛЁНЫЙ ВЕК» – это молодые и энергичные студенты, которые заинтересованы в качественном развитии добровольчества в сфере экологии.

Основная цель центра - привлечение внимания студентов РГГМУ к актуальным вопросам охраны окружающей среды путём их личного участия в практической природоохранной деятельности.

Мы развиваем эколого-просветительскую деятельность в РГГМУ. Поддерживаем идеи и инициативы студентов в области экологии. Воспитываем бережное отношение к природе и природно-культурному наследию, ответственность за состояние окружающей среды.

Как давно вы работаете и откуда пришла идея создать подобное движение?

В декабре 2020 года «Зелёному веку» исполнилось пять лет! Инициатором создания нашего волонтерского центра была Астафьева Алёна - выпускница Гидромета. Она провела собрание студентов, рассказала про свою идею и студенты поддержали её.

Какими достижениями вы гордитесь больше всего?

Главным достижением можно считать, что с каждым годом количество волонтеров становится всё больше. К нам присоединяются первокурсники

и это очень приятно понимать, что мы делаем те вещи, которые интересны студентам. А ещё видеть поддержку от них.

Какие мероприятия в этом учебном году были самыми запоминающимися и почему?

По-моему, самым запоминающимся мероприятием можно считать акцию по очистке берегов Финского залива «Вода России» (ноябрь 2020 г.).

Запомнилось оно мне потому, что в нём приняло участие около 50 человек с нашего университета. И это показатель того, что студентам РГГМУ важно заботиться об окружающей среде. Очень приятно видеть неравнодушные к проблемам загрязнения водоёмов Санкт-Петербурга.

Занимаетесь ли вы просветительской деятельностью? Если да, то в какой форме?

У нас есть группа во «ВКонтакте», куда регулярно выходят посты с экологическими новостями и фактами. Там очень много полезного.

Каких экологических привычек ты придерживаешься в своей жизни?

Конечно, это самые простые и понятные действия - не выкидывать мусор на улице, на природе убирать его с собой.

Дома я собираю батарейки и отношу в специальные урны. Тоже самое касается ртутных лампочек - выкидываю в предназначенные для них место.

Несколько раз в моём родном городе проводили раздельный сбор и мы с моей семьёй разделяли мусор и выкидывали его в специализированные контейнеры.





КУЛЬТУРНО – ДОСУГОВЫЙ КЛУБ «БРАВО»

Виталий Петров, председатель КДК

КДК «Браво» - это уникальный клуб РГГМУ, к которому уже присоединились многие студенты. Место, где тебе помогут раскрыть свои таланты, проявить творческие возможности и реализовать себя.

Как много талантливых ребят в естественно-научном ВУЗе?

В нашем ВУЗе действительно много творческих и разносторонних студентов. Каждый раз, когда мы проводим конкурсный отбор, к нам на просмотр приходят множество интересных молодых людей и девушек, готовых показать всё, на что они способны. Как и команде отбора, так и жюри конкурса всегда не легко выделить из конкурсантов победителей. Студенты РГГМУ очень талантливы и многогранны, всегда приятно с ними работать.

Какие мероприятия проходят регулярно?

Идеи возникают спонтанно или приурочены к определённым датам?

Постоянно проходящих мероприятий и творческих конкурсов много, они достаточно масштабны и всегда интересны: проект «Твоя сцена», «Театральный калейдоскоп», кастинг ведущих, «Мисс и Мистер Гидромет», «Меридиан дружбы».

Остальные мероприятия придумываются в команде КДК «Браво». Любой желающий может попробовать себя в этой роли. Нужно лишь представить проект своего мероприятия и мы поможем его провести. Обычно мероприятия утверждаются на следующий год обучения, поэтому спонтанные идеи поставить в график бывает сложно, но возможно.

Так же обо всех мероприятиях творческого сектора и по вопросам о своих идеях о мероприятиях, которые вы хотели бы провести, можно узнать из нашей группы или написать в обсуждениях на портале.

Какое мероприятие было самым запоминающимся на твой взгляд и почему?

Самым запоминающимся для меня мероприятием, как ни странно, был день первокурсника. На нём я впервые увидел таланты РГГМУ на сцене, а после познакомился с командой КДК «Браво» и стал её частью.

В каких городских мероприятиях вы принимаете участие?

Наше объединение следит за активностями некоторых муниципальных районов, иногда мы делаем анонсы мероприятий в ВУЗе. А самое главное мероприятие, которое выходит на городскую арену - это Меридиан дружбы.

Как можно стать помощником организатора и что нужно для этого сделать?

Стать помощником организатора или даже самим организатором, частью нашей дружной команды КДК, достаточно просто. Для этого нужно прийти на собрание КДК, показать свою активность в творческой жизни университета и желание работать с нами в этом направлении. Так же можно предложить свою идею создания мероприятия и мы с радостью поможем её реализовать.



СТУДЕНЧЕСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОТРЯД «МОРЕ»

Глазами студента

Дарья Абрамовских, комендант СПО



«СПО «МОРЕ» - это студенческий педагогический отряд, который набирает студентов и готовит их к работе вожатыми на лето. Во время обучения мы собираемся на мероприятиях, которые организует наш город или университет.

В отряде есть командир, а кто еще входит в состав?

В отряде есть много различных ролей: командир, комиссар, методист, комендант, бойцы и, конечно же, кандидаты.

Командир отвечает за отряд. Комиссар за досуг отряда и их духовное состояние. Методист отвечает за знания ребят. А комендант берет ответственность за организацию (бюджет отряда и работу с администрацией университета). Бойцы - ребята, уже отучившиеся и отработавшие с нами сезон, и после этого они помогают нам с новыми людьми - кандидатами.

Расскажи, как отряд появился в твоей жизни.

В отряд я попала случайно. Нашла объявление о наборе вожатых и решила попробовать. И, когда пришла на первое занятие, не смогла больше покинуть отряд. Теперь отряд - это моя вторая семья.

Педагогический отряд - учит педагогике? Какие навыки обретают бойцы?

Я бы сказала не совсем педагогике, а скорее её основам. Мы подготавливаем наших кандидатов работать вожатыми. На занятиях мы изучаем

основы вожатского мастерства, психологические и физические особенности детей. Учим взаимодействовать с ними.

Что такое ШВМ?

ШВМ - школа вожатского мастерства. Сначала мы изучаем теоретический материал (лекции по основам вожатского мастерства, психологические и физические особенности). Затем закрепляем практикой (рассказываем свой опыт, играем в игры, рассказываем истории со своих смен).

Как часто проходят сборы и что они из себя представляют?

Сейчас сборы, где проходит ШВМ - два раза в неделю. Так же у нас бывают различные встречи с другими отрядами или просто встречи, где мы не учимся, а отдыхаем (поём песни или играем).

Откуда пришло название и что оно значит?

Да как-то так получилось. Наша основательница раньше шутила, что создаст отряд и назовет его «Море». Наверное потому, что любит море.

Какими качествами должен обладать человек, чтобы присоединиться к вам?

Для начала, он должен хотеть быть вожатым. Хотеть работать с детьми. Быть открытым и готовым получать новые знания.

Какие перспективы есть у ваших «выпускников»?

Ребята получают свидетельство вожатого гос. образца. Поедут летом работать в лагерь и смогут заработать.

Чем ваше объединение гордится больше всего в этом году?

Осенью девочки из нашего отряда поехали на зарницу и обыграли всех мальчиков.



СТУДЕНЧЕСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ ОТРЯД «РОК»

Фокин Андрей, командир отряда

Ваше объединение новое в университете. Расскажи про него!

Наше объединение — строительный студенческий отряд «Рок». Цель — сплотить и воспитать людей, дать им возможность заняться чем-то масштабным (например, Лахта-центр) и реализовать себя. Мы помогаем нашему университету, ведём активную молодёжную деятельность. Выводим студентов на стройку, показываем им всю её красоту изнутри и обучаем строительному ремеслу. Многие, кто хочет в дальнейшем связать жизнь со стройкой, смогут сделать первые уверенные шаги прямо тут. А те, кто учится на других специальностях, могут открыть в себе что-то новое, получить опыт и иначе взглянуть на вещи.

Какие должности есть в вашем отряде?

В отряде существует три основные группы: кандидаты, бойцы и комсостав. Кандидатами являются новички, которые впервые выезжают на сезон. В свою очередь бойцы — люди, которые прошли сезон.

Комсостав же является главенствующим звеном в отряде, в котором есть, как правило, три человека: командир, мастер и комиссар.

Командир отвечает за поиск места работы, мастер — за саму работу непосредственно на объекте, а комиссар обеспечивает досуг на сезоне, а также организывает мероприятия.

Чем тебе нравится ваше объединение?

Потому, что это романтика стройки: жить в вагончике, узнавать истории работяг, стоять с ними на перекуре и слушать анекдоты. После долгого рабочего дня наконец рухнуть на кровать и уснуть в один миг. По сути своей стройка — то место, где можно набраться как профессиональных навыков, так и жизненных уроков.

Какие навыки обретают бойцы вашего объединения?

В первую очередь, бойцы обретают навыки по работе с электроинструментами (будь то перфоратор, шуруповёрт и т.п.), получают знания по технике безопасности, базовые необходимые знания и т.д. и т.п. В общем и целом, тот минимум, который необходим для работы на стройке.

В каких городах проходили ваши выезды?

Наш отряд выезжал в Волгоград, Тамань, Хорутвино (небольшой посёлок под Зеленоградом), а в этом году работали в Питере.



Фотографии взяты из официальных сообществ

Какое ваше самое большое достижение?

Лирика лирикой, но поддерживать жизнь отряда довольно сложно. У нас были сложные сезоны, а точнее последствия сезона для отряда, но несмотря на это наш отряд всё ещё живёт — это считаю главным.

Почему не берете девушек?

Аргумент на самом деле один единственный, но достаточно весомый: возникают проблемы с трудоустройством. Некоторые работодатели категорически отказываются брать на объект всю бригаду, услышав, что там есть девушки.

Занимаетесь ли вы просветительской деятельностью вне выездов?

Конечно. У нас проходят курсы лекций для наших кандидатов, на которых они и получают необходимые знания для работы.

Чем занимаются ваши «выпускники», какие есть перспективы для них?

Выпускник как раз получает право сначала поехать с нами на стройку, а потом стать бойцом/членом нашего отряда.

Что наиболее сложное и что самое интересное в вашей работе?

С позиции командира самое сложное — найти контракт. А так, ничего особо за рамки вон выходящего. На стройке будет тяжело физически, потому что мы приехали работать. Так же, тут уже дело самодисциплины: встать рано утром, успеть на зарядку, после неё умыться и т.д.

ЭКО-СТАХАНЫ: ИНТЕРВЬЮ С АНДРЕЕМ ВИНЮКОВЫМ

Люди/дело

Беседу ведёт Софья Марьяничева, экология

8 декабря в подростково-молодежном центре «Охта» наградили победителей конкурса «Продвижение».

Заместитель председателя Молодежного совета Красногвардейского района и студент РГГМУ Андрей Винюков удостоился специального приза за формирование новой экологической культуры. Речь идёт о проекте по раздельному сбору мусора «Эко-Стаханы», который реализуется в общежитии №1 РГГМУ силами студенческого совета и добровольцев.

Недавно в стране были акции против «мусорной реформы», как вы считаете, есть ли в этом какой-то смысл?

Думаю, смысл есть, сейчас объясню, почему. Большинство акций происходило на севере нашей страны. Там, как мы знаем, плотность населения не такая большая, как, например, в Петербурге или Москве. Поэтому мусор и решили складировать подальше от городов-миллионников. Москва - большой город. Мусора там, естественно, очень много, нужно же его куда-то девать. Вот и выбрали такой способ «борьбы» с мусором.

Представьте, если кто-то придёт к вам домой и оставит мусор. То же самое в описанной ситуации: из московского мусора устраивают свалку в городах, никак не причастных к Москве.

С чего нужно начинать человеку, который только «окунается» в сферу переработки мусора?

«По щелчку пальцев» невозможно начать вести экологический образ жизни. Без хотя бы базовых знаний и умений ничего не выйдет.

Когда меня заинтересовала тема переработки мусора, я вообще ничего в этом не понимал. Но благодаря учебникам, дополнительной литературе, интернету и, конечно же, своей мотивации, я смог разобраться в теме.

Кто больше виноват в столь глобальном накоплении мусора: наш менталитет либо неумение властей решать проблемы сортировки мусора?

Наша страна как в социальном, так и в экономическом развитии подошла к тому моменту, когда мы УВИДЕЛИ проблему мусора. К сожалению или счастью, для людей, живущих в России, мусор - это не такая глобальная проблема,



как бы это грубо не звучало. Но на данный момент всё больше и больше людей интересуется экологической проблемой мусора, что приносит свои плоды: во многих дворах/торговых центрах/вокзалах появилась сортировка мусора.

В нашем проекте, в каком-то смысле, был социальный эксперимент: сможет ли студенческий совет общежития приучить жителей общежития к раздельному сбору мусора. И за год нам это удалось.

Когда мы только начинали, сортировали мусор порядка 20% проживающих, на данный момент - 80%. Я считаю это колоссальным успехом. Определённо, сдвиги есть. Но очень многие люди относятся к этому скептически, т.к. безграмотны в сфере экологии.

Нас этому не обучают ни в школах, ни в детских садах, а если и обучают, то в недостаточном объёме.

Получается, проблемы есть и в государстве, и в воспитании поколения, и в менталитете?

Да, каждый должен внести свою лепту в улучшение качества своей жизни, здоровья природы и планеты в целом.

Что делают с мусором после того, как его отсортируют в общежитии?

К сожалению, много людей бросает мусор не туда, куда нужно. Основная задача - это чётко разделить фракции. Далее мы проверяем, всё ли лежит на своих местах и соответствует своей категории (весь ли пластик с маркировкой 1РЕТ). Затем мы вывозим его в определённые точки.

А как проводится вывоз вторсырья из пункта общежития?

У нас есть договорённость с конкретной компанией. Они приезжают к нам и забирают фракции. Наши добровольцы помогают им в погрузке мусора в машину.

Какая у вас была мотивация для осуществления проекта «Эко-стаханов»?

Данный проект создавался студенческим советом первого общежития с целью формирования новой экологической культуры раздельного сбора отходов у проживающих в общежитии студентов.

Как это поможет улучшить экологическую ситуацию в стране?

Если каждый будет вносить свой, даже небольшой, вклад в качество жизни и состояние планеты, то это может превратиться во что-то немислимое и действительно масштабное. Ведь всё начинается с малого.

Наш университет выпускает экологов. Они могут организовать сортировку мусора в учебных корпусах?

Мне кажется, что этот вопрос лучше задать экологам. Я уверен, что у нашего университета огромный потенциал. У нас выпускаются очень мощные специалисты, ведь ведущие факультеты гидро-, метео-, эко- именно в РГГМУ. Я слышал, что на данный момент администрация университета ищет возможности помочь студентам организовать раздельный сбор.

Надеюсь, в ближайшем будущем мы начнём реализовывать свой экологический потенциал в данном направлении!



ОСОЗНАННАЯ СОРТИРОВКА ПЛАСТИКА

Виктория Пегова, гидрометеорология

Всё больше людей задумываются о раздельном сборе мусора. Чаще можно наблюдать, как появляются разноцветные контейнеры рядом с нашими домами, об экологии говорят, снимают кино, проводят мероприятия - и это прекрасно.

Сортировать мусор - наш личный выбор и ответственность. Начать это делать проще, чем кажется. Но аспектов и тонкостей тем больше, чем глубже погружаешься в эту сферу.

В данной выборке я хочу осветить тему видов пластика, ведь, как мы знаем, не любую пластмассу можно переработать. Это лишь незначительная часть обширной темы, которая требует дальнейшего ознакомления.

А пока, быть может, в следующий раз, когда ваша рука потянется за продуктом на полке, вы вспомните о том, что стоит пересмотреть необходимость этой покупки с экологической точки зрения.

Как видно из таблицы пластмассу с маркировкой 1, 2, 4, 5, 6 можно сдать в пункты приёма вторсырья.

Прежде, чем сдать на переработку:

1. все ёмкости, обёртки, пакеты нужно промыть.
2. у бутылок снять крышки, дозаторы, железные предметы.
3. убрать наклейки.
4. высушить.
5. уменьшить в объёме: пакеты скомкать, бутылки смять.

Какой пластик не поддается обработке? Это так называемый неликвидный пластик и некоторые другие предметы:

- пластик с маркировкой 3 (PVC или ПВХ) и 7 (OTHER);
- пластик без маркировки или с невнятной маркировкой;
- одноразовая посуда и контейнеры с маркировкой PET (исключение – PET бутылки);
- смешанный пластик (с приставкой “С”);
- эколин (упаковка для масла, творога);
- фольгированный пластик, блестящий внутри, даже если на нем есть маркировка;
- многокомпонентная упаковка (дозаторы от жидкого мыла (содержат несколько видов пластика и металла));
- одноразовая пластиковая посуда и стаканчики (в том числе и “бумажные”);
- вакуумная упаковка (например, для колбасной нарезки) и термоусадочная пленка (которая полностью “обтягивает” бутылку);
- черная стрейч-пленка и строительная пленка;
- пластиковые трубочки, фантики от конфет, чайные пакетики;
- пластиковая упаковка из-под яиц, мягкая упаковка “дой-пак” (для майонезов и соусов);
- файлы для документов, пластиковые папки, скотч, пластиковые скидочные/дебетовые карты;
- блески и глиттер, смешанная упаковка для косметики;
- искусственные елки;
- одноразовые зажигалки;
- влажные салфетки, ватные палочки, зубные щетки, тюбики из под зубной пасты, кремов, мазей (кроме алюминиевых и в некоторых случаях с LDPE маркировкой);
- блистеры от таблеток, пластиковые мед. отходы и др.

1 PETE	2 HDPE	3 V	4 LDPE	5 PP	6 PS	7 Other	25/40 01 PET
Бутылки из-под воды, газировок, соков, молока, косметики	Упаковка для шампуней, гелей, моющих ср-в, крышки бутылок, некоторые пакеты, пищевые контейнеры	Мягкий ПВХ: пищевая плёнка, обшивки, натяжные потолки, шланги	Гладкие пакеты, игрушки, упаковка для пищи, мусорные пакеты	Пищевые контейнеры, шприцы, ингаляторы, многоразовая посуда, баночки и тары	Одноразовая посуда, стаканчики для йогуртов, лотки для яиц, пенопласт	Пластик без номера, смешанные, многослойные виды пластмасс: упаковка, игрушки, посуда, бутылки	количество материала после переработки общее количество материала код идентификатор материала (ISO 1043)
1 РАЗ	1 РАЗ	1 РАЗ	МНОГОКРАТНО	МНОГОКРАТНО	НЕ ДЛЯ ПИЩИ	МНОГОКРАТНО	25/40 01 PET
ТОКСИЧЕН	КОРОТКИЕ НЕСИЛЬНЫЕ НАГРЕВАНИЯ	НЕ НАГРЕВАТЬ!	ТОКСИЧЕН	КОРОТКИЕ НЕСИЛЬНЫЕ НАГРЕВАНИЯ	НЕ НАГРЕВАТЬ!	НЕ НАГРЕВАТЬ!	СКОЛЬКО РАЗ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
✓	✓	✗	✓	✓	✓	✗	МОЖНО ЛИ НАГРЕВАТЬ
МОЖЕТ ВЫДЕЛЯТЬ ФТАЛАТ И ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ	ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ТОКСИЧЕН	Один из самых ядовитых видов пластика. Не для пищи	ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ТОКСИЧЕН	СЧИТАЕТСЯ БЕЗОПАСНЫМ	ВЫДЕЛЯЕТ СТИРОЛ (КАНЦЕРОГЕН). ИЗБЕГАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	ПРИ ЧАСТОМ МЫТЬЕ ИЛИ НАГРЕВАНИИ ВЫДЕЛЯЕТ БИСФЕНОЛ А (ГОРМОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ)	УТИЛИЗАЦИЯ
							ОПАСНОСТЬ ЧАЩЕ: ПРИ ПОВТОРНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ, НАГРЕВАНИИ, ЧАСТОМ МЫТЬЕ

КОГДА ПРАКТИКА В РАДОСТЬ

Движение

Надя Озерова, гидрометеорология



Итак, начался новый семестр, который пролетит незаметно. После летней сессии каждый студент будет проходить университетскую практику. Задуматься о ней стоит уже сейчас.

Чтобы было проще ориентироваться в многообразии всех практик метеорологического факультета, я бы хотела составить их краткий обзор. А тебе, читатель, остается мотать на ус и не терять возможности получить уникальные знания. Оно того стоит!

На первом курсе есть выбор: остаться в городе или уехать на природу (пос. Даймище или о. Валаам). Практика в городе предполагает проведение стандартных наблюдений на метеостанции в университете.

В Даймище проводят такую же практику, но в полевых условиях. Каждый первокурсник с начала сентября слышит в стенах университета тайное и манящее название «Даймище», но никто точно не может объяснить, в чем его уникальность. Это нужно прочувствовать на себе. Там по-настоящему впитываются все важные основы нашей профессии. Приехать в Даймище, не имея практических навыков, и уехать специалистом в своем деле – вот за что студенты так любят эту практику!

На Валааме проводится такая же практика. И, хоть знания дают одинаковые, но из-за разной окружающей природы ощущения совершенно разные. Если Даймище – это шумная дружная работа в коллективе, то Валаам – место для единения с собой и природой.

На втором курсе дается не меньший выбор: город, уже известное Даймище или практика в ЦГМС своего города. На «городской» практике проводится статистическая работа с климатологическими данными. В Даймище – специализированные аэрологические наблюдения. А в ЦГМС – знакомая работа на метеоплощадке, чтобы не забывать практику первого курса. Но также здесь научат основам синоптики, что пригодится после, на синоптической метеорологии.

На третьем курсе выбор уже скромнее. Каждый студент едет на производственную практику в определенный аэропорт (город, в котором планируется практика, можно выбрать самим). К лету основные знания по синоптике и авиации уже должны сформироваться, поэтому проходить эту практику должно быть интересно.

К сожалению, в 2020 году практика в аэропортах не состоялась из-за пандемии. Поэтому нужно надеяться на прекращение карантинных мер в 2021 году, чтобы студенты смогли в полной мере ощутить нелегкий, но увлекательный труд синоптика на аэродроме.

Вот все самое основное, что нужно знать о летних практиках. Теперь остается выбрать ту, которая тебе по душе и наслаждаться рабочим процессом.



Фото: Надя Озерова

АРОМАТЫ КАК СПУТНИКИ ЖИЗНИ

Анастасия Косатова, экология

Ароматерапия — наука, олицетворяющая с древних времен эстетику и медицину, по сей день не теряющая свою актуальность.

Еще для древних цивилизаций Египта и Китая, Греции и Рима использование ароматов было обыденно, как прием пищи или утоление жажды.

Начиная с рождения, ароматы проходили с человеком всю жизнь: были неотъемлемой частью родовой деятельности (аромат гвоздики), затем помогали оставаться в здоровом теле (ароматы: лимона, сосны, можжевельника), сохранить ясность ума (ладан, мирра), сберегали молодость и красоту (роза, шиповник), а также ароматы представляли органической частью любовного аспекта жизни (ветивер, мускат, иланг).

Использование ароматов пронизывает все сферы жизни: духовные, религиозные, на закате жизни является частью ритуала прощания с человеком, неотъемлемым компонентом бальзамирования.

Основы технологии получения эфирных масел были заложены в Индии, Персии и Китае и по сей день не подвергались изменениям.

Степень развитости обонятельных рецепторов играет огромную роль для человека. Мы с вами воспринимаем запахи, расшифровываем и посылаем их в главный орган - «пункт управления всеми функциями организма» - гипоталамус.

Он управляет функциями насыщения голода, сна и бодрствования, размножения и температурного режима, уровнем насыщения крови сахаром и всеми первородными инстинктами для продолжения рода. Воздействуя на гипоталамус, через определенные компоненты запахов можно регулировать работу вышеупомянутых систем, а также сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную систему.

Эфирное масло вводится через кожу виде аппликации, массажей, растирок, примочек, компрессов, расчесывании, обертываний.

Проходя кожный барьер в течение нескольких секунд, масло оказывается в кровеносно-лимфатическом русле. Поскольку эфирное масло сродни по химическим свойствам, условно, ацетону и бензину, то есть оно растворяет кожный барьер, моментально диффундирует через кожу,



волосистой покров, проходит в жировую клетчатку и мгновенно попадает в проекцию органа. При ароматерапии воздействие будет эффективнее, чем от приема традиционных медикаментов, нагружающих нашу печень и почки.

Есть показательный пример, который часто приводят в учебниках, если младенцу натереть пятки чесноком, спустя пять минут ребенок уже выдыхает с запахом чеснока. То есть скорость циркуляции аромата через весь организм почти мгновенная.

Мне, как студенту, интересно, какие ароматы нужно использовать, чтобы мгновенно открылся поток энергии, нахлынула волна бодрствования, мой мозг и тело наполнились непреодолимым желанием творить и созерцать.

Какое воздействие на нас оказывают разные ароматы?

Развитие самоуважения, веры в свои силы: *апельсин, базилик, кипарис, корица, мускат, пихта, роза, розмарин, фенхель, чабрец.*

Устранение энергического застоя: *лаванда, лимон, мирра, сосна, шалфей.*

Развитие дружелюбия и терпимости: *анис, бергамот, грейпфрут, имбирь, корица, мандарин, роза, ромашка, розмарин.*

Стремление к совершенствованию: *ель, жасмин, имбирь, мирра, роза, шалфей.*

Как применять эфирные масла? Существует три основных правила:

1. Не допускать высокой концентрации аромата. При обильном наличии аромата появляется тревога, снижается концентрация, может появиться головная боль.
2. Обычно женщинам требуются более высокие дозировки, чем мужчинам.
3. Для наблюдения эффекта ароматерапии в интеллектуальной работе следует приучить мозг к определенному запаху. То есть в течение определенного времени вдыхать один и тот же аромат, каждый раз, когда приступаешь к работе или учебе. И теперь, зная аромат, ваш мозг получает сигнал о том, что сейчас понадобится повышенная интеллектуальная активность.

У многих людей есть любимые ароматы: запах кофе, свежей выпечки, цветов, которые улучшают настроение и повышают работоспособность. Самый известный пример – немецкий поэт Фридрих Шиллер, который мог плодотворно работать, когда у него на столе стоял ящик с гнилыми яблоками.



Об ароматах можно говорить долго: проводить лекции и собирать семинары, ведь ароматы мы используем с детства, делаем это просто и естественно, не нуждаясь в специализированном обучении или терминах. Зубчик чеснока, чай с мятой, тертая апельсиновая цедра, полоскания с шалфеем, прогулка в сосновом бору, букет свежих ландышей. Ароматы – неотъемлемая часть нашей жизни. Желаю найти свой аромат, подружиться с миром запахов и обрести гармонию!

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ВЫГОРАНИЕМ?

Подборка редакции



1) Усталость может быть вызвана дефицитом витаминов или других веществ в организме. Для проявления заботы о себе можно пойти сдать кровь и обратиться к врачу за нужными рекомендациями.

2) Нам всем нужна психологическая, моральная поддержка, но иногда бывает так, что мы не можем поделиться этим с близкими. Для этого есть бесплатные сервисные центры по психологии (почти в любом городе). Один из них - «12 шагов от депрессии».

3) Когда нам не хватает ресурса на дела и мы чувствуем усталость - это не просто лень. Лени, с научной точки зрения, не существует. Это сигналы нашего организма, что пора отдохнуть. Поэтому я рекомендую взять паузу и уделить время себе. Это может быть один час в день, а может быть неделя! Ведь у нас у всех разные ритмы, главное - не винить себя! Ведь только придя в тонус, вы сможете качественно выполнять работу!

Полина Никитина

Со стрессовыми ситуациями мы сталкиваемся ежедневно, они забирают у нас энергию, могут испортить настроение. Чтобы не поддаваться на их провокации стоит делать перерывы в работе и уделять время качественному отдыху, а не переключению на социальные сети и оттягиванию неизбежного. Ещё лучше взять в руки организацию жизни и разобраться в личном тайм-менеджменте, тогда стресс и вовсе будет обходить вас стороной.

Если же этого сделать не удастся, а дела не исчезнут сами собой, то неизбежно наступит состояние выгорания. Никаким образом нельзя его игнорировать. Так, накопительным эффектом, это может затянуть вас в ещё более подавленное состояние и полное отсутствие работоспособности.

Проявляйте заботу и внимание к себе, будьте чутки, прислушивайтесь к своему телу и разуму! Больше двигайтесь и следите за физическим состоянием всего организма, к тому же, через многие годы скажете себе спасибо за это.

Не стоит закрываться от семьи и друзей. Чаще всего именно социальное взаимодействие способно вытянуть нас из бездны своих мыслей. А если разобраться в них, то придёт и состояние баланса и контроля, которое было утрачено.

Виктория Пегова

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕНИЙ



ЕВЦ «Зелёный Век»



СПО «Море»



КДК «Браво»



ССО «РОК»

СЛЕДИТЕ ЗА НОВЫМИ ВЫПУСКАМИ!

