

БОРЕАЛЬНАЯ ЗОНА

студенческое периодическое издание РГГМУ



март '22

выпуск № 79

СОДЕРЖАНИЕ

Глазами студента

- 4 Добровольчество как осознанный выбор
- 6 Красный свет донорского светофора
- 7 Сине-бело-голубой Гидромет

Диалог

- 8 Через огонь, воду и естественные препятствия
- 10 Взгляд профессионала на климат
- 11 Психологически здоров и устойчив
- 14 Про жизнь: общежитие номер пять

Смотри шире

- 16 Женщины в науке

Подборка редакции

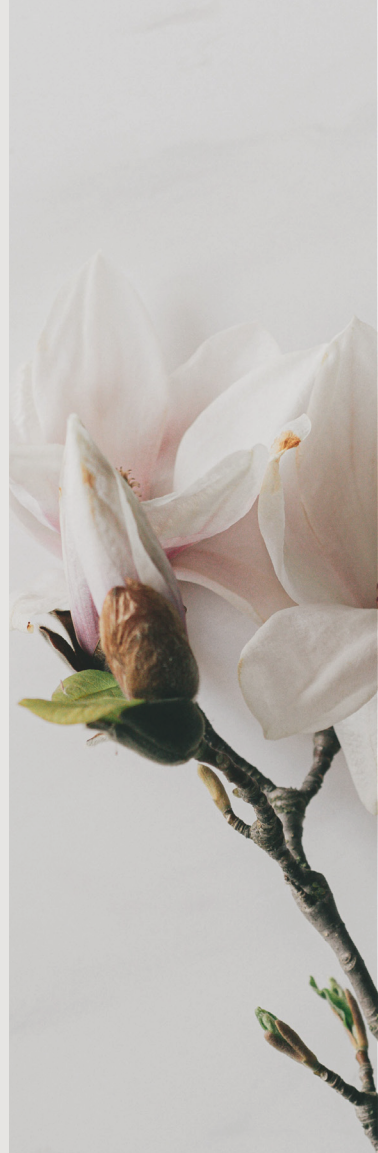
- 18 Уроки фотографии: фото с нуля
- 19 Места Санкт-Петербурга: Спас на Крови

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР/ ДИЗАЙНЕР

Виктория Пегова

АВТОРЫ

Анатолий Миронов
Виолетта Кантюкова
Висал Прити Ганеватте
Владислав Стальманский
Екатерина Денисова
Мария Сафонова
Ника Гафурова
Полина Куканова
Полина Решетникова





СЛОВО РЕДАКТОРА

Здравствуй читатель!

Позади череда праздников и выходных дней, семестр в самом разгаре, холода вот-вот отступят, душа давно просит весны!

Безусловно, эти месяцы были не самыми простыми. Повсюду нас окружает стресс за стрессом, только и успевай справляться. Мы желаем вам удачи и стойкости, черные полосы обязательно сменятся светлыми. А если ваш настрой никакие невзгоды не способны сломить — сохраняйте свой огонь и согревайте им близких!

Этот выпуск получился по-настоящему насыщенным на самые интересные темы о нашем любимом университете и студенческой жизни. Для нас было одно удовольствие готовить его, надеемся, что вам так же понравится его прочесть.

Без лишних слов, скорее к выпуску!

ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО КАК ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР

Глазами студента

✎ Полина Решетникова,
керамист, 1 курс

Над председателями и ответственными за направления добровольчества лежит серьёзная задача: привлечь добрую часть РГГМУ к участию в общественно-полезной деятельности на безвозмездной основе.

Знали ли вы как много направлений волонтерства существует в нашем ВУЗе, как много людей за этим стоит и чем именно занимаются волонтеры РГГМУ? Давайте разбираться.

Заместитель председателя СДО «ЗОВ» и председатель единого волонтерского центра — Виктор Шамаков:

— Цель нашего **социального добровольческого объединения «ЗОВ»** — помочь тем, кому нужна помощь. Основной фронт нашей деятельности как волонтеров, — социальная сфера. «ЗОВ» занимает важную ячейку в нашем университете. Добровольчество позволяет многим, помимо возможности помочь тем, кто в этом нуждается, найти друзей и весело провести время.

В «ЗОВе» работает многочисленная и добросовестная команда. Всем шестивьем руковожу я, составляю план работы на определенное время, решаю проблемы.

За работу **с приютами для диких и бездомных животных** отвечают несменяемый Даниил Костецкий и Владислав Дорохов. Они договариваются с приютами и устраивают туда поездки. На постоянной основе мы сотрудничаем с РКЦ «Велес» и приютом для бездомных животных «Ржевкой».

По работе **с домами престарелых** у нас работает Ксения Иванова. В период нашей эпидемии мы не можем общаться с пожилыми людьми, поэтому помогаем им хотя бы тем, что покупаем необходимые товары в магазинах, так как посещать магазины самим им нельзя.

За **инклюзивное направление** ответственная Анна Баева. В этом направлении мы сотрудничаем с мастерской «Простые вещи» и кэмпхиллом, социальной деревней, «Чистые ключи», где Аня является волонтером. Ещё у нас есть ответвление по работе с детскими домами, но, к сожалению, оно пока не особо активно из-за пандемии.



СДО «ЗОВ»

Онкоцентром имени Алмазова занимается Мария Шувалова.

Валерий Васечко наводит контакты с другими вузами для совместного участия в различных мероприятиях и ищет партнёров для **«Доброй музыки»**, нашего концерта в честь поддержки приютов, чтобы спонсорскими подарками мы могли наградить всех выступающих.

Антон Кривцов помогает с технической частью проведения различных мероприятий и помогает с поездками в приюты.

Виктория Хлебко, руководительница ЭВЦ «Зеленый век»:

— **«Зеленый 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 путем их личного участия в практической природоохранной деятельности.

Наш центр занимается развитием и поддержкой идей и инициатив студентов в области экологии. А также воспитанием в людях бережного отношения к природе и природно-культурному наследию, ответственности за состояние окружающей среды.

Председатель ассоциации «Покров» Андрей Головков-Енин рассказал ребятам про свою общественную организацию, объединяющую ВУЗы Санкт-Петербурга с целью содействия духовно-нравственному просвещению молодежи. «Гидромет под Покровом» старается привлечь студентов к решению важных общественных и социальных проблем, даёт возможность молодёжи неустанно расширять свой кругозор, не забывать о традициях и истории своего народа, ценить институт семьи, реализовывать собственные проекты и знакомиться с новыми людьми.

В движении **«Волонтеры Победы РГГМУ»** состоят те люди, которые искренне берегут в сердце память о подвигах предков, понимают ценность Победы и глубоко переживают за судьбу ветеранов, тружеников тыла и детей войны. Эти волонтеры формируют, хранят и передают следующим поколениям архив историй, рассказанных ветеранами Великой Отечественной войны; оказывают помощь ветеранам, труженикам тыла, жителям и детям блокадного Ленинграда, чествуют их и поздравляют. Ветераны-герои должны знать, что их подвиг не будет забыт!

Фан-клуб баскетбольного клуба **«Зенит»** приглашает молодых активистов, которые с радостью и жгучим рвением хотят помочь в организации матчей. А именно: помогать болельщикам в навигации и рассадке на трибунах, раздавать программки и трещетки, измерять температуру на входе, выдавать СИЗы, проверять билеты и многое-многое другое! У волонтеров фан-клуба множество преимуществ: во-первых, после смены каждый волонтер имеет право посмотреть матч абсолютно бесплатно. Во-вторых, у БК Зенит действует следующая система мотивации: на 1-ый матч волонтер получает блокнот и волонтерскую книжку, где отмечаются все



Акция «Открытка маме» от «Гидромета под Покровом»

проведённые им смены, на 3-ий – волонтерский значок, на 5-ый и 7-ой – термокружку и прочую сувенирную продукцию БК Зенит, а на 15-й и более – фирменную одежду с логотипом «Зенита» (футболку, толстовку, кепку).

Также каждый месяц по итогам посещенных волонтером смен выдается благодарность за активное участие в проведении матчей. Помимо этого, ты сможешь участвовать в пресс-конференциях команды, сопровождать игроков, следовательно получить их автографы и совместные фото. Если ты активный, инициативный и целеустремленный волонтер, то по окончании сезона тебя могут заметить и пригласить работать стюардом!

Читайте больше о волонтерском центре «Зенита» в материале Екатерины Денисовой. (стр. 7)



День Донора РГГМУ

Донорство — благородство души. **Донорская ячейка РГГМУ** приглашает студентов сдать свою кровь для спасения жизней. Донорство безвредно. Активное (более 2-х раз в год) участие в донорстве автоматически обеспечивает контроль за состоянием здоровья. Регулярные сдачи крови оказывают даже благотворное воздействие на организм, тренируют его перед потенциальной кровопотерей в случае травмы или операции.

Среди волонтеров царит дружная и сплоченная атмосфера, а их сила духа действительно восхищает! Уверена, что каждый из нас найдёт себе место в команде добровольцев.

КРАСНЫЙ СВЕТ ДОНОРСКОГО СВЕТОФОРА

Глазами студента

 Полина Куканова,
менеджмент, 2 курс

Донорство крови — добровольная сдача крови и её компонентов донором, которым можешь стать и ты! Почему красный свет? После длительных новогодних праздников отделения переливания очень нуждаются в нас! Донором может стать любой дееспособный гражданин РФ, в возрасте от 18 лет, весом более 50 кг и не имеющий противопоказаний к донации.

Более того, кровотодача имеет множество плюсов: возможность спасти человеческую жизнь, укрепить свой организм и восстановить работу многих внутренних органов, выработать устойчивость к кровопотерям при травмах, улучшить кровообращение головного мозга и даже увеличить продолжительность жизни в среднем на 5 лет. А ещё полагается два выходных дня для восстановления сил.

Наиболее близкие ОПК (отделения переливания крови) к первому корпусу РГГМУ (на Малоохтинском 98), ко второму корпусу (на Металлистов 3) и к общежитию №1:

- Отделение трансфузиологии клиники им. Петра Великого (СЗГМУ им. Мечникова) по адресу: Пискаревский пр., 47, пав. 26, 1 этаж;
- Российский НИИ гематологии и трансфузиологии ФМБА России, отделение переливания крови по адресу: Советская ул., 16.

К общежитию №2:

- Санкт-Петербургская городская Александровская больница по адресу: пр-т. Солидарности, д. 4.

К третьему корпусу (на Воронежской 79), четвертому корпусу (на Рижском 11) и общежитию №4:

- Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, отделение переливания крови по адресу: Загородный проспект, д. 47;
- Санкт-Петербургская городская Мариинская больница, отделение переливания крови по адресу: Литейный пр-т., д. 56;
- Российский НИИ гематологии и трансфузиологии ФМБА России, ОПК по адресу: Советская ул., 16.

К общежитию №3 и общежитию №5:

- Санкт-Петербургская городская станция переливания крови по адресу: Московский пр-т, д. 104;
- Санкт-Петербургская Городская больница №26, ОПК по адресу: ул. Костюшко, д. 2.



Перед тем как отправиться в ОПК, проверь Донорский светофор — показатель количества крови в этом учреждении. Пользоваться им предельно просто — находишь свою группу крови и резус фактор, если горит красный, тебя очень ждут в этом отделении, так как запасы крови истощились; видишь желтый — смело можешь ехать, крови всё ещё недостаточно; зелёный — не торопись, крови достаточно.

Ты пришёл на свою первую кровотодачу, но врач-трансфузиолог определил твою Kell принадлежность, как положительную? Не расстраивайся, значит ты особенный, таких людей всего около 10%! Такие люди не могут быть донорами полноценной крови. Аналогично резус-фактору kell-принадлежность отвечает за определённую молекулу, которая может присутствовать или не присутствовать на поверхности красных клеток крови.

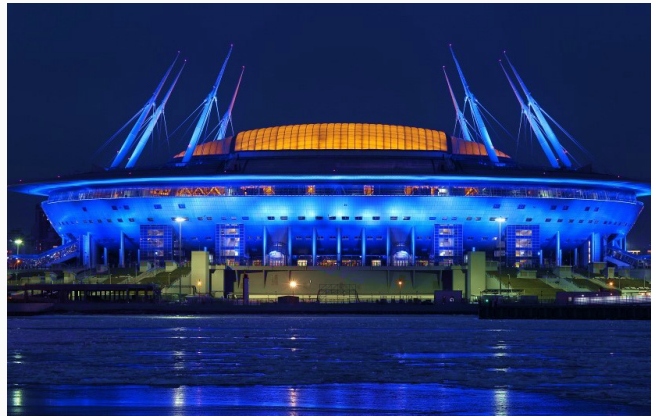
ОПК, которые принимают Kell-положительных доноров (нужно предварительно уточнить потребность в таком доноре):

- Отделение переливания крови ПСПбГМУ им. акад. И. П. Павлова - принимают только тромбоциты;
- Санкт-Петербургская городская Александровская больница;
- Российский НИИ гематологии и трансфузиологии ФМБА России, отделение переливания крови.

По всем возникающим вопросам до или после кровотодачи можно обращаться в Донорскую ячейку РГГМУ или напрямую к её руководителю Дарье Кобж, чтобы можно было попасть в команду доноров-единомышленников и ходить сдавать кровь вместе.

СИНЕ-БЕЛО-ГОЛУБОЙ ГИДРОМЕТ

✎ Екатерина Денисова
филолог, 2 курс



Газпром студента

Томик Бродского, зонт и билет на субботний матч Зенита – вот примерное содержание шоппера любого уважающего себя петербуржца. Уже 96 лет сине-бело-голубой клуб неизменно ассоциируется с Петербургом, а Петербург – с чемпионствами, фанатским виражом и живописной Газпром-Ареной, которая, как летающая тарелка, парит над Финским заливом. Но за четкой работой стадиона и дружелюбной атмосферой стоят сотни ребят-волонтеров Зенита.

Волонтерский центр Зенита открылся в 2018 году, и с тех пор клуб еще ни разу не проиграл в национальном чемпионате, ведь добровольцы – своеобразные талисманы любой команды. Отдавать пять плюшевыми ладошками, улыбаться и желать хорошего вечера в мегафон – вот основные обязанности волонтеров, для которых действует система мотивации: от уютного штаба с PlayStation и какао до официального мерча и билетов на матчи.

В волонтерском центре помощников встречают картонные фигуры Ловрена и Кузяева, но если эти фамилии вам ни о чем не говорят – не беда: сплоченность коллектива, амбициозность юности и зрелости вдохновят куда сильнее футбольных знаний.

Присоединиться к движению очень просто: за несколько дней до футбольного матча в группе «Волонтеры Зенита» появляется форма с регистрацией на игру – две минуты и незабываемый день вам гарантирован.

Гидромет не отстает от спортивной жизни Петербурга: в нашем ВУЗе есть фан-клуб Зенита и команда добровольцев, помогающих на

баскетбольных матчах. До введения ограничений ребята организованно ходили на стадион и поддерживали сине-бело-голубых. Сейчас такая возможность есть только у любителей баскетбола, но лишь малая часть студентов ее использует: «Печальный опыт говорит за нас: у студентов РГГМУ есть уникальная возможность ходить на матчи БК Зенит со скидкой 50%, но очень мало, кто этим пользуется», – говорит руководитель фан-клуба Маша Добрынина.

Именно сейчас ведётся активная деятельность по взаимодействию ВУЗов со спортивными объектами Петербурга, обсуждается вопрос более тесного сотрудничества в рамках различных социальных проектов, впереди огромная работа, нацеленная на популяризацию спорта и волонтерства среди студентов РГГМУ.

«Ни в коем случае не сомневайтесь и поскорее вступайте в ряды волонтеров! Волонтерство – это очень интересный, полезный и нужный опыт в жизни каждого человека. Волонтерская деятельность имеет множество преимуществ: ты сможешь завести новые знакомства, научиться решать проблемы, работать в команде, стать лучшей версией себя и изменить свою жизнь. Так что не сомневайся и приходи к нам в фан-клуб. Будь тем, кто помогает, вместе с нами!»

Если вас интересует возможность стать частью большой сплоченной команды, скорее вступайте в группы Фан-клуба «Зенита» в РГГМУ и ССК «Стихия», в которых публикуется вся актуальная информация о спортивных мероприятиях. А пока – до встречи на «Газпром-Арене»: будем петь песни группировки Ленинград и махать голубыми шарфами!

ЧЕРЕЗ ОГОНЬ, ВОДУ И ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Диалог

 Полина Куканова

Никита Масанов — будущий выпускник РГГМУ и нынешний чемпион России по спортивному туризму. Никита поделился с нами своей историей прихода в спорт, мотивацией в тренировках и жизни.

В чем особенность спортивного туризма и почему ты выбрал именно его?

Никита: Во втором классе я занимался во многих секциях: рукопашный бой, футбол, хоккей, спортивный туризм. Многочисленные тренировки отнимали много сил, у меня практически не было свободного времени. Спустя несколько месяцев стало понятно, что слишком тяжело совмещать несколько видов спорта, передо мной встал выбор. Решение не приходило ко мне сразу, не просто же так я выбрал и хоккей, и футбол, и все остальное. Взвесив все «за» и «против», я решил, что спортивный туризм нравится мне больше всего. Именно туда я шёл с большим интересом и горел желанием заниматься.

У многих данный вид спорта ассоциируется с походами и палатками, но на самом деле это немного другое. Суть спортивного туризма

заключается в преодолении дистанций, состоящих из нескольких этапов на время, на скорость, применяя различные технические приемы и техники, с помощью специальной тактики, всё это происходит в соревновательной форме.

Расскажи о своей самой крупной победе.

Самая крупная победа случилась у меня совсем недавно. В составе сборной Санкт-Петербурга я занял 1 место на Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму, проходящих в Пермском крае. Конечно же, до этого были и призовые места, но стать победителем — это очень приятно. К сожалению, личные кубки на соревнованиях — редкость, как правило, их дают только всей команде. Однако именно на этих соревнованиях мне удалось получить свой первый кубок победителя.



Ты помнишь точное количество своих побед и поражений?

Количество своих побед я помню, ведь прямо над моим столом висят все медали, которые я получил за 11 лет. А вот количество поражений не вспомню, однако стараюсь запомнить ошибки, из-за которых они случились, чтобы не допустить их снова.

Что изменилось в тебе после первого поражения?

Я понял, что поражение – это не самое страшное, что может случиться.

Думал ли ты о том, чтобы уйти из спорта? Когда эта мысль возникла у тебя впервые?

Думаю, через это проходят многие спортсмены. У меня был момент, когда ничего не получалось, не было призовых мест и естественно руки начали опускаться. Самое главное, что я не поддался этому состоянию. Тренеры продолжали верить в меня и работать над моей физической подготовкой, я начал себя правильно настраивать, ведь в спорте психологический аспект играет огромную роль. Поддержка моего окружения помогла мне преодолеть мысли об уходе из спорта. Сейчас это тоже однозначно помогает и с каждым разом я всё лучше и лучше выступаю на соревнованиях.

Какая победа является для тебя самой значимой, возможно переломной?

Для меня стала переломной не победа, а само участие в моих первых Всероссийских соревнованиях в 2016 году. Тогда я впервые

отобрался в сборную Санкт-Петербурга и представлял наш город. С того момента я стал ещё усерднее и упорнее тренироваться. Именно тогда я увидел спортсменов самого высокого уровня, на которых стоит равняться.

Часто ли бывают моменты, когда ты теряешь веру в себя? Что ты делаешь в таких случаях?

Такие моменты были со мной раньше, но сейчас я стараюсь настраивать себя только позитивно. Негативный настрой плохо сказывается на результатах.

Насколько сложно было отказаться от привычного образа жизни ребёнка и уйти в профессиональный спорт?

Спорт с самого детства стал для меня привычным образом жизни, поэтому мне всегда было легко совмещать спортивный туризм и личную жизнь.

В ком большая заслуга перед твоим успехом? Твоё собственное упорство, тренер или родители?

Каждый из перечисленных факторов сыграл большую роль в моих достижениях. У меня было около пяти тренеров, каждый из них вложил в меня силы, давал ценные советы и передавал свой опыт. Родители тоже всегда подбадривали и настраивали меня на победу. Нельзя оставить без внимания и моё упорство — я всегда стараюсь добиваться поставленных целей. В совокупности всё это и привело к моей крупной победе, в первую очередь, над самим собой.



ВЗГЛЯД ПРОФЕССИОНАЛА НА КЛИМАТ

Диалог

 Висал Прити Ганеватте
метеоролог, 3 курс

Доктор Боб Риддауэй был генеральным секретарем Королевского метеорологического общества в Великобритании и почетным президентом Европейского метеорологического общества. Он стал участвовать в образовательной и учебной деятельности Всемирной метеорологической организации (ВМО) и был членом диссертационного комитета бакалавриата в нашем университете с 2000 года.

Что Вы думаете об изменении климата?

Боб Риддауэй: Все знают о влиянии человека на изменение климата, и все замечают увеличение количества осадков, высокие температуры, повышение уровня моря и более экстремальные явления в настоящее время. Люди пытаются найти решения.

В настоящее время у нас в Шотландии проходит COP26 (Конференция Организации Объединенных Наций по изменению климата 2021 года), на которой они будут решать эти климатические проблемы. Чтобы противодействовать этому, различные стороны должны принять необходимые меры. Люди должны использовать солнечные батареи, лучшую изоляцию, пользоваться общественным транспортом или даже, возможно, изменить привычки в еде.

Правительства несут большую ответственность, такую как принятие мер, содействие и инвестирование в экологически чистые технологии. Частный сектор также должен использовать зеленые технологии в своей деятельности. Каждый должен нести ответственность за то, чтобы признать, что он должен что-то сделать.

Что Вы посоветуете молодым ученым?

Существует академическая сторона метеорологии и практическая сторона предмета. Метеорологи



работают во множестве различных отраслей промышленности и у них есть навыки, которые очень полезны.

Важно признавать ценность многих различных областей метеорологии и не чувствовать себя стесненным в мыслях об академическом будущем. Есть и другие отрасли, в которых вы можете использовать свои навыки. Метеорология — это международный предмет. Через ВМО постоянно осуществляется обмен большим количеством информации. Это характеристика этого поля, которая не видна во многих других полях.

Я предлагаю молодому метеорологу искать возможности в международных проектах. Это здорово не только для того, чтобы найти интересный предметный материал, но и для знакомства с новыми людьми из других стран и других культур. У нас есть теория, которая заключается в том, что международное сотрудничество лежит в самом сердце того, что мы делаем, или в структуре метеорологии.



ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВ И УСТОЙЧИВ

✎ Виолетта Кантюкова,
зарубежный филолог, 1 курс
На вопросы отвечает Исаченкова
Марина Леонидовна, психолог отдела
ВКМР РГГМУ

Стереотипы об обращении за помощью к психологу давно канули в Лету.

Здоровье человека складывается не только лишь из здоровья физического, но и обязательно психического и социального благополучия. Именно в этом оказывает поддержку психолог. Каждый студент РГГМУ может получить квалифицированную помощь специалиста — это совсем не страшно и не трудно!

В чём же заключается работа психолога и как справиться со стрессом в 2022 году?

Зачем нужен психолог и чем он может помочь?

Психолог может помочь научиться слышать и понимать себя, верить себе. Также наладить отношения с близкими людьми и друзьями. Задавая свои вопросы, он помогает клиенту проанализировать ситуацию и посмотреть на неё с другой стороны. На консультациях у психолога можно приобрести новые навыки и найти в себе внутренние ресурсы.

Может ли человек помочь сам себе?

Да, человек может помочь себе сам без психолога. Но процесс самопомощи не всегда приводит к желаемому результату, а иногда и вовсе никуда не приводит. Поэтому, обращение к психологу мне видится, как более зрелое решение.

Как понять, нужно ли идти к специалисту?

Отвечая на этот вопрос, я опишу несколько признаков, которые помогут понять, что психолог может быть вам полезен.

- Если есть тема, которую вы ни с кем не можете обсудить. Например, боитесь, что окружающие вас люди не поймут или осудят.
- Вы ведёте себя рискованно или не можете наладить отношения с едой.
- Вы ощущаете, что у вас нет личного пространства или есть ощущение, что вы не знаете, как найти свое место в жизни.
- Конфликты в детско-родительских отношениях.



Диалог

Книги по психологии действительно могут помочь решить проблему или они больше направлены на ознакомление с определённой темой?

Конечно, книги носят больше ознакомительный характер. И даже те редкие экземпляры, которые содержат в себе ряд упражнений или программ по самопомощи — не всегда эффективны, особенно если мы говорим не о коррекции поведенческой деятельности (например, налаживание своего режима или выработка новых конструктивных привычек), а о глубокой работе с травмами клиента. Но это не значит, что не стоит читать литературу, которая популяризирует психологию. Наоборот, читая подобную литературу, мы открываем для себя новые возможности своего внутреннего мира.

Как пережить стресс и тревожность от происходящих на сегодняшний день событий?

Прежде чем ответить на ваш вопрос, мне бы хотелось разделить эти понятия.

Стресс — это состояние психологического и физического напряжения в ответ на внешнее воздействие.

Тревога — это эмоциональное переживание, при котором человек испытывает дискомфорт от неопределённости будущего. Так же мы можем говорить о том, что тревога является одной из реакций нашего организма на стресс.



В контексте вашего вопроса, я бы порекомендовала первым делом исключить новости, которые тревожат и поддерживают состояние стресса. И максимально сосредоточиться на своей жизни, на тех задачах и действиях из которых состоит ваша ежедневная «рутина».

Второе, что необходимо сделать – это наладить режим сна и бодрствования, питание, добавить в жизнь физическую активность, например, кардиотренировки (если нет противопоказаний по здоровью).

И, конечно, если чувствуете необходимость, то обратиться к психологу.

Также хочу поделиться упражнением по уменьшению страха и тревоги в моменте: «5 чувств». Если вы чувствуете, что на вас накатывает тревога или страх, то вам помогут ваши органы чувств:

1. Зрение. Осмотритесь и найдите вокруг себя 5 предметов. Например, одной формы или одного цвета, или одной фактуры, материала. Или вообще 5 разных предметов, которые вы можете идентифицировать (швабра, стул, дверь, ступени, стол).
2. Слух. Заметьте 4 предмета (одушевленных или нет), которые издают любые звуки. Прислушайтесь, к происходящему вокруг вас. Может кто-то рядом говорит или слушает музыку, а может быть за окном идет дождь. Если вокруг тишина? Придумайте эти звуки сами. Хлопните в ладоши, топните ногой, полистайте книгу и т.д.
3. Осязание. 3 предмета или вещи, которых вы касаетесь в данный момент. Ваша кожа рук, ног -

во что вы одеты, что это за ткани? Ощутите своё тело, может быть вы идёте, или вы сидите, или прислонились к чему-то, облокотились на что-либо.

4. Обоняние. 2 разных запаха, которые вы можете сейчас ощутить из тех, что окружают вас в данный момент. Нет запахов? Достаньте из сумочки помаду или блеск для губ и т.д.

5. Вкус. Заметьте, какой вкус вы ощущаете. Может быть вы пьёте кофе или чай, жуёте жвачку или только что пообедали. Можно даже драже «тик так» с собой носить, чтобы быстро положить его в рот и почувствовать вкус.

Для чего это упражнение? Оно быстро помогает вернуться в состояние «здесь и сейчас», в реальность и справиться со своими эмоциями.

Как сохранить жизненные силы и позитивный настрой, когда пугает неизвестность будущего?

Тут важно помнить, что никакое количество вашей тревоги не сможет повлиять на события будущего. Поэтому нам важно не только снимать тревожные состояния в моменте, но и работать с ними.

Есть хорошие техники, которые помогают вывести свои переживания на уровень осознания. Например, можно записывать в блокнот тревожащие или пугающие мысли и эмоции. Выделите себе на это 20 минут вечером и запишите все, что накопилось за день. Когда мы формулируем словами свои переживания и эмоции, активизируется префронтальная кора, за счет чего снижается сила переживаний. Эта практика может быть, как ежедневной, так и время от времени, по надобности (но записи лучше вести на бумаге и от руки).

Еще очень помогает концентрация на том, что входит в сферу вашего влияния. Например, учёба – сфера вашего влияния, то, как вы сдадите сессию, зависит от вас. Так же в сферу вашего влияния входит весь ваш быт (приготовление пищи, общение с друзьями, личная гигиена и т.д.), концентрируйтесь на этих вещах. Как я и говорила ранее, следование своей ежедневной рутине поможет вам почувствовать внутреннюю опору.

Как справляться с паническими атаками?

Помимо упражнения «5 чувств», сказанном выше, есть еще дыхательные техники. Сейчас расскажу об одном дыхательном упражнении, которое помогает справляться с паническими атаками.

Если вы почувствовали тревогу или паническую атаку, то вы можете снять это состояние с помощью следующего дыхательного упражнения:

1. Сядьте прямо, поставьте ноги на пол, а одну из ладоней положите на живот и начинайте дышать спокойно, фокусируясь на своих ощущениях;
2. Сделайте медленный вдох, считая до 4. Дышите животом, чувствуя, как поднимается ладонь.
3. А затем так же на выдохе досчитайте до 4, чувствуя, как опускается ладонь.
4. Подышите в таком ритме 1-5 минут, сколько сможете.

Эту технику также можно использовать, как профилактику, не дожидаясь того момента, когда начнется паническая атака или просто потренироваться дома, в спокойном состоянии. Например, некоторые специалисты рекомендуют выполнять это упражнение ежедневно по два раза, говоря о том, что это позволит снизить вероятность возникновения панических атак.

Как помочь себе в моменты, когда кажется, что сил совсем нет?

Самый надежный способ – это обратиться к психологу, вместе с ним найти причины своего бессилия и способы выхода из сложившейся ситуации.

Как часто к вам обращаются студенты и какие самые распространенные запросы от них?

Я позволю себе не рассказывать о запросах, с которыми приходят наши студенты, но готова назвать общие причины обращений к психологам.

Обычно к психологам приходят, когда сталкиваются с неудовлетворенностью своей жизненной ситуацией; когда есть интерес к собственному внутреннему миру и очень хочется лучше понять себя; и когда человек замечает, что ходит по кругу.



Основные причины эмоционального выгорания у студентов? Ваши рекомендации.

Эмоциональное выгорание часто бывает вызвано продолжительным стрессом. А это значит, что базовые рекомендации будут очень похожи на те, которые относятся к самопомощи при стрессе. Если вы столкнулись с синдромом выгорания, прежде всего, постарайтесь выявить факторы, которые заводят в тупик и вызывают больше всего стресса. Возможно, у вас есть синдром самозванца или перфекционизм.

— Перераспределите нагрузку. Наладьте базовые жизненные процессы (сон, питание, активность), соблюдайте баланс между учебой и другой деятельностью.

— Обязательно выделите время на любимые занятия. Если их нет, стоит их найти.

— Будьте добрее к себе и объективнее к своим возможностям. Большие цели достигаются маленькими шагами.

— Обратитесь к психологу, если чувствуете, что не справляетесь самостоятельно.

ПРО ЖИЗНЬ: ОБЩЕЖИТИЕ

НОМЕР ПЯТЬ

Диалог  Ника Гафурова
отечественная филология, 2 курс



«Нигде не будет так хорошо, как дома» — так говорила мне мама. Сейчас же, я могу назвать пятое общежитие своим маленьким уютным домом, где меня ждут хорошие друзья, интересные собеседники и единомышленники. Надо сказать, что каждый человек, переезжая в новое место, особенно первокурсник, безумно напуган — сменой обстановки, предстоящими знакомствами с людьми. Но к счастью, в общежитии есть команда со слаженным и отточенным механизмом коммуникативной работы.

Председателем общежития №5 (на момент написания материала - прим. ред.) является Кристина Антоненко.

Как поэтапно происходит заселение в общежитие?

Кристина: Заселение в общежитие может проходить в рамках общего потока (для первого курса) на основании приказов о зачислении в августе и вне этого периода в течение года.

Если это происходит в общем потоке: достаточно дожидаться распределения студентов первого курса по общежитиям и приехать с необходимыми документами в то, в которое человек был распределён. Ордер на заселение, как правило, уже находится у коменданта, оформление всех документов происходит на месте. В тот же момент, конечно же, можно уже посмотреть комнату.

Для несовершеннолетних ребят и тех, кто поступил по особому праву, немного другой порядок. После того же распределения нужно приехать в указанное общежитие, взять у коменданта ордер и со всеми нужными документами поехать к начальнику Управления по работе с общежитиями С.Н. Тихомирову.

Если человек планирует заселиться в общежитие в течение года, ему необходимо обратиться в приёмную комиссию для получения ордера, далее - к Тихомирову С.Н., а потом приехать в общежитие. Тут в принципе ничего нового по сравнению с общей волной даже по документам, разве что ордер меняет своё местоположение. В случае возникновения вопросов по этому процессу можно без проблем обратиться в Управление по работе с общежитиями.

Много ли людей в твоей команде? Какими качествами они должны обладать?

В моей команде 16 человек, если не считать меня саму. Мне при работе важно получать обратную связь. Поэтому я стараюсь всё-таки брать ребят с довольно активной позицией, которые могут услышать меня и ответить словом или делом в зависимости от задачи.

Что можно улучшить в общежитии? Что мы сами в силах сделать, а для чего нужна помощь извне?

Всё постепенно улучшается. Если вопрос материального плана, то единственное, наверное, что мы можем сделать — бережно относиться к тому, чем мы уже можем пользоваться, и что нам даёт ВУЗ.

Какие досуговые мероприятия существуют и что в планах сделать?

У нас немного мероприятий. В основном они касаются праздников, если мы можем устроить что-то весёлое и не нарушающее правил проживания и пожарной безопасности. Не так давно у нас прошёл День святого Валентина и масленица. Были у нас и локальные мероприятия вроде «Ночи кино». Успешность, конечно, любого из них зависит от активности студентов.

В моих планах продолжать «отмечать» праздники. Возможно, что-то новое придумает следующий председатель или активные ребята из нашей команды.

Что бы ты пожелала первокурсникам, и тем, кто заканчивает ВУЗ?

Первокурсникам: не бойтесь общужития, это не так страшно, как кажется. Да, первое время, тем более в контексте смены места и переезда из дома, это дикий стресс, и вас поймёт каждый, кто через это проходил. Всё это дело времени и привычки.

Выпускникам: оставляйте комнаты в адекватном виде, пожалуйста.

На тему общечеловеческого:



Первокурсникам: не бойтесь пробовать новое. Пока что у вас времени очень много, и оно в любом случае не будет потрачено зря, будь то смена деятельности или банальный отдых. Это если, конечно, нет жёстких рамок каких-либо обстоятельств.

Не бойтесь участвовать в мероприятиях и находить новые знакомства, в студенчестве это всегда весело.

Не взваливайте на себя слишком много, берегите своё физическое и психическое здоровье.

Выпускникам: наверное, только удачи в дальнейшем пути, потому что ВУЗ скорее всего успел пересечься с работой, личной жизнью и многим другим. Будьте в своей деятельности как рыба в воде и ни о чем не беспокойтесь.

Что ж, огромное спасибо за приятный диалог Кристине. Желаю плодотворной работы всей команде!

ЖЕНЩИНЫ В НАУКЕ

Смотри шире

 Мария Сафонова
метеоролог, 1 курс

Многие столетия у женщин был ограниченный доступ к знаниям и ресурсам, которые были у мужчин. Те, кто чего-либо добивались были вынуждены скрывать свое имя, либо же их работы крали. Девушки не могли свободно даже путешествовать. Спустя долгое время и не без тяжкого труда суфражисток, наконец, женщины смогли постепенно получать такие же права в мире как и мужчины.

В начале XIX века начинают появляться первые женщины учёные, имеющие возможность входить в профессорские составы университетов и публиковаться в серьёзных научных изданиях. Хотя давление всё ещё присутствовало — они добивались признания своим упорным трудом.

С 2015 года Генеральная ассамблея ООН приняла резолюцию, в которой 11 февраля было признано «Международным днём женщин и девочек в науке». В этот день ООН призывает все государства мира, всех людей и организации способствовать равному участию мужчин и женщин в областях, связанных с развитием научных знаний: образования, продвижения науки и других.

Среди факторов, затрудняющих профессиональное продвижение женщин в науке, в первую очередь обычно называют материнство, безусловно, наука требует полной самоотдачи.

Интересным фактом является также существование Эффекта Матильды. Американский историк Маргарет Росситер в 1993 году описала один из таких стереотипов о женщинах-учёных и назвала его Эффект Матильды. Это систематическое отрицание вклада женщин в науку, умаление значения их работы и приписывание работ женщин коллегам мужского пола. Эффект Матильды тесно связан с Эффектом Мэтью, который постулировал социолог Роберт Мертон. Эффект Мэтью связан с накопленным преимуществом: к примеру, известные учёные получают больше доверия, чем неизвестный исследователь, даже если их работы схожи или если они работали вместе.

В этом материале я хочу рассказать о российских и советских женщинах, которые вложили немалый вклад в науку. Так как за этот период было большое количество женщин учёных, поговорим о некоторой части из них, что стали заслуженными учёными в доминирующих дисциплинах нашего ВУЗа.

Загинайченко Светлана Юрьевна — доктор физико-математических наук, внесшая вклад в развитие физики конденсированного состояния вещества. В возрасте 59 лет Светлана стала автором свыше 530 научных публикаций на разных языках. В 2001 году она стала соавтором книги «Фуллеры-основа материалов будущего» — первой русскоязычной монографии о фуллеренах на всем пространстве Стран Содружества Независимых Государств. В 2016 году стала номинантом на Нобелевскую премию по химии.



Загинайченко С. Ю.

Блинова Екатерина Никитична — советский ученый-геофизик. Предложила численный метод долгосрочного прогноза погоды путем интеграции атмосферных уравнений. Разработала полную теорию лучистого равновесия в атмосфере, ей удалось количественно объяснить существование центров действия атмосферы. Её «Гидродинамическая теория волн давления, температурных волн и центров действия атмосферы», вышедшая в 1943 году, положила начало гидродинамическому долгосрочному прогнозу погоды.



Блинова Е.Н.

Тихомирова Варвара Николаевна — советский метеоролог, геофизик и педагог. Первая женщина-исследователь в области экспериментальной метеорологии. Занималась усовершенствованием приборов и созданием нового оборудования, а также методики проверки приборов и подготовкой инструкций по производству проверки метеорологических приборов для гидрометеорологических учреждений.

Бирштейн Татьяна Максимовна — советский и российский физик, доктор физико-математических наук, известная своим вкладом в статистическую физику полимеров. Заслуженный соросовский профессор и деятель науки Российской Федерации.

Пряхина Софья Ивановна — доктор сельскохозяйственных наук, советский и российский ученый в области агрометеорологии. Является автором более 115 научных работ, среди них пять монографий, четыре в соавторстве и десять учебно-методических пособий. Работы ее имеются в трудах Академии наук России. Многие ее разработки внедрены в производство Министерством сельского хозяйства Саратовской области.

Кравцова Зоя Ивановна — советский геолог, первооткрыватель месторождения графита. Участница открытия и разведки Тайгинского месторождения чешуйчатого графита, Калмацкого и Копанского месторождений кислоупорного антофиллит-асбеста. Директор геологической службы третьего ранга. Автор монографии «Графиты Урала».

Флерова Вера Александровна — советский геолог. Будучи студенткой Вера открыла на учебной практики для научного сообщества месторождение вольфрамо-молибденовых руд в Тырныаузе, к сожалению, она не смогла застать плоды своей работы и погибла на геологической разведке.

Ныне на северном склоне Кавказа вырос город Тырныауз. А вершина горы где был найден молибден, носит название «Пик Веры».

Павлова Нина Владимировна — горный инженер-геолог, первооткрыватель Чапинского месторождения россыпного золота. Награждена медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 г.

Хотелось бы поздравить, всех девушек с прошедшими недавно праздниками и пожелать дальнейшего развития во всех начинаниях. Женщина-учёный — это не редкое событие или исключение из правил, каждая из нас приложив усилия, способна внести свой вклад в науку и общество в целом.



Бирштейн Т. М.



Кравцова З. И.



Павлова Н. В.

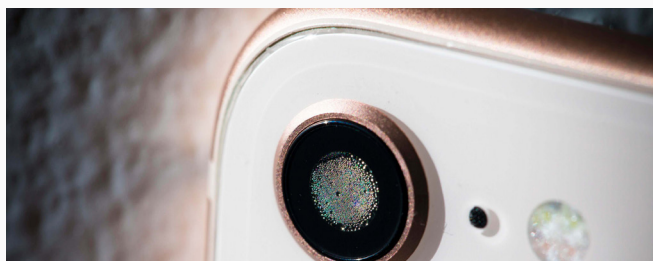
УРОКИ ФОТОГРАФИИ ФОТО С НУЛЯ

Подборка редакции

 Анатолий Миронов
гидрометеоролог, 2 курс, фотограф
instagram: @tolya.mironov

В прошлой части мы разобрали основное правило съемки, а именно экспокоррекцию, ISO, выдержку и диафрагму. Сегодня хочу рассказать о более повседневной съемке, а именно **съемке на мобильный телефон**.

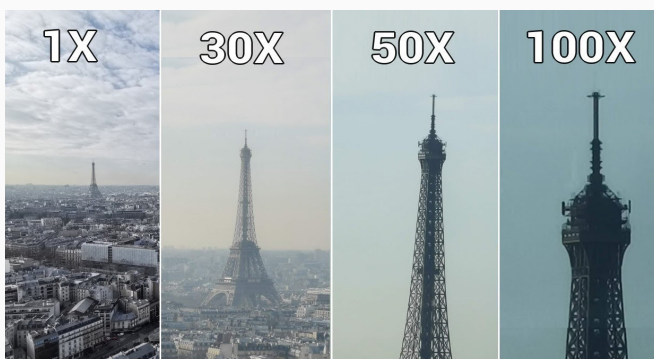
Наверное самое базовое и важное — это протирать камеру. Сделаете это первым правилом: прежде чем сделать первый снимок, **протрите линзу камеры тканевой салфеткой**.



Согласитесь, будет обидно, если вы сделаете единственный кадр, где никто в семье не моргнёт, но прямо на лице у тёти окажется расплывчатое пятно.

Думаю, что немаловажно и количество фото. Даже профессиональные фотографы не боятся большого количества фото. Так что наше правило номер два: **делайте много снимков**. Память смартфона способна сохранить тысячи из них. Не бойтесь делать серии фотографий: так вы увеличиваете шанс поймать «магический» момент.

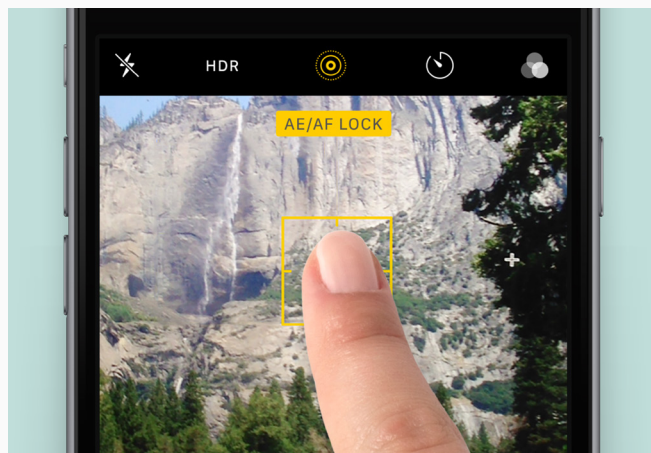
Многие люди обожают зум на телефоне, забывая о том, что при приближении объекта таким обзором теряется качество. Так что мы с вами забываем про эту функцию телефона.



Зум — это табу в мобильной фотографии. Приближение объектов в разы уменьшает чёткость, поэтому портит каждый снимок. Низкое качество изображения сразу бросится в глаза большинству зрителей.

Так как сейчас почти во всех телефонах есть настройка фокуса и экспозиции — правило номер четыре: **настраивайте экспозицию и фокус**.

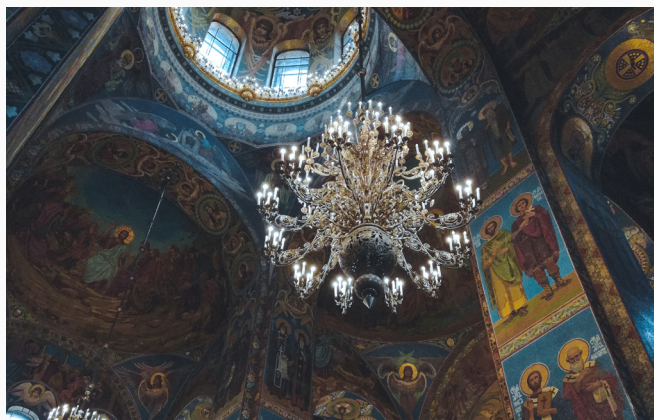
Экспозиция — это количество света, которое попадает на матрицу камеры. Фокус — это область изображения, которая отобразится на снимке с максимальной резкостью. Чтобы получить сбалансированный кадр, делайте фокус на главном объекте снимка. Далее двигайте ползунок экспозиции вверх — чтобы увеличить количество света, или вниз — чтобы затемнить изображение.



Мало кто знает, но телефон программно делает фото светлее. Тем не менее, работу со светом ни кто не отменял: ключевая составляющая фотографии — это **свет**, чтобы создавать привлекательные снимки, учитесь работать с ним. Завораживающие снимки получаются как при естественном освещении, так и при использовании искусственных источников.

МЕСТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА СПАС НА КРОВИ

✎ 📷 Владислав Стальманский
гидрометеоролог, 3 курс



В этом году мне удалось попасть в один из самых посещаемых соборов Петербурга - Спас, как называю его я. В далеком 2012 году, впервые посетив храм, меня окутали фантастические эмоции. Спустя 9 лет, я также испытал несказанный восторг от внутреннего убранства: эти многочисленные мозаики, плотно уложенные одна к другой, образующие полноценную картину - образ святейших! Спас на Крови богат и на наличие итальянского мрамора, из которого выложен пол из 45 соединённых друг с другом мозаичных ковров с неповторимым узором. Впечатления от увиденного дважды не меркнут.

В 2021 году завершился очередной этап реставрации одного из самых главных символов нашего города. В последний раз реставрация храма была произведена в начале 80-х годов — тогда Спас на Крови простоял в лесах более 20 лет. Для ленинградцев было привычно видеть его в таком виде.

На реконструкцию главного шатра понадобилось три года, на работы ушло порядка 170 млн рублей. Этот этап реставрации был окончен позже, чем было запланировано — из-за пандемии. Завершить работы планируют до 2027 года.

Мистика чисел

Первое, это высота его центрального сооружения — 81 метр. Число было выбрано в напоминание о годе гибели Александра II — 1881. Второй по высоте купол — 63 метра, как символ возраста убитого императора. Символика чисел вообще свойственна православию, так что верю в замысел архитектора и числовую символику.

Возможно Вы не знали, но...

- Это единственный православный собор Санкт-Петербурга, в котором просят не зажигать свечи, т.к. огонь может закоптить бесценные мозаики.
- Храм Воскресения Христова стал первым сооружением Петербурга с бетонным основанием. Бетон стал альтернативой использования свай по причине того, что собор полностью находится на канале Грибоедова — на воде.
- Площадь мозаики более 7 тыс. кв. метров.
- Из-за преследования религии советской власти служителям храма пришлось спрятать кресты... под воду! Нелегко пришлось реставраторам — пришлось нанимать команду водолазов.
- Техническими новшествами собора стали его электрификация и вмонтированные в купола молниеотводы.
- Вместимость собора — 1600 человек.
- Строительство длилось 24 года и обошлось в 4,6 млн рублей.
- В годы блокады Ленинграда Спас на Крови выполнял функцию морга. В него свозили тела погибших горожан. Как ни странно, после Великой Отечественной войны в храме разместили склад декораций Малого оперного театра.

В свободный час, гуляя по центру с друзьями, не забудьте свернуть на набережную канала Грибоедова и остановиться рядом, а еще лучше зайти в собор и насладиться увиденным.

