

В МСГ ПОЙМУТ

№8 (138)
ОКТАБРЬ, 2020 ГОД



Dance Battle

Танцы в режиме online

Интервью:
Владислав Романов
Страница 6

Главное:
День карьеры
Страница 8

Редакция рекомендует:
Места, где живет осень
Страница 11

В МСГ ПОЙМУТ

СОДЕРЖАНИЕ

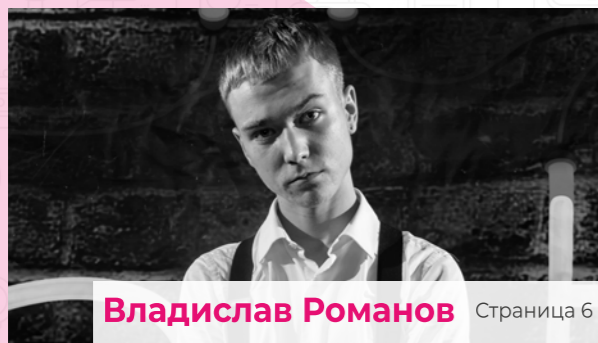


ОСЕННИЙ CHALLENGE



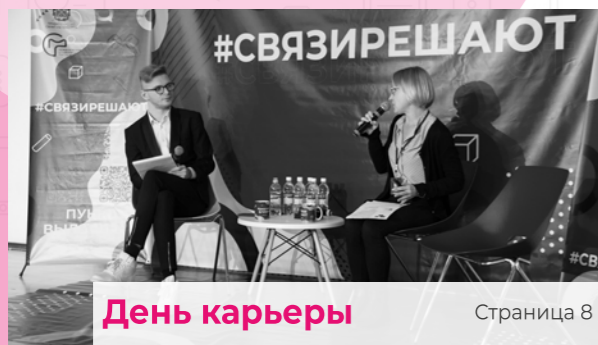
Dance Battle

Страница 4



Владислав Романов

Страница 6



День карьеры

Страница 8



Осенние книги

Страница 10

ОСЕННИЙ CHALLENGE 3

ГЛАВНОЕ 4

DANCE BATTLE

ИНТЕРВЬЮ 6

ВЛАДИСЛАВ РОМАНОВ

ГЛАВНОЕ 8

ДЕНЬ КАРЬЕРЫ

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА 9

ВЕГЕТАРИАНСТВО

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ 10

ОСЕННИЕ КНИГИ

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ 11

МЕСТА, ГДЕ ЖИВЕТ ОСЕНЬ

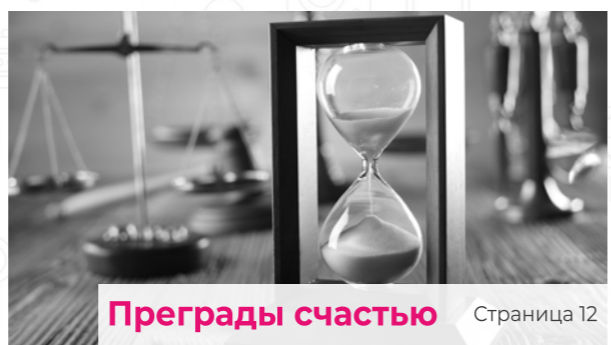
АВТОРСКАЯ КОЛОНКА 12

ПРЕГРАДЫ СЧАСТЬЮ

ТВОРЧЕСКИЙ МСГ 14

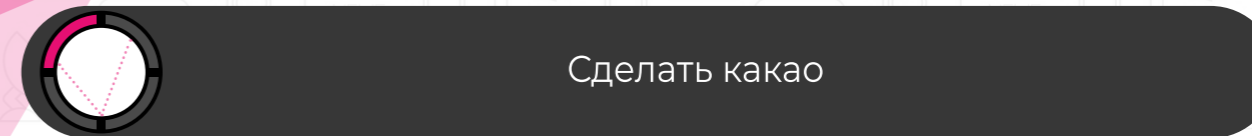
ИЗ INSTAGRAM 15

#DANCEBATTLE

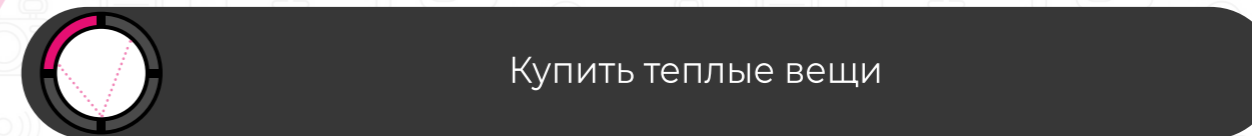


Преграды счастья

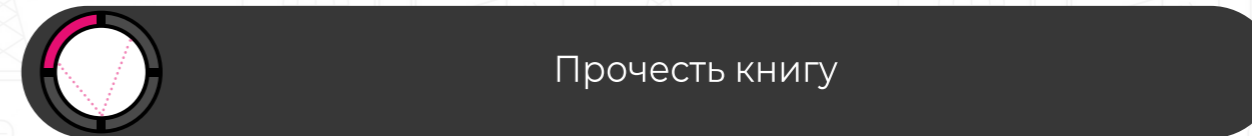
Страница 12



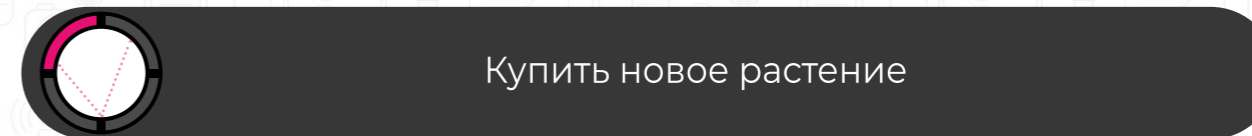
Сделать какао



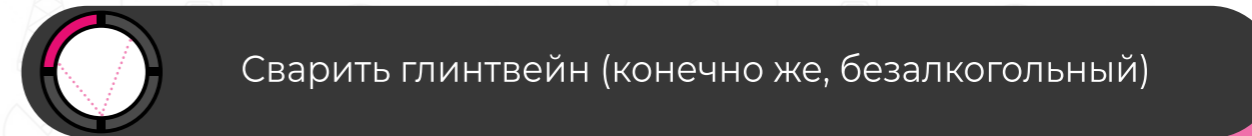
Купить теплые вещи



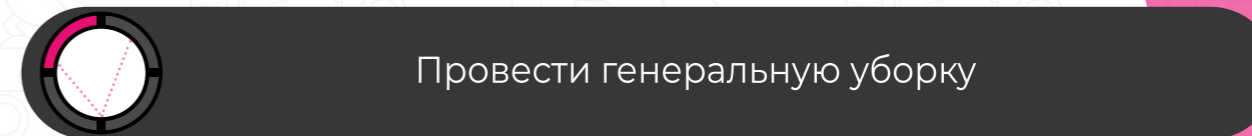
Прочсть книгу



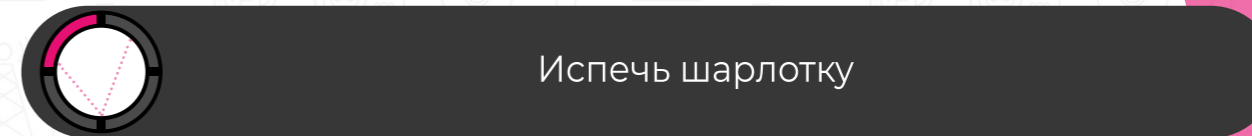
Купить новое растение



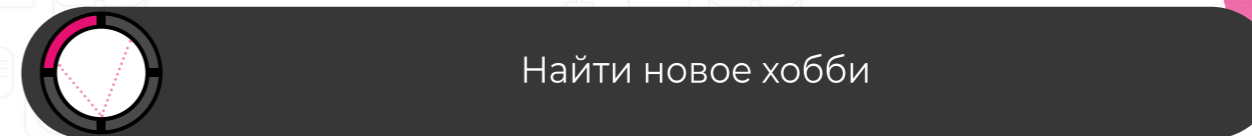
Сварить глинтвейн (конечно же, безалкогольный)



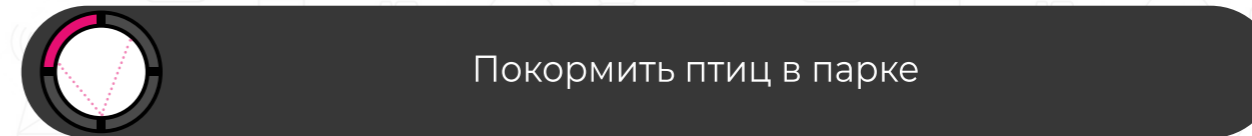
Провести генеральную уборку



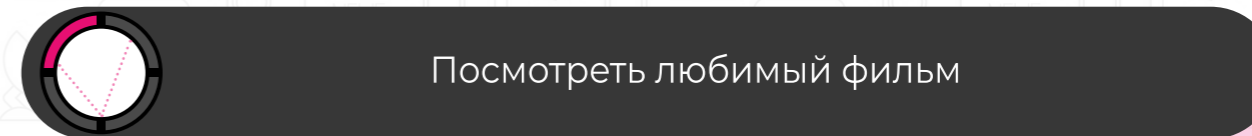
Испечь шарлотку



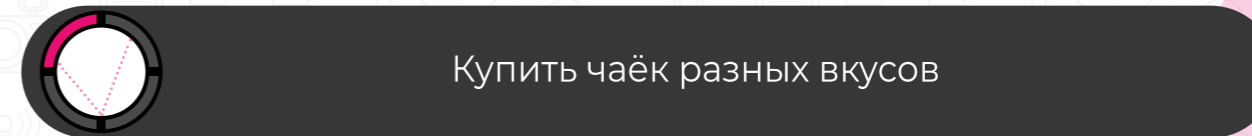
Найти новое хобби



Покормить птиц в парке



Посмотреть любимый фильм



Купить чаёк разных вкусов



ГЛАВНОЕ DANCE BATTLE

Танцы требуют пространства и широты полета мысли. Главное, чтобы был зритель и зашкаливали эмоции! И если с полетом мысли и фантазии проблем у команд корпусов никогда не было, то с пространством и зрителями в этом году случилась неувязочка – Covid-19 внес свои коррективы. Но когда нас смущали такие мелочи?

Из любой ситуации можно найти выход, поэтому в этом году Dance Battle приобрел маленькую приписку online и совершенно новый формат! Зрителей в зале не было: только жюри и администрация корпусов, все присутствующие – строго в масках, на входе – антисептик. Кричать корпусам ободряющие слова пришлось звуковику, а группу поддержки заменила команда организаторов – культоргов. И вроде очень даже неплохо получилось!

Самое неприятное и глобальное изменение застигло нас врасплох. Серьезно, еще за 4 дня до события мы даже не думали, что команд будет не десять, а восемь! Но рисковать здоровьем студентов мы не могли, поэтому 5 и 11 корпус сошли с гонки за звание лучших танцовщиков МСГ.

Как понять, что у нас все получилось? Откройте сохраненную запись в группе городка во ВКонтакте и вы удивитесь: 37 600 просмотров трансляции, 5 500 ободряющих комментариев с поддержкой команд.



Началось все традиционно с баттла капитанов: 8 лучших из лучших показали способность быстро сориентироваться и импровизированно поставить танец под любую музыку. Не будем тянуть: лучшего все-таки выбрали – судьи единогласно поставили все пятерки капитану команды Студенческого дома №7 Денису Мыльникову.

Затем жюри увидели номера, которые подготовили для них корпуса. Первой свои танцевальные таланты показала команда Студенческого дома №8. Кстати, вы знали, что порядок выступления определяется жеребьевкой почти за месяц до мероприятия? А еще в этом году команда СД №8 на 83% состоит из новых участников, что ничуть не помешало команде выступить очень синхронно и слажено.

Следующими на сцену вышла команда Студенческого дома №10 в образе пионеров. Кажется, у всех мам и бабушек, смотревших в этот момент трансляцию, наступил момент ностальгии. А клятва всегда защищать честь корпуса точно вызвала невероятную гордость за своих ребят у заведующей.

Команда Студенческого дома №2, вытянувшая по жребию третий номер, в этом году попала в непростую ситуацию: из-за перехода вузов на дистанционный режим и отъезда многих студентов, команду пришлось полностью перестраивать и придумывать новый номер

всего за 10 дней! Но даже за столь короткий срок девочки смогли придумать невероятно захватывающий танец.

Интересный факт: в команде Студенческого дома №3, которая вышла на сцену сразу за Двочкой, каждого третьего человека зовут Ира. Немного мрачноватый, но завораживающий плавными движениями танец этой команды точно запомнился всем зрителям. А яркие вспышки стратоскопа делали особый акцент на сюжетную линию повествования.

Что бывает, когда в постановке танца принимает участие чемпион России по бальным танцам? Невероятный микс из современной хореографии и классического танго! Добавим немного интересных фактов: музыка для выступления СД №9 выбиралась очень интересным способом – всем ребятам нужно было скинуть 15 треков, под которые они хотели бы станцевать, но никогда еще этого не делали. Треки, которые были присланы, отбирались в итоговое выступление. Так

и получился бомбический плейлист из 5 огненных и страстных треков.

Первый корпус сделал основой своего танца героев культового сериала «Бумажный дом». Если бы в зале сидели зрители, то стенам КДЦ точно пришлось бы пережить шквал восторженных криков. Но, увы, зрителям пришлось довольствоваться комментариями ВКонтакте. Но они и там навели шума с сотней сообщений о том, что #первыйвсегдапервый.

Четвертый корпус решил по полной программе насладиться своим выступлением, поэтому участники команды представили, что находятся в клубе. Даже номер начали с диджейского пульта на сцене! Захватывающий танец не отпускал от себя внимания ни на секунду – и когда он закончился, так и хотелось просить продолжения!

И завершила незабываемый вечер Dance Battle команда Студенческого дома №7. В процессе подготовки команда окунулась в незапамятную атмосферу 2012 года, а тему для выступления навеяла игра Subway Serfers. И взорвали! Это было ярко и зрелищно!

Ну а теперь самое интересное: кто же стал победителем? Первое место заслуженно присудили команде Студенческого дома №7, второе с небольшим отрывом заняла команда Студенческого дома №10, а третье – Студенческого дома №1! Резюмируем: это было мощно, несмотря на все преграды!

СВЕТЛАНА КОРОТКОВА



ИНТЕРВЬЮ

ВЛАДИСЛАВ РОМАНОВ

Этот номер про танцы! Но не каждый понимает, что танцы – это не только красота и грация, но и множество трудностей.

«Бальные танцы и балет равносильно нетрадиционной ориентации...», «Бальные танцы – не мужское дело», «Мужики не танцуют», «Бальники — женоподобны», «Мужчина должен быть грубым и неотесанным» и это еще не все глупости и мифы, которые не раз слышал герой этого номера, Владислав Романов, являющийся победителем всероссийского первенства по бальным танцам!

Как начался твой путь?

Я начал свою танцевальную карьеру, когда мне было всего 4 года. Моя крестная мама была тренером по спортивным бальным танцам, и так как у меня с ранних лет были проблемы с голеностопом, родители приняли решение отдать меня к ней в группу для укрепления и развития мышц и суставов.

Какие трудности встретились на тернистом танцевальном пути?

Трудности у меня возникли к годам 7-8, когда мне пришлось менять клубы из-за проблем с тренерами. Примерно в это время я начал стабильно работать над самим собой, у меня появилась новая партнёрша.

Все знают, что поддержка — это чрезвычайно важно. Кто оказывал её тебе?

Для меня всегда поддержкой и опорой была, безусловно, мама. В самый трудный момент, а именно в переходном возрасте, когда я готов был всё бросить, она подсказала мне, как перебороть это состояние. Она говорила, что необходимо попробовать себя в чем-то новом, найти то, чем я бы хотел заниматься, чтобы я не сдавался. Мама всегда повторяла: «Найди то, что не заставляло бы тебя идти на тренировки, даже когда тебе плохо, когда ты разбит и устал...Твои занятия должны быть для тебя разгрузкой и чем-то приятным в жизни!» Что касается папы, то у него была нейтральная позиция. Но мой отец понимал, насколько трудны физически танцы, что им нужно учиться и уделять этому максимально много сил и времени, поэтому он разделял со мной мое хобби.

Каково было отношение окружающих к тебе и твоему хобби?

На самом деле, со смешками в школе я сталкивался класса до второго: тогда были ещё «детские танцы», и отсутствовало понимание, что ты делаешь на паркете и чем это отличается от балета. Но чем старше ты становишься, тем больше люди начинают понимать, какой это тяжелый физический труд. Выкладываться эмоционально на сцене, а потом быть совершенно другим в жизни... этому нужно учиться! Окружающие восхищались, поражались и удивлялись моим выступлениям! Бывали случаи, когда приходил к кому-то в гости и все присутствующие просили меня станцевать. Но такое, неверно, знакомо большинству творческих детей.

У меня на этот счёт была нейтральная

позиция, и «звездной болезнью» я не болел. Вообще я относился нейтрально ко всему, что касалось меня, уже с 10 лет: очень рано понял, что это моя жизнь, и я должен делать то, что хочу, а не то, что говорят другие.

Расскажи о первенстве. Как это было?

Скажу сразу - первенство не было моей целью. Просто нам предложили поездку в Москву. Приехали и удивились тому, сколько нам туров необходимо пройти: обычно на соревнованиях туры начинаются с 1/8, а там - с 1/128. За два дня соревнований мы станцевали нашу программу 8 раз! Почему победил? Не знаю, просто выкладывался и исполнял свою программу не для медалей и признаний, а для самого себя! Я думаю, это и помогло мне одержать победу!

Какие эмоции остались после первенства?

В возрасте 14 лет я не осознавал весь масштаб данного мероприятия, и думаю, что это даже хорошо. Я не воспринимал первенство, как смысл жизни, мое отношение к нему ничем не отличалось от отношения к другим соревнованиям. Да, тогда мне понравилась Москва, это был мой первый выезд за пределы моего региона на соревнования, но ничего больше. Это сейчас я понимаю, где я был, в чём участвовал. Но это лишь одно из многих личных достижений, что, безусловно, круто!

Считаешь ли ты свой танцевальный путь законченным?

Свою карьеру я завершил. В какой-то момент понял, что не могу совмещать отличную учебу в школе с частыми и интенсивными тренировками по бальным танцам, поэтому ушёл из профессионального спорта. Но танцы не покинули мою жизнь: я начал заниматься для себя, но уже значительно реже. Спустя несколько лет я совсем прекратил чувствовать себя танцором, открыл себя как хореографа. Стал помогать в школе и в детских лагерях ставить хореографию и творческие номера. Уход из карьеры был, но танцы и творчество из моей жизни никогда не уйдут!

Чем ты занимаешься сейчас?

Сейчас я являюсь студентом Горного университета и жителем МСГ. Я очень рад, что учусь именно там и живу именно здесь. Такой путь я выбрал, опираясь на то, что в жизни должны быть стабильная работа и заработок, а место для хобби всегда найдётся. «Рядовая» работа выполняется всегда, а для творчества нужны вдохновение и настрой, поэтому искусство в течение всей жизни будет для меня зарядом и источником энергии. Даже во время учебы мне удаётся это прекрасно совмещать: я пишу стихотворения, создаю различные видеоролики, а также помогаю в постановке хореографии для моего корпуса в масштабном конкурсе «Dance Battle» уже второй год. В этом году даже вышел на сцену через неделю после того, как сняли гипс со сломанной ноги! (смеется).

! ЕКАТЕРИНА КИСЕЛЕВА, СД №4

ГЛАВНОЕ ДЕНЬ КАРЬЕРЫ

Говорят, Петербург – город возможностей. Но вот представь: ты приехал в новый для себя город, и пытаешься эти возможности искать. Трудно. Конечно, есть hh.ru и rabota.ru, но без внушительного резюме и обширного послужного списка найти работу мечты маловероятно. Тут то и придет на помощь День карьеры.

А ещё говорят, что всё решают связи. И это сушая правда! Только вот это не те связи, про которые вы уже подумали. Попасть на хорошую работу «по блату» может и можно, а вот задержаться на ней на долгий срок таким образом вряд ли получится. Поэтому предлагаем заводить тебе полезные связи на форумах, конференциях и деловых встречах с представителями компаний, которые могут не только помочь приобрести полезные навыки, но и узнать лайфхаки о приеме на работу в интересующую тебя компанию. А День карьеры «Связи решают» идеальное место для таких знакомств.

В связи с тяжелой эпидемиологической ситуацией организаторами было принято решение перевести событие в режим «онлайн». 5 ноября студенты могли получить максимум полезной и интересной информации из трехчасового прямого эфира в группе события ВКонтакте.

Открыл мероприятие вступительным словом председатель комитета по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Богдан Георгиевич Заставный. После его пламенной вступительной речи продолжил тему взаимодействия государства и студентов Евгений Александрович Елисеев, которых рассказал о возможности получения господдержки молодым бизнесменам.

Для тех, кто ещё не решил, чем он хочет заниматься, был поднят вопрос профориентации. Оказывается, в Санкт-Петербурге любой желающий может пройти тест на соответствие профессии и лучше понять себя с помощью профориентационного центра «Вектор». Также помогла ближе понять свои желания и карьерные возможности психолог Екатерина Юрьевна Колычева. Она прочла для студентов лекцию о новых инструментах самореализации: мягких навыках и построении личного бренда.

Как зарабатывать деньги в соцсетях, кто такой сторисмейкер и как снимать видео, которые покорят любого рассказал основатель курса «Огненные сторис» Никита Райков. Также затронули тему монетизации канала в TikTok: Ира Бурдова и Кирилл Пустовойт поделились

со студентами лайфхаками и секретами по раскрутке себя в этой стремительно набирающей популярность сети.

Хочешь работать в крупной корпорации, но думаешь, что попасть туда нереально? Это совсем не так! Как попасть на стажировку или стать участником образовательной программы в Mail.ru Group рассказали амбассадоры этой корпорации. А Наталья Валериевна Иваненко пригласила всех зрителей Дня карьеры присоединиться к команде временного персонала стадиона "Газпром Арена". Затронули в прямом эфире тему работы в сфере недвижимости представители компании "Петербургские новостройки". Они поделились с ведущим и зрителями подробностями работы такой профессии, как риэлтор, раскрыли секреты какие суммы можно зарабатывать в сфере недвижимости и какие черты характера должны быть у человека для подобной работы.

Отдельным блоком была освещена работа для студентов без опыта, которые хотят попробовать себя в сфере общепита. Рассказали о плюсах работы в своей компании представители таких крупных сетей как «Макдоналдс», «Евразия» и «Додо пицца». Кстати, именно во время обсуждения общепита разгорелись нешуточные споры в комментариях: где же все-таки лучше работать студенту?

После завершения прямого эфира КДЦ вмиг преобразился. На месте съемочной площадки были открыты секции, где кураторы поведали студентам секреты работы фрилансеров, объявили о наборе на различные курсы по 9 направлениям (Медиа, ЗОЖ.Спорт, IT, Event, дизайн, бизнес, SMM, PR и проектная деятельность) и ответили на вопросы тех, кто только начинает свой путь по карьерной лестнице. В подарок посетители секций получили блокноты, ручки, игрушки-антистресс (вот что важно для настоящего фрилансера!), крутые значки и брендированные бутылки с водой. И, конечно же, сертификаты участника Дня карьеры "Связи решают". Вот что значит провели день и приятно, и полезно!

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА ЖИЗНЬ БЕЗ МЯСА

Как питаться правильно? Каждый здравомыслящий человек рано или поздно задумывается над этим вопросом. Особенно эта тема может быть интересна студентам, ведь вдали от дома появляется свобода действий и можно пробовать разные типы питания, подбирая для себя идеальный вариант.

Но чтобы был какой-то результат от поисков самого себя, нужна какая-то система. И она есть: на самом деле типов питания множество. Сегодня мы поговорим об одном из набирающих популярность – вегетарианство.

Вегетарианство – это концепция употребления в пищу продуктов растительного происхождения. Считается наиболее популярным в Юго-Восточной Азии, ведь этому способствуют экономические и религиозные причины. Исследование пищевых привычек жителей Индии показало, что 20-40% среди них – вегетарианцы. Радикальный тип питания, веганство исключает абсолютно все продукты животного происхождения, а также результаты эксплуатации животных (например, одежда из кожи, шерсти, шелка), в то время как вегетарианцы могут позволить себе мед, молоко, яйца.

Также существует еще несколько систем питания, схожих с вегетарианством. Например, фрукторианцы употребляют в пищу только ягоды и фрукты, а также семена и другие части растений, которые можно собирать, не нанося растениям вреда. Коренья и злаки не входят в их рацион. Сыроеды считают, что пища, обрабатываемая при температуре выше 45 °С, теряет пищевую ценность, поэтому едят только фрукты и овощи, семена и орехи, не подвергавшиеся горячей обработке.

В 1901 году в Санкт-Петербурге появилось первое вегетарианское общество. С тех пор всё больше и больше людей становятся вегетарианцами. Причем большинство делает это из-за морально-этических убеждений. Наверное, именно поэтому Санкт-Петербург называют «веганской столицей»:

если верить опросам в интернете, то здесь живет больше всего адептов

растительного питания.

Поговорим о плюсах. Вегетарианство положительно сказывается на здоровье и это доказано учеными. Например, растительное питание способствует снижению риска развития диабета второго типа, а также способствует борьбе с ожирением. Люди с избыточным весом встречаются среди вегетарианцев весьма редко. Кстати, развеим очень распространенный миф: на самом деле быть веганом не дороже, чем быть невеганом. Сейчас в каждом втором заведении, в том числе и в фастфудах, есть вегетарианские и веганские позиции в меню, и чаще всего они еще и значительно дешевле. На прилавках обычных супермаркетов можно увидеть растительное молоко, тофу, соевые продукты, а что-то особенное можно найти в специализированных магазинах, которые сейчас есть практически в каждом районе города.

О минусах. К отрицательным сторонам вегетарианства специалисты относят более высокий риск развития анемии. При этом речь идет в первую очередь не о железодефицитной анемии. Одной из главных угроз здоровью вегетарианцев и веганов считается анемия, вызванная дефицитом витамина B12. Этот витамин практически полностью отсутствует в растительной пище, так как растения его не накапливают. Необдуманный подход к составлению своего рациона может привести к очень печальным последствиям.

Поэтому если вы решили попробовать для себя этот тип питания, безусловно, первое, что вы должны сделать – обратиться к врачу, чтобы он помог вам спланировать и без вреда для здоровья перейти к вегетарианству. Также следует сдать анализы на витамины и микроэлементы в организме и, составив грамотный рацион со специалистом.

Подходите к вопросам питания с умом и осознанностью!

Ангелина Большакова, СД №7

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ ОСЕННИЕ КНИГИ

За окном уже вовсю хозяйничает осень, хочется укутаться в плед и согреться вкусным чаем? Тогда наша подборка атмосферных книг вам точно понравится! Выбирай одну из книг и наслаждайся.

Если для тебя осень - время романтики, то это произведение для тебя!

«Тысяча осеней Якоба де Зута». Автор: Дэвид Митчелл

«Быть может, в бессмыслице как раз больше всего смысла».

Молодой голландец Якоб де Зут приплывает в Дэдзиму — голландскую колонию в Японии. Ему необходимо заработать деньги — отец его возлюбленной, Анны, не дает согласия на брак дочери с бедняком. Якоб уверен, что скоро вернется на родину, станет мужем Анны и годы, проведенные в Японии, будет вспоминать как небольшое приключение.

Но судьба распорядилась иначе — ему предстоит провести на чужбине почти всю жизнь, многое испытать, встретить и потерять настоящую любовь. Митчелл умело сплетает воедино множество судеб, приглашая читателя вместе с героем пережить все испытания, что выпали на его долю.

Тем, кто любит классику и когда все хорошо кончается, рекомендуем!

«Гордость и предубеждение». Автор: Джейн Остен

«Пренебрежение здравым смыслом — верный путь к счастью».

В небогатом семействе Беннет пять дочерей, и мать мечтает лишь о том, как бы выдать их замуж. Рядом поселяется состоятельный молодой джентльмен по имени мистер Бингли вместе с холостым и обеспеченным другом - мистером Дарси. Бингли знакомится со старшей дочерью Джейн и между ними возникает взаимная симпатия. В свою очередь Элизабет удается покорить сердце Дарси.

Но энергичной красавице он кажется надменным и самодовольным, да и слишком большой кажется разница в их общественном положении. Но постепенно Элизабет преодолевает своё предубеждение, а мистер Дарси забывает о гордости, и их соединяет настоящая любовь.

Не представляешь хороший вечер без доброй книги? Прочти эту!

«Шоколад». Автор: Джоанн Харрис

«Я верю, что самое главное на свете — это быть счастливым! Счастье. Невзыскательное, как бокал шоколада, или непростое, как сердце».

Сонное спокойствие маленького французского городка нарушено приездом молодой женщины Вианн и ее дочери. Они появились вместе с шумным и ярким карнавальным шествием, а когда карнавал закончился, его светлая радость осталась в глазах Вианн, открывшей здесь свой шоколадный магазин. Каким-то чудесным образом она узнает о сокровенных желаниях жителей городка и предлагает каждому именно такое шоколадное лакомство, которое заставляет его вновь почувствовать вкус к жизни.

| ВИКТОРИЯ ГАУПТ, СД №10

www.msg-spb.ru

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ МЕСТА, ГДЕ ЖИВЕТ ОСЕНЬ

Оглянись. Что ты видишь? Холодную и пасмурную осень? Мы так не считаем! Осень - прекрасное время, чтобы выбираться из дома, посещать новые места и делать красивые фотографии. Куда сходить или съездить? Не торопи события, сейчас расскажем!

**Музей-заповедник
"Павловск"**

Этот памятник архитектуры и паркового искусства был открыт в конце XVIII века и является бывшей императорской и великокняжеской резиденцией. Дворец окружен прекрасным парком - одним из крупнейших в своем роде в Европе! Парк настолько отличается своей естественностью, что в некоторых его уголках ощущаешь себя будто в лесу. Среди деревьев то и дело встречаются красивейшие беседки, мраморные скульптуры, изящные лестницы и мосты. Здесь обитают белки, зайцы и даже горностаи.

Как добраться? Тут у вас есть 2 варианта:

1. От Витебского вокзала до ж/д станции "Павловск" на электричке.
2. От станции метро «Московская», «Звездная», «Купчино» на любом автобусе или маршрутном такси до остановки «Павловский вокзал» или «Павловский дворец».

Не менее интересным является пейзажный **парк Монрепо**.

Именно здесь мы можем наблюдать великолепное сочетание ландшафтно-архитектурного искусства и северной природы. На берегу Защитной бухты Выборгского залива раскинулась ярко выраженная скандинавская природа, гармонично соседствующая со смесью итальянских, английских, немецких и финских мотивов в садово-парковом стиле усадьбы. Среди валунов, скал и вековых деревьев виднеются красивейшие беседки, капеллы, колонны... Осенью, когда аллеи парка окрашиваются во все оттенки золота, его живописные пейзажи действительно способствуют умиротворенному созерцанию и размышлениям.

Добраться можно от Финляндского вокзала электропоездами до станции Выборг и «Девяткино» (№850Д). В Выборге — проезд от

железнодорожного и автовокзала автобусами №1 или №6.

Совершенно с другой стороны города находится **Шуваловский парк**. Это исторический парк в посёлке Парголово, бывшем имении графов Шуваловых. В центре парка - насыпная гора Парнас, некогда смотровая площадка, откуда сначала графы и их гости, а потом и просто заглядывавшие в эти края жители города любовались закатом и видом на Исаакиевский собор. Теперь то его не видно, но исторический факт явно интересный. Жемчужина парка - неоготическая Церковь Петра и Павла. Особое очарование придает ей ажурный шпиль, прекрасно гармонирующий с северными елями и соснами.

От станции метро "Проспект просвещения" можно доехать автобусом № 676. От метро "Озерки" до Шуваловского парка ходят автобусы.

А если вам вдруг не хочется далеко ехать, то можно прогуляться по **Александровскому**, или как его ещё называют - **Адмиралтейскому, саду**.

Парк расположен в самом сердце Санкт-Петербурга среди главных достопримечательностей города. Прямо рядом с ним - Зимний дворец и Дворцовая площадь, Исаакиевский собор, Медный всадник, здание Сената и Синода, Адмиралтейство. Прогулка по тропам сада доставит двойное удовольствие - вы не только с головой погрузитесь в Питерскую осень, но и насладитесь богатой архитектурой императорских времен. У Александровского сада есть своя изюминка: за ним особенно хорошо наблюдать с высоты, а именно с колоннады Исаакиевского собора. Кстати, по студенческому билету вход на колоннаду будет стоить всего 100 рублей. Только не жалейте денег: именно с нее вам откроется прекрасный вид и вы увидите все краски осени!

Далеко ехать не придётся: на метро до станции «Адмиралтейская», оттуда пешком.

| АРИНА ЗАЙКОВА, СД №10

группа «ВКонтакте»: vk.com/fgbumsg

11



АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

ПРЕГРАДЫ СЧАСТЬЮ

Чтобы быть счастливым – не нужно искать это счастье под подушкой или ждать, что оно вот-вот постучит к тебе в дверь. Лично я для себя вывела 5 причин, которые мешают каждому из нас быть счастливыми здесь и сейчас. И, как мне кажется, важно в первую очередь, принять тот факт, что каждая из этих причин так или иначе относится к тебе, а во-вторых – заставить измениться самому и изменить своё отношение к миру.

5 вещей, которые стоит бросить прямо сейчас:

1. Пытаться всем угодить;
2. Бояться перемен;
3. Жить в прошлом;
4. Унижать себя;
5. Надумывать проблемы.

И так, о чем это я? Буквально недавно у меня началась новая жизнь: я переехала в другой город; учусь в колледже с дорогим образованием, живу с двумя классными девушками - в общем, ни о чем не жалею. Так вот, разберем по пунктам:

1. Я не пытаюсь кому-то угодить, все прекрасно знают, что одна из самых ужасных черт моего характера - агрессия. Мне не приходится её подавлять, потому что те, кому не нравится с этим не справляются и уходят.

2. Перемены к лучшему, как говорится, следовательно, не стоит бояться их. Хочу сказать, что ты сильнее невозможного. Ты заслуживаешь всего того, о чём мечтаешь, и, думаю, непременно всё получишь. Слушай своё сердце и ничего не бойся. Те, кто тебя любят, поддержат в любом случае и не станут пытаться подрывать твою веру в себя. Перемены — это совсем не страшно, а наоборот - повод начать всё сначала. Не нужно тащить за собой прошлое, потому что те, кому ты дорог, пойдут за тобой в будущее.

3. В случае, если человек принял решение оставить тебя, пусть уходит насовсем и никогда не возвращается вновь. Как бы ни было болезненно или печально - люди обязаны ретироваться. По крайней мере для того, чтобы их место занял кто-то другой, кто компенсирует твои утраты. Уходя по собственному желанию, ты обязан понимать, что не должен иметь желание возвращаться назад.

Я не ощущаю ностальгии по тому, что было ранее. И, скорее всего, ничего больше не чувствую к тому, что потеряно окончательно. Тебе ведь не один раз рассказывали о грядущем, поджидающим за углом; о людях, что обязательно повстречаются; о переменах, которые обернутся для тебя чем-то большим. В одно прекрасное мгновение ты обернёшься назад и с ужасом для себя самого поймёшь, что тебе ни капли не жалко. Я поражаюсь, как стремительно возможно потерять смысл абсолютно во всем. Во всем, что ещё не так давно было необходимо. Ты говоришь человеку: «до встречи» - и даже не понимаешь, что именно в этот момент ставишь точку окончательно. Вспомни, к примеру, последнюю встречу. Ты не мог знать, что именно она окажется последней. Но есть ли смысл жалеть об этом, если впереди тебя ожидает большее. Хотя об этом ты тоже не можешь знать, однако всегда можешь верить. Верить необходимо.

А письма, написанные чьей-то старательной рукой, в частности, также останутся всего лишь письмами, отзвуком минувшего, текстами, брошенными вслед. Безусловно и сам человек станет означать не более, чем просто имя. Отпускать — не стыдно. Отпускать означает позволять себе жить дальше. Потому что ты,

чёрт возьми, имеешь право быть счастливым, невзирая ни на что. Даже если может показаться на первый взгляд, что уже давно разучился. Прошлое не должно возвращаться, чтобы не волноваться о нём вновь. Люди, повернувшись как-то раз спиной, никогда не станут следовать с тобой рука об руку. Царапины заживут и обернутся для тебя привычкой. И как-то раз, поражаясь всему вокруг, ты снова почувствуешь себя счастливым также улыбнёшься в чьи-то глаза напротив. Потому что так и должно быть.

4. Ни в коем случае не переоценивай собственную значимость в жизни других людей. Не унижайся перед ними. Когда к тебе кто-то остыл, отключай отопление и ты.

“

Несчастливым или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, он управляет своим счастьем.

Фридрих Вильгельм Ницше

”

5. Пожалуйста, давай придем к соглашению: теперь ты сконцентрируешься на себе. Не на собственной репутации или том, о чем могут подумать люди вокруг тебя либо твои друзья и знакомые. Ты концентрируешься на себе, заботе о себе, восстановлении, собственных интересах, саморазвитии, самопознании, новых знакомствах и заботе о других. Ты больше не будешь рыдать из-за людей и выдуманных проблем. Ты налаживаешь режим сна, следишь за питанием, ухаживаешь за собой и своим как умственным, так и физическим состоянием здоровья. Ты начинаешь жить счастливо и восстанавливаешься, потому что это зависит только лишь от тебя.

Маленький совет: окружите себя людьми, которые ценят вас и сообщают вам об этом, и оставляйте тех, кто этого не делает. Знаю, что трудно отделиться от лицемеров, но это жизненно необходимо. Может быть одиноко, но в долгосрочной перспективе это причинит вам гораздо меньше боли. Они вам не нужны, они просто сделали все, что нужно, чтобы убедить вас в этом. Идите вперед без них и смотрите, как вы процветаете.

И еще одна просьба: наверно, это нельзя назвать дурной привычкой, но всё-таки стоит этот пункт обговорить. Не опускай руки. Никогда и ни при каких обстоятельствах не сдавайся. Все твои неудачи – это кирпичики опыта на пути к большой победе. Верь в себя, и всё у тебя обязательно получится. Я в тебя верю.

| ДАРЬЯ МАЛЬЦЕВА, СД №5

Морозовский А.С.

А за тобой иду совсем без повода,
Мы будто красной нитью сплетены.
Иду за тенью призрачного города,
Чтобы увидеть даму сей мечты.

Иду по головам многоэтажек,
Мону в пушистых неба облаках.
И пробивает холод до мурашек,
Когда я слышу голос твой в стенах.

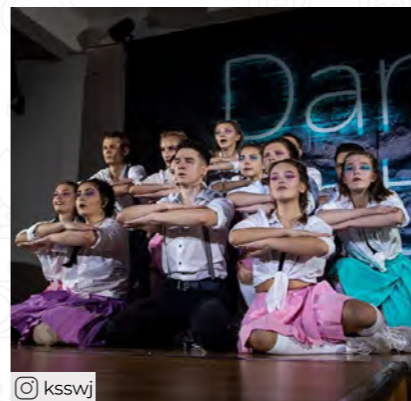
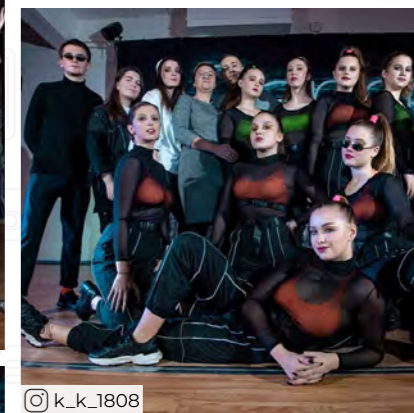
Меряюсь в мыслях, слов не собирая,
Туплю в рифмах, в томной суете.
В твоих глазах все чаще утоная,
Ильбу по строчкам проз к своей мечте!

Сквозо океаны слов, любви сказаний,
Сквозо море красок в скованной глуши
А с каждым днём все больше утоная
В небесной красоте твоей души.

Никита Борзов, СД №11

ИЗ INSTAGRAM

#DANCEBATTLE



ОСТОРОЖНО, КОРОНАВИРУС!

COVID-19 - потенциально тяжёлая острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом **SARS-CoV-2 (2019-nCoV)**. Представляет собой опасное заболевание, которое может протекать как в форме острой респираторной вирусной инфекции лёгкого течения, так и в тяжёлой форме.

Наиболее распространёнными симптомами являются:

- повышение температуры;
- кашель;
- утомляемость.

Среди других симптомов встречаются: потеря аппетита, потеря обоняния, одышка, выделение мокроты, боли в мышцах, головная боль, спутанность сознания, насморк, боль в горле.

Инкубационный период, во время которого заболевший человек заразен, но не имеет симптомов, составляет чаще всего 4-14 дней. В ряде случаев заболевание может протекать бессимптомно или практически бессимптомно.

Согласно предписанным Роспотребнадзором рекомендациям по профилактике новой коронавирусной инфекции в образовательных организациях высшего образования в корпусах организован "входной фильтр" с проведением безконтактного контроля температуры тела всех входящих в общежитие.

При возникновении некоторых из вышеперечисленных симптомов **незамедлительно** обращайтесь к врачу и администрации корпуса.



Носите маску



Мойте руки



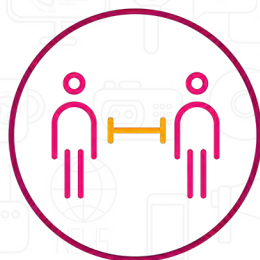
Соблюдайте режим



Используйте мыло
и санитайзер



Прикрывайте рот и
нос при чихании



Соблюдайте
дистанцию



Не касайтесь рта,
глаз и носа



Термически
обрабатывайте пищу

Журнал Межвузовского
студенческого городка в
Санкт-Петербурге
“В МСГ ПОЙМУТ”

Главный редактор

С.А. Короткова

Редакционная коллегия:

директор МСГ

А.А. Белокобыльский,

зам. директора МСГ

В.И. Слапогузов,

начальник ОСО

Л.А. Федоровская,

главный специалист ОСО

Л. З. Музаффарова

Верстка Д.А. Михайленко

Корреспонденты и

фотокорреспонденты:

Е.О. Киселева (СД №4),

Д. Мальцева (СД №5),

А.В. Большакова (СД №7),

В.С. Гаупт (СД №10),

А.А. Зайкова (СД №10).

Фото на обложке:

Александр Исаков (СД №5).

Контактная информация:

Адрес: г. Санкт - Петербург,
ул. Бассейная д. 8

Телефон приёмной: 369-93-80

Факс приёмной: 369-01-08

E-mail: info@msg-spб.ru