

В МСГ ПОЙМУТ

№5 (145)

МАЙ/ИЮНЬ, 2021 ГОД



Отчётная конференция

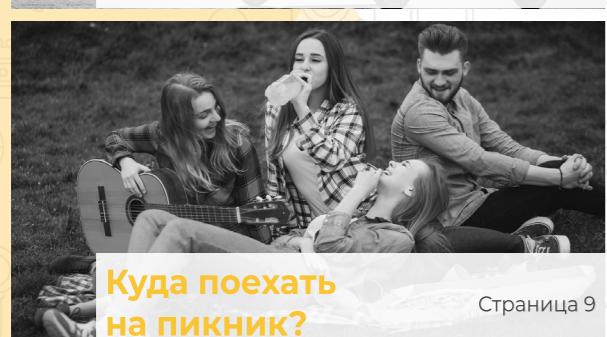
Подводим итоги учебного года

Чек-лист на лето
Страница 3

Интервью:
Илья Князев
Страница 6

Редакция рекомендует:
Прокатимся с ветерком!
Страница 8

В МСГ ПОЙМУТ СОДЕРЖАНИЕ



ЧЕК-ЛИСТ НА ЛЕТО

ГЛАВНОЕ ОТЧЁТНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

3

ИНТЕРВЬЮ ИЛЬЯ КНЯЗЕВ

4

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ ПРОКАТИМСЯ С ВЕТЕРКОМ!

6

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ КУДА ПОЕХАТЬ НА ПИКНИК?

8

ИНТЕРВЬЮ МУСЦ

9

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА «ХОРОШИЙ» СТРЕСС И ЗДОРОВЫЙ СОН

10

ТВОРЧЕСКИЙ МСГ

12

ИЗ INSTAGRAM #MSG

14

АНОНСЫ ЛЕТО С ЕЖОМ

15

«Хороший» стресс и здоровый сон

16

www.msg-spb.ru



ЧЕК-ЛИСТ НА ЛЕТО

Когда отключили воду

Гулять босиком под дождём



Петербургская романтика

Встретить развод мостов и гулять по городу всю ночь



Необитаемый остров

Провести сутки без каких-либо средств связи



Сели, поели

Устроить пикник на Марсовом поле или на площади у Исаакиевского собора



Генуборка

Выкинь всё ненужное. И из шкафа, и из головы



Выше крыши

Прокатиться на колесе обозрения



Витаминизация

Наесться персиками, абрикосами и арбузами



Инвестиции в недвижимость

Построить песочный замок



Оранжерея на столе

Собрать букет полевых цветов



Нет, не слипнется

Испечь пирог по бабушкиному рецепту



Испугал соседа хрустом

Взять привычку делать зарядку по утрам





ГЛАВНОЕ ОТЧЁТНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

Август, 8:30 утра, музыка в КДЦ, регистрация и заключение договора. Да-да, по ощущениям заселение, которое в этом году длилось три (!) недели, было только вчера. Но нет, прошло 9 месяцев, учебный год окончен, а значит пришло время Студенческому совету отчитываться о проделанной работе.

Обычно в мае в МСГ проходит отчётно-выборная конференция, но коронавирус внёс свои изменения в план событий этого года, и конференция в этом году была просто отчётной. Почему так? Выборы председателя Студенческого совета состоялись только в декабре, и то в онлайн-формате через платформу Polys. И чтобы не нарушать естественный порядок вещей, следующие выборы нас ожидают только осенью.

А пока впереди долгое жаркое лето и об осени думать не хочется, вспомним вместе с отчётом председателя Студенческого совета Семёна Цыгана, что же произошло в этом году. Даже с учетом коронавирусных ограничений год получился очень насыщенным - было проведено более 150 мероприятий, из них 67 – корпусных. Кстати, больше всего событий прошло в Студенческом доме №4.

Сезон 2020-2021 был довольно сложным и необычным для Спорткомитета. Несмотря на ограничения, команда спортивных организаторов сумела не допустить упадка в спорте. Были проведены практически все дисциплины Спартакиады МСГ и многие гостевые события с ограничением только в количестве зрителей! Именно в этом году благодаря инициативе спорторгов к списку дисциплин Спартакиады добавилась новая – Street Workout.

Клуб творческой молодёжи тоже продолжал работать в интенсивном режиме, хоть и с некоторыми ограничениями. Но как не добрыми делами противостоять грустным новостям о ковиде, закрытых границах, дистанционном обучении? Поэтому ребята всё так же радовали студентов киновечерами, встречами дискуссионного клуба, акцией «Открытка маме», всевозможными конкурсами и, конечно, активностью в соцсетях.

На плечи Медиацентра всеобщий переход в онлайн стал очень большой нагрузкой. Страницы городка в соцсетях требовали интересного контента, а ребята старались всеми силами этим требованиям соответствовать: чего только стоит стартер-пак к 8 марта!

Кстати, о медиаполнении: в этом году мы отметили Юбилей городка в формате онлайн! Целую неделю мы публиковали поздравления от выпускников и представителей учебных заведений, снимали видео и по крупицам собирали информацию, чтобы 5 марта провести

nostalgicheskiy prymoy эфir dla vsekh, kto kogda-либо zhil ili rabotal v MCG. I,кажется, poluchilos' ochень zdravoy!

Dlya Centre tvorescheskogo razvitiya period distantionnoj uchby stal dopolnitel'noj motivatsiei. Za vremya otyezda studentov i zapreta absolutno vseh sobytiy nastol'ko istoskovaliy po dvizhu, chto nachali delat' uzye privychnyye dla mnogikh sobytiy s osoboy atmosfernostyu. Chego tylko stoyt' Studencheskaya svadba! Kajetsya, my nemnogo udivili naših podpischikov v Instagramme realistichnostyu sobytiya, no na to ona i svadba!

Nu i, konечно, ne stoit' забывать o komande KVN «Sерьезные намерения». V etom godu rebyata stali pobedителяmi Mejkuzovskogo championata KVN Sankt-Peterburga, a takzhe vystupili na scene v Moskve i v Tule.

Pochetnymi gostyami konferencii stali predstaviteli vuzov, kotoryye priehali nagradit' aktivistov i vruchit' im pamyatnye podarki. Nagradil predstavitelei studsoveta i aktivistov korpusov i direktor MCG Aleksandr Alekseevich Belokobyl'skiy. Bol'se 300 gramot byli peredanyy v etot vecher svoim vladельciam!

Pomimo vrncheniya nagrad za aktivnyj god, byli opredelenyye luchши sportsmeny. Luchshih sportsmenov korpusov vybiraali

студенты, a победители Спартакиады определялись количеством набранных в течение года баллов.

Победителем Спартакиады МСГ 2020-2021 учебного года стал Студенческий дом № 7, второе место занял Студенческий Дом № 1, а третье - Студенческий Дом № 11. Заслужено!

В этот же день были награждены победители конкурса "Лучшая комната", который традиционно проходит в конце учебного года. Хотим вам их представить: лучшая мужская комната - № 4Б Студенческого дома № 8, на стенах kotoroy igraut kontrasty sveta i teni, и лучшая женская комната - прекрасная комната № 189 Студенческого дома № 11, где светлый inter'yer i chistota buduto davayi prostранstva.

Troglatorialnym momentom stalo vrnchenie podarkov osobym vypusknikam gorodka - 22 studentam, kotoryye vesci period svoego prozhivaniya aktivno trudilis' na blago MCG.

A teper' - samoe vremya начинать готовиться k novomu учебnemu godu i zaselenuju!

I СВЕТЛАНА КОРТОКВА

gruppa «Vkontakte»: vk.com/fgbumsg

5

ИНТЕРВЬЮ ИЛЬЯ КНЯЗЕВ

Герой последнего в этом учебном году номера журнала по традиции – выпускник. Знакомьтесь - Илья Князев - капитан команды КВН «Серьезные намерения», ведущий, экс-заместитель старосты 9 этажа Студенческого дома №4, ну и просто привлекательный парень с хорошим чувством юмора и высокой требовательностью к самому себе. Кстати, это первое интервью в нашем журнале, которое начинается не с вопроса.



Я не умею давать интервью... Дело в том, что в жизни я люблю дурачиться и нести всякую бессмыслицу. А в интервью становлюсь суперумным человеком, послушав которого, можно сделать вывод, что он закончил Оксфорд. У меня в словарном запасе появляется + 7000 слов, значения которых я и не знаю. (смеётся)

Твое образование никак не связано с творческой деятельностью. Как ты пришел к ней?

С творческой деятельностью я столкнулся

совершенно случайно, сам к ней никогда не тянулся. Как-то раз меня попросили сыграть милиционера. Я на сцене пробыл пару минут, не могу сказать, что успел тогда что-то понять, но мне, как минимум, не было так дискомфортно, как могло бы быть. А после мне предложили провести этажерку, потому что никто другой не соглашался. И это было что-то из разряда «Почитайшь с листочка. Ты вроде бы прикольный и умеешь связывать слова в предложения». Ну а после этажерки начался КВН, меня всё чаще стали звать ведущим, так что, думаю, именно в этот период я связал

свою жизнь со сценой.

Очень много сфер связано со сценой, с творчеством. Например, то же самое актерское. Почему ты выбрал юмор, КВН?

На мой взгляд КВН может дать неплохую базу. Он предоставляет возможность человеку попробовать себя в разных направлениях: от написания текста шуток до развития актерских способностей. И огромный плюс КВН в том, что им можно заниматься без специального образования, чего не скажешь о том же театре.

Занимался ли ты КВН до команды МСГ?

Совсем нет. Всё, что во мне было юмористического – это архив мемов в телефоне.

В какой момент ты понял, что можешь шутить?

Дело в том, что я до сих пор думаю, что не умею шутить. Хотя смех людей от шуток, которые я придумал – это мой наркотик.

Ты являешься капитаном команды с самого её образования. Как ты занял эту должность? Какую роль играет капитан в команде?

У нас не было демократических выборов. Просто сказали: «Капитаном будет самый большой, чтобы все слушались. Илья, поздравляем с капитанством!». Несомненно, капитан играет большую роль для команды: за ним идут, на него равняются. А также атмосфера в коллективе зависит от капитана.

“

- Очень серьезно подхожу к оформлению соцсетей. У меня минимализм

- Так у тебя ничего там нет

- Там есть минимализм

”

У вас уже достаточно большой список выступлений. Какое из них запомнилось больше всего?

Я скажу очень банально, но для меня каждая игра особенная. Я помню своё чувство на следующий день после первого выступления команды: это было чувство негодования из-за отсутствия славы. Но обычно действительно хорошо запоминается самое плохое: для меня это выступление на Межвузовском чемпионате. Мы пришли толком без текста. Он, конечно, был. Но по факту не был, потому что написали мы, прямо говоря, какой-то бред. На редактуре у нас его почти полностью «резали» и не осталось ничего. И вот за два часа до начала игры мы пытаемся придумать новый текст. Конечно же, ничего толкового за это время не придумалось, мы ещё и отрепетировали нормально не успели. И всё бы ничего, но до этого мы выиграли игру полуфинала, и администрация МСГ сагитировала ребят

прийти на финал, чтобы поддержать нас. И пришло действительно много народа, больше половины из зрителей никогда раньше не были на наших выступлениях. И пришли именно на то, к которому мы не подготовились.

В этом году ты заканчиваешь обучение в вузе. Какие планы по поводу КВН: останешься ли ты в команде?

Да, а почему бы и нет. Если команда не будет против, то я, конечно же, останусь.

Влияет ли твой образ комика на жизнь?

Да, влияет. Не поверишь, надо конца третьего курса я не мог спокойно общаться с девушками. Прямо как Радж из Теории Большого взрыва. Сейчас я стал со всеми людьми, с которыми общаюсь, шутить. Я и раньше, конечно, шутил, но сейчас это уже обязательная часть временипровождения со мной.

Есть ли у тебя темы, на которые ты никогда не будешь шутить?

У меня лично нет. Но я понимаю по ходу диалога, какие темы будет воспринимать человек, а какие нет. Шутки рождаются из проблем. Люди шутят, чтобы компенсировать эти проблемы. Если человеку не нравятся шутки про смерть, то я не буду ломать этот барьер. Иначе удовольствия не получит ни собеседник, ни я.

Помимо выступлений в составе команды КВН, ты ещё и ведёшь мероприятия. Что тебе нравится больше: быть юмористом или ведущим?

Мне нравится и то, и то. Просто круто, что ведущий может вести мероприятие с юмором, и круто, что юморист может подать свои шутки. В любом случае обе роли подразумевают взаимодействие с аудиторией и наличие сцены.

Во время пандемии ты вёл мероприятие, приуроченное к Юбилею МСГ. Оно проходило в формате онлайн-трансляции, в зале не было зрителей. Расскажи про этот опыт.

Первым мероприятием такого формата был Dance Battle. И скажу, что довольно сложно вести мероприятие без зрителей. Когда ты не слышишь рёв зала, не чувствуешь в целом энергию людей, с которой они обычно болеют за команды. Но это крутой опыт, и я рад, что мне выпал шанс его приобрести.

Кем ты видишь себя в будущем?

Я не могу ответить на этот вопрос. Каждый день может перевернуть всё с ног на голову, у меня может поменяться мнение о том же желании быть ведущим. Могу сказать только то, что я не хотел бы работать по своей профессии, а хотел бы связать свою жизнь с творчеством. Например, писать сценарии.

Философский вопрос. Что останется всегда неизменно?

Самолёт в парке Авиаторов. Он никогда не взлетит.

| ИРИНА МУЧКАЕВА, СД №4

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ ПРОКАТИМСЯ С ВЕТЕРКОМ!

А главное – безопасно! Говорят, что при подготовке к сессии необходимо сбрасывать напряжение. Самый лучший способ – активный отдых на свежем воздухе. Поэтому мы для вас подобрали оптимальные варианты площадок, на которых можно покататься на роликах, скейтбордах и самокатах.

Парк 300-летия Санкт-Петербурга

Подходящее место для катания на роликовых коньках и самокатах — Парк 300-летия Санкт-Петербурга. Можно не только покататься, но и полюбоваться видами залива, подышать морским воздухом и сделать парочку фото заката в Instagram.

Хорошее покрытие придаст уверенности новичкам и добавит удовольствия профессионалам. В будни, когда в парке не так много людей, можно и сложные трюки освоить. А потерянные силы можно с легкостью восстановить в кафе, которых здесь особенно много. А если у вас нет своих роликов, то в прокат их можно взять прямо на набережной.

Центральный парк культуры и отдыха имени Кирова

В летний период в парк приезжают на целый день. Работает он с 1 мая по 30 сентября с 6.00 до 0.00. В выходные и праздничные дни с 10.00 до 22.00. После прогулки на самокатах или роликах вместе с друзьями вы можете устроить пикник или прогуляться у пруда. Здесь можно оставить вещи в камере хранения, а также взять напрокат инвентарь. Единственный минус — в парк не пускают с велосипедами в выходные, так как парк является охраняемой природной территорией регионального значения. Но в будни можно спокойно насладиться катанием по тропинкам парка.

Муринский парк

В Калининском районе есть прекрасный Муринский парк. Это одно из немногих мест, оборудованных велосипедными дорожками, на которых вы также сможете кататься и на самокате. Да, конечно, от МСГ это далековато, но лето нам дано, чтобы изучать новые интересные места Санкт-Петербурга. В сам парк вход бесплатный, стоимость проката роликов — 200 рублей/час. В выходные много народа, поэтому особо разгоняться не советуем.

Набережные

Как вариант, можно покататься вдоль набережных, которых в Петербурге бесчисленное множество. Для поездок отлично подходят

набережные, на которых не так много глюдо: Малоохтинская, Свердловская, Арсенальная, Пироговская, Выборгская. С первой на вторую можно проехать прямо на самокате, но переход между ними включает ступеньки. Здесь расположен одноименный мост (Малоохтинский): если на него подняться, то можно насладиться видом Смольного собора.

К тому же сейчас в Петербурге можно найти экскурсии на электросамокатах. На обзорной экскурсии вы точно проведете время с пользой и увидите этот город по-новому. По ходу экскурсии гид делает остановки, рассказывая и показывая достопримечательности, заслуживающие внимания.

Если с местом вы уже определились, то у нас есть пара советов, как своё катание сделать безопасным для себя и окружающих: в первую очередь, перед переходом через проезжую часть остановись, сойди с самоката или велосипеда. Катаясь, необходимо уважительновести себя по отношению к прохожим: вовремя подавать звуковой сигнал, соблюдать меры предосторожности. А если ты катаешься в темное время суток, то приобрести себе светоотражающий элемент одежды.



РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ КУДА ПОЕХАТЬ НА ПИКНИК?

Теплая погода заставляет даже самых заядлых домоседов выбраться на улицу. А конец весны и начало лета, как ни странно, радуют солнечными деньками. Мы собрали несколько прохладных и интересных мест для приятного времяпрепровождения.

Начнем с того, что Санкт-Петербург — город-история и небольшой пикник с кофе и пышками можно организовать даже на обычной набережной или на полянке.

1. Отличный вариант — Адмиралтейская набережная. Это место прекрасно в любое время суток. Днём можно любоваться на Неву и пить кофе с другом, вечером провожать малиновый закат в компании подруги, а ночью — вдохновляться красотой Дворцового моста.

2. Исаакиевская площадь. Эстетичное место, где на газоне можно расположиться, взяв плед, фрукты и камеру, и приятно провести время с друзьями.

3. Парк 300-летия. Здесь есть все: и песок, и камни, и газон. Как говорится, на любой вкус. В жаркую погоду обдувает ветер с залива, красота... Самое время постелить плед, разложить вещи и сделать эстетичные фото в инстаграм!

Как правило, сезон пикников и шашлыков обычно наступает с началом майских праздников и продолжается до конца сентября. Но прежде чем доставать шампуры и разжигать костры, стоит выделить несколько моментов: **на территории Санкт-Петербурга строго-насторого запрещено жарить шашлыки в парках, скверах, садах и тем более во дворе.** Кроме того,

с 26 апреля по 12 июля 2021 года в Санкт-Петербурге установлен особый противопожарный режим. Это значит, что разводить костры в лесах и парках (в том числе и ставить мангал) запрещается.

Итак, где же теперь можно организовать шашлыки в рамках правил?

Отправиться на пикник и пожарить шашлыки можно **на Сестрорецком разливе** в Курортном районе. Живописные места, лес, песчаный пляж и, что самое важное,

близость к городу. Место оборудовано специальной площадкой для мангала или костра, беседкой со скамейками и столиком, урнами для мусора. Кроме того, рядом расположена широкая пляжная полоса, где можно вдоволь насладиться отдыхом у воды или просто послушать голоса природы.

Не нарушая закон, можно пожарить шашлыки и прямо в черте города. Для этого потребуется арендовать специальную беседку. Подобные места оборудованы по всем правилам, там есть мангал и все комфортные условия для пикника. Одна из таких расположена **в Выборгском районе**. Маленькой компанией можно разместиться в мини-беседке, а большой — в шатрах или на террасах, рядом расположено Сузdal'ское озеро. Адрес: Эриванская улица, 10, ст. м. «Озерки». В стоимость аренды обычно входит мангал, уголь, розжиг. В среднем аренда обойдется 1200 рублей за час.

Ещё одно неплохое место для пикника и шашлыка есть **в поселке Смолячково** в Курортном районе. Расположено оно на небольшой речушке Приветней. Зона для отдыха в лесу оборудована скамейками, беседками, местом под мангал и мусорными контейнерами. Также оттуда можно прогуляться до берега Финского залива — песчаная полоса расположена всего в 500 метрах от площадки. Поскольку место расположено в черте города, оптимальным вариантом будет добираться на машине, но если своего транспорта нет — электрички в ту сторону ходят регулярно.

ЕКАТЕРИНА ЗАБОЛОТНЫХ, СД №8





ИНТЕРВЬЮ | МУСЦ

Если начать день не с кофе, а с бассейна или тренажёрного зала, энергии будет не меньше. МУСЦ — центр притяжения активных студентов, которые особенно внимательно заботятся о своём здоровье (и о своей форме, ведь уже лето!). Наверное, многие хоть раз были в спортивном центре, а те, кто не был, точно пытались найти в своём расписании время оформить абонемент. Но задумывались ли вы о том, кто те люди, что делают спортивный центр таким, какой он есть?

Светлана Евгеньевна Парамонова — заместитель управляющего МУСЦ по административно-хозяйственной деятельности. Именно Светлана Евгеньевна организовывает работу спортивного комплекса: составляет графики, следит за тем, чтобы работа всегда велась качественно и в полном объёме. Мы поговорили с ней о том, как подняться по карьерной лестнице, как построить отношения с сотрудниками, чем уникален спортивный центр и о многом другом.

Помните, как Вы пришли работать в городок?

Я пришла в городок 7 лет назад и сначала была вахтёром в 11 корпусе. Это продолжалось недолго, потому что работать ночью мне тяжело. Тем более раньше я занимала руководящие должности, а после этого трудно выполнять функции подчинённого — я всё время пыталась руководить заведующей. Уже хотела уволиться, но меня уговарили остаться и перевели контролёром в спортивный комплекс. После этого я стала кладовщиком, через какое-то время уже выполняла больше работы. Смогла показать себя и перешла на должность заместителя управляющего.

Что Вам помогало так двигаться по карьерной лестнице?

Естественно, опыт. Я долго работала начальником отдела продаж в крупной дистрибуторской компании, а ещё была директором по логистике мебельного комбината. Болезнь на некоторое время меня посадила дома, вернуться на предыдущую работу не получилось.

Когда ты смотришь на всё сверху, потом очень тяжело перестраиваться. Тебе хочется подняться — то есть не стать выше всех, а оценивать проблемы с определённого ракурса. Ведь кто-то — голова, кто-то — руки, кто-то — ноги, а кто-то — сердце. Я, наверное, голова — умею хорошо расставить руки.

Это не значит, что я умнее кого-то. Просто каждый должен делать то, что он умеет лучше всего.

Как Вы выстраиваете отношения с сотрудниками?

К каждому надо суметь найти подход и при этом быть честным. Все люди разные, но я же тоже многогранная. Кто-то любит животных, я тоже — поговорю с ним об этом. С кем-то о детях. Всегда можно похвалить человека за то, что он делает, и немного его направить.

Еще я всегда сначала слушаю, а потом говорю. Мне нужен итог, а последовательность действий видят сотрудник, поэтому я слушаю и корректирую.

Самые важные моменты — когда на работе надо здесь поправить, там что-то поменять, тут закончить, а потом смотришь — заработало! Это очень большая радость.

МУСЦ — живой организм, и в нём 88 человек. У каждого своя функция. Без глаза, конечно, можно жить, но плохо. И без руки плохо жить. Не вышла уборщица в бассейн — вроде и ничего. До первого разлитого кофе в холле. Все органы должны быть здоровыми и согласованными друг с другом.

Сложно держать всё в голове, но мне это нравится. Иногда прошу даже беспокоить меня и после работы. Лучше принять поздний звонок и решить проблему, чем услышать о ней на следующий день.

Расскажите о коллективе.

У нас живой организм — это люди, но есть ещё и железный организм — это бассейн. У нас очень знающий, грамотный инженер

Александр Васильевич Журавский, который держит всю техническую часть комплекса под контролем. Он работает год, но сделал за это время столько, сколько другие и за пять лет не сделают. Мы ждали такого человека.

Ещё у нас есть Людмила Викторовна Сапегина — начальник отдела санитарно-гигиенического контроля. Следит за чистотой и порядком. Из-за ковида она работала с утроенной силой: на её плечи легла обработка поверхностей, дверей, всего, что можно. Она опытный врач, работала на скорой помощи. Сантехник и её специалист каждые два часа берут пробу воды в разных точках.

Работа огромная, хотя вроде бы и незаметная. Но если её не будет, это точно заметят.

У нас очень дружный коллектив. Многие не могли работать из-за указа оставаться дома тем, кто старше 65 лет, многие болели. А ведь это единый организм, всё должно быть на месте, поэтому люди друг друга замещали. Только дружный коллектив способен на это.

В этом году МУСЦ исполнилось 10 лет. Какие самые яркие события были за время, пока Вы работаете?

Наши большие соревнования. Меня особенно впечатлили международные матчи по гандболу. Это были изумительные игры. Я никогда раньше не смотрела гандбол, но было очень красиво и динамично. «Кубок Победы» (дзюдо) проходит ежегодно. Очень нравятся танцы и соревнования по черлидингу. Чемпионат России по мини-футболу тоже у нас проходит. Соревнования в бассейне очень красивые.

Кто тренируется у нас?

Наш бассейн — олимпийского образца, таких всего 8 в городе. У нас тренируются спортивные школы, проводятся соревнования, по итогу которых присваиваются разряды. Среди арендаторов есть, например, фридайвинг — погружение под воду на задержку дыхания. Проводятся соревнования и тренировки по вейкбордингу — ребята на доске летают, делают всякие пирамиды в воздухе. И малый есть бассейн для деток. СК ВМФ — наш главный арендатор.

Расскажите о своих принципах.

Я не люблю обижать людей. Всё время себя представляю на месте обиженного человека, который не может мне ответить, потому что я занимаю должность выше. Никогда нельзя шутить про рост, вес, внешний вид. Это гнусно. Очень не люблю увольнять людей. Вот представляете, увольняешь человека — здесь он плохой сотрудник, а приходит домой — у него двое детей, для которых он пapa и идеал. Как он должен это пережить? Ведь так можно поменять судьбу человека.

Стараюсь жить как христианка. Не обижать людей, жить по христианским принципам. Вера должна быть в дела. Бывает, сердусь и ругаюсь, но всегда стараюсь по-хорошему относиться к людям. Слышатся разные ситуации, но если я несправедливо обидела кого-то, то извинюсь всегда.

| МАРГАРИТА БЕРДЕННИКОВА, СД №8



АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

«ХОРОШИЙ СТРЕСС И ЗДОРОВЫЙ СОН»

Искра, буря, безумие...» - что это? Любовь?! Нет! Сессия! Чувствуешь, как капли пота медленно стекают по лбу, сердце начинает биться чаще, а ладони становятся влажными? И правда, похоже на влюбленность, но это совсем не радостное волнение в предвкушении очередного свидания, а мрачное, тягостное ожидание надвигающихся экзаменов. Разбираемся, как этот «плохой» стресс превратить в «хороший» и как не цепенеть от ледяного дыхания в спину монстра по имени СЕССИЯ с ужасающим хвостищем долгов...

Разве стресс бывает «хорошим»? Разве это слово не несет в себе априори негативную коннотацию? Не совсем. В психологии есть такие понятия, как «эустресс» и «дистресс». С греческого приставка «эу» означает «благоприятный», а «дис» переводится как «горе, страдание». То есть, получается, стресс может быть полезен? Обо всем по порядку!

Разницу между этими двумя феноменами можно описать через слова «вызов» и «угроза»: вызовы заставляют нас напрячься, но их можно преодолеть; а вот защита от угрозы лишает нас сил и вредит психическому здоровью.

Действительно, эустресс положительно влияет на деятельность человека, помогает в срочных делах и принятии быстрых решений. Благодаря эустрессу повышается функциональная активность мозга и всего тела, человек может действовать смело и молниеносно. Например, студент на экзамене включается в работу, вспоминает даже то, что не учил или не повторял перед сессией. Или же приятное волнение перед встречей с возлюбленным или возлюбленной позволяет мобилизовать фантазию и решительность в поступках, произвести положительное впечатление на партнера. Еще эустресс помогает стендалп-комикам отвечать взрывными панчами зрителям, выкрикивающим из зала что-то несуразное, а актеры импровизационного театра, испытывая эустресс, создают в моменте «здесь и сейчас» витиевые и умопомрачительные сюжетные линии. Так что, да, стресс может и должен быть полезным!

Но есть, конечно, и обратная сторона. Дистресс приводит к неблагоприятным последствиям: ухудшает работу мозга, качество сна, приводит к ослаблению иммунитета. Бывает особо острый дистресс, а также хронический дистресс, что наиболее опасно для человеческого здоровья. Часто дистресс появляется у студентов в конце семестра, когда нужно сдавать долги, закрывать зачеты, готовиться к экзаменам, писать курсовые работы, искать место для учебной практики и другие сложности.

Возможно ли избавиться от дистресса и избежать его последствий? Конечно! Если последовательно сдавать работы в течение семестра, посещать пары и начинать готовиться к экзамену заранее, допустим, за месяц. Пфф-ф... Но разве это осуществимо полностью, когда время уходит на разные подработки, а в Питере так много музеев, театров, памятников культуры, арт-пространств, да и, в конце концов, кафе, ресторанов, баров и клубов - они сами себя не посещают! Для решения проблем с дистрессом уже тривиально упоминать таймменеджмент, эффективный планинг, тайминг, тайм-планинг, менеджинг, тайм-планменеджмент.

Что же тогда поможет снизить уровень дистресса или полностью избавиться от него без вот этого всего -инга и -мента? А поможет сон. Но не все так просто, как представляется на первый взгляд. Нужно уметь спать правильно и качественно. Все мы любим спать, а как сделать

так, чтобы «спать» ответило нам взаимными чувствами?

Сперва нужно разобраться в стадиях сна, чтобы обеспечить максимально комфортные условия для засыпания и самого процесса сна. Если упростить систему, то сон делится на две фазы: быструю и медленную. Они чередуются каждые 1,5 часа.

А если углубиться в эту тему, то сон состоит из 5 стадий:

1. Засыпание. При отсутствии у человека проблем со сном данная стадия длится до 10 минут: мы медленно погружаемся в сон, дремота заволакивает наше сознание.

2. «Легкий» сон. Длится около 20 минут. При этом наши слуховые анализаторы обостряются, поэтому так важно обеспечить себе тишину в помещении, где мы хотим крепко спать, ведь можно легко проснуться от любого шороха.

3. Погружение в глубокий сон. Длится примерно 45 минут. Нас уже не так легко разбудить, как на второй стадии. Наше сознание полностью отключено. Температура тела и кровяное давление постепенно снижаются, пульс и дыхание замедляются.

4. Медленная фаза (глубокий сон). Продолжается в среднем тоже 45 минут. Наш мозг перезагружается, набирается энергии для нового дня, структурируются воспоминания и полученная информация переносится из кратковременного отдела памяти в долгосрочный.

5. Быстрая фаза, или Поверхностный сон. Длится примерно 1,5-2 часа. Наше подсознание активно работает, поэтому нам снятся яркие и красочные сны, которые мы сможем легко воспроизвести наяву.

А далее глубокая и поверхностная фазы попеременно сменяют друг друга, и так 5-7 раз за весь процесс сна. Если человека разбудить во время глубокой фазы, то он проснется разбитым, будет чувствовать недомогание, усталость и сонливость весь день, ему будет тяжело вернуться в реальность. Обычно мы просыпаемся сами именно в быстрой фазе сна. Даже если нас кто-то или что-то разбудит на этой стадии, то мы будем чувствовать себя бодро и свежо.

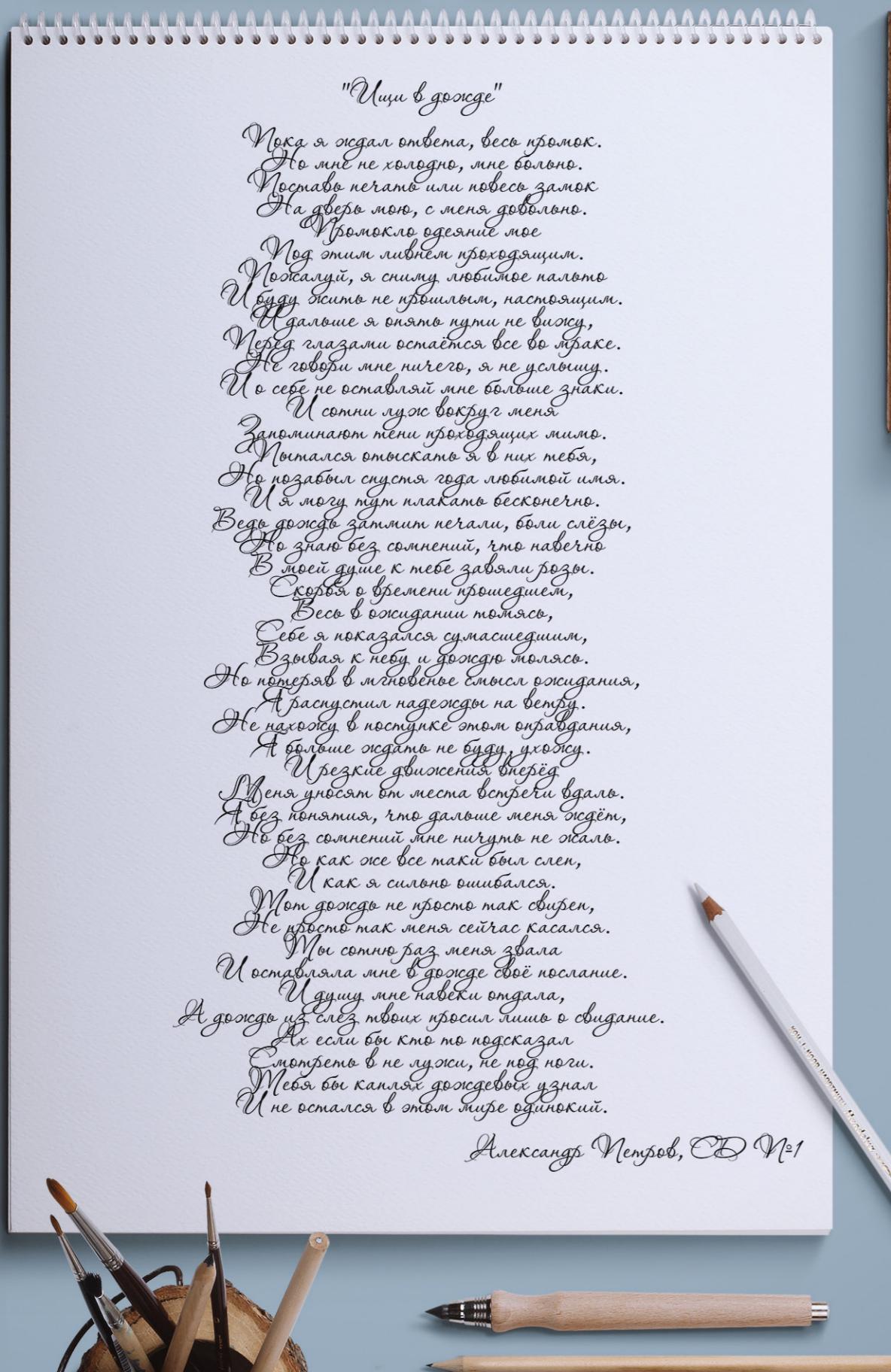
Многим из нас кажется, что сном можно пожертвовать в угоду более интересным и полезным делам. Не надо так!

А сейчас пора развеять миф о том, что нужно спать 8 часов. Во-первых, каждому человеку требуется для полноценного отдыха свое количество часов, а во-вторых, если понадобится высчитывать необходимую продолжительность сна, стоит выбирать числа, что делятся на 1,5 (это обусловлено средней длиной фазы). Например, 6, 7,5 или 9 часов сна идеально подойдут - человек проснется отдохнувшим и полным сил.

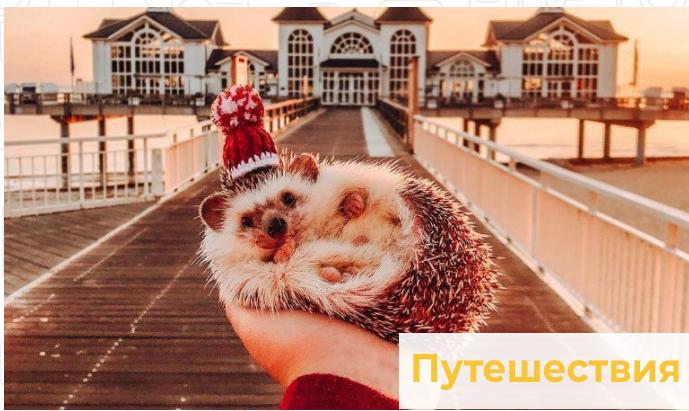
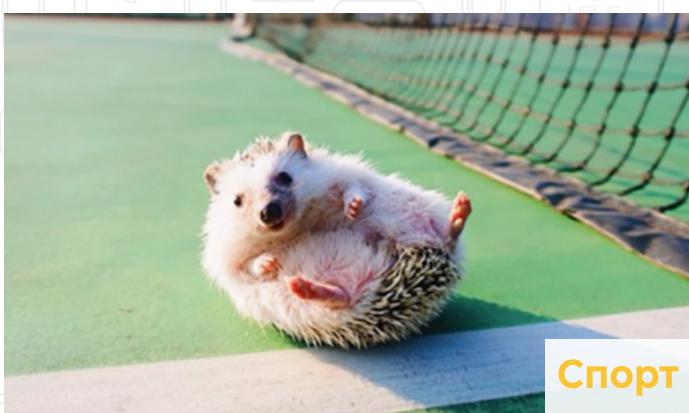
Ученые советуют спать не менее 6 часов и не более 10. Для качественного сна нужно обеспечить себе полную тишину, темноту и прохладу в комнате, не стоит есть за 2 часа до сна. Это все поможет значительно уменьшить дистресс, спокойно подготовиться к сессии и улучшить здоровье.

| ЕКАТЕРИНА ПЛЕХАНОВА, СД №11

#насаки #подготисясь
из INSTAGRAM #фото
#МСГ



АНОНСЫ ЛЕТО С ЕЖОМ



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

Главный редактор
С.А. Короткова

Редакционная коллегия:
директор МСГ
А.А. Белокобыльский,
и.о. начальника ОМП
Л.З. Музаффарова

Иллюстратор О.А. Морозова
(СД №2)

Верстка Д.А. Михайленко

Корреспонденты:
И.В. Мучкаева (СД №4),
А.В. Большакова (СД №7),
М.М. Берденникова (СД №8),
Е.А. Заболотных (СД №8),
Е.А. Плеханова (СД №11).

Фото на обложке: Владислав
Матвеичук (СД №4), Владимир
Ястребов.

Контактная информация:

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

Телефон приёмной: 369-93-80

Факс приёмной: 369-01-08

E-mail: info@msg-spb.ru

Тираж 500 экз.