

# В МСГ ПОЙМУТ

ПОДАРИ ЖИЗНЬ

СОХРАНИ УЛЫБКУ

ОСУЩЕСТВИ МЕЧТУ

СТАНЬ СИЛЬНЕЕ

БУДЬ РЯДОМ ПОДАРИ

СОХ

ОСУ

№1 (151)

ЯНВАРЬ, 2022 ГОД



## Каникулы - OFF

Когда в воздухе витает любовь

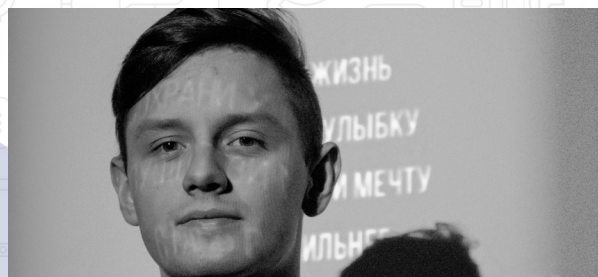
Интервью:  
**Андрей Польшгалов**  
Страница 4

Редакция рекомендует:  
**Места для свиданий**  
Страница 8

Авторская колонка:  
**О любви к себе**  
Страница 12



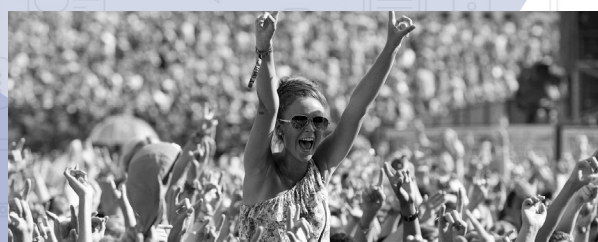
# В МСГ ПОЙМУТ СОДЕРЖАНИЕ



**Андрей Польшгалов** Страница 4



**День влюбленных** Страница 6



**Музыкальные фестивали** Страница 7



**Новые горизонты** Страница 9

ГЛАВНОЕ СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ	3
ИНТЕРВЬЮ АНДРЕЙ ПОЛЫГАЛОВ	4
АВТОРСКАЯ КОЛОНКА ДЕНЬ ВЛЮБЛЕННЫХ	6
РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ФЕСТИВАЛИ	7
РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ МЕСТА ДЛЯ СВИДАНИЙ	8
РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ	9
АВТОРСКАЯ КОЛОНКА КИНОПРЕМИЯ «ОСКАР»	10
АВТОРСКАЯ КОЛОНКА О ЛЮБВИ К СЕБЕ	12
РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ УТИЛИЗАЦИЯ С ТОЛКОМ	14
ИЗ INSTAGRAM #МСГ	15



**Кинопремия «Оскар»** Страница 10

# ГЛАВНОЕ СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ



## ПОЧЁТНЫЙ ЗНАК СВЯТОЙ ТАТИАНЫ

В День российского студенчества в главном храме учебных заведений Петербурга - Воскресенском Смольном соборе состоялась торжественная церемония вручения Почётного знака святой Татианы. Ежегодно эту награду получают за духовно-просветительскую деятельность лучшие представители организаций, связанных с воспитанием молодёжи. Отмечаются в этот день заслуги не только студентов, но и тех, кто молод душой, помогают молодому поколению мудрым советом и делятся своими зна-

ниями и опытом.

Почетный знак святой Татианы учрежден в 1996 году и имеет две степени: «Молодежная» (вручается гражданам в возрасте до 35 лет) и «Наставник молодежи» (35 лет и старше). И нам очень приятно, что практически каждый год представители МСГ получают значимые награды в обеих номинациях.

Предваряла церемонию Божественная литургия, которую возглавил ректор Санкт-Петербургской Духовной академии епископ Петергофский Силуан. По окончании богослужения председатель Совета ректоров вузов Санкт-Петербурга и Ленинградской области А.В. Демидов вручил номинантам награды.

В этом году Почётными знаками святой Татианы были награждены экс-руководитель Клуба творческой молодежи Антон Поцулин и заведующая Студенческим домом №8 Наталья Николаевна Фрыгина.

Мы гордимся получателями этой награды и желаем дальнейших успехов в творческой и просветительской деятельности!



## ФОТОКОНКУРС «МСГ В КАДРЕ»

Будущее – за мобильной фотографией! Ну а даже если ты совсем не согласен с этим утверждением, подумай: телефон с камерой есть у каждого. И когда ты видишь что-то эстетичное, обычно просто достанешь его и тут же делаешь красивый кадр.

Мы хотим увидеть эти кадры, поэтому объявляем конкурс мобильной фотографии. Количество работ от одного участника не ограничено.

Номинации фотоконкурса:

**1. Общажная эстетика** - номинация для тех, кто верит, что красота прячется в деталях: в лучах света на лестничной клетке, чайнике на плите или в свете ночных окон. В теме ценится оригинальность, локация ограничена территорией МСГ.

**2. МСГ в лицах** - номинация для тех, кто согласен, что главное в МСГ - люди: сотрудники и студенты. Жанр фотографии: портрет и репортаж, главные критерии оценки - эмоциональность и выразительность.

**3. Маленький северный рай** - номинация для тех, кто считает дожди и сырость не минусом, а плюсом Петербурга. В любой непонятной ситуации смотри на фотографии города и вспоминай, почему ты здесь.

**4. Точка на карте** - номинация для тех, кто нежно любит свою малую родину и хочет показать её красоту окружающим. Поля или горы, сталинки или новостройки: пейзажные кадры смогут передать атмосферу региона так, что все включат город в список «обязательно к посещению».

Скорее присылай свои кадры на почту [tolpol@fgbumsg.ru](mailto:tolpol@fgbumsg.ru) с пометкой «Фотоконкурс» в теме письма. Результат объявим 5 марта, в День Рождения городка.



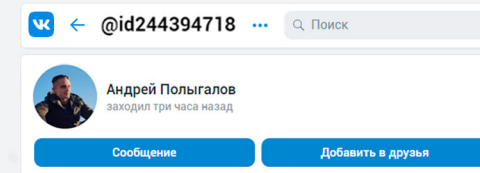


## ИНТЕРВЬЮ

# АНДРЕЙ ПОЛЫГАЛОВ

Весь мир уже пару лет находится в хаосе – Covid-19 обрушил все планы и, кажется, сделал будущее очень зыбким. Но другие медицинские случаи никуда не делись! Всё также в мире существует множество болезней и травм, при лечении которым организму человека не хватает собственных ресурсов. В таком случае на помощь приходят станции переливания крови.

Мы поговорили с представителем Клуба творческой молодёжи Андреем о донорстве и роли наших студентов в этом благом деле.



### Давай знакомиться! Расскажи, пожалуйста, немного о себе.

Я из Уральского города Пермь. Учусь в СПб-ГАСУ по направлению «Строительство», но свою жизнь на учёбе не закидываю: увлекаюсь вокалом и немного игрой на гитаре, не обхожусь стороной и общественной деятельностью. Являюсь главой добровольческого направления в Клубе творческой молодёжи (КТМ) на территории МСГ. С командой КТМ мы занимаемся организацией социальных проектов, направленных в том числе на помощь бездомным и сиротам, в планах - создание донорского направления.

### Первый вопрос: почему донорство?

Мой путь донора начался 5 лет назад, когда я был в 11 классе. У одноклассника бабушка лежала в больнице и ей нужна была кровь, а я как один из немногих, кому уже было 18, согласился стать донором. После этого меня как-то затянуло - на данный момент я сдавал кровь и её компоненты (плазму) 13 раз.

### Кровь и её компоненты? Есть разница, что ты сдаёшь?

Разница есть, причем достаточно существенная: сам процесс сдачи крови занимает 5-10 минут, ее компонентов (самым распространённым является сдача тромбоцитов) 40-60 минут, это связано со спецификой приёма. Сдавать компоненты может не каждый: проводят ряд дополнительных анализов, чтобы выяснить, подходит ли твоя плазма. Компенсация за компоненты значительно выше, по возможности сдаю их.

### Помощь другим – это обязанность каждого человека?

Скорее жизненная позиция. Я считаю, что обязанность звучит слишком дерзко для такого дела. Каждый волен сам решать, нужно ему это или нет.

### Расскажи, кто может стать донором?

Главное – желание, но есть и некоторые ограничения. В нашей стране стать донором может только её гражданин. Если ты иностранец, то для сдачи крови нужно проживать в России не меньше года на законных основаниях. Хотя у студентов с этим проблем не должно возникать, они-то здесь точно находятся совершенно законно.

Как я уже упоминал выше, кровь могут сдать только совершеннолетние, а ещё нужно иметь нормальный индекс массы тела и быть здоровым. Быть «ЗОЖником» и правильно питаться не обязательно, но приветствуется и непосредственно перед сдачей придется.

### Сам донор во время сдачи чем-то рискует?

Во время сдачи крови, насколько мне известно, донор ничем не рискует: все расходные материалы одноразовые и абсолютно стерильные.

### Где можно сдать кровь и как проходит эта процедура?

Кровь сдаётся в специальных донорских пунктах, коих в Санкт-Петербурге более 20 (для сравнения - в Перми он один) или на выездных станциях в День донора. Сама процедура в принципе проста: приходишь в пункт сдачи крови с паспортом, у тебя берут кровь для экспресс-анализа, тебя осматривает терапевт, затем сдаёшь кровь. После сдачи ты получаешь компенсацию - по сути замену питания, которым донорский пункт должен тебя обеспечить.

“

Стать донором крови может только человек с большой буквы. Человек, который готов встать пораньше и потратить свое время, чтобы спасти чью-то жизнь.

”

### Что ты знаешь о знаковой награде «Почётный донор»?

Звание «Почётный донор России» дается за 40-кратную сдачу крови и её компонентов или 60-кратную – плазмы. Кроме звания человеку вручается нагрудный значок и соответствующее удостоверение. Эта награда даёт возможность получать ежегодную выплату от государства, но для меня это незначительно.

Также существует нагрудный знак «Почётный донор Санкт-Петербурга», но его могут получить только люди с регистрацией в Питере, не сдающие кровь в других городах. Точнее сдать кровь ты сможешь, но засчитана в копилочку для получения знака она не будет.

### Как привлечь к донорству больше людей?

Многие, на мой взгляд, просто не знают о донорстве или не задумывались об этом серьёзно. Я считаю, что людям стоит подумать об одной вещи - беда может случиться с каждым, и чем больше «запасов» крови будет подготовлено, тем вероятнее, что врачи смогут помочь всем.

Если говорить о привлечении людей, то хочу попросить каждого студента остановиться возле стенда с информацией в своем корпусе и увидеть афишу проекта DonorGO, который запустили в Петербурге не так давно. О чём этот проект? Игра «Путь донора» и викторины помогут освоить или повторить основные знания по донорству крови, AR-игры в удобном формате расскажут о процессе сдачи крови. А также проект включает в себя настольную игру «Целители», разработанную Фондом доноров. Круто же!

| СВЕТЛАНА КОРОТКОВА



## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

# ДЕНЬ ВЛЮБЛЕННЫХ

Ежегодно 14 февраля во всём мире отмечают День святого Валентина. Этот праздник по поверьям берет своё начало еще со времен Древнего Рима. Традиция празднования этой даты как «дня влюблённых» закрепилось под влиянием творчества английских писателей Джефри Чосера и Джона Гауэра.

В основу их произведений вошло народное поверье о том, что именно в этот день птицы начинают поиск своей пары. Эта дата подарила миру множество красивых легенд, но самое главное, она объединяет по сей день сердца людей по всему миру. В каждой стране День всех влюблённых отмечают по-разному, по-своему, но с любовью.

### Италия

По одной из многочисленных легенд именно в этой стране родился святой Валентин. В этот день в Италии принято дарить друг другу сладости в форме сердца. Праздник также именуют «сладким днём». Интересной традицией стало дарить любимому человеку фундук в шоколаде с запиской с признанием в любви.

### Австралия

Эта страна славится тем, что особое внимание здесь уделяется людям, которые еще не успели найти свою вторую половинку. В этот день клубы и бары организуют так называемые «Антивалентиновские вечеринки», которые направлены на знакомства и поиск своей пары.

### Австрия

Проведение 14 февраля в этой европейской стране понравится любой девушке, ведь этот праздник в Австрии напоминает привычное нам 8 марта. В этот день мужчины делают подарки и сюрпризы своим возлюбленным.

### Нидерланды

В День всех влюблённых в этой стране инициативу на себя берут уже не мужчины, а наоборот, женщины. Незамужняя девушка может смело подойти к возлюбленному и сделать ему предложение жениться на ней. Мужчина же, в свою очередь, должен дать ответ и подарить решительной девушке необычный подарок - шелковое платье.

### Германия

Немцы относятся к празднику неоднозначно. Некоторые считают,

что святой Валентин имел психическое расстройство, поэтому в этот день больницы для душевнобольных украшаются алыми лентами. Другие же не отказываются от выражения своих чувств и дарят своим вторым половинкам маргаритки и красные хризантемы, которые являются символами искренности.

### Англия

Эта страна является родиной валентинок. Еще в Средневековой Англии влюблённые пели друг другу любовные четверостишия, а потом записывали их на цветной пергамент. Среди детей принято ходить по домам, петь песни и получать взамен сладости или подарки - это мероприятие похоже на привычные нам «колядки».

### Япония

День всех влюблённых в стране восходящего солнца придется по душе молодым людям. В этот день девушки дарят сильному полу шоколад. Сладость разделяют на два вида: Giri choko и Hon-me! Первый преподносят друзьям и коллегам, потому что это не несет за собой никакого любовного подтекста. Giri choko используют как жест любезности. Второй же шоколад дарят уже своим любимым.

### Россия

Праздник не обошёл стороной и нашу страну. В этот день владельцы магазинчиков, кафе, кофеен, кинотеатров и других общественных мест украшают свои здания и создают особую атмосферу уюта. Влюблённые дарят друг другу валентинки и знаковые подарки. В школах и университетах устанавливают специальную «Почту для валентинок». Но не стоит забывать, что в России есть свой день влюблённых, отмечается он 8 июля. Этот праздник посвящен памяти святых Петра и Февронии и в современном календаре именуется Днём семьи, любви и верности.

АНАСТАСИЯ МАТВЕЕВА, СД №11

*Буду с нетерпением ожидать  
Вас на Губинском мосту  
14 февраля в 20:00  
Всегда Ваш, А.С.*

## РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

# МУЗЫКАЛЬНЫЕ ФЕСТИВАЛИ

Кто-то ждал 2022, чтобы поскорее отправиться на зимние каникулы, кто-то уже после боя курантов поставил «напоминалку» с отсчетом дней до лета, а мы тем временем представляем тебе ещё несколько причин полюбить этот год - яркие, шумные и долгожданные музыкальные фестивали, многие из которых не раз были перенесены, но всё же состоятся этом году!

### ДИКАЯ МЯТА

В Тульскую область нужно приехать с 18 по 20 июня, чтобы попасть на фестиваль хорошей музыки, в рамках которого пройдёт около 70 концертов самых разных исполнителей - от The Hatters и Ивана Дорна до Алены Швец и группы «Нервы». Также можно посетить кинопоказы, мастер-классы и попробовать большой ассортимент вкусной еды. Каждый найдет что-то себе по вкусу!

### SKIF

С 16 по 18 мая в Санкт-Петербурге пройдет международный фестиваль, который станет площадкой для выступления как российских, так и иностранных молодых групп. За прошлые годы участниками были группы из Нидерландов, Америки, Англии и других стран. Цель мероприятия по словам организатора Сергея Курехина - дать возможность новой музыке из разных стран быть услышанной. SKIF - это смешение жанров и отсутствие рамок.

### НАШЕСТВИЕ

Известный фестиваль отечественной рок-музыки пройдет в этом году в Серпухове с 28 по 31 июля. На четыре дня под открытым небом соберутся сотни тысяч зрителей, чтобы услышать звезд постсоветского пространства: группы «Animal ДжаZ», «Ночные снайперы», «Сплин» и многих других. Фестиваль переносился уже дважды - с 2020 года на 2021, а потом на 2022.

### ЖАРА

В пятый, юбилейный, раз пройдет с 23 по 27 июня большой музыкальный фестиваль для любителей поп-музыки. В этот раз организаторы планируют удивить зрителей большим размахом - за пять дней на сцене выступят 200 исполнителей из России и стран СНГ. В Москве можно будет зажигать под хиты всем известных звезд - Ёлки, Клавы Коки, Валерия Меладзе, Manizha и других.

### SUMMER SOUND

Ради серии концертов в рамках фестиваля стоит посетить две столицы нашей страны с 17 июля по 22 августа. Зрителей ждут выступления ярких звезд шоу-бизнеса - от Касты до Хлеба и Зиверт. Каждый найдет исполнителя для себя, а закрыть фестиваль будет концерт, где исполнят свою музыку представители старой школы репа - «ОУ74», «Полумягкие» и другие.

### PRESENT PERFECT

Этот фестиваль ждут абсолютно все любители электронной музыки и современного искусства не в онлайн-формате! Его участники увидят шоу с представителями креативных профессий и артистами, а еще лайв-премьеру альбома Kito Jempere Band и концерт СБПЧ. Ждать мероприятие стоит с 29 по 31 июля в прекрасном Санкт-Петербурге, основной фестиваль день пройдет на четырёх сценах, где соберутся более 30 артистов со всего мира. И традиционное воскресное афтерпати превысит все смелые ожидания неравнодушных!

### LOCALS ONLY

19 июня в Москве пройдет фестиваль только для своих - хедлайнером станет всем известный Noize MC, которого дважды представлять не стоит. Тем, кто хочет узнать новые тренды, хорошо провести время и прикоснуться к настоящему искусству рекомендуем отметить этот день в календаре. Ожидается, что на одной площадке соберутся титулованные сёрферы и скейтеры, зарубежные и отечественные исполнители разных жанров, ведь это место встречи музыки и спорта, а также настоящая культура личности.

Виктория Гаупт, СД №10



# РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ МЕСТА ДЛЯ СВИДАНИЙ

Наверняка многие уже сломали голову над вопросом «Куда сходить на свидание со своей второй половинкой?», ведь скоро самый романтичный праздник в году. Делимся своими идеями и предупреждаем: на некоторые из них придётся потратиться. Но чего не сделаешь ради любви?

Первые два пункта нашего списка лично подойдут для любителей прогулок на свежем воздухе и морозного румянца на щеках.

## Путешествие на зооферму «Приют Белоснежки»

Прекрасная возможность оказаться будто в сказке о Белоснежке. Нет, отравленных яблок здесь нет, а вот более 400 различных животных и птиц каждый день ждут посетителей. Животные самостоятельно гуляют по территории, поэтому только здесь на одной поляне можно увидеть и оленей, привыкших к холодному климату, и жителей жарких пустынь – верблюдов. Наш личный ре-

спект отдаём маленьким жёлтым утятам – они слишком милые, чтобы просто пройти мимо. Достаточно бросить им хлеба, и вот от них уже не отделаешься. Ну и конечно, еноты! Эти маленькие разбойники точно обшарят все ваши карманы.

Эмоций будет через край, мы уверены! И фотографий на память не меньше.

## Поездка в Выборг

Хотелось бы, конечно, предложить путешествие в ОАЭ или на Бали, но увы и ах: во-первых, это дорого, а во-вторых, пары в университете никто не отменял. А вот потратить один день на поездку в Выборг однозначно стоит. 370 рублей за электричку и долгие прогулки по старым мощёным улочкам ждут вас. Заходить в музеи не обязательно, сам город и его здания уже оставляют в голове эффект «вау».

Кстати, прогулки на свежем воздухе улучшают аппетит, поэтому закончить день предлагаем в одной из местных кафешек за горячим

глёгом. И обязательно попробуйте крендели – не зря же они стали символом города, прямо как пышки в Петербурге.

Для любителей культурного отдыха у нас тоже нашлись идеи.

## Музей теней

Это уникальное арт-пространство, где представлены объекты современного искусства в стиле shadow art (искусство теней). Все арт-объекты связаны в единую экспозицию, главной темой которой является Петербург. Только переступив порог ты попадаешь в атмосферу противостояния света и тени, в которой так легко потеряться или, наоборот, найти себя.

## Кинопаркинг

Возьми на свидание третьего лишнего – машину! Это как сходить в кино, но никто не будет винить вас за перешептывания и пинать ногами кресло. Кино в формате drive-in, похрустывание попкорна, встречи с близкими и громкий смех. Если захотите продолжить просмотр фильмов и остаться на следующей сеанс, стоимость второго фильма – со скидкой 50%.

А потом можно кататься по ночному Петербургу, заехать в Макдональдс за макфлури и петь любимые песни во весь голос, чем не идеальное свидание?

Для ценителей уюта и тепла отлично подойдёт свидание с поделками своими руками. Например, **гончарный мастер-класс**.

Не зря говорят: «Хочешь узнать человека, сделай с ним что-то вместе». Гончарный мастер-класс для двоих – необычное, но крайне интересное времяпрепровождение. Такое занятие умиротворяет, приводит в порядок мысли, даёт возможность реализовать потребность в творчестве, к тому же, оставит на память вещь, сделанную своими руками. А для уютных домашних вечеров в обязательном порядке нужна та самая неидеальная, но самая любимая посуда! Кстати, создавая новую форму из теплого и податливой глины вдвоём, вы откроете прежде не знакомые стороны натуры друг друга.

# РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

У каждого из нас есть стремление к познанию себя и окружающего мира. Курсы – это отличная возможность узнать что-то новое и прокачать свои навыки, но их очень много. Тяжело понять, что действительно будет полезным. Мы решили тебе помочь и сделали подборку актуальных курсов и профессий.

Первая часть списка включает в себя направления, которые будут полезны каждому независимо от интересов и будущей профессии, они пригодятся тебе и в учёбе, и жизни.

## Иностранные языки

Да-да, родители часто это твердили, но мало кто действительно прислушивался. А зря... Знание языков нужно не только для путешествий, но также для работы и учёбы (читай ноябрьский выпуск журнала). Каждая вторая вакансия содержит в себе требование владения иностранным языком. А если ты хочешь работать на себя, благодаря языкам сможешь сотрудничать с иностранными заказчиками. На сегодняшний день в интернете есть множество курсов и приложений на любой кошелек, а также бесплатные ресурсы и чат-рулетки, где можно попрактиковать говорение с носителями, да и никто не запрещает тебе смотреть любимые фильмы в оригинале.

## Информационная безопасность и медиаграмотность

Два термина, которые обрели популярность с развитием интернета и соцсетей. Первый термин означает безопасность данных в интернете, второй – способность ориентироваться и умение анализировать информацию в соцсетях. Каждому стоит пройти эти курсы, чтобы не только обезопасить себя, но и получить новые знания и умения, которые значительно упростят поиск информации.

## Soft Skills

Всё чаще мы слышим это загадочное словосочетание. Софт скилс – это личностные навыки, которые связаны с общением, лидерством и

являются вспомогательными в любой профессиональной деятельности. Если думаешь, что тебе не по силам стать лидером, у нас хорошие новости: софт скилс можно прокачать. Есть огромное количество бесплатных тренингов и курсов, которые

научат тебя работе в команде и общению с людьми.

Выбор профессии в 18 лет – это очень серьёзный шаг, и не каждый может быть уверен в правильности своего выбора. Не у всех хватает смелости перевестись или перепоступить, а кто-то не хочет терять время (или деньги, если учиться на коммерческой основе). Но своё призвание найти хочет каждый. С другой стороны, после выпуска тяжело найти работу. Нужно то, что будет выделять тебя на фоне сотен таких же молодых специалистов. Во всех этих случаях отличным решением будет прохождение курсов.

Сейчас самыми перспективными сферами являются те, которые связаны с цифровым миром. Если мы говорим об **IT-сфере**, стоит обратить своё внимание на курсы по Data Science, Big Data, QA, gamedev (геймдизайнер), AR&VR.

**Сфера дизайна** актуальна в интернете и часто переплетается с IT-технологиями. Актуальные дизайн-навыки: UX/UI-дизайн, моушн-дизайн, 3D.

**Сфера бизнеса и маркетинга** может похвастаться такими актуальными направлениями, как ESG, Digital Marketing, Agile и Scrum, SEO.

Если ты всё ещё не уверен в том, какая профессия подходит именно тебе, и в каком направлении ты хочешь развиваться, есть множество базовых курсов и введений в ту или иную специальность. Благодаря им ты поймёшь, хочешь ли изучать это направление дальше, и сэкономишь время.

Если у тебя есть желание развиваться в определённой сфере углубленно, вот список сайтов, где есть большой выбор платных и бесплатных курсов по различным направлениям: Яндекс.Практикум, Тинькофф Образование, Ozon Masters, Coursera, Открытое образование, Лаборатория медиа, Youth Empowered.

Не стоит забывать о сайтах с подборками курсов, например «Theory and Practice».

Учись и развивайся, ищи себя! А Медиацентр МСГ поможет тебе в этом.

АРИНА ЕВСЮКОВА, СД №9



# АВТОРСКАЯ КОЛОНКА КИНОПРЕМИЯ «ОСКАР»

Уже 27 марта пройдёт 94-я церемония вручения премии «Оскар». Уже второй год из-за пандемии номинантами могут стать фильмы, которые не только были в прокате в кинотеатрах, но и опубликованы на потоковых сервисах. Премия «Оскар» ежегодно с 1929 года вручается деятелям киноискусства за их вклад в индустрию. Академия кинематографических искусств опубликовала предварительный список номинантов.

Всего существует 24 направления, по которым можно получить «Оскар»: например, за лучшую роль второго плана, лучшую оригинальную музыку, лучшую операторскую работу. Самой ценной и значимой считают «Лучший фильм», но шорт-лист претендентов по этому направлению мы можем только прогнозировать (на момент написания текста – прим. ред.). А пока предлагаем погрузиться в атмосферу других номинаций. Мы подобрали фильмы на свой вкус, полный список номинантов можно посмотреть на сайте «Киноафиша».

## Лучший грим и причёски: Дюна (США, Канада, Венгрия)

Премьера: 3 сентября 2021 года

Экранизация романа Фрэнка Герберта стала одной из самых спорных кинолент этого года. Дени Вильнёв снял свою адаптацию, которая не всем пришлась по вкусу. Это была мечта юности, он сам говорил об этом в интервью. В любом случае режиссёр справился с поставленной задачей и умело передал мрачность мира Герберта: неспешный темп и обширные пейзажи пустынь затягивают зрителя, словно в пески Арракиса. Дополнительную аудиторию привлекает и звездный актерский состав. Фильм участвует также в номинациях «Лучший звук», «Лучшие визуальные эффекты», «Лучшая оригинальная музыка» и большая вероятность, что станет претендентом на «Лучший фильм».

## Лучший грим и причёски: Вестсайдская история (США)

Премьера: 29 ноября 2021 года

В российском прокате в декабре отгремела кинолента «Вестсайдская история» Стивена Спилберга. Свежая версия фильма максимально близка к бродвейской постановке 1957 года. Американские критики уже сейчас признают эту работу лучшей кинолентой режиссёра. Главные роли сыграли Энсель Элгорт (Тони) и Рейчел Зеглер (Мария). Для Стивена Спилберга было очень важно, чтобы актеры были молодыми и выглядели словно подростки, только что окончившие школу. Конечно же историю аккуратно осовременили, чтобы она стала понятной для зрителей поколения Z. Фильм также участвует в номинации «Лучший звук».

## Лучшая оригинальная музыка: Власть пса (Канада)

Премьера: 1 декабря 2021 года

Вестерн, который отличился своей жестокостью и мрачностью. В фильме рассказывается история двух братьев фермеров из Монтаны. Фил (Бенедикт Кембербетч) и Джордж (Джеесси Племон) абсолютные противоположности друг другу. Фил настоящий ковбой и мачо в лучших традициях популярных вестернов, а его брат далек от этого. Фокус Фила смещается, когда в доме появляется новая жена брата Роуз (Кирстен Данст). У режисера (ки) есть все шансы, чтобы стать третьей женщиной, которая получит «Оскар» за лучшую режиссуру.

## Лучшая оригинальная музыка: Французский вестник. Приложение к газете «Либерти. Канзас ивнинг сан» (США, Германия)

Премьера: 12 июля 2021 года

18 ноября состоялась российская премьера (хотя мировая гораздо раньше!) киноленты режиссёра Уэса Андерсона. Невероятная картинка, цвета, расположение героев в кадре – всё наполнено узнаваемой эстетикой прошлых картин режиссёра. Каждая из историй расскажет нам о ситуациях, которые войдут в последний выпуск журнала: не только про само событие, но и про написавшего материал журналиста. В сюжетах затрагивают разные темы: тут и про взаимоотношение отцов и детей, и про любовь разных возрастов, и про молодёжное бунтарство, и про встречу двух противоположностей, и вообще про жизнь.

## Лучшая оригинальная музыка: Не смотрите наверх (США)

Премьера: 5 декабря 2021 года

Киноленту режиссёра Адама Маккея многие признают фаворитом премии «Оскар». Фильму прогнозируют номинации «Лучший режиссёр», «Лучшая мужская роль», «Лучшая женская роль», «Лучшая оригинальная песня», «Лучшая оригинальная музыка». Леонардо Ди Каприо и Дженнифер Лоуренс исполнили роли двух астрономов, пытающихся предупредить общество о приближающейся комете, которая уничтожит человеческую цивилизацию. Столкновение с кометой является аллегорией безразличия средств массовой информации и правительства к изменению окружающей среды. Даже второстепенные роли сыграли именитые актеры. Посмотреть сейчас фильм можно на стриминговой платформе Netflix.

## Лучший анимационный фильм: Энканто (США)

Премьера: 3 ноября 2021 года

О важности семейных уз, поиске «я» и волшебстве. История про девушку Мирабель, которая не смогла получить магические способности и уживается со своей большой одарённой семьей. Недопонимание, необоснованные ожидания, конфликты поколений – всё сплелось в тугий узел, кончик которого пришлось искать Мирабель. Невероятное количество песен и танцев, некоторые все уже слышали на просторах TikTok. Действие мультфильма происходит в живописных пейзажах Колумбии, это тоже играет свою роль. Совет: присмотритесь к желтым бабочкам! Это один из самых известных символов в романе колумбийского писателя Габриэля Гарсиа Маркеса «Сто лет одиночества», где они олицетворяют сладко-горькую любовь, счастье и одиночество. Также номинирован на «Лучшую оригинальную песню» и «Лучшую оригинальную музыку».

АНГЕЛИНА БОЛЬШАКОВА, СД №7





## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА О ЛЮБВИ К СЕБЕ

«Полюби себя, и тогда ты полюбишь весь мир», «любовь начинается с себя» и ещё множество известных всем фраз мы слышим повсюду, подобные изречения уже не кажутся нам волшебным ключом к открытию секрета истинного счастья и достижению внутренней гармонии.

Особенно в условиях актуальной как никогда темы осознанности люди часто теряют интерес к изучению «внутреннего я» от перенасыщения огромным информационным потоком, который по шагам расписывает, как следует жить и навязывает убеждения, которые приемлемы далеко не каждому. Так что же такое любовь к себе простыми словами и почему она так важна для каждого из нас?

Прежде всего, любовь к себе можно назвать внутренним двигателем, который служит самым важным ресурсом человека. Для достижения любой цели нужен запас энергии, интереса к делу, поддержки и веры в грядущий успех. Безусловно, можно получать все эти составляющие извне - от родителей, друзей, партнеров. Но это всё даст лишь временный эффект, а ресурс для внутреннего двигателя необходим всегда. Именно поэтому развивая любовь к себе, осознанный взгляд на вещи вокруг, изучая свои потребности и находя в себе сильные стороны, есть шанс изобрести своеобразный вечный двигатель, помогающий независимо от обстоятельств достигать желаемого.

Есть несколько несложных способов открыть чувства заботы и интереса к себе, которые помогут ощутить себя счастливым и наполненным силами для новых достижений.

### 1. Wish-лист

Составь список вещей, которые радуют тебя. Это могут быть не только материальные объекты, но и действия, в процессе выполнения которых ты чувствуешь себя увлечённым. Периодически возвращаясь к этому списку, ты откроешь для себя возможность не только увеличивать перечень желаемого, но и обращаться к «внутреннему я», находя в себе гораздо больше новых стремлений и источников внутренней силы.

### 2. Любить=познавать

В одной из первых глав известной книги Эриха Фромма «Искусство любить» автор утверждает, что его трактат «предназначен убедить читателя, что все его попытки любви обречены на неудачу, если он не стремится активно развивать свою личность в целом». Поэтому следующий способ - дать шанс развитию, возможно, давно забытых увлечений. Все наши внутренние желания и интересы как по кусочкам пазла составляют целостность личности, открывают ее настоящие возможности, поэтому нужно развивать умения в тех увлечениях, которые «цепляют» нас, несмотря на страх неудачи.

Большие дела начинаются с малого. А в условиях постоянного развития творческих пространств, роста уровня и количества проводимых мастер-классов, онлайн-курсов и огромного информационного пространства шансы стать гуру в новом для себя направлении деятельности увеличиваются в геометрической прогрессии.

### 3. Внутренний психолог

Пожалуй, самый важный шаг на пути к ощущению любви, принятию самого себя - это по-

нять, что лично для тебя означает «любить». Ответь себе на вопрос: когда ты ощущаешь себя любимым, какие действия и слова позволяют чувствовать заботу, как ты бы хотел, чтобы проявлял свои чувства твой партнёр (например, основываясь на выборе приоритетного способа по методу 5 языков любви: подарки, слова, время, помощь, прикосновения). Проведя внутренний опрос, ты сможешь составить наглядный план по достижению чувства любви, который совсем не обязательно должен воплощать возлюбленный. На пути к принятию себя этот способ поможет тебе найти инструменты и методы для достижения внутреннего счастья, наполненности, которые ты можешь использовать для себя.

### 4. Неудобно быть удобным

Стоит принять фразу «главный человек, с которым должно быть удобно - это ты сам» как личное убеждение, приоритет. Для того чтобы начать ощущать комфорт и любовь к себе, прежде всего, определи ранящие тебя действия и слова других, всё то, что способно так или иначе задеть тебя. Начав замечать в действиях окружающих то, что «выбивает из колеи» и заставляет сомневаться в себе, ты сможешь научиться медленными шагами, представляя себя верным и преданным воином, защищать границы своего внутреннего комфорта от нападений и провокаций извне. Например, открыто говоря собеседнику о переживаниях, вызванных его поступком. Диалог, пожалуй, самое эффективное и «экологичное» средство для отстаивания личных границ.

### 5. Идеальное свидание

В детстве многие смотрели мультфильмы Disney, где встречи со второй половинкой были наполнены неописуемым восторгом, трепетным волнением и ощущением искреннего счастья от встречи с «тем самым» человеком. С взрослением мечты о романтических свиданиях начинают казаться сказкой, которая едва ли воплотится в реальность. Однако не стоит забывать, что роль главного героя - твоя, совсем не обязательно ждать каких-то обстоятельств, чтобы воплотить детскую фантазию. Можно долго ждать появления близкого человека в жизни, откладывать времяпровождение с собой на потом, ожидать, что кто-то другой когда-нибудь сможет организовать романтический вечер. Но гораздо лучше весело и в удовольствии провести время, пригласив самого себя на свидание. Свидание с собой - это отличная возможность отвлечься от рутинных дел, задач, дедлайнов, отдохнуть, наполниться силами, вернуться к «самому себе», чтобы вновь почувствовать радость от простых вещей, поставить быстрый темп работы или учебы на паузу и просто насладиться моментом.

Научившись прислушиваться к себе, своим потребностям, уважая свои интересы, ты сможешь стать на шаг ближе к ощущению искренней любви к себе и обрести внутреннюю опору, начать возвращать дружбу с самым главным человеком - самим собой.

ЕКАТЕРИНА КОРНЕВА, СД №11



# РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ УТИЛИЗАЦИЯ С ТОЛКОМ

Бывает такое, что любимая футболка растянулась, старые ботинки надоели, а пижама, подаренная бабушкой, ну никак не хочет становиться частью твоего гардероба и просто пылится в чемодане. Ты же не хочешь становиться Плюшкиным? Давай разберем шкаф и освободим место для весеннего гардероба с пользой для тебя.

Конечно, всегда можно отвезти два пакета вещей двоюродному племяннику, но что делать, если размер не совпадает, а кладовка родственников уже не закрывается от таких подарков. Делимся местами, где твои вещи обретут вторую жизнь, а ты получишь за них хорошие бонусы.

Первый единый смарт-сервис в России **Tolkovo** принимает одежду, обувь, аксессуары, бижутерию, посуду, текстиль, предметы декора и интерьера, детские товары, а также винтажную мебель и предметы домашнего обихода, включая технику в рабочем состоянии. Взамен вещей начисляются баллы, потратить которые можно у партнёров проекта, например купить на них электронную книгу в электронной библиотеке ЛитРес.

Одежду в обмен на скидки принимают сразу в нескольких крупных сетевых магазинах. Что очень приятно, эти магазины есть в каждом районе города, поэтому далеко ехать тебе не придётся. Например, ты можешь оставить ненужную одежду и обувь в **H&M** в ТРК «Питер Радуга», а взамен получить скидку 10% на любую вещь в чеке.

Инициатива по сбору ненужной одежды и домашнего текстиля в H&M действует с 2013 года. За это время во всех магазинах Российской Федерации удалось собрать свыше 12 000 тонн ненужной одежды и текстиля для повторной носки или переработки.

В подобном формате работает бренд **Monki**. Планируя посещение любого магазина Monki, возьми с собой пакет с вещами для переработки. Передай его сотруднику на кассе, а в благодарность получишь ваучер на 15% скидки на покупку.

Но мой свитер слишком растянулся, кто будет его носить? Если в твоей голове возник подобный вопрос, то давай разбираться, куда направятся твои вещи. Это, кстати, определяет человек – вещи вручную сортируются на несколько категорий в зависимости от их состояния по специальному классификатору. Одежда в хорошем состоянии, которая ещё пригодна для носки, отправляется в секунд-хенды. Если состояние одежды оставляет желать лучшего, то из неё будет сделана ветошь, которая часто используется на промышленных производствах как материал для уборки. Одежда, которая не подходит даже для производства ветоши, переходит в 3 категорию - на переработку. Её измельчают, а затем производят из неё пряжу для перчаток и носков.

В некоторых магазинах «ВкусВилл» стоят автоматы по приёму пластиковых бутылок и алюминиевых банок. За каждую единицу тары на карту магазина будут начислены бонусы, которые позже ты сможешь потратить на продукты.

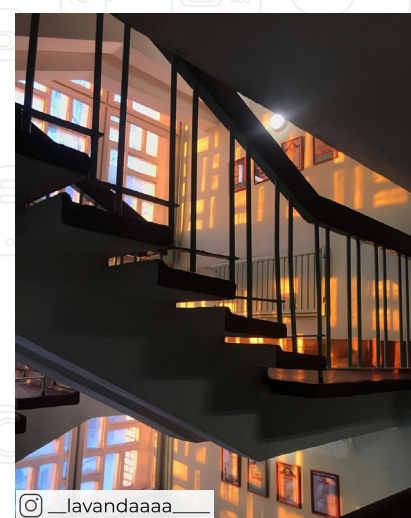
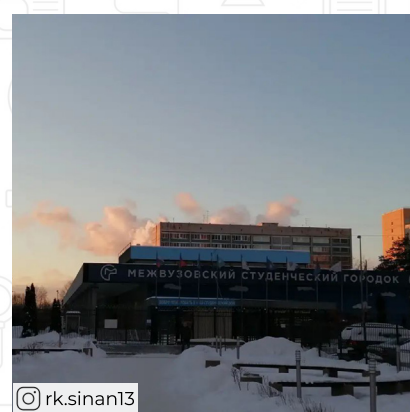
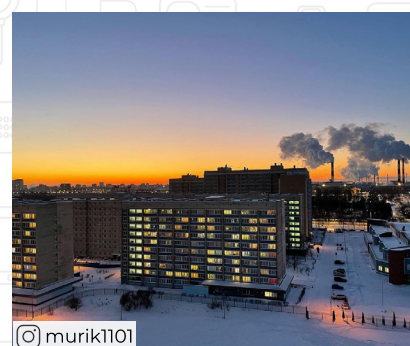
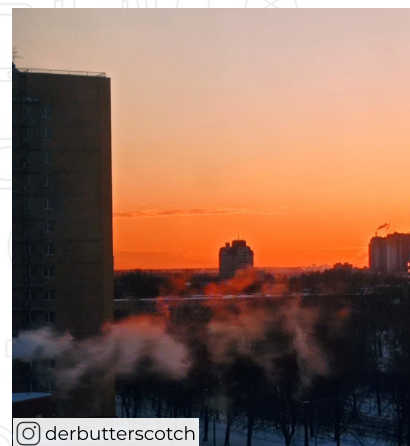
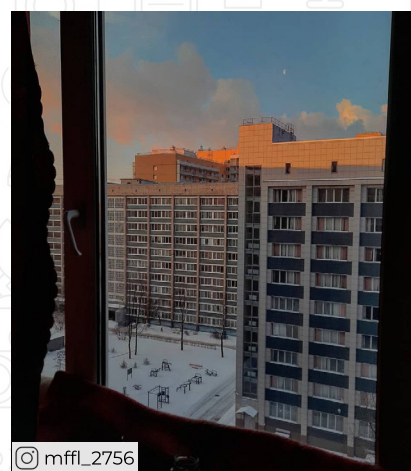
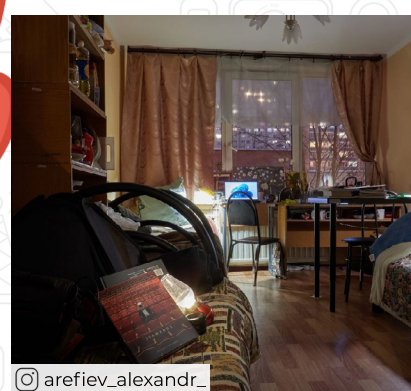
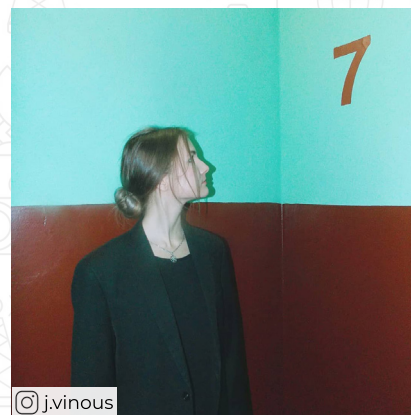
А что делать с обувью? Да, её тоже можно сдать. К сожалению, баллы и скидки ты не получишь, но она обретёт вторую жизнь и станет резиновой крошкой на каком-нибудь стадионе возле школы или на детской площадке во дворах. Старую обувь из любого материала и в любом состоянии принимают все филиалы магазина **Rendez-Vous** и **Nike** в торговом центре «Румба».

Хочешь получить за свои вещи хоть малейшую благодарность? Группа «**Барахолка**» и «**Отдам даром**» в помощь! Можешь попытаться даже продать вещи, но тогда тебе понадобится немного терпения и свободное время, чтобы встретиться с потенциальным покупателем.

Ну а если искать места, куда сдать вещи очень лень, то просто отнеси их в ящик первого благотворительного магазина в России «Спасибо» возле Т.Хоз.корпуса. Мы о нём уже говорили, и, думаем, не раз к этой теме вернёмся, ведь это реально здорово! Кстати, туда же можно сдать книги, которые ты уже прочёл, и они обязательно найдут нового хозяина.



## ИЗ INSTAGRAM #МСГ

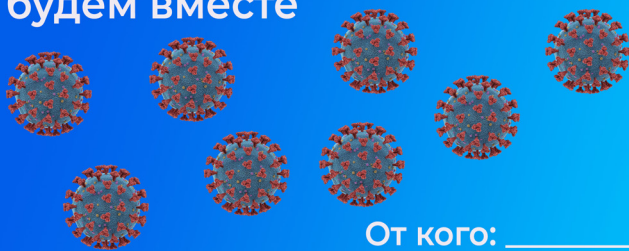




14 ФЕВРАЛЯ

# ПОДАРИ ОТКРЫТКУ

Неважно есть ли у твоего  
вируса корона, в карантине мы  
будем вместе



От кого: \_\_\_\_\_  
Кому: \_\_\_\_\_

Зачем мне  
Марс, когда  
на Земле есть ты



От кого: \_\_\_\_\_  
Кому: \_\_\_\_\_

Я отдам тебе  
самый лучший  
носок в мире!



От кого: \_\_\_\_\_  
Кому: \_\_\_\_\_

**Журнал Межвузовского  
студенческого городка в  
Санкт-Петербурге  
«В МСГ ПОЙМУТ»**

**Главный редактор**  
С.А. Короткова

**Редакционная коллегия:**  
директор МСГ  
А.А. Белокобыльский,  
начальник ОМП  
Л.З. Музаффарова

**Иллюстратор** О.А. Морозова  
(СД №2)

**Верстка** Д.А. Михайленко

**Корреспонденты:**  
А.В. Большакова (СД №7),  
А.А. Евсюкова (СД №9),  
В.С. Гаупт (СД №10),  
А.Д. Матвеева (СД №11),  
Е.А. Корнева (СД №11).

**Фото на обложке:** Дарья  
Картушина (СД №9)

**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.*