

ЖУРНАЛ МЕЖВУЗОВСКОГО СТУДЕНЧЕСКОГО ГОРОДА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

# В МСГ ТРОЙМУТ

№2 (162)  
ФЕВРАЛЬ 2023 ГОДА



В МСГ ПОЙМУТ

# СОДЕРЖАНИЕ

4



РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

**ДЕНЬ В МУЗЕЕ**

3

ГЛАВНОЕ

**МАСЛЕНИЦА**

4

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

**ОЛЕ, ОЛЕ, ОЛЕ!**

6

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

**ЗИМА, ХОЛОДА, ОДИНОКИЕ ДОМА...**

7

ИНТЕРВЬЮ

**ИАНА КРАСИЛЬНИКОВА**

8

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

**ИСТОРИЧЕСКИЕ ПАРАДНЫЕ**

10

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

**ЗДОРОВЫЙ СОН? НЕ, НЕ СЛЫШАЛИ...**

11

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

**А КАКОЙ СУПЕРГЕРОЙ ТЫ?**

12

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

**ПОМЕНИТЬ ЧЕЛОВЕКА**

14

ФОТОАЛЬБОМ

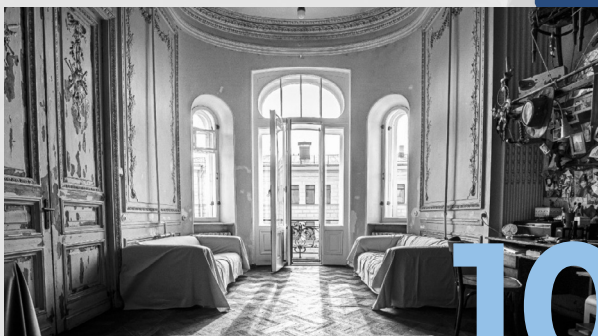
**#МСГ**

15

8



6



10

## РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

ДЕНЬ  
В МУЗЕЕ**Эрмитаж**

Ну что ж, начнём мы нашу подборку культурных местечек с одного из главнейших символов Петербурга – Эрмитажа. Скорее всего, тебе доводилось бывать там, но что плохого в том, чтобы посетить это место вновь и узнать что-нибудь новое? А сделать это бесплатно можно в третий четверг каждого месяца, так что настоятельно советуем не упускать такую уникальную возможность!

Интересный факт: всего в Эрмитаже насчитывается 350 залов с экспонатами, и чтобы побывать в каждом из них, необходимо преодолеть дистанцию в целых 24 км! А коллекция музея насчитывает около 3 миллионов разнообразных произведений искусства, поэтому за один день всё это богатство точно не посмотреть.

**Русский музей**

Продолжает нашу подборку не менее известное в широких кругах место. Это целый комплекс музеев, каждый из которых является памятником архитектуры и имеет свою уникальную историю. Русский музей представляет собой крупнейшее в мире собрание русского искусства, причём все здания находятся в центральной части Санкт-Петербурга! Если просуммировать площадь земли, на которой расположились здания музея, то получится около 30 гектаров. А это очень много, поверь! К комплексу относятся Михайловский, Мраморный и Строгановский дворцы, Михайловский замок, Корпус Бенуа и Домик Петра I. Но помни, что бесплатно насладиться красотой этих достопримечательностей можно только 18-го числа каждого месяца.

**Дворец Меншикова**

Ну а если тебе не терпится воочию посмотреть на резиденцию, построенную когда-то

**Не знаешь, чем заняться в свободное время? Не беда, ведь у нас есть к тебе отличное предложение провести время с пользой, к тому же совершенно бесплатно. Ну, не будем затягивать, скорее читай нашу подборку!**

по приказу самого императора Петра I в подарок генерал-губернатору А.Д. Меншикову, то этот музей ждёт твоего визита. А если жалко денег на билеты, то стоит запланировать культурное просвещение на третий четверг месяца! Кстати, советуем тебе заранее скачать бесплатный гид с экскурсией по дворцу, чтобы одновременно слушать полезную информацию и наслаждаться экспозицией.

**Петропавловская крепость**

Ну а кто не слышал об этом уникальном военном и историческом архитектурном памятнике Петербурга, бесплатно посетить который также можно в третий четверг месяца? Важно знать, что на территории комплекса находятся сразу несколько интересных мест: Петропавловский собор и Великокняжеская усыпальница, тюрьма Трубецкого бастиона, музей космонавтики и ракетной техники им. В. П. Глушко, музей архитектурной керамики. Так что уверяем, там ты точно не соскучишься!

**Военно-морской музей**

Если тебе вдруг интересно углубиться в историю развития отечественного флота, то советуем бесплатно посетить Центральный Военно-морской музей в первое воскресенье любого месяца. Кстати говоря, в экспозицию музея входят и модели кораблей, и образцы холодного и огнестрельного оружия, и различные ценные экспонаты военного искусства, например, чертежи, награды, флаги, фотографии и другие предметы, когда-то принадлежавшие великим морским завоевателям.

Ну а мы искренне надеемся, что тебе понравилась наша культурная подборка и желаем приятного времяпрепровождения! Только не забудь взять студенческий, чтобы увидеть всю эту красоту бесплатно!

**М А Р И Я К О С Т О В А Р О В А, С Д № 5**

ГЛАВНОЕ  
МАСЛЕНИЦА



**Блины, блины, блины... Кто сказал, что их может быть много? Масленица — прекрасный повод не отказывать себе в большой порции блинчиков от любимого Студенческого совета, ну или самому напечь стопку блинов и угостить соседей по общаге. С клубничным вареньем или со сгущёнкой — очень вкусно получается.**

26 февраля весь МСГ весело и задорно провожал зиму, ведь все мы так сильно соскучились по теплу и солнышку!

Наши предки почитали солнце, как Бога, ведь оно дарует жизнь всему. Так и появилась традиция в честь весеннего солнышка печь круглые, напоминающие его по форме, лепёшки. Считалось, что съев такое угощение, человек получает частичку солнечного тепла и света. Замечательная традиция есть блины в огромном количестве и весело встречать весну осталась нам на радость, и в последнее воскресенье февраля жители всех студенческих домов собрались на площади у МУСЦа, чтобы с размахом, как и положено, проводить зиму и отметить один из самых вкусных праздников в году. Спортивные забавы, важные гости, невероятные костюмы и много-много блинчиков! Но давайте обо всем по порядку.

Несмотря на ветреную погоду и снег, желающих отметить конец зимы было достаточно. Ну и какой праздник без гостей? Вместе с нами веселились и угощались депутат Государственной Думы Виталий Валентинович Милонов, представитель главы администрации Московского района по делам молодёжи Константин Рыжов, сотрудники Дома молодёжи Санкт-Петербурга — заместитель директора Олеся Аранович и начальник отдела поддержки молодежных инициатив Ксения Перевощикова, а также представители РГПУ им А.И. Герцена и СПбГЭУ.

По уже сложившейся традиции Александр Алексеевич вместе с Виталием Валентиновичем угощали всех желающих своими блинами с пылу с жару. Говорят, кстати, что съесть на Масленицу блин от директора считается огромной удачей и означает отличную сдачу сессии. Так что можно только позавидовать везунчикам, которым удалось заполучить заветный блин!

Ну а в это время самые смелые участвовали в Гонке героев, проходя различные квесты по станциям. И несмотря на холод, представители каждого корпуса показали отличные результаты, но герои уютной Троечки оказались лучшими и получили заслуженную награду, победив в перетягивании каната.

Каждый Студенческий дом приготовил не только гору блинчиков по своему рецепту, но и оригинальное блюдо из блинов на конкурс. А уж с фантазией у ребят всё в порядке, так что членам жюри пришлось нелегко — выбирать пришлось между блинным вулканом, львом, драконом, мельницей, каруселью, букетом

цветов, портретом Александра Алексеевича и аж тремя фигурками масленичной бабы! В итоге Лев от Студенческого дома № 1 был признан лучшим.

Среди толпы нельзя было не заметить невероятные и красочные костюмы участников ещё одной традиции Масленицы в МСГ — конкурса на самый оригинальный костюм. Буфет, самовар, весна, балалайка, целых две банки сгущёнки, подсолнух — диву даёшься, как такое можно придумать! Но очаровательную пару валенок из Студенческого дома № 5 никто не смог затмить — заслуженное первое место!

Ну и какое веселье без песен и танцев? Невозможно было устоять на месте, когда наши талантливые студенты исполняли творческие номера, так что хороводы и пляски на празднике тоже были!

И хотя зима не сдавалась и никак не уступала, все точно успели согреться, пока ярко горело чучело Масленицы. Так что зиму мы прогнали и природу ото сна разбудили.

А наш праздник завершился вкусной полевой кашей и еще одной порцией блинчиков! Не зря же главное правило праздника звучит так: «Есть надо много-много, а гулять весело-весело!» Мы его выполнили, так что гори, гори ясно и приходи весна!

Удалось попробовать блины от Александра Алексеевича? Если ты смотрел наш Масленичный подкаст, то уже знаешь этот рецепт, ну а если нет, читай!

Тебе потребуется:

- Половина банки сметаны (150 граммов)
- Вода (100-150 миллилитров)
- Мука (4 столовые ложки с горкой)
- Яйцо (1 штука)
- Сахар (2 чайные ложки)
- Соль (щепотка)
- Лимон (1 штука)
- Подсолнечное масло (1 столовая ложка)

Рецепт прост: смешиваешь сметану с водой, чтобы по консистенции получившаяся масса напоминала молоко. Добавляешь муку и продолжаешь размешивать тесто. Разбиваешь в тесто яйцо, насыпаешь немного соли и сахар. Перемешиваешь. Из лимона выжимаешь в тесто сок — благодаря этому блины не будут прилипать к сковородке и пригорать. Добавляешь столовую ложку подсолнечного масла и снова перемешиваешь. Разогреваешь сковородку на огне и жарить блины! Вуаля, ты восхитителен!



Начнём с того, что в целом трудно представить какое-либо мероприятие без заряженных болельщиков, ободряющих кричалок и шума толпы. Особенно это касается спортивных матчей. Именно это создает атмосферу состязания и помогает всем присутствующим прочувствовать дух соперничества.

Кстати, согласно исследованиям специалистов реакция болельщиков считается одним из ключевых факторов, влияющих на состояние спортсмена, а иногда даже на конечный результат выступления. Это объясняется тем, что в зависимости от настроения зрителей и их активности создается положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения мероприятия. Кроме того, болельщики могут вызвать тонкие изменения в нервно-мышечных реакциях спортсмена, напрямую зависящие от его отношения к действиям публики.

Причиной такого воздействия считается восприятие конкурсантами зрителей как людей, оценивающих и обсуждающих их действия и поведение. Соответственно, если зрители поддерживают, подбадривают свою команду, аплодируют ей, дают понять, что они верят в её успех, у её участников появляется вера в свои силы, просыпается боевой дух и стремление оправдать возлагаемые надежды. В психологии такой приём называется «эффект социальной фасилитации».

Но у каждой медали есть две стороны: изрядная активность группы поддержки может оказать противоположный эффект и стать отвлекающим фактором, поэтому на трибуне лучше не использовать предметы, издающие резкие и неприятные для слуха звуки, особенно в ответственные моменты.

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

# ОЛЕ, ОЛЕ, ОЛЕ!

Неотъемлемыми составляющими жизни любого студента, живущего в МСГ, являются различные мероприятия. И это касается не только ребят, которые непосредственно участвуют в соревнованиях и конкурсах, но и тех, кто рисует плакаты, знает все кричалки наизусть и каждый раз как в первый переживает за свой корпус. Именно о важности и значимости группы поддержки мы расскажем на этой странице.

Также всегда важно оставаться гуманным по отношению к другим командам. Дух соперничества – это, конечно, хорошо, но у всего есть границы, поэтому стоит воздержаться от нелюбезных комментариев в адрес соперников. Помни, соревнования пройдут, а неприятный осадок останется. Это правило работает, даже если ты думаешь, что никогда больше не увидишься с участниками команды соперников, ну а уж если вы с ними живёте в двух шагах друг от друга и периодически встречаетесь в столовой, тут уж и говорить нечего.

### Это интересно

Любой футбольный клуб покоится на трех китах: игроки, болельщики, тренерский состав.

К сожалению, не всегда участникам, за которых мы болеем, удаётся одержать победу, и это тоже надо уметь правильно принимать. Ситуации бывают разными и всем свойственно допускать ошибки, поэтому ругать игроков во всеуслышание, особенно непосредственно во время матча, не лучший вариант. Наоборот, необходимо вдвойне поддержать свою команду, ведь истинный болельщик познаётся в поражении.

Понял всю важность присутствия болельщиков на матчах? Ждём тебя на МСГ Арене в марте! Быть может именно твоя поддержка станет мотивацией для будущих побед и поможет команде почувствовать себя важным.

ТАНЯ БЕЛЕНКО, СД №8

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

# ЗИМА, ХОЛОДА, ОДИНОКИЕ ДОМА...

Казалось бы, строчки из песни, но как же откликается в реальности! Суровый климат, вечная непогода и незаметно подкравшийся новый семестр в университете забирают всю энергию, а так хочется лета и тепла? Как же понимаем... Но унывать не дадим, а расскажем, как справиться с хандрой и выйти из зимней спячки мотивированным и заряженным на новые свершения. Погнали!

### 1 Порефлексировать и подвести итоги

Не говори, что совсем недавно мы подводили итоги года – если подумать, это было уже два месяца назад! Предлагаем взять листочек и попробовать подытожить зиму, проанализировав всё, что уже воплотилось из целей на Новый год. Это поможет понять, где ты уже прокачался, а где только предстоит поработать. Важно уметь контролировать прогресс и хвалить себя за всё выполненное и достигнутое. Такая небольшая рефлексия поможет навести порядок в голове и прибавит мотивации к достижению целей.

### Совет

Даже если не хочется вставать с кровати, постарайся улыбнуться душой — такой настрой обязательно даст положительный результат.

### 2 Наметить новые планы и начинания

Пункт, который плавно вытекает из предыдущего. Немного порефлексировали, а теперь время для новых желаний! Переворачивай листочек и записывай всё то, что хотел бы воплотить в жизнь этой весной. Не бойся смелых и провокационных идей: пока ты будешь придумывать и записывать, не заметишь, как поднимется твоё настроение и появится желание что-то делать! Брось себе вызов на весну, благодаря которому ты сможешь привести себя в форму, узнать больше об искусстве, прочитать несколько книг или улучшить качество своей жизни. Лучшее время, чтобы начать - сейчас, поэтому дерзай, мы в тебя верим!

### 3 Заняться чем-то новым

Мы не сильны в физике, но со школьных уроков по этому предмету запомнили одну фразу - «движение порождает движение». Но-

вое время года станет в разы приятнее, если разнообразить свою жизнь. Можно начать с малого: завести полезные привычки и начать прокачивать навыки, записаться в тренажерный зал или на танцы, попробовать себя в лепке или купить на Уделке гитару и научиться на ней играть. Чем больше у тебя будет занятий и увлечений, тем легче тебе будет выполнять привычные дела, так как будет вырабатываться больше энергии и сил! Главное, заниматься тем, что действительно нравится и приносит удовольствие!

### 4 Настраиваться на позитив

Все мы склонны к обесцениванию своих достижений и событий вокруг. Из-за проблем и негативных мыслей, которые сопровождают нас каждый день, очень легко перестать замечать хорошие вещи и быть благодарным. Последствием может стать отсутствие мотивации что-либо делать, плохое настроение, злость, потеря друзей, погружение в депрессию и оцепенение. Но вспомни всеми любимого Губку Боба, который много работал, каждый день учился чему-то новому, но всегда приходил на помощь друзьям и спасал секретный рецепт от хитрого Планктона... Причем здесь детский мультяшник? Губка Боб – образ современной молодежи, которая живёт в эпоху многозадачности и стресса, но его отличает жизнерадостный подход к жизни. Да, плохое случается, но это не значит, что исчезает всё хорошее! Помни об этом и будь как Боб – жизнерадостным и клёвым! Со временем такой подход к жизни закрепится в сознании и станет барьером для негативных мыслей.

Не бойся действовать!

Впереди время, которое может изменить тебя и твою жизнь на 360 градусов. Забудь о прошлых неудачах, живи настоящим и наслаждайся моментом!

ГЕЛЯ ХУДЕНКО, СД №5

ИНТЕРВЬЮ

ДИАНА  
@CHASSENDEN  
КРАСИЛЬНИКОВА





**Столько ребят живёт в МСГ! Никогда не перестаёшь удивляться тому, насколько разные они и их увлечения: журналист-певец, строитель-фотограф, филолог-танцор. Среди всего этого разнообразия мы нашли крайне необычное сочетание – химик-художник Диана из Студенческого дома №4. Она учится в РГПУ имени А.И. Герцена на химическом факультете, но её сердце принадлежит творчеству.**

**Почему учишься на химическом факультете, и как так получилось, что начала заниматься рисованием?**

Выбрала этот факультет, потому что не знала, куда хочу, а с химией всё получалось, было интересно. А рисую я с самого детства, с малых лет, как говорит моя мама: тогда пыталась перерисовывать мультики. Родители увидели эту тягу к творчеству и отдали меня на кружок рисования для маленьких. Потом были годы художественной школы, где мне дали действительно хорошую базу академических знаний. Диджиталом я начала заниматься где-то в 2017 году. Я не думала связывать свою жизнь с рисованием в плане работы: оно всегда казалось только хобби.

**Собираешься ли работать по профессии?**

Скорее всего я не буду работать химиком, но я не жалею о годах, проведённых в университете из-за людей, с которыми познакомилась, и из-за опыта, который получила. Сейчас я понимаю, что рисование уже не просто хобби, а действительно работа, ведь оно приносит деньги.

**Нашла ли ты своё призвание в рисовании?**

Абсолютно точно – да! И очень хочу продолжать развиваться в этой сфере. Но для себя пока не могу решить, хочу я работать в какой-то студии или остаться на фрилансе.

**Ты рисуешь только портреты или твои навыки гораздо шире?**

Раньше я рисовала только портреты. Мне хотелось достичь уровня, который меня бы устраивал: схожесть, свой узнаваемый стиль (больная тема для любого художника). Когда я добилась желаемого, то мне захотелось чего-то нового. За последний год к портретам добавились иллюстрации, аватарки, стикерпаки, но рисовать людей мне всё-таки очень нравится. Сейчас играет большую роль фактор разнообразия: я не могу долго сидеть за портретами или рисовать только стикеры.

**Расскажи, что такое диджитал? Можно ли начать рисовать портреты, не имея никаких навыков и таланта художника?**

Диджитал – работы, выполненные в цифровом формате с помощью разных программ и приложений. Абсолютно точно можно рисовать портреты без таланта художника. Я вообще не верю в талант и в его существование, всё

это практика и всему можно научиться.

**Сколько времени уходит на создание одной работы?**

Количество времени прежде всего зависит от детализации работы. Если это портрет, то я могу нарисовать его часа за три, а если полноценный арт с продумыванием, с фоном, с выставлением света, то, конечно, это занимает намного больше времени. Также это зависит от правок заказчика и от того, насколько быстро ты их исправляешь – всё индивидуально и нельзя точно сказать. Но с годами скорость увеличивается, это факт.

**Ты работала с блогерами и стримерами. На каких условиях это обычно происходит?**

Есть два варианта. Либо напрямую связываешься с человеком, с которым хочешь сотрудничать, скидываешь ему свой профиль, портфолио и предлагаешь сотрудничество: например, рисуешь аватарку взамен на рекламу. Или можно просто нарисовать кого-либо, выложить на страницу и отметить его – есть шанс, что тебя заметят, но тут не угадаешь.

**Как ты отдыхаешь и где берёшь вдохновение?**

Я очень люблю поспать, потому что от экрана очень устают глаза. Ещё я очень люблю видеоигры и в последнее время отдыхаю и нахожу вдохновение именно в них. Также меня вдохновляет музыка, у меня даже есть отдельный плейлист для рисования.

**Какое оборудование нужно для занятия диджиталом?**

Когда я начинала, у меня был очень слабый ноутбук и я рисовала мышкой, потом мне купили самый простой графический планшет без экрана. Я подключала планшет к ноутбуку, рисовала на нём, а всё отображалось на экране. Через несколько лет у меня появился самый бюджетный iPad, потому что техника для рисования довольно дорогая.

**Что посоветуешь новичкам и тем, кто боится не найти аудиторию?**

Тут только один совет: просто делать, работать над собой, над техникой рисования и ценить своё творчество. Если что-то идёт не так, то нужно искать разные подходы, свою нишу и всё обязательно получится!

**ТАНЯ АНИСИФОРОВА, СД №1**

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

# ИСТОРИЧЕСКИЕ ПАРАДНЫЕ

Сколько жителей нашего прекрасного города знают истинное объяснение названию «парадная», которое используется в Петербурге вместо привычного всем подъезда? До 1917 года так называли часть улицы, пристроенную к дому, куда подъезжали на своих каретах уважаемые господа. Проходя через красиво украшенное крыльцо дворца, гости поднимались по парадной к своим покоям.

Позже здания перевоплотились в доходные дома, которые сейчас реставрируются, а мы до сих пор можем любоваться красивыми парадными с историческим значением. Ниже представлены одни из самых красивых домов, истории которых не уступают их эстетичности.

### Парадная особняка Каншина

Эта парадная была построена в 1860 году и с тех пор ремонтировалась лишь однажды. Когда-то этот особняк коллежский регистратор Василий Каншин подарил своей дочери на свадьбу. Он был содержателем петербургских питейных сборов, имел 13 детей и большое количество денег. По соседству располагались ещё два дома, принадлежащие ему, но по красоте и богатству уступающие первому. В свое время сюда переместилась школа джаза и мюзикла, которая работает до сих пор, именно её сотрудники и ухаживают за зданием. Белые медальоны с купидонами, голубая отделка стен, мелкие цветочные узоры и белые рамочные вставки и сейчас выглядят даже лучше, чем в красивых сказках.

### Доходный дом Дернова (Дом с башней)

Этот дом изначально строился для особых арендаторов, поэтому в дизайне есть все изысканные по тем временам особенности, превращающие казалось бы обычное здание в дворец. Широкая лестница, росписи на окнах и потолке, два соединяющихся пролёта и остальные убранства, напоминающие католическую церковь. Название «Дом с башней» пошло от писателей XIX века, которые собирались по средам у коллеги по цеху – поэта Вячеслава Иванова, чья квартира была на самом верху башни. Сейчас для посещений доступно пространство только до второго этажа. Большая часть дома перешла в частные владения, но самая красивая лестница с видом всё равно доступна, ведь расположена она на первом этаже.

### Доходный дом Бернштейна

Изначально на месте дома были отдельные дворы, принадлежавшие разным хозяевам. Но в начале прошлого века здание выкупил Григорий Бернштейн, предложивший архитектору Александру Хренову немалое жалование за постройку архитектурного шедевра в стиле модерн. Стиль отличается простыми деталями, некоторые из которых, в том числе керамическая отделка, сохранились без реставрации до наших дней. Хотя цветовая гамма выглядит вычурно, здесь можно увидеть интересные элементы, например, панно с лилиями и фриз с кувшинами. Кстати, интересный факт: Александр Хренов был главным архитектором Исаакиевского собора, владел конным заводом и имел во владении больше двадцати доходных домов. А некоторые его потомки всё ещё живут в старых квартирах на Таврической улице.

### Особняк Гейденрейх

Это здание было построено академиком архитектуры Богуславом Гендрейхом в 1860 году. За долгие годы оно сменило множество владельцев и какое-то время даже принадлежало графине Апраксиной. Особняк долгое время был недоступен для посетителей, но совсем недавно в нём открыли действующее отделение банка ВТБ в исторических интерьерах с лепниной на стенах.

### Доходный дом Бака

До революции весь первый этаж здания принадлежал издателю газеты «Речь» Юлиану Баку, где он жил со своей семьёй, а 22 комнатами на втором этаже владел военный министр Александр Редигер. Состояние здания ухудшилось, когда квартиры стали коммуналками. Красивые узоры и маленькие скульптуры во внутреннем убранстве парадной всё ещё несут историю и выглядят роскошно, но облупившаяся краска говорит сама за себя.

# РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ ЗДОРОВЫЙ СОН? НЕ, НЕ СЛЫШАЛИ...

Когда ты студент, единственное, о чём мечтаешь – выспаться. Когда ты живешь в общении это становится не просто мечтой, а целью. Учёба, ненормированный график работы, хобби, увлечения, вечеринки, друзья... А спать когда? Хочется успеть всё и сразу, но даже времени 24/7 уже не хватает. Зачастую студенты в попытке угнаться за всем, забывают о самом главном – качественном сне.

Учёными давно доказано, что лучшие часы для сна – это промежуток между 22:00 и 02:00. Поэтому старайся ложиться спать до полуночи в одно и то же время. Благодаря этому вырабатывается условный рефлекс, способствующий легкому засыпанию. Для более глубокого и качественного сна существуют техники расслабления, которые может использовать каждый, в том числе и ты.

## Глубокое дыхание

Медленно вдохни воздух через нос, затем так же медленно выдохни через рот (вдох и выдох должны занимать 5 секунд). Очень важно, чтобы в дыхании участвовала не только грудная клетка, но и мышцы живота. Таким образом, сердечный ритм и дыхание замедляются, исчезают все негативные мысли, мышцы тела расслабляются.

## Мышечное расслабление

Эта техника способствует расслаблению мышц тела, что помогает успокоиться от тревог, забот и переживаний. Начни с пальцев ног: сильно напряги их и через несколько секунд расслабь. Затем проделай то же самое с мышцами нижней части ног и с остальными мышцами тела, двигаясь в направлении снизу вверх. Повтори весь цикл 2-3 раза.

## Медитация

На протяжении тысячелетий медитация применялась для восстановления сил и расслабления тела. Пассивная поза, спокойная музыка помогают успокоиться и настроиться на сон.

## Метод дыхания «4-7-8»

Этот метод дыхания позволяет заполнить лёгкие свежим воздухом, снабжая кровь и мозг большим количеством кислорода. Как следствие – ощущение абсолютного покоя и безмятежности.

Что нужно делать? Спокойно вдохни через нос в течение 4 секунд. Задержи дыхание на 7 секунд, затем медленно выдыхай через рот в течение 8 секунд. Повтори 2-4 раза. Просто, не правда ли?

Ты вот уже полчаса подбираешь удобную позу, но заснуть не можешь, бывало? Нередко проблемы со сном возникают из-за неправильно подобранной подушки. Её выбор напрямую влияет на комфорт и качество твоего сна, а значит, на твоё настроение, самочувствие и здоровье в целом. Анатомические подушки изготавливаются из таких материалов, как пена с эффектом памяти и латекс. Они идеально повторяют форму тела. Эти подушки помогают разгрузить мышцы шеи и снять усталость.

А ты знал, что подушку нужно выбирать, учитывая любимую позу для сна?

- Если сон на животе, то для тебя подушка не должна быть жёсткой и высокой, высотой не более 6-8 см.

- Любитель поспать на боку? Тогда жесткая и поддерживающая анатомическую форму подушка – для тебя. Лучше выбирать изделие высотой 10-14 см.

- Для сна на спине советуют классическую средней жёсткости подушку. Именно эта поза считается лучшей для сна, так как в этом положении на позвоночник приходится минимальный уровень нагрузки.

Не стоит пренебрегать простыми правилами сна: свежий воздух, отсутствие света и шума. Постарайся договориться с соседями о времени отхода ко сну: после 11 выключать свет и не смотреть сериалы без наушников. Это поможет не только выстроить личные границы, но и наладить комфортную атмосферу в комнате для отдыха.

Аккуратнее! Если учитывать советы выше, то велика вероятность выспаться. Попробуй!

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

# А КАКОЙ СУПЕРТЕРОЙ ТЫ?

**Все студенты в своем роде супергерои. Только мы не умеем перемещаться во времени или читать мысли. У студентов особенные способности. Пройди тест, чтобы узнать, какой ты супергерой.**

**В комнате бардак, стучится староста с проверкой. Твои действия?**

Уберу всё за 30 секунд

В моей комнате всегда чисто!

Заболтаю старосту и получу хорошую оценку

В такие моменты я всегда сплю, поэтому не открываю дверь

**На плите сгорела твоя еда, а пожарная тревога уже сработала. Что будешь делать?**

Быстро всё уберу и убегу

Со мной такого никогда не произойдет!

Выставлю себя в лучшем свете на студсовете, смогу договориться

Продолжу смотреть фильм

**На часах 8:40, выходить на учёбу через 10 минут, а ты только проснулся. Как поступишь?**

10 минут хватит, чтобы собраться

Я всегда просыпаюсь за час до начала пар

Как обычно придумаю себе оправдание и договорюсь с преподавателем

Судьба подсказывает, что сегодня у меня выходной

**Ты устроил в комнате шумную вечеринку. В 2 часа ночи слышишь стук в дверь. Твои действия?**

Быстро всё уберу и открою дверь как ни в чём не бывало

Я против вечеринок!

Затащу злого соседа на вечеринку

Не открою дверь

**Тебя активно просят принять участие в Этажерке, но ты совсем не хочешь. Что будешь делать?**

Убегу от навязчивых просьб

Конечно же, я соглашусь, чтобы помочь людям

Безразлично пройду мимо

Сделаю так, чтобы они сами отказались от этой идеи, ведь у меня «ну очень загруженный» график

**Ты постоянно ссорисься с соседями по комнате. Как решишь проблему?**

Быстро съеду в другую комнату

Обычно я не конфликтую с людьми

Поговорю с соседями и грамотно донесу свою позицию

Не буду обращать на это внимания

**Ты обнаружил, что сосед ест твою еду. Что будешь делать?**

Опережу и съем всю его еду

Пойму человека и угощу его обедом

Серьёзно поговорю и объясню, что так делать нельзя

Пусть ест, куплю ещё

**По пути на учебу вспомнил, что не выключил утюг в комнате. Твои действия?**

Придется разворачиваться и бежать в МЧС

Как я могу забыть про утюг?

Договорюсь с людьми на этаже и утюг выключат

Давно хотел уже съехать, вот время и пришло!

### Результаты

Если преобладают **ответы с оранжевым цветом**, то ты — человек-скорость. Ты способен быстро и чётко решить проблему, возникшую на пути. Ну или убежать... Скорость – это твоя изюминка.

Если преобладают **ответы с голубым цветом**, то ты — человек-идеал. Ты привык к тому, что всё складывается наилучшим образом, и всё держишь под контролем. Для тебя не существует проблем, которые нельзя решить.

Если преобладают **ответы с лососевым цветом**, то ты — человек-гипноз. Можешь заболтать абсолютно любого. Все проблемы привык решать исключительно разговорами. Но иногда можешь и немного приврать, чтобы вызвать у других приятное впечатление о себе.

Если преобладают **ответы с синим цветом**, то ты — человек-пофигист. Тебя не заботят проблемы и трудности, ведь намного приятнее абстрагироваться от внешних факторов и посмотреть любимый фильм

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

# ПОМЕНИТЬ ЧЕЛОВЕКА

Все же помнят, как в школьные годы у большинства подростков крутость и статусность определялась наличием вредных привычек и отношений? Хотя часто вторая половинка и становилась той самой вредной привычкой. Набив шишек и прокатившись на эмоциональных качелях партнёра, именно в то время мы узнали о понятии «абыюз».

И пусть говорят, что на ошибках учатся, в более осознанном возрасте мы, приступая к поиску того самого единственного человека, наступаем на те же грабли и пропуская «тревожные звоночки», попадаем под тотальное влияние своего партнёра.

Итак, вот несколько сигналов, которые нельзя игнорировать и закрывать на них глаза:

- милые прозвища из разряда «глупышка», «дурачок», «пампушечка». Именно они могут стать первыми ласточками, сигнализирующими о том, что пора открыть глаза и бежать, так как больше смахивают на попытки заставить жертву чувствовать себя неловко и сомневаться в себе;

- стереотипное мышление партнёра о том, что место женщины у плиты, а мужчины не должны плакать и проявлять эмоции, тоже не приведёт ни к чему хорошему. С огромной вероятностью, в будущем, когда ты откажешься играть по его/ее правилам, он/она попытается оказывать на тебя давление. Запомни раз и навсегда: ты вправе жить именно так, как пожелаешь сам;

- попытки второй половинки полностью отгородить тебя от общения с друзьями и близкими, сделать себя центром вселенной ваших отношений. Всё это делается для того, чтобы жертве абьюзивных отношений было не к кому обратиться, когда она поймет, что оказалась в ловушке;

- если ты всё ещё думаешь, что лезть в телефон своего партнёра, мониторить каждую подписку в соцсетях и читать его переписки – это нормально, то советуем снять розовые очки. Твои гаджеты и социальные сети – уголок, в котором можно спрятаться от внешнего мира. Вторжение в него без разрешения недопустимо;



- непредсказуемые вспышки агрессии и гнева, которые могут вылиться в рукоприкладство – это, пожалуй, самое страшное, что может ждать тебя в абьюзивных отношениях. Человек, который долго находится в эмоциональной близости с таким партнёром, начинает ходить перед ним по струнке и выполнять все, даже самые нелепые приказы, лишь бы не спровоцировать его на очередной всплеск эмоций.

Самое страшное, что во время подобных отношений жертва воспринимает своего партнёра как защитника и заботливого человека. Все его действия кажутся в порядке вещей, самым обыкновенным проявлением внимания. Игрет роль и сильная эмоциональная привязанность к человеку, можно даже сказать зависимость от него. Убеждение в том, что для достижения собственных целей людьми можно и нужно манипулировать – основное кредо абьюзера.

Чтобы не допустить подобного в свой адрес, при первых признаках абьюза стоит сразу дать понять партнёру или партнёрше, что ты не позволишь так с собой обращаться и разорвёшь отношения, если подобное поведение не прекратится. Но не стоит постоянно говорить, что это последнее предупреждение в его адрес, а потом прощать абьюзера, снова и снова попадая в западню. В таком случае он/она решит, что ты никогда не решишься порвать окончательно.

Если же никаких перемен в поведении партнёра не наблюдается, то лучше указать ему на дверь. Не нужно раз за разом прощать человека, ссылаясь на любовь и привязанность. Как говорится, проще поменять человека, чем помять человека.

| ДИАНА ЧИГИРИНОВА, СД №11

# ФОТОАЛЬБОМ #МСТ



alexaaaasha



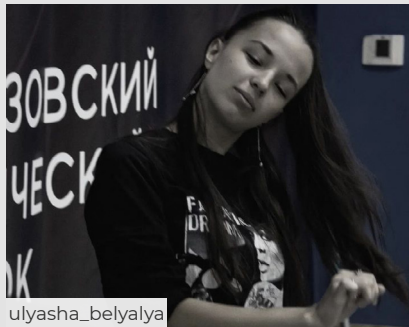
ansty.ai



dlyatebyakris



anntellsthe



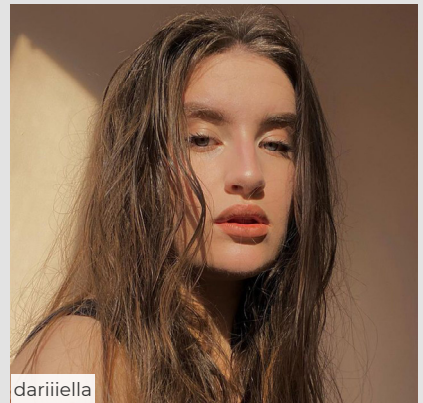
ulyasha\_belyalya



outsidetheorbit



im\_u\_a



dariiiella



sladenkaya\_devochka



mayablack.13



anisiforovaaa



# С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ, МСГ!

**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

**Верстка** Д.А. Михайленко

**Корректор** Е.В. Космина

**Корреспонденты и фотокорреспонденты:** Д. Калмыкова (СД №4), М. Костоварова (СД №5),  
Т. Беленко (СД №8), М. Агабалаева (СД №9), В. Гаупт (СД №10), О. Черных (СД №10),  
О. Рудько (СД №11)

**Фото на обложке:** Александр Арефьев (СД №1)

**Фото героя номера:** Дмитрий Часовских (СД №4)

**Контактная информация:** 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.*