

СПУТНИК СТУДЕНТА



МАЙ 2021

ВЫПУСК №3

С днем города,
Петербург!

17



03

3

ИНТЕРВЬЮ

Иван Ожогин

5

БОРЬБА С ОГНЕМ

Советы пожарного

7

ПУТЕШЕСТВИЯ

Едем в Муром и Осташков

10

СЕССИЯ

Экзамены без стресса



КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Интересно, что все самые важные мысли приходят как-то неожиданно. А вы тоже замечали за собой такое? Вот и сейчас, пишу колонку редактора под раскаты грома и вспышки молний. Почему именно в этот момент? А потому что молнии ассоциируются у меня с прошедшим семестром.

Вспышка раз — и уже завершился проект «Мисс и Мистер ГУАП», с которым у меня особая связь. Вспышка два — настала пора зачетов и экзаменов. Кстати, чтобы справиться с ними быстро и без особого стресса, в номере ты найдешь советы от психолога, как бороться с тревогой. Вспышка три — на следующей неделе наступает лето, пора думать о том, куда отправиться отдыхать. Если ты еще не решил, куда поехать, на страницах этого выпуска найдешь интересный путеводитель по двум городам России, а если остаешься на каникулы в Петербурге, посмотри карту необычных мест города, которую мы подготовили.

Но если честно, гроза в Питере не похожа на ту, которая бывает в тех местах, откуда я родом. Там она вызывает больше тревоги своим могуществом, но это чувство надолго не задерживается, поскольку рядом родные люди. Почему-то именно сейчас вспоминается случай, когда гроза застала меня в лесу, а вокруг — ничего, ближайший поселок в трех километрах, даже спрятаться некуда. В такие моменты понимаешь, насколько человек беспомощен перед силами природы. Но, к счастью, тогда все сложилось хорошо, и сейчас я дописываю колонку для свежего номера «Спутника студента».

Скорее листай майский выпуск, вспоминай самые важные события этого месяца и строй планы на лето!

Екатерина Замятина,
редактор номера

НОВЫЙ СЕЗОН МИМ: КОМУ ДОСТАЛАСЬ КОРОНА



Конкурс красоты или таланта? А может, все вместе? В конце апреля состоялся финал самого масштабного проекта нашего университета «Мисс и Мистер ГУАП – 2021». Рассказываем, как прошел проект, кто надел корону и взял кубок.



После прошлогоднего финала казалось, что организаторов проекта уже ничем не удивить: ведь в то время, когда все подобные конкурсы были отложены, Мим-2020 проходил в онлайн-формате. В этот раз ограничения немного ослабили и финал состоялся в гибридном формате.

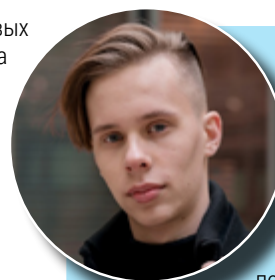
— Для меня проект этого года был особенным, так как большая часть организаторов были опытными. У каждого было свое мнение, и ребята привнесли много нового, — поделилась координатор проекта Анастасия Крутько.

Сезон отличался и тем, что, кроме новых участников, в нем участвовали ребята с прошлого года. В самом начале прошла «битва сезонов», но после того, как все отборочные этапы завершились, для финалистов начались общие испытания, мастер-классы и даже работа с психологом — одно из новшеств этого года.

Для каждого финалиста самым сложным оказался последний месяц, каждый день был буквально расписан поминутно. Ребята учились импровизации, позированию, командной работе и даже освоили такой сложный танец, как танго. В итоге участники превратились в одну

большую семью и до сих пор продолжают общаться. Еще одним новшеством 2021 года стали еженедельные WegoNews, где каждый мог узнать о последних событиях проекта.

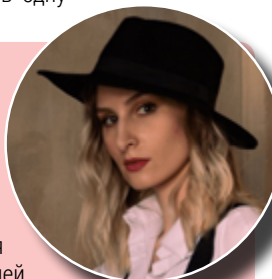
— Все мои ожидания оправдались. Для меня важен каждый финалист, все те, кто так или иначе имеют отношение к проекту. О результате проделанной работы говорят отзывы людей, непричастных к конкурсу. Когда слышишь о Мим на всероссийских мероприятиях, это значит, что мы достигли высокого уровня, — поделилась Анастасия Крутько.



Даниил Чеченин,
Вице-Мистер
ГУАП – 2021:

Я для себя решил, что проект не конкурс, а целый путь, на котором ты получаешь знания, наставников, друзей, а самое главное — удовольствие. Это уникальный шанс проявить себя. И, конечно, я исполнил свое желание, которое было еще до поступления в вуз, — принял участие в этом проекте. До последнего не верил, что смог получить такой высокий титул, но потом понял, что он достался мне вполне заслуженно.

Дарья Гуца,
вице-мисс
ГУАП –
2021:



Люди с проекта стали для меня настоящей семьей. Впервые познакомившись с ребятами, я и подумать не могла, что мы будем настолько близки. Мой результат превзошел все ожидания, ведь я не думала, что за месяц работы можно так сильно «прокачать» себя в разных сферах. Конечно, я, как и все девушки, мечтала о победе, но когда стала вице-мисс, обрадовалась не меньше.

Каковы же главные результаты? Мисс ГУАП – 2021 стала аспирантка вуза Екатерина Пузий, для которой участие было знаковым, ведь она уже приходила на проект в 2015 году, но тогда не прошла кастинг. И вот спустя шесть лет она наконец-то надела заветную корону.

Мистером ГУАП в 2021 году стал студент второго курса Института радиотехники, электроники и связи Никита Капитонов. Он с самого начала проекта показывал высокие результаты, что в итоге и привело его к победе.

Текст: **Екатерина Замятина**

ПО ТУ СТОРОНУ СПЕКТАКЛЯ

Жанр мюзикла с начала XX века привлекает зрителей своей зрелищностью и чарующей музыкой. В мюзикле интересно все: и постановка, и техническая сторона, особенно когда об этом рассказывает исполнитель главных партий не только в мюзиклах России, но и Европы. Нашему корреспонденту удалось побеседовать с актером музыкального театра и певцом, лауреатом премий «Музыкальное сердце театра» и «Золотая маска» Иваном Ожогиним и расспросить его о сложных ролях, необычных проектах и театральном закулисье.

— Иван, с чем, на ваш взгляд, связана невероятная популярность мюзикла как жанра?

Популярность мюзикла обусловлена легкостью его восприятия зрителем. Зачастую каждая постановка — это шоу, яркая картинка. На сцене поют, танцуют, плачут и смеются. Та огромная работа, которая стоит за каждым выпуском спектакля, из зрительного зала смотрится легко, это вызывает привыкание.



— Ходите ли вы в театр как обычный зритель?

У меня довольно редко получается ходить в театр, но я стараюсь попасть туда при первой возможности и очень радуюсь, когда получается посмотреть спектакль в качестве обычного зрителя, погрузиться в действие, а не разбирать мысленно достоинства и недостатки.

— Можете ли выделить один из мюзиклов со своим участием с точки зрения технической подготовки? По спецэффектам, работе гримеров над сценическим образом?

Пожалуй, мощнейшая постановка — это «Призрак Оперы», где в декорациях одна только люстра весом в несколько сотен килограммов чего стоит. Она висит над зрительным залом и эффектно падает на сцену в конце первого акта. Сложнейший многоступенчатый грим Призрака, огромное количество красивейших костюмов. Стоит отметить и «Бал Вампиров», в котором декорации за спектакль меняются, как в кино, более 75 раз, и у нас в России практически все перестановки делались вручную. У всех героев грим проработан до мельчайших деталей. У каждого персонажа большое количество костюмов.

— На каждой постановке мюзикла текст песен немного отличается. Это задумка режиссера или воля артиста?

Это точно не задумка режиссера и не желание артиста. Скорее это «чертоги разума», откуда может всплыть что-то неожиданное, а может просто случиться провал в памяти, и тут уж кто как выкрутится. (Смеется). Кто-то молчит, кто-то мычит, а я сочиняю на ходу. Иногда получается просто набор слов. Не останавливать же спектакль, если ты вдруг забыл текст.

— В данный момент вы задействованы в рок-опере «Карамазовы» и четыре года назад принимали участие в записи альбома группы «Эпидемия». Насколько вам интересно направление рока?

Мне очень близок рок, и я все время пытаюсь что-то попробовать в этом жанре. Как вы уже сказали, «Карамазовы» и «Эпидемия», хотя «Эпидемия» — это скорее металл. Мой проект «Братья по музыке» — это концерт, в котором много рока. И даже с коллективом, играющим на народных инструментах «Эссе Квинтет», у нас есть программа «Высокое напряжение».



— Во время карантина вы участвовали в инста-мюзикле. Как вы оцениваете этот экспериментальный формат?

Это был уникальный опыт, местами трудный и нервный, но сейчас, оглядываясь назад, я вспоминаю его с теплом. Он необычен еще и потому, что повторить его сейчас уже невозможно. Уникальный проект в уникальное время, первый в мире именно в такой подаче! Сейчас никто из участников просто не найдет столько времени, чтобы вновь проделать эту работу. С нетерпением жду премьеры на сцене в июне, которая пройдет в театре «Приют Комедианта». Хотя это будет уже история в совсем другой «обертке», местами неожиданной.



— Сегодня молодые исполнители становятся известными благодаря Инстаграму и ТикТоку, многие из них не имеют музыкального образования. А какое значение, на ваш взгляд, имеет образование для артиста?

Образование, я считаю, наше все! На людях, вещающих со сцены и с экранов, лежит огромная ответственность. И просветительская деятельность в том числе. Эту функцию должны выполнять профессионально обученные люди, иначе мы рискуем получить необразованное, легко управляемое и деградирующее общество. Для артиста образование — это база, фундамент. В процессе обучения мы получаем набор навыков, инструментов, приемов, которые потом просто нужно уметь применить на практике. Ведь любая импровизация со сцены несет за собой серьезную подготовку.

— Расскажите, о чем вы мечтаете?

Я люблю говорить «о мире во всем мире», и это так. Чтобы все были здоровы и счастливы! Чем счастливее, тем здоровее будет общество.

Текст: Анастасия Петихина

ВЫБИРАЙ СТАЖИРОВКУ НА ЛЕТО

Через несколько дней наступит лето, а значит, что пора свободного времени тоже не за горами. Возможно, ты решил потратить его с пользой, тогда стоит задуматься о том, чтобы пройти стажировку в крупной компании и подготовить задел для будущей карьеры.

Что ты получишь в результате успешной стажировки:

- более детальное представление о том, как работает организация;
- развитие таких личностных компетенций, как тайм-менеджмент, умение брать на себя ответственность и работать в команде;
- возможно, ты примешь решение, какое конкретно направление больше всего по душе; это поможет более рационально использовать свои ресурсы в дальнейшей учебе;
- полезное дополнение к резюме: указывая, что ты прошел стажировку, стоит детально описывать практический результат в числах;
- запись в трудовой книжке, соответствующий «испытательный стаж»;
- связи и нужные знакомства;
- зачастую хорошая стажировка оканчивается привлекательным предложением о работе при открытии соответствующей вакансии в компании.

Когда начинать штурм компаний?

Сразу после того, как прочитаешь этот текст. Для начала составь резюме и вышлест компаний, в команде которых хотелось бы поработать. В мае и начале июня принимайся активно рассылать резюме, чтобы после сессии уже выйти на работу. Лето — пора отпусков, во многих организациях освобождаются места и выполнение несложных функций доверяют молодым специалистам.

Лайфхак

Работодатели ценят человека, который «горит» работой. Обычно таким дают зеленый свет: приглашают на следующий год, предлагают остаться, продвигают по карьерной лестнице. Поэтому проявляй активность, целеустремленность, инициативность — в любом случае эти качества пригодятся и дальше. Работать спустя рукава — так себе позиция. Будущий работодатель легко может позвонить бывшему, чтобы поинтересоваться твоей персоной. Так что репутация — наше все.

Если тебе нужна помощь в составлении резюме, можешь обратиться в отдел СТВиО ГУАП (ул. Б. Морская, д.67, ауд. 13-22А) или по электронной почте job@guap.ru.



ООО Консулат консалтинг групп

Стажер в тендерный отдел

Компания занимается комплексным сопровождением по направлению «Тендеры и госзакупки», выдачей займов, банковских гарантий, запускает собственную электронную торговую площадку.

Обучение 3 месяца, помощь в работе тендерного специалиста, руководителя. Огромный объем информации, знаний, который вы не получите на курсах, основа работы — практика.

Дальнейшее трудоустройство в штат зависит от вовлеченности в работу по итогам обучения.

Контакты:

<https://spb.hh.ru/vacancy/44195625>



ЮНИДАТА
ЦЕННОСТЬ ВАШИХ ДАННЫХ

ООО ЮниДата

Инженер-стажер в отдел разработки внедрения (Java)

Обязанности:

- разработка (настройка и конфигурирование) интеграционных решений;
- разработка программного кода для кастомизации и настройки MDM решений (PostgreSQL, Java);
- техническое сопровождение проектов внедрения.

Требования:

- обучение на старших курсах вуза (техническая специальность: ИТ, математика);
- базовые навыки работы с JavaCore, Spring, JavaScript (возможен вариант наличия навыков либо только в BE, либо в FE);
- возможность и готовность работать от 20 часов в неделю.

Условия:

- официальное оформление по ТК (срочный трудовой договор);
- работа в интересных проектах с использованием передовых технологий;
- гибкое начало рабочего дня;
- просторный, комфортабельный, современный офис.

Контакты:

<https://spb.hh.ru/vacancy/43890955>



Yota

Стажер-инженер в IT-блок

Стажерская программа состоит из работы в том или ином подразделении, обучения и мероприятий, которые позволяют больше узнать о YOTA. У каждого стажера есть свои задачи, например: анализ рисков информационных систем, описание требований к сервисам, знакомство с инструментами Helpdesk, знакомство с инструментами мониторинга работоспособности систем.

Мы приглашаем принять участие в стажерской программе YOTA Students студентов 3-6 курсов. Для нас важно желание кандидатов учиться новому, ответственное и внимательное отношение к делу.

Контакты:

<https://spb.hh.ru/vacancy/44112294>



АО Полиметалл Управляющая компания

Экономист-стажер

Одна из ведущих компаний по добыче золота и серебра в России и Казахстане, самостоятельно осуществляющая весь комплекс работ по освоению рудных месторождений — от проведения геологоразведочных работ до эксплуатации.

Требования:

- готовность к переезду на Дальний Восток по окончании обучения в ВУЗе и стажировки;
- экономическое образование (обучение на последних курсах);
- работа в Excel на уровне опытного пользователя, MS Office, первичное знание бухгалтерского учета.

Задачи:

- подготовка первичной информации к экономическим расчетам;
- анализ экономической информации, подготовка аналитических записок;
- подготовка планов финансирования.

Условия:

- гибкий график работы / полный рабочий день;
- официальное оформление согласно ТК;
- профессиональное обучение и развитие.

Контакты:

<https://spb.hh.ru/vacancy/44280694>

«СТРАХ ПОМОГАЕТ ПРИНИМАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ»

101 и 112 – одни из самых популярных номеров телефона в Петербурге, потому что пожары случаются каждый день. Но каково быть по ту сторону телефона? Каково тушить пожары? Об этом мы спросили подполковника, начальника дежурной смены пожаротушения государственной противопожарной службы главного управления МЧС России по Санкт-Петербургу Александра Беззуба.

– Александр, почему вы решили стать пожарным?

В пожарную охрану пришел временно, когда был студентом. Но в итоге это «временно» тянется уже двадцать лет. В процессе учебы нам дали возможность параллельно поступить на службу в пожарную охрану и предоставили удобный график. Профессия показалась мне интересной. А там уже понял, что хочу остаться, помогать людям, стараться сделать мир лучше.

– Вы помните свой первый пожар?

Первый не помню. Их столько было, что все воспоминания стерлись. Но помню первого погибшего. Я испытывал некоторое удивление: как такое может быть, почему это происходит? Но нужно было продолжать тушить пожар, выносить тело. И как-то эмоции сменились необходимостью выполнять поставленную задачу.



– О чем вы думаете, когда едете на вызов?

Я чувствую сосредоточенность и собранность. У меня теперь более широкий спектр задач, поэтому стараюсь понять, как и какими способами будем тушить, как спасать людей, если потребуется. В голове лишь мысли о тактике действий. А тактика одна – потушить пожар. Есть принципы выбора решающего направления. Сначала определить, есть ли угроза жизни людей, затем взрыва или обрушения, и так последовательно пять принципов. Но главное – люди.

– Чем тушат пожары? Чем оснащены пожарные машины?

Есть различные средства: вода, химические составы, пена, порошок, песок и так далее. Основной автомобиль – это противопожарная цистерна с запасом воды и пенообразователя. Но часто люди не понимают, что ядов в ней – ограниченное количество, от 800 литров до 10 тонн. Бывает и больше, но чаще всего запас в 3 тонны. Такого объема воды хватает на 5-10 минут. Потом без установки на водоисточник, например, гидрант, вода заканчивается. Мы ищем, где ее набрать. По правилам прибывает минимум две цистерны, и пока одна ищет гидрант или водоем, на который устанавливается автоцистерна, другая тушит. Но все равно, если развитие пожара интенсивное, то воды не хватит надолго, так как вводится большее количество стволов.



– В чем сложность тушения культурных памятников?

В том, что нужно стараться применять меньшее количество воды. Иначе можно уничтожить исторические памятники. Вода ведь как помогает при тушении пожаров, так и может нанести вред.

– Есть ли у пожарных свои приметы и суеверия?

Да, у некоторых пожарных есть. Я в них не верю, кроме одной. Если я с утра при вступлении на смену захожу проверить вызовы службы 01, то случаются крупные пожары. Поэтому я стараюсь этого не делать. Но есть такие приметы: нельзя надевать новую форму или чистить сапоги с утра перед дежурством. Также нельзя прощаться после смены, иначе в следующий раз вы можете встретиться во время пожара.

– Страшно ли тушить пожары?

Не боится только дурак, как говорится. В какой-то степени, конечно, страшно. Но все это нужно отодвинуть на задний план, чтобы выполнить задачу по спасению людей и зданий. Возможно, этот страх и помогает принять правильное решение во время пожара. Но когда начинаешь работать, его не чувствуешь. А после пожара чувствуешь только усталость. На тушение тратится много сил как физических, так и моральных. Если пожар успешно и быстро ликвидирован, то прибавляется и удовлетворение, что выполнил свой долг.

Текст: Дмитрий Дутов

Как избежать пожара

- ▶ Во время пожароопасного периода не разводить костры в лесопарках и парках.
- ▶ Не разводить костры в торфе, так как он может прогреваться, а огонь уходить в глубину. Тушить такие пожары очень трудно.
- ▶ Лучше использовать для жарки шашлыка или сосисок мангал.
- ▶ Нельзя широко открывать окна во время пожара, иначе огонь разрастется.
- ▶ Во время пожара лучше находиться у пола. Как правило, там есть воздушная подушка и можно дышать. Хотя через некоторое время ее заполняет угарный газ.
- ▶ При невозможности связаться с пожарными, выкиньте что-либо из окна, чтобы привлечь внимание на пожар.

Действия при пожаре:

Позвонить **01** – Начать эвакуацию – Если нет явной угрозы, воспользоваться подручными средствами для тушения.



ПРОГУЛЯЙСЯ ПО НЕОБЫЧНЫМ МЕСТАМ ПЕТЕРБУРГА

Хочешь посетить оригинальные места в Петербурге, но, набирая в поисковике свой запрос, видишь привычные кафешки и известные музеи? Перед Днем города мы специально для тебя сделали подборку малоизвестных, но интересных локаций в северной столице.



Молодежное пространство «ПРОСТО» (пр. Медиков, д.3, к.5, коворкинг «Просто», этаж «Н», **Петроградская**)

Здесь ты можешь поработать один, с друзьями или коллегами, а также почитать современную литературу, ведь в коворкинге есть небольшая библиотека. А еще можно выпить чай или кофе, посетить лекции и различные мероприятия. Самое главное, что все это абсолютно бесплатно, нужно только заранее забронировать место на официальном сайте.



KGallery Book cafe (набережная реки Фонтанки 24, **Гостиный двор**)

Виниловые пластинки, книги по искусству и ароматный кофе – все это ты найдешь в этом месте с красивым видом на набережную. Здесь можно приобрести литературу и пластинки, посидеть и отведать горячий кофе или чай.



Секретная кофейня (Средний проспект Васильевского Острова 46, **Василеостровская**)

Главной фишкой этого места являются предсказания, которые находятся на дне стаканчика. А еще приятно, что студентам предоставляется скидка 15%.



Cat&Dog coffee (улица Пестеля 14, **Чернышевская**)

В этой кофейне подают напитки в съедобных стаканчиках! А самое важное, что 10% с продаж отдают на помощь животным.

морская

Василеостровская

Петроградская

Горьковская

Гостиный Двор

Невский пр.

Сенная пл.

Спасская

Садовая

Достоевская

Владимирская

Пушкинская

Звенигородская

Фрунзенская

Обводный канал

Ново-Васильевская



Stim coffee (ул. Гражданская 13-15, **Сенная площадь**)

В этом заведении представлено 10 видов сырников, которые названы в честь героев различных сериалов. Каждый сырник уникален и подается с различными топпингами.

Anna Nova Gallery (Жуковского 28, **Площадь Восстания**)

В этой галерее можно увидеть работы русских и зарубежных художников в области современного визуального искусства. Также здесь проводят лекции, кинопоказы и мастер-классы.



Флигель (ул. Восстания 24, **Площадь Восстания**)

Кластер, в котором есть шоу-румы и уютный книжный магазин, здесь можно вкусно покушать, отдохнуть на террасе, а вечером посетить стендап. Это пространство собрало в себе разнообразие локаций, поэтому каждый сможет найти что-то по своему вкусу.



Doris local (Невский проспект 150, **Площадь Восстания**)

Хочешь насладиться вкусным кофе, отведать нежный чизкейк и поработать в уютной атмосфере? Тогда это место для тебя! Интерьер кофейни создает впечатление, будто ты сидишь в теплой и уютной квартирке. Это помогает сосредоточиться во время работы над важным проектом или подготовкой к экзамену.

СНАЧАЛА НА ОЗЕРО, ПОТОМ – ЗА КАЛАЧОМ

Лето уже скоро, и хочется отправиться куда-нибудь отдохнуть, но поскольку не все границы пока открыты, продолжаем исследовать нашу страну. На этот раз побываем в местах, где можно ощутить атмосферу настоящей России.



Средняя стоимость проживания в гостинице – 1000 руб.

Столица Селигера

Если вы хотите увидеть красоту природы средней полосы России и посмотреть на провинциальную архитектуру XVIII века, то можно отправиться в Осташков. Это город в Тверской области, который с трех сторон окружен озером Селигер и, кажется, будто стоит прямо на водной глади. Добираться лучше всего на поезде, с пересадкой на станции «Бологое». Время поездки из Петербурга составит примерно 5-8 часов. Если вы планируете недолгий отпуск, лучше заселиться в гостиницу, где стоимость проживания около 1000 рублей в сутки (например, гостиница «Береговая»).

Прогулку стоит начать от здания Банка и двигаться вглубь старой части города. Практически все здания в ней сохранились с XVIII века: дома с мезонинами, балкончики, каменные изразцы. Во время прогулки посетите Осташковский краеведческий музей, где быт жителей города восстановлен до мельчайших подробностей. Незабываемый вид открывается с колокольни, которая стоит в метрах двух от музея. Чтобы подняться на нее, нужно заплатить 50 рублей.

После экскурсии по городу посетите остров Кличен, до которого можно добраться по мосту. Песчаные тропы, затерянные в соснах, приведут вас к останкам одноименного древнего города. Там до сих пор сохранились древние валы крепостных стен и реликтовые рябиновые рощи – довольно редкое явление.

Для любителей активного отдыха советуем различные виды водного транспорта, который можно арендовать у местных жителей: от традиционной лодки-осташовки до американского катера с каютой. А еще можно поехать на остров Хачин и разбить палаточный лагерь.

Лучшие сувениры – осташковский пряник, копченый осташковский угорь или работы местных мастеров, которые продаются в специальном магазине на главной улице города.



Средняя стоимость проживания в гостинице – 1500 руб.

Почувствуйте силушку богатырскую

Город Муром расположен в 137 километрах от Владимира, на реке Оке и сегодня является крупным железнодорожным узлом на ветке Москва-Казань и большим портовым поселением. Это один из самых привлекательных городов на маршруте «Золотое кольцо». Он неразрывно связан с богатырем из древних сказаний Ильей Муромцем, но название города произошло от черемисского «мурам», что означает «петь».

Остановиться лучше в гостинице или гостевом доме, средний чек за который составит от 1500 рублей за ночь. Там можно ощутить атмосферу Древней Руси, ведь большинство гостиниц располагается в купеческих домах или даже в усадьбах (например, отель «Муромская усадьба»).

При въезде в город со стороны Владимира вас встретит памятник «Былинный камень» с изображением Ильи Муромца и строками из Повести временных лет. Это и будет началом путешествия в сказку. После этого отправляйтесь на Муромский вантовый мост через реку Оку, который признан самым красивым мостом в России по результатам онлайн-голосования и превзошел даже питерские мосты.

Большинство достопримечательностей тут посвящены былинному герою. Например, памятник Илье Муромцу, покровителю города, стараются в первую очередь посетить каждый турист. Еще один необычный памятник – муромскому калачу. По легенде муромские пекари позаимствовали рецепт этого хлебобулочного изделия у соседей-татар, а впоследствии оно стало визитной карточкой города.

Нельзя отрицать и святость этого места, ведь его покровителями являются святые Петр и Феврония Муромские, которым поклоняются все влюбленные. Поэтому, чтобы еще больше окунуться в историю древнего города, прогуляйтесь до Свято-Благовещенского монастыря, а после загляните в Спасо-Преображенский и, конечно, в Свято-Троицкий собор, где хранятся мощи святых.

В качестве сувениров можно купить изделия ручной работы от местных мастеров в их ремесленных мастерских. Особой популярностью пользуется глиняная посуда. Можно найти и сувениры с былинной тематикой и изображением Ильи Муромца. И не забудьте закупиться тертыми калачами, которые считаются самым первым видом калачей на Руси!

Текст: Анастасия Петихина, Екатерина Замятina



ОСОЗНАННЫЙ ГАРДЕРОБ

Из года в год люди выбрасывают или скапливают на балконах кучи одежды в довольно хорошем состоянии, не задумываясь, что ресурсы, потраченные на изготовление вещей, в конечном счете, могут когда-то закончиться. Так почему бы не начать осознанно утилизировать одежду и отсрочить момент нехватки сырья?

Некоторые люди просто выкидывают одежду в мусорные баки. Они не осознают, что вещи тоже наносят вред окружающей среде, как и прочий мусор. На 90% состав одежды смешан с трудно разлагаемыми элементами. Проникая в почву, они способствуют ухудшению экологической обстановки, поэтому переработка вещей заслуживает большего внимания в современном мире.

История переработки одежды берет начало в XIX веке. Бенджамин Лоу изобрел процесс, благодаря которому из старой одежды и тряпья создавалась переработанная шерсть. Он организовал сбор ткани, перемолол ее, чтобы потом можно было снова вплести все в пряжу. Таким образом, к 1860 году стали перерабатывать более 7000 тонн шерстяных материалов в год.

У одежды тоже может быть вторая жизнь. К примеру, при производстве одного килограмма хлопка, в воздух попадает около 28 килограммов парниковых газов и тра-

тится около 1000 литров воды. Соответственно, если люди начнут отдавать свои ненужные вещи друзьям или в приюты и на переработку, то выбросы вредных веществ в атмосферу снизятся, так как спрос на товары уменьшится.

Процесс переработки одежды включает в себя несколько этапов. Вначале вещи сортируют на три категории: ветошь – тряпки, которые используют на предприятиях,



чтобы вытирать станки; одежда, которую можно сдать в секонд-хенд; вещи на переработку. Если с первыми двумя пунктами понятно, то последний подразумевает под собой длительный алгоритм.

У переработки ткани из натурального и искусственного волокна разная последовательность действий. К примеру, для первой необходимо отсортировать вещи по типу волокон и цвету. Затем текстиль измельчают или разбирают до нитей, которые впо-



следствии очищаются, обеззараживаются и смешиваются с помощью процесса чесания. Потом их повторно скручивают и подготавливают для дальнейшего использования.

Что касается тканей из искусственных волокон, то их измельчают, далее гранулируют и превращают в полиэфирную крошку, которую плавят и используют для создания новых полиэфирных тканей.

Переработанные ткани используют для создания обивки салона машин, ковровых покрытий, детских игрушек, текстильных сумок. Иногда сырье передают дизайнерам для создания новых изделий, этот процесс называется «апсайклинг».

Самое важное правило перед тем, как сдать одежду в пункт приема, – постирать ее. Для того чтобы вещь попала в секонд-хенд, необходимо устранить все дефекты и удалить пятна. Некоторые компании не принимают нижнее белье, купальники, носки и колготки, бывшие в употреблении, с гигиенической точки зрения. А меховые и кожаные изделия не принадлежат переработке.

Куда сдать одежду в Санкт-Петербурге:

📍 контейнер «Спасибо» (Новоизмайловский пр., 16, ул. Большая Пушкарская, 15, ул. Восстания, 24);

📍 сеть магазинов H&M, Monki;

📍 пункт приема старой одежды «Перемолка» (набережная Обводного канала, 207, Варшавская улица, дом 23 к.1, проспект Медиков, 10к8).

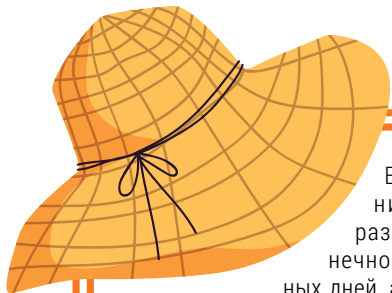
Также вы можете обменяться вещами совершенно бесплатно в группе «Общество осознанного потребления» ВКонтакте. Цель создателей этого паблика – научить людей разумно использовать одежду, давая вещам вторую жизнь.

Текст: Дарья Коршунова

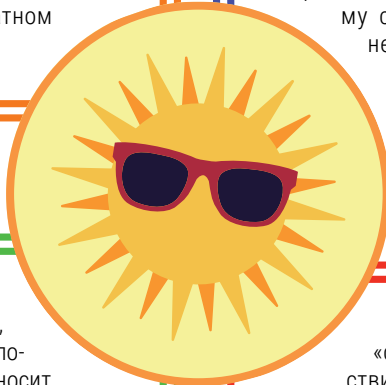


ЛЕТО. СОЛНЦЕ. ПЛЯЖ.

Совсем скоро наступит теплое лето, появится время на путешествия и отдых на пляже, поэтому очень важно знать, как позаботиться о своем теле и защитить его от вредных солнечных лучей. Разобраться в этой непростой теме нам помогли врачи онкологического стационара «Евроонко».



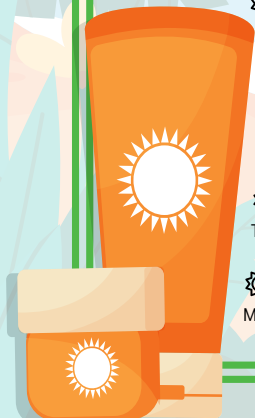
Если вы думаете над посещением солярия, то давайте разберем плюсы и минусы. Конечно, в Петербурге мало солнечных дней, а солярий доступен каждому. Также в нем можно контролировать получение ультрафиолета. Однако в солярии отфильтрованное излучение способствует меньшей выработке витамина D, чем солнечный свет. Кроме того, такой загар менее стойкий и обладает более выраженным высушиванием кожи. В остальном вред солярия сопоставим с вредом от солнечных лучей. Поэтому его можно считать альтернативой солнечному загару при адекватном использовании.



Никто не будет спорить, что солнце сушит кожу. Это приводит к появлению морщин, замедлению процесса обновления клеток и потере тонуса, однако ультрафиолет также приносит и пользу нашему организму, в частности, он необходим для синтеза витамина D. Чтобы найти оптимальный баланс, нужно соблюдать правила загара и пользоваться солнцезащитными средствами.

Существует несколько видов солнцезащитного крема, которые маркируются, исходя из «мощности» солнцезащитного фактора. При этом нет ни одного крема, который мог бы на 100% защитить от ультрафиолета. Для того чтобы подобные средства правильно работали, нужно соблюдать правила их применения:

- ☀️ наносить крем нужно за 15 минут до выхода на улицу и обновлять его каждые два часа, а также после купания;
- ☀️ перед применением следует обращать внимание на срок годности крема;
- ☀️ наносить крем нужно не только на открытом солнце, но и в тени;
- ☀️ обращать внимание на назначение крема – он может быть для тела или для лица.



Чтобы получить красивый загар, многие уезжают в южные страны, но далеко не все задумываются, как солнечные лучи могут повлиять на здоровье. Конечно, каждому организму необходим витамин D, который как раз образуется под действием ультрафиолета. Положительное влияние солнца есть и в том, что оно поднимает настроение и помогает лучше сконцентрироваться. Однако как и у любого явления, у ультрафиолетовых лучей есть отрицательные стороны, о которых нам рассказали врачи.

– Вместе с пользой, ультрафиолетовые лучи могут негативно сказываться на здоровье. Самому большому риску подвергаются обладатели большого количества родинок. Под длительным и регулярным воздействием прямых солнечных лучей родинки могут трансформироваться в меланому – наиболее опасный вид рака. Кроме того, избыток ультрафиолета способствует более быстрому старению кожи, обострению некоторых хронических кожных заболеваний и ослаблению иммунитета, – отмечает онколог Вячеслав Лисовой.



Во время поездок на юг многие хоть раз «сгорали». Это вызывает плохое самочувствие, «слезание» кожи и даже появлению волдырей. Очень важно при этом правильно помочь организму:

- ☀️ прежде всего, необходимо избегать солнечного света до полного устранения всех симптомов;
- ☀️ для уменьшения боли можно использовать холодные компрессы или нестероидные противовоспалительные средства;
- ☀️ применять местные препараты в виде мазей, кремов или лосьонов, в состав которых входят анестетики, не рекомендуется из-за высокого риска развития аллергического контактного дерматита.

Кроме того, необходимо помнить о том, что после устранения симптомов обгоревшая кожа отшелушивается, а новый слой более чувствителен к ультрафиолету. Поэтому на протяжении нескольких недель необходимо минимизировать пребывание на солнце и отказаться от похода в солярий.

Важно загорать с умом, заботиться о себе и использовать советы профессионалов.

Текст: Екатерина Иванова

СЕССИЯ БЕЗ СЕДЫХ ВОЛОС

Все мы хоть раз в жизни тревожились – по мелким или по важным поводам. Стресс неизбежен, он является частью жизни любого человека, но иногда он способен вымотать нас до предела. А экзамены – это просто рай для тревог и волнения. Так как же не дать панике поглотить себя с головой?

Тревожность – это способность человека испытывать состояние, связанное с переживаниями в различных ситуациях. Любому присущ нормальный уровень тревожности, который носит временный характер и с которым при желании можно справиться. Однако в некоторых стрессовых ситуациях, в нашем случае – перед экзаменами, тревожность может обостриться. Идентифицировать такое обострение довольно просто: появляются опасения и депрессивные мысли, сон становится беспокойным. Происходят и физиологические изменения, которые подготавливают организм к активным действиям, например, ощущение слабости, учащение дыхания и ускорение сердцебиения.

– Важно понимать, что стресс – это реакция организма на внешние раздражители,

и эта реакция не всегда плохая, ведь есть и положительные моменты во влиянии стресса на организм. Из-за тревожности мозг начинает работать в экстренном режиме, что упрочняет связь между нейронами и нервными клетками. Стресс может стать хорошей мотивацией, ведь под его влиянием все внутренние ресурсы организма направлены на достижение результата. Стоит помнить, что расстраиваемся мы не из-за произошедших событий, а из-за своего отношения к ним, поэтому важно не преувеличивать важность события. Даже если не получилось сдать экзамен на высшую оценку, не стоит воспринимать это как конец света. Приобретение опыта – очень важный фактор, ведь опыт не бывает со знаком «плюс» или «минус», – рассказывает психолог ГУАП Лариса Кашкина.

К экзаменам все студенты относятся по-разному: кто-то зубрит ночи напролет, а кто-то наслаждается весенними деньками, не волнуясь о предстоящей сессии. Соответственно, уровень тревожности у всех тоже разный. От чего же зависят эти различия?

– В основном это зависит от типа личности. Некоторые люди тревожатся не только из-за учебы или сдачи экзаменов, а в принципе по любому поводу, у них такая реакция на ситуации. На уровень тревожности может влиять и низкая самооценка, возникающая из-за неуверенности в себе. Таким людям нужно развивать свои эмоционально-волевые качества и работать над формированием адекватной самооценки. Также повышенный уровень тревожности наблюдается у перфекционистов – людей, которые стремятся быть идеальными во всем. Негативный опыт, который человек запоминает, но не прорабатывает, тоже влияет на тревожность, поэтому очень важно прорабатывать подобные ситуации и избавляться от негативных эмоций, – считает Лариса Кашкина.

Но даже если вы замечаете у себя симптомы повышенной тревожности, у вас есть

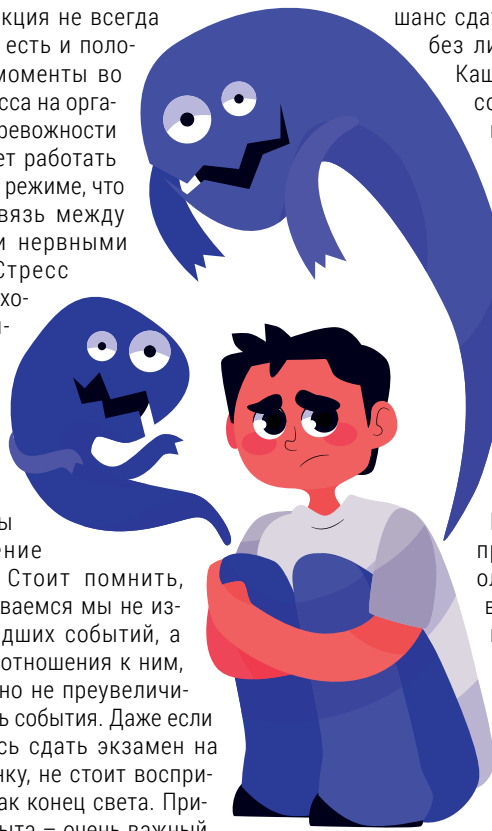
шанс сдать экзамены спокойно и без лишнего стресса. Лариса Кашкина поделилась с нами советами, которыми могут воспользоваться все студенты. Во-первых, стоит смоделировать стрессовую ситуацию, таким образом снизится волнение и тревога. Необходимо представить те эмоции, которые вы можете испытать, и чем подробнее будут представления, тем меньше будет паника в ответственный момент. Недаром студенты, часто принимающие участие в олимпиадах или соревнованиях, испытывают куда меньший уровень тревоги перед экзаменом – у них подобных «смоделированных ситуаций» предостаточно. Во-вторых, важно грамотно распределять ресурсы и планировать время, стоит завести четкий рас-

порядок дня с чередованием подготовки к экзаменам и отдыхом. Лучший способ отдохнуть – сменить вид деятельности, например, на физические нагрузки или прогулки на свежем воздухе.

”
ПРИОБРЕТЕНИЕ ОПЫТА – ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ФАКТОР, ВЕДЬ ОПЫТ НЕ БЫВАЕТ СО ЗНАКОМ «ПЛЮС» ИЛИ «МИНУС»
”

Тревожность не враг, она сообщает, что организму нужна помощь и позволяет мобилизовать силы на быстрое решение проблемы. Важно помнить, что мотивация, полученная посредством стресса, обязательно должна быть направлена именно на решение проблемы, а не на ее избегание. Если тревога все равно увеличивает, стоит обратиться к специалисту – квалифицированный психолог всегда сможет помочь.

Текст: **Мария Холкина**



ПРОСТО И СО ВКУСОМ: БЛЮДА ДЛЯ АНИМЕ-ГУРМАНОВ

Сейчас никого не удивить пристрастием к просмотру аниме. Сейлор Мун, Стальной алхимик, Ходячий замок Хаула и многие другие произведения японской анимации давно покорили российскую аудиторию. И, конечно, каждый фанат мечтает попробовать что-нибудь из представленных в картине блюд. На самом деле все это можно сделать в домашних условиях. Пробуем?

Омурайсу (омлет с рисом)

Ингредиенты: яйца – 1-2 шт., молоко – 2-3 ст. л., отваренный белый рис – 4 ст. л., куриное филе или колбаса – 50-70 гр., кетчуп или томатная паста – 2 ст. л., зеленый горошек – 2 ст. л., зелень – по вкусу, соль и перец – по вкусу.

Приготовление: разобьем в миску яйца, добавим молоко и соль. Вилкой взобьем их до образования однородной, чуть вспенившейся массы. Обжарим смесь на растительном масле до образования легкого румянца с обеих сторон яичного блинчика. Для начинки заранее отварим рис. Нарежем мелкими кубиками куриное филе. Смешаем их на отдельной сковороде, добавим горошек, томатную пасту, зелень и обжарим смесь на растительном масле. Когда наш омлет «схватится», выложим начинку на одну его половину, а другой накроем сверху. Получившемуся конвертику дадим пропечься пару минут на медленном огне под крышкой.

Подача: для поднятия настроения украсьте омурайсу зеленью и томатной пастой, сделав сверху милую надпись. В качестве добавок к начинке подойдут лук, грибы, болгарский перец.



Рамен с курицей

Ингредиенты: куриное филе – 300 гр., куриные голени – 2-3 шт., лапша – 375 гр., яйца – 4 шт., шпинат – 100 гр., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., зелёный лук – 4 пера, чеснок – 3 зубчика, водоросли нории – 1 лист, соевый соус – 4 ст. л., кунжутное масло – 2 ч. л., сахар – 1 ч. л., имбирь – 4 см, перец или сушеный чили – щепотка, кунжут – по вкусу.

Приготовление: для бульона крупно нарежем морковь и репчатый лук, выложим в кастрюлю куриные голени и зальем 1,5 литрами воды. Бульон будет вариться около 40 минут, после чего его стоит процедить. Пока готовится бульон, отварим яйца «в мешочек». Сняв их с плиты через 4 минуты после закипания. Поместим лапшу с приправами в кастрюлю кипящей воды (2,5 стакана на 1 порцию) и будем варить на медленном огне 4-5 минут. Куриное филе порежем на кусочки и обжарим на сковороде на кунжутном масле. После процеживания в бульон добавим соевый соус, мелко нарезанный имбирь, чеснок и перец. Доводим его до кипения, а затем томим еще 5 минут на медленном огне. Не забываем постоянно пробовать.

Подача: в глубокие тарелки разложим лапшу и зальем ее бульоном. После чего выложим кусочки обжаренного куриного филе, две половинки яйца и горсть шпината. А сверху посыпаем мелко нарезанными нории, зеленым луком и кунжутом.

Данго (сладости на пару)

Ингредиенты: рисовая мука – 400 гр., вода – 400 мл, сахар – 200 гр., крахмал – 4 ст. л. (без горки), соевый соус – 100 мл.

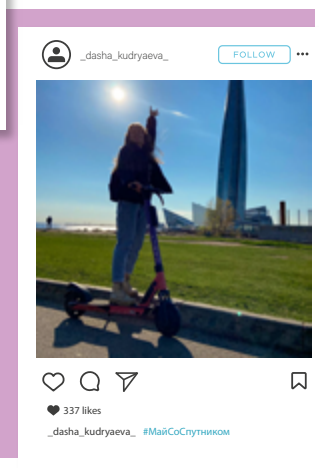
Приготовление: доведем до кипения 200 мл воды, снимем с огня и дадим немного остыть. Добавляем муку и быстро перемешиваем смесь, пока не получим однородное липкое тесто. Скатаем из получившейся массы шарики размером с грецкий орех и выложим на решетку для приготовления на пару. Наливаем воду в пароварку или кастрюлю, доводим до кипения и помещаем решетку с рисовыми шариками. Закрываем крышкой и готовим в течение 20-25 минут до готовности. Для соуса возьмем небольшую сковородку и смешаем в ней соевый соус, 200 мл воды, сахар, крахмал. Перемешиваем смесь, чтобы не было комочков, и варим на медленном огне до полного растворения сахара. Когда соус станет гуще, снимаем его с огня.

Подача: готовые шарики нанизываем по несколько штук на деревянные шпажки и поливаем приготовленным соусом. На стол данго стоит подавать горячим.



Текст: **Маргарита Лебедева**

НАЙРИ СЕБЯ



#МАЙСОСЛУЖНИКОМ


ПРОФКОМ
 студентов и аспирантов ГУАП

Отпечатано в редакционно-издательском центре ГУАП (190000, г. Санкт-Петербург, Большая Морская, 67).