

№76

БОРЕАЛЬНАЯ ЗОНА

студенческое периодическое издание РГГМУ



декабрь '20

Содержание

Главный редактор

Виктория Пегова

Над выпуском работали:

Аня Курбатова
Аня Тригубенко
Вадим Удовиченко
Мария Гордиенко
Ника Гафурова
Полина Винникова
Полина Никитина

Особая благодарность:

Елене Горбуновой, Тимуру Якшеву,
Даше Лукьяновой, Алексею Пестрякову,
председателям факультетов и всем, кто
ответил на наши вопросы

глазами студента

- 4 Я делаю ШАГ!
- 5 Конкурс талантов
- Мисс и Мистер Гидромет
- 6 Ваши достижения - наша гордость!

люди

- 7 Новый председатель РГГМУ
- 8 Студент года в квадрате
- 9 Общаемся с сотрудником Ленэкспо

движение

- 10 Кавказ без стереотипов
- 11 Путешествия, о которых Жюль Верн и не мечтал

дело

- 12 Командная работа: «Вода России»

просто о сложном

- 13 В погоне за сиянием

смотри шире

- 14 «Икигай» или как найти своё призвание
- 15 Как любовь к маленькому пламени может навредить?

подборка редакции

- 16 Наконец, серотонин!
Выбираем подарки к Новому году
- 17 Подборка подарков от редакции
- 18 С наступающим!

Слово редактора

Приветствую!

Когда я переехала в Петербург, каждый день, казалось, был окутан чем-то таинственным и магическим. Не покидало ощущение новизны и желания узнавать и изучать всё больше. Часы как будто шли медленней, а воспоминания были ярче. Со временем это чувство ослабевает, но становится ли интересных событий и чудес меньше? Конечно нет! Дело лишь в восприятии. Стоит только получше всмотреться и вслушаться, не закрыться от того, что принесла жизнь. А что с ощущением приближающегося праздника и новогоднего настроения? Радуетесь ли вы ему так же, как в детстве? Если нет, то почему?

До Нового года осталось меньше месяца, а это значит, что самое время "подчищать хвосты" и со свежей головой начинать следующий год! Чем запомнились вам эти двенадцать месяцев, что хорошего случилось, успели ли вы реализовать задуманное, а что насчёт целей на следующий год? Хороший момент подумать над этим!

Наша редакция вдохновилась темой достижений, чтобы зарядить на них и вас. Читайте в новом выпуске о том, какие победы уже успели одержать наши факультеты и институты за этот учебный год, как найти своё предназначение, какой подарок выбрать родным и друзьям, чем с нами поделились наши новый председатель и студентка года и многое другое.

Успехов, друзья!



Я ДЕЛАЮ ШАГ!

Ника Гафурова, отечественная филология

Когда я только заселилась в общежитие, староста блока – Аня старалась поддержать и хоть как-то поговорить со мной. Она сказала одну фразу, очень броскую и важную теперь: «Если будет возможность, не раздумывая, подавай заявку на ШАГ!». Тогда, в начале сентября я даже не подозревала, что моя жизнь может кардинально измениться.

Школа Актива Гидромета для кого-то началась в 2017, а для кого-то только в 2020, но всё же эти дни будут теплым воспоминанием пронесётся сквозь годы. Быть организатором – это как видеть спектакль из-за кулис, но если ты участник, значит сцена для тебя! Я задала вопросы некоторым организаторам и участникам.

С чего начался твой ШАГ?

У всех он наступил по-разному: со звонка о том, что ты прошёл на смену, с раздачи пригласительных конвертов в актовом зале, с песен в автобусе, а также со знакомства с командой и получения задания от тайного друга.

Три дня жить бок о бок с совершенно разными людьми – это нелегко физически и психологически. Что думаете?

Организаторы друг с другом больше, чем три дня. Надо сказать, что каждый ценит работу другого, уважает его как человека. А какие организаторы, такие и участники.

Как ШАГ изменил вашу жизнь?

ШАГ – разрыв шаблонов, взрыв эмоций и полное переосмысление себя. Именно он принёс уверенность, чтобы быть открытой с окружающими людьми. А после смены, ты понимаешь, что без актива просто не сможешь прожить.

Какая песня ассоциируется у вас с ШАГом?

Roddy Ricch – the box, Задыхаюсь – Дима Билан, Каста – Вокруг шум. Почти все упомянули гимн шага, ведь песня и правда родилась там. Спасибо автору –



Роману Петухову!

Что такое сон на ШАГе?

Что такое что? Шутки в сторону, а на третий день ты не чувствуешь усталости, а только ждёшь новых заданий и не можешь поверить, что нужно ехать домой.

Человек на ШАГе, который вас вдохновил?

Здесь мнения разделились:

- вдохновил не один человек, а целая команда.
- все организаторы без исключений.
- вдохновил не человек, а атмосфера.

Топ-3 фразы на смене

1. «Я не хочу отсюда уезжать»
2. «Костёр»
3. «У вашей команды снова штраф»

ШАГ – это полезно не только для души, но и для мозга?

Каждая смена, программа, лекции и конечно участники, уникальны. Для многих эта школа действительно становится первым шагом в его достижениях. ШАГ – это полезно для всего. Это не просто заряд бесконечной энергии, позитива и веры в себя и остальных. ШАГ – это не для души, это и есть душа!

Отвечали на вопросы: Мария Шувалова, Александра Чернова, Евгений Хулапа, Денис Смирнов, Анастасия Максименко, Кузнецовы Маргарита и Алена, Дания Федянин, Миша Кобытев, Даша Матвеева, Валерия Максимова, Аня Тихая, Аня Тарасова, Егор Благодатских и Ксения Ивановна, спасибо!

Вадим Удовиченко, реклама и связи с общественностью

ШАГ – это очень весело и круто. Сложно описать такое событие, проще самому приехать и всё увидеть. Три бессонных дня, потраченных на новые знакомства, развитие личности, весёлые шутки в стиле: «Сделайте нам видео о вашей команде длиной в три минуты и для каждого участника найдите свое место съёмки», точно не будут лишними в жизни любого студента. Могу отметить достойный уровень подготовки организаторов, вкусное питание, очень интересные тренинги и задания, а также тематику волшебства, которая отлично вписалась в мой первый ШАГ.

За эти три дня я научился спать с открытыми глазами, узнал о ночном кроссфите, познакомился с очень крутыми ребятами, здорово отдохнул и всё это – работая не покладая рук – такой вот оксюморон...

СО РГГМУ



КОНКУРС ТАЛАНТОВ

Полина Винникова, метеорология

15 октября состоялся ежегодный конкурс «Шоу талантов РГТМУ», в котором приняли участие самые активные и талантливые студенты университета. Конкурс проходил в два этапа: кастинг и выступление. На шоу талантов так же проходил кастинг ведущих, в котором победил Пономаренко Александр и в дальнейшем радовал нас улыбкой на сцене.

Энергия и хорошее настроение сопровождало участников и зрителей от начала шоу и до самого конца. Каждый номер был уникальным и исполнялся на высшем уровне. В программе были танцы, выступления с оригинальным жанром, песни и много других интересных номеров. Какие впечатления остались у участников? Стоит спросить их самих!

Это было интересно. Отбор был неожиданным. Меня взяли в самый последний момент. Номера были захватывающими: очень поразили танцы ребят, а стихи затрагивали душу. Было приятно поработать с коллективом. Все были отзывчивыми и милыми.

Рыжкова Ирина

Мне понравилась атмосфера, которая там была, а также я познакомился с талантливыми ребятами!

Ефимов Кирилл



Шоу талантов - это замечательное место для реализации собственных идей и задумок.

Смаль Даниил

Надеемся, что в будущем «Шоу талантов» всё больше и больше будет набирать обороты. Сюда стоит прийти каждому гидрометовцу реализовать себя и послушать других участников. Ждём всех на концерте «Шоу талантов 2021»!

МИСС И МИСТЕР ГИДРОМЕТ

Мария Гордиенко, бизнес-информатика

Мисс и Мистер Гидромет одно из самых зрелищных и интересных мероприятий, проходящих в нашем университете перед новым годом! Каждый раз участники дарят зрителям огромное количество положительных эмоций и незабываемых впечатлений.

В связи с эпидемиологической ситуацией, в этом году культурно-досуговый клуб «Браво» решил проводить мероприятие в online-формате. Поэтому, чтобы стать участником конкурса ребятам пришлось пройти отбор, состоящий из заполнения анкеты и видео-заявки.

Уже в начале ноября мы узнали имена четырнадцати студентов, готовых бороться за титул «Мисс и Мистер Гидромет». Ими стали: Кунова Вероника, Стадниченко Юлия, Гамлатх Ралалаге Шашини, Терещенко Полина, Матвеева Дарья, Прокофьева Алеся, Скачкова Дарья, Лебедев Валерий, Пономаренко Александр, Ефимов Кирилл, Олег Кобелев, Бушуев Артур, Банцов Никита и Калашников Даниил. Главными условиями отбора являлись: креативность ребят, владение навыком видеомонтажа и желание стать звездой Гидромета! На протяжении нескольких недель участники проявляют свои творческие способности в создании видео- и фото-заданий, чтобы выйти в финал конкурса.

В связи с новым форматом организаторы отмечают нехватку личного общения с участниками, отсутствие сумасшедших репетиций и встреч, которые всегда являлись неотъемлемой частью мероприятия. Но, несмотря на все трудности, участники и организаторы полны идей и креатива.

Все конкурсные работы ребят можно увидеть в официальной группе «Мисс и Мистер Гидромет'20». Также, в этой группе будут опубликованы результаты мероприятия и объявлены новые Мисс и Мистер Гидромет!



ВАШИ ПОБЕДЫ – НАША ГОРДОСТЬ!

За прошедший семестр наши студенты с разных факультетов приняли участие в многочисленных конкурсах и мероприятиях, достойно проявили себя в научной, учебной, спортивной деятельности и не только. Каждый факультет по-своему уникален и талантлив, мы собрали лишь малую часть тех заслуг и побед, которые одержали ребята за этот учебный год. Студенческая жизнь дарит множество возможностей, не упускайте момент, ничего не бойтесь и не будьте в стороне, удачи!



Факультет гидрометеорологического обеспечения экономико-управленческой деятельности в отраслях и комплексах

На факультете более 15 студентов, отличившихся в творческой, научной и общественной деятельности: Доссу Г. М., Цой Е., Ерастов Д. Зайцева В., Князева Е., Кузина В., Масанов Н., Монсуй А., Мухоторных Н., Новосельцева П., Садофеева К., Скидина В., Струницкий А., Хачатрян Н., Стадниченко Ю.

Ещё 11 студентов были признаны отличниками учёбы!



Метеорологический факультет

Студентка второго курса Анастасия Миронова заняла 1 место в соревнованиях по плаванию в рамках Молодежного фестиваля «Студенческий марафон».

3 место в соревнованиях по киберспорту в рамках фестиваля «Студенческий марафон»! Максим Чекасин и Александр Шурыгин в упорной борьбе показали достойный результат.

24 октября прошёл «Кубок 90-летия РГГМУ» по футболу, на котором сборная метеорологического факультета так же одержала победу!



Институт гидрологии и океанологии

Студентом года факультета в номинации «Лучший организатор программ творчества и досуга» стал Якшев Тимур Романович (ПГ-Б18-1-4)

Помимо этого гидрологи и океанологи очень активны, факультет собрал одних из лучших кураторов нашего ВУЗа!



Институт «Полярная академия»

Полярная академия скромно отметила занятое второе место на кубке ректора: команда ИПА взяла 2ое место! Так же студенты принимают активное участие во всех мероприятиях ВУЗа и регулярно участвуют в конференциях.



Экологический факультет

Герои факультета экологов:

Хлебко Виктория (Э-Б19-3-8) - на данный момент заняла пост председателя Зеленого Века.

На прошедшем ШАГе, Федянин Данил (Э-Б19-1-8) стал лидером своей победившей команды.

Студенты года:

- «Лучший руководитель органов ССУ в вузе» - Ястребова Нина

- «Лучший в организации деятельности волонтерского движения» - Шамаков Виктор

- «Лучший в художественном творчестве» - Мартыненко Роман



Институт информационных систем и геотехнологий

Студенты, которые активно занимаются научной деятельностью : Костяшин Н., Аведян А., Лукьянова Д., Беляев А., Нилова Д., Назаров М., Кушаков Е., Адамацкий К., Никонов Ф., Пистряк А. и участвуют в научных конференциях: Наумова К., Украинцева Д., Вережкин С., Кузнецов Н.

Отличники учебы 2019/2020 г :

ИИСиГТ – 70 обучающихся, из них 23 – повторно.

В этом году получают стипендии:

Президента РФ: Шадрина Т. (ИБ-С16-2) и Украинцева Д.А. (ИБ-С18-1)

и Правительства РФ: Вережкин С. (ИБ-С15-1), Наумова К. (ИБ-С15-2) и Рыбанин Е. (ИБ-С16-1)

Студенты года:

- по научной работе - Вережкин С.;

- по патриотической работе - Украинцева Д.

- по двум номинациям - студент года РГГМУ и лучший куратор студенческой группы - Лукьянова Д.

ИИСиГТ участвуют везде, сейчас открыли клуб английского языка, в ближайших планах открыть секцию шахмат. А ещё ребята регулярно играют в бильярд, в суперфинал 2019-2020 сезона U-CUP прошли Даниил Вишневецкий и Алексей Адамчук!



Факультет морского и полярного права

Новенький факультет в нашем университете! Ребята могут уверенно взять первое место за самый маленький учебный коллектив: всего семь человек :) Всё впереди!

НОВЫЙ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РГГМУ

Кто такой председатель и чем он занимается? Знакомимся ближе с Тимуром Якшевым – новым председателем РГГМУ 2020 года. Беседу ведёт Виктория Пегова, гидрометеорология.

Тимур, привет! Поздравляю с должностью председателя! Расскажи, как к тебе пришло решение попробовать себя в этой новой роли?

Привет! Это решение ко мне пришло давно. Как минимум, год назад, когда я стал председателем студсовета 5 общежития. А в этом году всё пошло по нарастающей. Бывший председатель СО решил, что не будет баллотироваться на второй срок. Тогда я подумал: «А почему бы и нет?». Собственно, теперь это мой небольшой девиз по жизни.

Как ты считаешь, какие качества тебе помогут в работе?

Из основных качеств могу выделить два, немного противоречащих друг другу: усидчивость и активность.

И того, и другого хватает в меру и в нужное время. Первое помогает мне во всём досконально разобраться, а второе везде вовремя быть.

Хватает ли у тебя времени на поддержание баланса во всех сферах жизни? Чем любишь заниматься в свободное время?

Со временем, иногда, случается беда. 24 часов в сутках бывает мало. К сожалению, иногда приходится чем-то жертвовать, поэтому о балансе речи идти не может. Иногда страдает учёба, иногда качество сделанной работы, а иногда свободное время, которого очень мало или нет совсем.

Главное не отчаиваться и вовремя исправлять то, о чём пришлось ненадолго забыть. Но когда это время появляется, я, как и многие парни моего возраста, могу позволить себе одну-другую игру на компьютере или просмотр каких-нибудь видеороликов, а также прогулку с друзьями.

В своей предвыборной программе ты указываешь на открытый контакт между студентами и руководством, к кому и куда может обратиться обучающийся в случае жалобы или предложения, чтобы его голос был услышан?

Для жалоб и предложений в группе совета обучающихся специально закреплена форма, куда можно написать своё предложение. Обо всех возникающих проблемах администрация университета знает от СО и старается их решить. Так что можно писать нам. А мы, если не выйдем помочь своими силами, передадим информацию руководству.

Будут ли новые мероприятия в нашем ВУЗе? Готовы ли сейчас студенты СО проводить их онлайн?

Была идея создать новое мероприятие в университете, частично объединяющее все остальные. Но из-за ситуации с дистанционным обучением сейчас не могу ничего обещать. Некоторые, уже существующие мероприятия, СО готов проводить. Всю информацию о них вы можете найти в группе СО, факультета/института, объединения или общежития. В декабре



наконец-то будут проводиться онлайн-мероприятия. Не пропустите, но и не забывайте о подготовке к зимней сессии.

Что тебе нравится в нашем университете?

В нашем университете мне прежде всего нравятся люди. Те, кто здесь учится, и те, кто здесь работает.

А что тебе хотелось бы изменить в первую очередь? И для чего нам эти перемены?

В первую очередь хотелось бы немного видоизменить учебные корпуса. Им бы не помешал ремонт как снаружи, так и внутри. Особенно очень красивому второму корпусу. Улучшить техническое оснащение университета. Прежде всего это нужно для того, чтобы повысить некий статус университета в глазах наших студентов и людей, которые к нему никак не относятся. А если брать изменения, которые под силу студентам – то это обновление дизайна в группе СО, что мы уже и сделали. Остальные изменения, которые понадобятся придут со временем.

Каким ты видишь наш университет через 5 лет?

Честно, не знаю, думаю более современным, чем он есть сейчас. Приход в нашу жизнь обязательного дистанционного обучения и технологий скажется на дальнейшей работе университета. Некоторым преподавателям станет проще объяснять предмет, ведь у них уже есть готовые материалы с дистанта, которые они смогут давать и при очном варианте работы. С каждым годом ВУЗ становится лучше, проходные баллы потихоньку растут, интерес возрастает.

Что по-твоему может сделать каждый студент уже сегодня, чтобы наш университет стал ещё лучше?

Проявлять большее уважение к университету, преподавателям и остальным работникам. А также быть более инициативными и заинтересованными, как в плане учебы, так и в плане внеучебной деятельности.

Какие у тебя будут пожелания ребятам к Новому году?

Прежде всего беречь себя и своих близких. Во время пандемии – это первоочередная задача. Уметь слышать, а не только слушать. И, конечно, удачной сдачи сессии, а также успехов в новом году.

СТУДЕНТ ГОДА В КВАДРАТЕ

Интервью с победительницей РГГМУ 2020 г. в двух номинациях: студент года и лучший куратор – Дарьей Лукьяновой.

Беседу ведёт Мария Гордиенко.



Привет, Даша! Расскажи подробнее о себе и своей деятельности в университете.

Всем привет! Меня зовут Лукьянова Даша, я являюсь студенткой третьего курса института ИСиГТ.

В этом году мне представилась возможность стать председателем студенческого совета своего института. Также я активно занимаюсь научной деятельностью и являюсь куратором студенческих групп первого курса бизнес-информатики. Мои старания и достижения помогли мне стать студентом года РГГМУ и лучшим куратором студенческой группы.

Что значит для тебя эта победа?

Что я уже чего-то достигла. Я не ожидала, что меня номинируют. Студент года — это приятное поощрение и важно получать удовольствие от того, чем ты занимаешься. В любом деле для достижения успеха мне помогает моя целеустремленность, энтузиазм и трудолюбие. Хочется также отметить, что без моих друзей-однокурсников, без наших преподавателей и без самого доброжелательного деканата получить звание «студент года» было бы гораздо сложнее.

Расскажи, кто такой куратор? Чем он занимается и почему его деятельность важна?

Куратор — это в первую очередь наставник, помощник и просто друг. Человек, который помогает первокурсникам адаптироваться в университете, раскрывает их творческий потенциал и открывает мир студенческих возможностей. На протяжении года со своей группой

мы прошли через научные конференции, болели друг за друга на культурно-массовых мероприятиях ВУЗа и города, побеждали страх перед первой сессией.

Что значит для тебя быть куратором? Ради чего?

Будучи на первом курсе мой куратор не оправдал мои ожидания. Конечно, он помогал и поддерживал связь с нами, но мне казалось, что этого мало. Окончив первый курс, я решила попробовать себя в этой роли. Мне хотелось быть идеальным куратором. Планов было много, но несмотря на то, что не всё получилось осуществить с первого раза, я продолжаю этим заниматься и совершенствоваться. Поэтому я с удовольствием пошла на второй год кураторства.

Как ты видишь свой путь в университете?

Сейчас я хочу брать максимум от студенчества. Стараюсь успевать всё: учиться на отлично, участвовать в олимпиадах и научных конференциях, быть хорошим куратором, председателем ИИСиГТ, уже совсем скоро меня ждет диплом и надеюсь, что красный, а дальше время покажет.

Что тебе особенно интересно в твоей студенческой жизни: учеба, помощь младшим курсам, общественная деятельность или что-то другое?

Всё и сразу.

Я слышала, что ты участвуешь в интеллектуальных играх и ваша команда даже занимает призовые места по городу? Расскажи поподробней об этом
С 2018 я со своей командой играю в интеллектуальной игре московского района «Пулковский квиз». Мы стали победителями сезона 2019.

Я была куратором школы добровольцев и волонтеров «Опора». Среди ребят были люди, уже имевшие опыт в подобных играх, и мы решили объединиться. Мы все разные, но нас объединяет одна цель.

Есть ли у тебя основные «правила», которых ты считаешь нужно придерживаться, чтобы достичь успехов в организации своего времени и получении высоких результатов?

Ни один день не должен обходиться без саморазвития и, конечно же, улыбки. И никогда не стоит забывать про отдых.

Остается ли у тебя время на увлечения? Если да, чем именно ты занимаешься?

Конечно остается. В моей жизни было много увлечений. На первом курсе я решила открыть свой магазин одежды с собственным дизайном.

Ты пробовала себя в роли дизайнера? Это был собственный бизнес? Расскажи об этом.

Не знаю, можно ли это так назвать, но я полностью сама продумывала дизайн и эскиз одежды. Так как я не имела юридической подкованности мой спонсор обманул меня. Теперь я знаю на какие детали нужно обращать внимание, и я рада что получила данный опыт на первых парах своего обучения в университете.

Сталкивалась ли ты с выгоранием? Что делать, если опускаются руки?

Да, конечно, как и любой человек я сталкивалась с этим. Но меня всегда окружают люди, которые меня поддерживают. Без них я бы не справилась.

Какие у тебя будут пожелания ребятам к Новому году?

Не останавливаться на достигнутом. Всегда есть возможность попробовать что-то новое, и кто знает, может быть это новое станет смыслом жизни.

ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ: ОБЩАЕМСЯ С СОТРУДНИКОМ ЛЕНЭКСПО

О covid-19 сказано уже много слов, но и мы не будем молчать. Вопросы есть, а главное есть возможность задать их лично. Мы обратились к сотруднику госпиталя в Ленэкспо – Алексею Пестрякову, который трудится в самом эпицентре столь острых событий.

В обычной жизни Алексей инструктор-методист по ЛФК, имеет высшее физкультурное образование (Лесгафт) и среднее медицинское. На сегодняшний день врачам приходится идти на понижение в должности и становиться постовым медицинским братом (или медсестрой).

Беседу ведёт Виктория Пегова.

Здравствуйте, Алексей!

Вы работаете медицинским братом в госпитале Ленэкспо. Скажите, правда ли, что сотрудников недостаточно и вы работаете на износ?

Сотрудников всегда не хватает (не только в такие времена). Работа на износ, да, действительно, при открытии коллеги трудились в жутком режиме – большое поступление пациентов, новое место, мало персонала. Сейчас уже все втянулись и справляемся с нагрузкой!

Хватает ли физических возможностей работников, чтобы обеспечить комфортные условия и должный медицинский контроль?

Нужно смотреть по стандартам – сколько должно быть персонала на количество пациентов. Раньше было на 20 пациентов 1 медицинская сестра, нас на смену выходит 4-5 медицинских братьев/сестёр+процедурная медсестра. Этого пока вполне достаточно. В среднем у нас около 85 пациентов на отделение.

Что самое трудное с чем вам приходится сталкиваться в смене?

В этот заход пока больших трудностей не было, кроме 12-ти часовой смены в полном СИЗе! Под конец дня с непривычки голова разболелась. Если взять первую волну, самое тяжелое – это вдвоём с коллегой за ночную смену принять 42 пациента.

Как вы поддерживаете свои силы и морально-психическое состояние?

Всю сознательную жизнь занимался спортом. Активный образ жизни вёл, физических сил на такую работу хватает – это всё-таки не вагоны разгружать. А знание, как эргономично пересадить пациента с кровати в кресло и обратно, помогает сэкономить силы

и не вредит вашему здоровью! Про морально-волевое состояние сложнее. Ощущение, что выгорание идёт ускоренным темпом, видимо здесь я отключаю голову – книгой, музыкой, просмотром фильма, тем же спортом (летом проехал на велосипеде 100км за раз, весь негатив из головы ушёл разом, только ноги болели).

Вы переболели в первую волну пандемии. Как сообщает Минздрав (Новая газета, от 23 сентября) 6% из общего числа зараженных – медработники. Насколько достоверна эта информация по Вашему мнению?

Да! Переболел в лёгкой форме (можно сказать, что попал в первые 500 положительных ковидов Петербурга). Я почти согласен с этим, почти 75% моих коллег по реабилитации переболели, есть те, кто не пережил.

Что поменялось в методиках лечения по сравнению с первой волной?

Практических изменений в лечении нет, используют отработанную схему в первой волне.

Насколько по-вашему велика вероятность заразиться в местах больших скоплений людей, например, в метро?

Действительно ли маска поможет?

Чем меньше пространство и чем больше в нём людей, тем больше вероятность, она всегда есть! Одна маска вас не защитит. Нужно подходить комплексно – ношение маски, перчаток, соц. дистанции, мытье рук и т.д. Всё это снизит вероятность заразиться. Если человек, который болеет, но бессимптомно, будет в маске, то однозначно меньше будет распространять вирус.





КАВКАЗ БЕЗ СТЕРЕОТИПОВ

Аня Курбатова, экология

Кавказ — один из уникальнейших уголков России с точки зрения этнического и культурного разнообразия. На протяжении тысячелетий здесь формировались и развивались в тесном историко-культурном взаимодействии десятки народов. Каждый из них со своими интересными **традициями**: семейными, свадебными, кулинарными, связывающими далёкое прошлое с настоящим. Но сегодня же народы нашего Северного Кавказа воспринимаются сквозь призму устаревших **стереотипов**: кавказцы опасны и непредсказуемы, они всё решают через силу, воруют девушек, каждый горец носит оружие! И это только некоторые из них. За месяц путешествия автостопом с радостью разорву эти стереотипы.

В первую очередь, не стоит забывать, что в гостях человек — прежде всего гость, который должен **читать и уважать нравственно-этические нормы** народа Кавказа, придерживаться им и не внушать свои правила. По религиозному составу большинство народов являются мусульманами, и если девушка будет ходить в коротких шортах в Чечне, то ответная реакция будет соответствующей. Если всё соблюдать, то знакомство с этими краями подарит незабываемые моменты и эмоции.

Во-вторых, если ты гость, то с уважением **принимай приглашения**! На Кавказе самая важная традиция — гостеприимство, основной смысл которого заключается в создании для любого пришедшего в дом, независимо от его этнической или религиозной принадлежности, максимально благоприятных условий, защиту и еду. Люди с широкой душой и радушием встречали нас в каждой республике, на каждой улице и даже в удалённых горных участках. Даже, если в пять утра выходишь

на пробежку в горной деревушке, возвращаешься обратно напоенным чаем от милой пожилой женщины, которая выводила корову на пастбище. «Вы в Осетии уже два часа и еще не пробовали осетинский пирог? Это надо срочно исправить», — и мужчина отвезил в место, где готовят самые лучшие пироги. Нам не давали долго стоять на дороге более восьми минут и ждать попутку, не разрешали спать в палатке, если есть тёплый дом, не оставляли голодными на протяжении всего месяца. Как обидно таскать на своих плечах палатку и газ, так и не воспользовавшись ими.

Мы побывали на лезгинской свадьбе, отведали самые лучшие национальные блюда не столько в ресторанах, сколько в домашней обстановке, нам поведали много жизненных семейных историй, от которых часто хотелось плакать или радоваться, о уникальных традициях и истории каждого народа. Мы знакомились с разными людьми: городскими, деревенскими, горцами, кухарками, пограничниками и даже омовцами, которые постоянно угощали и звали в гости. Воруют девушек? Три юные девицы путешествовали по всему Кавказу, заглядывали в каждый дом и забирались в отдаленные глуши, где никакой цивилизации не было. И все благополучно вернулись домой, более того, нас постоянно сопровождало чувство безопасности и спокойствия.

Разве такое встретишь в другом регионе нашей страны? Да, безусловно, но не каждый день. **Гостеприимство** на Северном Кавказе — это не просто дань вежливости, а важнейшая часть менталитета. Здесь живут дружелюбные и эмоциональные люди, в которых чувствуется простота и наивность. Но самый верный способ поверить — самому ощутить тепло Кавказа.

ПУТЕШЕСТВИЯ. О КОТОРЫХ ЖЮЛЬ ВЕРН И НЕ МЕЧТАЛ

Аня Курбатова

Мировые рекорды могут устанавливать не только закалённые и тренированные спортсмены. Например, вокруг света порой путешествуют люди, от которых мало этого ожидать.

1. **Рози Суэйл Поуп** — известная путешественница, которая переплыла через Атлантический океан на парусном судне и проехала через Чили (4 800 км) верхом на лошади, в одиночку! Но больше знаменита она тем, что в 57 лет отправилась бегом через весь земной шар с тележкой вещей на плечах. Рози задумала таким образом собрать деньги для детей-сирот из России, справиться с депрессией после смерти мужа и привлечь внимание мира к проблеме рака. Её маршрут составил 32 тысячи километров через 12 стран.

Пережив обморожение рук и ног на Аляске, воспаление лёгких, переломы рёбер и бедра в Исландии, сменив пятьдесят три пары кроссовок, в районе Байкала её сбил автобус, после чего её ещё вылечили и от двусторонней пневмонии. Рози чуть не утонула в реке, а в глубине Сибири встречала диких собак, медведей и волков, последние же её преследовали на протяжении нескольких дней. И спустя 5 лет «легкой пробежки» Рози вернулась домой в Англию. За это время получила 29 предложений руки и сердца.

2. *«Двадцать лет спустя вы будете больше разочарованы тем, что не сделали, чем тем, что сделали. Так отдайте швартовые. Покиньте тихую гавань. Поймайте ветер в паруса. Исследуйте. Мечтайте. Открывайте».* Марк Твен
Джессика Уотсон — австралийская мореплавательница, на май 2010 года самая молодая путешественница, совершившая безостановочную кругосветку по воде. Она отправилась одна на яхте «Розовая леди» из Сиднея к островам Лайн, оттуда к Чили и мысу Горн, потом через Атлантику вокруг Африки и по Южному океану к дому. Идею кругосветки Джессика начала вынашивать в 14 лет, само же путешествие заняло 210 дней.

Упорный труд и постоянные усилия являются неотъемлемой частью любого успеха. Так, юная девушка воплотила свою детскую мечту и обогнула земной шар в одиночку.

3. **Джейсон Льюис** (авантюрист) — первый и единственный человек, совершивший кругосветное путешествие с помощью человеческой силы, не используя поезд,

самолёты и машины. С собой у него были только велосипед, деревянная педальная лодка и ролики.

В «Экспедиции 360» он пересек 37 стран и 3 океана, в одиночку отбивался от акул и аллигаторов, провёл 9 месяцев в больнице с переломами обеих ног, «заработал» долг в размере 40 000 долларов, попал в разгар гражданской войны, работал в похоронном бюро.

Его оригинальный путь и отказ от технического прогресса продлилось целых 13 лет!

Джеймс доказал всему миру и самому себе, что нет предела человеческим возможностям.

4. Но для того, чтобы воплощать в жизнь мечты, порой не нужно человеческой физической силы, достаточно решимости сделать её явью. Швед **Арон Андерсон** мечтал увидеть Южный полюс и совершил антарктическое путешествие, которое длилось 21 день. Что в этом особенного? Только одно — преодоление 640 км в инвалидном кресле, к которому прикован с 9 лет. Он первый, кому удалось такое проверить.

Всем тем, кто давно мечтает о незабываемых приключениях и новых ощущениях, но постоянно ищет оправдания и неподходящие обстоятельства: отсутствие денег или времени, пример Арона показывает, что достаточно искренней страсти к странствиям и доли решительности и всё получится.



КОМАНДНАЯ РАБОТА

ДЕЛО

Аня Тригубенко, экология



Этап Всероссийской экологической Акции по очистке берегов водоемов от мусора «Вода России» прошел в Санкт-Петербурге 24 ноября. В этом году Акция проходила на территории памятника природы «Комаровский берег» на берегу Финского залива. Более 300 добровольцев Северной столицы собрались здесь не только, чтобы получить удовольствие от красоты Курортного района и бушующих волн, а чтобы сделать берег Финского залива чище.

«Комаровский берег» - памятник природы, особо охраняемая природная территория регионального подчинения и популярное место отдыха жителей Санкт-Петербурга.

В рамках Акции была осуществлена уборка прибрежных полос от пластика во всех его проявлениях: пакетов, банок, упаковок и других следов нечистоплотности и безразличия людей. Особенно, оставшихся после летнего периода.

Несмотря на холодную погоду и дождь с сильным ветром, волонтеры прошли более 3.5 км береговой линии и собрали свыше 280 мешков с мусором.

Помощь с очисткой берега оказали более 50 студентов Российского государственного гидрометеорологического университета!

Поддержать волонтеров и принять участие в уборке приехали природоохранный прокурор Санкт-Петербурга Рустам Рагимов, глава администрации Курортного района Санкт-Петербурга Наталья Чечина, а также известная телеведущая, актриса, блогер и постоянный амбассадор «Воды России» Юлия Михалкова.

Экологическая акция «Вода России» является одной из наиболее масштабных волонтерских инициатив в стране: с 2014 года в ней приняли участие свыше 5 миллионов человек.

Санкт-Петербург является активным участником Всероссийской акции по очистке берегов водных объектов от мусора, реализуемой в рамках федерального проекта «Сохранение уникальных водных объектов» национального проекта «Экология».

В ПОГОНЕ ЗА СИЯНИЕМ

Полина Винникова, метеорология

Ещё несколько столетий назад человечество было уверено, что полярное сияние является отблеском солнца, опустившегося за горизонт. К 18 веку появилось мнение, что *«выскакивающие лучи не что иное, как зажжённые горючие пафы»*, и что *«материя северного сияния и молнии одинакова»*. Но только в 1753 г. М. В. Ломоносов высказал правильное предположение об электрической природе полярных сияний, опровергнувшее предыдущие мнения.

Полярное сияние, называемое в народе небесными сполохами — это свечение верхних слоёв атмосфер планет, вследствие их взаимодействия с заряженными частицами солнечного ветра. Поток протонов и нейтронов, исходящих от Солнца, проходит через силовые линии, излучаемые из Северного и Южного полюсов. В этих областях происходит ионизация, благодаря столкновению солнечных частиц с молекулами кислорода и азота. Заряженные молекулы и атомы начинают испускать фотоны люминесцентного излучения. Это излучение мы и наблюдаем, когда любимся полярным сиянием.

Цветовая гамма этого феномена зависит от того, с какими молекулами происходит столкновение заряженных частиц и от высоты, на которой произошло это столкновение.

Так, наиболее часто встречаются зелёные оттенки сияния. Такое окрашивание связано и с высотой в 120-150 километров, и со взаимодействием кислорода с частицами. Установлено, что полярное сияние может оказывать воздействие на человека, порождая низкочастотные магнитные волны и инфразвук.

Но даже этот факт не пугает настоящих авантюристов, которые выезжают в Ленобласть «поохотиться» за северным сиянием. Ведь для того, чтобы полюбоваться красотой этого природного явления нужно всего лишь набраться терпения, запастись тёплой одеждой и выехать загород. **География наблюдений в области** огромная: пляж в Сестрорецке, озеро в посёлке Луговое, пляж Ладожского озера в Приозёрском районе, поле в Снегирёвке, Лемболовское озеро и озеро в Токсово. Свечения будут видны вплоть до конца марта, но сильную аврору в следующий раз петербуржцы смогут увидеть уже 18-19 декабря. Поэтому берите фотоаппараты и смело отправляйтесь навстречу приключениям!



«ИКИГАЙ» ИЛИ КАК НАЙТИ СВОЁ ПРИЗВАНИЕ

Ника Гафурова

Осенняя хандра, депрессия, уныние и грусть — как синонимы Петербурга, а если говорить «современно», это стереотипы северной столицы. Переезжая сюда, каждый думает о переменах в жизни, о том, что он может реализовать, а что пока не в силах. Мы ставим цели, намечаем дедлайны и подводим итоги. Петербург — город, в котором мы с вами учимся, для меня лично, стал местом, где я начала замечать все подробности мира. Откуда дует ветер? Какого цвета небо? Какие люди едут с тобой в метро? На обводном канале сегодня плавали уточки? Как много всего нас окружает, это ли истинное счастье?

Икигай — вот подходящее слово. Это может быть утренняя йога, час чтения перед сном или вечерняя прогулка по городу. «Икигай» — в переводе с японского, состоящий из двух слов — «ики» (жить) и «гай» (причина). Если дословно переводить, то получится как «причина, чтобы жить» или «смысл жизни».

Чтобы найти свой «икигай», ответьте себе на несколько вопросов:

- **Достижения.** Чем вы по-настоящему гордитесь?
- **Знания.** Что вы знаете такого, чего не знают остальные? О чем вы рассказываете друзьям и на какую тему читаете литературу?
- **Ощущения.** Работа является продолжением вашей души? Если нет, пора что-то менять.
- **Самооценка.** Кто вы — в своих мечтах? Поймите свою ценность, но не переусердствуйте!
- **Личность.** Какой вы по типу личности? Может быть, в этом кроится часть успеха, ведь некоторые профессии просто вам не подходят.

«Есть ли у тебя высшая цель, мечта, далеко идущие планы?» Этот вопрос я задаю себе каждый день, и снова, и снова называю разные ответы. На мой взгляд, это именно то, что нужно. Не останавливаться на всем достигнутом, преумножать достижения и никогда не расстраиваться над мелкими неудачами.

Наконец, надо сказать, что человек — универсальное существо, которому под силу буквально всё. Я уверена, что каждый человек, неважно в каком бы уголке мира не жил, задумывался о смысле жизни и о том, как его найти. Важно помнить, чтобы обрести икигай, не обязательно быть японцем, будьте собой!



КАК ЛЮБОВЬ К МАЛЕНЬКОМУ ПЛАМЕНИ МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ?

Аня Курбатова

Изначальное предназначение свечей — освещение, чтобы человек спугнул темноту и осветил своё жилище. Но с изобретением электричества свечи стали применяться только как декоративный элемент для создания уюта и спокойствия, на праздниках, в обрядах или для наполнения ароматом помещения. С приближением зимних затяжных вечеров и бесконечных ночей, новогодних праздников и холодов человеку захочется увидеть маленький мерцающий огонёк, который будет нежно освещать лица близких или же уютную комнату. Но немногие знают, что некоторые свечи могут причинить вред здоровью.

1. Материал. Большинство свечей сделаны из парафина, который является конечным продуктом в цепочке переработки нефти. При сжигании он выделяет толуол и бензол, которые проникают в человеческий организм через органы дыхания, иногда возможно и кожное влияние. Канцерогены вызывают повреждения головного мозга, центральной нервной системы и легких. Горение фитиля может приводить к концентрации свинца в воздухе помещений выше предельно допустимого. Свинец поступает из фитилей с металлической сердцевиной, потому что металл держит фитиль вертикально. Влияние свинца на организм (на легкой стадии) — это боли в печени, изменение количества печеночных ферментов, появляется вялость и слабость. **Фитиль обязательно должен быть сделан из чистой бумаги, дерева или хлопка.**

2. Запах. Ароматические масла имеют гораздо больше разнообразия с точки зрения запаха и намного дешевле натуральных эфирных масел, поэтому их часто применяют в свечах. 80–90% ингредиентов искусственных ароматических отдушек синтезированы из нефти и некоторые из ацетона, фенола, толуола, бензилацетата и лимонена, что также токсично для человека.

Альтернатива

Стеариновые свечи делают из стеариновой кислоты и переработанных жиров. Стеарин производит здоровые пары солей натрия и калия, которые могут при вдыхании попасть в кровь. Но в то же время частицы сажи могут проникать в организм, вызывая рак, поэтому после тушения свечи, следует отойти и проветрить помещение. Экологически чистый и практически безвредный для человека продукт.

Свечи из натурального воска. Время горения у натуральных восковых свечей в 2–3 раза больше аналогичного показателя парафиновых.



Изделия из пчелиного воска источают приятный медовый аромат, так как во время её расплавления в воздух выделяется около 50 различных веществ и эфирных соединений, поступающих при вдыхании в лёгкие. Помимо этого, прополис — природный антисептик и хорошо очищает воздух от болезнетворных микроорганизмов. Сгорает полностью без остатка и образования сажи.

Кокосовые и соевые восковые продукты часто обогащаются эфирными маслами. При этом натуральные ароматизаторы отличаются ненавязчивым лёгким ароматом. Соевые свечи нетоксичны, а воск сои биоразлагаем, что сохраняет чистоту окружающей среды.

Эфирные масла помогают укрепить здоровье и устранить неприятные запахи, а не только замаскировать их. Главное достоинство — безопасность для здоровья.



НАКОНЕЦ. СЕРОТОНИН!

Полина Никитина, гидрология

В Новый год нам хочется уюта. Создавать атмосферу праздника вокруг себя и близких. Наконец почувствовать ЭТО - «Новогоднее настроение». Оказывается, что друзей, родных и близких слишком много, и поделиться с ними чудом становится сложнее. Особенно, когда у вас, как и у меня, ограниченный бюджет. Знакомая ситуация. Думаю у меня есть несколько идей, как можно выйти из неё.

Предупреждаю! Вам необходима фантазия!

1) На мой взгляд, самое популярное место, где можно найти что-то интересное и недорогое - это **Fixprice**. Во-первых, я посоветовала бы обратить внимание на посуду, в частности на кружки. Там есть как новогодняя коллекция, так и классическая, выполненная в минимализме. Во-вторых, это разнообразные вещи для декора дома. Для людей, которые носят украшения подойдёт подставка для колец и цепочек, для любителей свеч - подсвечник. В-третьих, световые решения для комнаты. Это гирлянды, светильники и свечи.

2) **ИКЕА**. Сколько человек хотят там оказаться в новогоднюю пору! (Именно там можно поймать новогоднее настроение! Лайфхак!). Обращать внимание в ИКЕА стоит на всё! Это могут быть мягкие игрушки разной ценовой категории, ароматические свечи, постельное белье и мягкие подушки!

А так же разнообразные бокалы, креманки и стаканы.

3) **Создание боксов**. На мой взгляд, боксы очень популярны в этом году. Вы можете собрать различные любимые сладости вашего близкого человека.

4) **Воспоминания**. Что может лучше передать их, чем видео, которое вы можете смонтировать для своих родных? Это могут быть и фотографии (которые вы вставите в рамки из Fixprice или ИКЕА). Так же, в рамки можно разместить билет с концерта, где вы очень весело провели время вместе

Я думаю у вас и у самих уже появились идеи!

Делитесь своими фотографиями подарков в нашей группе: [bz.rshu](#), с хештегом [#bzgifts](#)



ВЫБИРАЕМ ПОДАРОК БЕЗ СТРЕССА!

В качестве подарка интересно было бы выбрать доску пожеланий, целей и фотографий, перчатки или варежки, а ещё можно подарить кружку, но подойти оригинально к её оформлению и подписи, например: «Здесь могла бы быть Ваша реклама, но будет только безупречный чай» :) Петербург - город шопперов, так что вы знаете, что делать. Не будут лишними и блокноты - часто их не хватает.

Если будет желание подарить книгу - смело выбирайте произведение Антуана Де Сент-Экзюпери «Маленький принц» или Э. Сафарли «Дом, в котором горит свет» - читается на одном дыхании.

Ника Гафурова

Отличным подарком станет игрушка ручной работы (либо ёлочная, либо просто мягкая), пазлы с вашей совместной фотографией, классная настольная игра, необычный светильник, который можно сделать на заказ или сертификат, например на фотосессию!

Полина Винникова

Я люблю получать и дарить практичные вещи. Думаю беспроектным вариантом будет всё, что пригодится в быту - начиная от посуды и заканчивая тапочками. Помимо этого, было бы здорово получить настольную игру или, если ваш друг имеет какое-либо хобби, инструменты, которые могут ему пригодиться.

Так же, классная идея - собрать целую коробку маленьких подарков (это могут быть наборы сладостей, канцелярии, бьюти-продуктов, стикеров или даже ваших фотографий) и вручную её оформить и упаковать!

Вы можете даже написать целую интерьерную картину или подарить подписку на образовательной платформе и многое другое. Вариантов всегда очень много, главное планировать заранее.

Вика Пегова



Подарок, в который вложили всё своё внимание и любовь к человеку, является самым приятным и ценным. Тут не столько важна дороговизна и выразительность подарка, сколько ваша забота и проявление дружеской симпатии. Подойдите к этому вопросу оригинально и творчески: подарите книгу, связанную с общим событием/эмоциями, сделанную своими руками ёлочную игрушку или то, в чем близкий больше всего нуждается. Помните, подарок - не единственный способ показать любовь.

Аня Курбатова



ОТ НАС

В новом году забудьте все обиды и ссоры, оставьте их в 2020 и смело шагайте вперёд к неизведанному.

Расширьте свой кругозор и зону комфорта, ведь за этими рамками находятся незабываемые впечатления, знакомства и открытия. Любите от всего сердца, искренне живите и дарите этому миру очаровательную улыбку! Знайте, что лучшее украшение в жизни – хорошее настроение, поэтому не стесняйтесь диадемы в волосах.

Аня Курбатова

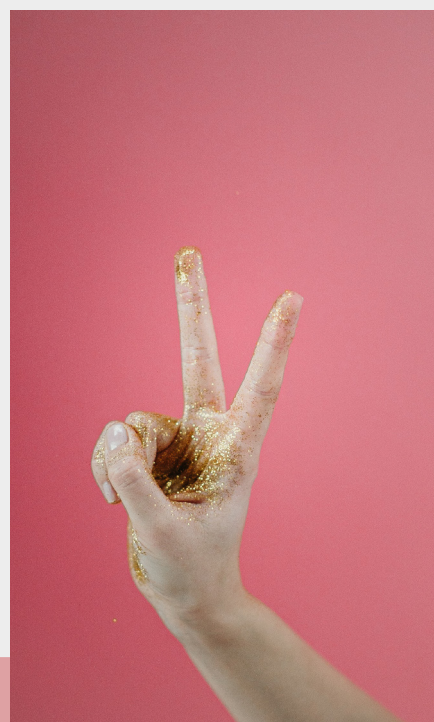
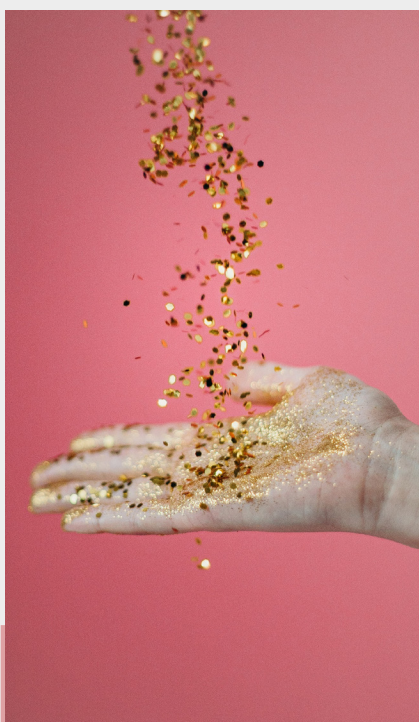
Дорогой Гидромет, с Новым Годом!

Пусть в предстоящем году вам сопутствуют удача и благополучие, ваши самые смелые желания сбываются, а планы осуществляются. Встречайте каждый новый день 2021-ого с уверенностью и стремитесь к невозможному!

Полина Винникова

Чудеса приходят к тем, кто их ждёт. Вера в доброе и хорошее — это важно и ценно. Пусть ощущение волшебства, останется с вами навсегда, а новый год будет полон радостных дней, реализованных целей, позитивных событий, новых знакомств и достижений!

Вика Пегова



ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА ПЛАКАТОВ «КАКИМ Я ВИЖУ 2021 ГОД»: ПОЛИНА ЛОКТЕВА (ИБ-С16-2) ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Так как 2020 выдался нелёгким, мы все немного боимся Нового года. Ведь он может принести ещё больше непредвиденного (поэтому «старт» выполнен в форме знака «стоп»).

Я очень надеюсь, что в течение года мы справимся с обстановкой, которая сложилась сейчас. И сможем наконец полететь туда, куда захотим! Фиолетовая клетка «11» символизирует ту отправную точку, с которой у нас будет всё хорошо. Также 2020 год показал, что человеку нужен человек, и без усилий каждого из нас ничего не получится. В конце, когда

всё налаживается мы задаёмся вопросом: «А финиш ли это? А не повторится ли это опять?» Плавный переход лебедей символизирующих 22, т.е. 2022 год, даёт нам надежду на лучшее.

Стоит обратить внимание на билет, который стоит в начале 2021 года. Фраза: «A day may come when we lose, But it is not today! Today we fight!». Переводится как : «Может, наступит день, когда мы проиграем, Но это не сегодня! Сегодня мы боремся!» И хотелось бы, чтобы в Новом году каждый боролся за общее дело и свои мечты!

