

ПРОСТО

17 (57) / 2018 сентябрь

Мы не просто газета, мы газета ПРОСТО



В ГУЩЕ СОБЫТИЙ



Стр. 4 «Люди»

**МОЙ ПЕРВЫЙ
КУРС**



Стр. 10 «Культура»

**НЕ УПУСТИ
МОМЕНТ**



Стр. 13 «Просторно»

**«ЛЁГКИЕ»
ДЕНЬГИ**

МЫСЛИ ПРОСТО



И вот, я уже на третьем курсе. Кто бы мог подумать, что два года пролетят как один день? От себя хочу искренне поздравить первокурсников с их серьёзной победой, с поступлением в Институт. Говорят, первый курс всегда самый сложный. Главное в этой палитре событий держать себя на высоте и ни в коем случае не расслабляться. Учёба – это важно, но не надо всё своё личное время посвящать ей. Вы только посмотрите по сторонам: СЗИУ предлагает вам кучу возможностей для самореализации. Не найти в этом месте что-то интересное – это то же самое, что сидеть дома и ничего не делать. Не бойтесь проявлять себя в любых начинаниях. А если что-то не будет получаться, мы (старшекурсники) обязательно поддержим и предложим свою помощь. Редакция газеты желает каждому из вас успехов в предстоящем году!

// Александра Маркевич,
главный редактор



на фото: редакция газеты «Просто»

ХЭЙ, ПЕРВОКУРСНИКИ!



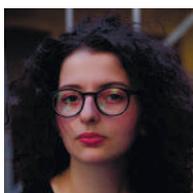
Мария
Симонова,
шеф-редактор

Творческие, амбициозные, креативные, горящие желанием развиваться и совершенствоваться – это далеко не полный список эпитетов, относящихся к вам, первокурсники. Вы – «свежая кровь», которая, я уверена, совсем скоро начнёт пульсировать в венах нашего Института и покорять всех своими бесчисленными талантами. Только помните, что первый курс не повторяется дважды. Даже если вы решитесь на второе высшее, таких эмоций уже не будет. Старайтесь распробовать настоящий вкус этого периода, ищите себя, двигайтесь к поставленной цели. Это ваше время. Не теряйте его драгоценные минуты.

Новоиспечённые студенты нашего Института, привет! Вы держите в руках выпуск газеты, над которым работали амбициозные, яркие и неординарные журналисты. Сомневаетесь, стоит ли присоединяться к нашей команде? Тогда подумайте о возможности поднять на новый уровень свои навыки, найти новых друзей, а также получить не только профессиональный, но и жизненный опыт. Если вы не знаете, куда деть свой огромный словарный запас, мысли и энергию, то вам в #Просто!



Анастасия
Свиридонова,
главный
секретарь



Виктория
Минасян,
специалист
по SMM

Хэй, первокурсники! В течение первого семестра вам не просто будет в новом «втором доме»: незнакомые преподаватели, первые лекции, семинары, зачёты и экзамены, – всё это может вскружить голову, но не бойтесь, все мы это пережили. Помимо учёбы вас ждут крутые выезды на базу, которые больше не повторятся, школа актива, конкурсы, учебный медицентр – участвуйте во всём и сделайте так, чтобы ваше студенчество было самым ярким. Ходите на физкультуру и читайте «Просто»!



Арина
Галаяува,
«События
Института»

Первый год в СЗИУ РАНХиГС – это множество возможностей. Не упустите ни одну из них! Раскройте свой потенциал на Фестивале Первокурсников, удивите всех на Академии талантов, прорвитесь в студенческий совет, поразите нас на конкурсе Мисс и Мистер СЗИУ. Лёгкой вам сессии и яркой жизни в общежитии!



Жизнь студента – это гала-концерт с фейерверком, соло на барабанах, театральными номерами и фонтаном конфетти. Солянка из развлечений и эмоций станет основным блюдом в вашем рационе, учеба не испортит аппетит к жизни. После пар выбегайте из аудитории, гуляйте по Петербургу и ищите приключения. «Культура» желает вам незабываемых впечатлений. Улыбайтесь, и город откроется вам. Смейтесь, и вам не будет скучно на парах. Наслаждайтесь студенческими днями.



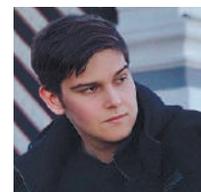
Никита
Пежемский,
«Культура»



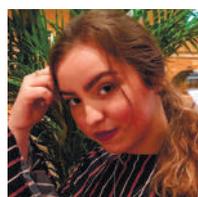
Мария
Кузнецова,
«Просторно»

Мы рады видеть в вас наших новых коллег! Когда приходишь в вуз, самоопределяешься и закрепляешься в нём, всегда важно помнить о том, с каким эмоциональным и интеллектуальным бэкграундом дошёл до этого этапа жизни. Мы хотим пожелать постоянно расширять мысль, уметь применять уже накопленный опыт и знания в новой обстановке. Воспринимайте всё окружающее, меняйте его, запоминайте и запоминайтесь.

Рубрика «Люди» желает вам яркого учебного года. Будьте открыты к новым свершениям, не стесняйтесь своих идей. Не бойтесь делиться своими талантами с другими студентами. Мы надеемся, что наша газета станет надёжным помощником в учёбе и жизни. Используйте каждую возможность, чтобы не потерять и не упустить ваше будущее счастье! Знакомьтесь, дружите, любите и творите – это всё в ваших силах, и поверьте, любой из студентов вам в этом поможет.



Дмитрий Каим,
«Люди»



Ксения
Скрынникова,
«Остро»

Ну что же, здравствуйте, первокурсники! Вы ещё совсем «зелёные» по сравнению со старшекурсниками. Редактор рубрики «Остро» желает вам острых ощущений и чувств, но только в хорошем смысле, ведь что за молодость без риска? Учитесь, живите, рискуйте! А острота... без неё никуда. Но жечь тоже нужно уметь. Главное, не стоит острословить перед преподавателями – они заслуживают уважения. А так, не оставайтесь «зелёными» надолго, пускайте в свою жизнь краски! Будьте яркими, как красные перчики, и тогда всё у вас будет огонь!



Даниил
Бутвина,
«Юмор»

Ребята, больше смейтесь! Не важно, где и сколько, главное – забористый смех, приносящий те самые искренние чувства радости и тепла каждому из нас. Улыбайтесь, ведь только благодаря улыбке и смеху мы летим вперёд над хмурыми и трудными деньками нашей студенческой жизни.

Фотографируйте. Запомните моменты. Своих друзей на прогулке, одногруппников на вечеринке. Преподавателей. Соседей по общежитию. Цените то, что происходит здесь и сейчас. Любите тех, кто разделяет с вами молодость.



Лиана
Базгутдинова,
фотограф



МОЙ ПЕРВЫЙ КУРС

Первый курс – это слияние всех главных эмоций человека, который вот-вот вышел во взрослую жизнь. Это первая тусовка, на которой происходят знакомства с ведущими людьми нашей жизни. Смех и грусть, забвение и безмятежность, первая любовь и разлука. Мы пообщались с ребятами, которые уже прошли через это время, и узнали, какой опыт они получили на первом курсе.

«Первый курс был отличным! На то есть несколько причин. Прежде всего – новые люди, это всегда круто. Узнаёшь что-то новое, сам передаёшь информацию другим, помогаешь и получаешь поддержку. Поскольку я парень, а наш факультет отличается немалым количеством девушек, первый курс помог мне немного разобраться и в женских сердцах, и в том, как найти подход к этим созданиям.

Поднялись и организаторские знания и умения. Этому, во многом, способствовал фестиваль первокурсников. Я не танцевал, но был частью команды, занимающейся реквизитом. Никогда не забуду, как я, Поля Рыжая и Настя Забродина наносили принт с логотипом факультета на 130 футболок, используя баллончик и трафарет. Конечно, были и негативные моменты: споры, ругань, сплетни за глаза и прочее, но этого не избежать, когда взаимодействуешь с большим количеством людей» – рассказывает Даниил, студент Северо-Западного Института Управления, который навсегда запомнит свой первый курс, ведь после него он отчислился. По какой причине это произошло, мы не узнаем, гость решил эту тайну держать глубоко в себе.

Многие люди рады своему первому курсу, но девушки из академии ветеринарной медицины придерживаются другого мнения. Юлия рассказала нам об ужасах, с которыми столкнулась на своём первом курсе: «Мой первый курс действительно был кошмарным. У меня начал дергаться глаз, и появились седые волосы. И это в 18 лет. Шоком для меня стало состояние академии. Вместо нормального туалета – дырка в полу, таких даже на вокзалах не видела. Уже в начале сентября в аудитории во время лекции обвалился потолок. Нас просили не подходить к окнам, так как они могли выпасть (да-да, не мы, а окна). Когда мы включали лампочки для работы с микроскопами трехсотлетней давности, обязательно смотрели, где выключатель, потому что видели оголённые провода. Уборщицы выполняли свою работу только в туалетах, а всю остальную академию убирали студенты во время дежурства (надраивали полы, посуду после преподавателей, пробирки). Такие дежурства есть только на первом курсе. А вот практика длится два года на территории академии. Мне повезло, работала с документами, а многие другие ребята разгребали хлам



Даниил

хлам после учебного года на кафедрах, мыли окна, полы, инвентарь. Девушки, которые записались в хозяйственную часть, делали ремонт. Парням в академии вообще повезло, они могли потаскать что-то или принести труп на кафедру анатомии, и им закрывали все долги. Вот такая у нас учеба!»

Передаёшь информацию другим, помогаешь и получаешь поддержку.

Виктория, СЗИУ:
«Самые яркие чувства – от людей, что поселились в моей жизни, и, надеюсь, уже никуда не денутся»



А вот Елизавета из СПбГТИ за первый год испытала разные эмоции. Но самые яркие возникли от того, что в её вузе отсутствует сдача сессии, а студенты предпочитают не ходить на пары, распивая в общежитии алкоголь: «Сначала мне казалось, что всё круто, что мне нравится учиться, а преподавательский состав – вышка. Но уже во второй месяц эйфория прошла и мне показалось, что я трачу время попусту, что могла бы сделать больше. Затем, когда у всех началась сессия, я поняла, как это классно, что у нас её нет, появилось много свободного времени. Потом опять кри-

зис, мысли о заочном образовании. И так по кругу.

Обобщая всю эту ситуацию, следует сказать о том, что, когда человек идёт на первый курс, присутствует чувство, что всё начинается заново. С одной стороны, так оно и есть, ты можешь зарекомендовать себя по-другому в новом коллективе, можешь установить хорошие отношения с преподавателями и внезапно для всех стать отличником. Но потом ты понимаешь, что мир не перевернётся кардинально с ног на голову.

С первого курса я наблюдала за своими одногруппниками, особенно за теми, кто приехал из других городов. Казалось бы, у всех нас один и тот же старт. Вот мы пошли в одну и ту же аудиторию, на один и тот же предмет, в одном и том же городе, но... Меня безумно поразило то, как повели себя многие, приехав в Петербург: вместо того, чтобы ходить на пары, они пили в общежитии».

Ещё одна студентка СЗИУ РАН-ХиГС, Виктория, поделилась своими яркими впечатлениями с нашими читателями: «На самом деле, тут целая палитра эмоций, о которых в полной мере рассказать будет сложно.

Это нужно пережить и прочувствовать на себе всем людям. А эмоции разные:

- смущение, когда ты понимаешь, что тебе надо знакомиться с новыми людьми;
- страх перед первой сессией, потому что ты даже не представляешь, что тебя ждёт во время и после неё;
- счастье от знакомств с людьми, которые меняют жизнь в лучшую сторону;
- радость от того, что появляются локальные шутки с людьми, что вы стали чуть ближе, чем раньше.

Мой институт проводит учебные выезды за город, где мы несколько дней живём на базе, занимаемся и ходим на Финский залив. Эмоции, оставшиеся от этих дней, не передать! Мы устраивали дискотеки, пели старые песни, наподобие «Владимирского централа». Это останется со мной навсегда, даже от воспоминаний становится тепло и радостно на душе. Но самые яркие чувства – от людей, что поселились в моей жизни, и, надеюсь, уже никуда не денутся».



Виктория

// Александра Маркевич,
3-й курс

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ УНИВЕРА

Одним из главных событий в жизни каждого человека является выпускной. Сначала мы заканчиваем детский сад, потом школу, а затем университет. А что нас ждёт потом? Задавались ли вы вопросом, куда идти после вышки? А если даже и задавались, то нашли для себя ответ? Чтобы развеять страхи и сомнения нынешних студентов наша редакция решила узнать у выпускников их планы на будущее.



Кристина,
ФГиМУ

После получения диплома планирую удариться в трудовую деятельность. В приоритете у меня стоит применение полученных навыков в вузе, хочу найти работу по специальности. Необходимым считаю продолжить обучение в магистратуре, но только после того, как получу уже какой-то практический опыт, чтобы впоследствии выбрать для себя направление. Советую студентам ничего не бояться и идти только вперёд, несмотря на жизненные трудности

Жизнь после окончания ВУЗа несомненно есть, к тому же, получение диплома — отправная точка выпускников во взрослую жизнь. У меня, как и у многих приезжих в Санкт-Петербург, сразу же появилась необходимость в поиске работы для того, чтобы обеспечивать себя самостоятельно. О том, кем я хочу быть, я подумала ещё на третьем курсе, когда проходила производственную практику, собственно, и диплом я писала по теме моей будущей профессии. На работу устроилась ещё до сдачи итогового экзамена, так что уже пятый месяц работаю по специальности, и мне это нравится! Дальнейшие планы на жизнь нацелены на профессиональный рост, поэтому, когда наберусь опыта, думаю получить второе высшее образование, пока точно не решила по какому направлению, это зависит от вектора трудовой деятельности. Будущим выпускникам желаю успешной сдачи экзаменов и попутного ветра на жизненном пути!



Виктория,
ФЭиФ



Елизавета,
ФСТ

Я проходила преддипломную практику в коммуникационном агенстве «Правда». Несмотря на то, что агенство небольшое, мне там очень понравилось, потому что у них очень интересные проекты и милый коллектив. Сразу после выпускного я вышла на работу в это агенство. В магистратуру в этом году документы подавать не планирую, потому что хочу связать её с юридическим направлением. Реклама мне, конечно, нравится, я мечтала поступить на неё ещё с шестого класса, и сейчас меня все устраивает. Но магистратуру я собираюсь получить как дополнительное образование, потому что базовые знания по юриспруденции всегда пригодятся. За этот год я хочу немного отдохнуть, наконец-таки осознать, что я закончила универ, и начать готовиться к вступительным экзаменам по магистратуре. На самом деле, немного грустно, что уже все закончилось, поэтому желаю студентам ценить то, что у них есть сейчас, и не бояться того, что будет в будущем!

Думаю, что как в процессе обучения, так и после, нужно доверять своей интуиции. Но, если вы не попробуете свои силы в нескольких видах деятельности, одной интуиции в определении дальнейшей судьбы будет недостаточно. Поэтому еще будучи студентом стоит внимательно подходить к выбору мест своей практики. У меня, благодаря такому подходу, всё и сложилось. В дальнейшем планирую поступить на то магистерское направление, которое будет полностью соответствовать моему роду деятельности. Ориентируйтесь на тех, кто достиг в вашей профессии серьёзных достижений, отслеживайте последние открытия и новости вашей отрасли, погружайтесь полностью в то, чем вы заняты. И поверьте, при таком подходе то, что вы ищете, вскоре само найдёт вас!



Анна,
ФМО

В ГУЩЕ СОБЫТИЙ

Не так давно россияне стали свидетелями одного из самых масштабных событий в истории нашей страны – Чемпионата Мира по футболу.



Для Российской Федерации настоящим подарком стал тот факт, что наша сборная вошла в 1/4 финала. Можно найти множество плюсов того, что происходило в этот насыщенный месяц в России, но у каждой медали есть две стороны, поэтому рассмотрим каждую из них.

Настя живет в Санкт-Петербурге и каждый матч она старалась увидеть на фестивале болельщиков: «Мне кажется, что данное событие пошло на пользу как России, так и другим странам. Во-первых, благодаря тому, что туристы побывали непосредственно у нас на территории, развеялись многие стереотипы. Иностранцы уверяли, что они к нам ещё вернутся. Изначально, когда я узнала, что именно Россия будет принимать чемпионат, мне казалось, что ожидается катастрофа: нашествие бешеных фанатов, погром и никакого покоя. Но когда я в первый раз оказалась в гуще событий, я поняла, насколько была не права!

Между странами была максимально дружеская атмосфера. Люди находились вне власти политики, они узнавали друг друга не из телевизора, а сами по себе. Чемпионат помог на время позабыть все проблемы. Объединились не только футбольные болельщики, но и народ в целом. Моя мама не является фанаткой, но даже она переживала за Россию так, как я не переживала! Остаётся в душе лёгкая ностальгия от того, что все закончилось». Из негативных моментов Настя выделила только то, что она не смогла попасть на стадион, так как система продажи билетов была

очень запутанная, а сами билеты недешёвые.

Подробнее о минусах чемпионата решил рассказать Денис, студент факультета социальных технологий. Денис никак не был связан с чемпионатом, но из-за некоторых обстоятельств ему пришлось с ним соприкоснуться: «К сожалению, я находился в Питере во время Чемпионата Мира. За этот месяц я один раз только доехал до центра – не планировал вообще выходить дальше Чернышевской, пока всё это не закончится, не хотелось попадать в толпу фанатов. Оказался в самой гуще событий – во время матча Испания-Россия я находился в клубе MOD, совсем рядом с Фестивалем болельщиков FIFA.

Я совершенно не понимаю, за что можно любить футбол больше, чем гольф или любой другой вид спорта. Дали выпустить пар, это да. Под шумок приняли не очень приятные законы – ничего нового, не в Европе живём. Говорят, полиция наша, горячо любимая, добрее стала, по крайней мере, на время ЧМ. Вообще, основное, о чём писали, пишут и будут писать в положительном ключе – то, как у нас тут всё внезапно сплотилось, склеилось и объединилось, но все вот эти радостные настроения – это не круто, это нормально. Хотелось бы, конечно, чтобы всё хорошее, что принес Чемпионат, осталось, как совершенно другой, положительный опыт. Чтобы люди верили, что можно по-другому. Но пока эта демо-версия на месяц лишь показала всем, что мы не такие, какие мы есть».

Своим мнением также поде-

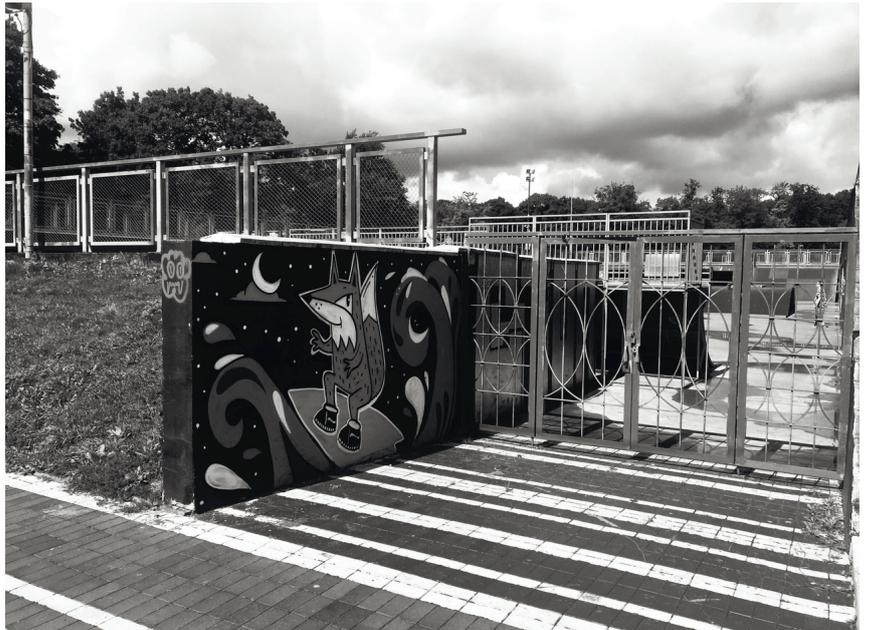
лился Владислав, который находился непосредственно на матче Португалия-Иран в Саранске: «Криштиану Роналду – мой кумир ещё с давнего времени. Конечно, я был невероятно рад, что он приехал ко мне на малую родину! Сразу начал решать вопрос с билетами. Конечно, в этой жизни не бывает все так просто, и при покупке возникли некоторые проблемы. Но судьба оказалась ко мне благосклонна дважды и я выкупил нужные билеты, да ещё и по низкой цене!

Я не могу объективно выделить какие-то плюсы или минусы чемпионата, но то, что я увидел своего кумира в своём же городе, получил кучу позитивных эмоций, даёт мне право сказать, что это было круто! Из грустных моментов только то, что частенько прогорали ставки, так как матчи были с крайне неожиданным финалом».

Чемпионат помог на время позабыть все проблемы

Мнения о пользе проведения мероприятия именно в нашей стране разошлись, но Чемпионат Мира, как и любое другое масштабное событие, оставил свой след в душе у каждого. Ведь яркие болельщики ещё не скоро забудут о таких эмоциях, а жители небольших городов о том, что получили возможность принять непосредственное участие в происходящем.

// Арина Мелешкина, 3-й курс



Фотография — это всегда что-то от души и с любовью. Мы ходим на учёбу и работу, встречаемся с друзьями, путешествуем, возвращаемся к домашним делам, и в какой-то момент вдруг хочется сделать фотографию — что-то зацепило глаз, но сперва душу. Я фотографирую то, что люблю. В основном это мои друзья или красивые места в путешествиях, или даже любимый кофе на банановом молоке. Один из лучших способов узнать человека — дать ему камеру и посмотреть, что он будет фотографировать, в каких красках, под каким ракурсом, что привлечёт его внимание.



НЕ УПУСТИ МОМЕНТ



На первом курсе жизнь студента представляет собой огромный запутавшийся клубок. В нём перемешаны первые знания, полученные на парах, имена преподавателей и одногруппников, расписание занятий, места проведения мероприятий и многое другое. Растерянные первокурсники не знают, как всё успеть, куда идти и где участвовать. Газета «Просто» нашла выход из этой ситуации: ниже вы можете увидеть подборку ближайших мероприятий с их описанием!



МОРЕ ЭМОЦИЙ

Уже в первые месяцы учёбы СЗИУ займётся поисками новых талантов. Каждый год новоиспечённые студенты готовят самое грандиозное, по мнению студентов, шоу осени – Фестиваль Первокурсников. Танцоры, певцы, дизайнеры, режиссёры и поэты соберутся на одной сцене, чтобы показать мощь своих факультетов. Не упusti свой шанс участвовать в событии, которое вспоминают все старшекурсники, отбрось сомнения и приходи на первое собрание.



ПЕРВЫЕ ПОБЕДЫ

Хриплый голос, синяки от «висячих садов», три дня жизни в палатках, радость побед, новых друзей, тёплые воспоминания и море эмоций – всё это ожидает участников XV спортивно-туристского слёта СЗИУ РАНХиГС! Традиционно в середине сентября команды от восьми факультетов и две команды выпускников Института будут бороться за медали и кубки спортивных, туристских и творческих конкурсов. Не пропусти отбор в команду на своём факультете!



ВНЕУЧЕБНАЯ ЖИЗНЬ

Совсем скоро студенческий совет института и студсоветы факультетов проведут Школы актива – выезды для первокурсников, которые помогут погрузиться во внеучебную деятельность и обратиться в особенностях студенческого самоуправления на факультетах и в институте, дадут полезные знания и заряд энергии, которого хватит на все годы обучения! Количество участников ограничено! Следи за информацией об отборах в сообществах факультетов!

«КУХНЯ» УЛИЧНОЙ КУЛЬТУРЫ

Громкая музыка в метро? На улице? В заведениях? Кажется, что от неё никуда не деться. И не зря, ведь вы оказались в Петербурге – городе уличной культуры. Уличные музыканты давно стали фишкой Северной столицы. Приятно прогуляться по Невскому проспекту в компании близких людей, любясь архитектурой и слушая любимые песни.

Музыканты везде пользуются успехом у горожан: кто-то подпевает, кто-то танцует. Палитра жанров огромная: от шансона до классики. И у каждого уличного виртуоза собственная история, благодаря которой он стал радовать своим творчеством миллионы людей.

Иван – обыкновенный молодой человек. Жил в сердце Сибири, работал дизайнером мебели, но в один момент в голове пробежала мысль о том, что нужно что-то менять. «Переехав в Петербург, понял, что для начала надо как-то заработать на еду, стал играть на улице. Спустя пару недель я встретил человека, который был в такой же ситуации. Мы начали играть вместе и так увлеклись, что длилось это целых пять лет, пока он не улетел обратно в Калининград. На данный момент в группе «iStreetband» четыре музыканта: я, Даниил, Стас и Виктор», – вспоминает солист группы.

Не столь важно, где ты исполнишь свои песни: на улице или в концертных залах, ведь цель

Тот момент, когда чувствуется контакт между исполнителями и слушателями, и есть задача большинства

одна: делиться своим творчеством с публикой. «Самая главная задача любого уличного коллектива – собрать как можно больше народу вокруг себя. Тот момент, когда чувствуется контакт между исполнителями и слушателями, и есть задача большинства; тот момент, когда становится плевать на деньги, ведь ты просто начинаешь получать удовольствие, попадаешь в состояние эйфории от того, что кто-то ловит кайф от твоих песен», – утверждает Ваня.

Но почему известные песни от музыкантов мы слышим чаще, чем их собственные? Наизусть знаем песни группы «Кино», радуемся, когда слышим знакомые «белые обои, чёрная посуда» группы Бумбокс и другие хиты всех времён. «Люди любят подпевать», – отвечает солист группы на вопрос. И правда, формула успеха проста: чем

громче, тем лучше. С каждым днём репертуар песен богаче, уличных музыкантов больше, поэтому люди знают, куда идти, чтобы поднять себе настроение.

«Когда я только начинал, «уличных» было не так много. В основном были алкаши в переходах, поэтому и стереотипы соответствующие. Сейчас же большинство музыкантов стараются не только заработать, но и избавиться от ярлыков», – делится Иван Черепанов.

Уличное творчество даёт возможность не только развиваться в профессиональном плане и строить музыкальную карьеру, но и заводить новые знакомства. Музыкантов приглашают выступать в заведениях, предлагают сотрудничество: «Недавно выступали на дегустации вина», – вспоминает Ваня. А также есть шанс встретить будущих друзей или вторую половинку: «Ну, про знакомства всё как обычно, понравился человек – познакомился».

Свою деятельность ребята из группы начинали несколько лет назад, когда тенденция только набирала обороты. Но теперь с каждым днём всё чаще можно увидеть новые лица. «Да, поэтому мы заранее договариваемся между собой. Для удобства я создал приложение для нашей группы, называется «iStreetband». Там каждый может узнать когда, где и в каком составе мы выступаем», – говорит музыкант.



МОЛОДОСТЬ ВСЁ ПРОЩАЕТ?



В двадцать лет ты не осознаёшь, что проживаешь самые яркие и насыщенные годы своей жизни. Но когда тебе уже за тридцать, приходит понимание, что это и была молодость. У каждого человека своё представление о том, как нужно тратить время, мы провели небольшой опрос среди людей разных возрастных категорий: на вопросы отвечали Виктория, студентка СЗИУ, и её мать, Алина. Читайте далее, что из этого получилось.

**А.С. (Анастасия Свиридонова):
Что такое молодость?**

Виктория: «Молодость – это возможность видеть счастье в мелочах: пара, которую отменили, акции в «Пятерочке», проход в музей по студенческому билету. Молодость – это пробы и ошибки. Это ночные прогулки, после которых нужно найти в себе силы идти на учёбу. Молодость – это когда перед тобой открыт целый мир».

Алина: «Молодость – это счастье и вечная весна в душе».

А.С.: Три слова, которые ассоциируются со словом «молодость»?

Виктория: «Полёт, вдохновение, ответственность».

Алина: «Энергия, энтузиазм, влюбленность».

Перед тобой открыт целый мир



А.С.: Временные рамки молодости?

Виктория: «16-29, на мой взгляд».

Алина: «Мне 47, и вы не поверите, я молодая».

А.С.: Чего нужно добиться за это время?

Виктория: «Обязательно найти себя, дело, которое по душе, а также сформировать надежное и комфортное окружение. Самому сформироваться как личности. И, конечно, научиться проще относиться к жизни, без фанатизма и максимализма».

Алина: «Получить хорошее образование, для того, чтобы найти хорошую работу, собрать вокруг себя достойных людей».

А.С.: Гулять или задумываться о будущем?

Виктория: «Я считаю, что нужно наслаждаться жизнью, но при этом учиться жить. Потому что никто не знает, что будет завтра и когда судьба потребует от тебя серьезности. Молодость этим и прекрасна. Ты учишься жить, но пока в тебе ещё есть беспечность и энергия».

Алина: «Одно другому не мешает, нужно только правильно совмещать».

А.С.: Как понять, что ты далеко не молод?

Виктория: «Я думаю, у каждого будет своё осознание этого. Я пойму это, если стану тяжела на подъём, перестану любить шумные компании, перестану



Мне 47, и вы не поверите, я молодая.

понимать молодёжные шутки, начну действовать не по велению сердца, а по разуму. А ещё, когда перестану загадывать на именинном торте что-то помимо здоровья и счастья близких».

Алина: «Молодость – это состояние души, а не количество лет. Можно и в молодости чувствовать себя старичком». Как показывает практика, возраст – лишь пара чисел, которая не влияет на твою жизнь и состояние души. Но, единственное, что не стоит на месте – состояние здоровья. Молодость всё прощает, а здоровье нет, и об этом стоит задуматься».

// Анастасия Свиридонова,
3-й курс

«ЛЁГКИЕ» ДЕНЬГИ

Студенчество – это именно тот период в жизни человека, когда он должен твёрдо встать на ноги, перестать прятаться за мамину юбку и попросту начать взрослеть. Поэтому многие ребята начинают свою карьеру уже в юношеском возрасте, когда ещё есть время найти себя, есть силы для того, чтобы свернуть горы.

Чтобы найти подходящую работу, достаточно открыть группы с вакансиями в социальных сетях и выбрать что-то подходящее, но некоторые ребята считают, что они хитрее. И разговор пойдёт именно о таких молодых людях. Знакомые строчки: «Ака, а как поднять бабла?» или же «Ставки на спорт – 1ХВЕТ!». Кому-то уже надоела эта реклама перед каждым роликом, кто-то подпевает и смеётся, а для кого-то это идеальный способ, чтобы заработать. Многие считают, что на ставках можно поднять миллионы, не прикладывая при этом никаких физических усилий. Но догадываетесь ли вы, что для этого нужны усилия умственные? Что денежный приз зависит не от

того, каким боком к тебе повернулась лошадиная подкова, а от того, насколько ты сам подкован в этой сфере.

Чтобы разобраться в этом не простом деле, мы опросили людей, связанных с этим видом заработка.

Сергей Назаров, студент СЗИУ, поделился секретом своего успеха. Оказывается, есть «каперы» – люди, которые делают прогнозы на спорт – и у них можно учиться. Благодаря своему опыту и данному навыку молодой человек зарабатывает деньги. Со ставками нужно быть осторожным, ведь существует такая болезнь, как лудомания – зависимость от ставок. Для человека уже не важно, сколько он выиграл и выиграл ли вообще, для него просто важен сам процесс ожидания.

Своим опытом поделился и Семён Дымов: «Я играю в покер уже на протяжении 4-5 лет. Начал из-за любви к таким играм, ещё в детстве постоянно смотрел по телевизору покер, запоминал расклады, комбинации, какие руки (карты) сильнее и с какими лучше играть или не играть. В данный момент я в него не так часто играю, для меня уже не важно, выиграю или нет, делаю это для души. Важно выиграть лишь когда собираемся с друзьями в компании. Скажу честно, если человек очень агрессивный и не умеет сидеть на месте, ему лучше не играть в покер, нужны стальные нервы и усидчивость. По деньгам я где-то в нуле сижу, так как не особо много уделяю этому времени».

Если посмотреть на суть темы с другой стороны, некоторые люди не хотят работать по найму, потому что им нужна независимость и свобода. В наше время можно увидеть много студентов, которые проводят фото- или видеосъёмки за деньги, что-то мастерят своими руками, делают маникюр, педикюр и прочее. Конечно, для начала нужны средства на аппаратуру, но потом эта аппаратура будет работать на вас и ваш доход.

Анастасия Попова занимается фотографией и видеосъёмкой уже на протяжении долгого времени. По её словам, чтобы зарабатывать на этом хорошие деньги, нужно набить руку, соответственно, некоторое время придётся работать бесплатно. На съёмки и монтаж уходит много времени, сил требуется немало. Но при этом творческие люди получают эстетическое удовольствие, бурю эмоций и новые знакомства.

Напрашивается один вывод: «лёгкие» деньги – это всегда риск для человека, но кто не рискует, тот не пьёт шампанского. Поэтому решать только вам, устроиться куда-либо, обучаться профессиональному прогнозированию или же с головой уйти в творчество. В общем, как в песне: «Всё зависит от нас самих». Но имейте в виду, что все, кто поделился с нами опытом, имеют постоянную работу, где доход стабильный и рисковать не приходится.

// Анастасия Свиридонова,
3-й курс



Анастасия

НИ РЫБА, НИ МЯСО

или 10 острых фактов о вегетарианстве

Культура вегетарианства выходит на новый уровень. Люди всё чаще отказываются от употребления животной пищи. Самой распространенной из них является гуманность по отношению к другим живым существам, в чём, собственно, и заключается идея этой культуры.

Почти в каждом городе есть рестораны и кафе, адаптированные под вегетарианцев. Подобные заведения все чаще пользуются спросом и у людей с обычным типом питания. Пытаясь разобраться, почему же так происходит, мы нашли десять острых фактов о вегетарианстве.

1. В центре города Тель-Авив находится модное вегетарианское заведение, на входе которого можно увидеть вывеску с надписью: «Human, did you know that in broccoli and nuts the protein is several times larger than in some types of meat? Yes, it's true!» (Человек, а ты знал, что в брокколи и орехах белка в несколько раз больше, чем в некоторых мясных продуктах?)

2. «I'd rather go naked than wear fur». Всемирно известная организация по защите прав животных PETA ежегодно проводит акцию: «Я лучше буду ходить голый, чем надену мех!» В акции участвуют знаменитости, которые позируют для фотографов проекта в стиле «ню». При этом никакой пошлости и

абсурдности, все фотографии данного проекта выдержаны, качественные, а модели максимально естественны. Участниками данной акции являются такие звезды, как Хлои Кардашьян, Памела Андерсон, Pink, Ева Мендес и Оливия Манн.

3. В Сан-Франциско действует запрет на продажу натурального меха в черте города, что делает его крупнейшим регионом в Соединённых Штатах, в котором существует подобный запрет. Постановление было предложено организацией по защите прав животных «Compassionate Bay».

4. Такие модные бренды как Gucci, DKNY, Donna Karan, Michael Kors и Versace отказались от использования продуктов животного происхождения в производстве своей одежды.

5. На сегодняшний день количество вегетарианцев близится к миллиардной отметке – 830 миллионов 958 тысяч человек.

6. По исследовательским данным CNN меньше всего любителей мяса проживает в Индии. 40% от населения отказались от

Меньше всего любителей мяса проживает в Индии

продуктов животного происхождения, и еще 30% местных жителей просто не могут позволить себе такую роскошь, как приобретение мясной продукции.

7. В Австралии ежегодно проводится неделя «без мяса», когда самые крупные супермаркеты страны исключают из продажи мясную продукцию и делают максимальный акцент на продаже фруктов, овощей и злаков.

8. Кондитерская сеть Dylan's Candy Bar, владелицей которой является дочь знаменитого дизайнера Ральфа Лорена – Дилан Лорен, выпускает вегетарианские конфеты. В настоящее время сеть имеет 16 крупных магазинов в США, Франции, Японии и Объединённых Арабских Эмиратах.

9. В России процент убеждённых вегетарианцев крайне не велик, по статистике – 4% от населения.

10. На данный момент в Санкт-Петербурге идёт строительство жилого квартала для вегетарианцев. И уже сейчас начинают ходить слухи о том, что поселиться в данном квартале будет невозможно без строгого собеседования, в ходе которого будет рассматриваться вопрос о вашей компетентности в сфере вегетарианства.



КАК БОРОТЬСЯ С АГРЕССИЕЙ?

Любой человек периодически склонен реагировать бурно на какие-либо действия в его сторону. Агрессивное состояние может быть вызвано проблемами в личной жизни, загруженностью на работе или учёбе, стрессами и другими негативными эмоциями. Из-за какой-нибудь, казалось бы, мелочи самые внимательные и спокойные люди проявляют агрессию, а это сказывается отрицательно не только на них самих, но и на людях, которые их окружают.



Если человек выпускает пар наружу редко, безусловно, это просто сказывается давлением внешней среды. А вот если агрессия наблюдается почти каждый день, и это принято считать за норму, следует бить тревогу. Чтобы отрицательные эмоции не мешали вам жить, мы нашли несколько объяснений понятию «агрессия» и варианты действий в борьбе с ней.

Психологическое состояние человека неразрывно связано с его окружающим миром, агрессия – часть жизни не только од-

ной определенной личности, но и массы людей в целом. Она обладает могучей силой и бороться с ней невероятно сложно.

Например, на работе ваш коллега не распечатал специальные бланки вовремя и не отнёс начальнику. Бланки эти не несут никакого существенно важного решения в ближайшие два часа, с этим можно подождать, но начальник, не изменив своему характеру, будет ругать подчинённого, рвать и метать. И это будет происходить еще некоторое время, пока он оконча-

тельно не выпустит пар. А после скажет, что его вновь довели «до ручки» или оправдается сложным характером, как бывает зачастую.

Пока идет конфликт, человек насыщается, будто энергетический вампир. Но за время даже маленького столкновения у обеих сторон растрачивается энергия, а клетки нервной системы не восстанавливаются. Существует несколько приёмов, которые помогут утихомирить свои отрицательные стороны и обойти ссоры стороной:

Абстрагируйтесь от происходящего.

Когда вы начинаете понимать, что в вас проникает мрак негативного настроения и вы вот-вот взорвётесь, просто уйдите из места, где это происходит. Выйдите на улицу, включите музыку в ваших наушниках, посмотрите, как дети кормят уточек в парке, посидите на скамье и просто подышите свежим воздухом. Вернувшись обратно, вы наверняка посмотрите на ситуацию под другим ракурсом.

Проявите терпение.

Первое время будет сложно терпеть нападки со стороны окружающих. Кому приятно, когда на него в один момент рушится целый шквал негативных слов и брани? Но тут надо помнить, что идеальных людей нет, а происходящее не стоит ваших нервных клеток.

Смех – лекарство от всех болезней.

Положительные эмоции не только вызывают хорошее настроение, но и вводят в человека миллион позитивных импульсов. Это действенный способ, который в итоге освобождает личность от агрессивного натиска.

Тсс-с, не повышайте тон.

Крик со стороны одного человека будет провоцировать крик со стороны его оппонента. Поскольку мы знаем, что крик – это не лучший способ защиты, говорите медленно, разборчиво, без эмоций. Это выведет вашего напарника по ссоре быстрее, чем неуместный крик и вопли. Как только поймёте, что через мгновение раскричитесь, вдохните, закройте глаза, а затем скажите то, что хотели прокричать, только спокойным голосом.



СЗИУ В ЦИФРАХ

• • • **55**

Первокурсников

приняли участие в экологической акции в Петропавловской крепости

• • • **250**

«Приветов»

с мест отдыха передали студенты летом в паблике студенческого совета Института

• • • **10**

Минут

проходит после окончания пары, а в столовой уже километровая очередь

Минут

тратит на дорогу до главного корпуса Института студент, живущий в Купчино

• • • **30**

Студентов

будут защищать честь своих факультетов в XV спортивно-туристском слёте СЗИУ

• • • **27**

Занятий

по физической культуре нужно посетить в течение семестра, чтобы получить зачёт

• • • **7**

// Мария Симонова, 2-й курс

ПРОСТО

студенческая газета
СЗИУ РАНХиГС
№ 17 (57)

Редакция благодарит за содействие директора СЗИУ В.А.Шамахова, директора программы Liberal Arts В.Н.Киселева, руководителя образовательных направлений: «Журналистика» и «РиСО» М.Н. Кима.

Главный редактор
Александра Маркевич
Шеф-редактор
Мария Симонова
Ответственный секретарь
Анастасия Свиридонова
Куратор проекта
Ксения Виноградова
Дизайн и верстка
Виктория Минасян
Мария Симонова
Корректор
Мария Кузнецова

Периодическое печатное издание, газета.
Регистрационное свидетельство ПИ №ТУ78-01592 от 15 июля 2014г.
выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу.

Адрес редакции: 191119, Санкт-Петербург, ул. Черняховского, д. 6/10
Тел.: 8 (812) 335 94 94 доб.2233
E-mail: prosto_st@mail.ru
Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции

Газета отпечатана в
Издательско-полиграфическом
центре СЗИУ, Санкт-Петербург,
8 линия В.О., д. 61

Заказ №
Время подписания в печать:
по графику - 12.09.2018, 15:00
фактическое - 12.09.2018, 15:00
Тираж 500 экз.
Распространяется бесплатно.

14+