



# С Новым годом!

# УНИВЕРСИТЕТСКИЙ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

ГАЗЕТА ЛЕНИНГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

№10(91) ДЕКАБРЬ 2022 ГОДА

*Дорогие друзья,  
студенты и коллеги!*

*Заканчивается 2022 год. Каждому из нас он запомнится чем-то своим и особенным — успехами или яркими встречами, важными событиями в профессиональной сфере или личной жизни... Запомнится он и тем тяжёлым, но необходимым выбором, который пришлось сделать России для защиты собственного будущего.*

*От каждого из нас зависит многое. С интересом учиться и с вдохновением преподавать, помогать тем, кто нуждается, быть неравнодушными, просто ответственно относиться к своему делу — вот те кирпичики, которые делают более сильными каждого из нас, сплачивают наше общество, ведут к процветанию России.*

*Провожая уходящий год, хочу поблагодарить весь коллектив университета за плодотворную работу, научные и учебные достижения, творческие и спортивные успехи и, конечно, волонтеров ЛГУ им. А.С. Пушкина, ежедневно выполняющих очень важную и благородную миссию в наше непростое время.*

*Желаю всем в наступающем году сил и терпения, сплоченности, покорения новых вершин и, конечно же, здоровья, благополучия, любви и семейного тепла! Пусть сбудутся самые заветные мечты!*

*С Новым годом!  
С новым счастьем!*

*Ректор ЛГУ им. А.С. Пушкина  
Григорий Викторович Двас*

# 2023



Рисунок Анатолия Антропова

# Студсовет подводит итоги



**С**туденческий совет — добровольное объединение активных и ответственных студентов. Они придумывают и организуют мероприятия различных форматов, делая студенческую жизнь ярче. Однако студенческий совет — это не только о развлечениях. Члены совета представляют интересы молодежи нашего университета и стараются улучшить студенческую жизнь. Мы поговорили с председателем совета, студенткой 3-го курса факультета иностранных языков Еленой Поляковой, о достижениях, проблемах и перспективах работы студсовета.

## С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ?

— Твоя активная внеучебная деятельность началась со студсовета ЛГУ или был более ранний опыт? На каком курсе ты примкнула к студенческим активистам, что тебя привлекло в работе студсовета?

— Студсовет — это мой первый опыт активной общественной жизни. Я очень хотела социализироваться в вузе: найти какое-то занятие, новых знакомых, разобраться в системе. Я просто знала, что студенческий совет — это классно и нужно. Пришла туда сразу, как поступила. Избиралась я потому, что меня пригласил мой нынешний заместитель. Он просто предложил, а я согласилась, потому что знала, что много от этого получу. Так и случилось.

— По каким критериям ты оцениваешь свою работу в студсовете? При каком условии можешь сказать, что не зря была избрана?

— Я хотела бы отметить, что у многих ребят есть желание присоединиться к студсовету, к нам все чаще обращаются с волнующими вопросами. Это говорит о том, что мы вызываем уважение и доверие у студентов. Мою работу, конечно, должны оценивать другие, но, думаю, что я все же была избрана не зря. При мне совет получил развитие, стал

активнее после ковид-ограничений. Группа студенческого совета «ВКонтакте» набрала рекордные две тысячи подписчиков, был также создан Telegram-канал.

## О ПРИОРИТЕТАХ И ПРИВИЛЕГИЯХ

— Внеучебная деятельность помогает тебе в учебе или скорее отвлекает?

— Внеучебная деятельность однозначно мне мешает, так как многие мероприятия проходят во время учебы (обучение для членов советов, мероприятия от вуза). И, выполняя председательские обязанности, часто не успеваешь делать домашнее задание. Однако это уже вопрос приоритетов. Я отдаю предпочтение общественной работе. Внеучебная деятельность определенно помогает в развитии компетенций и опыта.

— Работа в студсовете приносит студентам какие-либо привилегии?

— Членам студенческого совета иногда выпадает возможность получить пригласительные билеты на различные мероприятия (футбол, баскетбол, КВН и другие). Можно добавить, что, являясь членом студсовета, ты приобретаешь полезные знакомства.

— Что входило в планы совета в этом году? Какими проектами вы занимались?

— Наш главный проект в этом году, который получилось реализовать, — это Школа студактива. Проект был ре-



ализован в сотрудничестве со Студенческим советом Санкт-Петербурга и включал в себя лекции по актуальным для членов совета темам (правозащита, конфликтология, выгорание и другие), а также практические задания и неформальные встречи. Также нам удалось одержать несколько побед на конкурсах, чему мы тоже несомненно рады. Одна из наших ближайших задач — организация курсов по повышению правовой грамотности среди студентов, однако пока в этом направлении мы продвинулись не слишком далеко.

## ОБ УСПЕХАХ

— Расскажи про основные достижения студсовета. Что хотелось бы изменить и исправить в его деятельности?

— Как только я стала председателем студенческого совета, мы сразу начали работать над усилением нашего имиджа среди студентов. Многие студенты стали посещать наши мероприятия, также появилось немало желающих присоединиться к нам. Мы завоевали уважение среди обучающихся. Благодаря Школе студактива мы собрали состав из ста человек.

Следующее наше достижение — это создание студенческого совета в Павловском филиале. Ранее между главным корпусом и филиалом в Павловске была очень слабая коммуни-



кация, поэтому организация совета — это большой и важный шаг. Ребята только начинают свою деятельность, но мы искренне в них верим и стараемся помогать.

Появилось обучение для лидеров совета. Наша команда посетила курс лекций «Поговорим о ОССУ» (органе студенческого самоуправления) от Студенческого совета Санкт-Петербурга. Я ездила на съезд для руководителей студсоветов, побывала на Общероссийском форуме «Россия студенческая» в Москве. Мы начали получать различные призы (3-е место на конкурсе защит стратегий ССУ на 2023 год и специальный приз на конкурсе ОССУ, организованном Комитетом по молодежной политике Санкт-Петербурга, в номинации «Лучшая система наставничества»).

Еще одна наша цель — защита прав студентов. Мы всеми силами стараемся улучшить связь с администрацией вуза. Недавно провели встречу с ректором по воспитательной работе В.П. Журавлевым и представителями административно-хозяйственных служб (учебный отдел, заведующая столовой и другие), на которой обсуждался вопрос, что мы могли бы улучшить в нашем университете.

Следующее, о чем необходимо упомянуть, — мы создали чат-бота студсовета. В нем есть множество важных функций, в том числе «Обратная связь

— вопросы, жалобы, предложения». Если у студентов вдруг появится вопрос, зачем же нам бот, то ответ прост: он нужен, чтобы помогать вам! Теперь совет за помощью по любому вопросу: и по поводу столовой, и по поводу инфраструктуры, и даже по качеству образования.

## О ВНЕУЧЕБНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

— Какие мероприятия удалось провести?

— Мы возобновили ряд мероприятий, пользовавшихся популярностью у студентов, которые когда-то перестали проводить из-за ковид-ограничений (костюмированная осенняя вечеринка, киноужин, вечер настольных игр). Костюмированную вечеринку посетили более 130 студентов, ребята постарались, и каждый придумал для себя очень крутой образ. Киновечера и вечера настольных игр проводятся в актовом зале. Сейчас просмотры фильмов организуем регулярно, наши студенты с большим желанием посещают эти мероприятия. А вечер настольных игр превратился в отдельный клуб под названием «Мега».

Еще расскажу про классное мероприятие, которое мы запустили совсем недавно, — «Музыкальный

перерыв». Члены студенческого совета вместе с музыкальной группой нашего университета играли для всех студентов во время обеденного перерыва. Мы получили обратную связь от студентов, многим понравилось, поэтому мы планируем проводить это мероприятие еще и еще.

Однако самый любимый проект для нас — это творческий вечер. На данном мероприятии все желающие могут проявить свой творческий потенциал. У нас нет конкурсной программы, каждый может просто выйти и спеть, станцевать или продемонстрировать, что ты сделал сам. Мы придумали для ребят огромное количество номинаций, но самое главное для нас — это атмосфера этих «вечеров». Мы стараемся создать максимально уютную, домашнюю атмосферу для ребят.

## О ПЛАНАХ

— Традиционный вопрос: какие планы на будущее?

— Сейчас мы думаем над тем, чтобы организовать совместное мероприятие с Российским государственным педагогическим университетом им. А.И. Герцена. Мы считаем, что это была бы отличная возможность обменяться опытом.

Арина Громова,  
студентка 3-го курса  
филологического ф-та.  
Фото Вячеслава Назарова  
и Анастасии Григорьевой

# История елочной игрушки



**Н**овогодняя елка появилась в России в первой четверти XIX века. Существует две даты, к которым историки относят это событие. Первая — 1817 год, когда поставили елку в московском Кремле, где в тот момент находился весь императорский двор. Вторая дата — 1819 год, когда елка была установлена в Петербурге. Так или иначе, елка пришла к нам из Германии: уже в документах XVII века можно обнаружить рассказы о богатых немецких купцах, которые ее наряжали.

Часто появление елки в нашей стране связывают с немецкой принцессой Шарлоттой — женой Николая I, который в свое время решил порадовать любимую супругу. Вскоре это стало традицией, и елки начали устанавливать и в Зимнем, и в Аничковом дворцах, где их наряжали в сочельник и размещали в большом зале. Первые игрушки были съедобными и представляли собой фрукты и овощи, поэтому с такой елки могли еще долго снимать угощения.

Изначально это был персональный «лес» елок, который предназначался для царских детей и их друзей. Поздно вечером императрица лично подводила детей к елкам, где они находили подарки. Подруги императрицы отмечали, что когда праздник заканчивался, елку могли отправить на дом — дерево укладывали на сани и везли в дом гостя.

Сама по себе традиция украшать елку возникла как отклик на христианские сюжеты, где ель — символ райского дерева, которое нужно наряжать плодами. Также украшали ее пряниками и разноцветными свечами. Популярность елки стремительно росла, и уже в 1850-е годы их начали ставить не только на главных площадях столиц, но и в крупных губернских городах. Нарядить елки начинают богатые городские семьи, поэтому возникает потребность в игрушках. Вначале они были тяжелыми и непрозрачными, но вскоре появляются фигурки из стекла, украшения из картона —



Набор советских елочных игрушек «Чиполлино» (1950-е годы)

из него делали животных, сказочных персонажей и фрагменты религиозных сюжетов. Вырезали ангелов и снежинки из бумаги, пекли пряники с добавлением специй. Производство елочных игрушек развивалось, появлялись новые мотивы. Например, развитие железных дорог и паровых двигателей способствовало распространению игрушек в виде паровозов и пароходов.

Традиция устраивать благотворительные елки возникла по инициативе императорской семьи. В 1866 году в Аничков дворец были приглашены ребятишки из бедных семей, для которых нарядили огромную елку с бумажными флажками, разноцветными свечами и съедобными украшениями. В конце праздника цесаревич приказал повалить елку, и детям было разрешено снять с нее съедобные игрушки и унести с собой. С развитием благотворительности появилась традиция валить елку на пол и снимать с нее съедобные игрушки.

После революции 1917 года в советском государстве была объявлена борьба с религиозными предрассудками и пережитками прошлого. Под запрет попала и новогодняя елка. Возвращение ее в наши дома приходится на вторую половину 30-х годов, елка превращается в новогоднее украшение, традиция теряет изначальный христианский смысл. Игрушки в это время меняются: это уже не скромные



Советская послевоенная елочная игрушка из папье-маше

украшения, а герои советского времени. Из стекла выполняют воздушные шары, космонавтов, пионеров, дирижабли и красные звезды. Продолжают делать игрушки и из картона с изображением любимых сказочных персонажей. Так эта волшебная традиция дошла до наших дней: с гуляниями, красивыми игрушками и елкой.

Валерия Шишелова,  
студентка 3-го курса  
ф-та истории и социальных наук



# «Серебро» Кубка СВА у наших волейболисток

**С** 20 по 26 ноября в Москве проходил один из главных студенческих волейбольных турниров страны — «Кубок студенческой волейбольной ассоциации России». Право участвовать в соревнованиях получили 32 сильнейшие команды России, в том числе женская сборная ЛГУ им. А.С. Пушкина — чемпионы Северо-Западного федерального округа этого года. Девушки вышли в финал, где встретились с соперниками из Санкт-Петербурга — командой Университета промышленных технологий и дизайна. Сборная ЛГУ впервые завоевала серебряные медали Кубка СВА. Тренер команды — Татьяна Петровна Елисеева.



Мы встретились с капитаном команды Марией Шамаховой и попросили ее ответить на несколько вопросов.

— **Поделитесь впечатлениями от участия в соревнованиях?**

— От финала кубка СВА у меня остались смешанные чувства. Это одновременно и радость, и усталость. В соревнованиях наша сборная команда проявила поразительное упорство и мужество в борьбе за победу. Не было легких мячей, каждое очко давалось тяжело. Наслаждались захватывающей соревновательной атмосферой. Приятно поиграть, действительно надеясь на победу. Судейство также было на высоте.

— **Что вы чувствовали, когда узнали, что заняли второе место? Легко ли далась игра нашей команде?**

— С одной стороны, я рада, что мы заняли такую высокую позицию, но все же обидно проиграть в финале сопернику, который нам хорошо знаком.

— **Расскажите о ближайших спортивных планах? В каких соревнованиях будете принимать участие?**

— Сейчас продолжается чемпионат вузов Санкт-Петербурга, и наша цель

— остаться в призерах. Далее нас ждет подготовка к отборочным соревнованиям к финалу первенства России.

— **Что сказала Татьяна Петровна о вашей игре? Расстроилась, что вы заняли второе место, или поддержала в трудную минуту?**

— Татьяна Петровна была довольна результатом, поэтому она нас поддержала. В дальнейшем мы решили акцентировать внимание на отработке и устранении ошибок, допущенных в финальном матче.

— **Вы сейчас учитесь на первом курсе магистратуры и одновременно являетесь капитаном команды, у вас остается время на личную жизнь?**

— Я уже пять лет учусь в нашем университете и четыре года выступаю в роли капитана сборной команды по волейболу. Еще мой детский тренер учил совмещать учебу и спорт, поэтому такое положение для меня привычно. Конечно, я не располагаю большим количеством свободного времени. На данный момент в моих приоритетах самореализация.

— **А как вы стали капитаном команды?**

— Как правило, в волейболе капитаном становятся связующие, кем я и являюсь. Связующий — это «мозг»

команды. Кроме того, у нас было голосование, за меня проголосовали члены команды.

— **Занимаетесь ли вы еще каким-нибудь видом спорта?**

— Профессионально занимаюсь только волейболом. С другими видами спорта познакомилась в рамках программы бакалавриата факультета физической культуры. Помимо волейбола я люблю плавание, в детстве участвовала в соревнованиях и даже занимала призовые места.

— **Что вам дал спорт, какую роль он играет в вашей жизни?**

— Спорт дал возможность увидеть города России. Во многом спорт сформировал мой характер. А еще волейбол подарил мне лучших друзей и любимого молодого человека.

Желаем Марии и всей женской сборной команде дальнейших успехов и, конечно, побед!

Анастасия Лукьянченко,  
студентка 3-го курса  
филологического ф-та



# Цифровая гигиена:

## как правильно вести себя в информационном пространстве?

Три года назад специалист по анализу больших данных Ата Хакчил опубликовал любопытную статью на GitHub (<https://github.com/ignis-sec/Pwdb-Public>). Основой материала стало изучение утечек персональных данных пользователей. Хакчил провел исследование в отношении популярных паролей. Выяснилось, что самой популярной стала комбинация «123456», ее использовал каждый сотый пользователь. Уникальными же идентификаторами входа стали лишь 8,83% изученных данных. По мнению специалистов по информационной безопасности сложный пароль — одна из важнейших составляющих «цифровой гигиены». Что вообще такое «цифровая гигиена»? Как защитить себя в сети? Обратимся к инженеру информационной безопасности ЛГУ Владиславу Ветошеву.

— Что такое цифровая гигиена?

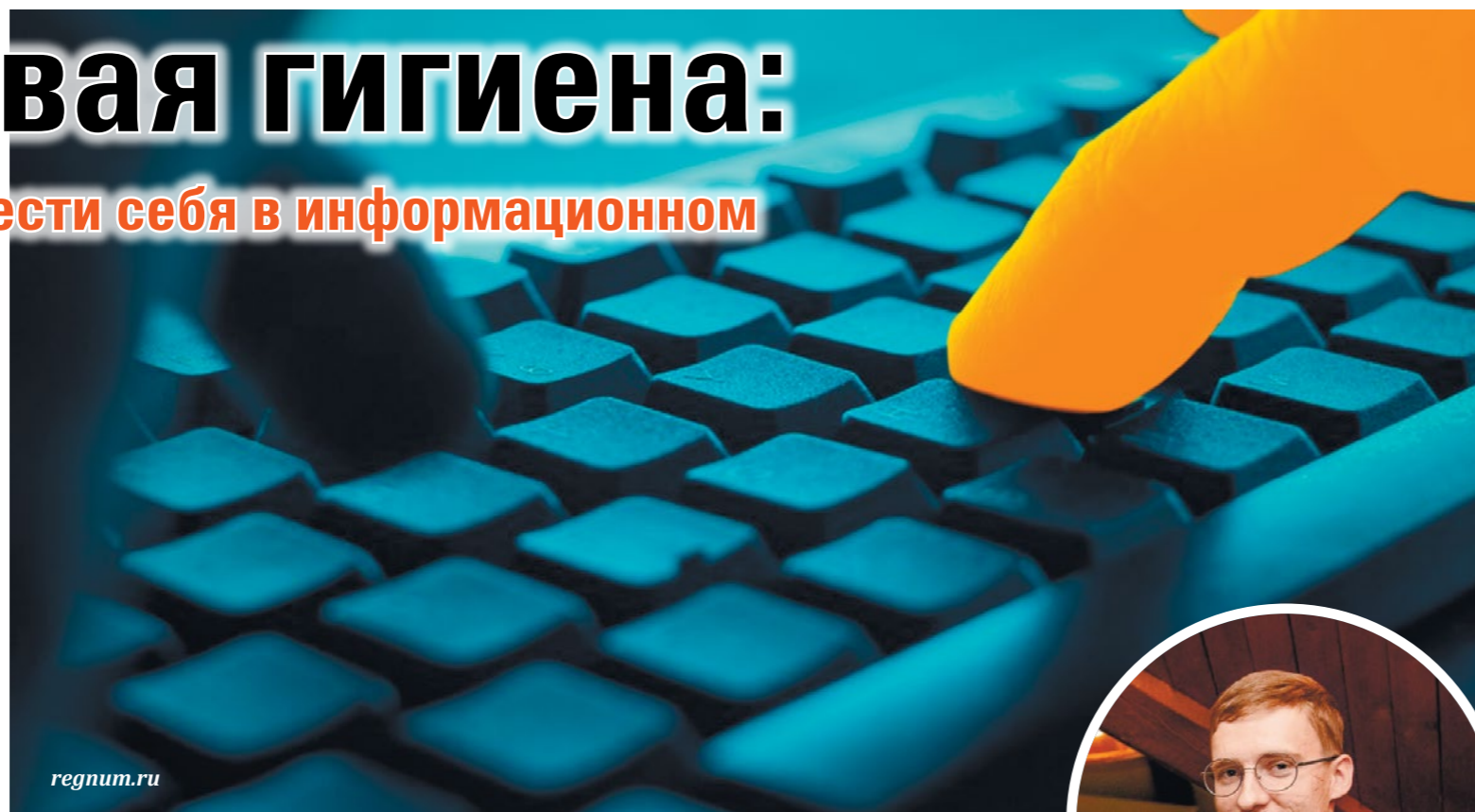
— Это некий перечень правил поведения в цифровом пространстве, придерживаясь которых, пользователь может обеспечить себе информационную безопасность.

— С кем или с чем мы ведем борьбу?

— В данном случае речь не идет о какой-либо борьбе. Говоря о правилах поведения в сети и о цифровой гигиене в целом, мы стараемся донести рекомендации до пользователей, чтобы повысить осведомленность в вопросах информационной безопасности, а также сформировать базовые навыки и знания по защите данных.

— Почему важно соблюдать цифровую гигиену?

— Технологии стремительно развиваются и затрагивают все сферы нашей жизни. Многие пользователи не воспринимают всерьез тот ущерб, который может быть нанесен человеку или компании в виртуальном



regnum.ru

пространстве. Соблюдение цифровой гигиены позволяет нам правильно управлять персональными данными в сети, защищать себя и свои средства от кибермошенников. Понимать, какое программное обеспечение или сервис являются вредоносными.

— Какие основные правила цифровой гигиены нужно знать?

— В первую очередь необходимо ответить на вопрос, насколько далеко вы готовы зайти в процессе использования средств защиты и механизмов безопасности, которые необходимо соблюдать каждому.

Первое и самое главное правило — все, что попало в интернет, остается там навсегда. Советуем контролировать то, какую информацию вы предоставляете приложениям. Вы можете ограничить сбор данных, отключить историю поисковых запросов, историю местоположения, отказаться от персонализированной рекламы, которая формируется на основе метаданных.

Меньше рассказывайте о себе в сети. Прежде чем что-то опубликовать, подумайте, возможно, эту информацию не нужно знать окружающим.

Применяйте сложные пароли и не используйте один идентификатор во всех сервисах.

Активируйте многофакторную аутентификацию во всех сервисах, которые вы используете.

Всегда своевременно устанавливайте обновления на свои устройства.

Не устанавливайте программное обеспечение из неизвестных источников и неавторизованных магазинов приложений.

Регулярно делайте резервные копии важных данных.

Не используйте публичные сети Wi-Fi для доступа к важным сервисам.

С осторожностью относитесь к письмам и звонкам от незнакомых вам контактов. Совершая покупки в интернет-магазинах, всегда внимательно проверяйте ссылки, по которым вы производите оплату.

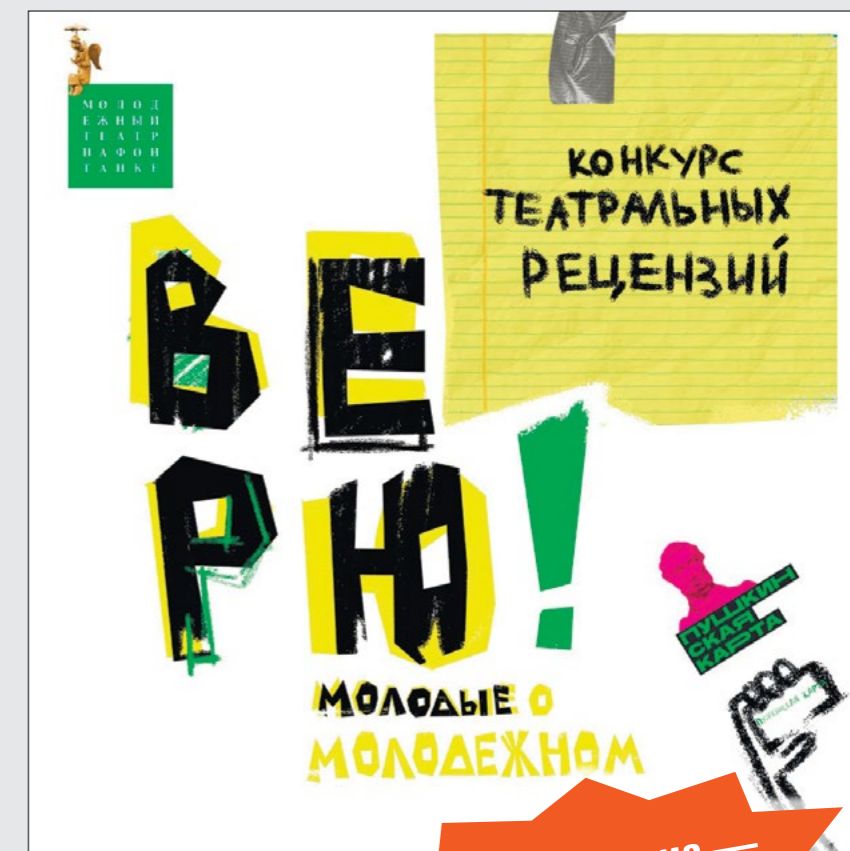
С осторожностью относитесь к новым виртуальным друзьям. Сегодня набирает популярность схема мошенничества, при которой злоумышленники выдают себя за старого знакомого или незнакомца, который ищет друзей.

— Как придумать (запомнить) сложный пароль?

— Надежные пароли должны содержать набор случайных символов в верхнем и нижнем регистрах с использованием цифр и спецсимволов.

Пароли, состоящие из человекочитаемых фраз и распространенных комбинаций уязвимы к брутфорсу (атаке методом подбора), например, «Alexey1990», «P@ssw0rd», «asdfghjkl», «qwerty123» и др.

Для формирования запоминающегося и надежного пароля можно использовать принцип парольных фраз. Например, сформируем фразу, которую легко запомнить «10 Северных



Главный приз —  
10 000 рублей!

Вы студент?  
Любите писать  
и равнодушны  
к театральному  
искусству?

Участвуйте в конкурсе рецензий на спектакли  
Молодежного театра на Фонтанке!

Кстати, посетить спектакли из репертуара Молодежного театра можно на средства «Пушкинской карты».

Автор лучшей рецензии получит денежную премию в размере 10 000 рублей в основной номинации «Верю!»

А для держателей «Пушкинской карты» есть особая номинация — «Три карты»:

- «Тройка» (3-е место) — диплом и абонемент на два лица на один спектакль;
- «Семерка» (2-е место) — диплом и абонемент на два лица на два спектакля;
- «Туз» (1-е место) — диплом и абонемент на два лица на два спектакля, а также книга Н. Старосельской «Вертикаль Семена Спивака» с автографом режиссера.

Прием заявок — до 31 января. Конкурсные работы принимаются до 7 февраля.

Все подробности о требованиях к работам ищите на сайте конкурса:

<http://mtfontanka.konkurs.tilda.ws>

Награждение победителей состоится 21 февраля.

Оленей Пересекали Реку». Далее берем из каждого слова по 3 или 4 символа и вводим в английской раскладке, получаем пароль «10CtdJktGthHtr».

— Нужны ли антивирусы?

— Однозначно — да. Антивирусное ПО значительно усложняет злоумышленникам возможность проводить атаки с использованием вредоносных приложений.

— Как защитить себя на 100%? И можно ли это сделать?

— Никакие меры предосторожности не защитят вас на 100%. Тем не менее необходимо соблюдать правила информационной безопасности, придерживаться цифровой гигиены, чтобы свести возможные риски к минимуму.

В современном мире, даже не выходя из комнаты, можно совершить ошибку. Стоит внимательно и ответственно относиться к своей деятельности в сети и не забывать о главной ее особенности, о которой сказал Владислав: все, что попало в интернет, остается там навсегда.

Данила Борисов,  
студент 2-го курса  
филологического ф-та



# Как сохранить фигуру, когда на носу новогодние праздники?



**П**ерекусить что-то на ходу, ограничиться чашкой кофе на завтрак — наши любимые пищевые привычки. А задумывались ли вы, что именно из таких, казалось бы, безобидных вещей и складывается наше пищевое поведение? Наш собеседник — Алёна Трусова, эксперт по питанию, специалист по модификации образа жизни, нутрициолог и психолог. Именно она поможет нам разобраться в такой важной теме, как правильное питание.

— Алёна, расскажите о том, чем вы занимаетесь, как вы пришли к этому? Были у вас когда-нибудь проблемы с питанием?



— Я пришла к профессии через свой личный опыт. Раньше в России не существовало профессии нутрициолога, и мне приходилось по крупицам собирать всю необходимую информацию. Прошла через многие проблемы в отношениях с едой, в том числе жесткие диеты, голодание, компульсивные переядания и прочие расстройства пищевого поведения. В какой-то момент поняла, что это не работает и организм устал от постоянных «качелей», поэтому решила помочь себе быть более здоровой и гармонизировать отношения с едой. Прошла обучение на многих курсах и получила диплом о профессиональной переподготовке. В теме питания я уже более десяти лет, работаю с клиентами как специалист более шести лет, с 2016 года.

— Действительно ли с возрастом обмен веществ замедляется, и, чтобы сохранить фигуру, нужно потреблять меньше калорий?

— Да, с возрастом обменные процессы организма замедляются, и он уже «просит» меньше еды. Но можно поддерживать молодость своего организма благодаря качественному питанию, спорту и активностям, полноценному сну и отдыху. Это действительно работает, хоть и звучит банально.



ysia.ru

— Существуют ли продукты, которые надо совсем исключить из рациона?

— Нужно исключать те продукты, которые вредят конкретному организму (бывает так, что даже всеми любимый и полезный авокадо кому-то может совершенно не подходить и приносить вред). Важно научиться слышать свой организм. Когда мы потребляем нутритивно плотную пищу, ведем правильный образ жизни, минимизируем стресс и занимаемся своим здоровьем, наш организм лучше любого специалиста подскажет, что для него «хорошо», а что «плохо». Более того, от «плохого» он очень легко отказывается. С этим и помогают нутрициологи.

— Важен ли режим питания? Что можно съесть на ночь без вреда для фигуры?

— Очень важен! Режимность в питании — комфорт для нашего организма. А когда нашему организму комфортно, у него нет необходимости запасать излишнюю жировую прослойку, ведь это первый защитный механизм при стрессе. Так что питаться нужно осознанно, с комфортом и любовью к себе и своему организму. Если в течение дня вы съели достаточно питательных веществ, то и ночью еду организм уже не потребует.

— Что такое осознанное питание?

— Питаться осознанно, на мой взгляд, это честно ответить себе на вопросы: что я делаю? зачем я это де-

лаю? какие последствия у этого будут? И обязательный вопрос: готов ли я мириться с этими последствиями?

Если ваш честный ответ «да», то можно не беспокоиться. Если же ответ «нет», то надо что-то менять. Осознанное питание у каждого свое, главное, чтобы это подходило конкретному человеку и удовлетворяло его цели и желания.

— Нужен ли диетолог здоровому человеку?

— Диетолог — это врач, который лечит болезни, связанные с пищеварительной системой. Здоровому человеку, конечно, он не нужен, если только в качестве профилактики. А вот нутрициолог может помочь скорректировать режим питания, понаблюдать за рационом, выявив особенности человека, дать рекомендации, касающиеся полноценного питания и образа жизни, чтобы поддерживать здоровье как можно дольше.

— Как сохранить фигуру даже в новогодние праздники?

— Не экономить калории к праздничному столу. Есть полноценно в течение дня, тогда и вечером на застолье не съедите лишнего. Есть больше зелени и овощей за праздничным столом. Ну и, конечно, больше двигаться, гулять, заниматься активным отдыхом и не забывать про сон и восстановление.

Анастасия Пономарева,  
студентка 1-го курса  
филологического ф-та



# Путешествие в Рождество

**С** 27 ноября по 29 января в Лютеранской церкви Святой Анны проходит выставка «Рождество». Мы решили окунуться в атмосферу зимнего праздника.

Выставку посещает много представителей молодежи. Это связано с отличительной чертой Анненкирхе.

— Мы понимаем, что если в современном мире начнем просто сыпать цитатами из Библии во все стороны, то вряд ли люди к этому прислушаются, потому что это очень тяжеловесный язык, — рассказывает Анастасия Гудникова, прихожанка церкви. — Бог всегда говорил с людьми на языке, который им понятен, нас он призывает ровно к тому же. Мы пытаемся современным языком рассказать то, что написано в Библии. Кроме того, мы понимаем, что люди интересуются искусством, и мы можем использовать это, потому что в нашем мире христианское искусство активно живет и развивается. Было бы здорово показывать его всем остальным людям.

Экскурсия по выставке проводится в необычном формате: рассказ ведется в соответствии с библейским сюжетом, с ожидания прихода Иисуса Христа до его рождения.



Экскурсия начинается с «зала ожидания», где к потолку подвешена елка. Дерево украшено многочисленными огоньками, благодаря чему оно становится первым объектом, привлекающим внимание. Традиция прикреплять елку к потолку появилась при Мартине Лютере. Он сделал это, поскольку дети могли разрушить дерево или сломать украшения на нем.

Перемещаемся во вторую локацию — пространство, где играет умиротворяющая музыка и размещено большое количество пуфиков. Расположившись на них поудобнее, поднимаем взгляд вверх и видим северное сияние, плавно переливающееся разными цветами. Прислушиваемся и невольно начинаем слышать звуки ветра и метели. Возникает ощущение, что мы переместились в другой уголок планеты и уже находимся не в церкви, а на Северном полюсе. Но как это зачаровывающее явление связано с историей о рождении Христа?

Это свечение можно увидеть там, куда сложно добраться живому существу, где нет тепла и света. Северное сияние символизирует явление Божественной красоты на земле. В это же время Анастасия Гудникова рассказывает нам историю о том, как Бог выбрал юную Марию для важной цели — она избрана, чтобы родить Спасителя.

Следующее помещение — «Явление ангелов пастухам». Это неболь-



шая круглая комната с сеном, посередине которой как будто спускаются ангелы. Тут царит особая атмосфера. Все помещение находится в легкой дымке, звучит песнь ангелов.

Далее перемещаемся на лестничный проем, где подвешены снежинки, которые мерцают синим цветом. Эта инсталляция не связана напрямую с библейским сюжетом. Она символизирует тяжелый путь, который преодолевают волхвы с дарами для Иисуса.

Заключительная локация показывает сцену рождения спасителя. Небольшое отверстие в стене — вход в Рождественский вертеп, или «пещеру». Заглянув туда, мы видим следующую картину — в центре расположен мобиль (подвесная игрушка над кроваткой младенца), на котором изображены все герои, причастные к рождественской истории: Иосиф, Мария, пастухи, волхвы и животные.

Выставка «Рождество» в Анненкирхе доказывает, что Библия может быть увлекательной, если преподнести ее не витиеватым синодальным языком. Мероприятие заинтересует как людей верующих, так и тех, кто ценит современное искусство.

Елизавета Некрасова,  
студентка 1-го курса  
филологического ф-та.  
Фото автора



# Стать Сантой

С 2018 года в нашей стране проходит благотворительная акция «Елка желаний». За четыре года в ней приняли участие более 42 тысяч человек и было исполнено около 59 тысяч желаний. Волонтеры нашего университета также приняли участие в проведении акции. Более подробно об этом расскажет Анастасия Поципун, студентка 4-го курса юридического факультета, руководитель Волонтерского корпуса ЛГУ им. А.С. Пушкина.

— Анастасия, расскажите подробнее об этой акции.

— Всероссийская акция «Елка желаний» проекта «Мечтай со мной» — это возможность для людей, которые хотят совершить добрый поступок, найти тех, кто нуждается в помощи, и сделать им подарки или исполнить мечты. Акция проводится только четыре месяца в году — с ноября по февраль. Проект «Мечтай со мной» существует непрерывно.

— Кто может принять участие в акции?

— Поделиться своим желанием могут дети от 3 до 17 лет включительно и пожилые люди (от 60 лет) с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью. Также дети-сироты; дети, оставшиеся без попечения родителей; дети, проживающие в семьях, чей доход ниже прожиточного минимума; дети военнослужащих и мобилизованных, участвующих в СВО; дети из числа беженцев или вынужденных переселенцев с территорий ДНР, ЛНР, Херсонской или Запорожской областей в период с февраля 2022 года; дети, проживающие и зарегистрированные на территории Донецкой и Луганской Народных Республик, Запорожской и Херсонской областей.

Стать исполнителем мечты, волонтером, партнером или спонсором может любой желающий.

— Студенты нашего университета впервые принимают участие в «Елке желаний»?

— Мы участвовали в Международном форуме гражданского участия #МЫВМЕСТЕ. На форуме был организован стенд «Елки желаний», где мы рассказывали об акции, помогали заполнять и регистрировать заявки. Также наши ребята сами взяли на себя работу по исполнению желаний. У всех был разный функционал: кто-то информировал об акции, кто-то занимался обеспечением медиапространства, помогал в координации. Я была тим-лидером (координатором), моя задача состояла в том, чтобы обеспечить четкую работу волонтеров.

Также, помимо очного мероприятия, проводится еще и модерация самих заявок, которые подаются потенциальные исполнители. Для того чтобы осуществлять эту деятельность, нужно пройти обучение. Наши ребята справились с этим успешно, и в прошлом году в модерации заявок приняли участие более десяти человек от нашего волонтерского движения.

— С какими сложностями вы столкнулись?

— Например, на очных мероприятиях при большом числе людей сложно уделить внимание каждому. Мы решаем эту проблему с помощью наших волонтеров, которые также проходят обучение и всегда готовы помочь участникам.

Иногда потенциальные мечтатели не досылают какие-то необходимые для одобрения заявки документы, и она остается в подвешенном состоя-

нии. Это очень грустно, так как хочется, чтобы все мечты сбывались.

— Какие эмоции у вас как руководителя Волонтерского корпуса ЛГУ вызывает эта акция?

— Проект «Мечтай со мной» и Всероссийская акция «Елка желаний» — это уникальная возможность помочь нуждающимся. Такие акции дарят не только положительные эмоции участникам и организаторам, но и помогают развивать благотворительность. Навероятно приятно быть частью этого движения, участвовать в организации акции, рассказывать о ней. Приятно знать, что это приносит пользу, я бы сказала, это мотивация для свершения новых добрых дел.

Мы бы хотели по возможности популяризировать эту акцию, чтобы еще больше людей знали о ней и могли вносить свой вклад в этот проект. Надеемся, что будем активно участвовать и в других подобных проектах.

— Как студенты ЛГУ, заинтересовавшиеся акцией, могут принять в ней участие в качестве исполнителя или волонтера-помощника?

— Принять участие может любой желающий, для этого нужно зарегистрироваться на сайте [елкажеланий.рф](http://елкажеланий.рф) и пройти обучение. Совершать добрые дела не так уж и трудно.

Ксения Седоусова,  
студентка 2-го курса  
филологического ф-та.  
Фото со страницы акции в ВК

# На сцене — Random!



7 декабря в 18:30 в клубе Sky View прошел первый сольный концерт музыкальной группы ЛГУ им. А.С. Пушкина Random. Студенты, живая музыка, дружеская атмосфера и веселое настроение!



Руководитель группы Карина Муллаянова, студентка 1-го курса магистратуры факультета математики и информатики, рассказала, как появилась идея создать свой собственный музыкальный коллектив:

— Идея создать группу у нас с Матвеем Даниловым, студентом 2-го курса филологического ф-та, появилась в сентябре прошлого года. Я узнала, что раньше он играл в своем родном городе, а я давно хотела открыть музыкально-инструментальную группу. Мы с Матвеем быстро сработались и устроили прослушивание для студентов, которые хотели стать частью нашей команды. Конечно, были сложности при отборе: например, я впервые столкнулась с тем, что нужно не только сказать человеку «нет», но и обосновать причину своего решения. Из-за недопонимания с участниками возникали проблемы, но они быстро решались.

По результатам отбора в наш коллектив вошли следующие студенты: я на вокале; Матвей — соло-гитара; Максим Булатов, студент 2-го курса филологического ф-та — электрогитара; Диана Ганиева, студентка 3-го курса ф-та философии, культурологии и искусства — синтезатор; Герман Серпучёнок, студент 2-го курса экономического ф-та — барабаны; Мурадали Муртузалиев, студент 1-го курса магистратуры юридического ф-та — бас-гитара.

Как же все происходило? В этот волнительный для команды день в клубе Sky View собралось множество студентов из ЛГУ им. А.С. Пушкина. Участники группы настроивались перед началом концерта, находясь на танцполе вместе с гостями. Кто-то встречал друзей у входа в клуб, кто-то был приятно удивлен, когда увидел своих знакомых среди студентов, а кто-то сидел на диване и морально готовился к выступлению.

— Атмосфера мероприятия была очень теплой, потому что рядом находились друзья и знакомые. Мы с ребятами как артисты

чувствовали большую поддержку от зала. Что бы мы ни сделали — все нам хлопали и кричали. Я очень радовалась за себя и за группу, потому что все наши труды за три месяца были увидены, услышаны и оценены, — рассказывает Карина Муллаянова.

Ребята начали выступление с песни «Музыка нас связала» группы «Мираж». Затем были исполнены такие хиты, как: «Группа крови», «Самба белого мотылька», «Девушки как звезды» и другие, которые так хорошо знакомы молодежи.

— Концерт был посвящен музыке 90-х, так как наш университет был основан в эти годы. Можно сказать, это отсылка ко дню рождения университета, — поясняет Карина.

В качестве завершающей песни ребята исполнили «Нас не догонят». Все вокалисты поднялись на сцену и начали подпевать. Казалось, будто это одна дружная семья.

— Отношения в группе у нас очень хорошие, — утверждает руководитель Random. — Я всегда стараюсь слышать ребят, когда они предлагают сыграть то или иное произведение. Если им нужно посетить какое-то важное мероприятие, то я отпускаю их с репетиции. Мы стараемся проводить наши занятия на позитивной ноте, чтобы все уходило с хорошим настроением. Я доверяю каждому члену нашей группы, уважаю их и уверена, что они меня не подведут. Стоит отметить, что все ребята разные, ка-

ждому нужно найти индивидуальный подход. Я уже отчасти это сделала.

Карина от всей души поблагодарила команду и выдала каждому подарок. Ребята были приятно удивлены, зрители, увидев это, аплодировали и громко кричали: «Random, random, random!»

После окончания концерта участники группы сделали памятные фотографии и продолжили танцевать с друзьями под песни, которые включал диджей.

Отвечая на вопрос, как создать что-то новое, интересное и впечатляющее, Карина дала следующий совет:

— Главное — не бояться делать все то, что приходит в голову, в этом и заключается развитие. Я думаю, что для нас это тоже был некий толчок, так как мы получили большую поддержку, когда решили создать группу — это и был стимул творить дальше, развиваться. Необходимо просто действовать, даже если боишься — все равно действуй. Со временем у вас получится добиться желаемого результата. Не бойтесь совершать ошибки: на них учится каждый, приобретает новый опыт. Мы с группой уверены, что следующий наш концерт будет лучше и масштабнее, потому что мы полны идей, которые собираемся воплотить в жизнь!

Екатерина Закутайло,  
студентка 3-го курса  
филологического ф-та.  
Фото Елизаветы Емельяновой

# Новогодний гардероб



## Как создать праздничный образ из обычной одежды?

**В** наше время мода с каждым днем становится все популярнее и популярнее. Появляются различные курсы от специалистов, бесплатные видеоуроки, чек-листы и капсулы с готовым гардеробом. Почему возникают сложности при выборе одежды? Как составить свой личный гардероб? И может ли он помочь создать праздничный образ? Вместе со стилистом и основателем онлайн-школы «ПРОЯвления» Анной Севастьяновой мы разобрали, какую одежду можно назвать «базовой» и как благодаря этому составить образ на Новый год.



— Зачем же нужна «база»?

— Такая одежда является основой гардероба и первым шагом к формированию стиля. С ее помощью можно создавать нейтральные комплекты как на каждый день, так и на важное событие. Когда отсутствует базовая одежда, чаще всего нечего надеть, даже если в шкафу слишком много вещей. Благодаря такому гардеробу можно «успокоить» акцентный и контрастный образ, тем самым сделав его более умеренным и стильным.

— Каковы признаки базовой одежды?

— Во-первых, вещь должна обладать понятным и современным силуэтом. Это значит, что в ней не должны быть излишние швы и нестандартный крой. Во-вторых, объем одежды должен быть умеренным либо немного больше подходящего размера. К примеру, если у вас 44-й размер, то можно смело носить одежду 48-го или 50-го. Такой прием приветствуется для того, чтобы создать многослойность или сделать образ более интересным. В-третьих, в базовой одежде отсутствуют заметный блеск и синтетика. Стоит отдать свое предпочтение тканям натурального происхождения, а именно хлопку, дениму, шерсти, льну и коже (можно искусственной коже).

— Как сочетать цвета?

— В первую очередь стоит покупать одежду нейтральных оттенков. К ним относятся белый, черный, серый, коричневый и бежевый. Также не советую заострять излишнее внимание на цветотипе. Человек интуитивно чувствует, какие цвета ему подходят больше всего. Ну а выигрышным вариантом станет сочетание природных оттенков.

— Где черпать вдохновение?

— Если с самостоятельным подбором одежды возникают трудности, всегда можно найти источники, где есть готовые идеи. Можно использовать приложение Pinterest. Оно подбирает интересующие вас фотографии. Стоит написать в поисковой строке «Стильные образы 2022–2023», после чего появляется безграничный выбор.



— Какие советы вы могли бы дать студентам по составлению новогоднего стиля?

— Для создания праздничного образа подойдут любые элементы одежды, которые можно отнести к вечерней группе: топ или юбка с пайетками, блуза с сатиновым блеском и бархатное платье. Я советую сочетать не более двух подобных вещей в одном комплекте. Но и одного яркого элемента будет вполне достаточно, чтобы создать праздничный образ. Эта вещь станет ярким акцентом, который нужно будет дополнить базовыми вещами. Например, жакетом, джинсами, классическими брюками или юбкой-плиссе нейтральных цветов. Чтобы создать праздничный образ, иногда бывает достаточно акцентных аксессуаров. К ним относятся крупные броши, серьги, кольца с блеском, а также маленькие вечерние сумочки и лаковая или замшевая обувь.

Не забывайте про прическу и макияж — в Новый год он может быть более ярким, чем в повседневности!

*Ксения Дума, студентка 1-го курса филологического ф-та.*

*Фото автора «Образы на Новый год»*

