



УНИВЕРСИТЕТСКИЙ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

ГАЗЕТА ЛЕНИНГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА №9(100) НОЯБРЬ 2023 ГОДА



номеров нашей газеты вышли за 10 лет

В них история университета, его преподавателей,
сотрудников и студентов





С ЮБИЛЕЕМ!

Дорогие читатели!

Перед вами необычный номер «Университетского обозревателя» — он посвящен десятилетнему юбилею нашей корпоративной газеты!

С первого выпуска и по сей день она рассказывает о ярких событиях и отражает самые актуальные проблемы, являясь живым нервом университета и оставаясь при этом (что не менее важно!) летописью истории ЛГУ им. А.С. Пушкина.

Выражаю признательность всем авторам, начинающим журналистам, редакторам и фотографам, которые внесли свой вклад в создание каждого выпуска. Ваши статьи, репортажи, обзоры и интервью делают газету увлекательной и полезной для студентов и сотрудников университета!

Всему редакционному составу «Университетского обозревателя» — крепкого здоровья и новых творческих идей. А главное, интересных инфоповодов!

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

С чего все начиналось...

Интервью с первым редактором «Университетского обозревателя»

Редактор газеты — это человек, который несет огромную ответственность за качество и актуальность информации, публикуемой в издании. Он должен быть профессионалом своего дела, обладать широким кругозором и отличным чувством новостной ценности. Мы поговорили с первым редактором газеты Екатериной Николаевной Рыбинской, которая рассказала, с чего начала свой путь, и дала совет будущим журналистам.

— Вы стояли у истоков создания газеты «Университетский обозреватель» и были первым редактором. Расскажите, как появилось наше корпоративное издание?

— 10 лет назад мою кандидатуру рекомендовали ректору университета Вячеславу Николаевичу Скворцову. Он пожелал встретиться и побеседовать. Мы сразу нашли общий язык. Вячеслав Николаевич поставил мне задачу сделать за две недели номер, чтобы успеть получить первый тираж ко дню рождения университета. Это было практически невозможно: новый незнакомый коллектив и среда, сжатые сроки для сбора и написания материалов, а ведь еще нужно сверстать и отправить в типографию... Но мы справились! За это хочу поблагодарить еще одного создателя газеты — нашего самого лучшего дизайнера-верстальщика Сергея Александровича Самолетова. Кстати, он еще был моим преподавателем, когда я училась в СПбГУ на факультете журналистики.

— С какими сложностями вы сталкивались во время работы?

— Самое сложное в работе редактора корпоративной газеты — это создать корреспондентскую сеть,

то есть собрать коллектив единомышленников — людей, которым не надо говорить «напиши или сделай то или это». Эти люди сами не пропустят важного события в жизни университета и напишут хороший материал. Я была в тесном контакте со студентами-журналистами, которым преподавала несколько дисциплин, и ребята с удовольствием писали для газеты. Так что в этом смысле мне повезло.

— Как выбирали темы для публикаций?

— Главные темы — это жизнь университета, учебный процесс, общественная, студенческая и спортивная деятельность. Для университетской газеты главная задача, чтобы она не была скучной. Поэтому в «Обозревателе» при мне появлялись постоянные тематические рубрики, такие как, например, «Очень русские истории», посвященные русским людям, внесшим заметный вклад в какие-то мировые события. Кстати, представитель одного из московских издательств предложил мне дополнить подборку этих миниатюр, чтобы выпустить их отдельной книгой. Честно говоря, времени на это нет, ведь я, помимо работы в ЛГУ, сочиняю детективные романы. В издательстве «Эксмо» за полтора де-



сятка лет вышло уже более сорока моих книг. Часть из них экранизированы...

— Какие достижения вы считаете самыми значимыми за время вашей работы?

— Для меня каждый подготовленный номер был достижением. Шучу. Правда, однажды наш «Университетский обозреватель» участвовал в конкурсе корпоративных изданий. Мы стали дипломантами конкурса, хоть и не заняли призового места. Но это было и невозможно, потому что победителями ожидаемо стали газеты крупнейших богатых и очень известных компаний. Но мы не в обиде.

— Чем вы занимаетесь сейчас?

— В настоящий момент я работаю редактором в редакционно-издательском отделе ЛГУ.

— Какой совет вы бы дали молодым журналистам?

— Посоветую не только журналистам, но и вообще молодежи: больше читайте, обращайтесь к великой русской литературе, это сделает ваш внутренний мир богаче, привьет вкус, стиль, гуманизм... Расширяйте свой кругозор и растите духовно.

Анастасия Лукьянченко,
студентка 4 курса
филологического ф-та

Слово читателям

Кто лучше самих читателей может в полной мере рассказать о газете? Мы поговорили с постоянными читателями «Университетского обозревателя» и узнали у них, с какого периода они следят за материалами газеты и какие из них им интереснее всего читать. А также обсудили, какие тексты они хотели бы видеть на страницах издания.



Мария Александровна СОЛДАТОВА, декан факультета физической культуры:

— Я читаю «Университетский обозреватель» с момента его появления. Особенно мне нравится разнообразие тем и экспертов, с которыми ведется диалог, интервью. Конечно, мне всегда любопытно, как спортсмены себя ведут на интервью, как журналисты из числа студентов представляют спорт. Если говорить о самом запоминающемся выпуске, то это газета, приуроченная к 30-летию университета.

Мне кажется, что в «Университетском обозревателе» все материалы довольно гармоничны, разнообразие тем большое. Что касается иллюстративного материала, то он тоже всегда хорошо подобран. А самое главное пожелание от меня — побольше позитивных новостей и творческих успехов.



Вадим Олегович ЛЕВАШКО, декан факультета истории и социальных наук:

— «Университетский обозреватель» я начал читать с первых дней его существования. Больше всего мне нравятся статьи, посвященные студенческой жизни. Я очень внимательно читаю все материалы, которые освещают жизнь студентов. Мне бы очень хотелось, чтобы все важнейшие новости обязательно освещались на страницах, и человек, который брал газету в руки, получал полное представление о том, что происходит в нашем вузе за определенный период времени. Единственное «но»: мне неудобно читать газету в электронном формате, поэтому я считаю, что еще обязательно должен быть бумажный вариант.



Виталий Юрьевич ШЕВЕЛЕВ, заведующий отделом по работе с молодежью:

— Могу сказать, что начал читать «Университетский обозреватель» с самого первого выпуска, так как я принимал участие в первоначальном собрании по запуску газеты и был ответственным за ее распространение среди структурных подразделений нашего университета. Почему «Университетский обозреватель» важен для нашего вуза? Во-первых, большую часть текстов для газеты пишут наши студенты разных факультетов, что позволяет им отрабатывать на практике свои навыки. Во-вторых, газета является своеобразным брендом университета, его визитной карточкой. В-третьих, «Университетский обозреватель» можно рассматривать как своеобразную «лакомую бумажку», показывающую, какие темы для самих студентов являются наиболее важными. Я с огромным интересом всегда читаю материалы, связан-



ные с достижениями в спорте, творчестве, в волонтерской деятельности. Приятно знать, что наши студенты являются победителями региональных или всероссийских конкурсов разной направленности. Отрадно читать о студентах, которые входят в молодежные формирования при органах власти Ленинградской области, являются активными членами важных общественных организаций. На страницах газеты мне хотелось бы видеть материалы, приуроченные к памятным датам и дням воинской славы. Это одна из интересных форм донесения информации до студентов, потому что важно в вопросах гражданско-патриотического воспитания использовать все информационные ресурсы.



Сергей МАТАСАРЬ, диспетчер филологического факультета:

— Мое знакомство с газетой «Университетский обозреватель» началось в сентябре 2019 года, когда я поступил в наш университет. Для меня «Университетский обозреватель» — это молодежное издание, где любой студент может выразить свои мысли и чувства, найти актуальную информацию об университетских событиях. Мне нравится, когда на страницах газеты появляются подробные материалы о деятельности студенческих клубов, о победах наших студентов на региональных и всероссийских конкурсах. Но, вместе с тем, мне бы хотелось, чтобы газета «Университетский обозреватель» разрослась до масштаба профессиональной газеты и стала источником информации не только для студентов и преподавателей нашего университета, но и для жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Подготовила Любовь Мармузова,
студентка 1-го курса филологического ф-та

СО ВСЕМИ ВЫПУСКАМИ ГАЗЕТЫ МОЖНО
ПОЗНАКОМИТЬСЯ НА САЙТЕ ЛГУ ИМ. А.С. ПУШКИНА
В РАЗДЕЛЕ «УНИВЕРСИТЕТ».



СПОРТ

Королева шпаги

Студентка нашего университета завоевала «бронзу» на соревнованиях по фехтованию

13 ноября студентка 2-го курса факультета физической культуры **Майя Понкратова** завоевала бронзовую медаль на Открытом кубке НГУ им. П.Ф. Лесгафта по фехтованию в дисциплине «Шпага женская, личные соревнования». Данные состязания являются частью проекта «Лесгафтовские старты — Стань чемпионом», направленного на популяризацию спорта среди молодежи. Успех Майи стал еще одним достижением в копилке наград молодой спортсменки, которая продолжает радовать своих болельщиков новыми победами.



Мы поговорили с Маей о том, как она пришла в фехтование, какие эмоции испытывала на соревнованиях, и о том, кому подходит такой вид спорта.

— Как давно ты занимаешься фехтованием? Почему выбрала именно этот вид спорта?

— Я уже 11 лет занимаюсь фехтованием, мне было восемь лет, когда я сделала первые шаги в этом виде спорта. Фехтование привлекло меня своей неординарностью и уникальностью. Кроме того, меня заинтересовало взаимодействие рук и ног в процессе поединка, а также возможность перехитрить соперника для достижения победы.

— Как ты попала на Открытый кубок по фехтованию?

— Я очень хотела поучаствовать, поскольку в прошлом году мне пришлось пропустить этот турнир. На сайте Федерации фехтования Санкт-Петербурга я нашла положение о соревнованиях, а затем отправила заявку для участия в турнире.

— Насколько важны были эти соревнования для тебя?

— Принимая участие в этом турнире, я понимала, что выступаю не только от своего имени, но и от лица университета. Я ощущала возложенную на меня ответственность, мне хотелось показать достойный результат.

— Что помогло справиться со стрессом?

— Достижение такого результата стало возможным благодаря поддержке друзей и однокурсников. Кроме того, я сумела настроить себя и сосредоточиться на соревнованиях.

— Фехтование — это вид спорта для каждого, или же не все могут попробовать себя в нем?

— Фехтование — это вид спорта, который подходит для многих людей разного возраста и уровня физической подготовки. Он не требует особой начальной подготовки или специфических физических данных, что делает его доступным для большинства. Возрастных ограничений для занятий фехтованием практически нет.

Дети могут начинать заниматься с 9–10 лет, а взрослые — в любом возрасте. Также стоит отметить, что фехтование является достаточно безопасным видом спорта, поскольку используются защитные костюмы и маски, которые предохраняют тело от травм.

Сейчас существуют секции любительского фехтования: люди разных возрастов могут заниматься фехтованием для себя.

— Что можешь посоветовать молодым спортсменам, которые только начинают свой путь в фехтовании?

— Успех в спорте требует много времени и усилий. Будьте настойчивыми и терпеливыми, и результаты придут со временем. Чтобы стать хо-

рошим фехтовальщиком, нужно много работать над своей техникой.

Важно уделять время развитию всех компонентов фехтования, включая стойку, передвижение, работу с оружием и тактику. Для развития навыков и опыта необходимо регулярно тренироваться и участвовать в соревнованиях. Это поможет научиться справляться со стрессом и улучшить свои результаты.

Арина Громова,
студентка 4-го курса
филологического ф-та



«СпортФест47»

16 ноября в ЛГУ им. А.С. Пушкина прошел студенческий спортивный форум «СпортФест47». Специалисты, преподаватели и студенты со всей Ленинградской области собрались, чтобы обсудить организацию занятий спортом в учебных заведениях, развитие и финансирование спортивных клубов.



В 12.00 в актовом зале состоялось торжественное открытие пленарного заседания «Лучшие практики и возможности для развития студенческих спортивных клубов». Началось мероприятие с выступления сборной ЛГУ им. А.С. Пушкина по чирлидингу «Нон-стоп». В дальнейшем заседание проходило в формате «открытого диалога». Любой желающий из зала мог задать свой вопрос в том числе ректору ЛГУ им. А.С. Пушкина **Григорию Викторовичу Двасу**.

В качестве спикеров были приглашены: первый вице-президент Российского студенческого спортивного союза, советник министра спорта РФ **Роман Михайлович Ольховский**, председатель Комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области **Евгений Николаевич Пономарев** и помощник губернатора Ленинградской области, председатель Ленинградского областного регионального отделения Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» **Вячеслав Николаевич Комаров**.

Главной темой обсуждения стали студенческие спортивные клубы. Участники форума обсудили, как организовать спортивный клуб, обеспечить ему развитие и какую поддержку студенческому спорту оказывает государство. Поговорили о том, какие возможности дает наличие спортивного клуба в университете студентам и как мотивировать молодых людей заниматься спортом.

Валерий Георгиевич Чебин, прези-

дент Национальной студенческой спортивной лиги гольфа, предложил создать в нашем университете секцию фиджитал-гольфа. Партия в фиджитал-гольф состоит из двух этапов — физического и цифрового. Спортсмены сначала играют в привычный для нас гольф на площадке, используя клюшки и мячи, после игра продолжается на игровой приставке. Участники соревнования используют только геймпады и острый ум. При подсчете результата учитываются оба этапа согласно регламенту каждого соревнования.

Ректор университета инициативу поддержал. Спикеры ответили на все вопросы и рассказали о планах Комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области на ближайшие два-три года. Участники форума пришли к выводу, что студенческий спорт активно развивается. Ребята готовы участвовать в спортивной жизни университета, и преподаватели делают все, что в их силах, чтобы поддержать своих студентов.

— В нашей стране, в отличие от западных стран, предоставляется бесплатная возможность заниматься спортом в высшем учебном заведении, а руководители обязаны обеспечивать условия для этого, — подытожил Роман Михайлович Ольховский.

Пленарное заседание завершилось выступлением танцевального коллектива ЛГУ им. А.С. Пушкина «Пушкиндэкс». Проректор по воспитательной работе, молодежной политике и связям с общественностью, заместитель председателя Общественной палаты

Ленинградской области **Владимир Павлович Журавлев** вручил коллективам «Нон-стоп» и «Пушкиндэкс» благодарственные письма председателя Общественной палаты **Александра Фировича Габитова**.

После пленарного заседания студенты отправились на мастер-классы. У них была возможность попробовать себя в разных видах спорта: волейбол, баскетбол, кроссфит, самбо, бокс и компьютерный спорт.

Виктория Левченко, студентка 1-го курса филологического факультета посетила мастер-класс по кроссфиту и поделилась с нами своими впечатлениями:

— Сначала тренер объяснил нам, что кроссфит — это функциональная и интенсивная тренировка, в которую включены элементы разных спортивных дисциплин, поэтому в ней задействованы все группы мышц. Еще он рассказал, как правильно делать разминку и выполнять упражнения, чтобы ничего себе не повредить. Тренер показывал нам упражнения, а мы повторяли за ним. Попробовать что-то новое было очень интересно.

Чтобы гости ЛГУ им. А.С. Пушкина не потерялись в стенах университета, на мероприятии дежурили волонтеры. Они были готовы в любой момент проводить до гардероба или принести микрофон желающему задать вопрос.

Ксения Шадрунова,
студентка 1-го курса
филологического ф-та.
Фото Елизаветы Емельяновой



На высокой ноте

15 ноября на сцене Царскосельского дома молодежи состоялся финал фестиваля студенческого творчества «ЛГУ АртФест 5.0». Студенты, прошедшие отборочный этап, соревновались в четырех номинациях: вокал, театр, танец и инструментальное исполнение. Как проходила подготовка к концерту? Какие призы получили победители? Что было за сценой во время фестиваля? Об этом и многом другом читайте в нашем репортаже.

ШОУ НАЧИНАЕТСЯ С ОТБОРА

О том, что в университете пройдет конкурс студенческих талантов, я узнала еще в октябре. Увидела пост в группе в социальной сети «ВКонтакте» и сразу же подала заявку на участие. Сначала был первый отборочный этап. В актовом зале два часа судьи отсматривали номера студентов, желающих попасть на фестиваль. Через некоторое время Карина Муллаянова, заместитель заведующего отделом по работе с молодежью, собрала нас и объявила, что все присутствующие прошли в финал. Нам разъяснили регламент конкурса и график репетиций. Началась подготовка.

Два раза в неделю мы репетировали в Доме молодежи с Аркадием Давидовичем Гевондовым — руководителем театрального направления. Он помог нам с костюмами, с визуальным оформлением номеров, а также вносил коррективы в выступления.

АКТЕРЫ. ТРЮКИ. ФОРТЕПИАНО

Первыми на сцену выходят участницы в номинации «Вокал», следом за ними — «театралы».

И вот настал мой черед идти на сцену. Аккуратно выбегаю на площадку и принимаю нужную позицию. Дальше все как в тумане. Не вижу зрителей, не вижу судей, вижу только свет прожекторов и своего руководителя за сценой. Четыре минуты танца «пронеслись» незаметно.

Встаю и убегаю за кулисы, там уже готовится следующая девушка, а я, задыхаясь, обнимаю своего руководителя и начинаю успокаиваться.

После нашей номинации выступают девушки с инструментальным номером. Их выступления выглядят эффектно: черный зал и белый свет, направленный на фортепиано. После того, как все выступления во всех номинациях состоялись, на сцену выходит «Пушкиндэнс» со своим показательным номером.

«КРОМЕ ВОСТОРГА, НИЧЕГО НЕ ИСПЫТЫВАЮ»

Пришло время для награждения. Все участники, в том числе и я, выходят на сцену и встают в один ряд. Повсюду бегают фотографии Медиацентра нашего университета.

Ведущие начинают церемонию. Сначала всем, кто стоит на площадке, дают дипломы финалистов. Затем наступает долгожданный момент. Выходит Аркадий Давидович и объявляет победителя в номинации «Вокал». Им оказалась Полина Беляева, студентка 1-го курса факультета философии, культурологии и искусства, с номером «Хорошо». Затем награждают «театралов». Андрей Кудрявцев, студент 1-го курса магистратуры юриди-

ческого факультета с номером «Я разный» забирает свое почетное первое место. После него Аркадий Давидович приглашает за наградой Марию Беспалову, студентку 1-го курса факультета философии, культурологии и искусства, выступившую с номером «Этюд памяти Шопена» Эдварда Грига.

Подшла очередь моей номинации. Волнуюсь. Руководитель театрального направления передает микрофон Елизавете Анатольевне Григорьевой — тренеру и руководителю танцевальной команды «Пушкиндэнс». Она кратко выступает и называет победителя. Им оказываюсь я. Прыгая от восторга, буквально подлетаю к тренеру, забираю приз. Подарками, кстати, оказались полезные вещи: беспроводная зарядка, блокноты и ручки, кружка и шоппер! Смотрю в зал и вижу свою соседку. Подруга поднимается на сцену и дарит мне букет роз. Кроме восторга, ничего не испытываю.

Гран-при фестиваля забрала Мария Бородина, студентка 4-го курса факультета специального (дефектологического) образования, которую награждали проректор по воспитательной работе, молодежной политике и связям с общественностью Владимир Павлович Журавлев и Елизавета Обрядина, студентка 5-го курса факультета истории и социальных наук.

Все участники уходят за кулисы. Шоу окончено. За сценой мы дружно обнимаемся, говорим друг другу комплименты.

Наталья Баталова,
студентка 1-го курса
филологического ф-та.
Фото Елизаветы Емельяновой

Как защитить себя в цифровом мире?



30 ноября в мире отмечается день защиты информации. По этому случаю мы поговорили с Максимом Куценко — сотрудником Национального центра противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет (НЦПТИ) и создателем фестиваля социальной рекламы «Параллели» — о том, как защитить свою информацию в медианосителе, кто может ее использовать и как нейросети могут вам в этом помочь.

— Максим, давай начнем с того, что вообще такое НЦПТИ и чем организация занимается?

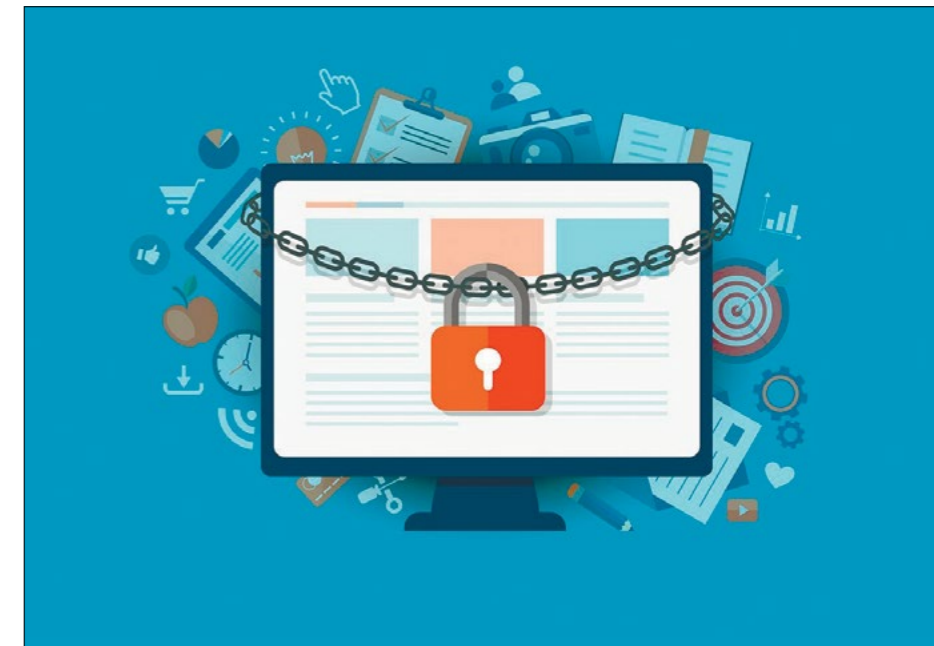
— Мы являемся подразделом министерства просвещения и наша работа направлена преимущественно на школьников и подростков. Как именно мы работаем? Проводим различные тренинги, где в формате дискуссии рассказываем подросткам, какие угрозы может в себе нести безответственность в интернете.

— Кому может потребоваться информация о нас в социальных сетях?

— Во-первых, террористам, различным экстремистским и прочим организациям. Их интересует самая разная информация с ваших страниц в соцсетях: о том, где вы работаете, чем занимаетесь в свободное время и т. п. Во-вторых, информацию о вас могут получить сторонние лица, например, хакеры. Им важно украсть не столько ваши данные, сколько сведения о вашем круге общения, особенно, если в нем есть высокопоставленные лица. В-третьих, информация могут заинтересоваться правоохранительные органы, представители других органов власти.

— Как в таком случае обезопасить свои данные?

— Очень хороший вопрос! Самый простой способ защиты: двухфакторная аутентификация, когда для входа на страницу недостаточно ввести только пароль, нужен еще код, который приходит на ваш телефон.



Это просто, но не всегда надежно. Очень крутой, но в то же время очень сложный способ, который нравится лично мне: привязать нейросеть. Поясню на примере Тинькофф.Мобайл. Они несколько лет назад создали виртуального ассистента Олега, который отвечает на звонки за вас. В интернете можно найти множество мемов о том, как Олег общается с мошенниками. Почитайте, это уморительно. Так можно сделать с каждой социальной сетью, и я знаю, что уже делают. Когда вам кто-то скидывает в ВК «поддержи меня в конкурсе», то нейросеть генерирует ответ и таким образом «ликвидирует» взломанную страницу.

— Тогда хочу спросить тебя: не боишься, что через несколько лет нейросети захватят мир?

— Страх, конечно, есть всегда, но сейчас, исходя из того, что я вижу, могу сказать: нейросети мир не захватят, пока что они лишь инструмент для достижения цели. То есть, как говорил герой Уилла Смита в фильме «Я, робот», машина написать симфонию не сможет, но сможет помочь в этом человеку.

— Есть ли способ быстрее перейти от стадии отрицания к стадии принятия? Дашь какие-нибудь советы людям, которые боятся нейросетей?

— Знаешь, как маленьких детей иногда учат плавать? Их бросают в воду и таким образом заставляют самостоятельно понять, как плыть. Если ребенок не понимает, то, конечно, его спасут, но если сообразит, то поплывет. Здесь история точно такая же. Как мне кажется, надо просто принять факт того, что нейросети — уже неотъемлемая часть нашей жизни, и учиться их использовать, изучать, пытаться понять, чем они могут быть полезны конкретно вам.

— Сможешь дать три совета нашим читателям, как обеспечить свою безопасность в сети?

— Интересно, надо подумать. Информация о вас не нужна ни спецслужбам, ни террористам, если вы не совершаете действий, привлекающих к себе внимание. То есть первый тезис звучит так: если вы простой пользователь сети Интернет, листаящий мемы и ставящий лайки, то вы уже в безопасности. Второй: проверяйте то, что читаете. Защита от фейков — это тоже защита информации. Третий весьма простой — учитесь новому у тех, кто младше.

Денис Громцов,
студент 3-го курса
филологического ф-та

Книги — это магия



НАША КНИЖНАЯ
ПОЛКА

В течение последнего года литературный клуб, который основали Аня Базанова и Лера Цыбанова, студентки 3-го курса факультета иностранных языков, сумел завоевать особую популярность в студенческой среде. Мы взяли интервью у основательниц клуба, которые рассказали о его успехах, проблемах, о том, что будет дальше и при чем тут коты.



— Как у вас появилась идея создать литературный клуб?

Аня: Еще на первом курсе мы замышляли создание литературного клуба, но руки как-то не доходили. На втором курсе заместитель декана предложил нам воплотить задумку. Мы почувствовали, что время пришло, и решились на создание клуба.

— Почему вы решили объединить котов и книги?

Лера: Мы всегда были в восторге от котят, воспринимая их как нечто удивительно милое и позитивное. Когда решали создать литературный клуб, нам вспомнились фотографии котиков с книгами. Мы решили сделать из этого образ «читающих котиков».

Аня: Это было что-то уютное, приятное, что могло бы создать позитивную атмосферу в нашем клубе. Вообще, когда у Леры появится свой кот, его будут звать Иосифом Александровичем, в честь Бродского.

— Как обстоят дела с посещаемостью клуба?

Аня: У нас есть преданные участники, которые регулярно ходят к нам. Мы считаем, что для всех удобнее собираться в дистанционном формате. При этом нас просят организовывать очные встречи, но, к сожалению, пока не удается найти оптимальный день, который был бы удобен всем.

Лера: Наши встречи посещают ребята, которые действительно увлечены и заинтересованы в том, что мы делаем. У нас сложилось настоящее комьюнити, где каждый чувствует себя частью целого. Здесь все готовы поддержать, выслушать и задать вопросы.

— Выходит, ваш клуб не только о книгах?

Лера: Все верно. Это своеобразное место, где мы создаем атмосферу взаимопонимания и поддержки. Здесь вам всегда протянут руку помощи, если в этом есть нужда.

Аня: В нашем клубе нет границ между руководителями клуба и участниками, мы стараемся поддерживать атмосферу равенства и уважения. Мы всегда открыты для новых идей и готовы подарить друг другу кусочек вдохновения.

— Как проходят ваши встречи?

Лера: Сначала обсуждаем, как у всех прошел день, и потом переходим к конкретному произведению. Если мы анализируем книгу, то начинаем с изучения биографии автора, выделяем интересные моменты из его жизни, о которых многие, возможно, не знают. После чего связываем биографию с произведением, ищем параллели. Обсуждение книги начинается с обзора содержания и вопросов. Это помогает тем, кто еще не знаком с произведением, — такой подход позволяет всем участникам сформировать базовое понимание произведения. Также это помогает ребятам создать образовательную атмосферу, где у каждого есть возможность поделиться своими мыслями и взглядами.

— Обсуждение какого автора вам запомнилось больше всего?

Лера: Скорее всего, запомнился разговор о Пелевине. В его книге были подняты такие сложные темы, что было трудно понимать написанное. Мы обсуждали это минут сорок.

— А если я не успел прочитать книгу?

Аня: Ничего страшного. Мы всегда подчеркиваем, что не обязательно чи-

тать, чтобы к нам ходить. Это основная идея. Мы сами не являемся экспертами в области литературы, просто делимся своим опытом, и это приносит нам удовольствие. Мы спрашиваем друг друга: тебе было бы интересно об этом услышать? Если нет, тогда выбираем другую тему.

— Каких успехов добился клуб?

Лера: Для нас успех клуба заключается в том, что участники, которые были поначалу замкнутыми, начинают проявлять себя.

Аня: Также приятно, когда ребята обращаются к нам за помощью в переводе на бюджет или написании мотивационного письма. Мы радуемся, что можем быть полезными.

— Что вы планируете в ближайшем будущем?

Лера: У нас есть интересный концепт конкурса, который приурочен к годовщине создания клуба. Мы не разглашаем детали, чтобы сохранить интригу. Подробности конкурса будут опубликованы в нашей группе.

— Что нужно сделать студенту, чтобы вступить в клуб?

Лера: Стоит зайти в нашу группу и посмотреть, когда пройдет следующая встреча. Найти нас просто — ввести в поисковой строке «Литературный клуб ЛГУ им. А.С. Пушкина» (<https://vk.com/bbooksloverss>). Там — ссылки на наши контакты и беседу.

— Какой цитатой можно охарактеризовать литературный клуб?

Лера: «В литературе, как в любви, нас удивляет чужой мир!»

Аня: «Коты — ценители комфорта!»

Кирилл Грабаускас,
студент 2-го курса
филологического ф-та

Начни менять мир с себя

Они борются с загрязнением мира, становятся донорами и спасают жизни людей по всему свету, участвуют в поисках пропавших детей и взрослых, делают многое на безвозмездной основе. Кто они? Добровольцы. И совсем скоро, 5 декабря, будет отмечаться их день. Мы встретились с представителями некоторых волонтерских клубов нашего университета и попросили их рассказать о своей деятельности.



Юлия
МЕГЕЛЬ



Виктория
ГРЕЧКИНА



Анастасия
ФРОЛКОВА

— Чем в последнее время занимался клуб?

Юлия МЕГЕЛЬ, студентка 3-го курса факультета ЕГиТ, представитель студенческого сельскохозяйственного отряда «Фруктоза»:

— Наш клуб занимается официальным трудоустройством студентов на летний период. За последнее время отряд стал активно участвовать в добровольческой деятельности. Например, наши ребята недавно вернулись из города Выборг, где помогли музею Карельского перешейка в ремонтных работах, уборке и расчистке территории после пожара. Мы принимали участие в XII Петербургском международном газовом форуме, который является самым авторитетным в своей области. Сейчас готовимся к акции «Невский десант», в рамках которой помогаем жителям маленьких населенных пунктов.

Виктория ГРЕЧКИНА, студентка 4-го курса факультета ЕГиТ, представитель клуба «Расцветающее поколение»:

— Мы постоянно собираем и передаем благотворительным организациям вещи хорошего качества. Их передают в детские дома, центры помощи бездомным и вообще всем, кто нуждается. Наша деятельность также связана с организацией и проведением разноформатных мероприятий, направленных на защиту окружающей среды. Например, 24 сентября девочки приняли

участие в Евразийском кубке чистоты. Они убрали мусор в парке на Васильевском острове. Мы постоянно распространяем информацию о сортировке мусора и пытаемся научить этому людей. Работаем с детьми: проводим уроки, игры. Недавно у нас на факультете проходил экологический слет школьников Ленинградской области, где участники нашего клуба, включая меня, организовали лекцию с квизом о бережном отношении к окружающей среде.

Анастасия ФРОЛКОВА, студентка 4-го курса факультета иностранных языков, представитель клуба волонтеров-переводчиков:

— Мы участвовали в XII Петербургском международном газовом форуме в качестве интервьюеров. Опрашивали делегатов и участников о качестве проведения. Также 1 ноября приняли участие в работе образовательного форума для преподавателей Ленинградской области и провели для них мастер-класс по основам русского жестового языка.

— Назовите самые главные проекты клуба за год?

Юлия Мегель:

— Мы два месяца работали сборщиками урожая, химиками и бригадирами в рамках всероссийского проекта «Агроном-сад». Также недавно съездили в Республику Беларусь на международную патриотическую акцию «Дорога памяти и славы».



ВОЛОНТЕРСКАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Виктория Гречкина:

— Мы участвовали в акции «Чистый берег», убрали мусор на острове Кронштадт. В ходе соревнований «Чистые игры» на пляже Лахты мы не только очистили живописный берег Финского залива, но и заняли 6-е место по количеству собранного мусора. Как я уже говорила, совсем недавно участвовали в «Евразийском кубке чистоты». Это командное соревнование, проходящее в 35 странах мира. В конце весь собранный мусор отправился на переработку. Еще одно мероприятие — акция сбора вторсырья «Эко-Пушкин». Члены нашего клуба провели открытый урок для школьников в прошлом учебном году, участвовали в X Невском международном экологическом конгрессе.

Анастасия Фролкова:

— Мы работали над несколькими крупными переводческими проектами, выполнили две работы для программы «Уверенное начало» и одну для благотворительного фонда «Свет в руках». Еще мы на постоянной основе сотрудничаем с благотворительной общественной организацией «Перспективы».

— Ваши планы на будущее?

Юлия Мегель:

— Мы хотим завоевать звание лучшего отряда области, расширяться, быть у всех на слуху и помогать большому числу людей.

Виктория Гречкина:

— Планируем создать экоаудиорию и озеленить остальные помещения нашего вуза, собирать больше макулатуры, пластика. Еще очень хочется донести до студентов, что в пункте приема «крышечек доброты», батареек, бумаги не надо оставлять пластик, использованные средства личной гигиены.

Анастасия Фролкова:

— Продолжать в том же духе, развиваться, искать новые направления деятельности и проводить больше мастер-классов, встреч.

Анастасия Гаркуша,
студентка 2-го курса
филологического ф-та

Из прошлого российской педиатрии

СТРАНИЦЫ
ИСТОРИИ

20 ноября отмечается Всемирный день педиатра — особый день для работников медицинской сферы, деятельность которых связана с лечением самых маленьких пациентов.

Если в настоящее время все мы имеем возможность обратиться к специалисту по детским болезням, то еще несколько веков назад такого направления, как педиатрия, не существовало вовсе. Малышей лечили так же, как взрослых, а детская смертность даже в развитых городах была крайне высокой. К примеру, согласно статистическим отчетам с 1860 по 1880-е годы в Петербургской губернии из 1000 родившихся детей около 500 умирало в возрасте до 5 лет. Разумеется, это было связано со многими факторами — низким уровнем жизни в губернии, слабой распространенностью базовых гигиенических знаний, а также отсутствием доступной повсеместно медицинской помощи специалистов. В России появление научной педиатрии связывают с именем Степана Хотовицкого (1796–1885), автора знаменитого издания «Педиатрика» (1847), который не только впервые начал читать студентам курс лекций по детским болезням, но и добился создания детского отделения в специальной акушерской клинике. Он также впервые сформулировал, что же такое педиатрия: «Педиатрия есть наука об отличительных особенностях в строении, отравлениях и болезнях детского организма, о сохранении здоровья и лечения болезней у детей».

Еще одно важное имя в истории отечественной педиатрии — Василий Флоринский (1834–1899), один из основателей первой в России кафедры детских болезней при Медико-хирургической академии Санкт-Петербурга. Помимо преподавательской и практической деятельности, он являлся автором большого числа научных работ по педиатрии, акушерству, гинекологии и, кроме того, ряда изданий, пред-



На снимке: занятия по педиатрии в Женском медицинском институте СПб. Фото с сайта: wikipedia.org

назначенных для широкого читателя, например, «Домашняя медицина: лечебник для народного употребления». Подобные работы имели огромное значение для распространения медицинских и гигиенических знаний среди населения Российской империи, большая часть которого не имела представления об особенностях детского возраста и связанных с ним болезнях.

Нельзя также не упомянуть Нила Филатова (1847–1902), имя которого носит и по сей день московская детская городская клиническая больница (Филатовская). Еще в 1842 году в Москве открылась первая детская больница, а в 1875 году в нее поступил ординатором Филатов, который к этому времени был уже опытным земским врачом и неоднократно стажировался в лучших больницах за границей. Параллельно с клинической практикой он читал лекции и обучал студентов, подготовив целую плеяду блестящих педиатров, продолжавших его дело.

Однако, есть в истории педиатрии и менее известные имена. Например, Николай Гундобин (1860–1908), автор большого числа научных работ по анатомии и физиологии ребенка, практикующий врач и заведующий кафедрой педиатрии Императорской военно-медицинской академии с 1897 года. Одна из его монографий —

«Воспитание и лечение ребенка до семилетнего возраста» — это буквально практическое руководство для матерей. В ней отражены все основные вопросы, которые беспокоили молодых родителей: во что одевать и как часто купать ребенка, как правильно организовать его кормление, как держать младенца на руках. Кроме того, Гундобин акцентировал внимание на том, что здоровье ребенка не ограничивается физической стороной вопроса, важно заботиться и о здоровье душевном. В его публичной лекции, посвященной призрению и воспитанию молодого поколения, говорилось: «Великая тайна воспитания состоит в том, чтобы упражнения души и тела чередовались между собой».

Так, к концу XIX — началу XX веков в России уже существовал целый ряд кафедр педиатрии (причем не только в Петербурге и Москве, но и в Киеве, Казани, Одессе и других крупных городах Российской империи), были открыты детские больницы, создавались специальные общества, способствовавшие распространению гигиенических знаний, а в общедоступных журналах и брошюрах публиковались рекомендации по уходу за детьми и борьбе с детскими болезнями.

Анастасия Жукова,
кандидат исторических наук,
научный сотрудник
НОЦ исторических исследований
и анализа

* Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00421, <https://rscf.ru/project/22-18-00421/> в рамках проекта «Гигиена детства в Санкт-Петербурге и Петербургской губернии в середине XVIII — начале XX в.»

С психологом о психологе

Тренд последних нескольких лет — проработка внутренних переживаний, поиск себя, обретение личностной целостности. Визит к психологу перестал быть чем-то ненужным или неудобным, все большее число людей вместо игнорирования проблем обращаются к специалистам. 22 ноября в России отмечается День психолога. В кабинете этого специалиста обычно говорят о клиенте, но сегодня мы пообщались с психологом о психологе. Герой нашего материала — Ирина Вадимовна Крумпель, педагог-психолог Психологической службы ЛГУ им. А.С. Пушкина.



— Расскажите, как вы пришли в профессию?

— Меня всегда интересовала тайна человеческого сознания. В детстве я очень любила астрономию, да и сейчас мне интересен космос. Говорят, что у человека столько же нейронов, сколько звезд на небе. Человеческий мозг остается таким же неизведанным, как Вселенная. Интересно хоть немножко к нему прикоснуться, понять, как этот механизм работает.

Вторая причина была достаточно прагматичной. На момент, когда я поступала в вуз, о психологии я знала чуть-чуть больше, чем ничего. Тогда я уже работала, а у моего руководителя было образование психолога, она активно применяла свои навыки и знания в работе. Я наблюдала за ней, и у меня возник интерес к психологии как к науке и практике. Кроме того, пси-

— Знание психологии и поведения людей как-то помогает в обычной жизни?

— На эту тему есть очень хорошая шутка: «Знание психологии усложняет жизнь, а вот применение знания — облегчает». Я стараюсь в обыденной жизни не быть психологом. Принудительно отключаюсь: прихожу в кабинет — тумблер включается, ухожу — отключается. Конечно, моя субличность психолога связана с другими, но я все-таки стараюсь держать ее отдельно. Были случаи, когда мое «включение психолога» портило дружеские отношения. Например, ко мне приходила подруга, рассказывала что-то, хотела от меня просто спонтанности, реакции, а я начинала разбирать ее проблему как психолог. Бывало, конечно, что знание психологии помогало.

— Правда ли это, что лет 10–15 назад вопросы психологии меньше волновали людей, а сейчас появился тренд на работу с сознанием?

— По моим ощущениям, появился тренд. Мир меняется, и мы перестраиваем восприятие мира, себя, отношение к каким-то вещам. Наша наука очень молодая — ей всего полторы сотни лет. Она развивается, набирают популярность психологические блоги, курсы. И поскольку это выходит в публичное поле, нас перестали, так скажем, бояться. Коллективное мышление очень долго меняется. Многие до сих пор считают, что психолог и психиатр — это одно и то же. И тут две версии: «Я пойду к психологу, мне скажут, что я больной, еще и в психушку положат» либо «Да что, я псих, что ли, к психологу идти?». Есть и такая точка зрения: «Я сам должен справляться со своими проблемами, сам все решать, пойду к психологу — значит, я слабак». Сейчас все меняется в лучшую сторону. Все чаще можно услышать: «У меня есть сложность, с которой я не могу справиться сам, но могу пойти к специально обученному человеку, который поможет мне на это посмотреть под другим углом».

Я за популяризацию психологического знания. Когда научное познание распространяется, люди понимают, как это работает. Если они могут использовать психологическое знание, чтобы улучшить свою жизнь, это же классно!

Дарья Мамаева,
студентка 4-го курса
филологического ф-та

хология — всегда полезно. Мне было важно, чтобы учеба стала для меня интересной. В итоге я поступила на направление «Психология», а дальше наука забрала меня в свой «храм». Чем больше я училась, тем больше понимала, что получаю огромное удовольствие от этого: на каждую пару я шла как на праздник.

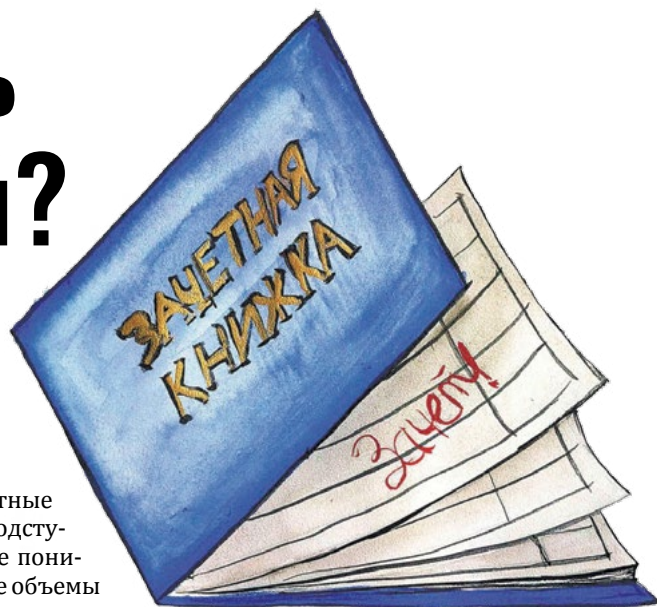
К четвертому курсу бакалавриата я уже поняла, какой профиль меня интересует. Пока училась в магистратуре, работала в школе, и у меня случился небольшой кризис. Абсолютное восхищение стало переходить в рутину, исчезли романтические представления о профессии. Поэтому после окончания магистратуры я взяла паузу и ушла работать спортивным тренером. К психологии прикасалась, только когда возникала какая-то проблема с учеником. Но все-таки психология позвала меня обратно.

— А что самое сложное в работе психолога?

— Для меня, наверное, непредсказуемость. С одной стороны, интересно, что любая история — это вызов, эксперимент, творчество. Нет шаблона, по которому нужно работать, отсутствует однозначный алгоритм, который точно приведет к результату. С другой стороны, никогда не можешь предсказать, что и как сработает. Бывают ситуации, когда попадаешь в профессиональный тупик. Я могу предположить, выстроить гипотезу, аккуратно проверить ее, корректировать. Иногда тянет к конкретной инструкции, а ее попросту нет. Если начинаешь работать шаблонно — значит, появилась ограниченность, потому что человек нешаблонен.

Второй момент — бывает включается «спасательская» история. Хочется всем помочь, всех спасти, а это не всегда возможно. Иногда возникает желание все взять на себя и решить проблему, но я понимаю, что есть человек, и это его зона ответственности.

Как все успеть перед сессией?



На улице уже выпал первый снег, в воздухе витает запах мандаринов, это значит, что совсем скоро наступит Новый год, любимый праздник большинства. Вот только для студентов это время ассоциируется вовсе не с отдыхом, а со стрессом из-за приближающейся сессии. Предлагаем несколько советов, как облегчить подготовку к экзаменам и зачетам, чтобы в новогоднюю ночь весело отмечать праздник, а не сидеть с учебниками и головной болью.

1. ГОТОВЬТЕ САНИ ЛЕТОМ, А ТЕЛЕГУ ЗИМОЙ

В нашем вузе действует балльно-рейтинговая система. Чем раньше вы погрузитесь в процесс обучения, тем больше получите баллов к концу семестра. Они помогут вам обеспечить хороший результат на экзаменах и зачетах. Даже если начало года не задалось, не откладывайте сдачу работ на «потом»: посещайте пары, пишите конспекты, выполняйте задания. Этот совет может показаться банальным, но при своевременной подготовке будет гораздо легче закрыть сессию без лишнего стресса.

2. РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ

Когда поджимают сроки, бессмысленно пытаться успеть сделать все. Составьте оптимальную стратегию подготовки к экзаменам: распределите предметы по сложности, срочности и значимости. Опираясь на эти критерии, выберите наиболее приоритетные задачи и начните подготовку с них. Такая тактика поможет избежать случаев, когда вы потратили все силы на подготовку к легкому

зачету в ущерб важному экзамену по профильному предмету.

3. ДЕЛИТЕ НА МЕЛКИЕ ЗАДАЧКИ

Наиболее приоритетные задачи выявили, а как подступиться к ним, все равно не понимаете? Нас пугают большие объемы задач, они кажутся неподъемными, поэтому мы начинаем стагнировать. Чтобы не оказалось так, что за день до экзамена вам нужно выполнить задания за весь семестр, сделайте декомпозицию — разделите крупные цели на более мелкие. Они должны быть сформулированы максимально четко и конкретно. Например, «подготовиться к зачету по английскому» — задача объемная и непонятная. А вот «выучить текст», «написать эссе на два тетрадных листа», «сделать конспект на три страницы» — четкие и измеримые, это упрощает их выполнение. Помните, чем проще и точнее сформулирована задача, тем легче начать ее делать.

4. ОТСЛЕЖИВАЙТЕ ПРОГРЕСС

Чем чаще мы ощущаем движение вперед, тем быстрее увеличивается уровень продуктивности. Даже выполнение мелких задач способно стимулировать нас активнее идти к цели и решать новые задачи. Однако для этого нужно отслеживать их выполнение. Возьмите в привычку фиксировать планы. Каждый раз, когда ставите галочку напротив выполненной задачи, вы будете испытывать удовольствие и чувство гордости. Так вы сможете длительное время сохранять мотивацию и заинтересованность.

5. СТАВЬТЕ ЧЕТКИЕ СРОКИ

Дедлайны превращают наши желания в конкретные цели. Без ограничений по времени даже важные задачи

откладываются в долгий ящик. Старайтесь прописывать четкие сроки напротив каждого пункта — это даст вам дополнительную мотивацию и наложит ответственность. Однако дедлайны должны быть реалистичными, в противном случае вы рискуете демотивироваться из-за того, что не успели сделать запланированное в срок.

6. НАГРАЖДАЙТЕ СЕБЯ

Не обесценивайте то, что вы уже сделали, даже если не удалось выполнить все запланированное. Сначала постарайтесь найти причину, по которой не получилось реализовать задуманное, а после наградите себя чем-нибудь вкусным, новой покупкой или походом в интересное место. Так мозг проведет прямую ассоциацию «выполненная задача» = «приятные эмоции», в будущем вы сможете легче справляться с новыми задачами.

7. ОТДЫХАЙТЕ

В погоне за галочками напротив всех пунктов в списке дел не забывайте отдыхать. Переутомление может усугубить ситуацию, снизить усваиваемость информации. Перед сессией самое важное — быть в строю, поэтому уделяйте достаточное внимание отдыху. Помните, вы со всем справитесь!

*Алина Толстихина,
студентка 3-го курса
филологического ф-та*

