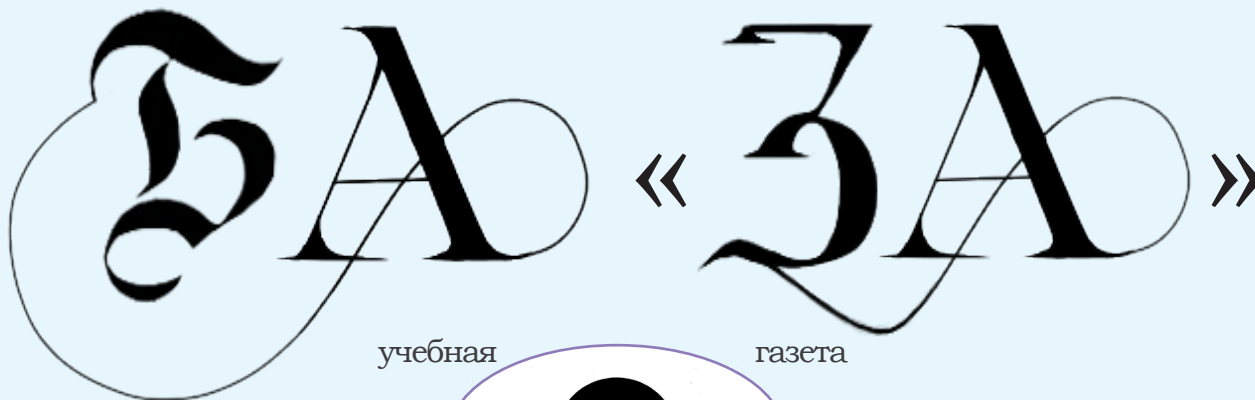




№1, 19 октября 2022 г.



«СМОГЛИ СДЕЛАТЬ СВОЙ ВЫБОР». 27 СЕНТЯБРЯ ПРОШЁЛ ЗАВЕРШАЮЩИЙ ДЕНЬ РЕФЕРЕНДУМА В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Политика

С 23 по 27 сентября прошли референдумы по вопросу вхождения Донецкой и Луганской народных Республик, Запорожской и Херсонской областей в состав Российской Федерации.

Для проживающих вне этих территорий в России были организованы избирательные участки, в том числе и в Иркутской области. Журналисту газеты БА«ЗА» Диане Белковой удалось попасть на референдум и наблюдать за ним изнутри.

В Иркутской области содействие участковым избирательным комиссиям оказала областная избирательная комиссия.

Референдум был разделён на два этапа: в Иркутской области с 23 по 26 сентября - вне помещения для голосования, на отдельных точках по всему городу, и 27 сентября - в помещении для голосования СКДЦ «Художественный».

На время избирательной комиссии вокруг здания были расположены много полицейских машин. Полиция также дежурила и у входа в сам «Художественный» для того, чтобы референдум прошёл без происшествий.

В референдуме голосовали только жители четырёх территорий, в данный момент в Прибайкалье таковых 385 человек. Для каждой территории был свой, отдельный избирательный

участок. Стоит уточнить, что в комиссии были такие же жители ЛДНР, Запорожской и Херсонской областей, которые выдавали бюллетени своим соотечественникам.

Перед тем, как поучаствовать в референдуме, голосующим нужно было написать заявление о включении в список участников референдума и, самое главное, подтвердить то, что они жили на выделенных территориях. В «Художественном» оборудовали специальные кабинки и ящики, где после подписания документа собирались голоса. Несмотря на то, что документы на участие должны были подписываться строго по паспортным данным, документы с опросом были абсолютно анонимными, по всем правилам референдума в России.

Несмотря на то, что на референдум допускались только бывшие жители четырёх территорий, войти в здание и понаблюдать за самим процессом референдума можно было в том случае, если у Вас была весома причина для этого. Также проверялись паспортные данные - для того, что бы коренные жители России ложно не проголосовали, например, за бывшего гражданина ДНР.

На референдум в Иркутске пришло довольно много людей, также приехали и представители «Вести-Иркутск».

Каждый человек, что

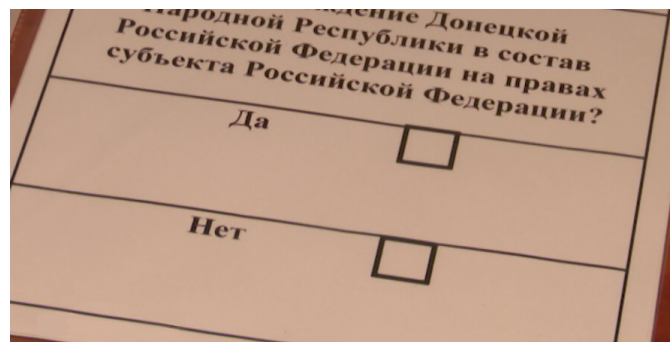


Фото Алексея Бондаренко, оператора «Вести-Иркутск»

голосовал, был настроен положительно, и, в общем, атмосфера в здании была благоприятной. Бывшие жители четырёх территорий были дружелюбны и с удовольствием делились с журналистами тем, откуда они и каким образом оказались в Иркутской области. Также беженцы говорили, что свой выбор они сделали давно, и теперь пришло время заявить о нем официально, в чём и поможет референдум.

Снимать неофициальным СМИ было запрещено, тем не менее, представители участковой комиссии рассказали то, как у них проходили остальные дни референдума:

– Сегодня заключительный день. До этого мы посещали людей, которые находятся по всему Иркутскому региону, по области. Выезжали на место, день-два оформляли всех наших желающих участвовать. У нас не было ни единого случая за все это время, когда мы ездили, и чтобы как-то негативно...

Конечно же, кто-то был и со слезами, но все были рады тому, что происходит. Ещё именно к самому процессу референдума все относятся положительно, с большим воодушевлением, – рассказал Игорь Козлов, заместитель председателя участковой комиссии референдума по Луганской народной республике

Весь процесс длился до 16.00, после чего двери «Художественного» запирались, и начинался подсчёт голосов.

Референдум в Иркутской области составлял важную часть общих референдумов по всей стране. В России за последние годы становилось все больше беженцев с Украины, и у них было своё мнение по поводу всей ситуации между странами, которое они смогли высказать 27 сентября с помощью референдума.

Диана Белкова

Частичная мобилизация: ожидание и реальность

Политика

Газета БА«ЗА» провела социологический опрос среди населения города Иркутска, граждане отвечали на вопросы про Частичную Мобилизацию (далее – ЧМ). Среди опрошенных основная масса оказалась женского пола (76,9%), остальная часть (23,1%) мужского. Это является показателем того, что именно женская часть населения была наиболее затронута темой ЧМ: их мужья, старшие сыновья, братья, родственники и друзья были призваны на службу.

У 80,8% участников есть мобилизованные знакомые и близкие, среди них есть и студенты (7,7%). Основная часть опрошенных – это молодые люди от 18 до 25 лет, люди возраста от 25 до 40 лет и старше на контакт шли слабее. Почему это происходит нам рассказала одна из участниц опроса:



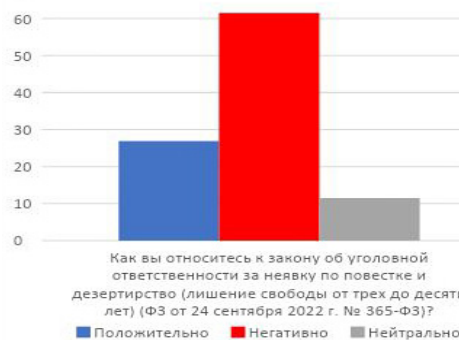
Диаграмму сделала Маргарита Окладникова

– Никто у нас не хочет разговаривать на эту тему, все и так нервничают из-за мобилизации, ведь призывают наших детей, мужей, конечно люди избегают таких вопросов, они только раны бередают.

Частичная мобилизация встревожила многих людей, сейчас она вызывает, в общем, отрицательные эмоции. Большинство опрошенных придерживаются мнения, что ЧМ – негативное явление для россиян. Однако вместе с тем, многие признают положительные последствия призыва запаса ВС РФ: половина опрошенных считают, что частичная мобилизация может изменить ситуацию для военных сил

России, 15,4% придерживаются обратного мнения, остальная часть затруднилась ответить.

В следующем вопросе опрошенные разделились на два равных лагеря: первая половина считает мобилизацию необходимым решением в данных условиях, вторая половина не считает её необходимой, но при этом большая часть участников опроса (65,2%) советуют добровольно идти в военкомат, чем уклоняться от призыва.



Диаграмму сделала Маргарита Окладникова

Маргарита Окладникова

Диспансеризация 2022

Тема диспансеризации остаётся актуальной до сих пор, но не каждый может дать точный ответ, что это и «с чем её едят». Наш журналист Гаранина Ариша взяла интервью у врача-терапевта ОГАУЗ «ИГКБ №10» на тему актуальности диспансеризации.

– Что такое диспансеризация?

– Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья.

– Хорошо, а что в неё входит?

– Есть два этапа. На первом у пациента выявляют возможные хронические заболевания. Сначала пациенты заполняют анкету с определенными вопросами. Затем проводится измерение физических особенностей, анализы

крови, флюорография, измерение внутриглазного давления людям от 40 лет. ЭКГ в покое – всем, кто пришел на диспансеризацию в первый раз и людям от 35 лет и старше. Гинекологический осмотр – женщинам до 39 лет. Пап-тест для выявления рака шейки матки – женщинам до 64 лет.

Второй этап диспансеризации нужен для дополнительного обследования. При выявлении на первом этапе диспансеризации каких-либо медицинских показаний, пациент направляется для уточнения его состояния здоровья и диагноза.

– Как записаться?

– Каждому прикрепленному пациенту к нашей поликлинике пришло либо смс-уведомление, либо звонок. Самостоятельно можно записаться в регистра-

туре или на портале Госуслуг.

– Что на счёт углублённой диспансеризации? В чём отличия?

– Углублённая диспансеризация представляет собой комплекс мероприятий, который проводится дополнительно к ПМО или диспансеризации лицам, перенёвшим новую коронавирусную инфекцию.

– Сильно ли снизилась посещаемость процедуры на данный момент?

– Вы знаете, нет. По моим наблюдениям, люди наоборот стали более ответственно подходить к данной процедуре.

– А если я не хочу проходить, меня уволят?

– Нет конечно, рассмешли! Это без принуждения, но лучше пройти для себя.

Здоровье



Фото Ариши Гараниной

Ариша Гаранина

Россию опять не пустили

Спорт

Сборную России по футболу снова лишили возможности выступать на международной арене.

В сентябре стало известно, что команда представителей РФ не примет участие в Чемпионате Европы-2024.

Напомним, что в начале марта Международная федерация футбола (ФИФА), не дожидаясь решения спортивного арбитражного суда (CAS), в

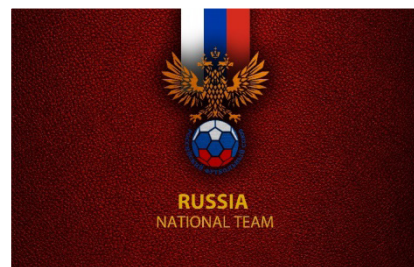
нарушение всех регламентных и юридических норм, приняла решение об исключении нашей сборной с чемпионата мира, который состоится осенью 2022 года в Катаре.

Также в мае сборную России исключили из розыгрыша Лиги Наций, сообщила об этом пресс-служба Союза европейских футбольных ассоциаций (УЕФА), которые являются организаторами турнира. Сборной автоматически

присвоили последнее место.

В дальнейшем нашу сборную ожидают лишь товарищеские матчи с «дружественными» странами.

Нужны ли нам эти матчи? Других в ближайшее время и не предвидится, поэтому собираться и проводить даже такие встречи просто необходимо.



Изображение взято с <https://i.trbna.com>

Эдуард Мартышов

Магистратура: быть или не быть?

Образование

Журналисты газеты БА«ЗА» взяли интервью у нескольких студентов БГУ, главной темой на повестке дня была магистратура. Что о ней думают студенты? Стоит ли брать степень и насколько магистратура важна?

Студент Екатерина Пономарчук, приехавшая из-за рубежа, объяснила нам, почему важно поступать в магистратуру.

– Безусловно, магистратура важна, так как это отличная возможность улучшить свои знания, повысить квалификацию. К примеру, я обучаюсь на 3 курсе факультета международных отношений и мне, как будущему специалисту в этой области, важно иметь степень магистра, так как именно она даёт более обширные знания в этой сфере. Квалифицированный специалист с образованием магистратуры ценится гораздо больше, чем сотрудник со степенью бакалавра. Я обязательно буду поступать на магистратуру.

Большинство опрошенных студентов оказались солидарны с мнением Екатерины, многие считают, что магистратура может углубить знания во многих сферах деятельности.



Фото Екатерины Пономарчук из личного архива

Магистратура может стать вторым шансом для тех, кто не угадал с выбором профессии на начальной стадии, закончив обучение на степени бакалавра, не найдя себя в выбранной профессии. Тогда студент может поступить на косвенно связанную с бакалавром профессию.

Помимо этого, магистратура может выступать не только как способ специализации знаний или второй шанс, но и как ширение полученных знаний.

Как это работает: получивший определенную профессию человек может поступить на схожую, но не такую же

профессию на магистратуре.

Так, например, Маргарита Окладникова, как студент факультета международной журналистики, после получения степени бакалавра собирается поступить на магистратуру на переводчика. Как специалисту на международном уровне, дополнительные знания в сфере переводоведения сильно улучшат навыки общения и упростят будущую работу.

Однако не все согласны с тем, что магистратура нужна. Студент магистратуры с практическим опытом Павел Сороковиков поясняет:

– Я не считаю магистратуру важной для студента, потому что в 90% случаев при трудоустройстве на работу моей специальности (ИТ-специалист) работодатель не посмотрит на твою «корочку», разве что спросит, где учился. Да, безусловно, степень магистра даст возможность более быстро устроиться в государственные компании, но, как мы все знаем, в частных зарплата больше. Вывод: если магистратура ИТ-специальности, то только МГУ или СПбГУ.

Как мы видим, мнения разнятся.

Одни считают, что магистратура важна, другие – что в ней нет смысла. Однако некоторые выводы сделать можно: магистратура важна, если ты получаешь более обширный опыт, например, со смежной профессии, если ты получаешь более практичную профессию, или если на магистратуре этой профессии тебя действительно профессионально обучат.



Фото Павла Сороковикова из личного архива

Поэтому есть смысл в том, чтобы знать, на какой профессии степень магистра важна, а на какой она не имеет практического смысла. Чтобы сделать правильный выбор, необходимо заранее начинать узнавать о вашей сфере деятельности, прежде чем упускать время или шанс.

Маргарита Окладникова

Мини-гид Иркутска

Культура

Будучи не коренной иркутянкой, Полина Кобелева, журналист газеты БА«ЗА», составила список мест и достопримечательностей для тех, кто не хочет испортить своё первое впечатление о прекрасном городе Иркутске. Говоря слово «прекрасный», мы не утрируем, ведь как можно не восхититься городом, которым вдохновлялся сам Гайдай, где отбывали ссылку декабристы и где сохранилась историческая деревянная застройка, которая соседствует с Мавританским замком и Польским костёлом.

Почему-то многие туристы, отправляясь в путешествие на Байкал, рассматривают Иркутск как промежуточный перевал: прилетели, съездили в заповедные места и улетели. Но, приезжая в Иркутск, следует помнить, что это город с многовековой историей, который претерпел множество реконструкций, сохраняя свой необыкновенный исторический дух.

В статье мы приведём несколько мест, обязательных к посещению, если вы впервые в этом городе и хотите сохранить о нём приятные воспоминания.

Во-первых, обязательно прогуляйтесь по 130-му кварталу, или «Иркутской слободе», также его называют «Модным кварталом». Это воссозданная зона исторической застройки у подножья



Фото Полины Кобелевой

Крестовой горы с аккуратными деревянными усадьбами, музейными пространствами, кафе и мощёными променадами. Именно в 130-м квартале стоит скульптура Бабра – символа Иркутска.

Следует обратить внимание

на острова Конный и Юность. Они расположены посреди реки Ангара в центральной части Иркутска. Это весьма популярное место отдыха как для местных жителей, так и для приезжих, которые приезжают сюда насладиться прогулками по небольшому лесному массиву и полюбоваться необыкновенными видами на красавицу Ангару.

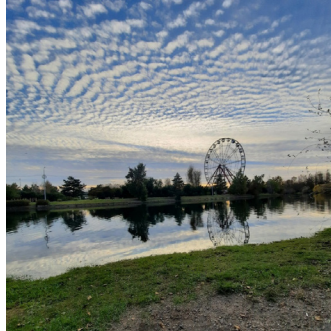


Фото Полины Кобелевой

Верхняя набережная Иркутска (Бульвар Гагарина) тянется от Глазковского моста до плотины ГЭС. Наиболее интересен отрезок променада, проходящий по бульвару Гагарина. Здесь можно посидеть на лавочке, любуясь видом на Ангару, побродить по

благоустроенным аллеям и посмотреть на местные памятники погибшим милиционерам, Юрию Гагарину, Александру III и байкальской нерпе. А в сезон навигации с пристани на бульваре



Фото Андрея Шаронова

Гагарина отходят речные трамвайчики. Стандартная прогулка по Ангаре занимает около 30-40 минут.

Это далеко не полный список мест и достопримечательностей нашего города, некоторые из них общеизвестны, а есть и те, о которых не знают даже местные жители. Хотелось бы, чтобы жители Иркутска и приезжие по-настоящему прониклись атмосферой каждого места города.

Полина Кобелева

День учителя

Образование

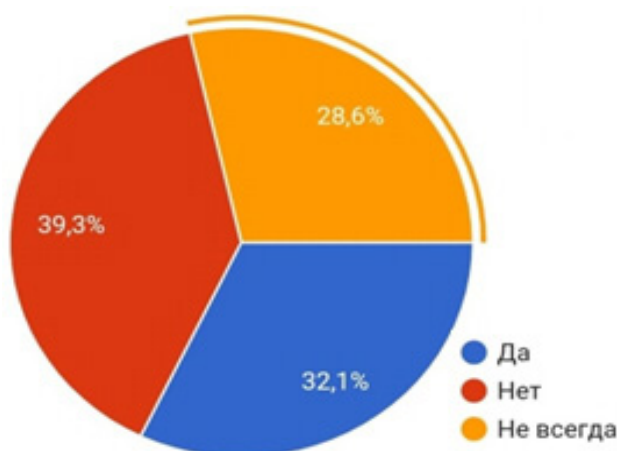
День учителя – это международный профессиональный праздник всех учителей. Его отмечают каждый год 5 октября, именно этого числа в Париже проходило обсуждение о статусе учителя.

В 2022 году недавно прошёл День учителя и БА«ЗА» решила узнать, празднуют ли его студенты ИФИЯМ ИГУ, которые ещё только учатся на учителей. Журналист Анна Кравец провела соц. опрос среди студентов будущей профессии, и результаты оказались очень интересными.

Был задан главный вопрос: «Вы празднуете День учителя?». Большая часть опрошенных ответили, что нет – это составляет 39,3%. За ответ «да» проголосовали 32,1%

а за ответ «не всегда» 28,6%. На вопрос: «Считаете ли вы, что студенты вашего направления могут отмечать этот праздник?» 92,9% ответили, что да.

Тем, кто проголосовал положительно на первый вопрос, был задан дополнительный: «Как Вы празднуете День учителя?». Ответы были разными. Кто-то сказал: «Мы собираемся с одногруппниками и пьем чай с тортиком», а кто-то: «С одногруппниками смотрим фильм, общаемся, гуляем, вкусно кушаем». Были даже те, у кого этот праздник являлся семейным. Всё это показывает, что для каждого этот день имеет определённое значение, отличное от значения другого человека. Многие студенты уже считают себя частью



праздника, когда как другие считают, что для того, чтобы начать его праздновать, нужно сначала выучиться и получить диплом.

Диаграмму сделала Анна Кравец

Анна Кравец

Предприимчивые студенты или бизнес «по-общажному»

Экономика

Социальное

В этой статье мы рассмотрим такое явление, как бизнес в общежитии, узнаем, как студенты зарабатывают на других студентах, и обсудим положительные и отрицательные стороны данного явления.

«Бизнес по-общажному» – это деятельность по заработку денег путём производства, покупки и продажи продуктов (товары и услуги). В общежитии большим спросом пользуются: сигаретная продукция, лапша быстрого приготовления, газированные напитки и энергетики, шоколад и хлебобулочные изделия.

Виктор Фидин, студент третьего курса, в интервью поделился своим опытом в «общажном бизнесе» и методом продвижения продукции.

– Меня порядком подзадолбала моя работа, неудобный график, хотя и из дома работаю. Посидели подумал, чем же можно заняться. Ответ оказался очевидным и простым – перепродажа. Теперь

вопрос стоял в другом: что же перепродавать? Очень долго думал и хотел заняться машинами, потом понял, что одному сложно будет, да и бюджет не резиновый. Потом попробовал продавать копии наушников. Вроде пошло, но успех быстро закончился, и лежат у меня теперь они без дела.

Недавно увидел одноразовые электронные сигареты, и понял, что в общагах процентов семьдесят людей курят эти штуки. Решил закупиться ими. И, вот чудо, продажи понеслись, первую партию почти раскупили! Надеюсь, всё пойдёт, ещё хочу как-то расширить всё это дело: не только по моей общаге, а везде.

Товар в основном продвигаю в социальных сетях и в нашей общажной беседе в ВК. Сарафанное радио тоже работает.

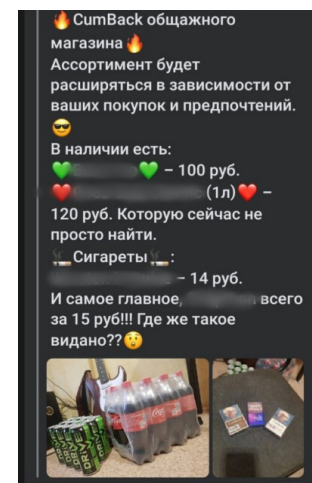
Прямо в общежитии студенты предоставляют такие виды услуг, как маникюр, брови, наращивание ресниц, стрижка волос, распечатка документов,

помощь с написанием рефератов и многое другое. Стоит отметить, что у многих студентов уже есть одна или более профессий и лицензия на предоставление услуг.

Теперь поговорим о положительных и отрицательных сторонах бизнеса в общежитии. На эту тему наш журналист провела соц. опрос среди жильцов общежития №1 Байкальского Государственного университета. 85 % опрошенных ответили, что согласны с тем, что бизнес в общежитии это нужное, полезное и выгодное дело не только для самих предпринимателей, но и для потребителей. Отвечающие обосновывали это тем, что студенту легче купить что-либо, или приобрести услугу, не выходя из здания общежития, особенно в холодное время года.

Остальные 15 % сказали, что просто не пользуются, или редко пользуются услугами общажных предпринимателей. Из отрицательных сторон можно выделить только небольшую наценку на

продукцию, но этот минус полностью перекрывает удобство приобретения продукции либо услуги и дружелюбный настрой по отношению к потребителю.



Скриншот сделан Полиной Кобелевой

Многие студенты нашли свою нишу в «общажном бизнесе». В настоящее время он успешно развивается и даёт студентам всё больше возможностей для самореализации.

Полина Кобелева

Общажная школа жизни – помоги сегодня ты, чтобы завтра помогли тебе

Социальное

Студенческая жизнь – пора самостоятельности. Именно благодаря студенческой жизни человек обретает базовые знания о том, что такое взрослая жизнь.

Газете БА «ЗА» стало интересно проследить процесс взаимодействия студентов общежитий Иркутска и определить, на каком уровне в данный момент находится уровень взаимопомощи студентов. Результаты приятно удивили, но обо всём по порядку.

Итак, наш опрос проводился на базе Общежития №1 БГУ, общежитий университета ИГУ и Политеха. Всего в опросе приняли участие 500 человек.

Как выяснилось, ребята, проживающие в общежитиях, всегда рады помочь друг другу, если у них есть возмож-

ность это сделать. На вопрос: «Поддерживайте ли вы взаимовыгодные отношения с другими жильцами общежития?» 62.9% опрошенных ответили положительно, ещё 29% ответили, что помогают лишь иногда и только 8.1% высказались отрицательно. Далее следует вопрос о частоте помощи другим студентам: 74.2% опрошенных ответили, что регулярно помогает студентам, 19.4% делают это не на постоянной основе и лишь 6,7% не помогает другим ребятам.

Далее мы попросили студентов оценить уровень их взаимодействия с другими жильцами общежития по пятибалльной шкале. 29% оценили уровень взаимопомощи в общежитии на «5», 32,3% жильцов дали оценку «4» ровно такой же процент

поставили оценку «3», а 5% не довольны уровнем взаимопомощи и поставили оценку «2», 6,4% поставили «1».

Почему же человек может отказать? Здесь каждый самостоятельно приводил причины и часто повторяющаяся из них – это отсутствие возможности помочь. Другие ответы: не хватает времени или поздно замечают просьбу и просто не успевают помочь человеку. Были и необычные варианты ответов: «Просьба заключена в унижении или оскорбление чести и достоинства, и чувств другого человека», «Человек, которому одалживал вещь, не вернул/испортил её», «Стыд», «Наглёж». Распространен принцип: «Ты мне - я тебе».

В завершении стоит сделать вывод, что студенты – это открытый к взаимодействию класс общества. Несмотря на своё достаточно нестабильное положение, каждый жилец в общежитии стремится оказать помощь другому с целью выгоды для себя. Именно благодаря этому пониманию складывается понятие о том, что жизнь в общежитии – это настоящая школа жизни, которая помогает воспитать социально-подготовленного человека.

Алина Гридасова

Комфорт превыше всего

Социальное

Общежитие – школа выживания для студентов. Вот небольшой перечень вещей от нашего журналиста, который поможет Вам достаточно комфортно обитать в этих стенах:

Удлинитель. Нередко бывают ситуации, когда провод от прибора слишком короткий и не дотягивается до розетки.

Посуда. Тёрка, картофеле-мялка, сито, нож и разделочная

доска – всё это лишь малая часть того, без чего реально не обойтись на кухне. Они во многом облегчат вам процесс готовки.

Открывашка для консервов – палочка-выручалочка, если нужно открыть консервные банки. Это чудо-устройство спасёт не только ваши ножи, но и ваши нервы вместе с конечностями.

Большие контейнеры. Очень полезны в хозяйстве. Туда можно

сложить продукты, на случай если у вас не окажется полок. Также Вы обеспечите сохранность продуктов от различных паразитов. Будет возможность собрать все необходимые вам таблетки в одном месте, сформировав тем самым аптечку на все случаи жизни.

Отвёртка и гаечный ключ. В случае если у вас расшатаны дверцы шкафа или выпадают болты из стульев, вас спасут именно они.



Фото Яны Кравец

Яна Кравец

Кухня по-студенчески

Социальное

Хочешь кушать вкусно и не дорого? Тогда ты попал по адресу! В этой рубрике тебе будут представлены 3 рецепта вкусных и не дорогих блюд.

1) Лапша с бульоном

Ингредиенты:

- 1) Любая лапша быстрого приготовления (1 шт.) = 17 руб.
- 2) Яйцо (1 шт.) = 6 руб.
- 3) Сосиска (1 шт.) = 20 руб.

Итого: 43 руб.

Способ приготовления: В кастрюлю воды засыпать содержимое пакетика, ждать, пока заки-

пит. После добавить нарезанную сосиску и лапшу. Варить до полуготовности лапши. Затем разбить яйцо и размешать. Варить еще 30 сек. Готово!



2) Гречка по-купечески

Ингредиенты:

- 1) Гречневая крупа = 23 руб.
- 2) Колбаса (150гр.) = 19 руб.
- 3) Томатная паста (62гр) = 20 руб.
- 4) Лук (1 шт.) = 4.02 руб.
- 5) Морковь (1 шт.) = 2.07 руб.
- 6) Сливочное масло = 55 руб.

Итого: 123.09 руб.

Способ приготовления: Гречку промыть, залить водой и поставить варить до готовности. Лук, морковь и колбасу мелко нарезать, потом на разогретой сковороде обжарить. Добавить томатную пасту, перемешать. Соединить с готовой крупой, перемешать. Получится на 5 порций.



3) Десерт «Студенческий»

Ингредиенты:

- 1) Печенье = 40 руб.

2) Сгущённое молоко = 22 руб.

Итого: 62 руб.

Способ приготовления: Печенье наломать в глубокую чашку. Завить крошку сгущённым молоком, перемешать. Оставить в холодильнике на пару часов. Готово!

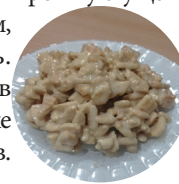


Фото Анны Кравец

Анна Кравец

Начать не страшно!

Социальное

В наши дни мастер маникюра – достаточно востребованная профессия, которая может приносить хороший доход, поэтому неудивительно, что всё больше людей стремятся изучить это мастерство. Но в самом начале у каждого возникает вопрос: «С чего мне начать?». Ответ на него Вы найдёте в нашей статье.

Ариша Гаранина, журналист газеты БА«ЗА», также является и начинающим мастером ногтевого сервиса на дому в городе Иркутске. Она по личному опыту составила небольшой, но базовый набор для маникюра на первых этапах.

Без должного образования будет тяжело, можно нанести се-

рьёзный вред клиенту. Займитесь своими знаниями и совершенствуйтесь. На первое время лучше принимать на дому, конечно если позволяет ситуация. Съём квартиры ударит по карману.

Переходим к оборудованию: стол, стулья, УФ-лампа для сушки ногтей, настольная лампа, настольный пылесос, сухожаровый шкаф (примерно 26000 тысяч рублей). Любой Интернет-магазин будет Вам верным помощником.

Переходим на инструменты: пилки, пушеры, специальные ножницы для обрезания кутикулы, баф, щётка (в районе 1500 тысяч рублей).

Рабочие материалы – гель-лаки, базы, топы и иное: Следующее, что нужно для создания маникюра – это набор косметики. В него входят: обезжиривающее, база, камуфлирующая база, гель-лаки, топы-закрепители (2000 тысячи без учёта гель-лаков). Лично Ариша закупалась в магазине оборудования и материалов для салонов красоты, где ценник на один лак варьируется от 200 до 700 рублей.

Расходные материалы: это жидкость для снятия липкого слоя, безворсовые салфетки, перчатки, масло для кутикулы (примерно 600 рублей).

Совет для начинающих мастеров: не спешите. Нельзя купить и



Фото Ариши Гараниной

узнать всё сразу, всё придёт с опытом. Сделайте профиль в соц. сетях, у Вас появятся постоянные клиенты, вместе с ними придёт уверенность. Не бросайте начатое, не всё будет получаться с первого раза. Наберитесь терпения и чётко идите к цели.

Ариша Гаранина

Студенческий спорт ССК

Спорт

Спорт – важная составляющая нашей жизни. И БГУ того же мнения. В вузе имеются не только секции и площадки для разных видов спорта, но и свой Студенческий Спортивный Клуб (ССК) – «Байкал». В нём ребята организуют свои спортивные мероприятия, собрания и многое другое.

Председателем этого клуба является студент второго курса направления «Изыщные искусства» – Андрей Щепанский. Нашему журналисту удалось пообщаться с Андреем и взять у него интервью.

– Какими видами спорта увлекался?

– Самое долгое это мини-футбол – с 12 лет. Посещал тренировки, из-за чего даже удавалось выезжать на соревнования областного уровня. Чуть меньше занимался самбо, тайским боксом, стрельбой из лука.

– Когда узнал, что в вузе есть возможность организовывать спортивные мероприятия, как долго думал над своим участием?

– Я сразу записался в три сту-

денческих объединения: научное сообщество, медиацентр и спорт-клуб. На тот момент спортклуб функционировал меньше всего, поэтому я много успел поработать в медиацентре и научном сообществе, где создавал видеоролики, делал афиши и тому подобное. Предложила участие в студенческом спорт-клубе мне Полина Милькина (бывший председатель ССК), где я сначала был активистом, а вскоре она сама мне предложила должность председателя из-за своей занятости на учёбе.

– Какой уровень активности ССК был на тот момент, когда ты стал председателем?

– Наш клуб уже был зарегистрирован в АССК (Ассоциация Студенческих Спортивных Клубов), т.е. мы являемся членами этой организации, чего у многих спортклубов просто нет. Наш ССК уже имел опыт в организации спортивных мероприятий, что также неплохо, на мой взгляд.

– Когда стал председателем, были уже свои идеи по продвижению клуба?

– Не сразу. После предложения Полины я начал искать информацию обо всей ассоциации в целом. После изучения стал смотреть на другие вузы нашего города, у которых также есть большой опыт в организации мероприятий. Все идеи, о которых я сейчас думаю, уверен, поменяются ещё много раз.

– Какие на сегодняшний день твои обязанности как председателя?

– Мои обязанности сейчас включают всё, что только можно представить в работе клуба, потому что сейчас актив сформирован не полностью.

– Каким видишь ССК в дальнейшем? Сколько человек нужно для полной комплектации группы?

– В будущем, когда мы полностью сформируем актив, я думаю, что будет человек 30. После набора остальных ребят, мы чётко разделим свои обязанности и должности. На каждую сферу будет назначен ответственный, впоследствии чего я буду себя немного разгружать.



На фото: Андрей Щепанский и Эдуард Мартышов
Фото Эдуарда Мартышова

– Какие планы на будущее?

– Нам нужно провести очень много общеузовских мероприятий с большим количеством человек. Начать поднимать авторитет и престиж нашего спортклуба. Сделать так, чтобы наши активисты понимали всю суть своей работы и получали от неё наслаждение. В конце этого учебного года планируем поучаствовать в мероприятии «Лучший ССК», для получения нового опыта. В следующем году будем стараться прорываться на вершину и побеждать.

Эдуард Мартышов

Приём в честь Дня основания Корейского государства

Культура

В Иркутске состоялся приём по случаю национального праздника Дня основания Корейского Государства, который организовал Генеральный консул Республики Корея в городе Иркутске – Ким Се Ун и его супруга Шин Хён И. Наш журналист Алина Ким была в числе приглашённых и смогла в этой статье передать хорошие отношения между Россией и Кореей, и что в Иркутской области популярна корейская культура.

Приём в честь Дня основания Корейского государства был проведён с целью культурно обогатить граждан Иркутска, представив развлекательную программу.

Открывали приём танцевальный коллектив «Конопушки».

– Родоначальник корейского народа Тангун основал первое государство на корейском полуострове. 3 октября стало официальным государственным праздником в Республике Корея в 1948 году. Кроме того, 3 октября исполнилось 32 года со дня заключения дипломатических

отношений между Кореей и Россией, – сказал в своей речи Генеральный консул Республики Корея в г. Иркутске Ким Се Ун.

Заместитель министра экономического развития Иркутской области Марина Петрова Николаевна выступила от лица Губернатора Иркутской области:



Фото Алины Ким

– Республика Корея – динамично развивающаяся страна, с высокотехнологичной экономикой, которая сохраняет свои традиции. Россия и Корея успешно взаимодействуют несмотря ни на что. Отношения, складывающиеся между Иркутской областью и провинциями Кореи, свидетельствуют о том, что эти отношения имеют перспективу. Мы уверены, что наши контакты поспособствуют плодотворному сотрудничеству и надеюсь, что это послужит развитию наших государств, Иркутской области и провинции Кореи.



Фото Алины Ким

После официальной встречи был торжественный банкет, где помимо корейской кухни были и другие виды европейской еды.

В Иркутске каждый желающий может прочувствовать дух и силу Кореи, с помощью мероприятий попробовать разные блюда, послушать традиционную музыку и ближе познакомиться с корейской культурой.

Алина Ким

Одно дело - разные профессии

Социальное

Редакция газеты БА«ЗА» – это дружный коллектив из одиннадцати человек, учащийся в БГУ на 2 курсе факультета международной журналистики. Всех нас объединяет одно дело, но опыт у нас был не только в журналистике. В этой статье каждый член нашей редакции рассказал о том, где и как он работал.

Диана Белкова

Директор, редактор, верстальщик, журналист

Летом 2020 года Диана устроилась неофициально на работу менеджером маркетплейсов, начав зарабатывать достаточно хорошо, чтобы обеспечивать себя самостоятельно. Но чуть больше, чем через полгода, пришлось уйти с этой работы из-за экзаменов.

В данный момент Диана работает в издательстве Сибиряк специалистом по связям с общественностью и журналистом.

– Веду переговоры с крупными компаниями и заключаю сделки между ними и издательством, а также я пишу статьи.



Фото Дианы Белковой

Марина Рудакова

Дизайнер, редактор, верстальщик



Фото Марины Рудаковой

Осенью 2021 года Марина решила попробовать себя в роли вожатого в лагере.

– Несколько месяцев мы посещали инструктивные лекции. За это время мы узнали все основы будущей профессии и сплотились с коллективом.

К концу смены Марина потеряла голос.

– Поработав в лагере, я поняла, насколько ценно время, потому что тогда я спала по 4-5 часов в сутки. Врать не стану, я была очень рада вернуться домой. Несмотря на то, что смена задалась, а ребятами в отряде подружились друг с другом, я считала лагерь кошмаром наяву. Если честно, я даже какое-то время злилась на детей.

Но злость после хорошего отдыха быстро сошла на «нет». На её смену пришло осознание опыта, его понимание.

Алина Ким

Журналист

Весной 2017 года проводился фестиваль дружбы народов, представляющий корейский культурный центр, на котором работала Алина.

– Моя работа заключалась в том, чтобы помогать людям в подборе традиционной корейской одежды (Ханбок) и примерять её, рассказывая об истории этих нарядов.

В 2019 году Алина вызвалась поработать в школе, когда руководство затеяло ремонт в школьной библиотеке.

– Я была одной из тех, кто помогал паковать книги, переносить их в другое помещение и затем зановорасставлять на книжные шкафы.



Фото Алины Ким

В данный момент Алина состоит в корейском культурном центре и её очень часто просят помочь в организации корейских мероприятий: встречать гостей, помогать с готовкой еды к разным фестивалям и т.д.

Сейчас корейка активно ведёт свой книжный блог в соц. сети, рассказывая людям о хороших книгах.

Ариша Гаранина

Журналист, дизайнер



Фото Ариши Гараниной

Летняя стажировка в 2021 году в магазине нижнего белья в Сильвер Молле стала для Ариши первым опытом работы.

– Политика магазина была такова: продай как можно больше и быстрее. Мне это не подошло, и я уволилась.

В августе того же года Ариша устроилась в больницу регистратором картотеки.

Через полтора месяца девушку повысили до главного регистратора профилактического отделения.

– Там я работала с регистром и ковидом, закрывала больничный лист, проводила обзвон, вносила в регистр новые случаи заболевания. В период вспышки ковида меня попросили перейти на прививки, перешла на новую программу регистр вакцинации, оформляла книгу отчёта.

2022 год для Ариши – это год самозанятости. Купив всё необходимое оборудование и материалы, девушка научилась новой для себя профессии – мастер ногтевого сервиса. Сейчас она начала принимать клиентов на дому, что намного выгоднее для обеих сторон.

Полина Кобелева

Журналист,

Окончив первый курс в начале июля, Полина устроилась официантом в ресторан.

Эта работа давила на моральное состояние девушки, была очень трудной, и, не выдержав и четырёх дней, Полина уволилась. За эти почти 4 дня ей ни разу не заплатили.

– С работы официанта я ушла потому, что не справилась. График с девяти утра до двенадцати ночи. Извините, это не для меня. Тем более за восемьдесят пять рублей в час. Помимо этого я не привыкла столько лицемерить, глядя наглую, богатому гостю в глаза – это самое худшее, что было в этой работе.

Теперь Полина боялась работать в сфере услуг.



Фото Полины Кобелевой

Тем не менее, второе место работы оказалось лучше.

– Я всё же решилась. На первый взгляд, работа была несложной, но кропотливой, и требующей внимательности и скорости. Условия хорошие, коллектив неплохой. И это так и оказалось, на самом деле. Мне понравилась эта работа, несмотря на то, что я часто не высыпалась и переутомлялась. Эта работа дала мне незаменимый опыт, новых друзей, новые знакомства.

Яна Кравец
 Журналист


Фото Яны Кравец

Яна не имеет опыта работы и пока не планирует его искать по определённой причине. Именно – она не понимала, как можно успевать

совмещать работу и учёбу.

– Я искренне восхищаюсь людьми «энерджайзерами», которые могут совмещать работу с образованием и при этом не забывать про личную жизнь. Мне просто интересно, как делать столько всего? Просто, что за вечная батарейка у этих людей и где достать такую же?

Яна долго не понимала, как совмещать эти две вещи. Но поняла, что она просто не сторонник подобного.

– Для подобного нужно, как минимум, жертвовать временем на сон и отдых, а я к такому не готова.

Анна Кравец
 Журналист


Фото Анны Кравец

Начала интересоваться маникюром в начале девятого класса. Сначала она ходила к мастеру, а уже потом решила научиться делать ногти сама.

Купила все нужные принадлежности. Сначала её обучение состояло из видео-обучения в социальных сетях и видео-обучения.

– Я тренировалась на подружках и сёстрах. Так как я самоучка, то первое время работы были ужасные, даже хотела бросить, но спустя время стало получаться. Появилась и мотивация продолжать.

Анна получила диплом об окончании курсов маникюра и устраивается в салон красоты.

– В салоне я проработала полгода. Но больше я не работаю в салонах, теперь предпочитаю работать на себя.

Алина Гридасова
 Верстальщик, журналист


Фото Алины Гридасовой

Летом 2022 года Алина устроилась в автосервис своего друга. Спустя несколько недель Алина уже отлично разбиралась в инструментах и запчастях, могла с лёгкостью выполнять задачи низкой и средней сложности.

Помогли адаптироваться и всё

время обучали девушку её коллеги. Именно с их помощью Алина так быстро смогла приступить к работе, набирая опыт.

– К концу лета я уже была вполне не плохим механиком. Да, девушка-механик, звучит смешно, но кто сказал, что нереально?

Поработав на непривычной для неё работе, Алина поняла, что всегда нужно пробовать что-то новое. Даже если страшно, нужно всё равно стараться обучиться тому, что вызывает у тебя этот страх.

Маргарита Окладникова
 Редактор, журналист


Фото Маргариты Окладниковой

Девушка подрабатывала летом 2020 года официантом в местном кафе.

– Я работала 13 часов и получала 900 рублей. Только много позже я поняла, что это недостойная зарплата за мои труды.

В мае 2022 года она окончила школу вожаков, а первого июня уже оказалась на территории лагеря,

будучи ответственной за отряд.

– Я абсолютно не понимала, как работать с 30 детьми 10-ти лет, первые дни выдались физически и морально тяжёлыми. Но на втором сезоне мне было уже намного легче, страха и растерянности больше не было.

Последний опыт работу у девушки состоялся этим же летом

в конце июля. Маргарита хотела узнать, как работать с кассой.

– Я быстро всему обучилась, работа была интересной, но сильно нагруженной. Так уж вышло, что работала я вплоть до отъезда в Иркутск и проработала все лето. Наверно, поэтому я совсем не ощутила лето?

Алина Попова
 Редактор, верстальщик, журналист


Фото Алины Поповой

Первый опыт работы у девушки был в 18 лет, тогда она решила заработать на стёмную квартиру. Знакомый посоветовал ей нишу SMM.

– Я решила попробовать себя в этой области, тем более что на тот момент это казалось работой

мечты: свободный график, дистанционно, и предполагалась.

Через месяц она прекратила работу в SMM, не получив нужной денежной суммы.

– Сейчас я понимаю, что мне не хватило опыта и терпения, чтобы влиться в эту сферу и начать зарабатывать хорошие деньги.

Касаемо журналистского дела: после девятого класса в её школе проводилось собеседование для желающих пойти в десятый класс. И, сказав, на кого она хочет поступать, комиссия порекомендовала сделать свои первые шаги в школьной газете.

Эдуард Мартышов
 Журналист


Фото Эдуарда Мартышова

В 8 и 10 классе Эдуард работал в своей школе разнорабочим на летний период. Деньги были небольшие, но школа платила добросовестно.

Их учитель физкультуры в

школе были учителем, и тренером по секциям, но из-за нужды повышения квалификации был вынужден много уезжать из посёлка, давая возможность юному спортсмену нишу для работы.

– Ему некогда было проводить секции, и он мне предложил: «Давай ты будешь проводить их, а я просто буду тебе платить какую-то определённую сумму». И, получается, я приходил, проводил зарядку, тренировал ребят. Потом мы просто играли в футбол, баскетбол, и эта «подработка» была с пятого по восьмой класс.

Диана Белкова

Окупись в традиционную корейскую культуру

Культура

В конце сентября в картинной галерее «Dias» города Иркутска прошел фестиваль, посвященный корейскому традиционному празднику Чхусок. Это мероприятие проводила Иркутская региональная общественная организация «Центр корейской культуры», под моральной и материальной поддержкой генерального консульства Республики Корея в городе Иркутске.

Губернатор Иркутской области, правительство Иркутской области по связям с общественностью и национальным отношениям и центр культуры коренных народов Прибайкалья и ресурсного центра некоммерческих организаций Иркутской области также участвовали в организации мероприятия.

Чхусок – национальный корейский праздник, день благодарения или праздник благоденствия. Он

проводится 15 числа 8 лунного месяца. В день до праздника и в день после праздника у корейцев выходные. Это сделано для того, чтобы люди могли поехать в родные места, посетить родственников и провести время вместе.

Для фестиваля корейцы готовят характерные празднику



Фотоматериал: Анна Кравец

традиционные блюда. Утром накрывают стол продуктами нового урожая: как для себя, так и для жертвоприношения. Церемония, на которой почитают память предков, называется Чеса. После поклонения все садятся на свои места и едят корейские блюда, за-

тем едут на кладбище, накрывают еще один стол и поклоняются могилам предков. Это и есть Чхусок.

На мероприятие мог прийти любой желающий абсолютно бесплатно. Фестиваль был нацелен на культурно-просветительскую функцию, его организаторы хотели, чтобы жители Иркутска ближе познакомились с корейской культурой.

Была представлена интересная развлекательная программа. Из номеров можно выделить игру на корейских традиционных ударных инструментах музыкальной группы под названием «Lotos» и танец с веерами от ансамбля «Munhwa». Также хорошо был поставлен бурятский танец Ёхор.

Фишкой данного мероприятия стало приготовление очень вкусной корейской традиционной закуски – кимчи. Кимчи



Фотоматериал: Анна Кравец

– это квашеная пекинская капуста в остром соусе. Любой желающий иркутянин мог сделать её своими руками и забрать с собой абсолютно бесплатно. Мастер-класс проводили представители кафе «Кимчи».

Праздник проводится ежегодно, поэтому если Вы хотите поближе познакомиться с корейской культурой, то фестиваль Чхусок – отличная возможность.

Анна Кравец

«Вперёд к своей мечте» или история саунд-продюсера из Красноярска

Культура

DESMIND (Десмаинд) – мультижанровый саунд-продюсер, специализирующийся на танцевальной музыке в евросегменте. Музыкант работал во многих популярных лейблах, а его треки играют на различных радиостанциях. Десмаинд работает не только в Красноярске, но и по всей России, в том числе и в Иркутске.

Несмотря на очевидный успех своих работ и записи музыки на федеральном уровне, мало кто знает, что Десмаинд (а в быту Дмитрий Петров) – обычный парень, проживающий на территории Красноярского края, мечтающий просто творить, создавая поистине крутые треки. Он очень скромный и тихий, что стало большим удивлением. В индустрию парень пришел только в 2019 году, но уже успел зарекомендовать себя среди слушателей.

Нашему журналисту Алине Гридасовой удалось пообщаться с Десмаиндом и задать ему несколько вопросов, связанных сего

профессиональной (и не только) деятельностью.

– Здравствуйте, Дмитрий, очень рада, что Вы согласились уделить нам немного времени. Можете немного рассказать нашим читателям о том, как устроен Ваш процесс работы как саунд-продюсера?

– Он устроен достаточно просто, ну как, для меня – просто. За такой период работы я уже все навыки отточил. Главная вещь в написании моей работы – это наличие вдохновения, силы, а порой и желания. Совмещаю это всё, сажусь за программу и начинаю творить.

– Сколько по времени, в среднем, занимает работа над одним проектом?

– Каждый раз по-разному: если у меня много энергии и мощи, то я могу написать трек и за пару дней, а если это совместная работа, особенно с москвичами, то время увеличивается до месяца или двух. Стоит, конечно, понимать, что не всё это время мы сидим

за компьютером, у нас есть ведь и обычные дела в жизни. Я вот, например, ещё и работаю, потому что в нашей стране поддержка молодых музыкантов не такая уж и весомая.

– Вы слушаете собственные треки после того, как закончили над ними работу? Есть любимчики?

– Конечно, я, как и любой музыкант, переслушиваю иногда свои старые работы, в первую очередь чтобы оценить свой прогресс, и нет, любимчиков у меня нет. Я думаю, что каждая моя работа особенная и заслуживает отдельного внимания.

– На старте Вам кто-то помог, или Вы самоучка? Может быть, у вас есть музыкальное образование?

– Нет, не помогали. Я просто родился в том окружении, где было много музыкантов, поэтому каждый



Фото продюсера из личного архива

шаг постигал самостоятельно, с помощью проб и ошибок. Да, путь получается дольше, но скажу вам, что оно того стоит. Музыкального образования у меня нет.

– Что больше всего нравится, и что раздражает в самом процессе

создания музыки?

– Самое раздражающее, пожалуй, это то, что глючит ноутбук сильно. Я работаю полностью без аппаратуры и на старом ноутбуке 2013 года, купить новый и мощный, к сожалению, нет возможности. Ещё есть моменты, когда появляются разногласия с коллегами. Мы быстро приходим к компромиссу, но сама проблема в появлении разногласий вообще. А нравится, когда уже слушаешь готовый трек. Чувство завершённой работы не может не нравиться.

– Есть ли у Вас кумир, тот на кого Вы равняетесь?

– Да, конечно, но не ровняюсь скорее... Так как разное немного музыкальное направление, у меня же оно своё, танцевальное. Мне, скорее, нравятся его работы. Это Dennis Lloyd – израиль-

ский музыкальный гений. У него просто шикарные работы, всем советую послушать.

– Что Вас провоцирует на запись новых треков?

– На создание новых треков меня провоцирует моё желание двигаться. Музыка – моя жизнь, это не просто слова, это правда так. Писать текст, подготавливать к выпуску, а затем и выпускать музыку для меня – это повседневная жизнь и мой творческий путь. Это моё дело, и я надеюсь, что я стану ещё более популярен для того, чтобы поделиться своим творчеством с другими людьми. У меня выпущено очень много альбомов, уже 25 за четыре года, и число будет только прибавляться. Выпускаю и двигаюсь в основном на синглах, в год выходит примерно 8-10 треков. Думаю, что это достойное количество.

– Были попытки сдаться и отпустить карьерное влечение?

– Мы все не идеальны, конечно, у меня были такие мысли. Но именно в этот момент я нахожу для себя новую цель. Тут же появляется вдохновение, и я начинаю работать с новой силой. Для меня самое важное – ставить цель и достигать её.

– Можете поделиться немного информацией о Вашей работе, которая только-только вышла у Вас буквально несколько недель назад?

– Да, конечно. Это совместная работа вместе с Michael Lami – Astronaut. Очень интересный трек, который я советую послушать каждому читателю.

– Какие советы можете дать ребятам, которые только начинают работать?

– Самое главное – не сдаваться. Не нужно складывать руки. Вы должны идти вперёд к своей мечте, ставить цель, желание, понять, чего ты хочешь добиться в творчестве. Это будет как самоудовлетворение и самоутверждение, а также развитие себя как личности.

На истории жизни этого молодого музыканта стоит поучиться каждому: он в небольшом интервью показал то, как каждый из нас должен быть предан своей мечте. Несмотря на все трудности, все неудачи, которые появляются у нас на своем пути, мы не должны сдаваться и переставать верить. Desmond – яркий тому пример. Наш коллектив желает творческих успехов Дмитрию!

Алина Гридасова

Обратная сторона «Титаника»

Культура

Нет в мире человека, который не слышал бы о знаменитом «Титанике». Это был огромный пассажирский лайнер, который затонул в Атлантическом океане в 1912 году. Также каждый слышал и о фильме, который снял Джеймс Кэмерон про этот корабль.

В Иркутске на мероприятии «Крулый стол», которое проходит в рамках ежегодного Байкальского международного кинофестиваля «Человек и природа» имени В.Г. Распутина, рассказали интересные подробности об этом фильме.

Это собрание посетил Анатолий Сагалевич – исследователь Мирового океана с применением глубоководных обитаемых технических устройств. На своих аппаратах «Мир-1» и «Мир-2» он совершил более 160 погружений в ходе международной научно-исследовательской экспедиции на Байкале (2008-2009 года).

На собрании он рассказал, как ему удалось принять участие в создании всем известного фильма «Титаник» 1997 года.

Сами съёмки прошли в 1991 году. По большей части Анатолий

был приглашён как специалист по глубоководным экспедициям, но также ему удалось сняться и в самой киноленте. Его можно увидеть в самом начале фильма в эпизодической роли, где он на борту «Мира» занимается поисками сейфа на затонувшем корабле.

Помимо всего этого, он рассказывал и о других не менее интересных моментах: как в перерыве между дублями играл с Леонардо ДиКаприо в баскетбол; как познакомился с режиссёром фильма; как ему удалось поработать с Глорией Спюарт (состарившейся Розой).

И самое интересное – это то, что Сагалевич подал идею Кэмерону в создании самой популярной сцены из этого фильма, где Роза и Джек стоят на носу



На фото: Анатолий Сагалевич и Эдуард Мартышов
Фото Эдуарда Мартышова

корабля. Он комментирует это так: «Джеймс, покажи, как люди плыли, их обычную жизнь, где в центре должна быть любовь».

Так и произошло. Съёмки фильма пошли по другому сюжету и сценарию, потому как изначально Кэмерон задумывал «Титаник» в жанре боевик. На тот момент в свет вышли две

части «Терминатора» и Джеймс планировал сделать ещё один блокбастер. Но, к своему счастью, ему удалось познакомиться и поработать с таким выдающимся человеком, как Анатолий Сагалевич.

Эдуард Мартышов

Время для депрессии или время для осенней сказки?

Социальное

Для многих людей осень – это королева депрессии и хандры. Полина Кобелева решила разобраться в причинах такого состояния и обозначить способы борьбы с ним, чтобы осенью люди не сожалели о прошедшем лете, а наслаждались такой своенравной, но царственно-красивой порой.

Чтобы понять, как бороться с осенней хандрой, нужно знать, что это такое. Хандра – это психическое состояние, которое сопровождается чувством тревоги, печали, уныния и раздражительности. Но, по существу, осенняя хандра – это естественная реакция на смену биоритмов.

– Осень воспринимается человеком как ухудшение окружающей среды, что сопровождается ухудшением общего самочувствия и взаимодействия с миром. Это вызывает депрессию. Как раз это чувство и называют осенней хандрой, – отметил социаль-

ный психолог Алексей Рошин.

Хандра чаще всего проявляется у мнительных людей, чрезмерно ответственных, склонных к стрессам и замкнутости, привыкших жить по четкому плану и расписанию, впечатлительных людей, принимающих всё близко к сердцу. Это состояние характеризуется общей подавленностью, неустойчивостью настроения, полусонным состоянием.

В чём же причины так называемой осенней хандры? Давайте разберёмся. Во-первых, главный фактор, влияющий на её появление – недостаток солнечного света. Количество солнечных дней становится всё меньше. На небе появляются бесконечные серые тучи и, соответственно, в наш организм попадает меньше ультрафиолета и витамина D. Это и сказывается на самочувствии человека.

Во-вторых, осень – это пора заболеваний, таких как

ОРВИ, ведь из-за недостатка витаминов и холодной погоды снижается иммунитет, что ведет за собой обострение хронических заболеваний и частые простудные заболевания. Плохое состояние сказывается как на настроении человека, так и на его общем самочувствии.

В-третьих, начало учебного года и конец летних каникул/отпусков также действуют угнетающе на большинство людей, ведь приходится возвращаться к определенному ритму жизни и обязанностям. Это провоцирует внутренний конфликт между тем, что вы хотите, и тем, что вам нужно делать.

Чтобы справиться с таким явлением, как осенняя хандра, эксперты советуют поддерживать двигательную активность, не обращая внимания на желание быстрее добраться до кровати. Заниматься спортом, больше гулять, встречаться с друзьями, делать всё, чтобы получить больше положительных

эмоций и ярких впечатлений.

Принимайте больше витаминов, насколько это возможно. Одевайтесь по сезону, чтобы не было ощущения, что вам плохо. Когда ваш организм поймет, что



Фото взято с www.pinterest.ru

всё в порядке, и для него поблизости нет раздражителей, осенняя хандра обязательно пройдет.

Полина Кобелева

«Я не ленивец!» или как побороть прокрастинацию

Социальное

Прокрастинация – это состояние достаточно продолжительной лени, которое приводит к откладыванию любых дел на последний момент, что приводит к проблемам не только физического, но и психологического характера.

После того, как человек отложил свои обязанности и у него остался один день, чтобы их выполнить, он начинает очень сильно нервничать и ругать себя за своё поведение. Это очень энергозатратно и может повлечь за собой куда более серьёзные последствия. Например, тревожность, нервные срывы или депрессию, так как организм находится в состоянии непрерывного стресса.

Наш журналист предлагает топ способов, как можно побороть прокрастинацию,

основываясь на своём опыте:

Поставить себе рамки дозволенного времени на отдых. Разрешить себе не делать что-то в течение, например, часа, и после него приступить к выполнению заданий без отговорок. Так значительно легче договориться с самим собой и сделать всё вовремя.

Ввести систему поощрения. Купите себе что-нибудь вкусненькое после выполнения своих обязанностей, посмотрите фильм, который вам нравится, погуляйте с друзьями – не важно, что вы сделаете, главное – чтобы вам это понравилось. Введите это в повседневную жизнь, чтобы ваш мозг привык к тому, что за неприятными делами последует что-то хорошее.

Упростите себе задачу. Потому

что нежелание работать над чем-то, как правило, обусловлено страхом сложностей, которые могут возникнуть из-за незнания, как и что нужно делать. Чтобы не допустить такого, разложите одно сложное задание на несколько простых, и выполняйте всё поэтапно.

Устроить соревнование со своими друзьями. Кто лучше и быстрее сделает свою работу – тот получит награду, о которой лучше договориться заранее. Таким образом, вы будете воспринимать работу над чем-либо не как рутину, а как азартную игру, и намного быстрее закончите её.

Создайте атмосферу. Если вы лежите на кровати и не

можете начать что-то делать, отвлекитесь на создание рабочей атмосферы: заварите себе чаю, включите ноутбук, разложите необходимую литературу рядом с собой, включите музыку, а после начните делать хоть что-то, связанное с тем, что вы сначала откладывали. Поначалу вы будете отвлекаться, но после 15-20 минут перестанете сопротивляться и начнёте работать над тем, что вам было нужно.



Изображение взято с <https://yandex.ru>

Яна Кравец

Рекомендации фильмов: мнение газеты

Культура

Дамер – Монстр: история Джефффри Дамера

Биографическая драма, криминальный триллер.

2022, США. Вышло в кино 21 сентября.

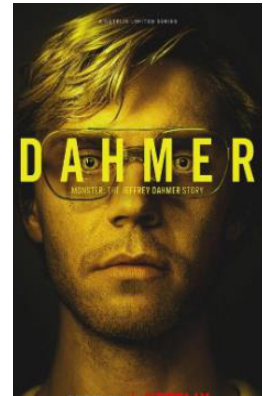
10-ти серийная драма о маньяке Джефффри Дамере, действовавшем в период с 1978 по 1991 года.

Главную роль сыграл Эван Питерс

Эван Питерс – звезда сериала «Американская история ужасов» и это неудивительно, ведь сериал снят создателем «АНС» Районом Мерфи.

Но атмосферно проекты очень отличаются: «Монстр» тягуч и нетороплив. Если Вам нравится стремительно развитие событий, то сериал покажется Вам скучноватым, также не подойдет он и ценителям драмы и раскрытия

персонажей с разных сторон. Это скорее история человека с психологическими отклонениями, которая не стремится вызвать в зрителях ни ужаса, ни жалости к нему, не отвечает на вопросы «почему», а лишь ставит перед фактом. Газета БА«ЗА» рекомендует «Дамер – Монстр: история Джефффри Дамера» к просмотру любителям криминальных историй, психологии и фанатам творчества Эвана Питерса.



Фокус-покус 2

Комедия, фэнтези, семейный

2022, США. Вышло в кино 30 сентября.

Новые приключения сестёр Сандерсон, которым придется столкнуться с чудесами 21-го столетия смартфонами, компьютерами и пылесосами, которые они используют

вместо летательных аппаратов.

Из плюсов: блистательная игра актеров из старого каста. Три главные ведьмочки явно любят своих героинь и отыгрывают на полную. Из минусов: сюжет излишне прост и рассчитан, в первую очередь, на детскую аудиторию; и актерская игра новых персонажей, теряющихся на фоне главного трио.

Также, как и в первом фильме присутствуют элементы мюзикла, что может прийти по вкусу далеко не каждому зрителю. Газета БА«ЗА» рекомендует «Фокус-покус 2» к просмотру поклонникам первой части и тем, кому хочется отвлечься и не напрягать мозги.



Блондинка

Биография, драма

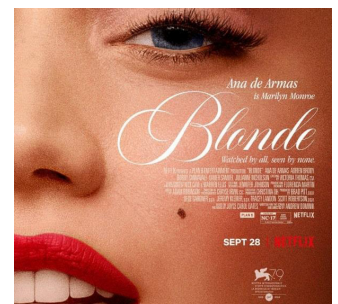
2022, США. Вышел в кино 27 сентября.

Экранизация одноименного романа писательницы Джойс Кэрол Оутс о жизни американской актрисы, певицы, модели и просто одной из самых популярных женщин

20-ого столетия Мэрилин Монро.

Это не полноценный байопик о знаменитости в стиле «Богемская рапсодия» или «Рокетмен», но это полноценная артхаусная драма, наполненная долгими планами и откровенными сценами. Это путь, который пришлось пройти Норме Джин Бейкер для того, чтобы стать иконой поколения и секс-символом

50-тых. Газета БА«ЗА» рекомендует «Блондинку» к просмотру фанатам артхауса и людям, интересующимся биографией Мэрилин Монро.



Алина Попова

Трогательные романы Фредрика Бакмана

Культура

В современном мире книги – неотъемлемая часть нашей жизни. Хотя сейчас и эпоха Интернета, книги всё так же имеют огромную ценность.

Шведский писатель Фредрик Бакман обрёл свою популярность в России с выходом в свет своей книги «Вторая жизнь Уве».

– С одиночеством сложнее всего справиться в начале и в конце жизни... – отмечает автор.

Именно поэтому главные герои его книг – дети и пенсионеры. Фредрик Бакман в каждой своей книге затрагивает насущные проблемы, такие как: одиночество старшего поколения и детей; общественное мнение и его влияние на людей; а также неминуемая кончина, которая, к сожалению или к счастью, коснётся каждого из нас.

Бакман пишет правду о людях и их чувствах, показывает жизнь

такой, какая она есть на самом деле. Над его книгами не стыдно плакать навзрыд, потому что именно такая литература помогает нам учиться и не совершать ошибок.

Наш журналист Алина Ким сегодня расскажет о трёх книгах шведского писателя, которые тронут вас до глубины души!



Фото взято с <https://yandex.ru>

**«Вторая жизнь Уве»**

Аннотация:

«На первый взгляд Уве – самый упрямый человек на свете. Он, как и многие из нас, полагает, что его окружают преимущественно идиоты – соседи, которые неправильно паркуют свои машины; продавцы в магазине, говорящие на пичьем языке; бюрократы, портя-

щие жизнь нормальным людям. ...

Уве 59 лет. Его жена умерла в пятницу, его самого отправили на пенсию в субботу, а на следующий день он решает свести счёты с жизнью. Но петля рвётся, словно жизнь дала ему второй шанс...».

Такие люди, как Уве, есть в окружении каждого из нас. Мы зачастую их недолюбливаем и

видим ворчливыми, суровыми, неуживчивыми. Мы не задумываемся, что является причиной такого поведения. А ведь каждый из них вечером возвращается в своё собственное несчастье, о котором мы ничего не знаем.

Это волнующая и вдохновляющая история о жизни, любви, потерях и возможности получить второй шанс в этой жизни.

Обложка взята с <https://mybook.ru>**«Тревожные люди»**

Аннотация:

«В маленьком шведском городке, накануне Нового года, вооруженный пистолетом человек в маске, после неудачной попытки ограбить банк, захватывает восемь заложников, друг от друга абсолютно отличающихся, во время показа покупателям выставленной на продажу квартиры.

У подъезда тут же собирается

толпа жадных до сенсаций репортеров, полиция блокирует все подступы к дому и готовится штурмовать квартиру. Заложники, не выдерживая нарастающего напряжения, делятся друг с другом своими самыми сокровенными тайнами. ...

Вскоре грабитель начинает склоняться к тому, что, возможно, лучше добровольно отдать себя в руки полиции, чем продолжать оставаться в замкнутом

пространстве со всеми этими невыносимыми людьми. ...».

Бакман показывает нам жизнь со всеми ее изъятиями, потерей и болью. Показывает он это в историях заложников, которые они рассказывают друг другу, в грабителе, что начинает отклоняться от своей цели.

С одной стороны, это комедия, с другой – история о людях, которые страдают и не знают, что делать со своей болью.

Обложка взята с <https://mybook.ru>**«Бабушка велела кланяться и передать, что просит прощения»**

Аннотация:

«Девочке Эльсе почти восемь, а ее бабушке скоро семьдесят восемь. Одни называют бабушку эксцентричной, другие – «бодрой старушкой», третьи считают, что она просто съехала с катушек. Но для Эльсы бабушка – супергерой и

самая лучшая подруга, потому что она всегда защищает внука, независимо от обстоятельств, и потому, что понимает ее как никто другой.

Когда бабушка умирает, остаются письма, которые Эльса должна доставить адресатам. Выполняя бабушкино поручение, она узнает много нового о необыкновенной жизни своего супергероя, сразится с реальным, а не сказочным злом,

и обретет настоящих друзей».

Невероятная история девочки, которая, благодаря своему герою – бабушке – познала замечательный мир, в котором живет, что в этом мире так много удивительных людей, и у каждого – разная судьба. Она заметила много прекрасных вещей вокруг себя, на которые мы зачастую, подобно Эльсе, не обращаем внимания.

Обложка взята с <https://mybook.ru>

Книги Фредрика Бакмана являются некой аллегорией на нашу современную и повседневную жизнь, показывающая

её недостатки. Как было сказано выше, его книги зачастую написаны о детях и пожилых людях. Потому БА «ЗА» советует всем

подросткам, в особенности студентам, прочитать книги Бакмана. Мы думаем, что, пока ещё будучи подростком,

они будут воздействовать на сознание человека сильнее, и все те эмоции, прописанные в книгах, будут ощущаться ярче.

Алина Ким

Афиша русских фильмов: чьи анонсы ждёт редакция

Помимо рекомендаций фильмов, у редакции также есть список других русских фильмов, с которыми есть желание ознакомиться. В этой статье мы коротко представим, какие именно это фильмы, описания которых как раз и привлекли внимание работников нашей редакции. Стоит уточнить, что в этом списке есть и те фильмы, что уже вышли.

**1) Либерея: Охотники за сокровищами**

Приключения, боевик
2022, Россия. В кино с 27 октября.

При строительстве столичного метро рабочие обнаруживают драгоценный оклад, который доказывает существование легендарной Библиотеки Грозного! Но находка оказыва-

ется забыта на долгие годы. В наше время попадает в руки ни о чем не подозревающего Ильи. Теперь его жизнь в опасности, ведь за старинным артефактом охотятся могущественные силы!



2) Лавстори

Комедия, драма
2022, Россия. Вышел 13 октября.

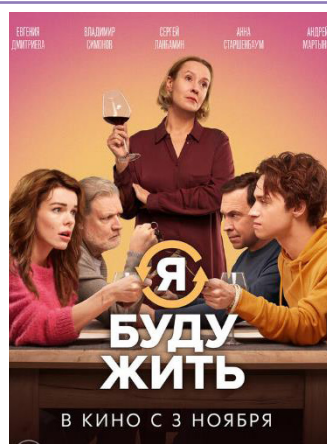
Он работает водителем и мечтает о карьере актера. Она – своенравная и прагматичная девушка, которая больше не верит в чудеса. Кажется, что у них нет ничего общего. Но это не так. Они – первая любовь друг друга. Молодым людям предстоит путешествие, в котором они проверят, есть ли второй шанс пережить первую любовь.



3) Сердце пармы

Исторический фильм, драма
2022, Россия. В кино с 6 октября.

Русский князь Михаил и юная Тиче – дети разных народов, разных миров и разных богов. Любовь молодого воителя и ведьмы Ламии кажется невозможной, но она преодолевает все запреты, запуская маховик рока. Отныне только от Михаила зависит будущее родной пармы, древних суровых земель, наполненных чудодейственной мощью кровавых языческих богов.



4) Я буду жить

Комедия
2022, Россия. В кино с 3 ноября.

Алла большую часть жизни посвятила своим бывшим мужьям, сыну и дочери. Близкие каждый день приходят к ней на обед, совершенно не интересуясь ей самой. В один из таких «семейных обедов» Алла чуть не умирает, подавившись, но близкие этого даже не замечают. Она придумывает, как освободиться от диктата близких. Алла сообщает, что неизлечимо больна.



5) F20

Драма
2022, Россия. В кино с 3 ноября.

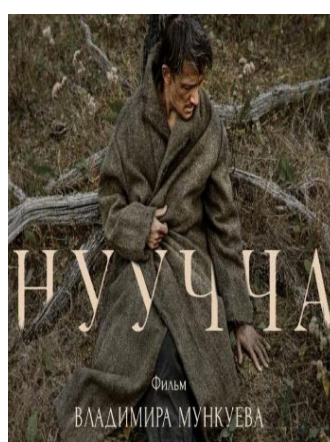
Олег – обычный парень с окраины Питера. Он занимается боксом и работает вместе со своим другом Лёхой в автомастерской на Канонерском острове. Олег строит планы на будущее и копит на кругосветное путешествие, пока очередная тренировка не разделяет его жизнь на «до» и «после».



6) Сказка для старых

Драма, криминал
2021, Россия. Вышел 13 октября.

Криминальный авторитет Батя отправляет троих своих «сыновей» на поиски печально известного бандита Мули. Вот только Мулю убили и похоронили три года назад, а недавно его, живого и здорового, увидели сразу в трех городах: Петербурге, Новосибирске и Ростове. Теперь каждый из них совершит свое путешествие туда, где всё не то, чем кажется...



7) Нууучча

Драма
2021, Россия. Вышел 13 октября.

Выжить в конце 19 века в якутской тайге непросто. Сельская пара готовится к суровой голодной зиме. Поневоле они принимают к себе русского каторжника, с которым вынуждены теперь делить все: и еду, и свой дом. Загнанные в ловушку обстоятельствами они начинают постепенно понимать, что он, возможно, не тот, за кого себя выдает.



8) Плотник

Драма
2022, Россия. В кино с 27 октября.

Осиповы – дружная и очень счастливая семья из Ульяновска. Внезапная болезнь маленького сына переворачивает их полную радужных планов жизнь вверх дном. Родители готовы на все, чтобы спасти своего ребенка. Но судьба ставит перед ними все новые препятствия, от которых сломался бы любой. Но только не он. Самый обычный человек. Провинциальный плотник.



9) Плакать нельзя

Триллер, драма
2022, Россия. В кино с 20 октября.

Русская эмигрантка, будучи в Скандинавии, отправляет сына в школу, но тот не возвращается. В поисках ребёнка она оказывается в тупике: по законам «новой» ювенальной юстиции, её сын является собственностью государства.

**По горизонтали:**

1) Что призывают студенты для успешной сдачи сессии (именительный падеж)? (6 букв)

2) Какую пищевую добавку чаще всего просят у соседей в общежитии? (4 буквы)

4) Счастливый цвет студента? (7 букв)

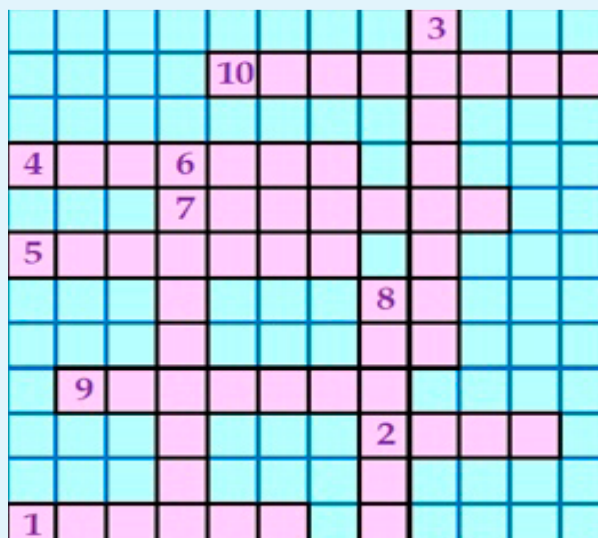
5) Как называется бюджетная пища богов? (7 букв)

7) Кого из представителей прекрасного пола могут отпустить с пар в день студента (имя)? (7 букв)

9) Какую фамилию дали Евгению Евгушенку при рождении?

10) Фамилия архитектора, по проекту которого был построен главный корпус БГУ. (8 букв)

КРОССВОРД!

**По вертикали:**

3) Фамилия директора медицентра БГУ. (8 букв).

6) Мифическая денежная сумма, которая исчезает, если плохо закрыть сессию. (9 букв)

8) Что за событие может довести до сердечного приступа любого студента дважды в год? (6 букв)

Яна Кравец, Марина Рудакова

Студенческий гороскоп



Овен. 21.03–19.04. Марс.

В октябре вам пригодится Ваша упёртость. Ваша настойчивость сыграет Вам на руку в отношении количества учебных баллов. Но не стоит увлекаться спорами с преподавателями. Аккуратнее с высказываниями. А о тёплой одежде можете не переживать, Вы и так горячие.



Телец. 20.04–20.05. Венера.

В октябре будет много пар, стоит запастись вкусняшками. В этом месяце Вам будет вести, ваша природная привлекательность поможет в университетской жизни. Ваш мозг – ваш друг. Можете не переживать о заданиях. Стоит раньше выходить из дома, есть вероятность опоздать на пары.



Близнецы. 21.05–21.06. Меркурий.

В октябре определитесь какую личность будете использовать. Ваши шутки и поддержка могут сильно помочь вашему одногруппнику. Смекалка поможет на парах. Не захотели сделать домашку – придумайте прямо на паре, никто и не заметит.



Рак. 22.06–22.07. Луна.

Начало октября будет очень плодотворным и интересным. Пары будут проходить быстро, могут появиться вопросы к преподавателям, решайтесь и убирайте свои проблемы. Не стоит сильно напрягаться из-за расписания. Скорые выходные поднимут вам настроение.



Лев. 23.07–22.08. Солнце.

Начало октября сложится удачно. Вы, как всегда, в центре внимания. Не пропускайте пары, шарм не сможет вечно спасать Вас от гнева преподавателей. Октябрь принесёт в Вашу жизнь новых ухажеров, а университет – новые возможности.



Дева. 23.08–22.09. Меркурий.

В октябре придётся применить навык добродушия, помогите одногруппникам. Ваша рациональность и ответственность принесут плоды в учёбе. Когда будете на паре, не стоит увлекаться мытьём парт влажными салфетками.



Весы. 23.09–23.10. Венера.

Вас ждет удачный месяц. Новые проекты зачтутся на отлично. В плане баллов всё спокойно, Вы молодцы. Не стоит строить глазки преподавателям, они могут и ответить.



Скорпион. 24.10–22.11. Плутон.

В гороскоп Вы не верите, но у него свои планы на Вас – денежки зашуршат у вас в кармане. Можете шикануть и поехать на учёбу на такси, холодно ведь. Ваше спокойствие и расчётливость помогут в новых проектах.



Стрелец. 23.11–21.12. Юпитер.

В октябре Ваша энергия поубавится. Холод и тысяча занятий принесут в Вашу жизнь недосып. Старайтесь незаметнее зевать на парах. Кофе Вам в помощь, но не переборщите.



Козерог. 22.12–20.01. Сатурн.

Октябрь не сильно изменит Вашу жизнь. Ваш мозг поможет в преодолении вопросов по учёбе. Всё пройдёт гладко. Денежки Вас не покинут, это взаимная любовь.



Водолей. 21.01–18.02. Уран.

Октябрь принесёт в Вашу жизнь много положительных моментов. Ваша любознательность и хороший кругозор помогут в написании эссе. Сходите прогуляться с одногруппниками на выходным.



Рыбы. 19.02–20.03. Нептун.

Начало октября – время плодотворной работы. Ваше дружелюбие и чистая репутация отведут о Вас проблемы с преподавателями. Уделите время не только Вашим мыслям, друзья нуждаются в Вашем внимании.

Ариша Гаранина

Выпуск подготовлен студентами 2 курса направления журналистики БГУ:

Директор: Белкова

Вёрстка: Белкова, Попова, Рудакова, Гридасова.

Дизайн: Гаранина, Рудакова.

Коррекция: Белкова, Кравец Я., Попова, Окладникова, Рудакова.

Журналисты: Белкова, Попова, Окладникова, Гридасова, Гаранина, Кобелева, Мартышов, Ким, Кравец А., Кравец Я.

Тел.: +7(904)-111-52-20

