газета студенческого СМИ «Эпицентр»

Студент

Март 2021 Выпуск №6 (13)

«Успех – не цель, а образ мышления. И этот образ можно создать, и он станет реальностью. В успехе тоже есть этика – этика уважения к себе, к своему душевному равновесию. Никто не сможет задавить вас более успешно, чем вы сами.»

О ВАЖНОМ

ИСТОРИЯ УСПЕХА

Для многих студентов выбор своего пути полон сомнений: что там, за бортом университета, в какой сфере им предстоит работать и чего ожидать от взрослой жизни?

В этом материале мы начнем рассказывать разные, а порой непростые истории выпускников Гуманитарного института. Возможно, какие-то из них вдохновят и дадут возможность осознать, что пора студенчества – это лишь маленький этап пути, на котором открывается множество возможностей.

Галушина Наталья окончила САФУ в 2012 году по специальности «дошкольная психология и педагогика». Более 20 лет она проработала педагогом (с 1990 г. по 2010 г.), а в 2012 году решила изменить вектор своей жизни и пришла в сферу СМИ. Коммерческий отдел городского телеканала занимался продажей эфирного времени. Эфирное время телевещания тесно связано с миром новостей, телевизионными программами и проектами.

Творческий потенциал и интерес к людям проявился и здесь. Было огромное желание создать хороший проект. Получилось не сразу. Первым был «Кухня», потом «Песочница», а в 2014-ом появился проект «Комильфо». Интервью с интересными людьми города о жизни, среди которых было немало известных людей.

Детский проект «Мысли вслух» появился в 2015-ом и существовал три сезона. За это время вышло много выпусков для детей и родителей. Натальей было создано два фильма. Один из них, «Дети в городе», занял первое место на детском кинофестивале «Включайся» в Москве в 2017 году.

Позже Наталья стала автором еще двух проектов: «Психология» и «7 быстрых вопросов». По ее мнению, любой проект – это о людях и про людей.

Как говорит сама Наталья, за видимыми успехами всегда стоит огромная работа, ответственность за все, что делаешь. Это сочетание радостных моментов и переживаний, отстаивание своих интересов

и границ, поиск возможностей, проявление силы духа в среде конкурентов.

В 2019 году Наталья была назначена генеральным директором ООО «Издательский центр «Северный рабочий», в ноябре 2020 стала главным редактором газеты. За это время вышло немало печатных публикаций и видеосюжетов. Один из таких сюжетов – «Счастье – это просто дышать». История женщины с заболеванием легких. В 2019 году сюжет занял первое место на конкурсе журналистских работ «Общество равных возможностей».

«Любая должность или дело – это не привилегия, это ответственность, бремя. Когда ты должен быть готов в ущерб себе и своим интересам решать много задач и вопросов.

Не бояться критики, отвечать на вызовы, уметь договариваться, обладать терпением и проявлять выдержку. Это путь. Непростой, сложный, но интересный и полезный».

Настойчивость и любовь к делу помогли Наталье преуспеть во многих сферах, быть первой, снимать и публиковать интересные социальные сюжеты и создать первую детскую пресс-конференцию «Вопросы детей Главе города Северодвинска».

Алёна Меньшакова

О ДИСТАНТЕ

Год назад произошло то, чего не ожидал никто. Все учебные заведения перевели на дистанционное обучение. О платформах Teams и Zoom многие даже не слышали, но обстоятельства изменили жизнь многих.

Сейчас, после нескольких карантинов, можно сделать выводы о плюсах и минусах дистанта.

Одним из самых приятных плюсов для студентов являлась возможность получать знания, не выходя на улицу в плохую погоду, не толкаясь в душном автобусе и не тратя целый час на сборы.

Еще один плюс – освоение новых информационных технологий, что поможет в дальнейшей рабочей деятельности. Почувствовать себя актрисой хочет любой, и дистант дал нам эту возможность. Составить конспект урока и представить его аудитории не очень трудная задача, а вот, чтобы проводить урок на камеру, надо владеть навыками актерского мастерства. После этого еще почувствовать себя настоящим монтажером кино, и неважно, что кроме тебя и преподавателя больше никто не насладится его превосходством.

У дистанционного обучения есть и минусы. Первым из них является долгая разлука с любимыми одногруппниками и преподавателями.

Следующий минус – большой объем домашней работы, много материала приходилось изучать самостоятельно, чтобы лучше понять информацию по предмету.

Преподавателям было сложно донести до студентов многие сведения, не видя и не разговаривая с ними в ходе лекций или практических занятий.

Проблемы с техникой или со связью также были огромным минусом.

Последний минус – лень, ведь так сложно заставить себя встать с кровати и сесть записывать лекции.

Несомненно, дистанционное обучение – это ценный опыт, но живое общение и реальная практика позволяют получать намного больше.

Елизавета Шподаренко

«МИСТЕР И МИСС ФИЛИАЛА САФУ». МОЯ ИСТОРИЯ.

Конкурс «Мистер и Мисс филиала САФУ» начался для меня в 2018 году, когда я в нем победила.

На следующий год решила помочь исправить ошибки, которые заметила, будучи участницей. Организовать конкурс оказалось непросто. Найти партнеров, место проведения, набрать организаторов и другие задачи требуют больших затрат сил и времени. Все это компенсируется, когда получаешь обратную связь от участников. В этом году я являюсь организатором, хотя обучение в институте уже закончила. В 2020 г. конкурс не состоялся, но в этом году мы его продолжим и сделаем лучше, чем планировали год назад. Крутые мастер-классы, призы, знакомства – это то, что ожидает участников конкурса. Самым страшным для меня были ни общий танец, ни фотосессия, ни творческий номер, а каблуки! Туфли на каблуке становятся лучшими друзьями на конкурсе для девушек. Как же здорово на финале уже практически лететь на них, а не ковылять, как на первых репетициях.

Любое начинание для человека – это развитие, а в этом конкурсе можно развиваться в нескольких направлениях: дефиле, танец, йога, бокс, психология, фотопозирование.

Раскрывать все карты этого года не буду, но могу сказать, что такого шоу вы еще точно не видели. Всем участникам МЯК! (старички поймут, новые узнают).

Анастасия Кондакова

ЛЮБОВЬ НЕ ИМЕЕТ СРОКА ГОДНОСТИ

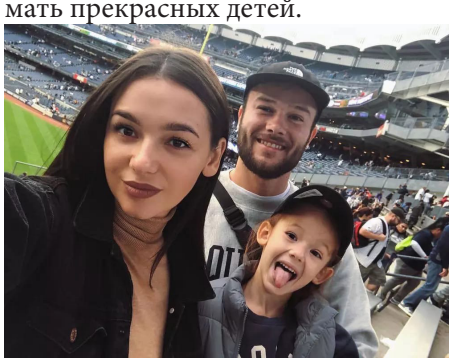
Каждый хоть раз слышал фразу «любовь живет три года». Так ли это на самом деле? Имеет ли любовь срок годности? Все индивидуально, у кого-то отношения длятся месяц, а у кого-то до конца жизни. Существует множество историй невероятной любви. А остались ли в наше время пары, отношениям которых можно только позавидовать?

Они умеют любить» — смело можно сказать об Алексее и Юлии Навальных. Отвлечемся от политической жизни Алексея. Отдельного внимания заслуживают отношения супругов. В последние месяцы Алексея и Юлию Навальных все чаще используют в качестве образа идеальных отношений не просто так.

История любви Навальных началась на отдыхе в Турции, когда обоим было по 22 года. Курортный роман перерос в нечто большее, и пара продолжила отношения в Москве. Через два года, в августе 2000-го, влюбленные поженились. Спустя год у молодой пары родилась дочь Даша, а в 2008 году сын Захар. Отношения Навальных – это прежде всего крепкая дружба. Поддержка, когда весь мир против, и дружеский совет – то, в чем нуждается каждый. Юлия на стороне мужа и полностью разделяет его взгляды. Семья часто проводит время вместе в театрах, ресторанах и поездках. Главная отличительная черта этой пары – профили в Инстаграме. Супруги подписывают фотографии шутками, парными фразами. Они не стремятся показать идеальную жизнь, как многие пары. Инстаграм Навальных наполнен простотой и искренностью. Так и хочется отправить их фото своей паре с подписью «мы». Навальные вместе смотрят «Рика и Морти» в самолете, обмениваются постами о любви друг к другу, а перед самым задержанием в Шереметьево находят мгновение, чтобы поцеловаться на прощание.Второго февраля суд назначил Алексею 2 года и 8 месяцев колонии по делу «Ив Роше». И даже при всей серьезности дела в репортажах из Моргорсуда находились моменты, которые в соцсетях называли самыми милыми из увиденного за день. Это эпизоды между Алексеем и его женой Юлией, пришедшей поддержать супруга. На заседании политик первым же делом обратился к жене: «Тебя показывали в моей камере. Говорят, что ты постоянно нарушаешь общественный порядок. Плохая девочка, горжусь тобой». Алексей и Юлия Навальные – олицетворение стойкой, проверенной годами любви.

Еще один пример настоящей любви — Макс и Татьяна Корж. Макс — популярный исполнитель родом из Белоруссии. Большая часть молодежи выросла на его песнях. В его дискографии найдется трек для любой жизненной ситуации. Макс Корж звучит отовсюду: из колонок машин, на вечеринке, в наушниках. Непростой творческий путь Макс прошел не в одиночку, а бок о бок со своей возлюбленной Татьяной.

Татьяна познакомилась с Максом в Лунинце задолго до начала его музыкального пути. Сначала они просто дружили, а романтические отношения начались, когда пара переехала учиться в Минск. Татьяна дождалась возлюбленного из армии и 10 ноября 2012 года состоялась свадьба. В 2013 году у пары родилась дочь Эмилия, а в 2019 сын Назар. Когда начались гастроли (по 10 концертов в месяц в разных точках постсоветского пространства), Татьяна не выказывала недовольства, а радовалась успеху вместе с мужем. Татьяна Корж отличается от подруг и жен большинства русскоязычных рэперов: она предпочитает одеваться скорее удобно и расслабленно, чем агрессивно-сексуально. Ее профиль в Инстаграме наполнен домашними и уютными фотографиями. Под специальным хештегом #Таняначитала Татьяна публикует отзывы о прочитанных книгах, из последних: «Не такая, как все», «Безмолвный пациент», «Бегущий за ветром». Семья живет в Минске, Макс по-прежнему занимается творчеством, а Татьяна посвятила себя воспитанию детей. Союз Макса и Татьяны — это современная счастливая семья без лишнего пафоса. Татьяна Корж — главная поклонница Макса Коржа, лучшая подруга, любящая жена и мать прекрасных детей.



Это лишь малая часть тех пар, любовь которых заслуживает отдельного внимания. Такими, как они, хочется восхищаться. Надеюсь, у вас уже есть свой Алексей Навальный или своя Татьяна Корж, а если нет, то желаю каждому обрести любовь и счастье!

Арина Роман

КНИЖНЫЙ БРИФИНГ:
5 самых коротких рассказов

В 1980 году в Великобритании появился особый жанр рассказа – drabble. Истории, которые состояли из 100 слов и показывали способность автора выразить мысль в короткой форме.

В Бирмингемском университете этот жанр существовал как форма некой словесной игры, а уже позднее, в 1987 году, принял форму настоящего литературного жанра. Позднее редактор журнала NewTime Стив Мосс пересмотрел каноны жанра и объявил конкурс, участники которого должны были написать рассказ объемом всего в 55 слов. Прочие требования остались неизменными: четкий сюжет, проработанное представление о персонажах и необычная развязка.

По итогам даже удалось составить целый сборник, получивший название «Самые короткие в мире рассказы».

1. «ЧЕГО ХОЧЕТ ДЬЯВОЛ», БРАЙАН НЬЮЭЛЛ

«Два мальчика стояли и смотрели, как сатана медленно уходит прочь. Блеск его гипнотических глаз все еще туманил их головы.

— Слушай, чего он от тебя хотел?

— Мою душу. А от тебя?

— Монетку для телефона-автомата. Ему срочно надо было позвонить.

— Хочешь, пойдем поедим?

— Хочу, но у меня теперь совсем нет денег.

— Ничего страшного. У меня полно».

2. «РЕШАЮЩИЙ МИГ», ТИНА МИЛБЕРН

Она почти слышала, как двери ее тюрьмы захлопываются.

Свобода ушла навсегда, теперь ее судьба в чужих руках, и никогда ей не увидеть воли.

В голове ее замелькали безумные мысли о том, как хорошо бы сейчас улететь далеко-далеко. Но она знала, что скрыться невозможно.

Она с улыбкой повернулась к жениху и повторила: «Да, я согласна».

3. «БЛАГОДАРНОСТЬ», ЭНДРЮ Э. ХАНТ

Шерстяное одеяло, что ему недавно дали в благотворительном фонде, удобно обнимало его плечи, а ботинки, которые он сегодня нашел в мусорном баке, абсолютно не жали. Уличные огни так приятно согревали душу после всей этой холодящей темноты… Изгиб скамьи в парке казался таким знакомым его натруженной старой спине. «Спасибо тебе, Господи, — подумал он, — жизнь просто восхитительна!»

4. «НЕВЕЗЕНИЕ», АЛАН Е. МАЙЕР

Я проснулся от жестокой боли во всем теле. Я открыл глаза и увидел медсестру, стоящую у моей койки.

— Мистер Фуджима, — сказала она, — вам повезло, вам удалось выжить после бомбардировки Хиросимы два дня назад. Но теперь вы в госпитале, вам больше ничего не угрожает.

Чуть живой от слабости, я спросил:

— Где я?

— В Нагасаки, — ответила она.

5. «ОСТАНОВКА АВТОБУСА», ЭНДРЮ Е. ХАНТ

— Один билет в Ад, пожалуйста.

— Мне очень жаль, но все билеты в южном направлении уже проданы.

— А куда можно уехать?

— Один автобус идет в противоположном направлении.

— На него есть свободные места?

— Полно.

— Ехать далеко?

— Не то чтобы очень, но вам лучше бы взять с собой в дорогу хорошую книгу. Я думаю, это ужасно скучный маршрут.

Надежда Рогалева

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Позади сессия и новогодние праздники. Мы прошли этот долгий путь и готовы идти дальше с новыми силами.

Наш организм за зиму исчерпывает очень много резервов. Выражается это общей усталостью, раздражительностью и различными заболеваниями. Плюс ко всему нехватка витаминов и минеральных веществ.

Чтобы легко пережить зиму, необходимо правильно питаться.

Мы собрали для вас рецепты, которые точно помогут вам оставаться здоровыми и сильными.

1. ЗАВТРАК.

Традиционный рецепт омлета, но с интересной подачей.

Ингредиенты:

Яйца – 4 шт.

Помидоры черри - 10 шт.

Молоко – 100 мл.

Сыр – 45 г.

Сливочное масло – 20 г.

Зелень

Соль - по вкусу

Шаг 1.

Сыр натереть на мелкой терке, помидоры нарезать на четвертинки.

Шаг 2.

В чашу для приготовления разбить яйца.

Шаг 3.

Взбить яйца венчиком, добавить молоко, соль и перемешать до однородной массы.

Шаг 4.

Разогреть сковороду, растопить на ней кусочек сливочного масла. Добавить помидоры и потушить в течение нескольких минут.

Шаг 5.

Влить в сковороду яичную смесь и слегка перемешать для полноценной прожарки омлета.

Шаг 6.

Добавить зелень, накрыть крышкой и оставить на плите на 3-4 минуты. Затем убавить огонь на минимум и добавить натертый сыр. Снять блюдо с огня и сложить пополам или конвертиком.

Выложить омлет на тарелку, по желанию, можно добавить зелень, натертый сыр и половинки помидоров черри.

2. ПЕРЕКУС.

Ингредиенты:

Лаваш – 200 г.

Творог 1 % - 300 г.

Помидор – 100 г.

Сыр 35 % - 120 г.

Яйцо – 1 шт.

Зелень - по вкусу.

Шаг 1. Нарезаем кубиками помидор, натираем сыр.

Шаг 2. Замешиваем творог, яйцо и сыр, добавляем помидор и зелень.

Шаг 3. Режем лаваш, выкладываем начинку по центру и заворачиваем в конвертик.

Шаг 4. Обжариваем с двух сторон под крышкой на малом огне.

3. ОБЕД.

Легкий рецепт сливочного супа.

Ингредиенты:
Плавленый сыр – 150 г.
Картофель – 3 шт.
Морковь - 1 шт.
Зелень - по вкусу
Сливочное масло – 10 г.
Соль - по вкусу
Шаг 1.
Картофель чистим, моем и нарезаем. Солим воду, кладем в кастрюлю и доводим до кипения. Отвариваем картофель до готовности.
Шаг 2.
Плавленый сыр ложечкой выкладываем в кипящую воду. Не забывайте постоянно мешать суп, пока сыр не растворится.
Шаг 3.
Морковь очищаем и натираем на терке. Обжариваем на сливочном масле до золотистого цвета. Выкладываем в кастрюлю. Варим еще 5 минут.
Шаг 4.
Укроп измельчаем и добавляем в суп. Снимаем кастрюлю с огня, разливаем по чашечкам и подаем к столу!
В каждую порцию можно добавить кусочек сливочного масла или сухарики.
4. К ЧАЮ.

Уверена, среди читателей нашей газеты много тех, кто любит попить чай с вкусняшками, укутавшись в теплый плед. Но от сладостей в магазине, к сожалению, мало пользы... А вот от домашнего овсяного печенья пользы гораздо больше!
Ингредиенты:
Овсяные хлопья – 100 г.
Банан – 90 г.
Замороженные ягоды/фрукты - 1 горсть.
Кокосовая стружка для посыпки.
Шаг 1.
Овсяные хлопья измельчить в крошку в блендере, добавить банан, взбить.
Шаг 2.
Добавить замороженные фрукты или ягоды, предварительно их лучше не размораживать.
Шаг 3.
Формируем печенье, посыпаем кокосовой стружкой, выпекаем в течение 15-18 минут при 180 градусах.
5. УЖИН.

На ужин сделаем нашумевшую пасту с сыром фета.
Ингредиенты:
Томаты черри – 15 шт.
Сыр фета.
Несколько зубчиков чеснока.
Перец.
Соль.
Оливковое масло.
Любой вид макарон на ваш вкус.
Шаг 1.
Выложите помидоры черри в жаропрочную форму, залейте большим количеством оливкового масла, добавьте соль, перец и разные приправы по вкусу.
Шаг 2.
В центр формы выложите сыр и снова приправьте.
Шаг 3.
Ставим блюдо в духовку - запекаем при 200 градусах 35 минут, а пока варим макароны.
Шаг 4.
Вынимаем форму, добавляем измельченный чеснок, тщательно перемешиваем, чтобы получился однородный соус. Затем добавляем пасту и перемешиваем еще раз.
По желанию можно добавить бекон.
С таким рационом вы точно встретите весну здоровыми и отдохнувшими, а организм вас отблагодарит.

Ксения Лисина

РЕКЛАМА

СтудентЪ. Выпуск №6 (13) (март 2021). Главный редактор: Регина Оськина.
Над выпуском работали: Регина Оськина, Алена Меньшакова, Елизавета Шподаренко, Анастасия Кондакова, Арина Роман, Надежда Рогалева, Ксения Лисина.
Верстка: Надежда Рогалева, Роман Арина. Фото с обложки: социальная сеть Вконтакте.