

# ВОЛНА

Выпуск №5 | зима 2021

ТЕМА  
ВЫПУСКА:  
Отношения

Также поговорим о  
самообразовании,  
животных, местном  
мерче и многом другом

Новое оформление, активное  
участие студентов в создании  
выпуска

# СЛОВО РЕДАКТОРА

Многие с февраля вышли на очное обучение, что крайне непривычно после года пар, проведенных в домашней обстановке. Даже преподавателям нужно время, чтобы войти в стандартную колею. Не забывайте о карантинных мерах, ведь как бы многим это не надоело, болезнь никуда не ушла, к сожалению. И желаю всем искренне удачи в обучении и предстоящей летней сессии!



## Над журналом работали:



**Ксения Степанова,**  
редактор студенческого  
журнала "Волна"

## КОРРЕКТОРЫ

Ксения Степанова  
Любовь Ратушная

Алена Меньшакова

Влада Вострых

Регина Оськина

Татьяна Бессонова

Евгения Терехина

Надежда Рогалева

Ксения Степанова

Анна Кудрявцева

Анастасия Тырлова

Ксения Степанова

## АВТОРЫ

## ВЕРСТКА



Если тебе есть о чем рассказать в рамках студенческого журнала "Волна", если ты хочешь стать лицом одного из выпусков, то **напиши** редактору журнала в VK или Instagram: **ksuiiiiiiiundel**

# СОДЕРЖАНИЕ

## В этом выпуске

### ГЛАВНАЯ ТЕМА: ОТНОШЕНИЯ

- Любовь по-вузовски ..... 4-6 стр.
- Нормально ли быть без отношений? ..... 7 стр.

### САМООБРАЗОВАНИЕ

- 8 коротких рассказов, которые можно прочитать по дороге на учебу/работу? ..... 8-9 стр.
- Что такое подкасты? ..... 10-11 стр.

### СЕВЕРНЫЕ ТАЛАНТЫ

- Волшебный Severidwinx или история одного мерча ..... 11-12 стр.

### О ЖИВОТНЫХ

- Лайфхаки для котовладельцев ..... 13-14 стр.

### ПСИХОЛОГИЯ

- Цветоведение. Психология и значение цвета ..... 15-16 стр.
- Как не бояться психологов? ..... 16-17 стр.

### ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

- Выпьем чаю, где же кружка? ..... 18-19 стр.



**ИЗДАТЕЛЬ**

**Студенческое СМИ "Эпицентр"**

@epicenter\_narfu

Следи за новостями в соц. сетях "Эпицентра". Тебя ждут новые знакомства, крутые мероприятия и конкурсы. Не упусти свой шанс стать частью творческой команды.



**На фото:** Алена Меньшакова и Артем Видякин  
Автор снимка: Ксения Хухорова



# Пари вузов



Алена и Артем



Вика и Дима



Аня и Егор



Даша и Никита



Юля и Дима



Лиза и Андрей

# ЛЮБОВЬ ПО-ВУЗОВСКИ

ЛЮБОВЬ ПО-ВУЗОВСКИ

Говорят, **институтские годы** – лучшие, ведь именно в этом возрасте многие формируют свои взгляды и окончательно понимают, ту ли профессию они выбрали, встречают лучших друзей и подруг, хороших знакомых, а кто-то и вовсе находит свою вторую половинку. Поэтому хочу познакомить вас с парами, которые познакомились в стенах двух вузов г. Северодвинска: Гуманитарном институте и Институте Судостроения и Морской Арктической техники..

**Каждой паре было задано два вопроса:**

1. Что такое "любовь"?
2. Опишите друг друга пятью словами.

**1 пара:** Елизавета Шподаренко (Гуманитарный институт, направление «Дошкольное и начальное образование», 4 курс) и Андрей Илатовский (окончил в 2020 году ИСМАРТ по направлению «Информатика и вычислительная техника»).

**Что для вас любовь?**

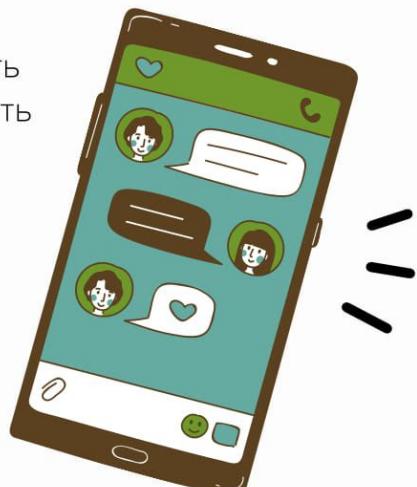
**Лиза:** «Возможно ли описать любовь словами? Ведь это не какой-то предмет или человек. Мы не сможем посмотреть на любовь или потрогать руками, её можно лишь почувствовать. Любовь для каждого человека в своих мелочах или моментах».

**Андрей:** «Любовь в жизни открывает множество новых возможностей: творить, преодолевать себя и иные трудности, быть вместе с по-настоящему дорогим человеком, довериться ему и быть счастливым. Любовь – это огромный шаг вперёд».

**Опишите друг друга пятью словами.**

**Про Андрея:** внимательный, заботливый, любящий, чуткий, отзывчивый.

**Про Лизу:** красивая, прелестная, заботливая, добрая, идеальная.



**2 пара:** Юлия Скороходова (ИСМАРТ, 3 курс, направление «Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры») и Дмитрий Антонов (ИСМАРТ, 3 курс, направление «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудования»).



### **Что для вас любовь?**

**Юля:** «Любить – это знать, что нужно человеку в данный момент и дать ему это».

**Дима:** «Любовь – это то, чем надо дорожить».

### **Опишите друг друга пятью словами.**

**Про Юлю:** красивая, милая, гордая, самоуверенная, упрямая.

**Про Диму:** заботливый и внимательный, милый и стеснительный. Ещё он тот человек, который всё для меня.

**3 пара:** Алена Меньшакова (Гуманитарный институт, 3 курс, направление «Филологическое образование») и Артем Видякин (ИСМАРТ, 1 курс магистратуры, направление «Судовые энергетические установки»).

### **Что для вас любовь?**

**Алена:** «Любовь – это то, что с трудом поддаётся описанию словами. Настолько большой спектр чувств входит в это понятие. Но есть то, на чем она, как по мне, основывается: уважение друг к другу, интересам, личному пространству, ответственность за поступки и слова, желание видеть, касаться, разделять момент; принятие. Мы разные, но готовы идти рядом, не пытаясь при этом изменить друг друга».

**Артем:** «Любовь – это такое состояние, когда только одна её улыбка может придать тебе вдохновение и силы, а все проблемы как будто исчезают».

### **Опишите друг друга пятью словами.**

**Про Алену:** сладкая, целеустремленная, внимательная, ответственная, трудолюбивая.

**Про Артема:** чуткий, рациональный, упрямый, умный, заботливый.

**4 пара:** Анна Кудряцева (ИСМАРТ, 2 курс, направление «Управление в технических системах») и Егор Новинский (ИСМАРТ, 2 курс магистратуры, направление «Управление в технических системах»).

### **Что для вас любовь?**

**Аня:** «Я никогда не давала слову «любовь» четкое определение. Как-то так сложилось, что я не вкладывала в это слово смысл. Общепринятое понятие любви мне чуждо, потому я заменяю «любовь» на «чувства».

Ведь чувства ощущимы и их не подделать».

**Егор:** «Любовь - это когда разделяешь с партнером и горе, и радость. Когда видишь, как она улыбается и тебя переполняет счастье. Засыпая, думаешь о ней и сильно скучаешь».

### **Опишите друг друга пятью словами.**

**Про Аню:** очаровательная, прекрасная, милая, нежная, любимая.

**Про Егора:** чувствительный, мягкий, сильный, мужественный, умный.

# НОРМАЛЬНО ЛИ БЫТЬ БЕЗ ОТНОШЕНИЙ?

Думаю, многие ответят «да». Но нормально ли именно Вы чувствуете себя без отношений? Вот этот вопрос уже заставит задуматься.

Долгое время я **видела потребность в человеке рядом**. Потребность не в конкретном человеке, а именно в присутствии кого-либо постоянно рядом. Я понимала, что это является серьезной проблемой и такое желание не является нормой. Только спустя время, когда я научилась направлять всю свою нерастраченную энергию в дела, которые мне интересны, когда я научилась наслаждаться статусом «свободной девушки», смогла вступить в здоровые отношения, которые зародились "не потому что мне было скучно".

Данная статья посвящается людям, которые действительно хотят найти «своего» человека.

Кратко расскажу о некоторых местах для знакомств.

## **1. Сайты.**

До сих пор для многих людей сайты знакомств кажутся чем-то несерьёзным и даже стыдным. Но, с каждым годом на просторах сети интернет можно встретить все больше историй счастливых пар, которые когда-то познакомились именно на таких платформах.

## **2. Мероприятия.**

Даже в рамках вуза проходит множество мероприятий, где вы сможете завязать общение с понравившимся вам человеком.

## **3. Где угодно.**

Здесь хочется сказать о том, что именно в нужный для вас момент вы встретите свою любовь. Будь то случайный разговор с человеком на берегу моря или в библиотеке, а, может, вы встретитесь в супермаркете и кто-то из вас неловко уронит корзинку с продуктами.

В заключении мне хотелось бы обозначить, что стоит наслаждаться одиночеством и не торопиться завести отношения "для того, чтобы было". Любите и цените себя!



# ВОЛШЕБНЫЙ SEVERODWINX

## или история одного мерча



Автор статьи и создатель мерча

### Как возникла идея?

За оком промозглый коронавирусный март: всех и вся перевели на удаленку, мероприятия в институте отменились, пары теперь слушают под тёплым одеялом и с собакой в обнимку. Скукота и серость: четыре стены, прогулки до ближайшего магазина и дегустация всех городских доставок еды.

СЕВЕРНЫЕ ТАЛАНТЫ

Очередной скроллинг ленты ВКонтакте, как вдруг среди мемов и статистики заболевших попадается пост от одного известного магазина мерча про старт конкурса молодых дизайнеров. Тема запредельно проста: **«Мерч городов России»**. Всего-то придумать мерч своего (или другого) города на готовые мокапы и загрузить его в соцсети с определёнными хэштегами.

Пальцы тут же ткнули пару иконок на телефоне, открыли приложение для дизайна и начали креативить. В голове быстро нашлись забавные идеи надписей про любимый северный город и небезызвестный завод, где строят подлодки. Так **за пару дней** появилось несколько эскизов для мерча. Выложила ВКонтакте и забыла. Лишь иногда заглядывала посмотреть, когда там итоги конкурса и сколько у меня лайков.

Но все вышло далеко за пределы страницы ВКонтакте. Буквально через неделю мне начали писать друзья и знакомые с вопросом **«а где вот это купить?»**. Денег на производство (да и желания реально делать мерч) у меня не было, поэтому говорила всем «да это для конкурса, не продаётся». Сообщений становилось больше, спрашивали уже даже малознакомые люди.

**Ну, была не была!** В печать отправились наклейки. Самые простые и дешевые в производстве. Первая партия наборов с наклейками кончилась за пару дней, пришлось печатать ещё (а это не так уж и просто было в условиях карантина).

Люди продолжали писать по поводу футболок и толстовок, и я решила, что можно попробовать сделать **пробную партию**. Я нашла место, откуда можно заказать футболки без принтов и производство, которое может заняться нанесением моих дизайнов. Так, за пару недель, в свет вышли мои первые футболки про Северодвинск. А потом карантин немного ослаб. За футболками появились толстовки и свитшоты, шопперы, поясные сумки. Ближе к лету созрели и деревянные значки, а в жару я сделала даже несколько лёгких платьев.

Для всего этого пришлось создать **отдельный аккаунт в Инстаграм**, а в неделю обрабатывать более 10 заказов одежды (со значками и наклейками я сбилась со счету). На производстве меня уже запомнили и выучили все принты. Так прошло лето: из пунктов выдачи заказов с сумками и одеждой на производство, а оттуда разносить, развозить и отправлять заказы покупателям. Работники почты, кажется, уже привыкли видеть меня с огромными пакетами. Самый северодвинский мерч улетел в **Новгород, Санкт-Петербург, Москву, Вологду, Ярославль, Крым, Гомель и Калугу** (а может, и ещё куда-то за пределы области, уже и не вспомню). К осени стала брать меньше заказов, так как началась учёба и новая работа. А однажды аккаунт взломали и пришлось создать новый. В зимние праздники знатно повозилась, чтобы успеть к Новому году отвезти и забрать все заказанные вещи. Сейчас магазинчик все так же работает, но уже в более спокойном темпе (моя ужасная занятость тому виной). Но вы все ещё можете заказать себе кусочек родного Северодвинска, который согреет вам душу в любом уголке планеты.



Принт на толстовке



Значки



Поясная сумка

**Instagram:** @severodwinx

Также можете задать мне все интересующие вас вопросы по теме мерча ВК: **@gyutrd**.



# САМЫЕ КРАЗЫВАННИЕ

## 8 КОРОТКИХ РАССКАЗОВ, которые можно прочитать по дороге на учебу или работу

### 1. «Шоколадный зайчик», Андрей Рубанов

Молодая пара, на дворе 90-е, носили одни джинсы на двоих, но их грела любовь. Молодой человек пытался найти подарок для своей второй половинки любыми способами, несмотря на трудности и безденежье.

Очень трогательный рассказ про подарок любимому человеку.

### 2. «Яйцо», Энди Вейер

Человек, погибший в автокатастрофе, предстает перед Богом, который открывает ему смысл жизни, оказывающейся весьма неожиданным. Сюжет произведения не только *переворачивает ваше мировосприятие*, но и заставляет по-новому посмотреть на многие, ставшие привычными, вещи.

### 3. «Скотный двор», Джордж Оруэлл

В этой классической антиутопии 1945 года Джордж Оруэлл аллегорически изображает Октябрьскую революцию, которая привела к коммунизму в Советском Союзе. Это самая глубокая сатира на сталинское время, описывающая мир, где «все животные равны, но некоторые животные равнее других». В предисловии к первому изданию Оруэлл писал: «Это история революции, которая пошла не так, а также история отличных оправданий, которые возникали на каждом шагу с целью исказить истинную доктрину». Это небольшое произведение стоит прочесть всем. *Много проблем, много смысла, глубокое осознание действительности.*

### 4. «Рождественская песнь в прозе», Чарльз Диккенс

История рассказывает о том, как злока Эбенезер Скурудж превращается в человека более доброго после нескольких встреч с Духами. «Рождественская песнь в прозе» оказала огромное влияние на возрождение *старых рождественских традиций в Англии*. Она также способствовала тому, чтобы Рождество ассоциировалось с чем-то светлым, веселым, волшебным и теплым.

### 5. «Зигзаг судьбы», Анна Кирьянова

Сборник историй, которые *дарят надежду*. Данный сборник помогает людям понять, что любая преграда на жизненном пути – не приговор, а возможность получить опыт и вынести бесценный урок

## **6. «Слово», Владимир Набоков**

Данный рассказ очень похож на загадку, а ответ на нее каждый из нас найдет свой. В рассказе много чувств и ощущений, которые многие испытывали, но не каждый может их объяснить, рассказ «на подумать внутри себя».

## **7. «Морфий», Михаил Булгаков**

Рассказ, который детально описывает действие морфия на организм. Поскольку автор испытывал данные ощущения сам, все повествование очень реалистично. Читать данный рассказ крайне интересно, захватывает дух.

## **8. «Любовь к жизни», Джек Лондон**

Главный герой, переходя реку, подворачивает ногу. Его товарищ бросает героя на произвол судьбы, и тот с повреждённой ногой бредёт по канадской тундре, надеясь выйти к реке, где они с Биллом оставили лодку и склад с припасами. Во время путешествия у главного героя опухает травмированная нога, голодный, он теряет направление, бросает добытое золото, встречается с медведем, изнашивает одежду, находит останки съеденного волками Билла и вступает в борьбу за выживание с преследующим его самого больным волком.

**Анна Кудрявцева**

# **ЧТО ТАКОЕ ПОДКАСТЫ?**

И какая от них польза?

Знакомы ли вы с людьми, которые добились невероятных высот? Если да, то это замечательно, а если нет, то вы оцените такую штуку, как **аудиотрансляции**.

**Подкасты** — это прогрессивный и очень удобный способ получать новые знания, при этом тратя минимум времени. Вы можете слушать подкасты в машине, во время прогулок по городу, в тренажёрном зале — где вашей душе угодно.



Много интересных подкастов вы можете найти в сообществе "**Вышка Today**". Обо всем: этикет в соц. сетях, академический отпуск, совмещение учебы и работы и многое другое



**Суть подкастов** заключается в том, что вы самостоятельно выбираете тему и спикера. Подкасты – это огромный мир мнений и опыта самых разных людей. К примеру, можно послушать лекцию по психологии от ведущего психотерапевта России, а может и мира. На выходе вы получаете максимум информации за 15-20 минут (в зависимости от длины подкаста).

**Примечание:** многие подкасты доступны совершенно бесплатно.



Автор статьи и smm-редактор

Подкастов великое множество, в них обсуждается обширный круг тем, поэтому настаивать на прослушивании каких-либо конкретных каналов я не могу, но мне есть что порекомендовать.

### 1. TedRadioHour

Прослушивание интеллектуальных лекций TED поможет вам расширить кругозор. Во-первых, послушать уникальных людей, а во-вторых, усовершенствовать свой английский.

### 2. Culips: English for everyday use

Всем известный факт: для того, чтобы подтянуть свой уровень владения английским, нужно постоянно слушать иностранную речь. Culips — один из подкастов для изучения языка. На канале можно послушать диалоги носителей языка, рассказы о канадском быте и о правилах этикета.

### 3. Психология на Дожде

Авторитетные психологи и педагоги делятся своими взглядами на самые разные темы – от стресса и зависимостей до поиска пары и причин разрывов.

Теперь у вас есть всё, чтобы оценить пользу подкастов. Надеюсь, вы найдете для себя что-то ценное!

## Итог:

Если вам понравился данный раздел в журнале и вы бы хотели дальше читать статьи о самообразовании, то напишите об этом нам:

[vk.com/epicenter\\_narfu](https://vk.com/epicenter_narfu)

# Животных

## ЛАЙФХАКИ ДЛЯ КОТОВЛАДЕЛЬЦЕВ

Каждый человек рано или поздно ощущает потребность в любви. А кто как ни животные способны непрерывно снабжать нас зарядом серотонина?

Но **как избежать неприятных ситуаций** которые могут возникнуть при нахождении кота в квартире?

Ответы на эти вопросы были найдены в ТикТоке. Да-да, кто бы что ни говорил об этой социальной сети, именно там люди делятся своими жизненными находками. В этой статье я хочу поделиться с вами теми правилами, которые проверены мной на опыте воспитания двух котов.

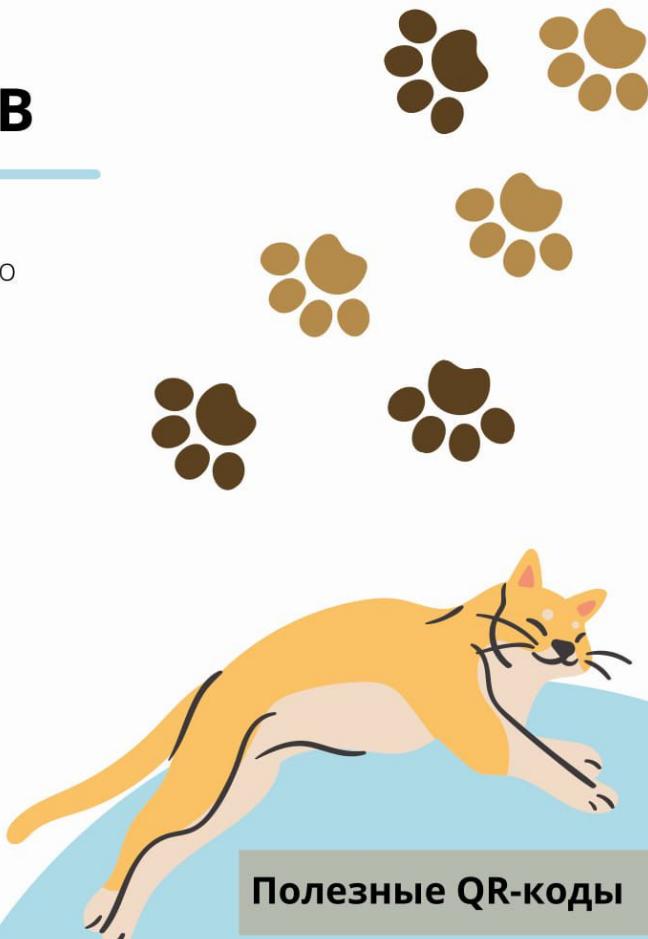
**Во-первых**, если решите завести шерстяного друга, не покупайте у заводчиков. **Вспомните о приютах** и группах в социальных сетях, где **даром** отдают таких же, но нуждающихся в семье детей. А сэкономленные деньги потратьте на обследование в вет. клинике, закупку всего необходимого и кастрацию / стерилизацию в будущем.

**Во-вторых**, рассмотрим, что должно входить в список вещей каждого хозяина.

- **Лоток и наполнитель.** Тут всё индивидуально.

Если не хотите видеть разбросанные по всему дому опилки, берите лоток с сеткой или силикагелевый наполнитель. В будущем (начиная с 5-7 месяцев) его можно заменить на насадку на унитаз, так вы избавитесь от следов наполнителя, грязных лап и характерного запаха

Анастасия Тырлова



### Полезные QR-коды



Кошkin дом "Мурлыка"



Система отучения от лотка



Накладки-антицарапки



- **Миски под корм и воду.** Они должны быть тяжёлыми, чтобы пушистик случайно не перевернул содержимое. Важно! Вода должна стоять в отдалённом от еды месте, иначе частицы корма будут попадать в воду и загрязнять её (вода всегда должна быть чистой). Источников чистой воды должно быть несколько, т. к. кошачий организм требует постоянного потребления жидкости, иначе кот начнёт экономить воду в одной миске и повысится риск развития мочекаменной болезни.
- **Корм.** Не травите животное едой низкой ценовой категории, в ней нет необходимых витаминов и минералов. Также выбирайте корм по возрасту и особенностям, например, для кастрированных котов производят специальный корм, состав которого рассчитан на поддержание оптимального веса животного. И помните, что нельзя смешивать жидкий и сухой корм, пищеварение животных чувствительнее, чем у вас с нами. Выберите один вид корма и меняйте его только при необходимости и после консультации с ветеринаром.
- **Когтеточка и лежак.** У любого члена семьи должно быть своё место, как на кухне, в уборной, так и в спальне или гостиной. Это может быть любой коврик, подушка, коробка или домик. Ну а когтеточка поможет избежать порчи мебели и стен, не пренебрегайте ею и приучайте к ней кота с первого появления в доме.
- **Кошачья мята** или специальные спреи для корректировки поведения. Эта вещь существенно упростит и ускорит процесс осознания своего места. Обрабатывайте ею те зоны, которые закреплены за животным, но не переборщите с количеством.
- **Шампунь.** Казалось бы, мелочь, но на самом деле – спасение. Не для вас, а для кота. Первые купания вызывают сильнейший стресс, поэтому лучше не усугублять их воздействием едких человеческих средств гигиены. Специализированная продукция рассчитана на возможный контакт со слизистой и не раздражает её.
- **Ошейник.** Эта вещь обязательна, ведь она не только знакомит котика с дисциплиной, но и является отличительным знаком, если он вдруг потеряется. Не берите тканевые или пластиковые варианты. Первые слишком быстро придут в негодность из-за расцарапывания когтями во время почёсывания шеи. Вторые дискомфортны и ничего, кроме раздражения, коту не дадут.
- **Игрушки.** Это ещё одно средство сохранить в целости и сохранности квартиру. Если котик постоянно будет занят, у него не останется ни желания, ни сил обдирать обои. Если не хотите доставать из-под дивана разнообразные мячики и шарики, то возмите мышек и специальную лазерную указку (но помните, что нельзя попадать ею в глаза животному).



## ИТОГ:

Надеюсь, эти советы помогут вам улучшить жизнь питомцев и не нервничать из-за содержания братьев наших меньших. Если будут дополнительные вопросы, то пишите ВКонтакте или Instagram (**anstyrlova**), с радостью на всё отвечу. И не забывайте, счастлив питомец – счастливы вы!

# ЦВЕТОВЕДЕНИЕ

## Немного о значении цвета в психологии

Не новость, что цвет играет большую роль в нашей жизни. От выбора в одежде до составления ленты в Инстаграм. Он с легкостью манипулирует вниманием, создает атмосферу и вызывает эмоции.

Почему какие-то оттенки привлекают наше внимание, а какие-то отталкивают? Каким цветам отдают предпочтение бренды и почему?

**Обо всем этом мы сегодня и поговорим!**

Есть мнение, что любимые цвета говорят о характере человека. Советую пройти тест Люшера, который поможет вам в этом разобраться.



Книжополюбия

**Цветами 2021 года** по версии Pantone (Американский институт цвета) будут **«освещдающий» жёлтый**, светлый и бодрый жёлтый цвет, сверкающий живостью и согревающий солнечной энергией, и **«абсолютный серый»**, символизирующий твёрдость и надёжность, которые вечны и обеспечивают прочную основу. Вместе комбинация даёт людям стойкость, чувство задумчивости, но в то же время надежду на то, что всё станет светлее и дружелюбнее.



Также существует **ресурс**, который может пригодиться **фотографам, дизайнерам** и тем, кто хочет гармонично компоновать цвета в своей одежде и интерьере. Например, если вы выбрали основной цвет, но не знаете, какие цветовые акценты можно добавить.

## Общепринятые значения цвета:

**Красный** – опасность, страсть, агрессия. Этот цвет захватывает внимание. Он создает ощущение тепла. Его выбирают уверенные и вспыльчивые люди. Создает эффект срочности, который можно выгодно использовать в продажах. (Используется в логотипах Coca-Cola, Canon, Levis, H&M).

**Оранжевый** – дружелюбный цвет, он активизирует творческое мышление. (MasterCard, Fanta, Nikelodion).

**Желтый** – цвет счастья, радости и оптимизма. Желтый «оживляет» другие цвета, превращая горячие гаммы в ослепительные и возвращая прохладные цвета к жизни. Его выбирают общительные и яркие люди. (McDonald's, Nikon, Билайн).

**Зеленый** – расслабляющий и успокаивающий. Ярко-зеленые цвета напоминают о весне и энергии молодости. Темно-зеленые цвета ассоциируются со стабильностью и ростом. (LACOSTE, Starbucks, WhatsApp).

**Голубой/синий** – цвет морской волны, неба и спокойствия. Синий ассоциируется со следующими чувствами: доверие, лояльность, логичность, безмятежность, безопасность. Во время предвыборной кампании политики, желая внушить доверие, часто надевают костюмы синего цвета. (Nivea, Facebook, Ford).

**Розовый** – понижает злобность и агрессию. Этот цвет рекомендуют людям, которым сложно успокоиться. (HelloKitty, VICTORIA`S SECRET, WILDBERRIES).

## КАК НЕ БОЯТЬСЯ ПСИХОЛОГОВ?

В России профессия психолога достаточно распространена, но качество услуг данных специалистов часто тревожит потенциальных клиентов. Многие россияне бояться ходить к психологу не только поэтому. В нашем обществе бытует мнение, что **психологи – не врачи**, и те, кто обращаются к ним, – глупцы, у которых нет настоящих проблем.

**Топ сайтов про цвета:**

инструмент по подбору цветов  
**colorscheme.ru**

игра по раскладке цветов на оттенки  
**Blendoku**



Полный тест Люшера  
**psytests.org**

игра по выделению основных цветов с кадра  
**Colour Harmony**

**Евгения Терехина**



За последнее десятилетие Россия сделала большой шаг в сторону принятия того факта, что **обращаться за** психологической (и психиатрической) **помощью** **нормально**. И если с этой проблемой мы справились, то проблема некомпетентности до сих пор существует, и все больше моих знакомых говорят, о том, что их психолог мог оскорбить, нагрубить, разгласить конфиденциальную информацию. Не каждый, называющий себя психологом, имеет высшее психологическое образование. В настоящее время есть возможность окончить курсы, которые делятся всего несколько недель. И после столь непродолжительного обучения человек начинает предлагать свои услуги в соцсети, именуя себя психотерапевтом. Естественно, уровень профессионализма таких горе-специалистов невысок и обещанной помощи вы можете не получить. Существуют в этой сфере и высококлассные психологи, после сеанса с которыми вы сможете разрешить как минимум одну проблему. Советуем вам **обращаться в специализированные клиники**, а также проверять отзывы о психологе, к которому хотите обратиться.

Услуги психологической терапии могут стоить не маленькие деньги, но вы **можете получить и бесплатную помощь**. Тут есть два способа: обратиться в специализированный диспансер за срочной помощью, либо воспользоваться услугами практикующих психологов на волонтерской основе в сети. В русскоязычном интернет-пространстве существует **некоммерческий проект «Адриатика»**, основанный сертифицированным гештальт-терапевтом Адрианой Лито. Сайт предлагает в том числе услуги молодых специалистов и терапевтические онлайн-группы по сниженной цене. Когда вы ищете психолога — неважно, платного или бесплатного — через специальный сервис, это отчасти защищает вас от столкновения с непрофессионализмом. Как правило, психотерапевты, прежде чем подписать договор с таким сервисом, проходят тестирование, их дипломы проверяются, а отзывы клиентов анализируются.

На своем опыте могу отметить, что **пренебрегать услугами психологов не стоит**, и если вам кажется, что проблема, которая у вас возникла, мешает вам жить — скорее обращайтесь к специалистам. К сожалению, вы рискуете столкнуться с некомпетентным врачом, но это не значит, что проблему не стоит решать.

**Не бойтесь признавать свои проблемы, ведь чем скорее вы за них возьметесь, тем меньший вред они причинят вашему здоровью.**



# ВЫПЬЕМ ЧАЮ, ГДЕ ЖЕ КРУЖКА?

Какой чай нужно выпить, чтобы укрепить иммунитет и успокоить нервную систему?

В нашей менталитете уже давно закрепилась традиция пить чай, однако из-за спешки у нас вошло в привычку не задумываться о том, что же у нас в кружке. А ведь чай может стать приятным моментом дня, который позволит разгрузиться, подумать о своём или обсудить новости с друзьями. Кроме того, он обладает множеством полезных свойств, стоит лишь выбрать, что необходимо и по вкусу именно вам. У каждого вида чая свои особенности воздействия на организм и они **зависят от условий произрастания чайного куста**, а также **способы обработки** чайного листа.



## Успокоить нервную систему:

Выход на очную форму обучения, новый семестр, снова круговорот дел и забот, поэтому так важно находить время для себя, чтобы выдохнуть и успокоиться. В этом вам помогут различные травы, такие как: **мелисса, зверобой, ромашка, липа, календула и имбирь**. Их можно найти как в аптеке, так и в обычном супермаркете и, конечно, в любом чайном отделе. Данные травы можно заварить отдельно и получится отличный травяной напиток или добавить их к любому виду чая, который вы предпочитаете.

## Для заряда энергии:

В чайном листе содержится теин или по-другому чайный кофеин, который помогает нам взбодриться. Однако студенты продолжают пить растворимый кофе перед зачетами, экзаменами и во время написания курсовой. А я советую обратить внимание на чай, ведь теин в чае находится в связанном виде, в отличие от кофе, поэтому действует мягче и дольше. Какой же вид наиболее богат кофеином? Для бессонных ночей закупайтесь **классическим зелёным чаем**, но если вы пьёте только чёрный, то отдайте предпочтение **виду с типсами** (молодыми чайными почками).



## Полезный сайт про чай:

Все про сорта, особенности сбора и заваривания



## **Для улучшения памяти и активации мозговой деятельности:**

И опять же **зелёный чай**. Один из лучших стимуляторов умственной деятельности, благодаря содержанию теонина происходит воздействие на участки головного мозга, отвечающие за внимание. А такие добавки в чае, как **женьшень и мята** помогут вам закрыть сессию на «хорошо» и «отлично».

## **Для повышения иммунитета:**

Зима отступает и начинаются сезонные весенние простуды, поэтому немного о добавках, которые богаты на витамины и повышают иммунитет. **Чай с шиповником** – одно из лучших средств, благодаря высокому содержанию витамина С, а именно он отвечает за укрепление иммунной системы.

**Чай с имбирём.** Имбирь – сильнейший антиоксидант, способствующий процессу очищения кишечника от токсинов и тем самым обеспечивающий иммунную защиту организма. В нем также много витамина С.

**Чай с цедрой апельсина.** Апельсин многие уже давно считают отличным антидепрессантом, он содержит большое количество витаминов, минералов и микроэлементов. Богат витамином С.

**Чай из мелиссы** – это высокоэффективное средство, которое оказывает седативный эффект. Его рекомендуют употреблять при наличии бессонницы, при истощениях организма нервного происхождения, при расстройствах в деятельности вегетативной нервной системы и для укрепления иммунитета.

**Чай с малиной.** Малина содержит много аскорбиновой кислоты, которая необходима нашему организму, чтобы справиться с простудой. Так как малина относится к природным антибиотикам, малиновый чай прекрасно снижает температуру. Он обладает противовоспалительным свойством и в целом оказывает положительное действие на организм.

О положительных свойствах разных видов чая можно говорить ещё долго. Просто попробуйте уйти от привычного поспешного заваривания одноразового пакетика и вы увидите и почувствуете, как много всего может дать вам одна заваренная ароматная кружечка чая.

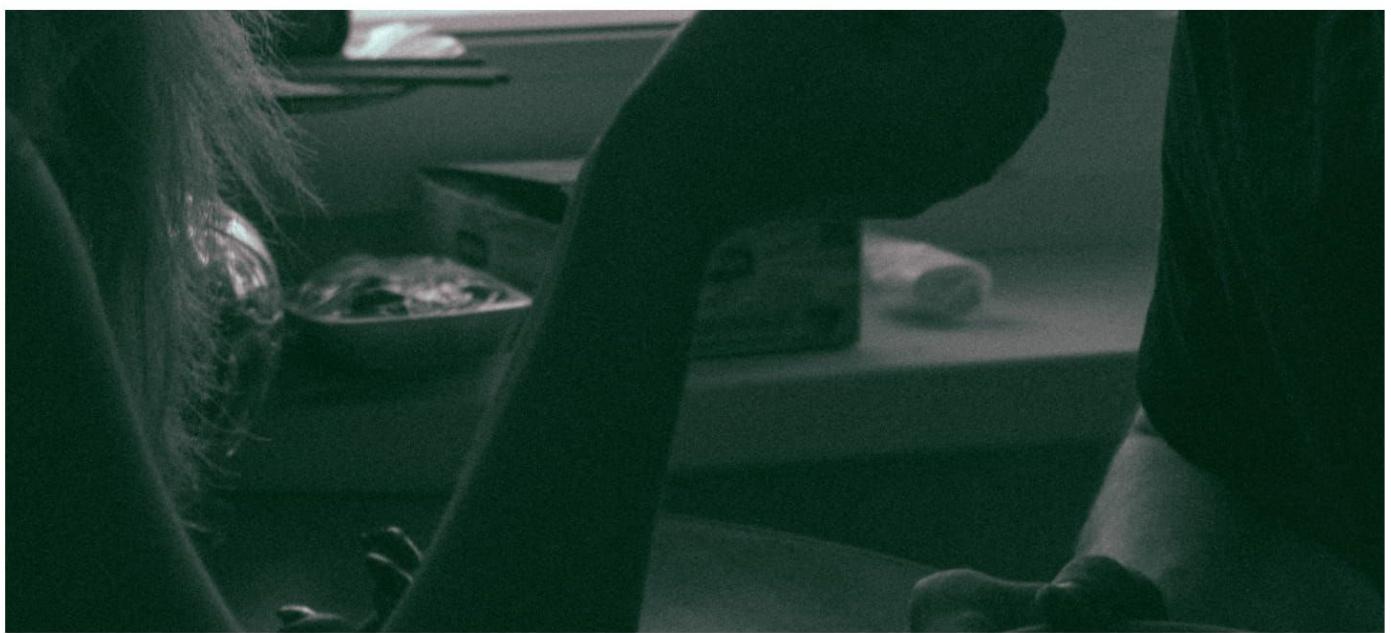
Также можете поискать дополнительную информацию на различных чайных форумах :)



# СТУДЕНЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ "ВОЛНА"



ИНТЕРЕСНЫЕ СТАТЬИ | МОЛОДЕЖНЫЙ ВЗГЛЯД НА ВСЕ ВОКРУГ



ВЕСНА 2021 ВЫПУСК №5