

Лови Мгновение, Иркутск!

март 2023

СТИПЕНДИЯ В БГУ: КТО И КАК МОЖЕТ ЕЕ ПОЛУЧИТЬ

Студенческая жизнь наполнена разнообразными событиями и ситуациями, будь то активное участие в жизни университета, членство в студенческих советах или учеба на «отлично» и «хорошо». За активность и хорошую учебу университет поощряет студентов – благодарственные дипломы, уважение от преподавателей и, конечно же, то, чего студенту всегда будет мало – деньги. В этом материале журналист расскажет о том, какие стипендии бывают, кто на них может претендовать и где можно узнать о них более подробно.

Это прекрасное слово - «стипендия». То, о чем большинство студенческих шуток и что является мотивацией хорошо учиться для многих студентов. Стипендий огромное множество и абсолютно каждый может ее получить. Давайте поближе познакомимся с их видами, а также узнаем, кто и за что может на них претендовать.

К примеру, ты студент-бюджетник, обучаешься очно и сдаешь сессии без академических задолженностей на «хорошо» и «отлично» или только на «отлично». Тогда ты можешь подать документы на получение **ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ СТИПЕНДИИ (ГАС)**. Она выплачивается на протяжении всего обучения студента, но получение академической задолженности или оценки «удовлетворительно» на сессии может приостановить выплату стипендии. А также ее сумма зависит от твоих оценок. Делаем выводы и усердно учимся.

А если ты студент-бюджетник, который еще и активно принимает участие в жизни университета: будь то пицешь на-

учно-исследовательские работы, выступаешь в музыкальном коллективе, играешь за сборную университета или просто хорошо учишься, ты можешь претендовать на **ПОВЫШЕННУЮ ГОСУДАРСТВЕННУЮ АКАДЕМИЧЕСКУЮ СТИПЕНДИЮ (ПГАС)**. Первокурсники могут получить эту стипендию только после первой сессии по всем направлениям, кроме учебного – по нему ПГАС можно получить после второй сессии. Эту стипендию можно получить и по одному, и по двум направлениям. Отличный повод поучаствовать во внеучебной деятельности и проявить свои творческие способности

Также студенты-бюджетники могут получать **ГОСУДАРСТВЕННУЮ СОЦИАЛЬНУЮ СТИПЕНДИЮ (ГСС)** и **ПОВЫШЕННУЮ ГОСУДАРСТВЕННУЮ СОЦИАЛЬНУЮ СТИПЕНДИЮ (ПГСС)**. ГСС назначается студентам, принадлежащей к определенной категории граждан: сироты; получившие государственную социальную помощь; потерявшие в течение обучения одного или двух являющиеся инвалидами и т.д. ГСС на-



Фото из интернет-ресурсов

значается на 1 год со дня предоставления в организации документа, подтверждающего назначение государственной социальной помощи. ПГСС же выплачивается на 1 курсе после промежуточной аттестации и на 2 курсе студентам, имеющим право на получение ГСС и получивших оценки «хорошо», «хорошо» и «отлично» за экзамены на сессии.

Возникает вопрос: стипендию могут получить только студенты-бюджетники? А как же коммерсанты? И для них тоже есть стипендии, к примеру **СТИПЕНДИЯ ОБЛАСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФСОЮЗА**. Она выплачивается единоразово студентам, которые являются членами Профсоюза и участвуют в общественной жизни университета. Также есть **ИМЕННЫЕ СТИПЕНДИИ**, они могут быть

стипендией Президента РФ, Правительства РФ, губернатора Иркутской области, мэра г.Иркутска, а также стипендии Минобрнауки РФ по направлениям обучения, будь то экономика, культурология или юриспруденция. Назначаются они за определенные достижения в областях науки или общественной деятельности, и их сумма зависит от вида стипендии. Вдруг ты всегда хотел написать исследовательскую работу на интересную тему, а здесь еще и такое вознаграждение за усердный труд.

Больше информации о стипендии вы можете получить на сайте БГУ или в группе Профсоюза студентов БГУ во «ВКонтакте». Стипендия - отличный стимул для учебы, который сделает ваши учебные будни ярче и комфортнее!

АНАСТАСИЯ ТОВАРОВА

ЛЕЙТЕНАНТ САХАР И "ЧЁРНАЯ ГВАРДИЯ"

О деятельности клуба ролевых игр в Иркутске

В большом многообразии молодёжных субкультур заметное место занимают «ролевики» - люди, которые организуют и проводят ролевые игры. Ролевое движение в России и СССР возникло в 80-е гг. на базе Клубов Любителей

и несколько десятков лет. На данный момент в клубе 16 участников. В Иркутске наша команда появилась в 90-х годах. Создали его люди, которые уже отошли от дел, но с некоторыми мы также поддерживаем связь и чему-то учимся.

рой литературы. В основном это книги Глена Кука из серии «Чёрный отряд», просто мы, скажем так, стараемся поддерживать и отыгрывать роль наемников, а в данных книгах, пусть и фэнтези, это очень хорошо расписано. **- ПРИ ВСТУПЛЕНИИ В КЛУБ НУЖНЫ КАКИЕ-ТО ДЕНЕЖНЫЕ ВЗНОСЫ?**

- Нет, не нужны. Взносы у нас на добровольной основе - кто сколько может. Собранные средства идут на снаряжение для участников, на какие-либо выезды и на мероприятия. **- ГДЕ ВЫ БЕРЁТЕ ФОРМУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БОЁВ?**

- У нас есть люди, которые шьют форму, а также стёганое снаряжение. Его может получить каждый, всё зависит от желания и средств, некоторое снаряжение у нас есть в резерве, его может использовать каждый. **- КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРОВОДИТ ВАШ КЛУБ?**

- У нас традиционно проводятся «Манёвры», это мероприятия, где собирается максимальное количество людей и происходит сражение в стиле «стенка на стенку», а также поединки, захваты замков и прочее. **- К ВАМ МОЖЕТ ПОПАСТЬ ЛЮБОЙ ЖЕЛАЮЩИЙ?**

- В основном действуют возрастные ограничения, поскольку у нас довольно тяжёлые физические нагрузки, и ввиду большой травматичности мы просим новобранцев подумать несколько раз, прежде чем вступать в клуб. К нам можно попасть с 16 лет, но нужно разрешение родителей. Новичка ждёт активная физическая подготовка, а также изучение некото-

ро литературы. В основном это книги Глена Кука из серии «Чёрный отряд», просто мы, скажем так, стараемся поддерживать и отыгрывать роль наемников, а в данных книгах, пусть и фэнтези, это очень хорошо расписано. **- КАКОЙ У ВАС АРСЕНАЛ ОРУЖИЯ?**

- Лично у меня есть лук, двуручный меч и сабля. **- РАССКАЖИТЕ ПРО ТРАВМООПАСНОСТЬ НА ТРЕНИРОВКАХ И БОЯХ.**

- К примеру, на предыдущей тренировке нескольким людям мечом попадало в глаза. Самая частая травма на моей памяти - перелом ключицы и рёбер, довольно часто ломаются пальцы и руки в целом. Смертей, благо не было. Летом часто случаются тепловые и солнечные удары, но всё это упирается в индивидуальную защиту. **- ГДЕ В ИРКУТСКЕ ВЫ ПРОВОДИТЕ ТРЕНИРОВКИ И БОИ?**

- Мы арендуем зал в период холодов, а когда становится тепло - тренируемся на поляне возле МНТК, манёвры чаще всего проводим на поляне в районе аэропорта. У нас также можно присутствовать на боях и тренировках в качестве гостя и наблюдателя.

Ролевое движение - это современная субкультура, которая помогает развитию коммуникации, воображения и фантазии у людей, расширяет их взгляд на окружающий мир.

ПОЛИНА КОБЕЛЕВА



Участники клуба ролевых игр. Фото из vk.com

Фантастики. Ролевая культура также проникла в Иркутск и заняла прочные позиции. Нам удалось пообщаться с председателем клуба ролевых игр Андреем Фадиным. **- АНДРЕЙ, РАССКАЖИТЕ, ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ ВАШЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ?**

- То объединение, что у нас есть, можно назвать клубом, он называется «Чёрная Гвардия». Мы занимаемся историческим средневековым боем - надеваем броню: как железную, так и кожаную и, в некоторых случаях пластиковую, организовываем показательные выступления и битвы. Лично я состою в клубе почти три года. Множество людей в нашем и других клубах занимаются

СТУДОТЯДЫ: ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ СТУДЕНТУ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

В Байкальском государственном университете немало студенческих организаций, которые воплощают в реальность молодежные, воспитательные и социально значимые программы университета, а также занимающиеся вторичной, внеучебной деятельностью студентов. Одной из таких организаций является Вузовский штаб студенческих отрядов БГУ. Что такое студенческие отряды, чем они занимаются, какие виды отрядов существуют, и как стать их частью? Все это вы сможете узнать, если прочитаете этот материал

МОЛОДЕЖНАЯ ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "РОССИЙСКИЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ОТЯДЫ" (РСО) - это форма

студенты заняты преимущественно в летнее время строительными работами в фирмах, строитель-

студенты максимально приближены к физическому труду на базе сельскохозяйственных предприятий на период посевной или уборочной компании, а также к уходу и выращиванию плодово-ягодных растений.

5) ОТЯДЫ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ - это

целый перечень узких направлений, таких как медицинские, спасательные, экологические и социальные отряды. На базе Байкальского государственного университета также существует Вузовский штаб студенческих отрядов БГУ (ВШСО БГУ), он был основан 15 октября 2020 года. В состав ВШСО БГУ входит 7 отрядов - это отряды педагогического направления: СПО «Тном», СПО «Пламя», СПО «Юнона»; отряд направления проводников: СОП «Вояж»; отряд строительного направления: ССервО «Amato», а также отряд специального назначения: Снежный десант ОСД «Саманта».

Стать частью студенческих отрядов не составляет особого труда, ведь упора на определенный курс нет, в отряд может вступить любой студент, который обучается очной форме обучения в колледже или в ВУЗе, главное, чтобы

желающий вступить в отряды достиг возраста 18 лет. Более того, с 13 февраля Вузовский штаб студенческих отрядов БГУ проводит специальный набор для всех желающих, чтобы его пройти вам нужно: 1) Выбрать одно из 4 направлений студотрядов:

- проводники
- сервис
- строители
- вожатые
2) Заполнить анкету по ссылке:
- https://vk.com/app5619682_199461053#654343

3) Подождать сообщение от одного из организаторов набора, который более подробно расскажет про все отряды БГУ.

Так что скорее выполняйте все эти легкие пункты и становитесь частью дружного коллектива студенческих отрядов БГУ, вас уже ждут! Вступая в отряд, вы приобретаете много новых знакомств и возможность официального трудоустройства на летний период. Также студенты, вступившие в данную организацию, принимают участие в различных мероприятиях не только вне ВУЗа, но и в его стенах, что дает хороший балл по внеучебной деятельности. **АНАСТАСИЯ БОРИСОВА**



Фото из архива группы ВШСО БГУ, в ВК.

организации студентов образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования различных форм обучения, изъявивших желание в свободное от учебы время (обычно во время летних каникул) трудиться в различных отраслях хозяйства, выполняющих общую производственную задачу и одновременно реализующих общественно полезную программу. Данная молодежная организация существует с 1959 года при поддержке Министерства образования России. РСО действует в 76 регионах страны. В ней задействовано свыше 200 тысяч молодых людей. Существуют разные виды студенческих отрядов, которые можно классифицировать по специфике их деятельности, например:

1) СТРОИТЕЛЬНЫЕ ОТЯДЫ - сфера, в которой

студенты максимально приближены к физи-

чных площадках и т.д. **2) ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОТЯДЫ** - эта сфера считается самой популярной среди студенческой молодежи, так как они осуществляют профессиональную деятельность в системе дошкольного образования, основанного общего образования с детьми, преимущественно в летнее время.

Например: лагеря дневного пребывания детей при общеобразовательных учреждениях или лагеря с круглосуточным пребыванием детей, такие как «Жемчужина Сибири», «Орлёнок», «Гагарин» в г. Евпатория и многие другие.

3) СТУДОТЯДЫ ПРОВОДНИКОВ - это та сфера, в которой студенты принимают участие в обслуживании пассажиров, преимущественно дальнего следования.

4) СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ОТЯДЫ - сфера, в которой студенты максимально приближены к физи-

СПАСЁННЫЕ ИЗ УТИЛЯ

Ворота дома с номером двадцать три на первой Красноказачьей улице неожиданно выныривают между похожими друг на друга деревянными домами. За воротами, в небольшом дворике, можно найти «Книжный приют» – библиотеку под открытым небом. Семь лет назад иркутянин Евгений Гинтов решил открыть пункт приема макулатуры, вместе со стопками ненужной бумаги и картона, Евгению начали приносить и книги.

Его стараниями родилось книжное «убежище». Для похода в «Приют» мы случайно выбрали один из самых холодных зимних дней в Иркутске. Большие электронные часы, черные с красным, на фасаде пенсионного фонда сигнализировали: минус тридцать восемь градусов. Настоящий мороз не заставляет человека корчиться в ожидании тепла с момента выхода на улицу, он тихонько онемевает щеки, кончик носа и пальцы на ногах и руках, а затем начинает кусать их, совсем остывшие. Повезет тому, кто быстро добегает домой и отделается только покалыванием

и зудом в мгновенно растаявших частях тела.

Погревшись в отделе банке пару минут, мы выскочили на улицу. Спустя ещё какое-то время открыли ворота и оказались среди бесчисленных полок. Рассматривая фотографии «Книжного приюта» ещё пару лет назад, кажется, что у него срезали верхушку. На самом деле, достроили второй этаж. Книжки стоят на полках из светленького дерева, некоторые лежат на полу неустойчивыми столбиками, покрытые брезентом; ждут сортировки. Мелькают жанры: зарубежная литература, русская, фантастика, русская фантастика...

Как часто выкидывают книги? Судя по размерам «Приюта», часто. Забравшись в строительный контейнер, переоборудованный под стеллажи, удивляешься. Издания советских времен, в серой или черной обложке, чуть приукрашенные скромным золотым тиснением, с палево-желтыми от времени страницами, стоят бесконечными рядами: Достоевский, Достоевский, Достоевский. Толстой, Толстой, Толстой. Иногда



Фото из vk.com

опустишь взгляд в пол, верхней книгой в неустойчивой стопке: Герцен. «Кто виноват?» Казалось бы, книга – предмет далеко не одноразовый, но здесь они стоят счастливыми, избежавшими билета в утиль. Мириады, запинаясь о них, пытаешься пролезть к «Архипелагу» Солженицына. В контейнере ещё холоднее, белым паром дышит голая рука, с которой стянули варежку. Медленно загораются и тухнут гирлянды белого света, подвешенные между стеллажами. За каждую выбранную книгу символическая цена – пятьдесят рублей, деньги идут на дострой «Приюта».

Важно не только читать, но и хранить литературу под рукой в бумажном формате. Думается, зачем это современному человеку?

Иногда, всё же, мысли не помещаются в «заметках» в телефоне, нужно ещё раз открыть книжку, пролистать, найти то место, с которого спокойный ток мыслей был прерван новой идеей. Пройдет время, прежде чем мысль займет своё место в сознании, но затем всё потечет так же спокойно. Станет чуть лучше понятно, как работает наш мир.

Струйкой тянутся по пятьдесят-шестьдесят человек с десяти утра и до четырех вечера в выходные. Стабильный поток, люди приходят и в мороз, и в жару, чтобы забрать себе ничейные книги. Кто-то узнает про «Приют» по сарафанному радио, кто-то в интернете. Библиотека под открытым небом, во дворе деревянного дома все растёт. **ДАРЬЯ БРЫЛЁВА**



Фото из vk.com

ПОСЛЕДНИЕ ОТКРЫТИЯ В ЖУРНАЛЕ "НАУКА И ЖИЗНЬ"

Годовщина «Частицы Бога», аномальная погода на Земле и рекомендации по сидению

В фонде библиотеки Байкальского государственного университета находятся последние выпуски более пятнадцати научно-популярных российских журналов. Одним из старейших изданий в России считается «Наука и жизнь», журнал выходит ежемесячно и затрагивает широкий круг тем: наука, экономика, история и искусство.

ВЛИЯНИЕ АНОМАЛЬНОГО КЛИМАТА НА ЖИТЕЛЕЙ ЗЕМЛИ

В последнем выпуске «Науки и жизни», большое внимание уделяется исследованию влияния аномального климата на жителей Земли. За последние десятилетия климат планеты заметно изменился и продолжает меняться. Оценка влияния тепловой среды стала не просто частью науки биометеорологии, но и важнейшим направлением прогноза, в каком климате нам предстоит жить или выживать. Согласно исследованиям, наиболее явные тенденции к увеличению количества комфортных дней в летний период наблюдаются на севере Дальнего Востока, на Сахалине и на северной половине Европейской России.

УЧЕНЫЕ СТАВЯТ ПОД СОМНЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СИДЕНИЮ

Пандемия внесла свои коррективы в жизнь каждого человека. Многие компании перешли на удаленный режим работы, увеличивая время, проведенное в сидячем положении, для среднестатистического человека. Водители, особенно профессиональные,

часто страдают от болей в спине. В университете Мельбурна ученые провели анализ 653 работ о том, как правильно сидеть за рулем и пришли к выводу, что нет надежных доказательств, что боли водителей как-то зависят от их позы за рулем. А в исследовательском центре Южной Калифорнии научные сотрудники сравнили несколько десятков человек с жалобами на боль в плечевом поясе с не жалующимися на это и установили, что у этих двух категорий нет разницы в позе во время сидения. В университете Кэтрин Карен Ричардс в течение пяти лет изучала состояние 686 подростков с разными стилями сидения. Через пять лет у тех же молодых людей спрашивали, не болит ли у них спина. Оказалось, что те, кто старался следовать обычной позе сидения с выпрямленной спиной, чаще страдали от болей.

ГОДОВЩИНА ОТКРЫТИЯ БОЗОНА ХИГГСА

Ещё в 1964 году британский физик Питер Хиггс предположил существование бозона, но обнаружен он был в июле 2012 года после нескольких десятков



Фото из интернет-ресурсов

лет поисков. Некоторые физические поля знакомы нам в обычной жизни, например, магнитное или гравитационное. Различие поля Хиггса и, к примеру, магнитного поля, состоит в том, что, если убрать источник магнитного поля, оно исчезнет. Поле Хиггса же равно нулю везде и всегда, независимо от того, присутствует ли во Вселенной что-либо ещё. Единственный способ обнаружить поле Хиггса – потревожить его, бозон Хиггса – это проявление такого возмущения.

Пандемия COVID-19 и глобальное потепление внесли коррективы в жизнь каждого, две эти темы встречаются в публикациях научно-популярных журналов чаще всего. Авторы «Науки и жизни» – ученые университетов и исследовательских центров по всей России постоянно занимаются изучением проблем, стоящих перед человечеством. Найти «Науку и жизнь» и остальные журналы можно в Ректорском зале библиотеки БГУ.

ДАРЬЯ БРЫЛЁВА

«СОСА-COLA» ИЛИ «БАЙКАЛ»

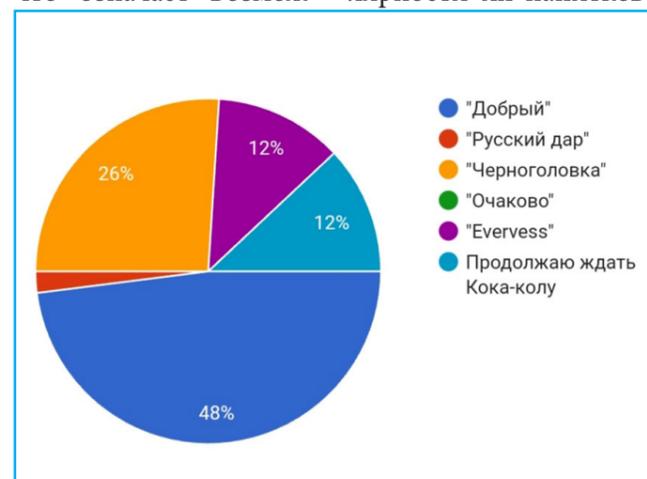
Может ли иркутская молодёжь прожить без американской «coca-cola»?

Многие страны создают всё новые пакеты санкций в сторону России, среди которых и прекращение сотрудничества крупных компаний с нашей страной. Особо чувствительно для молодежи ощущается отсутствие привычных брендов напитков и рестораны быстрого питания. Но благодаря развитию нашей страны, мы можем быстро адаптироваться к изменяющейся среде и получать качественные аналоги дорогих брендов. Так известную «coca-cola» пришлось сменить на колу от отечественных производителей, «McDonald's» сменился на «Вкусно и точка», список можно продолжать и продолжать. Об импортозамещении пойдет речь в нашем следующем материале.

Импортозамещение - это процесс замещения зарубежных товаров товарами отечественных производителей. Есть ли плюсы в том, что теперь Россия сама производит товары, которые когда-то не имели аналогов? Разумеется, да - именно эта необходимость показывает способность государства адаптироваться к экстренным ситуациям. Государство помогает отечественным брендам создавать качественные продукты, для этого создаются гранты, которые стимулируют работу компаний. Итак, что же поменялось и как к это-

яснить. 72% опрошенных ответили, что приобретают отечественные аналоги известных брендов напитков, что говорит о том, что российский рынок становится все более русским, то есть зарубежные компании покидают нашу страну, а российские увеличивают количество своего товара, однако 28% ответили, что ждут возвращения легендарной «coca-cola». Также большинство считает, что отечественные напитки могут конкурировать с зарубежными оппонентами. Но если сравнивать американский вкус «coca-cola» с российским вкусом

соответствуют критериям «цена-качество», что означает возможность выбора идеального напитка для себя и по цене, и по вкусу. И главный вопрос, выделяемый нашим корреспондентом, это: «Какой бренд напитков вы сейчас предпочитаете?». С результатами вы можете ознакомиться на инфографике «результаты опроса, проведенного Юлией Беловой». Явным лидером является бренд «Добрый» - 48%, второе место, из представленных, занимает «Черноголовка» - 26%, третье место «Evervess» - 12%, 12% респондентов все еще ждут «coca-cola», и меньшее количество голосов набирает «Русский дар» - 2%, а бренд «Очаково» остался без голосов,



Результаты опроса, проведенного Юлией Беловой

Подводя итоги все-му вышесказанному, можно сделать вывод о том, что иркутская молодежь привыкла к новым, отечественным напиткам, хоть многие и скучают по любимым зарубежным брендам. Но тот факт, что большинство респондентов потребляют и довольны напитками, говорит о том, что государственные гранты делают своё дело, и вправду стимулируют компании на производство качественных напитков. И если остался вопрос, может ли молодёжь обойтись или отказаться от импортных газированных напитков, то ответ - да, может.

ЮЛИЯ БЕЛОВА



Импортозамещенные товары от бренда «Очаково»

му относится иркутская молодёжь? Корреспондент нашей редакции провел опрос среди людей до 35 лет, и вот что удалось вы-

«Байкала», то большинство (72%) предпочитают зарубежный напиток. 60% респондентов думают, что отечественные аналоги

«БЫТЬ ДОНОРОМ - КРУТО!»

В Байкальском государственном университете уже планируется ежегодная весенняя акция «Я - донор». Она проводится с целью приобщения молодежи к волонтерской деятельности и дальнейшего развития донорского движения в вузе. Оно охватывает всех, кому небезразлична судьба окружающих. Как стать донором, чего ожидать и какие преимущества есть у донора - узнаем в ходе беседы с молодым человеком, добровольно сдающим свою кровь для переливания больным, Евгением.



Евгений Говоруха, молодой донор крови

- ЗДРАВСТВУЙ, ЕВГЕНИЙ. РАССКАЖИ НЕМНОГО О СЕБЕ.

- Меня зовут Говоруха Женя, мне 18 лет, я родом с Братска. В Иркутск переехал в 16 лет для обучения в Иркутском техникуме транспорта и строительства по профессии «Машинист локомотива». Помимо обучения и работы, я увлекаюсь игрой на электрогитаре. Я люблю активный образ жизни, он помогает мне находить возможности для реализации. Мне всегда нравилось и нравится помогать людям, самое ценное - их улыбка, это и мотивирует меня на дальнейшие добрые поступки.

- КАК ТЫ УЗНАЛ О ДОНОРСТВЕ, В ТВОЁМ ОКРУЖЕНИИ ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ ИМ?

- Вообще узнал об этом от своей сестры. Она

рассказала, что улучшает свое здоровье, ей платят немного денег и она помогает людям, делая одно дело. Я заинтересовался этим и многое узнал, например, из-за того, что органы начинают восстанавливать потерянную кровь, они не застаиваются, тем самым обновляется кровь. И это же здорово!

- ЧТО НУЖНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СТАТЬ ДОНОРОМ КРОВИ?

- Донором крови стать несложно, просто нужно соблюдать правила перед сдачей крови, касаемые образа жизни. Также нужно достичь возраста совершеннолетия. Соблюдая условия, можно прийти на сдачу крови, там сделают бесплатное обследование выявят группу крови. Еще в Иркутской об-

ласти платят денежную компенсацию на питание в размере 804 рублей и выписывают справку, дающую право на освобождение от работы на два дня, что, конечно же, приятно.

- ПОМИМО ДОНОРСТВА КРОВИ, ТЫ ХОТЕЛ БЫ СТАТЬ ЕЩЕ КАКИМ-НИБУДЬ ДОНОРОМ?

- Да, я задумывался о посмертном донорстве, ведь разные ситуации бывают в жизни. Возможно, я смогу сохранить органы до старости в хорошем состоянии, что также может дать возможность на разумную и счастливую жизнь кому-то. Также я уже согласился на будущую сдачу столбовых клеток костного мозга, которая проводится 1 раз в жизни.

- ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, КОГДА ИДЕШЬ НА СДАЧУ КРОВИ, СКОЛЬКО РАЗ ТЫ УЖЕ СДАВАЛ?

- Я уже сдал три полнценных объема крови и даже при первом донорстве я не паниковал и не нервничал, на тот момент у меня был пульс, «как у удава», максимально спокойный, но нотки паники и дискомфорта вызывают иглы, которые доставляют пару секунд неприятных ощущений. Но это меня не останавливает. Всегда становится приятно на душе после сдачи крови.

- ВО МНОГИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ПРОХОДЯТ АКЦИИ, ГДЕ ЖЕЛАЮЩИЕ СТУДЕНТЫ МОГУТ СТАТЬ

ДОНОРАМИ. ЧТО ДУМАЕШЬ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ?

- Это отличная идея. Я бы ещё хотел, чтобы в учебных заведениях проводились небольшие лекции с медицинскими специалистами о донорстве, чтобы в целом увеличивать кругозор молодежи. Я считаю, что можно проводить больше мероприятий, направленных на важные социальные темы.

- ЧТО ПОСОВЕТУЕШЬ РЕБЯТАМ, КОТОРЫЕ ХОТЕЛИ БЫ СТАТЬ ДОНОРАМИ?

- Нужно понять зачем это делается, что ты хочешь получить с этого. Я убежден, что желание пожертвовать что-то или чем-то - это большой пример жертвы ради другого человека. Если есть возможность отдать свою кровь, чтобы спасти жизнь кому-то, почему бы не воспользоваться ей. Поступок человека, что согласился на донорство, можно сравнить с действиями милосердного самарянина, о котором говорится в библейской притче. Кто знает, эта история - пример заботы о ближнем человеке, пример жертвенной любви. Донорство тоже является проявлением жертвенности. Поэтому, ты можешь помочь нуждающимся людям, и я советую каждому хотя бы раз попробовать донорство. Быть донором - круто!

СВЕТЛАНА ФЕДЯЕВА

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: ИЗ-ЗА ЧЕГО И КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОЖИДАТЬ

Интернет на сегодняшний день - это самый главный источник получения информации, помогающий человеку в его деятельности и удовлетворении потребностей, однако у него есть и обратная сторона. Речь идет о злоупотреблении и настоящей зависимости от некоторых функций интернета. Особенно среди молодежи и подростков. С чем это может быть связано и к чему может привести – далее в материале.

В эру информационных технологий, когда интернет есть почти в любой точке земного шара, в сознании пользователей меняется мышление и пропадает концентрация. Люди с раннего возраста привязываются к гаджетам, ведь в них сосредоточена информация, доступ к которой безграничен. Современным людям все сложнее концентрироваться на чем-то одном и доделывать это до конца, ведь легче смотреть на меняющиеся яркие картинки, чем поразмышлять о чем-либо. Журналисту нашей редакции стало интересно, почему же так происходит и в чём причина такого поведения.

Главные проблемы такого злоупотребления — это гормональный дисбаланс и рассеянность внимания. Причина в том, что настала пора правления быстрой, яркой и понятной информации, требующей к себе много внимания; логотипы заинтересовывают людей своим минимализмом, информация и реклама в ленте социальных сетей вовсе ограничиваются одной картинкой, а книги и журналы, для которых нужно хоть ненадолго удерживать мысль, уходят на второй план, словно их никогда и не существовало. Что будет, если современному

ребенку ограничить доступ в интернет? Ответ не заставит себя долго ждать, конечно же, будет море слез и негодования. Однако у всего есть своя причина и эта сильная потребность в интернете так актуальна неспроста. То, что только для ребенка, может стать актуальным и для взрослого человека. Проведя опрос среди молодежи Иркутской области, выяснилось, что 73% опрошенных пользуются смартфоном около 3-5 часов в сутки, остальные 28% пользуются им от одного до трёх часов в сутки. А также выяснилось, что чаще всего молодежь заходит ради просмотра социальных сетей - 48%, меньше за просмотром видеоконтента - 35%, другое - 17%. Таким образом, можно сделать вывод, что в основном для молодежи интернет представляет собой быстрый доступ к развлечениям.

Количество информации, потребляемой нашим мозгом даже за один час, на сегодняшний день стало колоссальным. Эта информация в большинстве своём бесполезна для нас и, почти никак не обрабатываясь, сразу уходит в утиль, однако наш мозг всё равно тратит на ее обработку большое количество энергии и,



Фото из интернет-ресурсов

что свойственно для мозга, адаптируется к такому подходу к ней. Всё это приводит к полной путанице в работе мозга, информационный шум заглушает его собственные мысли, и это закрепляется год за годом путём связывания нейронных связей.

Чаще всего зависимость от гаджетов происходит потому, что наш мозг видит в них легкий источник дофамина, гормона радости, который необходим для мотивационного подкрепления к действию. Вследствие совокупного воздействия внешних факторов на мозг, таких как скроллинг социальных сетей, просмотр «tiktok», многочасовые сеансы в компьютерных играх происходит переутомление и эмоциональное выгорание, а также снижение чувствительности дофаминовых рецепторов, вследствие чего многие вещи уже

не приносят ранее полученного удовольствия. Другими словами, наша система ценностей в корне ломается и такой образ жизни вызывает стресс, выгорание и апатию, все эти процессы взаимосвязаны между собой и тянутся один за другим.

Вот почему так важно хотя бы иногда отдышаться от социальных сетей, источников быстрого дофамина и излишек информации и контролировать их, заниматься полезными вещами, найти себя и стремиться к своим целям, пока их не поглотила бесконечная волна «залипания» в интернете, от которой глупо ждать чего-то хорошего. Почаще общайтесь с друзьями в реальном мире, проводите время с близкими, в общем, не теряйте времени зря, ловите момент, товарищи студенты!

ДМИТРИЙ УСАЧЁВ

ПРИЕМЫ В КИНО: МИЗНАБИМ ИЛИ «ФИЛЬМ В ФИЛЬМЕ»

Кино. Кто из нас не смотрел его на экранах кинотеатров и своих гаджетов? В эпоху коронавируса современная молодежь по всему миру и в том числе в Иркутской области знает новые сюжеты талантливых режиссёров. Но какие приёмы используются при создании культовых картин, об этом и многом другом вы узнаете в следующем материале.

ЧТО ТАКОЕ МИЗНАБИМ?

Мизанабим – один из старейших приемов в кинематографе, построенный на методе рекурсии, воспроизведение объекта внутри самого объекта. Если говорить проще, то данную технику называют «фильм в фильме», «сон во сне» или «рассказ в рассказе». Мизанабим в фильмах часто выделяется драматургически и визуально в самостоятельных фрагментах. Например, рассказ о своем прошлом или видение, которое показывает отдельная сцена. На принципе мизанабима основаны фильмы, где к основной сюжетной линии добавляется несколько второстепенных. Самые ранние приемы мизанабима можно найти и в ли-

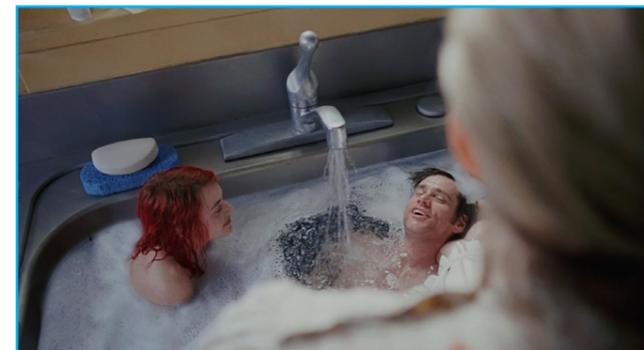
тературе, например, в «Илиаде», «Гамлете», но давайте заострим внимание на примерах этой техники в кино. **ИНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ**

Мизанабим может быть показан в кино с помощью "Иной реальности." Впервые иная реальность была открыта в кинематографе с выходом фильма "Кабинет доктора Калигари" (1920 г). Повествование фильма идет от молодого человека по имени Френсис. Он говорит об ужасной истории, случившейся с ним и его друзьями. Они стали жертвами экспериментов некоего доктора Калигари. Но, когда фильм идет к развязке, то зритель понимает, что вся рассказанная история - вымысел сумасшедшего рассказчика. Это и

есть «Иная реальность» - рассказчик перенес нас из своей реальности в вымышленную, воспроизведенную реальность. Данный прием, представление мизанабима, был революционным в начале 20-ого века. Но использование мизанабима с помощью «Иной реальности» модернизировалось и уже в наше время свое видение «Иной реальности» показал Кристофер Нолан в «Начале» (2010г) и Мишель Гондри в «Вечном сиянии чистого разума» (2004 г). Данные фильмы строятся на столкнове-

ЗЕРКАЛЬНОЕ ОТРАЖЕНИЕ

Самым визуально-эффективным и доступным способом создания мизанабима является использование зеркал. Данный прием предпочитал использовать легендарный режиссер Орсон Уэллс. Режиссер в своем культовом фильме «Гражданин Кейн» (1941 г.) использовал зеркало, как метафору иллюзорности мира и многоликости человеческой души. В итоге стоит сказать, что мизанабим до сих пор актуален, хотя приему уже более ста лет! Режиссеры продолжа-



«Вечное сияние чистого разума» 2004 г «Иная реальность»

нии различных реальностей. Это может быть виртуальный вымысел, воспоминания или сон, являющийся многоуровневым (сон внутри сна). Но при этом у зрителя вызывается эффект дезориентации, потому что авторы не говорят зрителю о том, что показанное на экранах отражает истинную реальность.

ют использовать его в качестве визуального решения или драматического приема. Эта техника может использоваться в фильме во время самостоятельных фрагментов. Особенностью этой техники является то, что со временем она не устаревает, а модернизируется.

СУНГАТ УЗЯНБАЕВ



«Кабинет доктора Калигари» 1920 г. «Иная реальность»

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Стрельба из лука – интересное и в то же время непростое занятие, которое требует физической подготовки и способности к аналитическому мышлению. В этом материале журналист нашей редакции расскажет вам историю этого метательного оружия, как оно обрело популярность и где сейчас в Иркутске можно попробовать себя в качестве лучника.

С детства мы росли на фильмах с воинственными героями, которые пользовались оружием для того, чтобы побеждать зло. Чем эти герои только не вооружались: мечи, ружья, пистолеты и т. д. И среди всего этого разнообразия нашлось место и для лука со стрелами, которым пользовались Робин Гуд, Китнисс Эвердин из «Голодных игр» и другие. Это довольно простое в создании и эффективное в использовании метательное оружие появилось еще 5 тысяч лет назад и до сих пор оно популярно среди любых возрастов.

Лук пришел на смену праще и был известен еще в Древней Месопотамии и Египте. Изготавливался лук из разнообразных материалов: кто-то использовал целый рог горного барана, моржовые клыки, кости и твердые породы дерева, египтяне же в качестве тетивы использовали овечьи кишки. На протяжении большого отрезка времени лук использовался в качестве охотничьего и боевого оружия, им искусно владела пехота, а в особенности конница. Самыми знаменитыми лучниками за всю историю являются монголы. Будучи великолепными всадниками, они могли стоять в седле и стрелять из лука в любом направлении. С появлением огнестрельного

оружия лук был вытеснен из рядов боевого оружия, но стал популярным видом спорта. Из-за отсутствия определенных правил стрельба из лука не появлялась в программе олимпийских игр аж до 1972 года. В 1931 году была создана Международная Федерация стрельбы из лука, что позволило проводить мировые соревнования и турниры и окон-



Фото с rusplt.ru

чательно закрепило этот вид спорта среди остальных. В СССР спортивной стрельбой из лука впервые познакомились в 1957 году на Всемирном фестивале молодежи и студентов. Первые соревнования советских лучников прошли в 1959 году между Москвой и Львовом. Они положили начало активному развитию стрельбы из лука в стране. Тренерами становились сами лучники, они вырабатывали системы подготовки

и обучали желающих. В современное время в России данный вид спорта все еще пользуется популярностью, Российская Федерация проводит мероприятия для профессионалов и любителей, в регионах нашей необъятной страны находится много школ, и тренеры с энтузиазмом обучают желающих стрельбе из лука. Соревнования по

стрельбе из лука были и являются неотъемлемой частью праздников у различных народов: на Кавказе – «Кабахи», у бурят «Сурхарбаан», у тувинцев – «Наадым» и другие. В Иркутске вы можете научиться владеть этим видом спорта в следующих местах: Байкал-Арена, клуб стрельбы из лука «Рысь» и «Сармат», арбалетно-лучный тир «В яблочко!», школа олимпийского резерва по стрельбе из лука «Приангарье»

им. Л.М. Яковенко. Сложно ли обучаться такому виду спорта? Безусловно, здесь требуется физическая сила, терпение и твердый характер, как и в любом виде спорта. Но в секциях опытные тренеры помогут начинающим лучникам с улучшением техники стрельбы, предоставят инвентарь и утвердят удобный для вас график тренировок. Данный вид спорта воспитывает в лучнике расчетливость и внимательность к деталям, развивает способности к тактике и силу воли. Эта увлекательная активность придется по душе тем, кто еще не готов к активным видам спорта, но хочет попробовать что-то новое. Иркутские лучники часто становятся призерами на всероссийских соревнованиях, получают разряды кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта и усердно тренируются, чтобы через год подтвердить свой статус. В заключении, хотелось бы сказать, что в любом виде спорта можно столкнуться с трудностями и опустить руки. Но главное – осознать, что эти трудности временны и после усердных тренировок всегда наступает долгожданная победа и отдых. Дерзайте и ловите мгновение!

АНАСТАСИЯ ТОВАРОВА

ИСТОРИЯ О МЕДВЕЖЬЕМ ГОРОДЕ

Первые две части трилогии шведского писателя Фредрика Бакмана «Медвежий угол» произвели фурор. История произошедшая в небольшом городе Бьорнстад оставит глубокий след в сердцах каждого читателя. Далее поведаю вам о каждой книге подробнее.

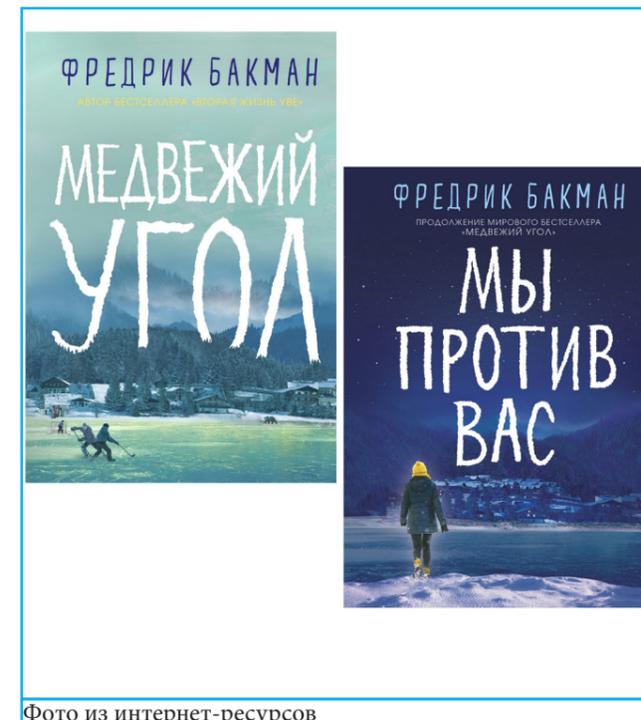


Фото из интернет-ресурсов

1. "МЕДВЕЖИЙ УГОЛ"

Захолустный Бьорнстад – Медвежий город – затерян в северной шведской глуши. Когда-то здесь кипела жизнь, а теперь царят безработица и безысходность. Последняя надежда жителей – местный юниорский хоккейный клуб. Хоккей в Бьорнстаде – не просто спорт: вокруг него кипят нешуточные страсти, от него зависит, как сложатся судьбы. День победы в матче четвертьфинала стал самым счастливым для всего города и для её семнадцатилетнего капитана Кевина Эрдаля. Но для пятнадцатилетней Майи Андресон и ее родителей это был страшный день, перевернувший всю их жизнь...

Книга не о хоккее, как может показаться на первый взгляд. Книга о людях. Какие принципы мы готовы предать? До каких пределов допустим эгоизм? В какой мере мы обязаны заботиться друг о друге и какую цену готовы заплатить за победу? Хоккей в Бьорнстаде – не самая важная вещь. Он здесь – всё. В начале книги ты все больше и больше проникаешься героями и также как они начинаешь любить хоккей и болеть за юниорскую команду. А потом происходит ужасное и ничего как прежде уже не будет. Каждому нужно сделать выбор. Но, к сожалению, многие делают этот выбор в пользу своей выгоды, своих амбиций, считая, что так будет лучше для самого

себя и для всего города. Было весьма неожиданно то, что за основу сюжета автор взял такую тяжелую и важную тему, о которой нельзя молчать. Мне, как и любой обладательнице прекрасного пола очень тяжело читать о таких вещах, особенно когда такое происходит и по сей день, а общество и дальше первым делом встает на противоположную сторону, отказываясь принимать правду. Бакман раскрывает в полной мере каждого, абсолютно каждого героя. Он заставляет нас понять, как они думают, что чувствуют и почему именно так поступают.

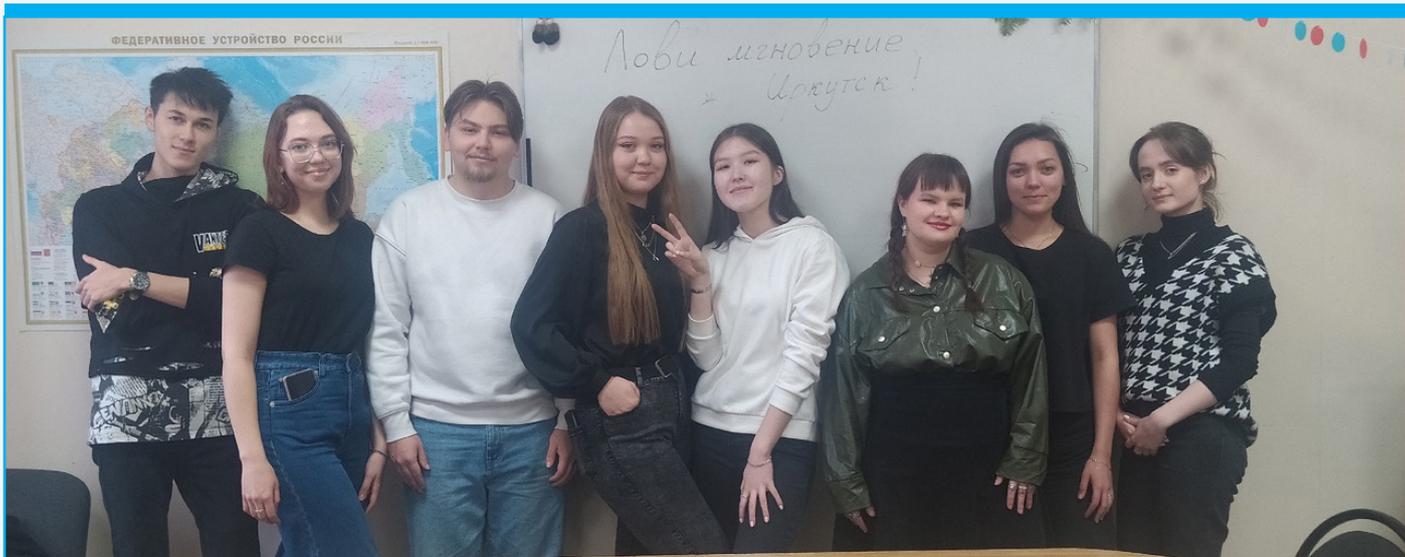
2. "МЫ ПРОТИВ ВАС"

В «Мы против Вас» автор глубже копнет в историю разных персонажей, вдобавок раскроет больше проблем, таких как селфхарм, гомофобия, потеря смысла жизни, ксенофобия, утрата родных, политические игры, цинизм и алчность. Основной темой в книге станет принятие обществом «не таких, как все». Автор показывает, как людям не похожих на других тяжело пробиваться в общество; как они изо дня в день должны доказывать себе и всему миру, что имеют такие же права, как и все остальные. Книжки Бакмана затрагивают очень много тяжелых тем, и многому учат: принимать себя, смотреть на си-

туацию с разных сторон, уметь слушать, ценить то, что у тебя есть. Он говорит о таких очевидных вещах, которые должны быть понятны всем, но многие об этом даже не задумываются. В книге очень хорошо показано что чувствует жертва насилия, смотря на то, как угасает её семья, после произошедшего с ней. Майя начинает винить себя во всех бедах, в её голове постоянно крутятся мысли о том, что нужно было не сопротивляться, нужно было молчать и тогда ни её семья, ни город не пострадали бы. Но так быть не должно! Хорошо раскрыта тема насилия и алкоголя в семье. Автор дает понять читателям простую истину: «дети, растущие рядом с алкоголем/насилием, вырастают либо алкоголиками/насильниками, либо не берут в рот ни капли и не дерутся». Во время чтения книг Фредрика Бакмана не хочется торопиться, наоборот хочется подольше растянуть удовольствие. Своими книгами автор даёт людям надежду, велит нам не сдаваться, не уходить в себя; он показывает, что у любой ситуации есть выход; что хоть и бывает трудно, но всегда найдутся поводы для радости, главное – верить в людей, верить в наш мир!

АЛИНА КИМ

РЕДАКЦИЯ



ТРЕТИЙ, И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ, ВЫПУСК УЧЕБНОЙ ГАЗЕТЫ «ЛОВИ МГНОВЕНИЕ, ИРКУТСК!» ПОДОШЕЛ К КОНЦУ. НАША РЕДАКЦИЯ ХОТЕЛА БЫ ДАТЬ ПАРУ СОВЕТОВ И НАПУТСТВИЙ ДЛЯ БУДУЩИХ РЕДАКТОРОВ, ВЕРСТАЛЬЩИКОВ, КОРРЕКТОРОВ И ЖУРНАЛИСТОВ, КТО БУДЕТ ПРОДОЛЖАТЬ ЭТО ИНТЕРЕСНОЕ И УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ДЕЛО.

АНАСТАСИЯ ТОВАРОВА – журналист, редактор: Работая над газетой, дни пролетали незаметно. Совет, который я могла бы дать - выберите себе такую роль в газете, с которой вы точно справитесь. И помните, что ошибки в работе — это нормально! Вы со всем справитесь, как бы трудно сначала не было.

ДАРЬЯ БРЫЛЁВА – журналист, дизайнер: Помните, что газета — это не только способ отработать ваши навыки, но и возможность поговорить о тех вещах, которые вас действительно волнуют. Пробуйте разные жанры, подходы к написанию материалов и не бойтесь экспериментировать!

ЮЛИЯ БЕЛОВА – журналист, верстальщик: Будущие редакции, всоздании газеты, как бы это клишировано не звучало, крайне необходимо говорить о том, что не нравится, что стоит изменить, потому что в вашей газете каждый полноправный хозяин. Пока вы

в университете, у вас есть возможность быть кем захотите, будь то редактором или корреспондентом, научиться чему-то новому. В вашей редакции, вы сами себе хозяины, поэтому пробуйте, спорьте, доказывайте, создавайте.

СУНГАТ УЗЯНБАЕВ – журналист, верстальщик: Мой совет, как человека, который разобрался в вёрстке с нуля, заключается в том, что важно разделять работу. Если у вас есть «свободный» журналист, а у вас очень много дел, то его надо срочно привлечь к действию. Ведь разделив нагрузку примерно поровну, все смогут выспаться и быть продуктивными!

ПОЛИНА КОБЕЛЕВА – журналист, верстальщик: Как говорится не страшно начать - страшно не попробовать. Будьте смелее, пробуйте себя на разных должностях редакции, меняйтесь обязанностями, ищите свой стиль, свою изюминку и тогда вы точно станете классными журналистами!

АНАСТАСИЯ БОРИСОВА – журналист, корректор: Вот и подошёл к концу наш последний выпуск учебной газеты «Лови мгновение, Иркутск», я надеюсь, что все материалы, представленные в этом выпуске принесли вам пользу. В завершении, я хотела бы дать совет ребятам, которым только предстоит начать работать над учебной газетой. Работая над материалами для выпусков вашей газеты, всегда стремитесь осветить актуальные темы, которые действительно могут привлечь читателя.

СВЕТЛАНА ФЕДЯЕВА – журналист, корректор: Каждый выпуск газета радовала нас с вами интересными материалами, и каждый раз вней было что-то особенное, что отличало новый выпуск от предыдущего. Совет тем, кто работает над газетой - будьте настоящей командой в своей редакции, выполняйте ту роль, которая близка вам, и всё получится!

АЛИНА КИМ – журналист,

корректор: Не бойтесь пробовать себя в чем-то новом: будь то верстальщик, корректор, редактор. Экспериментируйте! Ведь всегда интересно открывать новые грани своих возможностей. Главное не бойтесь, не замыкайтесь в себе и у вас все получится!

ДМИТРИЙ УСАЧЁВ – журналист: Работая над газетой, я получил ценный опыт, с которым мог бы поделиться. Во-первых, создавая статью для газеты - не бойтесь, выбирайте в тему то, что вам нравится и чем вы хотите поделиться, но при этом не забывайте о том, что материал должен соответствовать выбранной концепции. Во-вторых, ни в коем случае не откладывайте вашу работу, этим вы замедляете процесс редакции и теряете возможность в будущем улучшить качество материала, чем раньше будет сделана газета, тем лучше! Желаю всем удачи!