Выпуск №2 октябрь 2018

Заметки современного студента

Ольга Матасова

«Я душу продам, чтоб в НФИ все было хорошо!»

В этом выпуске:

а также:

36 Влюбиться после вопросов друг другу

Что такое «трек-лист формирования полезных привычек»?

Портативное ЗУ: как выбрать?

Медиа-центр ЗСВ

представляет Заметки Современного студента

Над выпуском работали:

Данил Груне
Главный редактор медиа-центра «ЗСВ»,
верстальщик и куратор издания

Анна Попова
Ведущий редактор медиа-центра «ЗСВ»,
главный редактор журнала «ЗСС»

Алексей Коробейников
Глава редакционного отдела,
орфогрАф

Катерина Шмакова
орфогрАф

Алена Зенина
орфогрАф

Дарья Кошелева
орфогрАф

Диана Коведяева
бильдредактор

Содержание:

Просто как раз, два, три: простые вещи, которые помогут жить легче	3
Выходные с пользой: миф или реальность?	4
Влюбиться после 36 вопросов друг другу	4
Как стать лучшей версией себя?	5
Секрет мотивации: как сделать то, что вечно откладываешь?	5
Музыкальные сервисы. Какой лучше?	7
Что такое «трек-лист формирования полезных привычек»?	8
Ничхау! Лето!	9
Места для первых свиданий, после которых вы не окажетесь в ЧС	14
Как сделать каждый свой день запоминающимся?	15
Как выбрать лучшую портативную зарядку и не ошибиться?	16
5 простых правил для организации рабочего места с комфортом	17
Мнения других о тебе: так ли это важно и стоит ли думать о них?	19
ТОП 8: На чем заработать, если ты студент-очник?	20
Имидж, маркетинг и рок-н-ролл	21
5 привычек, портящих Вашу кожу и жизнь	24

Обращение к читателю

Здравствуйте, дорогие читатели! Мы рады представить Вашему вниманию наш новый выпуск журнала «Заметки Современного Студента».

В данном выпуске мы собрали все самые интересные статьи и заметки, чтобы каждый, кто возьмет его в руки, мог найти что-то для себя.

Читайте, заряжайтесь, узнавайте что-то новое и обязательно делитесь своим мнением в официальном сообществе медиа-центра «ЗСВ» ВКонтакте.

Данил Груне
главный редактор
медиа-центра «ЗСВ»

Автор - Кристина Палагина

«Просто как раз, два, три:
простые вещи, которые помогут жить легче»

В современном мире, когда постоянно не хватает времени, появляется очень много проблем, которые решить, порой, не так уж и просто. Ничего не получается? Кажется что жизнь – безумно сложная штука? Поделюсь с вами советами, которые максимально её упростят.

Нет, это не те лайфхаки, которые популярны в сети Интернет, а-ля «Чтобы увеличить громкость ноутбука, положите половинки пластикового стаканчика на клавиатуру» – это всё лежит на поверхности, и не так уж сильно улучшает жизнь. Я говорю с вами о более глубоких понятиях, о психологических аспектах и не только.

1. Отношение к жизни

Как-то один психолог сказал мне: «Зачем заморачиваться, если можно не заморачиваться?». Конечно, я максимально упростила его речь, но суть была именно в этом. Сначала я не понимала этого человека. Но в результате нашей работы эта мысль так глубоко засела в моей голове, что мне ничего не оставалось, как понять и принять ее. Психолог задал мне 3 вопроса, на которые я должна была отвечать каждый раз, когда происходит непредвиденная стрессовая ситуация (не ПРОБЛЕМА, не употребляйте это слово):

- Есть ли такой закон?
- Есть ли в этом логика?
- Помогает ли мне это? (Как я могу себе помочь?)

Сейчас объясню, как это работает. Например, ситуация: не успеваете сдать реферат в назначенные сроки. Начинается паника, что преподаватели «убьют», из университета отчислят и тому подобное. Теперь сделайте глубокий вдох, выдохните, освободите свой разум, успокойтесь и ответьте на эти вопросы.

- Есть ли закон о том, что вы должны сдать работу именно в этот срок? Не помню, чтобы в конституции было что-то подобное. И вообще, вы никому ничего не должны.(?)
- Есть ли логика в том, что вам надо сдать реферат? Да, логика есть: вы учитесь в ВУЗе, получаете высшее образование, надо развиваться, ведь вы – будущий специалист. Есть ли логика в том, что надо сдать работу в определенные сроки? Да, в этом есть логика: все мы люди, и у преподавателей, и у студентов есть временные рамки, в которые нужно уложиться, потому что благодаря их соблюдению идёт продуктивная работа.
— Помогает ли мне то, что я сейчас паникую по поводу сроков сдачи реферата? Нет. Я делаю самому себе только хуже. Нервные клетки восстанавливаются очень медленно. Как я могу себе помочь? Тут целая уйма идей: поговорить с преподавателем, СЕСТЬ И НАПИСАТЬ этот реферат, попросить помощи у друзей, знакомых, родственников, знакомых своих родственников и т.д.

Бывают ситуации, когда уже нет возможности что-то сделать (например, заболел, и не сдал все-таки работу вовремя), тогда вообще нет смысла переживать. Зачем? Ведь ничего уже не изменишь. Будьте проще.

2. Отношение к людям

Есть такое правило: относись к людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе. Как по мне – золотые слова. На себе проверено. Все работает как бумеранг: сделали доброе дело – добром вам и вернется.

3. Отдых

Отдых - один из важнейших аспектов вашей жизни. Вы имеете право на него (об этом написано даже в Конституции РФ). Находите способы расслабиться. Самые распространенные из них:

- спорт
- йога
- медитация
- музыка
- чай
- массаж
- тёплая ванна
- спокойная прогулка
- уборка (да, кому-то она помогает расслабиться)
- рисование
- выберите на свой вкус

Мы все разные, у нас разный темперамент, и отдыхаем мы по-разному. Найдите свой способ уйти от суеты, и будет вам счастье.

На этом я закончу с советами. Надеюсь, они помогут вам жить проще, собраться с мыслями и продолжить идти вперед. Самый главный человек, на которого вам нужно смотреть – это вы сами. Каким вы были вчера и каким стали сегодня? Изменили ли вы что-то в своей жизни в лучшую сторону? Развивайтесь, любите себя и уважайте. И… удачи не стану желать, поэтому – успехов!

Автор - Анастасия Куртова

Выходные с пользой: *миф или реальность?*

Тяжелые трудовые будни. Длинные пары, которые должны наконец-то закончиться. Репетиции. Тренировки. Ты так сильно ждешь выходные, строишь грандиозные планы на них, мечтаешь о том, какие дела должен сделать, в какие магазины должен сходить, что купить, и, наконец, на выходных ты просто можешь прогуляться по парку, но что-то пошло не так...

Пятница, вечер. Ты в предвкушении, верно? Ведь завтра суббота, ты ее дождался, ты счастлив? Ответ очевиден. Да! В своих мыслях ты решил, что завтра ты встанешь в 12:00 и сделаешь то, что сделать давно пора. Наведешь порядок в своей комнате или во всей квартире, приготовишь обед, сделаешь уроки на неделю вперед, займешься спортом, прогуляешься по магазинам. И ведь, действительно, это были бы просто твои идеальные выходные. Ты успеешь сделать все, что планировал. Но есть одно «но»! Ты этого так никогда и не сделаешь. Все свои выходные ты проваляешься на диване, на этом все.

Бросай эту глупую затею. **Пора действовать!** Чтобы провести свои выходные с пользой и получить от них истинное наслаждение, нужно знать, чего ты конкретно хочешь и ставить себе цель, соответственно, чтобы ее выполнить.

Пожалуй, я дам тебе **несколько советов** по реализации проведения выходных с пользой:

Составь список, чего ты хочешь на выходные в идеале. Пока не думай: «Могу / не могу». Сделай ориентир на «хочу», однако в пределах разумного. Если для тебя в порядке вещей летать на субботний завтрак в Лондон – то и говорить не о чем. У каждого свои возможности для реализации отдыха.

Не оставляй всю домашнюю работу на конец недели. Распредели мее на каждый день, иначе вместо отдыха ты устанешь еще больше и будешь досадовать, что у всех – выходные, а у тебя – полный «загруз». Особенно это касается женского пола.

Чем же можно разнообразить свои выходные? На самом деле вариантов **огромное количество**.

1. Встретиться с родственниками или друзьями.
2. Поехать за город.
3. Заняться творчеством.
4. Прочитать какую-нибудь книгу, вероятнее всего, ты давно собирался это сделать, но все никак руки не доходили до этого дела.
5. Стать волонтером (помощь другим, кому повезло в жизни меньше, чем вам – хорошо отражается на нашем психологическом состоянии).
6. Посетить кино, театр, музей, парк развлечений, цирк, аквапарк.

Прямо **сейчас** попробуй составить список того, что ты планируешь осуществить на предстоящих выходных, и я искренне надеюсь, что у тебя все получится!

Влюбиться после 36 вопросов друг другу. Вымысел? Фантазия? Сказка? А вот и нет!

Автор - Гуля Козодуб

Артур Арон, американский психолог, исследователь такого загадочного феномена, как любовь, в 1997 году провёл эксперимент, в котором смог сблизить двух незнакомых людей (а через полгода они поженились!). Как? Ответ на этот вопрос Вы найдёте в заголовке нашей статьи.

36 вопросов разбиты на 3 группы. По мере перехода от одной группы к следующей вопросы приобретают более личный характер. Последовательно отвечая на них, человек начинает всё больше и больше раскрываться своему партнёру по эксперименту, что неосознанно заставляет их сближаться друг с другом.

Испытуемым следует отвечать на вопросы по очереди и, главное, делать это искренне. После того как вопросы закончатся, нужно на протяжении 4 минут сидеть в полной тишине, пристально глядя друг другу в глаза.

Я не смогла пройти мимо слова «эксперимент»: оно натолкнуло меня на мысль о проведении собственного. Однако я внесла небольшие изменения в условия проведения эксперимента и выбрала пару, которая уже знакома друг с другом. Интересно, насколько хорошо каждый из них знает другого?

После эксперимента участники ответили на 3 вопроса:

1). Что они чувствовали во время эксперимента?

2). Что они чувствовали после эксперимента?

3). Помог ли эксперимент им сблизиться?

М: Мы, вообще-то, до этого эксперимента были знакомы, но всё-таки смогли довольно много друг о друге, пока отвечали на вопросы. Во время эксперимента было сложно сразу дать ответ, потому что в голове возникало много мыслей и нужно было сначала всё обдумать. Вопросы действительно очень хорошие и помогают человеку раскрыться. Но вот влюбиться…

Ж: Вопросы несложные, но многие из них требуют развёрнутого ответа — ведь именно это и помогает узнать своего партнёра лучше. Сомневаюсь, что после проведения эксперимента возникнет та самая «любовь», но не стоит быть уверенным во всём.

Стоп! А кто-то говорил о любви? Артур Арон смог двух незнакомых людей СБЛИЗИТЬ (ну и что, что они потом поженились?!). Мне кажется, у меня это тоже получилось!

Дорогой читатель, может, и тебе пора провести свой личный эксперимент?

Как стать лучшей версией себя?

Автор - Елена Краскова

Наверняка каждый человек задавался вопросом саморазвития, хотел стать лучшей версией себя. Если у вас есть желание стать лучше, но вы не знаете с чего начать, то эта статья для вас.

Есть множество способов самосовершенствования. Рассмотрим несколько из них.

Самое главное в улучшении себя любимого – сон. Да, именно сон, а точнее – режим сна. Учёными давно доказано, что человеку для нормального функционирования необходимо 7-8 часов сна в сутки. Больше можно, но не более 10 часов. И не переусердствуйте со сном, даже если вы не спали несколько суток. Возмещение отсутствия сна тем же количеством «спячки» не поможет вам избавиться от усталости, скорее наоборот: у вас есть все шансы получить «разбитость», от которой вы пытались избавиться.

Следующее в списке «движения вверх» – корректировка питания. Убираем со стола всё мучное, жирное и сладкое, а также продукты непонятного происхождения. Добавьте побольше фруктов и овощей. Сократите размер порции. Поверьте, вы не умрете от голода, так как перерывы между приёмами пищи должны быть от 2 до 4 часов. Ну, а чтобы не было совсем грустно, можно иногда добавлять в свой рацион чёрный шоколад или пару ложечек мёда. И не забывайте про воду. Пейте больше воды, и ваша кожа будет вам благодарна. Пройдут ненавистные вам высыпания на коже.

Один из самых лучших способов самосовершенствования – СПОРТ. Выберите тот вид спорта, который вам ближе, и запишитесь на занятия.

Лучше всего взять абонемент на 8-12 занятий: за это время вы поймёте, стоит ли этим заниматься дальше или лучше выбрать нечто иное. Если возможности не позволяют ходить в зал или на иные занятия, то есть альтернатива… ЗАНЯТИЯ ДОМА. Ведь сейчас есть столько видео по различным направлениям спортивных упражнений.

Читайте книги и прекратите уже «зависать» в социальных сетях и перед телевизором. Да, в них тоже есть свои «плюсы», но переизбыток просмотра телевизионных программ не принесёт пользы, а скорее потерю свободного времени и ухудшение зрения, что относится и к Интернету. Чтение же помогает в развитии, позволяет анализировать информацию.
Слушайте музыку. Она помогает успокоить нервы, поднимает настроение.

Не забывайте про прогулки на свежем воздухе. Это будет полезно для вашего здоровья. Позовите друзей, проведите время вместе. Да, соцсети сейчас помогают в коммуникации, но ни что не заменит «живого» общения.

У вас есть хобби? Если «да», то уделяйте ему больше времени, совершенствуйте свои навыки в данной сфере. Если же «нет», то почему бы не заняться чем-нибудь прямо сейчас?
Вот несколько способов стать лучше. Попробуйте и станьте сегодня лучшей версией себя вчерашней.

Секрет мотивации:
как сделать то, что вечно откладываешь?

Автор - Анна Попова

Надеюсь, название статьи не очень сильно оттолкнуло тебя от прочтения. И это предложение тоже. И это. Не бойся и немного расслабь свое тельце, сегодня мы не будем говорить на саморазвивающие темы в духе: «У тебя все получится! Просто возьми и сделай это! Я могу, значит – и ты можешь!». В большинстве случаев такие советы не имеют под собой основы и совсем не мотивируют, хотя это их основная задача. Парадокс, не так ли? Можно даже сказать, что такие советы удручают и заставляют забиться в свой внутренний панцырь проблем и страхов. Они словно говорят: «Ребят, это не для меня, просто дайте мне спокойно разлагаться, отстаньте и не трогайте мою мягкую шёрстку». Я не хочу быть причиной твоих самобичеваний, поэтому сегодня просто и без прикрас расскажу реальный способ мотивирования себя. Бесплатно. Без мам, пап и кредитов.
Только ты и мои советы. Прямо сейчас!

А теперь скажи, сколько раз ты пытался начать быть продуктивнее? Сильнее? Да, в конце концов, лучше себя прежнего? Думаю, у каждой читающей пары глаз накопится не один десяток подобных историй. Но все как-то не складывалось, да? То мешала учеба. То вредная мама, которая никак не дает развиваться. То пес, который испортил вашу любимую вещь с самого утра. Или же соседка с 9 этажа, которая любит неистово громко ругаться. Или ее муж, вечно сверлящий стену. Наверное, я сейчас дико удивлю тебя, но постарайся быть готовым к этому. Виноваты вовсе не они. Виноват только ты. Тот, который бегает глазами по буквам и ищет автора статьи, чтобы встретить его в темном переулке и потыкать этими же буквами прямо в лицо. Эй, осторожнее! Я вызываю внутреннее раздражение и прилив негодования к себе, но даю вкусную конфетку в конце. Готов съесть? Уже чувствуешь на языке этот сладкий вкус?

Как я и сказала выше, не нужно искать виновника в том, что ТЫ чего-то не сделал / не сумел / проспал / забыл. Но тут есть одна важная поправка. Виноват не совсем ты. Виновато отсутствие мотивации внутри тебя. Что же это значит? Я расскажу, но сначала вспомни, когда в последний раз ты задавал себе вопрос: «Зачем?». Я думаю, каждый читающий умеет пользоваться этим простым словом из 5 букв. Но, черт возьми, почему все забывают его, как только речь идет о мечтах / целях / желаниях? Это же так просто. 5 букв. 0 проблем. 100% результат. Не путайся и читай дальше, сейчас объясню, о чем идет речь.

Допустим, рандомный Миша / Стёпа / Христофор захотел бросить курить. Он громко топнул ножкой, записал свою цель в заметки телефона, выкурил прощальную сигарету и с полным ощущением превосходства начал свой путь без сигарет. Но вот незадача: наступает следующий день и Миша / Степа / Христофор снова берется за сигарету. Теми же руками, которыми он так рьяно и мотивирующе писал вчера: «Я? Курить? ДА НИ ЗА ЧТО!». В чем же его проблема? В слабости духа? В соблазнении киосков с сигаретами? Или в навязчивых курящих друзьях? Вовсе нет. Просто Миша / Степа / Христофор забыл задать себе главный простейший вопрос: «А зачем мне это?».

Секрет довольно прост, но поможет тебе достигнуть того, что тебе действительно нужно. И забивать на то, что совсем не для тебя. Один простой вопрос, но сколько же он решает проблем!

Давайте попробуем с вами на практике. Я покажу на своем примере, чтобы было легче понять, о чем я тут вещаю уже больше 10 абзацев.

Я хочу начать заниматься спортом. Зачем? Чтобы быть худее. Зачем? И вот тут в моей голове образуется ступор. И правда, зачем? Я комфортно чувствую себя в своих формах и не хочу что-то менять. Именно поэтому все мои попытки стать ярой спортсменкой не увенчались успехом. Совсем-совсем не увенчались. От слов «никак» и «никогда».
А что если поставить другую цель? Ту, которая ближе мне по духу?

Я хочу развивать навык писательства. Зачем? Чтобы писать крутые статьи, которые понравятся многим. Зачем? Чтобы наработать опыт. Зачем? Чтобы найти престижную работу. Зачем? Чтобы обладать финансовой свободой и наслаждаться любимым делом. Зачем? Чтобы быть счастливой.

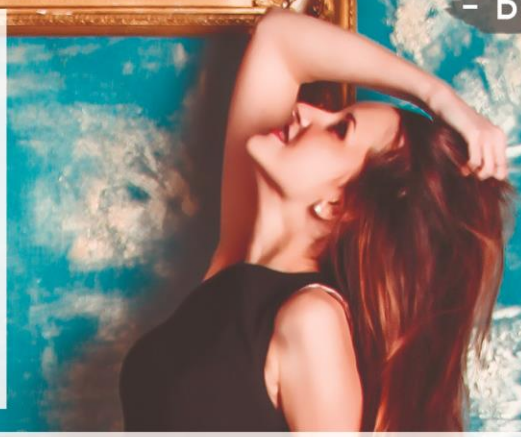
Если ты нашел ту цель, которая действительно нужна именно тебе, то ты сможешь продолжать эту цепочку бесконечное количество раз, пока не дойдешь до выражения: «Чтобы быть счастливым/вой». Вот и весь секрет! Все наши «хотелки» нужны нам только для того, чтобы приобщиться хотя бы к кусочку вселенского счастья. Хотя бы немного задеть языком эту маленькую капельку! А если эти цель / мечта / желание не приводят тебя к счастью, то за каким чёртом тебе это нужно? Эта цель действительно твоя? Или кем-то навязана? Это то, что заставляет тебя встать с дивана и начать делать себя лучше?

Прямо сейчас попробуй разобрать все свои неудавшиеся попытки «начать жизнь с понедельника» и найди то, что действительно принесет тебе радость, удовольствие и наполненность тёплой энергией. То, что приблизит тебя к лучшей версии себя. То, что принесет счастье, заставит двигаться вперед, уже не сходя с пути и не опуская руки! Главное, найди эту вещь и двигайся к ней поступательно, медленно, но верно. И у тебя все обязательно получится! Я знаю. Проверено.

Автор - Андрей Светов

Музыкальные сервисы.
Какой лучше?

В музыке есть прекрасная вещь
— когда она попадает в тебя, ты не чувствуешь боли.
- Боб Марли



Музыка окружает нас с начала нашей жизни и на всем ее протяжении. Мы слушаем ее, когда идем на учебу, когда сидим в интернете, когда нам грустно или весело.

Сегодня я хочу рассказать вам о том, как слушать и скачивать музыку без ограничений. А если точнее, о различных музыкальных сервисах.

Давайте рассмотрим три из них, которые, по мнению «ЗСВ», подходят студенту.

Яндекс.Музыка. 30 миллионов песен за 99 рублей! Заманчиво? Думаю, очень. За последнее время Яндекс.Музыка стремительно развивается, количество треков растет. Один из главных плюсов - возможность синхронизации с ВК. Очень большая база текстов для русских песен. Также существует подборка треков по настроению и рекомендации. Отличная возможность скачивать любимую музыку. Еще есть 3 месяца бесплатной подписки, после чего будет возможность выбрать: продолжить пользоваться или двигаться дальше в поисках лучшего для себя музыкального сервиса.

Скачать приложение можно в AppStore и Google Play.

Плюсы: Возможность синхронизировать свою медиатеку с ВК, цена.

Минусы: Новые песни появляются не сразу.

Кому подойдет? Любителям русской музыки.

99 рублей

169 рублей

MUSIC

Apple Music. Яблочная корпорация предлагает доступ к медиатеке, в которой 45 миллионов песен, за 169 рублей и возможность 3 месяца бесплатно тестировать музыкальный сервис. Также существует доступ к просмотру клипов прямо в приложении. Есть подборки треков, раздел «Популярное», в котором находятся самые свежие и чаще всего прослушиваемые пользователями песни, онлайн-радио, составление плейлиста по предпочтениям, возможность скачивать музыку на устройство. Apple Music – это социальная
сеть в музыкальном сервисе, в которой можно отслеживать новости любимых музыкантов. Загрузить *Apple Music можно скачать в AppStore и Google Play.*

Плюсы: Большая база песен, дизайн.

Минусы: Нет веб-версии, слушать можно только через iTunes, приложение для Android плохо оптимизировано.

Кому подойдет? Любителям новинок и владельцам iPhone.

ПОСЛУШАЙТЕ В BOOM

Boom. Однозначно понравится тем, кто слушает музыку в ВК, и не хочет пользоваться другими музыкальными сервисами. Здесь 400 миллионов треков. Но! Песен действительно больше, чем у Apple Music, вот только большинство из них повторяется, и порой среди тысячи ремиксов найти оригинал становится довольно трудно. Приятным бонусом является возможность обнаружить уникальные записи с концертов или ранние версии ваших любимых песен. Цена - 149 рублей. За эти деньги нам предлагают: возможность скачивать музыку на телефон, отсутствие любых ограничений, подборки песен, раздел популярных треков. Также не стоит упускать из внимания акцию от «Мегафона», который предлагает год бесплатной безлимитной подписки на Boom при переходе на определенный тариф.

Скачать приложение можно в AppStore и Google Play.

Плюсы: Количество треков. Ваши аудиозаписи ВК будут доступны в приложении.

Минусы: Поиск музыки.

Кому подойдет? Пользователям ВК, которым надоело ограничение в 30 минут.

149 рублей

Автор - Кристина Палагина

Что такое «трек-лист формирования полезных привычек»?

Надоело постоянно тратить время впустую? Хотите избавиться от вредной привычки? Или же, наоборот, давно порывались сформировать полезную? Мечтаете изменить жизнь раз и навсегда? Выход есть! Для вас создана трекер-сиситема. Что это такое? Как этим пользоваться? Есть ли противопоказания? Об этом я вам сейчас и расскажу.

Трекер – это система отслеживания жизненных показателей, имеющая целью изменение жизни в лучшую сторону. Проще говоря, это лист с таблицей/схемой/диаграммой т.д., который вы ежедневно заполняете, чтобы добиться поставленной задачи.

Учеными доказано, что привычка формируется 21 день, поэтому в трекер входит, как минимум, столько же ячеек для ежедневной отчетности. В некоторых случаях стоит взять для работы над собой месяц, так как каждый человек индивидуален, и кому-то не хватает трёх недель.

Для кого создана данная система?

Для людей, готовых развиваться, совершенствоваться, избавляться от вредных привычек и приобретать полезные.

Есть ли противопоказания?

Это зависит от ваших намерений. Если цель – сесть на шпагат за месяц, учитывайте возможности своего организма, не перенапрягайте его, иначе он может неприятно удивить последствиями. Ваше тело вас любит, любите его и вы.

Как пользоваться трек-листом?

Все не так сложно, как кажется. Изначально выберите/сделайте максимально удобный для вас трекер (идей полно в интернете). Здесь важно все, вплоть до размера квадратиков, которые нужно будет заполнять. Это ваш трек-лист, в который ежедневно придется вносить данные, и вам должно быть приятно и комфортно с ним работать. Затем выберите цель и запишите ее на листе. Дело осталось за малым – вести трекер ЕЖЕДНЕВНО. Отмечайте в нем всё: самочувствие, отношение к поставленной задаче и к самому себе, процент выполнения, препятствия, которые встретятся на пути. И так до заполнения всех дней листа.

Несколько полезных советов для того, чтобы ведение трек-листа было более эффективным.

1. Выбирайте что-то одно

Специалисты рекомендуют выбирать только одну цель, потому что для достижения нескольких тратится намного больше жизненной энергии. И может получиться ситуация с двумя зайцами, за которыми погонишься да не поймаешь.

2. Размер

Не надо ставить заоблачные цели – это бессмысленно. Вы не сможете их добиться, еще и расстроитесь, а это снизит мотивацию. Разбейте задачу на части. Например, вы хотите за месяц прочесть 30 книг. Что неправильно? Это слишком много для одного месяца. Значит нужно поменять установку на выполнимую – читать в день по 30 страниц.

3. Главное – начать

Самое сложное – собраться с силами и начать меняться. Но что вы потеряете, если попробуете? Ничего. А если не попробуете? Решать вам. Ну а составление трек-листа поможет сделать первый шаг.

4. Каждый день

Трекер необходимо вести ежедневно, желательно даже несколько раз в день. Не стоит пропускать, откладывать на завтра, потому что потом вы уже не будете помнить все нюансы, которые были вчера, а они важны.

5. Будьте честны

Прежде всего, с самим собой. Зачем обманывать, если от этого зависит ваш же результат?

6. Поощряйте себя

Тут даже не нужны комментарии. Например, 3 дня соблюдал правила – можно порадовать себя какой-нибудь вкусняшкой.

7. Прекратите себя ругать

Зачем себя мучить? Пропустили день, не удалось выполнить задачу сегодня – не ругайте себя. Зачем? Будьте сильнее и двигайтесь дальше.

8. Анализируйте

Представим, что прошел месяц, вы добились цели. Самое время для анализа. Перечитайте трек-лист, вспомните, как вы проходили этот путь. Что необходимо сделать, чтобы в следующий раз было проще? Иногда анализ намного важнее самого результата.

9. Ищите удобный формат

Не любите бумажные носители? Проще записывать всё в телефоне по ходу дела? Для вас есть возможность чувствовать себя комфортно. Топ приложений:

- Way of Life
- HabitHub
- Loop
- Strides (iOS)
- Weekly (iOS)
- Productive (iOS)

На этом моя инструкция по применению трек-листа заканчивается. Очень надеюсь, что она вам пригодится. Желаю всегда добиваться своих целей. Успешного саморазвития!

Автор - Анастасия Колесникова

Ничхау! Лето!

Ирина Басалаева:
«Самым интересным событием стало наше путешествие в Северный Тибет...»

Наверно, трудно найти человека, который не писал бы в школе сочинение на тему: «Лето – это маленькая жизнь». Вдумайтесь в эту лаконичную фразу: какой смысл Вы в неё вложите сегодня? Если бы героиню нашей беседы попросили описать лето только одним словом, то она бы сказала: «Ничхау!», то есть «Круто! Клёво!». Почему именно так? Читайте в интервью с Ириной Петровной Басалаевой, преподавателем НФИ КемГУ. Уверяем, Вы и не догадывались, что скрывается по ту сторону кафедры.

Какими интересными для Вас событиями было наполнено это лето?

Самым интересным событием стало наше путешествие в Северный Тибет. Мы – это команда из троих человек: Андрей Басалаев, я и наш товарищ из Питера, Сергей Стрепетов. У нас с Андреем это седьмой большой велопоход. В планах давно было посетить этот район: мы постепенно «шли» к Тибету через Монголию, Монгольский Алтай, Русский Алтай (я сейчас называю географические районы, где мы побывали до этого), Памир (это уже очень высокие горы, перевалы выше 4 тысяч метров), через Тянь-Ша. Такого количества приключений, пожалуй, с нами ещё не происходило.

Когда говорят о Тибете, прежде всего вспоминают Лхасу. Но Тибет большой, и Северный Тибет довольно далеко от его «столицы», в которую мы непременно поедем, но позже. Сейчас нас интересовали маршруты Николая Пржевальского, который 130 лет назад пробирался к заповедной Лхасе через районы Северного Тибета, в которых мы и побывали. Это три провинции КНР: Синьцзян-Уйгурский автономный район, Ганьсу и Цинхай. И это так называемый исторический Тибет.

Велопоход был сложный, категорийный – чистая «четвёрка» с элементами пятой категории сложности. Эти «элементы» связаны с серьёзными высотами, на которых мы передвигались на великах: провести неделю выше 4000 метров, причём с большими физическими нагрузками, – серьёзное испытание для людей, живущих на 200 метрах над уровнем моря (это высота Новокузнецка).

Чья это была идея?

Почему выбрано именно это место?

Идея принадлежит Андрею Басалаеву, руководителю клуба «ВелоКузнецк-400». Мы давно интересуемся личностью великого путешественника Николая Пржевальского. Кстати, он до сих пор считается самым известным русским путешественником в мире, хоть и других крупных русских путешественников было и есть немало.

У Пржевальского было пять центрально-азиатских экспедиций. Пятая фактически не состоялась, потому что на старте он ушёл из жизни, но четыре предыдущие были постепенным приближением к сердцу Тибета – к Лхасе. Его экспедиционные отчёты мы читали, когда готовили свой поход. То же у нас было с путешествием по Тянь-Шаню 2016 г.: тогда мы изучали отчёт Петра Семёнова-Тян-Шанского о его путешествии 1856–1857 гг. – он там был первым русским, да и вообще первым европейцем. То же было с нашим велопоходом по Русскому и Монгольскому Алтаю 2015 г., по очень сложным для велопрохождения местностям. В частности, тогда у нас был тяжёлый переход вброд ледниковой реки Ак-Алаха на плато Укок, потом мы шли вдоль ледника в истоках реки Цаган-гол… В проектировании маршрута руководствовались текстами Василия Сапожникова.

В общем, нам интересно не просто ногами «прокрутить» определённое расстояние по трудным рельефам, то есть не только спортивный интерес нас ведёт, но и что-то ещё… И да, мы тоже пишем отчёты о наших поездках. Они занимают высокие места на известном питерском конкурсе-фестивале «Велопуть», где участвуют велосипедисты из СНГ.

Какие сложности и испытания вам пришлось преодолевать в этом путешествии?

Во-первых, физически было сложно, ведь мы неделю ехали на высоте больше 4000 метров, это очень высоко. Высокогорье, очень холодные плато... Нехватка воздуха чувствуется довольно ощутимо, периодически даже начинаешь задыхаться. Хорошо, конечно, что это происходило не в седле, а в покое, ночью в основном. Но приятного мало. На таких высотах не избежать приступов горной болезни, один из её симптомов – опухание, отёки. Всё это связано с резким понижением атмосферного давления и полным отсутствием времени на адаптацию.

Во-вторых, было немало таких затруднений, которые связаны просто с пребыванием в Китае: Синьцзян-Уйгурский автономный район – очень непростое место. В переводе «Синьцзян» означает «новая граница», то есть это территория, которая не так уж давно вошла в состав Китая, немногим больше ста лет... Вообще-то, это бывший мусульманский Восточный Туркестан – по историко-географическим номинациям XIX века. У китайских властей до сих пор много проблем с уйгурами, то есть с «коренным» населением. Это видно по тому даже, как города выглядят. Вот, например, город Урумчи, центр Синьцзян-Уйгурского автономного района, активно строится, впечатляет размахом. Там такие дороги, такие развязки транспортные, такое высотное строительство! Ну, я не знаю, дороги, наверно, сложно даже с московскими сравнить, потому что эти, китайские, лучше, а ведь это даже не центр Китая... Но вся эта динамика развития и всё это благополучие в общем фонит сильнейшим скрытым напряжением. Весь город, всё абсолютно опутано колючей проволокой. Учебное заведение какое-нибудь прячется за несколькими степенями защиты, то есть несколько железных ворот, клубки проволоки по ограде… Жилой микрорайон с дорогими машинами во дворе – всё опутано колючей проволокой, детский садик – несколько рядов той же проволоки, городской парк, сквер с клумбами – снова и снова проволока. И на каждом шагу полиция и проверка документов. Не только у иностранцев, нас то есть, но и у местных. Пятьдесят метров – полицейский контроль, сто метров машина стоит полицейская, ещё пятьдесят метров – КПП с проверкой документов, сканированием отпечатков пальцев и фотографированием, чтобы в специальной программе идентифицировать твою личность. И это всё буквально на каждом шагу! Поэтому в Урумчи было как-то сложно находиться.

И если эти проверки мы проходили всё-таки довольно легко, хоть и затрачивая лишнее время, то с китайскими полицейскими вне городов, в очень малонаселённом Северном Тибете, у нас были сложности. В отличие от ТАР (Тибетского автономного района), здесь попроще: нет таких жёстких ограничений на перемещения для иностранцев, не нужно специальных пропусков и проводников, но всё равно есть места, куда доступ затруднен. Мы, конечно, перед тем как ехать, проверяли все точки нашего маршрута на предмет допуска, и вроде всё было «чисто», но по факту получилось так, что уже в начале похода, где-то на двухсотом километре (а всего мы проехали почти 1100 км за 18 ходовых дней) у нас произошло первое столкновение с китайским полицейским

патрулём: дескать, вам туда нельзя, куда вы едете. А мы едем брать перевал, у нас время похода чуть ли не по часам рассчитано до самолёта назад, – как нельзя? А они нам говорят: «Вам надо в объезд через город Синин». Это, простите, километров пятьсот: пять-шесть дней пути, если без высоких гор.

Ну вот, это был первый запрет, они нас даже, эти китайские полицейские, назад «проконвоировали», то есть сопроводили: всё наблюдали, куда мы едем... Мы хотели схитрить – остановиться возле одного буддийского монастыря, открытого для посещения, чтобы зайти в него и потом поехать своей дорогой, не будут же нас полицейские ждать, однако эти тут же сзади: «Нет-нет, вам сюда нельзя», – то есть дальше шуруйте, мол. Проехали мы километров, наверное, двенадцать в обратном направлении, и только тогда они от нас отстали. Мы остановились, вздохнули свободно, подумали и решили, что сейчас немножко стемнеет – и мы снова поедем туда, куда нам надо. Так и сделали. Как раз пошёл дождь – прекрасно, самое то! – и мы быстро поехали, слегка нервничая, но куда деваться – нам надо выполнять свой маршрут! В общем, проскочили.

Порадовались, едем дальше – и через два дня в другом месте новый патруль. Кстати, важный момент: все дороги в Китае, ну кроме самых безлюдных – а мы-то ехали уже по безлюдным местам, – оснащены большим количеством видеокамер, то есть ты постоянно под присмотром. В Китае контроль тотальный, у нас такого нет. И вот через два дня у нас новый патруль на пути, нам снова ехать в перевал, а внизу стоит КПП – и снова нельзя, хотя местных на машинах пропускают. Но нам отступать некуда – и вот мы немножко сдаём назад, берегом реки по камням ведём велики четыре километра пешком, обходим этот пост, снова выходим на дорогу, которая ведёт на перевал, и берём наконец-то этот перевал. Дальше никого уже нет, всё нормально. Тогда перевал 3800 метров, по-моему, был (то есть это очень высоко уже), но асфальтированный и в целом несложный. Спускаемся – начинается Тибетское нагорье, мы уже на постоянной высоте, практически не спускаемся.

А ещё через два дня, уже в третьем месте – снова китайский патруль, и это было совсем по-другому, потому что тут нас уже ждали. Снова едем в перевал, а навстречу одна-единственная в этих пустынных местах машина с мигалками, которая блокирует нам дорогу. В общем, было понятно, что они нас ловят уже. Снова проверка документов, потом разговор на ломаном английском – они там очень плохо на нём говорят, кстати, и это затрудняло общение. Иногда спасал онлайн-переводчик с китайского на английский, но только там, где есть Интернет, а в этих местностях никакой уже сети, так что на пальцах объяснялись. Ну, в общем, они поют нам всё ту же песню: дальше вам ехать нельзя, у вас нет разрешения на пребывание в этом районе, поэтому мы вас сейчас повезём сами. А как с велосипедами? Так разбирайте ваши велосипеды. Ну ладно, мы разобрали велики, упаковали их в чехлы. На это уходит где-то минут 30, потом ещё минут 20 мы чего-то ждём, оказывается – ещё две машины едут, и с ними переводчик… Это было на пути к городу Гончи, там уже абсолютно тибетский колорит, здания, одежда,

кухня… В общем, приезжают ещё две машины, в итоге у нас три «персональных» полицейских джипа, и нас троих – Андрея, Сергея и меня – рассаживают каждого в отдельную машину и везут. Это немножко странновато было, что поодиночке, но ладно, мы подчинились, куда деваться-то, ведь за нас уже крепко взялись. Правда, всё очень доброжелательно: мы пока ждали этот свой внезапный транспорт, уже и поболтали с полицейскими, которые нас караулили, и песни с ними вместе спели, и значки на их груди рассмотрели, и фотосессию устроили… Но тем не менее: «Мы должны вас отвезти в город, чтобы зарегистрировать», то есть в полицейский участок им нужно нас доставить.

Везли они нас километров 130, на походном языке это называется «проброска». Задним числом мы даже не жалеем, что не проехали это расстояние сами, потому что так мы сэкономили время, которое нам было нужно на посещение истоков реки Хуанхэ.

И вот мы едем и продолжаем разговаривать. В моей машине водитель – довольно молодой парень, – рядом сидит пожилой полицейский со значком члена компартии Китая, я в центре на заднем сиденье, а по бокам от меня две женщины-полицейские. Едем больше часа. Я у своих спутниц спрашиваю, а как вам мысль пришла в голову стать полицейскими? Одна из них мне отвечает с очень серьёзным лицом: «Полицейский – это священная профессия, я с детства мечтала стать полицейским».

А ещё сложности были с языком на железнодорожных вокзалах. Нам пришлось два раза покупать билеты на поезд при заброске на маршрут и выброске: сначала мы ехали из Урумчи в Чжанъе, а после завершения маршрута – из Синина в Урумчи. Сложно было объясняться. В Китае очень строго с покупкой билетов, к тому же у нас багаж большой – три велосипеда, три велорюкзака. Кассиры на английском не говорят, и wi-fi у них на вокзалах нет вообще – так они антитеррор обеспечивают.

Были очень интересные встречи, много было прямо удивительных приключений. В частности, мы попали в буддийский монастырь, прямо на приём к учителю (то есть к настоятелю). Это уже было в абсолютно ненаселённом районе, на Тибетском нагорье, там не то что городов, там посёлков уже нет и дорог большей частью тоже. Нам попался на пути монастырь небольшой: мы едем и видим, что ворота открыты, какие-то собаки большие бегают; а

так-то дождь накрапывает, пасмурно, холодно, на плато градусов 8 было в июле; снега, правда, не случилось, но дожди были до того холодные, что руки переставали переключать скорости на велике. Ну и вот, мы собакам конфеты даём, фотографируем монастырь, а тут два монаха-мальчишки, ну лет по 14 им, может быть, в одеяниях шафранного цвета. Они смотрят на нас, улыбаются, достают свои сотовые телефоны, начинают нас фотографировать, мы их фотографируем, потом один из них звонит куда-то и нам знаками показывает, что вот, пойдёмте туда. Зачем? Куда? Он жестами показывает, что кормить будут. Ну, это неплохая идея для нас была: холодно, дождь, да и голодно, а тут хоть чаем напоят. Потом мы поняли, что он позвонил настоятелю монастыря. И мы пошли в монастырь – это ведь такая уникальная возможность посмотреть, как там всё внутри…

Сам монастырь небольшой, монахов всего человек двадцать в нём. В основном довольно молодые мальчики, лет от восьми, а самому старшему было лет 19, наверно. И учитель такой крупный, как Будда Майтрейя, упитанный. Нас провели в его покои. Он сидит в кожаных креслах, перед ним низенький столик, на нём лежат свитки; много окон в этом помещении, света много – там дождь идёт за окнами-то, ну то есть уже так хорошо идёт. Он [учитель] нас поит чаем, сам по-английски ни бум-бум, мы по-тибетски тоже ни бум-бум, общаемся как придётся. Был прекрасный чай и настоящая цампа – это тибетская ячменная каша. Пацаны вокруг толпятся, все с телефонами, все нас снимают, ну им ведь тоже интересно – люди необычные приехали.

Наш товарищ из Питера, Серёжа Стрепетов, профессиональный певец и преподаватель вокала, и когда у него бывает хорошее настроение, он начинает петь. Ну и тут у него было хорошее настроение – нас чаем напоили, нам тепло, мы прямо в сердце монастыря находимся, и Сергей начинает петь русские песни. Монахи буддийские просто остолбенели от радости. Тут же на видео этот концерт стали снимать, а я их снимаю – у них такая мимика живая. В общем, провели там, наверно, около часа – больше мы не могли. Хотя они нас настойчиво оставляли ночевать, но нам нельзя: у нас маршрут, время рассчитано. Но, признаюсь, это было соблазнительное предложение. Мы, прощаясь, угостили хозяев орехами, сделали коллективный снимок со всей братией монастырской и двинули дальше. Вот такая была интересная встреча.

Учитель, кстати, благословил нас хадаком (такая ритуальная шёлковая ткань). Это было второе наше благословение на путешествия от буддийских духовных особ.

Первое мы получили в 2015 году в Кызыле, в Туве: мы заканчивали наш поход по Русскому и Монгольскому Алтаю и как раз в момент финиша встретились с Шаджин-ламой Калмыкии Тэло-Тунку-Ринпоче, это главный представитель буддизма в Российской Федерации.

Проблемы были у нас и с едой: по пути было очень мало магазинов, ассортимент один и тот же, малосъедобный для нас; так что если мы не проезжали мимо какого-нибудь маленького городка с кафе, то приходилось подголадывать. Есть в Китае велотуристу нечего: риса мы купить не могли вообще, потому что рисом питаются в юго-восточном Китае, а мы были в северо-западном, где едят в основном лапшу, которая нам уже в горло не лезла. И только там, где были кафе, было хорошо: там было прекрасное мясо, там были шашлыки из яков, блюда замечательные, очень вкусные и очень сытные. Но поскольку мы ехали в основном по ненаселёнке, то есть могли только то, что везли на себе, а купить в магазинах мало что можно: мясо вообще не купишь, нормальных консервов нет, молочного нет, ни сгущёнки, ни хлеба, есть только лапша и какая-то ужасная консервированная рыба (в банке плавает в концентрированном солёном растворе какой-то скелет и отдельно – мумифицированные части; ужас вообще, солёная, невкусная), а ещё продаются везде какие-то куриные лапы, такие, знаете, отсечённые, белые, в вакуумной упаковке, даже смотреть страшно, жуть... Ну, в общем, на автономных участках маршрута мы голодали. Автономные участки – это места, где нет жилья и негде закупиться продуктами, то есть что ты везёшь, то и ешь. Три дня, потом было ещё три дня в другом месте, в Куньлуне, и в конце ещё два дня. Так что когда мы проезжали какие-нибудь города или посёлки, сразу же искали кафе – а там уже набивали брюхо, чтобы хоть немножко отъесться.

Сколько лет Вы занимаетесь велотуризмом? И почему именно им?

Серьёзным велотуризмом – не так давно, с 2011 года. А вообще на велике с детства мы все. Для реального велотуризма нужно определённые навыки иметь, тренированность, так просто по таким сложным районам не поедешь. Поначалу было трудно очень, сейчас проще, потому что… ну вот существует то, что называется в спорте «память мышц». Если раньше ты проезжал сто километров, причём без горок, и у тебя и ноги отваливались, и руки, то сейчас такого вообще нет. И надо понимать, что мы занимаемся горным велотуризмом, на МТБ ездим (на горных велосипедах), они не рассчитаны на шоссейное катание, они – для преодоления препятствий. На маршрутах бывают и реки вброд, и камни, и таёжные завалы; есть участки, где ты вообще проехать не можешь, там ты тащишь велосипед. Мы проходили и ледники, и пески, и болотистые места, и снега – в общем, всякое бывало.

Сколько весит велосипед?

Гружёный? Ну, сам велосипед со всей навеской, с велобагажником, с инстру-ментами, с железками, с запчастями где-то килограммов 16-17, плюс груз у тебя где-то 15-17. А бывает, что едешь по местности безводной, ттогда прибавьте ещё килограммов шесть питьевой воды (четыре бутылки по 1,5 литра). Соответственно, там, где ты тащишь велосипед, тебе приходится развьючивать велик, то есть снимать с него велорюкзак, и тогда сначала ты велик тащишь, потом рюкзак, потом снова велик, и так «челночишь» в крутую гору. Это, конечно, крайний случай, когда уж совсем нельзя ехать, но и просто за руль толкать гружёный велик тоже непросто.

Вы преподаете философию, а связано ли с философией Ваше увлечение?

(самая долгая молчаливая пауза за всю беседу)

Да, наверно, связано. Наверно связано… Ну вот, как бы объяснить это, чтобы без пафоса было. Вот то и другое, при всем несходстве – действительно, где философия, а где туризм? – вообще в разных местах... Тем не менее есть об-щее: и то, и другое возможно только если ты свободен. Не в том смысле, что сначала ты свободен, а потом ты чем-то таким начинаешь заниматься, тут причинно-следственной связи нет. Но и то, и другое состояние, состояние мышления и состояние передвижения в диких местах, там, где людей не бы-вает практически; там, где звери, – вот волка я видела в этом году, а ещё лошадь Пржевальского, это вообще редкость великая... Вот это состояние, оно как-то освобождает. Понятно, что мы всё равно вернемся в город, к своим делам, в сетку своих социальных связей и ограничений, но всё равно какое-то время мы там бываем полностью свободны. Мышление, то есть философия, – дело людей свободных, как говорил Платон. Сложные и очень красивые веломаршруты, я бы сказала, это тоже дело людей свободных. А сложность – плата за возможность увидеть немыслимую красоту мест, в которых мы бываем.

Как стать участником проекта «ВелоКузнецк», что для этого необходимо?

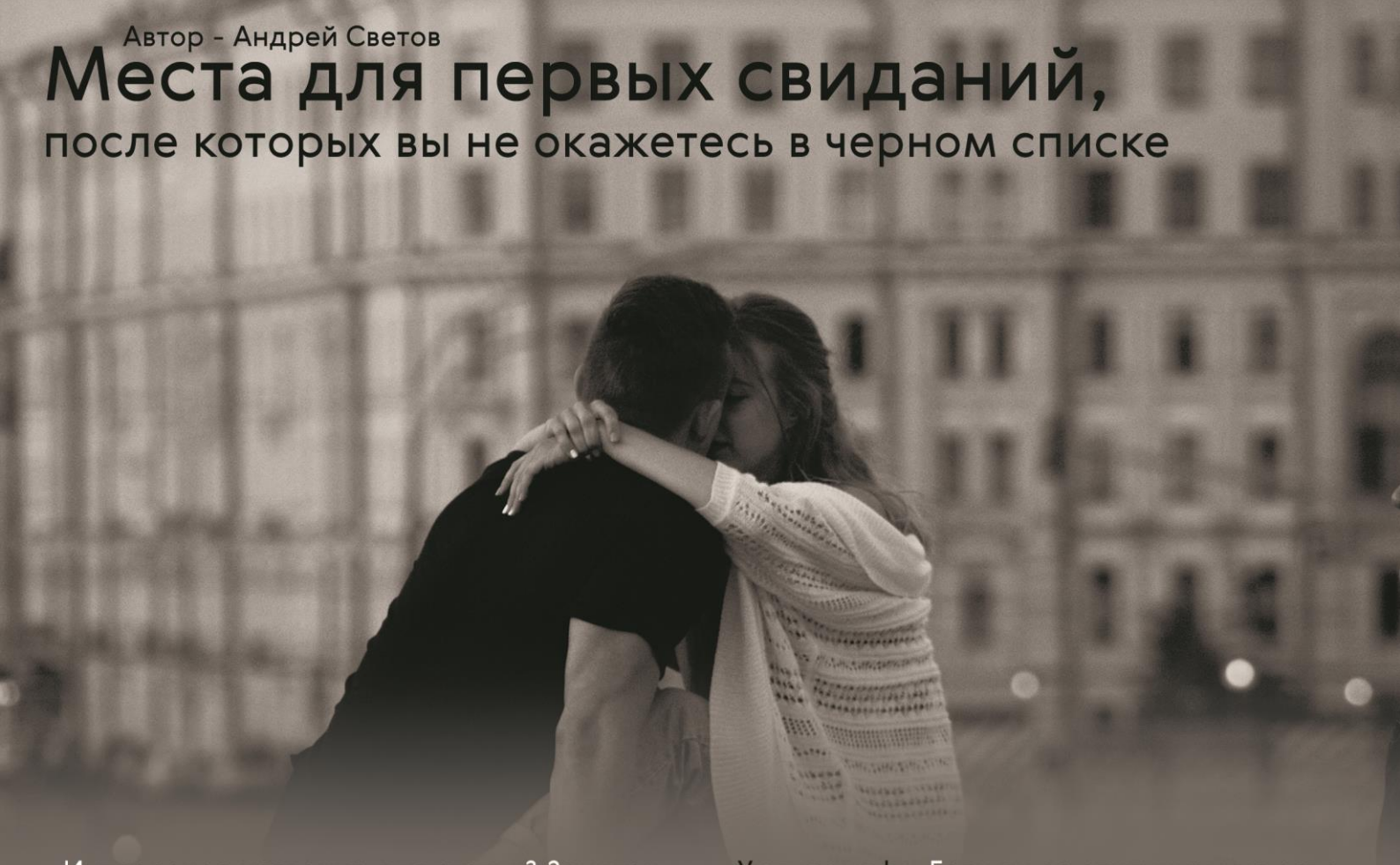
Очень просто: нужно найти в ВКонтакте группу «ВелоКузнецк-400», вступить в неё и следить за объявлениями – у нас постоянно бывают загородные катания разной сложности. Вот завтра, например, 27 сентября – День туриста, и мы делаем выезд вечером на берег реки, пожечь костёр, увидеться друг с другом, поговорить. И зимой наши люди ездят на велосипедах, на зимней резине – без фанаты зимнего катания никуда. Примерно с марта у нас регулярные выезды, а в начале мая очень известное в Сибири веломероприятие, которое называется «Велопервомай»: каждый год мы на майские праздники выезжем на 3–4 дня или в Горный Алтай, или в Хакасию, или в Горную Шорию... Поэтому кто захочет, тот нас найдёт. Но нужно иметь в виду, что мы почти не практикуем городское катание, – это не по парку Гагарина два километра проехаться и вуаля – ты крутой велосипедист. Одежда специальная нужна, ты должен быть предельно просчитан по весу, потому что это и самолёт, это и ж/д заброски; вещи должны быть технологичные и лёгкие. По весу всё должно быть минимально. Нужны специальные велорюкзаки, шьются специальные чехлы от дождя и т.д.

Мода на велотуризм распространяется довольно быстро, приходят новые люди: им это нравится, ну, потому что это не сравнимо ни с чем. В машине или на мотоцикле ты мало что видишь, слышишь, не чувствуешь никаких запахов, вообще ощущения ландшафта у тебя нет. Велик позволяет и расстояние покрывать большее, чем при пешем туризме, и в то же время не отрывает от ландшафта, и ты видишь такое, чего никогда не увидит тот, кто едет в машине. Ты живёшь в этом месте, а не просто видишь его из окна своего автомобиля. Так что присоединяйтесь.

Отчёты по этим и другим велопоходам группы "ВелоКузнецк" доступны на ресурсе Academia.edu на странице Ирины Басалаевой в разделе Drafts:

Автор - Андрей Светов

Места для первых свиданий,
после которых вы не окажетесь в черном списке



Интересное название для статьи? Заинтриговало? Надеюсь, вы, дорогие читатели не оказывались в черном списке после первого свидания, или не натыкались на стену игнорирования после хорошо проведенного свидания. А что бы такое никогда не случилось с вами, давайте посмотрим на лучшие места для первых свиданий.

Возможно, после вашей встречи вы и не станете парой, но главное, чтобы остались приятные воспоминания. К счастью или, к сожалению, впечатление, которое производит человек, зависит не столько от места общения с ним, сколько от него самого. И все же, давайте познакомимся с нашими лучшими вариантами мест для первых свиданий. Попробуйте визуализировать то, как вы хорошо проводите время рядом со своей будущей второй половинкой.

Каток. Если вы уверенно стоите на коньках, то можете пригласить свой предмет воздыхания на каток. Каток – это особое место, здесь царит атмосфера доверия. Обучая своего партнера катанию на коньках, вы положите начало доверительным отношениям, а так же сможете держаться за руки, и разговаривать в процессе обучения, это будут новые ощущения для вас.

Уютное кафе. Если вы со спутником не освоили мастерство езды на коньках, то вы можете пойти в кафе, попить там вкусного чая, или кофе. Выбирайте самый отдаленный столик и наслаждайтесь общением со своим спутником. Кафе отличный вариант при холодной или плохой погоде, возможность согреться не только от горячего кофе, но и от приятного общения.

Парк. Красивое место, где растут деревья, есть скамейки и бабушки с лыжными палками. Здесь вы можете сесть на лавочку и общаться, чтобы узнать друг друга ближе, или же гулять и наслаждаться красотой деревьев и общением с вашей второй половинкой.

Также не стоит забывать про этикет, и вежливое обращение с вашим человечком, не стоит прикрываться масками. Ведите себя искренне, и естественно. Помните, что не место красит человека, а человек место.

Как сделать каждый свой день запоминающимся?

Инструкция для начинающих.

Автор - Кристина Палагина

Осень. Официальное начало учебного года и возвращение тянущухся вереницей скучных серых будней. Уже появилась тоска по лету? Сомневаешься, что в ближайшее время произойдёт что-то интересное и запоминающееся?

Дорогой друг, позволь мне развеять твои сомнения! Дело не в осени. И даже не в учёбе. Дело в твоём отношении к вышеперечисленному! Подумай, почему тебе скучно? Наверно, потому, что ты не пытаешься разбавить свои «серые» будни новыми яркими красками. Или… не знаешь, как? Тогда к тебе на помощь спешу я – человек, у которого ни один день не проходит без приключений! И сейчас я дам тебе небольшую инструкцию, что же делать, если внезапно настигли скучные дни.

Измени своё отношение к происходящему

Как бы просто это не звучало, но все наши проблемы и заморочки идут из нашей головы. Всё кажется ужасно скучным и неинтересным? Проблема в твоей голове, мой дорогой друг! Многие психологи утверждают, что всё происходящее в нашей жизни исходит из нашей же головы. Именно от того, как мы мыслим, и зависит то, что с нами происходит.

Например: за окном осень, листья опадают, тебе кажется, что всё умирает. Но так ли это на самом деле? Подумай хорошенько. Априори ничего не умирает, а лишь готовится ко сну – ты же не думаешь перед сном, что всё ужасно, день закончился и т.д. Нет, совсем наоборот, ты и твой организм настраиваетесь на ночной отдых. Так же и в природе. И вообще, кто сказал, что осень – серое время года? Ты посмотри вокруг! Кругом всё такое яркое, жёлтое, рыжее, красное, даже осталось немного зелёных оттенков. Ну разве не прекрасно? Холодно на улице? Прекрасно! Появилась отличная возможность надеть свою яркую шапку (например). И так работает во всех случаях: не можешь изменить ситуацию – измени своё отношение к ней.

Остановись!

Да, остановись, посмотри вокруг, сделай глубокий вдох. Насладись моментом. Подумай о жизни, своём эмоциональном состоянии. О чём угодно. Просто отдохни и порассуждай о вещах бытовых, приземлённых, ведь в повседневной суете на это так трудно выделить время. Хотя это очень важно.

Попробуй что-то абсолютно новое для себя

Никогда не трогал цыплят? Сходи в контактный зоопарк! Не бывал ни разу на театрализованном спектакле? А что мешает тебе развить свой эстетический вкус? Ни дня не стоял на коньках? Учиться никогда не поздно! И не стыдно. Стыдно пропускать жизнь мимо себя, оправдываясь избитым «я не в том возрасте».

Изучи свой город

Думаешь, что знаешь город как свои пять пальцев? Вынуждена поспорить. В твоём городе есть множество интересных мест, о которых ты даже не догадываешься. Устрой себе мини-путешествие: купи карту, собери рюкзак, позови друзей, а после долгой прогулки обязательно сделайте где-нибудь привал. Почему бы и нет? А самые интересные места отмечайте на карте, чтобы потом туда вернуться.

Кажется, что все места скучные и однообразные? ТЕБЕ КАЖЕТСЯ. Присмотрись получше: может, у дома по соседству очень интересная отделка или окна интересной формы. Будь внимательнее.

Саморазвивайся!

Это так просто звучит, не так ли? Ан нет. Ты давно мечтал научиться рисовать? Так начни рисовать. Давно хотел изучить Sony Vegas? Самое время начать!

Читай!

«Я не люблю читать, мне скучно», – насколько часто я слышу эту фразу, настолько же сильно убеждаюсь в одной прописной истине: читать любят все, просто не каждый нашёл свою книгу. Думаю, именно это тебе и пора сделать. Начни читать! Ведь чтение не просто так носит почётное звание бессменного атрибута высокого

интеллекта: оно развивает твою внимательность и концентрацию, креативность, грамотность и многое другое. Чтение очень полезно для извилин твоего головного мозга.

Будь мобильным

Скажи «да» спонтанным решениям!

Например, зазвонил у тебя внезапно телефон. «Эй, дружище, пойдем в кино, там премьера «какого-то крутого» фильма, выходим через полчаса, ты с нами?», – доносится голос из динамика, заставляя впасть в ступор. Что делать? Соглашаться! (Но если, например, завтра надо сдать реферат, а у тебя ничего нет, кроме заголовка, придётся подумать, располагаешь ли ты временем). Самые лучшие решения – те, что приняты спонтанно: именно их потом люди и вспоминают на склоне лет в окружении внуков.

Проводи время с друзьями

Тут и комментарии не нужны. Друзья – источник энергии, позитива и ярких эмоций. Не забывай о них.

Делай необычные вещи

Сейчас на просторах интернета ходит полно крутых челленджей, в которых ты можешь поучаствовать вместе с друзьями. Попробуйте: это довольно весело! Главное – не обращайте внимания на окружающих, если челлендж обязательно требует уличных декораций: во-первых, вы незнакомы, а во-вторых, они все равно забудут вас буквально через 5 минут.

Есть куча идей

Если вышеперечисленные идеи тебе не подходят – используй интернет. Вбей в поисковую строку «идеи для крутой (креативной, запоминающейся) осени (зимы/весны/лета)», и умный Интернет выдаст целые списки того, как можно интересно провести время.

Фиксируй свои воспоминания

Чтобы через много-много лет вспоминать о своей потрясающе проведённой молодости, самые яркие её моменты необходимо фиксировать. В идеале – вести дневник с фотографиями, различными заметками и т. п. Это, кстати, довольно интересный способ отчётности перед самим собой.

Что ж, на этой чудесной ноте я заканчиваю свою инструкцию. Помни: на самом деле всё зависит от твоего настроя и креатива. Если у тебя с этим нет проблем, значит, каждый твой день уже запоминающийся.

Желаю тебе, мой дорогой друг, как можно больше крутых и ярких эмоций и таких дней, о которых можно будет рассказывать бесконечно!

Автор - Андрей Светов

Как выбрать лучшую портативную зарядку и не ошибиться?

Ваш телефон разряжается задолго до конца учебного дня? Вы ищете розетку, потому что на нем осталось всего 17% заряда, а сейчас идет всего лишь первая пара? Узнали себя? Не спешите пускать слезу отчаяния. Я хочу помочь вам решить эту проблему третьего тысячелетия, а именно разобраться, как выбрать идеальное портативное зарядное устройство.

Как правильно выбрать портативку?

Как подобрать ту, которая действительно будет соответствовать всем вашим требованиям? Читайте далее!

1. Не экономьте. Вы можете купить портативку за 500 рублей, но она не будет заряжать ваш телефон должным образом. От недорогих устройств не знаешь чего ожидать - оно может зарядить ваш смартфон на 7%, а если повезет, то и на все 69%! Но факт остается фактом, проблема дешевых портативок заключается в том, что производитель заявляет о 5000 mAh, а на деле оказывается, что она может выдать только 1000 mAh. Это происходит из-за удешевления производства и максимизации прибыли. Так что при покупке рассматриваем только известные бренды.

2. Определите необходимую для себя емкость. Конечно, в таком деле действует принцип «чем больше, тем лучше». Но нужно трезво оценивать свои потребности. Если вам нужна портативка для ноутбука или планшета, то конечно 20000 mAh – это ваш выбор. Однако если устройство нужно вам для подзарядки телефона, то стоит смотреть на емкости батареи вашего аппарата. Самый оптимальный вариант для смартфона 5000 – 10000 mAh. Помните, чем больше емкость, тем выше цена. Низкая цена + высокая емкость = несоответствие характеристик.

3. Порты. Выбирайте портативки с портами как минимум на 2А, желательно даже больше. Для зарядки гаджетов с емкими батареями это очень важно. Ваш телефон или планшет будет готов к работе значительно быстрее. А это значит, что вы скорее вытащите из него провод и уберете свою портативку в сумку.

Чтобы облегчить вам выбор, представляю вашему вниманию три портативных зарядных устройства, которые можно пойти и купить прямо сейчас. И сохранить на парах заряд вашего телефона и ваши нервы!

Lenovo PB410. Емкость аккумулятора составляет 5000 mAh. Два USB-порта на 2А. Есть индикатор заряда. Цена - 999 рублей.

Xiaomi Power 2S. Емкость аккумулятора составляет 10000 mAh. Так же два USB-порта, только уже на 2,4 А. Поддержка быстрой зарядки. Есть индикатор заряда. Цена - 1499 рублей.

Huawei AP007. Емкость аккумулятора составляет 13000 mAh. Два USB-порта на 2А. Есть индикатор заряда. Цена - 1999 рублей.

5 простых правил для организации рабочего места с комфортом

Автор - Данил Груне

Можно читать книги по тайм-менеджменту, быть ассом в борьбе с прокрастинацией, но, если неправильно организовать свое рабочее место - особой продуктивности от себя можно не ждать. Не важно в чем: в работе над проектом, курсовой, дипломом или просто над домашним заданием.

Рабочее место - это ключевой фактор, успешная организация которого заранее предопределяет успешность выполнения поставленных задач. Согласитесь, то место, где вы работаете достаточно много времени, требует к себе особого внимания и как минимум чистоты.

Бытует мнение, что «чистый стол — признак больного ума». Почему? Якобы у творческих людей обычная куча хлама превращается в творческий хаос. Давайте поговорим о том, почему такое творчество излишне и как оно может отрицательно сказаться на нашем времени.

Время – это, наверное, главный ресурс в жизни любого человека, у которого есть цель. Существование цели предполагает наличие плана, а план подразумевает грамотное распределение времени на разные дела. Зачем тратить время на поиск нужной записки или документа, который вдруг срочно стал так необходим, если можно просто навести порядок на своем рабочем месте? Действительно, вы только подумайте, сколько времени вы тратите на поиск необходимой вещи среди той кипы, что образовалась у вас в течение недели. И зачем?

1. Выбор места

То место, где вы собираетесь проводить большую часть рабочего времени, должно соответствовать некоторым требованиям. Во-первых, наличие электроэнергии. Зарядные устройства, настольная лампа, фонарики? Всему этому нужна "еда". Во-вторых, освещение. Идеальный вариант - стол возле окна. Но без настольной лампы работать вечером крайне некомфортно, поэтому позаботься о том, чтобы у тебя была яркая лампа, рассеивающая свет именно на рабочую поверхность стола, а не в глаза.

Настольная лампа нужна и тому, кто работает за компьютером, без бумаг. Это необходимо хотя бы для того, чтобы глаза не уставали со скоростью света. Про зрение вообще молчу. Я сам зачастую работаю в графических редакторах, т.е. по сути мне свет не нужен, экран же светит. Но через какое-то время глаза устают, цвета монитора начинают веселиться, и работа становится не самой комфортной. В-третьих, окно. Да, дневной свет и все такое, но кроме того - проветривание. Кислорода ннада?

В-четвертых, позаботьтесь о том, чтобы неподалеку был чайник, вкусный чай и какие-нибудь сладости. Сладкое поднимает настроение вобще-то, а чай — хороший энергетик. Конечно, можно что-нибудь покрепче — это уже дело вкуса.

2. Оборудование стола

Все, что необходимо в работе - должно быть на расстоянии вытянутой руки. Графический планшет, лоток выдачи бумаги принтера, карандаш или перо. Если вы работаете с бумагами, то где-то неподалеку должны быть различные канцелярские принадлежности. Организуйте свое рабочее место так, чтобы все необходимое было рядом и имело свои места. Именно это поможет избежать лишней траты времени на поиск необходимого инструмента.

3. Чистота

Выберите день, который будет у вас "днем чистоты". Не поленитесь уделить полчаса на уборка своего рабочего места. Убрать лишние бумаги, протереть пыль. Меня, например, неистово раздражает наличие даже небольшого слоя пыли по ту сторону принтера. Это же моя рабочая вещь, это ведь мой инструмент, который помогает мне в работе. Он должен быть чистым.
Ну и, конечно, кружка. Я думаю, что многие имеют за собой такой "грешок" - вместо того, чтобы помыть свою кружку мы частенько берем новую. Извольте. Встаньте, вымойте и заварите себе свежий чай.

4. Все, что вокруг рабочего стола.

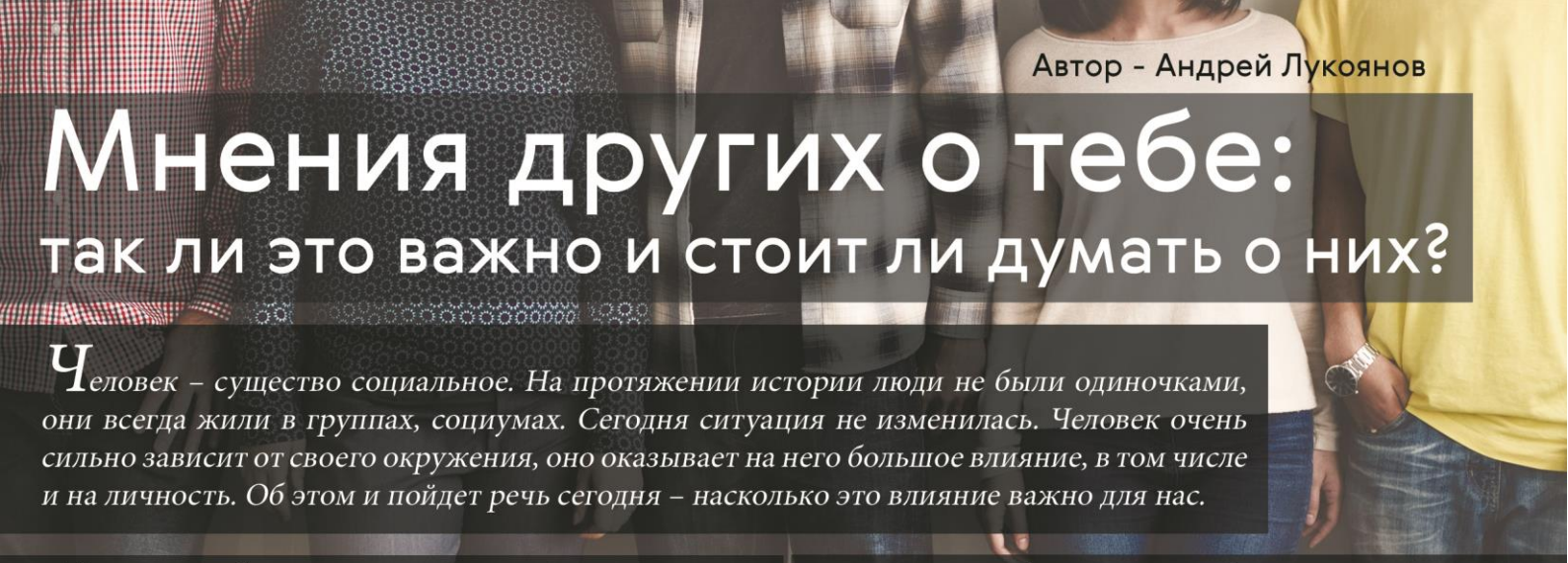
На столе порядок, все рядом и на своих местах, чисто - красота, но чего-то не хватает. Уюта? Музыки? Позаботьтесь не только об оформлении стола, но и окружающего вас пространства. Повесьте на стену разноцветную гирлянду - настроение и уют вам обеспечены. Да-да, их можно использовать не только на новогодние праздники. Повесьте перед собой какой-нибудь мотиватор или смешную картинку, которая поднимет тебе настроение, когда вдруг наскучит вся эта работа или домашнее задание.

5. Рабочий рабочий стол

Нет, это не ошибка, это именно про рабочий рабочий стол. У всех есть ноутбук или компьютер для абсолютного разного рода работы. Домашнее задание, подготовка к семинару, курсовая или же работа над проектом от заказчика.
Зачем тратить время на поиск нужного .doc или .jpeg, если можно в "день чистоты" навести порядок не только на столе, но и на декстопе своего устройства? Разложите все файлы по папкам, сделайте каталоги максимального удобными лично для себя любимого.

Какие-то общие вещи можно раскидать по папкам "Текущие", "Работа", "Учеба" или "Архив". Не забудьте по мере потери актуальности файлов чистить папочку "Архив".

Всего пять элементарных, но действующих правил для того, чтобы сделать свою работу продуктивной и максимально эффективной. Уберите лишнее, наведите порядок, отмойте кружку и все у вас будет хорошо.



Автор - Андрей Лукоянов

Мнения других о тебе: так ли это важно и стоит ли думать о них?

Человек – существо социальное. На протяжении истории люди не были одиночками, они всегда жили в группах, социумах. Сегодня ситуация не изменилась. Человек очень сильно зависит от своего окружения, оно оказывает на него большое влияние, в том числе и на личность. Об этом и пойдет речь сегодня – насколько это влияние важно для нас.

Многие люди беспокоятся о том, что о них думают окружающие, или как они будут выглядеть в глазах других, когда что-то сделают. И чем больше окружающих нас людей, тем больше беспокойств и переживаний. В результате люди перестают быть самими собой в попытке жить и поступать как все, чтобы их не осудили.

И это неправильный подход, чужое мнение – это просто мнение другого человека, который не знает ни вас, ни ваш характер. По этому его точка зрения не должна ничего значить для вас, по крайней мере, серьезного. Мнение – это лишь реакция на поступки индивида. Оно должно направлять и показывать ваши огрехи, но никак не управлять вами.

Как я уже говорил, человек – это существо социальное, он зависим от общества. И поэтому ему необходимо следовать его негласным правилам. Общественное мнение в таком случае определяет степень следования этим правилам, если их соблюдение не будет происходить – это может привести к девиации, а санкцией общества уже является порицание – то есть, то самое общественное мнение о тебе.

Поэтому человек должен смотреть на себя как бы со стороны, не впадая в девиацию и не становясь общественной марионеткой. Очень часто окружающие предупреждают нас, что не следует что-то делать, но важно идти вперед и делать это в любом случае, но быть готовым и к провалам. Стараясь чего-то достигнуть, вы обретаете новые ценные знания или опыт, или новые полезные знакомства, что в конечном итоге приведет вас к успеху, а может и к крупным прорывам.

Однако, если вы сильно зависимы от чужого мнения, то как от него избавиться? Есть несколько простых вещей, о которых надо помнить:

1. Вам не нужно беспокоиться об этом

То, что думают о вас окружающие — это только их дело. Вас это касаться не должно ни коим образом. Даже если вы узнаете чье-то мнение о себе, это все равно не сделает вас другим человеком и не изменит вашу жизнь, в большинстве случаев.

2. Люди не так часто обращают на вас внимание, как вам кажется

Люди вокруг вас, по большей части, увлечены своими делами и заботами. У них есть своя жизнь, которая волнует их гораздо больше, чем ваша. Если ваши интересы и взгляды и пересекаются в какой-то области, то это происходит не так часто, как вам кажется.

3. Почему же вы все равно их слушаете

Сильно ли изменится ваша жизнь, если кто-то будет не согласен с вами или скажет, что вы говорите что-то не то? Готовы ли вы меняться каждый раз, когда кто-то скажет, что вы все делаете неправильно? Думаю, что нет.

4. Окружайте себя людьми, которые принимают вас таким

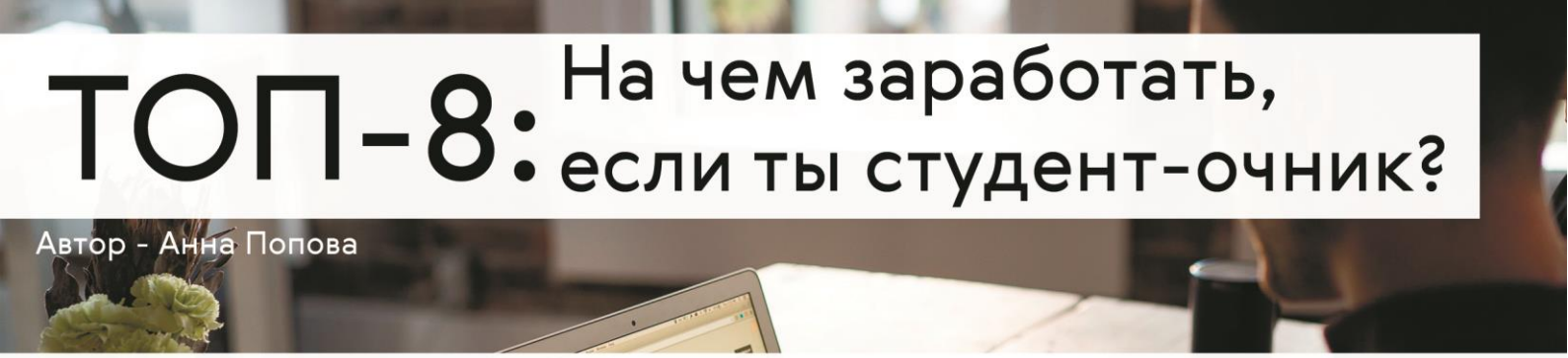
Поддержка необходима всем. Это просто замечательно, когда у вас есть друзья, которые согласны с вами и поддержат вас в любом начинании.

5. Окружающих также волнует общественное мнение

Вы не параноик и вы не один такой. Людей вокруг вас тоже волнует, что о них думают. Так что, когда в следующий раз кто-то начнет вас критиковать, вы поставьте себя на его место.

Также вам необходимо выработать уверенность в себе. Вы должны поверить, что у вас есть возможности добиваться в жизни поставленных целей. Вера в себя очень важна.

Какой вывод можно из этого сделать? Окружающее мнение будет оказывать влияние на человека до тех пор, пока ему самому это нужно. Если же он как личность состоялся, то влияние этого мнения можно свести к минимуму, поскольку оно все равно необходимо, кроме того чужое мнение можно использовать и в свою пользу, хоть и не всегда. А именно, применяя опыт других людей на себе, для улучшения себя как личности.



ТОП-8: На чем заработать, если ты студент-очник?

Автор - Анна Попова

Утро. Первая пара. Ты скучающим взглядом обводишь аудиторию и не можешь собраться с мыслями. Да, учиться в универе – это очень престижно. Круто. Достойно. Но что делать, если хочется приносить пользу миру уже сейчас? (читай: зарабатывать деньги). И как же это сделать, когда у тебя пары с 8:30 и минимум до 13:50, а пропускать занятия совсем никак нельзя, ибо сессия не щадит даже самых платежеспособных студентов?

Не отчаивайся и прекрати уже пускать сопельки на свои конспекты. Готовься внимать моим словам. Запомни, всегда можно найти способы решения даже самых сложных проблем, а найти подработку – на самом деле равно всего лишь написанию хорошего конспекта. Ты же ведь хочешь написать хороший, чтобы тебе поставили высокий балл за твои старания? Именно поэтому я расскажу тебе 8 реальных (проверенных на личном опыте) способов заработать, если свободное время есть у тебя только после пар или даже вечером. Внимай прямо сейчас. Только для тебя, очник! Читай и записывай в свой блокнотик.

1) Делать что-то hand made

Это может быть абсолютно, что угодно: начиная от мыла собственного производства, заканчивая тортиками, одеждой, нижним бельем и даже фотографированием других людей! Выбери то, что ты умеешь делать лучше остальных, установи этому цену и покажи, насколько это хорошо, чтобы купить именно у тебя, а не в магазине.

Все в твоих руках, главное – желание и умение творить что-то собственными руками.

2) Писать курсовые, контрольные и дипломные за деньги

Если ты пишешь курсачи за ночь, а дипломные работы максимум за неделю, то почему бы не попробовать себя в этой сфере? Можно разместить объявление на Юле, Авито и других сайтах, находя себе клиентов, готовых купить твои труды.

Свой труд надо ценить, а хороший труд еще и оплачивать!

3) Фриланс

Фриланс – это работа по принципу «свободного художника», когда работник (это, как правило, дизайнер, копирайтер или программист) сам занимается поиском заказов и клиентов, не работая по найму и не имея нужды каждый день вставать в 7 утра и плестись в офис. Такой способ зарабатывания денег очень прост и пользуется популярностью. Я сама в данный момент работаю в этой нише и могу сказать, что это очень удобно и не отнимает много времени. Чтобы найти работу фрилансера, достаточно просто зайти в одноименные группы в ВК. Самые популярные – Дистанция, На Заказе, Удаленная работа: вакансии и фриланс. Там работодатели постоянно выкладывают вакансии и можно найти что-то подходящее для себя.

4) Транскрибатор

Транскрибатор – это специалист, который занимается переводом аудио- и видеозаписей в текстовый материал. Основная задача транскрибатора – внимательно прослушать аудиозаписи и дословно перенести слова записи в печатный текст, иными словами, произвести расшифровку аудиозаписей. Да, я согласна, что слово «транскрибатор» само по себе звучит довольно устрашающе, но это только так кажется. Это самый лучший вариант для легального заработка через интернет для тех людей, у которых не так много времени и особых навыков.

5) Выгуливать чужих собак

Данное занятие довольно забавное и милое, но между тем приносит неплохие деньги! Я сама занималась этим и могу сказать, что это лучшая работа, если, конечно, ты не выгуливаешь 10 собак одновременно. Найти тех людей, которые нуждаются в выгуле своих пушистых можно на тех же нам знакомых Юле и Авито.

6) Репетитор

Почему бы не обучить кого-то другого тому, что ты знаешь сам? И знаешь настолько хорошо, что можешь создавать собственные курсы? Эта работа приносит бесконечное количество положительных эмоций, если вы любите разговаривать и кого-то бесконечно поучать.

7) Перепродажа товара с Али

Как ни странно, но кто-то занимается и таким. Главное, сделать страницу в Инстаграме или паблик в ВК, красиво оформить и заморочиться над визуалом, т.е. подобрать атрибутику для фото, яркий фон, красивую раскладку. Но по совету скажу, что лучше создавать что-то свое, чем заниматься обычной спекуляцией. Но выбор всегда за вами.

8) Тайный покупатель

Отличная и довольно несложная в исполнении работа. Тайный покупатель – это человек, задачей которого является оценка применения менеджером навыков продаж и сервисного обслуживания. Работа тайного покупателя заключается в посещении торговых точек, под видом обычного посетителя, заполнения формуляров и выставления оценки по определенным критериям. Порой, тайному покупателю приходится проявлять весь свой актерский талант и играть роль злого монстра, с неудовлетворенностью отношения работников к своей персоне. Так же, в обязанности тайного покупателя может входить запись разговора на диктофон или камеру, создание провокационной ситуации, и даже обнюхивание персонала – все зависит от сценария, предоставленного заказчиком.

Автор - Данил Груне

Ольга Матасова

«Я душу продам, чтоб в НФИ все было хорошо!»

Имидж, маркетинг и рок-н-ролл

Начало учебного года – время, когда мы приходим в стены родной альма-матер и сразу сталкиваемся с целой уймой изменений. Такая уж традиция в НФИ КемГУ – каждый год удивлять студентов чем-то новым. Этот год не стал исключением.
Помимо крупной оптимизации вуза, которая затронула жизнь всех факультетов, были также изменения административные, которые как бы призваны изменить жизнь студентов в лучшую сторону, но студенты не совсем понимают, как это работает.

В начале сентября в стенах НФИ КемГУ появился новый отдел – ОМКиСО. Довольная странная, но небезызвестная аббревиатура, каждая буква которой имеет свое законное место. Отдел медиакоммуникаций и связей с общественностью, если долго не разглагольствовать о значении каждой буквы. Отдел был создан по инициативе директора НФИ КемГУ Данила Григорьевича Вержицкого и возглавляется Ольгой Игоревной Матасовой. Ольга Игоревна в нашем вузе фигура известная. Во всяком случае студенты-маркетологи ее уж точно знают, т.к. что-что, а в маркетинге она профи.

Как так получилось, что фамилия Ольги Игоревны теперь первая в списке ответственных на фирменный стиль НФИ КемГУ? Что такое ОМКиСО и с чем его едят? Зачем нужен еще один отдел в системе административного управления нашего вуза? Как это улучшит жизнь студентов? Об этом и многом другом мы поговорили лично с начальником отдела медиакоммуникаций и связей с общественностью, кандидатом экономических наук, доцентом, преподавателем маркетинговых дисциплин, мамой двоих детей Матасовой Ольгой Игоревной.

Не хочу ходить вокруг да около и сходу задаю первый и, кажется, самый важный вопрос:
– Что такое ОМКиСО и с чем его едят?

Ольга Игоревна, недолго думая, сразу выдает предназначение своего подразделения:
– ОМКиСО – это отдел медиакоммуникаций и связей с общественностью. Круг задач этого отдела достаточно обширный. С а м а я основная цель – сформировать положительный бренд НФИ КемГУ. Мы решили, что составляющие бренда нашего вуза – инновации, клиентоориентированность, качество образования и привлекательная студенческая среда. Ключевой задачей работы является улучшение имиджа вуза в глазах общественности и нашей целевой аудитории – студентов и абитуриентов.

Мы хотим, чтобы студентам было комфортно учиться, и они гордились тем, что учатся именно в НФИ КемГУ, – очень живо и едва ли не трепещуще отвечает мне собеседник, отчего понимаешь, что это действительно важно. – Нужно, чтобы они искренне рассказывали друзьям и знакомым, что наш вуз - крутой. Это работа многих отделов, один наш с этим не справится. С нашей стороны будет разработка и внедрение фирменного стиля, создание инфоповодов и положительного информационного поля, продвижение вуза. В первую очередь, навести порядок в уже имеющихся каналах коммуникаций.

– Каковы Ваши обязанности?

– Моя задача – сформировать, реализовывать стратегию коммуникаций и проявлять инициативу. Искать слабые места, выявлять проблемы вуза и придумывать способы для их решения. Кстати, чтобы студенты и сотрудники могли повлиять на развитие своего вуза, очень скоро мы запустим на сайте и в официальном сообществе НФИ КемГУ ВКонтакте проект «Банк инициатив», куда все неравнодушные смогут отправить свои пожелания по улучшению жизни нашего вуза.

– Все наши медиа теперь под крышей ОМКиСО, как это отразится на нашей работе?, – спрашиваю я, пользуясь своим служебным положением. Все же любопытно узнать степень влияния нового начальника на работу своего детища.

– Одной из первых задач, которую я поставила и выполнила придя на эту должность, это был аудит контента этих медиаорганизаций, – абсолютно спокойно отвечает Ольга Игоревна, – Я села и потратила много часов времени на просмотр видеороликов и постов СТВ, листая их стену, точно также изучила весь контент медиа-центра «ЗСВ» и пресс-центра «Точка». Поняла, что больше всего стратегии нашего вуза отвечает контент двух организаций – медиа-центра «ЗСВ» и студенческого телевидения. На основе полученных результатов, мною разработаны пожелания для всех организаций, основным из которых стало пожелание к их интеграции, чтобы они работали с одной целью, вырабатывали единое ключевое послание.

– Ольга Игоревна, какое место занимает ваш отдел среди множества других административных подразделений?

– У нас в вузе действует достаточно четкое разделение на разные направления, – *отвечает начальник нового отдела,* – есть направление стратегического развития, возглавляемое Ольгой Андреевной Урбан, которое занимается в том числе коммуникационной деятельностью. Наш отдел очень тесно взаимодействует с отделом по социальной и воспитательной работе со студентами, особенно в той сфере, которая затрагивает подготовку событий и праздников. Пока еще ничего не готовили, но я надеюсь, что уже в ближайшее время мы этим займемся. Теснее всего, особенно в период подготовки к приему абитуриентов, мы сотрудничаем с приемной комиссией вуза.

– Вы разработали уникальные, по нашему нескромному мнению, стратегию и тактику коммуникаций НФИ КемГУ. Какие задачи являются приоритетными?

– Первое, что мы начали делать – формирование нашего фирменного стиля. До этого у нас был полный разнобой с фирменной символикой вуза. Да, у нас есть логотип, но даже вариантов его использования я увидела целую уйму. Формально он сильный, но все его печатают как хотят. Где-то буква «К» с цифрой, где-то без. Презентации – разные, фирменные бланки – тоже могут быть разными, сувенирная продукция – в полном разнобое. Страшно становится, когда наш вуз сотрудничает с другими организациями,

участвует в деловых играх, конференциях и т.д. Такое ощущение, будто участие принимают абсолютно разные вузы. Поэтому моя текущая основная задача – разработка единого фирменного стиля.

Дальше очень важный момент – приведение в порядок наших коммуникационных каналов. Изменение корпоративного сайта, т.к. он устарел и справляется не со всеми задачами. Изменение сообществ в социальных сетях. В этой связи мы провели опрос среди всех студентов с целью выявить, что им нравится и они хотели бы изменить.

Помимо этого, планируются фокус-группы, которые позволят выявить конкретные зоны для изменения.

Очень надеюсь, что уже к новому году запустим новый сайт с удобным юзабилити, обновленным разделом «Расписание», чтобы нашим студентам было удобно, – *улыбаясь отвечает респондент, намекая на то, что удобный юзабилити сайта вуза пригодится и главному редактору медиа-центра в том числе.*

– Вы ведь и сами закончили наш вуз. Есть ли в стратегии такие идеи, ноги которых растут из вашей студенческой жизни? Какие?

– Я могу сказать, что все идеи, которые я отразила в стратегии – это груз какого-то опыта, который накопился у меня за те 17 лет, которые я расту вместе со своим вузом.

– Те недостатки и направления работы, которые есть в стратегии – это все глазами студентов или администрации?

– Само собой – это симбиоз идей и тех, и других. Мы много разговаривали на тему проблем, которые необходимо решить, с Данилом Григорьевичем Вержицким. Он определил направления, над которыми стоит думать и работать в первую очередь. Я интересовалась коммуникационной деятельностью крупных вузов нашей страны, смотрела, что сделано уже у них. Особенно у тех, где хорошо сформирован бренд. Какие-то моменты взяла и оттуда в том числе. Разговаривала со студентами, выясняла какие проблемы видят они.

Ну и в итоге все это переварилось в моей голове и вылилось в те направления, которые были мною предложены.

– А могут ли студенты принять участие в реализации этой стратегии? Предлагать свои идеи?

– Конечно! Во-первых, один из наших проектов, который предлагается в стратегии – это банк инициатив. Очень скоро мы сможем запустить возможность для наших студентов и сотрудников подать какую-то идею, инициативу или жалобу о том, как сделать НФИ КемГУ лучше… в любой сфере. Будем реагировать, ведь это постоянный источник новых идей. А во-вторых, я плотно сотрудничаю с различными группами студентов, которые помогают мне в реализации. Это маркетологи, социологи, историки. Больше всего мне помогают наши студенческие медиаорганизации.

– Сколько денег нужно на реализацию всего задуманного? Может быть нам вложиться (скинуться) на благо нашей Альма-матер?

– Я не скажу вам, сколько нужно денег! – *смеясь отвечает Ольга Игоревна,* – не потому что не хочу, а потому что пока не могу! Стратегия долгосрочная. Реализация первых этапов запланирована к концу 2019 года, поэтому мы будем разбивать наши затраты на несколько периодов. Очень многое мы стараемся делать своими силами, чтобы не тратить на это деньги. Например, создание нового сайта. Мы ведь могли заказать у сторонней организации, но этим занимается наш ИВЦ. Уже сэкономили. Или, например, создание мобильного приложения для студентов. Если заказывать это где-то, то это обойдется в несколько сотен тысяч рублей, но мы постараемся это сделать также совместно с нашим ИВЦ. Если получится – запустим, если нет – то пока будем жить без мобильного приложения, так как те деньги, которые оно стоит, мы лучше направим на более животрепещущие вопросы.

– Ольга Игоревна, суммы наверняка большие… Как руководство вуза относится к таким затратам?

– К счастью, руководство вуза считает, что это не затраты, а именно инвестиции. Самое дорогое – студенческая среда. В этом свете мы хотим заняться ремонтом рекреаций, самых главных мест в университете и помещений, чтобы ребятам было приятно учиться. Но это мы силами того же ИВЦ сделать не можем, – улыбаясь отвечает мне собеседник, – поэтому закладываем в план постепенно…

– Результаты опросов оценки качества образования в НФИ КемГУ говорят о том, что студенты очень любят ваши занятия. Вы отказались от работы с ними ради улучшения жизни в стенах вуза, или же остались преподавать? – осторожно спрашиваю я, а то вдруг это больная тема.

– Нет, я никогда не брошу преподавательскую деятельность потому что эта та сфера, которую я люблю больше всего. Можно сказать, что я и преподавание нашли друг друга. Я очень люблю работать со студентами, они заряжают меня потрясающей энергией, я надеюсь, что я заряжаю их знаниями. Чувствую свою социальную значимость, когда работаю с ними, потому что понимаю, что я могу их чему-то научить. Конечно, пришлось сократить количество часов, т.к. я занимаюсь другими проектами, но теперь я могу привлекать студентов к решению коммуникационных вопросов вуза. И они могут не только теоретически освоить маркетинговые дисциплины, но и практически. Поэтому я считаю, что есть взаимозаменяемость.

– Успеваете ли вы с таким количеством работы уделять время детям и супругу?

- Еще и своему коту… Да, успеваю, все хорошо, – *улыбнувшись отвечает Ольга Игоревна, давая понять, что эту тему мы обсуждать не будем.*

– Что ждет наш вуз в ближайшем будущем?

– Я думаю, что мы потрясем его до самого основания, в самом положительном смысле. Я душу готова продать, чтоб в НФИ все было хорошо! Уж так сильно я люблю свой вуз... Много изменений, но они все хорошие, только с целью сделать жизнь вуза, студентов и сотрудников лучше. Я понимаю, что будет шквал критики, но в конечном счете, все это будет оценено по достоинству, и наша работа даст хорошие плоды.

Разговор с Ольгой Игоревной прошел достаточно живо, ритмично и четко. Отвечая на вопросы, она приводила много различных примеров, что позволило мне убедиться в объективности тех опросов, в которых ее преподавательская деятельность оценена студентами самыми высокими баллами.

Мы благодарим Ольгу Игоревну за ответы на наши вопросы и желаем ей успехов в реализации всего того, что она задумала.

Автор - Алёна Зенина

5 привычек, портящих Вашу кожу и жизнь

Ярко-красные воспаления, поры, глубиной с Марианскую впадину, чёрные точки и россыпь закрытых камедонов, прекрасно копирующая рельеф Карпат. Грустно вздыхаете, узнавая себя, и киваете каждому пункту, мол, «не без этого, голубчик, не без этого»? Тогда Вы наверняка знаете уже вдоль и поперёк все «секреты» идеальной кожи, начинающиеся с правильного питания и заканчивающиеся умыванием льдом согласно лунным фазам. Но знаете ли Вы, что на тернистом пути к фарфоровой коже не столько редкие походы в KFC портят все Ваши труды, сколько ежедневные, доведённые до автоматизма привычки, живущие с Вами бок о бок чуть ли не с рождения? Нет?
Что ж, позвольте поговорить об этом.

«Уберите руки немедленно!». Вот сидишь себе на скучной паре и грех же не подпереть подбородок рукой, верно? Написать абзац лекции, проверить ленту в Instagram и смахнуть с парты крошки от съеденного на пятиминутке молочного коржика. А потом потереть глаза руками и похлопать себя по щекам, чтобы проснуться, — святое дело! Только вот микробы на Ваших руках не Вы — прежде чем размножиться, высшее образование получать не спешат, сразу к делу приступают. По данным последних исследований в течение дня на руках человека скапливается более 10 миллионов бактерий. Попадая на кожу лица, они нарушают работу сальных желёз, провоцируя повышенное выделение кожного жира и закупорку пор. Следствие из всего этого — появление прыщей и чёрных точек. Страшно? А теперь представьте, каково коже!

Одно полотенце 24/7. Конечно, никто не утверждает, что вытираться полотенцем — грех смертный наравне с чревоугодием и гордыней. Но вот вытирание лица одним и тем же полотенцем на протяжении по меньшей мере недели — это уже вопрос другой. По тяжести сий грешок находится на одной ступени с касаниями лица грязными руками.

Почему? Да хотя бы потому, что влажная среда является идеальной для размножения бактерий; и если на чистом полотенце, которым Вы вытерлись буквально секунду назад, микробов с трудом наберётся на среднестатистическую студенческую группу, то уже к концу дня эти микробы образуют своё государство и будут готовить очередной дворцовый переворот. Поэтому настоятельно советую Вам менять полотенце хотя бы раз в 2-3 дня. Но если делать это лень, то можно купить его бумажного сородича — для кожи так будет даже лучше.

Сказ о наволочках и перьевых подушках. Согласно правилам личной гигиены менять постельное бельё необходимо раз в 7-10 дней. И если Вы следуете этому правилу — я Вами горжусь. Только вот наволочка является небольшим исключением — её желательно менять, как и полотенце, раз в 2-3 дня. И да, из тех же самых соображений. Микробы вездесущи, отнюдь и ах. Однако иногда причина высыпаний заключается не столько в редко меняющихся наволочках, сколько в самой подушке. **Проверьте**: Ваша подушка состоит из пуха или пера? Приношу свои соболезнования — настало время с ней расстаться. Дело в том, что пух и перо являются прекрасной средой для обитания и размножения бельевых клещей. Как живое существо, этот клещ не опасен: он не паразитирует на человеке, а живет в матрацах, подушках и одеялах, питаясь отмершими кусочками человеческого эпидермиса. Опасность представляют его экскременты: они провоцируют у человека аллергическую реакцию, которая и проявляется в виде красных высыпаний. Так что если Вы мучаетесь от постоянных прыщиков, попробуйте поменять свою перьевую подушку на подушку с синтетическим наполнителем.

Потому что кисти моют только слабаки. Ещё одна привычка, которая мешает добиться идеальной кожи, — откладывание мытья кистей и спонжей для макияжа на эфемерное «потом». Зачем мыть? И так сойдёт! А немытые кисти и спонжи тем временем, соболезнуя бездомным микробам, становятся для них новым пристанищем. Дальнейший их маршрут, я надеюсь, Вы уже предугадываете: на следующий же день вместе с тональным кремом, консилером или пудрой бактерии попадают на Вашу кожу, затем в поры, вызывая их закупорку, и шлют Вам свой привет под видом красного прыща. Поэтому не ленитесь и мойте кисти как минимум раз в 7-10 дней, спонж — до применения и после. А также не забывайте о том, что спонж для макияжа нужно менять каждый месяц.

Не всё то золото, что детским называется. Современный рынок косметической промышленности ломится от разнообразия ухаживающих продуктов: эмульсии и сыворотки, тоники и тонеры, крем дневной, крем ночной, крем для глаз, крем для щёк. И во всём это балагане хочется уже найти свой идеально подходящий уход. Хочется настолько, что руки непроизвольно тянутся к полочке с детскими кремами — детям ведь плохой продукт не сделают. Руки прочь! Крем, называющийся детским, называется так не с бухты-барахты, мой дорогой читатель. Особенность кожи ребёнка заключается в ещё несформировавшейся гидролипидной мантии, защищающей кожные покровы взрослого человека от механических повреждений и обезвоживания. Коже ребёнка под слоем такого крема хорошо, а вот взрослая «задыхается»: из-за повышенной жирности крема происходит закупорка пор.

Так что не стоит зариться на то, что предназначено детям. Подбирайте уход в соответствующем своему возрасту сегменте косметической продукции.

Это был второй выпуск журнала

Заметки Современного студента

Будем рады комментариям в официальном сообществе медиа-центра «ЗСВ» ВКонтакте

Выходные данные:

Главный редактор медиа-центра «ЗСВ»:
Данил Груне
Ведущий редактор: Анна Попова
Телефон: +79235382549
Для писем: zametki.maga@gmail.com
Учреждено: Медиа-центр «ЗСВ»

Информация предназначена для детей старше 13 лет.
Дата выхода в свет: 20 октября 2018 г.

Копирование материалов без разрешения Программного центра «ЗСВ» запрещено.
Распространяется бесплатно.