

ВЫПУСК №2

ЗИМА 2019–2020

# ЕСЛЕСТИС

Студенческий журнал Центра Алмазова



ОПРОС

## НОВЫЙ ГОД

Как празднуют студенты  
Центра Алмазова

ИНТЕРВЬЮ

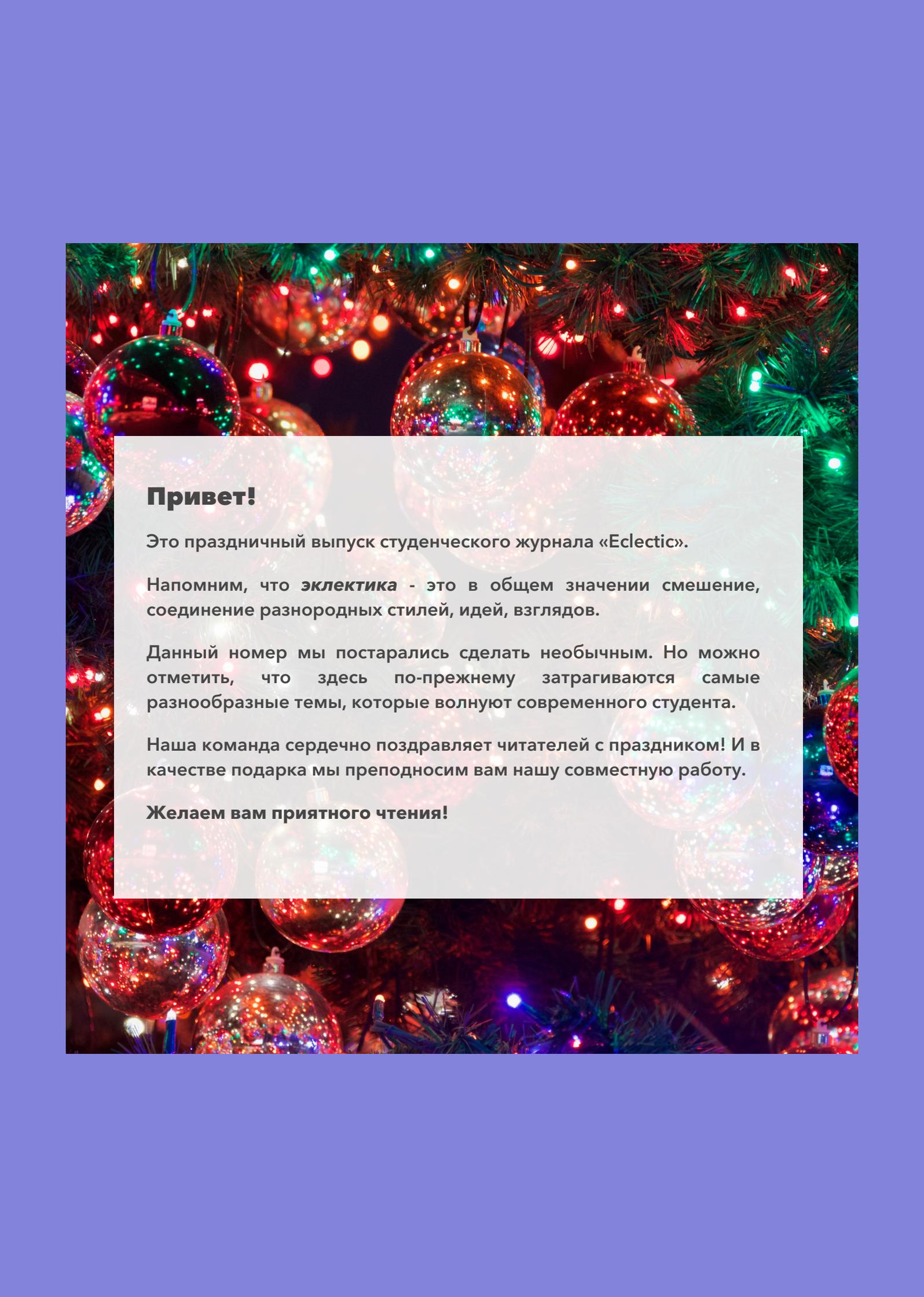
## КУХАРЧИК

Галина Александровна  
декан Лечебного Факультета

АВТОРСКАЯ СТАТЬЯ

## GO GREEN

Эко-движение в стенах  
нашего Института



## **Привет!**

Это праздничный выпуск студенческого журнала «Eclectic».

Напомним, что *эkleктика* - это в общем значении смешение, соединение разнородных стилей, идей, взглядов.

Данный номер мы постарались сделать необычным. Но можно отметить, что здесь по-прежнему затрагиваются самые разнообразные темы, которые волнуют современного студента.

Наша команда сердечно поздравляет читателей с праздником! И в качестве подарка мы преподносим вам нашу совместную работу.

**Желаем вам приятного чтения!**

## НАД ЭТИМ ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ

**Главный редактор:**

Полина Нанинец

**Арт-директор:**

Илья Потапов

**Обложка:**

Полина Нанинец

**Дизайн и верстка:**

Полина Нанинец

**Редакционная команда:**

Полина Нанинец

Илья Потапов

Алина Алексеева

Егор Белашов

**Авторы статей:**

Полина Нанинец

Анастасия Киселева

Абубакар Хайбаев

Анна Тоидзе

**Интервью:**

Илья Потапов

Полина Нанинец

**Опрос:**

Полина Нанинец

Анна Тоидзе

Алина Алексеева

Елизавета Ланская

Виолетта Леванова

Мария Карпова

Выражаем отдельную благодарность всем студентам 1-2-ого курсов, которые приняли участие в новогоднем опросе и любезно поделились фотографиями из личных архивов

За помощь в подготовке и публикации выпуска благодарим сотрудников НМИЦ им. В.А. Алмазова:

**Арину Александровну Черныш**, заведующую сектором внеучебной и воспитательной работы

**Анастасию Александровну Попову**, специалиста редакционно-издательского отдела

«В честь Нового года учинять украшения из елей, детей забавлять, на санках катать с гор. А взрослым людям пьянства и мордобоя не учинять – на то других дней хватает»

**Петр I Великий**

## Как студенты празднуют Новый год?

Мы провели собственное расследование и узнали, как студенты центра Алмазова отмечают Новогодние праздники. Устраивайтесь поудобнее и готовьтесь прочесть уютные праздничные рассказы...

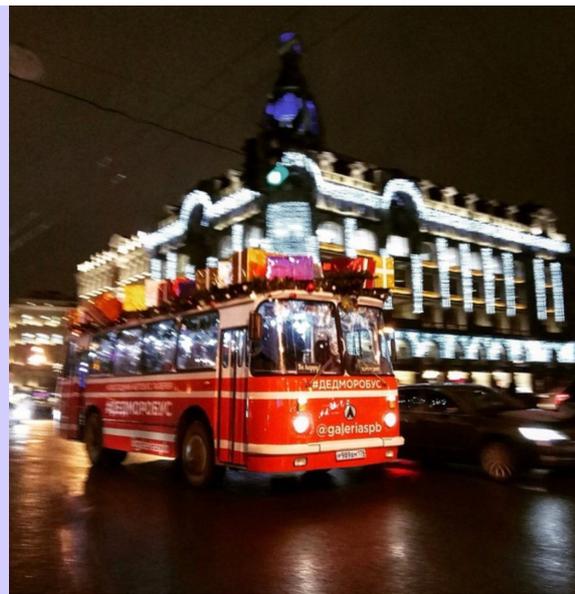
Автобус прошлого столетия едет по оживленному Невскому. Красно-белая расцветка, украшения-гирлянды, якобы коробки с подарками, прикрепленные на крыше – все это привлекает внимание некоторых пешеходов.

Невский, как всегда, полон людей, но в этот период царит особая атмосфера. В предновогодней суете толпа наполняет центр: кто-то в поисках подарка, кто-то просто погулять – все вроде бы как всегда, но в воздухе будто бы улавливается некое новогоднее волшебство.

Именно подобные ощущения появились у меня в предпраздничное время зимой в прошлом году.

Автобус останавливается и из него выскакивают 6-7 музыкантов. Одетые в новогодние костюмы, они начинают виртуозно исполнять знакомые всем с детства мелодии. Вокруг образуется небольшая толпа, которая частично перекрывает пешеходную дорожку. Как же приятно оказаться среди этих людей и наслаждаться новогодней музыкой, падающими с неба хлопьями снега и близким человеком рядом, который чувствует абсолютно то же самое.

**Аграм Манучарян, 2 курс**



В нашей семье много детей, поэтому самое долгожданное событие праздничного вечера – это тот момент, когда мы открываем окно и зовем Деда Мороза, а потом (естественно, волшебным образом) находим под елкой огромный мешок с подарками!

Бывает, после наступления Нового года мы идем на снежную гору. Также иногда выезжаем в Семиозерье кататься на ватрушках и лепить снеговиков.

**Елизавета Буркина, 1 курс**

Новый год – волшебное время. Особенно это ощущается в детстве, когда ты еще веришь в чудеса.

Каждый Новый год мама устраивала для меня самую настоящую сказку.

В начале декабря мы всегда писали с ней письмо Деду Морозу. Конечно, сначала это были самые обычные детские послания, в которых я просто просила какие-то подарки. Но потом, когда стала немного старше, это превратилось в настоящую переписку. В своих письмах я рассказывала Деду Морозу о том, как провела этот год, что нового узнала, какие интересные места посетила и, конечно, подкрепляла свой рассказ фотографиями.

И в новогоднюю ночь мне приходил ответ. Он всегда был в красивом конверте, который лежал рядом с моим подарком. В письме Дед Мороз рассказывал о своих делах, о Снегурочке, о том, как готовился к Новому году и упаковывал подарки.

Я ощущала себя частью чего-то сказочного, ведь со мной делился секретами самый главный новогодний волшебник!

А потом я выросла, и уже стало неловко, что я – такая «взрослая» – все еще верю в Деда Мороза.

Но до сих пор каждый Новый год, когда нет того самого «новогоднего настроения», я вспоминаю эту историю, и оно тут же накрывает меня с головой!

**Полина Конторская, 2 курс**



Я приехала из солнечного Новороссийска, зимой снега у нас практически не бывает, а температура обычно около +10 °С.

Каждый год утром первого января я, прежде всего, дарю своим родителям подарки, затем мы завтракаем прошлогодними салатами и идем на море. Да, именно так. Там мы располагаемся у берега и читаем книги. Вот такая вот у нас необычная новогодняя традиция. Всех с Новым годом!

**Елизавета Ланская, 1 курс**

Новый год у меня всегда ассоциировался со светлым и радостным событием. Мне очень нравится, что он служит одним из поводов собраться всей большой семьей вместе, вспомнить самые яркие события уходящего года. Конечно же, в волшебную ночь важно загадать заветное желание под бой курантов – куда же без этого?

Новый год мотивирует начать все с чистого листа, оставить лишний груз забот в прошлом и взять с собой только опыт и положительные эмоции. Думаю, это главное.

**Дудникова Наталья, 2 курс**

Замечательная традиция у нас в Ростове-на-Дону: на Старый Новый год собираться всей семьей, лепить и кушать вареники с сюрпризами, имеющими символическое значение. Всегда интересно, что попало внутрь.

А еще мы с друзьями собираемся вместе и гадаем на томике Пушкина, вот такие дела. Всегда получается довольно жутко, но захватывающе!

**Дарья Шульга, 1 курс**



Особенно запоминающихся новогодних традиций в моей семье нет. Обычно мы под бой курантов в гостях кричим «Ура!», загадываем желания; кто-то ест, кто-то спит. Но потом мы все вместе выходим на улицу и смотрим на фейерверки.

**Богдан Зайцев, 1 курс**

Самый запоминающийся Новый год для меня прошел за пределами полярного круга. Прошлой зимой я была там впервые, поэтому мне очень запомнились огромные сугробы по пояс и полярные ночи.

В холодный сезон солнце там светит всего пару часов в день, поэтому каждый его восход ожидается с еще большим трепетом...

**Валерия Тимофеева, 2 курс**

Мы с моими родственниками и соседями собираемся вместе, веселимся, обедаем оливье, поздравляем друг друга, а также обсуждаем планы на следующий год и подводим итоги прошедшего. Вместе смотрим какие-нибудь новогодние фильмы.

После всего праздника мы выходим гулять и запускаем салюты.

**Анонимно**

Для меня Новый год – это семейный праздник; в этот день, а точнее вечер, вся семья собирается за столом перед телевизором.

31 декабря начинается как самый обычный зимний день, а вот ближе к вечеру мы принимаемся за подготовку к празднику. Хлопоты с мамой на кухне всегда доставляют мне особое удовольствие, так как в будни такое бывает редко. После приготовления еды я выхожу во двор и помогаю папе топить баню, а затем леплю с сестрами снеговика.

Ближе к полуночи за праздничным столом, уставленным самыми вкусными угощениями, собирается вся семья. Мы вспоминаем хорошие моменты прошедшего года и строим планы на будущее. После боя курантов выходим на улицу, запускаем салют, играем в снежки...

Ну а утром 1 января под елкой всех ждут подарки!

**Анастасия Куршина, 2 курс**





Подготовка к Новому году в нашей семье начинается с выбора елки: мы с мамой и сестрой едем за ней ранним утром в «ОВ!» примерно за одну-две недели до праздника. В магазине никого нет, а редкие покупатели похожи на сонных мух. Момент выбора елки кажется очень торжественным и волшебным для меня: падает снег, где-то звонят утренние колокола, а хвойный запах кружит голову. Но мы не ограничиваемся только елкой: так как на пути к ней находится отдел новогодних украшений, мы долго ходим среди них и обязательно что-то берем. Везет, если елочка маленькая, ее легко поместить в машине, но если она огромная (да, иногда нас прошибает на громадную ель), то приходится впихивать ее в машину наискось, так, что два окна открыты, а я лежу под стволом.

Украшаем елку обычно за два дня до Нового года (до этого момента она живет на балконе). Я этим заниматься не очень люблю (мне лень возиться с нитками и игрушками), но я обожаю смотреть, как кот с обезумевшими глазами прыгает на мишуру и ест ее – в течение месяца я нахожу у него в лотке яркие дождики, поэтому приходится его отгонять.

Вдвоем с мамой мы закупаем продукты, тащим пакеты от машины до дома, распахиваем всю эту гору по холодильнику, параллельно объясняя, что трогать нельзя, «так как это на Новый год».

И вот наступает 31 декабря. С самого утра по телевизору смотрим старые фильмы, в частности «Ивана Васильевича» (иногда по три раза), убираем всю квартиру и готовим еду. Нам помогает подруга семьи: она каждый раз встречает Новый год с нами. В течение дня мы не садимся завтракать или обедать, так как наедаемся ингредиентами блюд, которые готовим.

Вечером, когда все нарядились, мы садимся за стол. По правде говоря, подготовка к самому празднику мне нравится больше, чем застолье: чувство волшебства ощущается ярче, а угощения, тайком взятые со стола или при готовке, вкуснее.

А после полуночи наступает мое самое любимое: обмен подарками. Я обожаю придумывать сюрпризы и начинаю готовить их за два месяца, поэтому всегда с трепетом жду реакцию на поздравления: а вдруг подарки не понравятся? После этого ритуала мы натягиваем поверх платьев и костюмов куртки и шуршащие теплые штаны и бежим запускать салют. Так мы и провожаем прошедший год; примерно в 4 часа все уже расходится по комнатам. Но сам праздник не заканчивается: первого января я всегда встаю раньше всех и читаю какую-то книгу (обычно «Гарри Поттера»), дожидаясь, когда проснется сестра. Вместе мы набираем огромную тарелку вкусностей и весь день играем в компьютер – я счастлива провести весь день с сестрой.

Надеюсь, я не утомила вас своим рассказом, было приятно поделиться новогодними традициями моей семьи.

**Яна Буянова, 1 курс**



Помню, в детстве мы с братом и сестрой устраивали маленькие концерты для родителей. В силу возраста мы не могли подарить ничего особенного, поэтому наш маленький вклад в праздник был именно таким.

Мы тайком от родителей репетировали сценки, танцы, придумывали конкурсы, учили песни, я мучила пианино – в общем, предпраздничные дни были полны забот. Но это того стоило, ведь для взрослых наши поздравления были способом вернуться в детство, отвлечься от проблем.

Потом мы шли пить чай с вкусняшками и делиться эмоциями.

Зимние праздники у меня ассоциируются с домашним уютом, громкими разговорами и смехом.

**Ирина Палева, 2 курс**

Новый год – это один из моих любимых праздников. Его мы отмечаем всей семьей. Мама печет традиционный новогодний торт (то, чего я жду целый год), все вместе украшаем квартиру и ставим елку, наряжая ее разными яркими игрушками.

**Эмилия Гусейнова, 1 курс**

Я живу в частном доме, поэтому елка у нас, как правило, живая. Мы привозим и наряжаем ее где-то за неделю до праздника.

Обычно мы с друзьями жарим на Новый год шашлыки и готовим много разных угощений. Перед торжеством наряжаем нашего пса – он бегает по дому в ярких лентах.

**Артём Андриянов, 1 курс**

Раньше я не понимала смысла празднования Нового года. Сейчас понимаю.

С каждым разом мне этот праздник все больше нравится. Может, от того, что в моей жизни становится меньше и меньше радостных и волшебных дней. Проблем же, обязательств и ответственности – больше, а в Новый год все это забывается. В какой-то момент я снова становлюсь ребенком, который верит в сказку и волшебство, в то, что все будет классно и что все получится.

Каждый Новый год я праздновала сначала с семьей, а потом встречалась с одноклассниками и проводила с ними время до самого утра.

В этом году я планирую поехать в деревню, поэтому меня ждет что-то новое.

**Ирина Сайченко, 2 курс**

Каждый Новый год после боя курантов и взаимных поздравлений мы с моей большой и дружной семьей выходим на улицу наблюдать за салютами! Такие эмоции я не испытываю больше никогда: стоять в обнимку с мамой, бабушкой, сестрой и наблюдать за мерцающими огоньками – что может быть лучше? Иногда после салюта, если не очень холодно, мы ходим на городскую елку, катаемся с горок, резвимся, играем в снежки, одновременно забывая обо всех своих повседневных проблемах. Для меня Новый год – однозначно семейный праздник, наполненный волшебством и особым очарованием. Праздник, когда все дела уходят на второй план и ты просто наслаждаешься временем в кругу своей семьи.

**Вероника Баширова, 1 курс**

В новогоднюю ночь меня обычно наряжали в костюм снежинки, дарили конфеты. Ровно в половину первого папа и брат запускали салют во дворе.

Что касается подарков, то я всегда узнавала, что мне подарят, раньше наступления Нового года – родители прятали подарки под кроватью...

**Мария Карпова, 1 курс**



Перед Новым годом мы обязательно всей семьей выбираемся куда-нибудь: это может быть театр, концерт, аквапарк или просто кафе. На само вечернее застолье мы приглашаем гостей и празднуем все вместе.

Когда мы уходим запускать фейерверки, мой отец задерживается дома и кладет под елку подарки. Мне уже 19 лет, но благодаря этой мелочи я до сих пор верю в новогоднее чудо.

**Елена Пупынина, 2 курс**

Каждый Новый год я отмечала в кругу родных и близких мне людей. Мы собирались все вместе и с радостью вспоминали моменты уходящего года.

Однако 2019 год выдался особенным: его я встречала на Дворцовой площади, в самом сердце Петербурга.

Да, традиции порой меняются!

**Валерия Михалева, 2 курс**





В моей семье традиции, как у всех. У нас на столе обязательно есть оливье, селедка под шубой и холодец. Во время боя курантов мы загадываем желания – для меня этот момент особенный!

Самый незабываемый Новый год мы встретили с семьей в Риме, и уже по самому месту проведения можно понять, почему он так мне запомнился.

**Мария Коржова, 1 курс**

Мой Новый год максимально традиционный, но от этого не менее любимый. Происходит все стандартно: елка, оливье, вся семья за большим столом. Запах мандаринов, бой курантов, советские новогодние фильмы по телевизору – разве что-то еще нужно для новогоднего настроения?

**Даниил Лавров, 1 курс**

Я считаю, что Новый год – это сугубо семейный праздник, поэтому каждый раз, где бы я ни была, я возвращаюсь в родной город, чтобы провести этот светлый, особенный день с родными.

За два дня все родственники собирались в огромном доме моей тети, и после этого начиналась, по моему мнению, самая лучшая часть – подготовка.

Много людей разных возрастов объединялись и начинали работать как единый организм. Бабушки и мамы готовили еду, дедушки и папы жарили шашлык, дети наряжали елку. Было весело: за эти два дня мы успевали друг другу надоесть, поссориться, потом пройти через муки совести, а затем помириться.

График очень напряженный, поэтому лишний раз отвлекать родителей было нельзя. А значит, мы, дети, оставались наедине со своей задачей: нарядить елку. И все возникающие проблемы приходилось решать самим. Однажды мы потратили несколько часов на поиск одних только игрушек – это был настоящий квест! Глубоко в мозгу у меня даже сохранилась мантра «игрушки в гараже на стеллаже». Елку мы тоже добывали сами, но нам помогали соседские дети: все-таки тащить огромное дерево было тяжело.

За 6 часов до заветного боя курантов детей, закончивших подготовку елочки, отправляли лепить снеговика – благо, климат позволял.

После всех приготовлений начиналась самая долгожданная, но при этом не очень интересная часть вечера – ужин. Были какие-то шутки, анекдоты, но понимать я их начала только повзрослев. Ближе к двенадцати включался заветный телеканал, все внимательно слушали речь нашего президента.

Потом те, кто мог, выходили во двор, запускали фейерверки и зажигали бенгальские огни. Остальные наблюдали это волшебство через окно.

Затем детей отправляли спать, а что происходило после этого, я узнала только на четырнадцатом году жизни. Но это знание не вызвало у меня желание каждый раз оставаться со взрослыми после двенадцати, потому что страх остаться без подарка от Деда Мороза был сильнее желания почувствовать себя взрослой.

Наутро мы, дети, вставали раньше всех, чтобы увидеть подарки как можно скорее. Взрослые спали чуть ли не до вечера, поэтому мы опять оставались сами по себе. Но мы были не против: убегали играть с соседскими детьми и показывать им свои подарки.

Отъезд обычно происходил днем. Как бы мы ни уговаривали, родители были неумолимы. Поэтому, несмотря на грусть от предстоящего расставания, мы прощались, обещая встретиться через год.

Однако, без сомнений, именно благодаря этому празднику мое детство стало все-таки чуть-чуть светлее.

**Анонимно**

В моей семье Новый год проходит по одному и тому же сценарию, но при этом он не теряет своей праздничной атмосферы и ожидания какого-либо чуда.

Традиционно мы его празднуем у близких друзей нашей семьи. Сначала нас ждет стол, полный еды, приготовленной женской частью наших семей. Сидя за ним, дожидаемся поздравления президента и после боя курантов приступаем к распаковке подарков, аккуратно сложенных под новогодней елкой.

Заключительной частью всего праздника является запуск фейерверков на улице.

**Эрик Свиридов, 2 курс**

Ассоциации с Новым годом зависят от возраста; в последнее время только грустные. Дед Мороз ко мне в детстве не приходил.

Елку мы всегда наряжаем в синем цвете, абсолютно все: игрушки, гирлянда, дождик. А вот моя елка обычно в красно-золотом. И так как я из деревни, она у нас всегда живая, и главная новогодняя ассоциация – это ее запах.

У нас есть традиция поджигать бумажки с желаниями.

**Анонимно**

Для того чтобы Новый год стал самым запоминающимся событием, мы с семьей ежегодно придумываем тематику празднования, эпоху и стиль. Например, в 2019 году мы отмечали Новый год в стиле 80-х. Также мы любим праздновать большой дружной компанией, поэтому часто приглашаем друзей!

**Анна Вялицына, 1 курс**

Новый год мы отмечаем в родном Сыктывкаре (Республика Коми). Так как город небольшой, северный и очень снежный, то атмосфера там своеобразная.

31 декабря мы, как правило, ходим в кино на какой-нибудь последний сеанс – после этого обычно тепло на душе от ощущения единения всей семьи. Ближе к вечеру на улице очень пусто, даже в кинотеатре почти никого нет. Только на главной площади небольшой островок с людьми: стоит украшенная елка, вокруг нее залит каток, а рядом построены ледяные горки для детей. Из аттракционов есть паровозик, украшенный разноцветными огнями, и, как ни странно, верблюды и олени. Здесь царит настоящий семейный праздник.

Вечером мы возвращаемся домой пешком, обычно идет снег, который играет искорками в свете фонарей. Очень тихо, только иногда можно встретить чересчур уж громко встречающих Новый год людей. Весь праздник обычно сконцентрирован в домах, среди семьи и друзей. Вечером многие выходят пускать салюты, петарды и хлопушки.

В последние годы праздник для нас проходит очень спокойно и домашнему. Раньше, когда я еще была маленькая, мы ездили в другой город или ходили к друзьям. Однако Новый год в узком семейном кругу тоже очень важен. Обычно ты стараешься вспомнить и осознать, что произошло за эти двенадцать месяцев. Это очень необычное и редкое чувство, ведь в ускоренном ритме жизни порой не замечаешь, насколько потрясающие вещи творятся вокруг, но канун Нового года помогает это понять и двигаться дальше, к своей цели. Также это время очень полезно для того, чтобы построить планы уже на грядущий год, набраться мотивации и сил.

Засыпаю я обычно уже после боя курантов, за окном всегда грохот от салютов и сработавших сигнализаций машин. Но ты понимаешь: вот и он – Новый год, совершенно новый год.

**Полина Нанинец, 2 курс**



Как же здорово, вернувшись домой в канун Нового года, устроиться с какао и имбирным пряником в самом уютном местечке вашего дома. Уже давно это лакомство является символом рождественских праздников. В нашей семье эти пряники вошли в традицию: в один из вечеров мы печем и украшаем их. Тут уж можно проявить все свое творчество и мастерство, ведь чем необычнее, тем интереснее.

**Анастасия Коробейникова, 2 курс**



О, Новый год – мой самый любимый праздник только по той причине, что я верю в чудеса! Пожалуй, самым запоминающимся считаю тот, когда мы с друзьями настолько сильно устали петь и танцевать за ночь, что в 6 часов утра начали читать «Войну и мир»! Помимо этого, мы погуляли по улицам и смогли познакомиться с разными людьми, спеть с ними новогодние песни и обменяться добрыми пожеланиями. Все-таки жителей России очень объединяет этот праздник.

**Олеся Головачева, 2 курс**

Новый год в нашей семье – особый праздник. 31 декабря мы все вместе собираемся и готовимся к нему: украшаем дом, подготавливаем праздничный стол и зовем гостей. Обычно редко получается собираться всей семьей, а вот Новый год – отличный повод для этого.

Основная наша традиция – это обмен подарками, но кладем мы их под елку, делая вид, что к нам зашел Дедушка Мороз. И абсолютно каждый Новый год мы запускаем салют после боя курантов. И, конечно же, мы пересматриваем «Иронию судьбы».

**Ганга Мутулова, 1 курс**





Ох-ох, хочется так много сказать – и про друзей, и про мысли... но все же не буду сильно отходить от темы! Шеф сказал: «традиции», – значит, будет традиции!

Впрочем, их я не назову особо выдающимися: за день, если вовсе не в день самого праздника, я наряжаю елку. В детстве мы делали это всей семьей, но последние несколько лет эту ответственность возлагают на мои широкие и надежные плечи. Хотя два последних года отличаются: мы украшаем елку вместе с двумя моими чудесными подругами, параллельно отвлекаясь на сериалы, мультфильмы или на потанцевать. Стараемся делать так, чтобы нашему коту, Цезарю, было неповадно съесть половину мишуры. Иначе весело потом будет всем. Кроме Цезаря. Коты, что с них взять! После этого развешиваем дождик или кусочки мишуры по дому, а затем весь оставшийся день мы с мамой готовим салаты и праздничную еду, и иногда к нам подключается папа. Понарошку препираемся, но все равно занимаемся каждый своим делом в добром настроении!

Моя традиция на Новый год – проводить его в кругу семьи. Место празднования и наличие елки не так уж и важно.

А примечательный случай такой: я заболел прямо перед Новым годом и провел его у бабушки на даче без оливье и шампанского, но зато с повышенной температурой и в спокойной обстановке. После выступления нашего президента я пошел спать. Именно обычная жизнь в «необычный» день была для меня особенной и запоминающейся.

**Роман Дубков, 2 курс**

Садимся мы за стол за час до двенадцати. Почему? Все просто: я наполовину грузинка. А потому мы созваниваемся по видеосвязи с родственниками и празднуем вместе, ведь у них время на час вперед относительно нас. А когда приходит наш черед, поздравляют уже они нас.

Я иногда подвожу итоги года: с кем познакомилась, что случилось памятного, какая песня была самой цепляющей – в общем, по мелочам, но разве не из них и состоит жизнь?

А фотография с Алмазовского Нового Года. Пусть будет. Как память. Люблю!

**Анна Тоидзе, 2 курс**



Обычно мы с семьей отмечаем Новый год дома, а затем едем с друзьями в коттедж на озеро Увильды.

Но в 2017 и 2018 мы с мамой встречали Новый год в Праге. Смена обстановки, чудесные виды и множество впечатлений и сделали те праздники самыми незабываемыми.

**Ирина Илюшкина, 2 курс**



В моей семье никогда не было каких-то особенных новогодних традиций, все достаточно обыкновенно: до вечера резать салаты и бегать по всем магазинам в районе в поиске незамеченных, но почему-то внезапно пропавших с прилавков, консервированных ананасов или любых других забытых ранее продуктов, а вечером пойти в гости к бабушке, где обязательно будет включен Первый канал с неизменными новогодними фильмами – «Бриллиантовой рукой» и «Иваном Васильевичем», который уже лет пятьдесят не может найти свое место в жизни.



На прошлый Новый год, за две недели до праздника, мама предложила каждый день прятать на елке небольшие подарки друг для друга. Весело было приходить домой после школы и пытаться по-тихому упаковать и повесить только что купленные семена или шоколадку и искать, где же висит мешочек для тебя.

**Мария Шемякина, 1 курс**





Мы всегда встречаем Новый год дома с семьей и никак по-другому. Раньше, до моих лет двенадцати, мы всегда ставили елку 31 декабря. Пока бабушка с мамой были заняты кулинарией, мы с сестрой и папой наряжали, как умели.

Еще мы с сестрой устраивали концерты для родных – было очень весело и искренне. Сейчас на смену этим концертам пришло участие в новогодних детских елках. Чаще всего я играю Бабу Ягу, злую предводительницу пиратов или Кикимору. Иногда после праздника дети, увидев меня без грима и костюма, подходят и говорят: «Я знаю, это ты была Ягой!» – и очень смешно наблюдать за растерянностью, которая появляется на их лицах, когда я начинаю тщательно отрицать этот факт.

Новогодняя выпечка тоже не остается без внимания: я люблю радовать родных и друзей своими новогодними яблочными печеньками.

Также ни один год не обходится без ночных гуляний или поездок по городу: всеобщая людская радость очень заряжает энергией и желанием действовать и творить.

Для меня Новый год – это время чего-то доброго, уютного, родного. Это время сказки!

И мандаринки – куда ж без них!

**Виолетта Леванова, 1 курс**

Новогодние праздники в нашей семье всегда начинаются с суматохи. Так сложилось, что каждый член моей семьи из года в год является активным участником различных торжественных мероприятий, проводимых на работе или, в моем случае, в школе, на дополнительных занятиях или в институте.

Наша предновогодняя неделя всегда расписана по минутам. Но именно эта суэта помогла сложиться нашей семейной традиции: встречать Новый год дома, в узком кругу. Для нас 31 декабря – это день тишины и семейного очага. Этот день свободен от встреч, длинных поездок и посещений людных мест. С самого утра и до наступления «волшебных минут» мы проводим его вместе, делая последние штрихи в украшении нашего дома и готовя праздничные блюда. После боя курантов мы открываем новогодние подарки, которые по традиции лежат под елкой.

**Анастасия Киселева, 2 курс**



Я не могу похвастаться какими-то особенными новогодними традициями, и в моей семье Новый год справляют довольно скромно. Несмотря на это, Новый год для меня – самый любимый, самый особенный праздник!

Думаю, выбор подарков и подготовка к торжеству меня захватывают даже больше, чем сама новогодняя ночь. В декабре повсюду царит атмосфера праздника, во всех людных местах можно полюбоваться пышными елками и яркими гирляндами, поэтому прогулка по торговому комплексу или центру города – верный путь для создания новогоднего настроения.

Обычно я дарю подарки родителям и близким друзьям и, как правило, для поиска и подбора всего необходимого выделяю целый выходной день. Я редко планирую, что конкретно буду дарить (спонтанные решения зачастую оказываются лучшими), и выбираю то, что цепляет мой взгляд и что, как мне кажется, сможет принести человеку ощущение волшебства, новогоднего тепла и уюта.

Что касается приготовлений к празднику, то последняя неделя декабря – это то, чего я жду буквально весь месяц и что приносит мне массу радости и веселья. Новый год – это долгожданное и особенное событие в жизни каждого человека и каждой семьи, ведь этот праздник дарит возможность почувствовать настоящую магию и единение с близкими людьми.

**Алина Алексеева, 1 курс**



Для меня Новый год – это семейный праздник. Мы встречаем его все вместе за столом у бабушки и дедушки. И всегда у нас оливье и мандарины, речь президента и бой курантов, хлопушки и бенгальские огни...

Есть у нас и новогодняя традиция, которая сохраняется несмотря на то, что все дети уже выросли: в разгар веселья неожиданно раздастся звонок в дверь, мы бежим открывать и видим на пороге... большой мешок с подарками для всей семьи! А Дед Мороз, как обычно, уже ушел. И каждый взрослый в этот момент превращается в ребенка, ведь в чудеса хочется верить всем.

**Максим Чухнюк, 1 курс**



Обычно в моей семье под Новый год происходит массовая готовка всевозможных заливных, жареных, вареных, пареных и других видов блюд.

Затем примерно за час до боя курантов все это расставляется на довольно вместительный стол.

И, наконец, под торжественную речь нашего президента и звон бокалов моя семья прощается со Старым годом и встречает Новый.

Также следует заметить, что новогодняя елка – неотъемлемый элемент атмосферы сего праздника в моей семье.

**Ярослав Воронин, 2 курс**



На прошлый Новый год поехал в Москву, очень весело провел время. Посетил много музеев, самые запоминающиеся – Музей космонавтики и Третьяковская галерея. В Новый год пускали салюты и ели оливье.

**Юрий Богданов, 1 курс**

Одна из главных наших традиций – печь рождественское имбирное печенье. Мне кажется, это очень сближает всю семью. Потрясающим ароматом пряников наполняется весь дом!

Также мы развешиваем рождественские носочки около елки, а мама каждое утро кладет туда мандаринки, леденцы или какой-нибудь иной подарочек.

Еще мы делаем Advent Calendar – это такой календарь, составленный в виде картонного домика с тридцатью одним окошком. Вплоть до праздника ты в течение месяца открываешь по одной ячейке в день – в каждом таком окошке тебя ждет маленький сюрприз.

Кроме всего этого есть еще одна важная традиция: за месяц до Рождества мы каждое воскресенье устраиваем праздничный ужин. При этом в центр стола мы кладем венок с одной большой свечой и четырьмя маленькими. В первое воскресенье зажигаем только одну маленькую свечу, во второе – две, в последнее воскресенье гореть должны все маленькие свечки, а в Рождество – большая свеча. Постепенно наступает атмосфера праздника, а настроение поднимается.

Я каждый год с нетерпением жду сочельник!

**Анна Попова, 1 курс**

У нас есть традиция собираться на Новый год со всеми родственниками – праздновать одной большой семьей.

Ничего, в принципе, необычного. Мы всегда готовим одни и те же блюда, поэтому какого-то запоминающегося Нового года у меня не было.

Из традиций: просмотр новогодних фильмов и мультфильмов с имбирным печеньем, но это уже после боя курантов и торжества.

А перед Новым годом мы с сестрой, бабушкой и дедушкой наряжаем елку и украшаем дом.

**Ольга Попова, 1 курс**

На Новый год мы обычно собираемся всей семьей у моей тети, еще приезжают наши хорошие друзья. Празднуем, запускаем салюты – в общем, весело.

**Максим Романенко, 1 курс**

Каждый Новый год мы с сестрой встречаем в кругу семьи. Накануне праздника мы все вместе едем в Сосновый Бор к бабушке в гости, накрываем большой стол и готовим что-то необычное. За пять минут до боя курантов внимательно слушаем поздравление президента нашей страны, затем поздравляем друг друга и загадываем желания. На праздник мы с сестрой любим играть на фортепиано ансамблем в присутствии гостей.

Каждый из нас надеется, что Новый год принесет много радости и добра. В моей семье в этот праздник принято дарить подарки и класть их под елку – мы с сестрой с нетерпением ждем утра, чтобы поскорее побежать распаковывать их.

Впереди зимние каникулы, катания на лыжах и коньках. Я каждый год очень жду этот праздник!

**Екатерина Верховская, 2 курс**



Начну с того, что я очень люблю новогодние праздники, так как мы собираемся большой и дружной семьей за обеденным столом. Бабушки, дедушки, братья, сестры... Именно семья для меня создает праздничную атмосферу.

Утром каждый пытается найти именно свои подарки среди большого количества конфет и ярких, украшенных лентами коробок. Ближе к вечеру мы всей семьей смотрим фильм «Один дома», а бабушка в это время накрывает праздничный стол. Я не могу представить праздник без апельсинового пирога, который уже стал традиционным новогодним блюдом в нашей семье. Потом мы собираемся за столом, обсуждаем, как прошел год и какие обещания мы хотим дать себе и родным людям в наступающем году.

В нашей семье есть очень интересная традиция: под бой курантов каждый должен съесть 12 виноградин, которые символизируют 12 составляющих счастья. Если ты успеешь съесть их, пока бьют куранты, то обязательно будешь счастливым!

**Ксения Усачева, 1 курс**

Новый год я традиционно встречаю в кругу семьи. В отличие от многих людей мы считаем, что целый день стоять у плиты и готовить блюда, которые потом придется есть весь январь, – ненужная трата времени. Поэтому мы заказываем роллы, смотрим вместе фильмы; также я пеку имбирное печенье для близких.

Новый год – это самый лучший праздник, так как он дает возможность провести время со своей семьей!

**Наталья Кротова, 2 курс**



В нашей семье в последнее время принято справлять Новый год в ресторане. И в этом есть свои плюсы! В прошлом году мы не только вкусно поели, но и увидели красочное представление и замерзший Финский залив. Скорее всего, этот Новый год мы также отметим вне дома.

**Григорий Беляков, 1 курс**

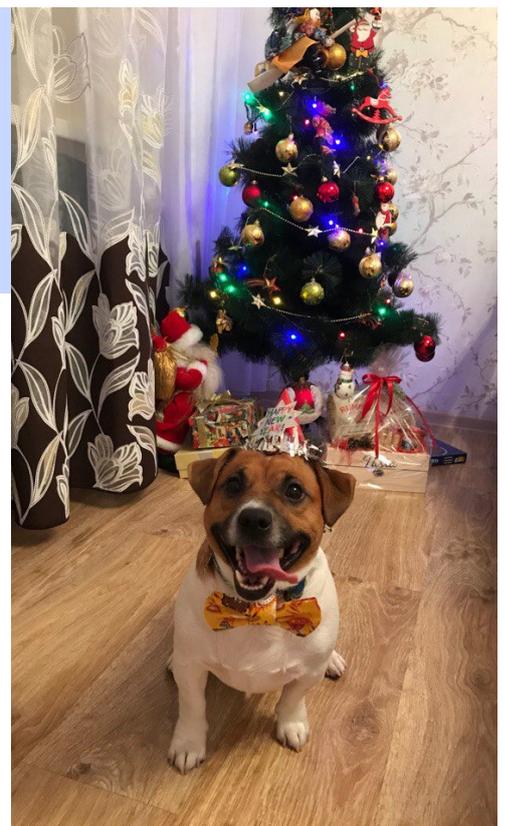


Моя семья собирается на Новый год на даче, в доме бабушки.

Днем и вечером, перед праздником, мы готовим разнообразные блюда: селедка под шубой, мимоза, бутерброды с икрой и с говяжьим языком, оливье... А из дома на дачу я привожу собственноручно сделанные имбирные печеньки.

Когда до праздника остается совсем немного времени, мы начинаем надевать красивые платья и краситься. За полчаса до наступления Нового года садимся за стол, начинаем кушать. Ближе к двенадцати включаем телевизор, слушаем речь президента (с самых маленьких лет я привыкла каждый Новый год смотреть на Путина). Снова кушаем! Потом дарим друг другу подарки, которые уже стоят под елкой в гостиной. После этого идем на улицу запускать петарды, хлопушки, играем в снежки и катаемся на ватрушках.

**Мария Чунина, 1 курс**





Сегодня я хотела бы рассказать свою историю разоблачения Деда Мороза.

В течение первых пяти лет моей жизни папа уходил в новогоднюю ночь на работу (что было очень странно), а через некоторое время приходил Дед Мороз и дарил мне подарки. Не пупсов и кукол, как я заказывала, а куртки и штаны (что было для меня тоже очень странно).

Когда он пришел в очередной Новый год, я заметила, что ногти Деда Мороза очень похожи на ногти моего отца, и сказала:

- Ой, у вас ногти, как у моего папы!

И тут до моей умной головушки стало доходить, что этот Дед Мороз и есть мой папа! Конечно же, я была уверена, что Дед Мороз был настолько занят рассылкой подарков и бросанием их в трубы, что просто не успевал ко мне приехать и попросил папу помочь.

В итоге новость о том, что Деда Мороза не существует, разбила мое маленькое сердечко.

**Алена Кобец, 1 курс**



Новый год всегда был для меня семейным праздником. Это тот день в году, когда вся семья собирается вместе, все раздоры забываются и каждый член семьи наслаждается компанией друг друга.

В моей семье никогда не было особенных традиций. Самое главное для нас – тепло, любовь и возможность быть рядом. Мы вместе готовимся к этому празднику, вместе его встречаем.

Каждый Новый год несет в себе что-то особенное. От компании родных, которые смогли присутствовать, до блюд, приготовленных женской половиной семьи.

**Елена Нежданова, 1 курс**

Ох, у меня все довольно обычно. Просто приезжаем на Новый год к бабушке в деревню недалеко от Краснодара. Туда также приезжает семья маминной сестры, и мы празднуем все вместе.

Но к ближайшему Новому году не успею попасть домой и прилечу уже 1 января вечером, что, конечно, тоскливо.

**Полина Чумакова, 2 курс**



Обычно на Новый год мы всей семьей приезжаем к дедушке в город Пошехонье в Ярославской области. Мы и в прошлогодние зимние праздники приезжали туда, но все так устали и разболелись, что заснули, и новогоднюю ночь мне предстояло провести одной. Я уж было расстроилась, но моя лучшая подруга пригласила меня к себе домой, и в итоге я отпраздновала Новый год с ее семьей. Было немного неловко, но мне понравилось. После этого мы еще недолго погуляли на главной площади и разошлись по домам.

Вот так я впервые отпраздновала Новый год не в кругу своей семьи.

**Евгения Банова, 2 курс**



Для меня Новый год всегда был семейным праздником, поэтому времяпрепровождение с близкими останется для меня главной традицией. На зимних каникулах мы с мамой всегда смотрим «Три орешка для Золушки» – старый, но очень теплый фильм, который отлично подходит для создания праздничного настроения.

**Мария Якушева, 2 курс**



Новый год у меня дома – это, в первую очередь, семейный праздник. Поэтому самая важная традиция – собраться вместе всем родным.

В канун Нового года мы разговариваем по душам, вспоминая все приятное и хорошее, произошедшее за двенадцать месяцев. А во время боя курантов загадываем желание и открываем окна и входную дверь, чтобы Новый год зашел в дом.

В общем, этот праздничный вечер всегда наполнен искренней теплотой и заботой, создающейся любящими людьми. В этой атмосфере и заключается моя новогодняя традиция, без которой не обходится ни один Новый год.

**Софья Новикова, 1 курс**

Самым запоминающимся для меня был последний новогодний праздник, потому что я провела его с друзьями. Мы отметили его очень здорово: весь вечер танцевали, а потом долго гуляли по городу и просто наслаждались зимой, снегом, наступившим Новым годом и компанией друг друга.

Самым замечательным было то, что мы с ребятами смогли еще неоднократно встретиться на зимних каникулах, хотя в наших суровых северных условиях это было не очень-то легко. Но оно того определенно стоило!

**Анастасия Орешко, 1 курс**



Я хочу рассказать о новогодних традициях, которые есть в моей семье.

Одна из них – это мои новогодние имбирные печенки, которые я пеку для любимого человека. Другая – для создания уютной обстановки украшаю свою комнату свечами, гирляндами, милыми вещами. Еще одна – слушать новогоднюю музыку для создания праздничного настроения.

**Виолетта Рахматова, 1 курс**



Самая трогательная семейная традиция (и, пожалуй, единственная из новогодних) – это собираться всем вместе за праздничным столом, поздравлять друг друга и радоваться, что все в сборе (это особенно актуально сейчас, потому что мы с моим младшим из братьев теперь живем в Петербурге). Пока Кремль оглашает начало Нового года, все загадывают свои желания и пишут их на бумажках, которые потом сжигают.

**Федор Великонивцев, 2 курс**



Новый год – это семейный праздник. Что бы ни случилось, куда бы меня ни звали, я всегда выберу возможность встретить его в кругу семьи.

Пожалуй, самая важная новогодняя традиция для меня – украшение квартиры. Вся семья собирается вместе, и мы развешиваем гирлянды и украшаем елку разноцветными игрушками. Ну и куда же без праздничных сюрпризов! Особую радость мне приносят улыбки на лицах моих родственников, когда они открывают подарки.

**Анна Бережанская, 2 курс**



Каждый Новый год мы веселимся, поем, танцуем. Перед праздником всей семьей украшаем и подготавливаем все к торжеству. После того, как пробьют куранты, мы (каждый по очереди) звоним в колокольчик, тем самым каждый зовет за собой из прошлого года все хорошее.

**Любовь Сапухина, 1 курс**



У нас сложились особые традиции под Новый год. Украшаем дом, празднуем строго в кругу семьи. Мама дарит мне и брату пижамы, которые знаменуют начало чего-то нового.

**Мария Мецатуняц, 2 курс**



Новогодняя традиция в моей семье: под бой курантов записывать желание на бумажке, поджигать ее, кидать в какой-либо напиток и выпивать его.

Также раньше каждый Новый год мы выбирались на улицу и ехали на машине куда-нибудь погулять ночью: были на Крестовском острове, в Кронштадте, выезжали за город – и все это, естественно, после двенадцати часов. Так сказать, как Новый год встретишь, так его и проведешь!

**Иван Голубев, 1 курс**

Два года подряд мы с семьей празднуем Новый год в Индии, Гоа. Безграничный океан, хрустящий, словно снег, палящее солнце – лучший подарок, который можно получить. К тому же там мы отмечаем Новый год дважды, ведь разница во времени между Россией и Индией – 8 часов.

**Екатерина Фитисова, 1 курс**



Наиболее важная традиция Нового года – встречать праздник всей семьей. Отмечаем всегда у бабушки с дедушкой.

Такие праздничные встречи способствуют объединению и укреплению теплых родственных отношений и служат напоминанием о том, насколько наша большая семья дружная и сплоченная.

Новый год – самый прекрасный день, потому что в этот праздник ты осознаешь, что не будешь одинок.

**Мария Колесникова, 2 курс**



Самым лучшим и запоминающимся для меня было празднование Нового 2019 года. Мы с компанией друзей (ныне второкурсников из разных медицинских вузов) и моей сестрой собрались в небольшой квартире на Петроградской. Болтали, ходили запускать салюты, играли в шарады – в общем, просто хорошо проводили время. Потом моя сестра достала пачку клейких накладных усов, и мы с ребятами до конца празднования ходили усатыми господами.

**Света Крутова, 1 курс**



Для меня самым запоминающимся стал Новый год в 2016. Я встречала его в деревне у бабушки и дедушки вместе со своими друзьями. Никогда бы не подумала, что праздник в русской глубинке, где на многие километры вокруг одни леса да сугробы, может быть таким веселым!

После этого я пообещала себе никогда больше не заглядывать в новогоднюю ночь в деревенский клуб.

**Елизавета Лебедева, 2 курс**

В канун Нового года я встречаюсь с друзьями: мы готовим глинтвейн, общаемся, поем песенки под гитару, смотрим фильмы, играем в карты.

**Валерия Романова, 2 курс**



У нас в семье есть традиция – вечером, накануне Нового года, мы с родителями пишем цели на будущий год и читаем то, что написали в прошлом – сравниваем, что получилось, а что нет. И ежегодно мы запускаем фейерверк в новогоднюю ночь.

**Екатерина Вялых, 1 курс**

Для меня с детства Новый год был волшебным праздником. Я до сих пор с нетерпением жду того момента, когда вся семья соберется за праздничным столом и под бой курантов загадает заветные желания, которые обязательно сбудутся (хочется в это верить!).

Поскольку я всегда ко всему подхожу крайне ответственно, организацию праздника родители давным-давно поручили мне. За неделю до Нового года я составляю список покупок, планирую меню и бегаю по магазинам, стараясь ничего не забыть.

В нашей семье, конечно, есть свои новогодние традиции. Первую ввела я, когда поняла, что оливье – это слишком скучно; поэтому каждый Новый год на праздничном столе должны быть традиционные блюда какой-нибудь страны. В прошлом году мы готовили блюда австрийской кухни. Оказывается, там не принято подавать индейку или гуся на Новый год, поскольку суеверные жители этой страны считают, что счастье и удача могут улететь от них, как птица.

Пожалуй, самый необычный Новый год в моей жизни был 31 декабря 2018 года. Мне вдруг захотелось ананас! Помню, как мы с папой в полдвенадцатого ночи искали спелый ананас, когда фруктов почти не осталось ни в одном магазине (и нашли ведь!).

Безусловно, Новый год – мой любимый праздник. Его магия – это возможность провести незабываемые минуты в кругу семьи, с теми, кого любишь.

**Екатерина Долгая, 1 курс**

У нас в семье принято носить на Новый год футболки с цветными и смешными надписями.

**Камиль Таминдаров, 1 курс**

Пожалуй, лучшая новогодняя традиция – готовить вместе еду. Это очень сплочает! Мы включаем новогодний плейлист и делаем оливье.

**Арина Степанова,  
1 курс**



Перед Новым годом мы с младшим братом готовим имбирное печенье и дарим его всем близким и друзьям. А в прошлом году мы апгрейдулись и сделали пряничный домик!

**Виктория Коваль,  
1 курс**



# Интервью с деканом лечебного факультета

Новый год - это особый праздник. По этому поводу мы решили подготовить для вас грандиозное интервью с Галиной Александровной Кухарчик, деканом лечебного факультета. Она любезно рассказала нам о своей профессии и не только...

*Когда Вы начали работать в должности декана лечебного факультета, что стало для Вас самой большой неожиданностью?*

Собственно, неожиданностей не было. Были и есть необычные, но ожидаемые интересные направления работы, возможность внести в обучение новые технологии, подходы к обучению.

Наш коллектив преподавателей реализует проблемно-ориентированное обучение. С моей точки зрения, чрезвычайно важно, что все это стало возможным благодаря неиссякаемой энергии и энтузиазму преподавателей и научных сотрудников Центра Алмазова, которые готовы передать свои знания, умения и опыт студентам; которые загораются новыми передовыми идеями, креативны, высокопрофессиональны и неутомимы. Это тот коллектив, который не работает «по старинке». Преподаватели ведь тоже не всегда готовы к тому, чтобы измениться: многие следуют традициям, придерживаются тех моделей обучения, к которым привыкли за годы работы. И вот здесь удалось собрать такую команду, которая в целом имеет задор, интерес – они готовы к изменениям, готовы к творчеству и созданию новых подходов. Эта команда уверенно решает задачу подготовки конкурентоспособных и высококвалифицированных врачей, востребованных в нашем здравоохранении сегодня и завтра.

*Вы упомянули проблемно-ориентированный подход. А могли бы Вы выделить какие-то предметы, дисциплины или, может быть, даже конкретных преподавателей, которые реализуют это наиболее полно и интересно?*

Наверное, больше всего этим задачам отвечает созданный модуль программы «Биология клетки». Рассматривается такая проблема, как «клетка» в целом и ее функционирование с точки зрения совершенно различных ситуаций. Проблема работы, функции, жизни клетки. Очень интересно то, что реализуют эту программу преподаватели, которые обладают самыми различными компетенциями и самыми



**Галина Александровна Кухарчик**

декан Лечебного факультета,  
доктор медицинских наук, доцент

различными знаниями: это и биофизики, и биологи, и химики, и биохимики, и генетики, и клиницисты.

Практически нет таких программ, когда в одной дисциплине осуществляется такой комплексный подход к проблеме и к ее решению. Когда разнопрофильные специалисты, преподаватели работают вместе, это позволяет всесторонне изучить такую проблему. Я думаю, что мы будем идти по этому пути и аналоги этой программы будут создаваться.

***А Вы уже задумывались о следующей дисциплине, которая будет иметь проблемно-ориентированный подход?***

Мы обсуждали такой вариант, как модуль «Гипоксия», именно с точки зрения и клеточных механизмов, и клинических перспектив, и различных условий (ишемия на примере конкретных моделей различных тканей). Очень тесно будет интегрирована биохимия – в контексте измененного метаболизма.

***За прошедший год администрацией Центра Алмазова была проделана огромная работа по развитию факультета и Института медицинского образования (ИМО) в целом. Чем Вы, как представитель администрации, гордитесь больше всего?***

Я считаю, что мы, основываясь на лучших традициях отечественной медицинской школы, изучив опыт ведущих мировых медицинских школ, применив проблемно-ориентированный подход, смогли создать инновационную программу специалитета «Лечебное дело». Принципиальным ее отличием является глубокая интеграция в программу науки, прочная платформа фундаментальных дисциплин, четкие междисциплинарные параллели, коллаборация с ведущими вузами Санкт-Петербурга и практико-ориентированность. Все это стало возможным благодаря реализации программы на базе научного учреждения, каковым является НМИЦ им. В. А. Алмазова и коллективу преподавателей и научных сотрудников Центра Алмазова.

У нас достаточно большие возможности – как у преподавателей и как у коллектива – построить собственную программу. И это касается не только индивидуальных траекторий для студентов, но и в целом даже базовой фундаментальной части. Оказалось возможным связать между собой дисциплины и включить в них элементы научно-исследовательской работы. Мне кажется, то, что мы это делаем и воплощаем на сегодняшний день, – это одно из самых больших достижений.

***Каким Вы видите будущее медицинского образования в России и в Центре Алмазова?***

Нужно сказать, что медицина – это самая бурно развивающаяся область. Появляются новые технологии, новые знания, новые методы обследования, фармакологические подходы, препараты, способы доставки препаратов к тканям и органам, таргетная терапия, внедряется ценностная медицина, цифровизация здравоохранения и образования, появляются новые медицинские профессии – профессии будущего. Здесь рождается такой некий симбиоз науки, техники, инновационных элементов. Наше образование должно следовать за этим, и поэтому оно не может быть оторвано от того, что сегодня происходит в науке. Образование очень динамично развивается в целом, медицинское – особенно, в силу упомянутых причин. Учебный процесс становится более гибким, формируются индивидуальные траектории обучения.

Сегодняшний студент должен быть готов работать в завтрашних условиях – не в сегодняшних и тем более не во вчерашних – используя современную технику, информационные технологии, должен уметь находить решение в сложных ситуациях. И при этом иметь хорошие коммуникативные навыки.

***Какими бы Вы хотели видеть студентов Центра Алмазова?***

Если сказать коротко, я хочу, чтобы наши студенты были самыми лучшими студентами медицинского вуза, показывающими отличные успехи в учебе, активно участвующими во внеучебных

**«Я считаю, что мы, основываясь на лучших традициях отечественной медицинской школы, изучив опыт ведущих мировых медицинских школ, применив проблемно-ориентированный подход, смогли создать инновационную программу специалитета "Лечебное дело"»**

мероприятиях, спортивными, креативными, жизнерадостными, неравнодушными, уравновешенными. Чтобы они обладали способностью критично относиться не только к окружающим, но и к себе, и, что очень важно, были открыты для диалога, уважали своих учителей и с достоинством и честью несли имя студента Центра Алмазова.

*И в публичных выступлениях, и в обсуждениях внутри Центра Алмазова часто фигурирует мысль о том, что наше образование строится на принципиально новых подходах. Как Вы думаете, как это отражается на студентах, накладывает ли это какой-то отпечаток?*

Я думаю, что сюда пришли ребята, которые достаточно хорошо мотивированы не просто получить диплом, а именно получить знания, овладеть профессией и реализовать себя шире, чем просто в работе врача-клинициста – а именно в работе исследователем, организатором, и планка у наших студентов стоит достаточно высоко.

*Ни для кого не секрет, что учеба в медицинском вузе – дело крайне трудоемкое. Как декан лечебного факультета, поделитесь, пожалуйста, секретом – какие существуют способы все-таки мотивировать людей не только на учебу, но еще и на внеучебную и научную деятельность?*

Сами студенты, отвечая на вопросы одной из анкет, написали, что «учиться сложно, но интересно». Безусловно, медицинский вуз – один из самых сложных для обучения. Однако и студенты-медики – особая когорта студентов, которые готовы много работать. Многие студенты уже сейчас понимают, какая специализация в будущем им интересна; осознают, что стать настоящим профессионалом поможет не только учеба, но и знакомство с научными направлениями в медицине. То, что мы сегодня считаем передовыми научными достижениями, завтра войдет в реальную практику, в повседневные методы обследования и лечения пациента и станет обыденностью клинического процесса. Поэтому без научной составляющей невозможно считать обучение эффективным для работы в условиях завтрашнего дня.

Обращаясь к сегодняшним студентам, хочется вспомнить две цитаты из книги Вениамина Каверина «Два капитана»: «Бороться и искать, найти и не сдаваться» и «Нужно выбирать ту профессию, в которой ты способен проявить все силы души». Ведь если это действительно так, то ты сделаешь все, что зависит от тебя, приложишь все усилия, чтобы себя реализовать и дальше быть действительно настоящим врачом, готовым к трудностям, поиску и креативной работе.

Я знаю, что многие наши студенты были мотивированы на выполнение научной работы еще до поступления. Уверена, что знакомство с направлениями научной работы в Центре Алмазова, с преподавателями и научными сотрудниками – лидерами научных направлений – поможет студентам выбрать свою индивидуальную траекторию и мотивирует на выполнение научной работы.

Студенты сегодня стали важной частью Центра Алмазова, нашей образовательной и научной экосистемы, и думаю, что нахождение в такой мощной по энергетике и креативности среде – это уже мотивация к активной, в том числе внеучебной, жизни: волонтерству, профориентационной и просветительской деятельности, участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях, дебатах, конференциях, творческих встречах, патриотических мероприятиях.

*Расскажите, пожалуйста, что для Вас главное в преподавании? Помните ли Вы, как начинали преподавать, как читали свою первую лекцию?*

Главное для меня в преподавании – научить студента учиться, заинтересовать и мотивировать к обучению, научить справляться с трудностями на этом нелегком пути и объяснить, что учиться придется всю жизнь.

Я очень хорошо помню свои первые занятия со студентами, даже помню ту аудиторию, где они проходили – стоит только закрыть глаза, и сразу всплывает в воображении. Помню и свою первую лекцию, посвященную митральным порокам сердца. Пожалуй,

**«Медицина – это самая бурно развивающаяся область. Появляются новые технологии, новые знания, новые методы обследования, фармакологические подходы, препараты, способы доставки препаратов к тканям и органам, таргетная терапия, внедряется ценностная медицина, цифровизация здравоохранения и образования, появляются новые медицинские профессии – профессии будущего»**

воспоминания такие четкие, потому что очень ответственный был подход, для меня это много значило.

*В последнее время в медицине развивается тренд “shared decision making” – то есть когда решение принимается не только на основе экспертного мнения врача, но и с учетом видения ситуации пациентом. Как Вы считаете, уместен ли такой подход в образовании?*

Образовательная экосреда, в которой мы сегодня живем, работаем и учимся – это содружество, в которое входят не только преподаватели, научно-педагогические сотрудники и другие специалисты, но и обучающиеся. Это очень важная часть образовательной среды. Все участники оказывают в той или иной мере влияние на образовательный процесс. Степень и характер влияния определяется многими факторами, в том числе квалификацией участника, исходной подготовкой обучающегося, временными факторами, целями и задачами обучения и многим другим.

Но в целом нужно понимать, что образование – процесс хоть и гибкий, но не стихийный. И, конечно, участие студента в этом должно иметь место, и процесс этот отчасти взаимный. И тут важно мнение не только работодателя, который знает, какой специалист ему нужен и кто будет востребован на рынке труда, но и обучающийся сам должен выбирать, что ему интересно, он должен своим ответом на обучение способствовать формированию этой траектории.

*Наш журнал читают не только студенты, но и преподаватели и даже другие сотрудники Центра Алмазова. Какое напутствие Вы могли бы дать тем, кто хочет развивать сферу образования (как в Центре Алмазова, так и вообще)?*

Мы открыты для общения со всеми, кто заинтересован в развитии медицинского образования в целом и в Центре Алмазова в частности. Мы ждем креативных преподавателей, профессионалов своего дела и будем рады обсудить идеи и предложения обучающихся, которые заинтересованы в развитии образования.

*Расскажите, пожалуйста, про свой опыт работы практикующим врачом.*

Для меня всегда была очень важна работа практикующим врачом. Я работала на кардиологическом отделении, отделении для лечения больных инфарктом миокарда, консультировала больных в кардиореанимации. Это важная часть моей жизни, и я считаю, что быть преподавателем клинической дисциплины, не работая в практическом здравоохранении, просто невозможно.

*Всегда ли Вы хотели стать врачом или был какой-то поворотный момент, после которого стало ясно, что именно работа врача станет делом Вашей жизни?*

Все началось с малого медицинского факультета. Именно придя на занятия в 9 классе, я поняла, что медицина – это мое призвание и что другой профессии я не хочу. До этого периода я не выбирала медицину как свое будущее и даже совершенно не интересовалась этим. Но потом я «загорелась», увидела, как это интересно, и через такое знакомство состоялось понимание призвания. За все годы я об этом не пожалела.

Замечу, что и сейчас я бесконечно люблю свою профессию и никогда бы не выбрала другую.

*А кем Вы хотели стать до 9 класса?*

Было несколько мыслей, несколько увлечений. Например, я хотела быть археологом. Меня привлекала эта романтика... Другая история – когда-то я собиралась поступать в музыкальное училище и затем в консерваторию. Мои педагоги говорили, что у меня хорошая техника игры на фортепиано.

*А сейчас Вы реализуете эти интересы, может быть, как хобби?*

**«То, что мы сегодня считаем передовыми научными достижениями, завтра войдет в реальную практику, в повседневные методы обследования и лечения пациента и станет обыденностью клинического процесса»**

**«Уверена, что знакомство с направлениями научной работы в Центре Алмазова и знакомство с преподавателями и научными сотрудниками – лидерами научных направлений – помогут студентам выбрать свою индивидуальную траекторию и мотивирует на выполнение научной работы»**

«Студенты сегодня стали важной частью Центра Алмазова, нашей образовательной и научной экосистемы, и думаю, что нахождение в такой мощной по энергетике и креативности среде - это уже мотивация к активной, в том числе внеучебной,

Конечно! Безусловно, музыка остается с тобой на всю жизнь. Я достаточно много времени посвящаю не только музыке, но и посещению театров.

*Можете рассказать подробнее об увлечении театральным искусством?*

Я больше всего люблю театры музыкальные – чаще всего мы ходим в Мариинский и Михайловский театр, где мы пересмотрели, по-моему, все и даже далеко не по одному разу. Мы даже уже знаем детали постановок разных лет и разных авторов и постановщиков, их отличия.

И я, на самом деле, безумно люблю оперу, мне это доставляет истинное удовольствие. Мне очень нравятся оперы Верди, многие произведения Вагнера, наши, русские, отечественные произведения и старинные оперы-сказки.

Из театров драматических мне нравятся Молодежный театр на Фонтанке, пересмотрела там тоже, пожалуй, весь репертуар. Очень разноплановые постановки, отражающие различные эпохи, героев, времена. Их ирония и музыкальное сопровождение мне очень нравятся.

*Этот выпуск журнала будет посвящен празднованию Нового года. Отмечаете ли Вы этот праздник? Есть ли у вас какие-нибудь семейные традиции празднования?*

Для меня Новый год – один из любимых праздников, традиционно встречаю его дома с родными, с семьей. С этим праздником связаны положительные эмоции, хорошее настроение, надежды на будущее, искренние пожелания новых свершений и удачи. И пользуясь тем, что мы об этом заговорили, сегодня я хочу поздравить обучающихся с окончанием сессии и пожелать уверенно двигаться к намеченным целям, приобрести новых верных друзей и крепкого здоровья. А нашим преподавателям и всем сотрудникам, помогающим организовать и реализовать обучение, которые вносят своим трудом колоссальный вклад в развитие нашего образования и нашего коллектива – хорошего настроения, здоровья вам и вашим близким, задора и оптимизма в новом году!

Интервьюер: Илья Потапов

# Новые горизонты в противоопухолевой терапии: CAR-T клетки

Подготовка специалистов в Институте медицинского образования НМИЦ им. В.А. Алмазова отличается тем, что уже с первого курса студенты имеют возможность посещать различные кружки в рамках работы Студенческого научного общества и проводить различные эксперименты для своей научной работы. Мы, в свою очередь, хотели бы рассказать вам об одном из направлений в противоопухолевой терапии, которое активно изучается в том числе и в стенах центра Алмазова. Кто знает, может быть в скором времени наши студенты пополнят ряды научных сотрудников, изучающих CAR-T клетки...

Способность использовать иммунные клетки, направленно изменять их и обучать нацеливаться на опухолевые клетки изменила парадигму лечения многих гематологических опухолевых заболеваний, в том числе неходжкинской лимфомы и острого лимфобластного лейкоза. Т-клеточная терапия химерным рецептором антигена (CAR) показала замечательную противоопухолевую активность против В-клеточных опухолей. В 2017 году Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов (FDA) одобрило две терапии CAR-T, что дало шанс на ремиссию и увеличение продолжительности жизни множеству пациентов.

CAR представляют собой синтетические рецепторы, репрограммирующие Т-клетки. Наличие сигнальных доменов в составе химерных антигенных рецепторов позволяет активировать эффекторные функции Т-клеток, модифицированных CAR, вследствие чего способность CAR Т-клеток распознавать антигены распространяется и на опухолевые клетки. Внешний домен CAR распознает поверхностные клеточные антигены и, чаще всего, состоит из одноцепочечного линкера, связывающего переменные участки тяжелой и легкой цепей иммуноглобулина (scFv). Таким образом, CAR Т-клетки взаимодействуют с

таргетными антигенами вне зависимости от молекул главного комплекса гистосовместимости (ГКГС), что отличает их от физиологических рецепторов Т-клеток. Генетическая модификация Т-клеток, обуславливающая экспрессию ими CAR, превращает данные иммунные клетки в специфическое оружие, направленное на элиминацию опухолевых клеток. К примеру, довольно яркий результат был получен при использовании CAR Т-клеток, специфичных к антигену CD19 – поверхностному белку, экспрессирующемуся большинством клеток при лимфомах и лейкозах – среди пациентов с рецидивирующими химиорезистентными онкологическими заболеваниями, затрагивающими В-клетки, в особенности с острым лимфобластным лейкозом (ОЛЛ).

Тем не менее, несмотря на положительные результаты, существует много проблем, которые необходимо преодолеть, как то иммуносупрессивное воздействие опухолевого микроокружения, иммунная эвазия и различные токсические эффекты (синдром выброса цитокинов, нейротоксичность). Постепенное расширение использования Т-клеточной терапии применительно как к опухолевым, так и к инфекционным и аутоиммунным заболеваниям, обеспечивает прогресс в дизайне CAR, генной инженерии, в производстве, создании и выделении Т-клеток с наиболее оптимальными свойствами.

## Терапия с использованием CAR Т-клеток

После модификации и культивирования CAR Т-клетки можно вводить пациенту, прошедшему соответствующий курс химиотерапии, необходимый для стимуляции распространения и функциональной активности Т-клеток. При аутологичной терапии Т-клетки забираются у предполагаемого реципиента и вводятся обратно после генноинженерной

модификации *in vivo*. Аллогенные же Т-клетки могут быть получены из периферической крови любого здорового донора или выведены в культуре из плюрипотентных стволовых клеток (*off-the-shelf therapy*).

## Распознавание опухолевых антигенов Т-клетками

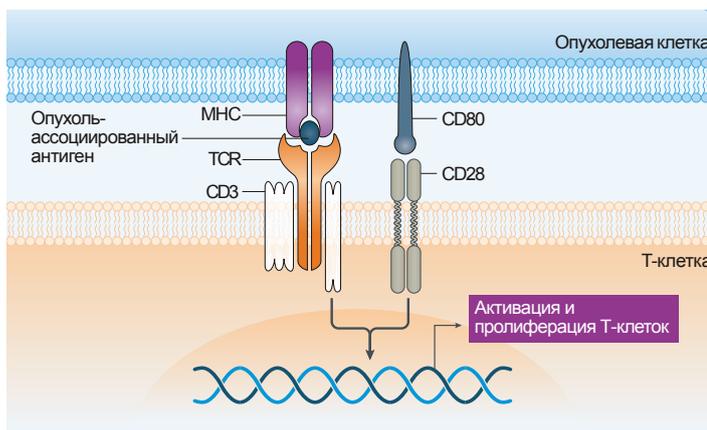
Физиологическое "узнавание" Т-лимфоцитами антигенов опухолевых клеток опосредовано формированием комплекса TCR-CD3. Т-клеточные рецепторы состоят из  $\alpha$ - и  $\beta$ -цепей, которые связываются с  $\gamma$ -,  $\delta$ -,  $\epsilon$ - и  $\zeta$ -цепями комплекса CD3. При столкновении TCR (Т-клеточным рецептором) с антигенными пептидами, презентруемыми белками главного комплекса гистосовместимости – ГКГС (система HLA – Human Leukocyte Antigens – у человека) опухолевых клеток запускается каскад внутриклеточных сигналов, ведущий к увеличению количества Т-клеток и высвобождению цитокинов и цитотоксических соединений, воздействующих на клетки опухоли. Однако одного только комплекса TCR-CD3 для прямого развития эффективного Т-клеточного ответа недостаточно, поскольку для данного процесса необходимо дополнительное вовлечение костимулирующих рецепторов (например, CD28), что позволяет поддерживать распространение, активность и выживание Т-клеток.

## Побочные эффекты CAR-T-терапии

Однако нужно быть реалистами. CAR-T-клетки – это не чудодейственное лекарство от рака. CAR-T-терапия, как и другие методы лечения онкологических заболеваний, имеют нежелательные эффекты. Несмотря на то, что эта терапия работает там, где другие методы бессильны, у нее довольно много тревожных и потенциально смертельных токсических побочных эффектов.

Существует несколько механизмов, влияющих на развитие побочных эффектов при инфузии CAR-T-клеток. Во-первых, это влияние на мишень, которое возникает в результате интенсивного высвобождения цитокинов из Т-клеток CAR. Во-вторых, это повреждение, нанесенные нормальной ткани в результате производства ею антигена-мишени либо белка, перекрестно взаимодействующего с CAR. Также в ряде исследований сообщалось об аллергических реакциях и синдроме лизиса опухоли – метаболического нарушения, вызванного гибелью большого количества клеток опухоли за короткий период времени, при котором их содержание попадает в кровь. В литературе наиболее часто упоминаются два специфических эффекта: синдром высвобождения цитокинов и нейротоксичность.

В рамках своих обязанностей, связанных с иммунитетом, Т-клетки высвобождают цитокины – химические мессенджеры, которые помогают стимулировать и направлять иммунный ответ. В случае цитокинового шторма происходит быстрое и массивное выделение цитокинов в кровотоки, что может привести к опасно высокой температуре и резким падениям артериального давления.



## Структура CAR

CD28 CAR	Структура	Функция	4-1BB CAR
	scFv	Связывание антигена: • Эпитоп • Аффинитет	
	ЕСи ТМ	Структура: • Опосредуют связывание и реализацию функции	
	Cd28 или 4-1BB	Костимуляция: • Метаболизма • Эффекторной функции • Выживаемости клеток	
	CD3	Активация: • Пролиферации • Функциональной активности	

## Цитокиновый шторм

У пациентов с массивной опухолью высок риск развития тяжелого цитокинового шторма. Ранними маркерами являются высокие уровни IL (интерлейкина)-6, IL-15, IL-8 INF (интерферона)- $\gamma$  до введения или в течение одного дня после введения. Поэтому стандартом применения CAR-T-терапии является обязательная госпитализация пациента.

## Будущие направления

Разработка CAR-T-клеток, которые успешно убивают свои клетки-мишени, является сложной задачей. Вероятно, может потребоваться разработка нескольких CAR для нескольких мишеней одной и той же опухоли, поскольку опухоль стремится ускользнуть от действия терапии. Так, у пациентов с лейкемией, получавших иммунотерапию, направленную на CD19, через некоторое время обнаруживаются CD19-отрицательные клоны. Ориентация на несколько антигенов опухоли, конечно, добавит трудностей в и без того сложный процесс разработки успешной терапии, однако это поможет в борьбе с резистентностью опухолевых клеток.

Другим подходом к нацеливанию на опухолевые антигены может стать разработка одного универсального CAR. Например, CAR, нацеленный на биотин. В этом случае пациенту предварительно вводят биотинилированные моноклональные антитела к опухолевым антигенам – таким образом происходит маркировка опухолевых клеток. Затем уже вводят CAR-T-клетки со специфичностью к биотину. Такие препараты уже разрабатываются и сейчас находятся на ранних стадиях доклинических исследований.

Разрабатываются различные методы усиления иммунотерапии и модуляции микроокружения для обеспечения более эффективного эндогенного иммунного надзора за опухолями. То есть вместо того, чтобы блокировать ингибирующие сигналы с помощью моноклональных антител, они заменяются на стимулирующие. Например, это может быть достигнуто добавлением второго химерного рецептора PD-1 в сигнальный домен CD28 CAR-T-клеток. Рецептор PD-1 выставляется на поверхность активированных Т- и В-клеток. Он относится к иммунологическим контрольным точкам, которые участвуют в регуляции иммунного ответа. Взаимодействие PD-1 с лигандом PD-L1 на опухолевых клетках и клетках опухолевого микроокружения способствует подавлению противоопухолевого иммунного ответа. Использование PD-1 в качестве второго химерного рецептора обеспечивает дополнительную стимуляцию, которая преодолевает ингибирование. Таким образом, механизмы, способствующие иммунологическому избеганию опухоли, могут быть использованы для устранения злокачественных новообразований.

Один из перспективных способов нацелить Т-клетки на опухоль – использование аллогенной (или полученной от здорового донора) CAR-T-терапии, где Т-клетки от

здорового донора модифицированы для использования у нескольких пациентов. Тем не менее аллогенная терапия имеет свой собственный набор проблем, которые необходимо преодолеть, а именно: опасный для жизни побочный эффект, называемый реакцией трансплантата против хозяина. Он возникает, когда донорские CAR-T-клетки распознают клетки пациента как чужеродные и атакуют их. Однако большинство разработок CAR-T-терапий, нацеленных на В-клеточные опухоли, в настоящее время направлены на использование аллогенных Т-клеток.

Несмотря на ранний успех, область CAR-T-клеточной терапии все еще находится в стадии становления, и пройдет некоторое время, прежде чем она увидит свет в качестве традиционной терапии. Время, необходимое для подготовки пациентов к инфузии, высокая цена самой терапии и значительные расходы на здравоохранение, связанные с ее назначением, являются существенными ограничивающими факторами для обеспечения доступности такой терапии широкому кругу пациентов.

Дальнейшие исследования в области Т-клеточной терапии должны привести к более быстрому производству, расширению использования готовых продуктов с более низкой токсичностью, что поможет сделать CAR-T-терапию более дешевой и доступной.

Подготовила: Полина Нанинец

Источники:

<http://www.nature.com/nrd/posters/cartcells>

<https://biomolecula.ru/articles/sposobny-li-car-t-kletki-unichtozhit-opukhol>

# Движение Go Green в нашем Центре



Новый год всегда хочется начать по-новому. Мы, в свою очередь, предлагаем вам обзавестись парочкой привычек, которые сделают вашу жизнь более осознанной с экологической точки зрения и, в качестве приятного бонуса, помогут сэкономить деньги. Также мы предлагаем вам присоединиться к экологическому движению в нашем вузе и сделать нашу образовательную среду самой лучшей во всех отношениях. Надеемся, что те советы, которые мы для вас подготовили, станут вашими первыми шагами на пути к осознанному потреблению и заботливому отношению к нашей планете.



## Привычка 1. Используйте многоразовые бутылки

Ни для кого не секрет, что пластик является одним из самых опасных загрязнителей окружающей среды. Поэтому любые действия, которые мы предпринимаем для сокращения количества пластиковых отходов, имеют огромный вклад в долгосрочной перспективе. Отказ от одноразовых бутылок – это самый простой и эффективный шаг, благодаря которому мы можем значительно снизить потребление пластика. Подобные бутылки опасны не только для природы, но и для здоровья человека, ведь в бутилированной воде в среднем содержится 325 частиц микропластика на литр, который оказывает негативное влияние на организм человека<sup>1</sup>. Лучший способ борьбы – это покупка многоразовой бутылки. Сегодня практически каждый магазин Петербурга имеет огромный выбор таких бутылок на любой вкус и цвет. Одна такая бутылка не только прослужит вам много лет, но и избавит вас от использования одноразовых стаканчиков.

## Совет от нашей команды

Как можно чаще приносите свои многоразовые бутылки и термосы в вуз. Во-первых, вода будет всегда у вас под рукой, а, во-вторых, вы сможете в любой момент пополнить водные запасы своей бутылочки у кулера, избавив себя от горького разочарования из-за отсутствия пластиковых стаканчиков, которые, как мы уже знаем, негативно влияют на нашу окружающую среду.



## Привычка 2. Используйте свои стаканчики для горячих напитков

Продолжим тему напитков. Большинство из нас не могут представить свою жизнь без стаканчика ароматного кофе утром по дороге в институт или на прогулке по центру города. Но не многие из нас знают, что стаканчики, в которые нам наливают горячие напитки, наносят вред окружающей среде. Бумага для одноразовых стаканчиков обычно покрывается изнутри слоем полиэтилена, чтобы стакан не размок: 95 % – это бумага, 5 % – пластик. Такой состав делает изделие не подлежащим переработке и увеличивает сроки разложения. А крышечка для стакана сделана из пластика полистирола, который при нагревании выделяет опасные вещества и довольно трудно перерабатывается. Однако не спешите отказываться от горячих напитков на вынос, ведь и одноразовым стаканчикам есть альтернативы: термocupки из разных материалов и небольшие стальные термосы. Также приятным бонусом будет скидка на кофе в кофейнях, которые присоединились к движению My cup, please<sup>2</sup>.



**Совет от нашей команды**

Недавно в нашем вузе установили автоматы, в которых можно приобрести различные горячие напитки. Безусловно, это большая радость не только для студентов, но и для преподавателей. Однако в рамках этой статьи мы не можем не обратить внимание на стаканчики, которые используются в данном аппарате. Мы не призываем вас полностью отказываться от напитков из данных автоматов, но предлагаем уменьшить их использование. В качестве альтернативы, например, вы можете устроить чаепитие в столовой, используя либо свои кружки, либо кружки, которые есть в кафетерии. Чай или кофе вы также можете принести из дома или приобрести в столовой. Таким образом вы не только произведете меньше отходов, но и потратите меньше денег.



Inst: zelenkamarke

**Привычка 3. Используйте многоразовые тканевые сумки**

Еще один совет, который позволит значительно сократить долю пластиковых отходов в жизни каждого из нас. Сейчас огромной популярностью стали пользоваться экосумки и шоперы из натуральных материалов, которые не только вместят все ваши вещи или продукты из магазина, но и станут стильным дополнением к вашему образу. Помимо этого, во многих продуктовых магазинах уже появились аналоги маленьким полиэтиленовым пакетам: фруктовки и авоськи, в которых можно взвесить и унести домой купленные продукты питания.



Inst: space\_of\_mor

**Совет от нашей команды**

Замените свои старые пластиковые пакеты, которые когда-то были получены вместе с покупкой одежды или другой продукции, на хлопковые или льняные шоперы. Сейчас эти сумки украшают витрины практически всех магазинов города, поэтому вы без труда сможете найти свой экземпляр, который придется вам по душе. Также на многих конференциях и семинарах появилась тенденция выдавать участникам такие сумки в качестве подарков. А для творческих ребят есть уникальная возможность проявить фантазию и создать свой неповторимый дизайн экосумки.

Мы гарантируем, что шопер не только поможет вам принести в вуз халат и сменную обувь, но и облегчит вам поиски ваших вещей в гардеробе.

**Привычка 4. Составляйте списки желаний**

Ведение списков желаний – самый лучший способ сократить количество ненужных покупок и сэкономить деньги. Если вы до сих пор этого не делаете, то самое время открыть записки на телефоне и составить список того, о чем вы мечтаете. Обязательно поделитесь этими списками со своими родными и друзьями, когда приблизится ваш день рождения или любой другой праздник. Не стесняйтесь спрашивать такие списки у близких, когда приближается их праздник. Во-первых, в таком случае вы точно угадаете с подарком, а значит, не потратите деньги впустую. Во-вторых, вы не будете ломать голову, что подарить, и сэкономите много времени на поисках подарка.

**Совет от нашей команды**

Бывают случаи, когда вам необходимо сделать подарок человеку, предпочтения которого вы плохо знаете, или другу, который ни при каких условиях не хочет делиться с вами своим списком желаемых подарков.

Наш вариант решения такой непростой проблемы - нематериальные подарки.

Билет с открытой датой на кинопоказ, ваучер на фотосессию, оплаченная подписка на образовательный или игровой сервис, оплаченное участие в семинаре, билет на концерт/в театр (при условии, если вы знаете предпочтения человека)... Идей для такого рода подарков бесконечное множество. Просто включите свою фантазию!

Поверьте - опыт и яркие впечатления будут гораздо ценнее любого материального предмета, ведь они остаются с человеком на всю жизнь.

### Привычка 5. Используйте электронные книги и ходите в библиотеки

В нашем вузе созданы специальные условия для пользования электронными версиями книг: у каждого студента есть личный планшет для образовательных целей. Старайтесь использовать эту возможность по-максимуму: скачивайте несколько книг по одному предмету, чтобы подобрать для себя лучшую литературу, берите планшет с собой для чтения в транспорте или в любом другом месте, выполняйте на нем свою домашнюю работу, а для тех, кто приобрел Apple Pencil, планшет может стать универсальным девайсом для ведения конспектов. Вы избавитесь от лишнего груза в вашей сумке, без труда сможете найти необходимый конспект, не будете сокрушаться из-за того, что забыли его дома и задно позаботитесь об окружающей среде.

Несмотря на все многочисленные преимущества электронных книг, есть люди, которые отдают большее предпочтение бумажным экземплярам. Как раз для них мы подготовили вторую часть совета. Если вы до сих пор не пользуетесь библиотеками, то самое время начать. Любые библиотеки, неважно, речь идет о библиотеке Центра Алмазова или о библиотеке рядом с вашим домом, - это прекрасный пример экономики совместного потребления. Перечислим основные выгоды, которые предоставляют нам библиотеки:

- ♥ вы получаете бесплатный доступ ко всем книгам и тем самым экономите на покупке книг в магазинах;
- ♥ вы удовлетворяете свою потребность в чтении бумажных книг, а не электронных вариантов;
- ♥ вы поддерживаете рациональное использование природных ресурсов



### Совет от нашей команды

С недавнего времени стало набирать популярность такое движение как бук-шеринг. Суть этого движения – делиться своими книгами с другими людьми. Бук-шеринг не только освобождает людей от покупки книг, но и позволяет сохранить природные ресурсы, которые затрачиваются на производство новых книг. Наш вуз разделяет идеи данного движения, поэтому вы можете найти у нас платформу<sup>3</sup>, на которой можно делиться и обмениваться своими книгами. Если вы до сих пор не знаете, куда отдать свои старые или ненужные вам книги, то смело переходите по ссылке и делайте объявление. Возможно, что в скором времени ваша книга найдет своего нового обладателя.

Хотим отметить, что вы можете делиться как произведениями художественной литературы, так и учебной литературой (учебниками, пособиями, методичками, атласами и даже конспектами).

### Привычка 6. Отдавайте ненужные вещи

Наверняка у каждого из нас есть вещи, с которыми по тем или иным причинам мы хотим расстаться. Зачастую такие вещи находятся в исправном состоянии и могут прослужить еще не один год. Чтобы не отправлять эти хорошие вещи на свалку вместе с другим мусором, можно продать или отдать их тем, кому они действительно нужны. Помимо многочисленных платформ для продажи вещей через интернет (Юла, Авито и другие), в нашем городе есть множество пунктов приема одежды, детских игрушек и других предметов, которые затем отправляются в качестве благотворительности в детские дома, дома для престарелых и другим нуждающимся в них людям. Наиболее известными в нашем городе являются такие благотворительные организации, как магазины «Спасибо!»<sup>4</sup>, пункт приема старой одежды «ПЕРЕМОЛКА»<sup>5</sup>, благотворительный магазин «Лепта»<sup>6</sup>, Ночлежка<sup>7</sup>. Также не забудьте поговорить со своими друзьями и знакомыми: возможно, что именно у вас есть та ненужная вам вещь, которая сейчас им крайне необходима. Давайте не будем превращать вещи в мусор!



Inst: spasilboshop



Inst: zelenkamarkeet

Inst: svalka.spb

В завершение, мы хотим поделиться с вами доступными **интернет-ресурсами**, где вы можете более подробно ознакомиться с темой Zero Waste:

💡 **Теперь так** - практический курс бережного потребления. Курс состоит из 6 тематических модулей, охватывающих основную жизнь любого горожанина: мусор, дом, гардероб, путешествия и транспорт, вечеринки и подарки, работа. Одно письмо - 1 урок в неделю. Подписаться на курс можно в любое время, и это бесплатно.

Ссылка: <http://tepertak.ru/>

💡 **Эковики** - платформа открытых знаний и технологий для популяризации экологичного образа жизни и развития экологического сообщества России. Благодаря «Эковики» пользователи могут получить ответы на волнующие вопросы в области охраны природы, узнать, как действовать для решения актуальных экологических проблем, поделиться собственным опытом экологичного образа жизни и экоактивизма.

Ссылка: <https://ecowiki.ru/>

💡 **GreenChannel** - видеоканал российского отделения Greenpeace, на котором рассматриваются актуальные экологические проблемы и способы борьбы с ними. На канале также выходят видео с практическими экосоветами.

Ссылка: <https://www.youtube.com/user/GreenpeaceRussia>

Автор статьи: Анастасия Киселева

Источники и полезные ссылки из текста:

1 - <https://link.springer.com/article/10.1007/s13181-018-0661-9>

2 - <http://mycupplease.ru/>

3 - <https://vk.com/club186755833>

4 - <https://vk.com/spasiboshop>

5 - <https://vk.com/peremolka>

6 - [https://vk.com/magazin\\_lepta](https://vk.com/magazin_lepta)

7 - <https://vk.com/nochlezhka>



# Мате - тонизирующий напиток индейцев

Когда я узнал, что следующий выпуск газеты будет новогодним, я не смог обойти этот прекрасный напиток стороной, так как мое знакомство с ним произошло именно в преддверии Нового года, что, впрочем, немудрено, ведь холодной зимой наблюдается недостаток витаминов, подготовка к сессии сказывается на утомляемости студентов, а качественный мате, в свою очередь, может устранить оба этих фактора.

**Йерба Мате** - напиток-символ Южной Америки, внушительная часть культурного кода аргентинцев, уругвайцев, парагвайцев и бразильцев. Его изготавливают из просушенных листьев падуба парагвайского. Мате - не чай, а отдельный напиток, имеющий свою культуру приготовления и питья, нарушение которой может привести к неприятным последствиям.

**Для приготовления мате необходимо 4 компонента:**

- ☞ небольшая кружка
- ☞ металлическая трубка (бомбижья)
- ☞ кипяток
- ☞ йерба.

Сосуд – калемас – традиционно изготавливают из тыквы, но, ввиду ее требовательности к особому уходу, все чаще встречаются аналоги из стекла, фарфора и глины.

**Бомбижью** в старину изготавливали из бамбука, но теперь это воспринимается как гастрономический фетиш, и все пользуются металлическими трубками.

Разновидностей мате огромное количество, но для начала я бы порекомендовал сорта Suave и Traditional.

**На что похож вкус Йерба Мате?**

Честно сказать, напиток не понравился практически всем, кого я угощал. Вкус у него действительно сложный. При первой заливке и при первых глотках мате может показаться чересчур вяжущим и горьким. К нему необходимо привыкать, его нужно понять также, как, допустим, пуэр или кофе.

Первое время я пил его исключительно из интереса к южноамериканской культуре, но спустя месяцы активного питья я полюбил особенный вкус Йерба Мате.

Новичкам могу порекомендовать для более легкой адаптации пить мате при температуре воды около 60 градусов и небольшими заливками, ну и, конечно же, почитать

**«Игру в классики» Хулио Кортасара**, дабы проникнуться духом культуры.

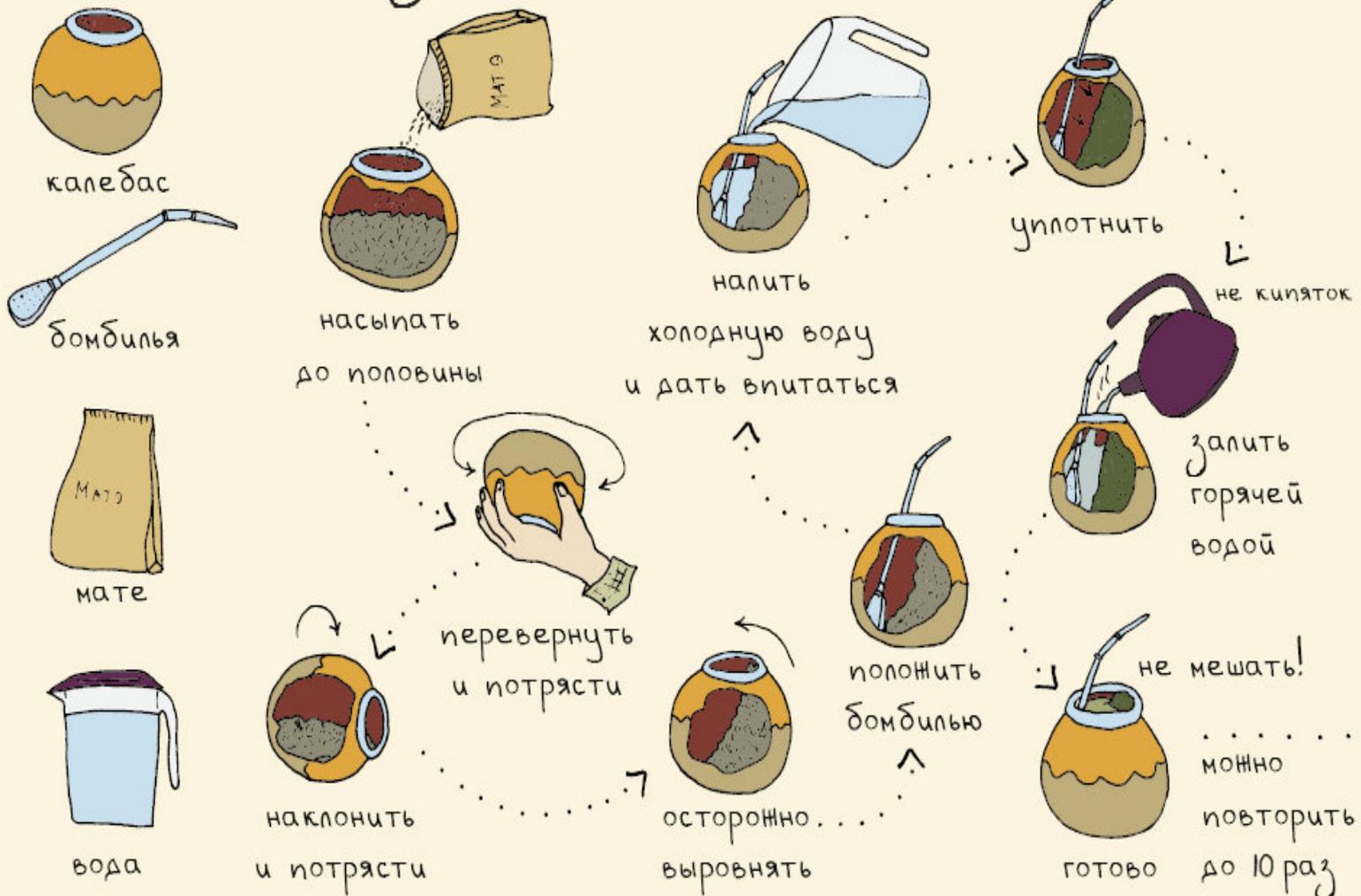
**Способ приготовления:**

1. Калebas на 3/4 забейте сухими листьями мате, после чего прикройте ладонью, переверните и несколько раз встряхните, делаем это для того, чтобы пыль и мелкие фракции остались наверху и не засорили отверстия
2. Наклоните сосуд горизонтально, так, чтобы с одного края осталась горка - ее необходимо всегда оставлять сухой.
3. Далее пролейте горячей водой (60-80 градусов) вдоль бомбижьи. Это самый важный этап, и здесь нужна определенная сноровка: не надо заливать сосуд доверху водой наподобие чая и размешивать получившуюся жижу трубочкой.
4. Налив немного воды, дайте листьям на дне калebasа впитать влагу, постепенно доливайте больше воды, заполняя сосуд до уровня листьев, но не покрывая их.
5. Пейте получившийся экстракт полностью, не настаивая.
6. Залейте следующую порцию воды, выпейте и снова долейте. С хорошим мате этот цикл можно повторить до 15-20 раз. Однако не рекомендую затягивать более чем на 6 часов.

Автор статьи: Абубакар Хайбаев

# Как правильно заварить мате

**Chef-daw**  
© www.chefdaw.com



## ГОРОСКОП

Итак, на календаре уже 2020 год! Новая эпоха! А сколько открывается горизонтов впереди!.. И как же отправляться их покорять, да не заручившись поддержкой самого настоящего\* гороскопа? Дочищайте мандарины – и вперед искать персональный совет на год грядущий!

\* – более настоящее только Новогоднее Чудо.



**Овен**

Огненный знак, готовый сворачивать горы даже среди ночи! Да-да, Овен, речь о Вас! В этом году Вам не раз придется столкнуться с книжными Альпами, потушить пламя Везувия отработок, а также переплыть Великий Океан Рукописей, но не бойтесь! Обязательно позаботьтесь о себе, найдите на себя время и тогда точно сможете покорить любые вершины! Кроме того, позвоните своим друзьям. Они соскучились по Вам.



**Телец**

Венера в Водолее – Телец в любви! Планеты нашептали, что этот год будет для Тельцов богатым на эмоции. Особенно в марте и конце октября, так что берите на заметку, набирайтесь смелости и репетируйте перед зеркалом улыбку каждое утро! Только не такую, как у Гарольда. Пожалуйста. А в остальном – флаг в руки, удачи в бою! Она Вам очень пригодится, потому что битвы предстоят серьезные, но и награды будут стоящими!



**Близнецы**

Слушайте себя, дорогие Близнецы, и сможете услышать много интересного. Может быть, Ваше сердце шепчет Вам: «Вступи в СНО! Начни научную работу! У тебя получится!»? И оно может быть право, потому что в этом году Вы наиболее восприимчивы к новой информации. Так что слушайте себя, и Вы обязательно справитесь со всем! Не ждите сиюминутных результатов, даже Москва не сразу строилась, в этом году Вы играете на перспективу.



**Рак**

Помните, Рак: прежде всего Ваш собственный комфорт. Относитесь к себе внимательнее, особенно – к здоровью и эмоциям. Без сомнений, Вы сможете разобраться с тем, что тревожит Вас уже долгое время и наконец-то обрести душевный покой. Однако не забывайте о других! Будьте ласковы и нежны с теми, кто этого заслуживает. Еще повторяйте латынь. Луна говорит, что она Вам в этом году очень пригодится. Да-да, именно так! Забота о себе, внимание к близким и латынь – Ваш рецепт успеха в 2020 году.



**Лев**

Самый ласковый и нежный зверь этого года – Лев! Вы любите внимание, и в этом году оно ответит Вам полной взаимностью! Особенно в первой половине года, а там, знаете ли, очень важно задать тон, выбрать какую-нибудь тактику и ее придерживаться – и остальное с удовольствием зароется в Вашу шикарную звездную гриву из успехов и заслуг. Только не теряйте связи с реальностью, дорогие Львы. Получаться может не все и не всегда – и это нормально. Помните об этом.



**Лев**

Из года в год, из десятилетия в десятилетие роль главной персоны достается Девам, и этот раз не исключение! Вы прекрасны душой и телом, а если Вам что-то кажется несовершенным, то стоит либо принять это таким, какое оно есть, либо набрать воздуха в Вашу широкую грудь и – готовы? – изменить это! Хватит терпеть дискомфорт, купите себе скорее ту самую Акулу из Икеи, и Вы поймете, что жить-то, на самом деле, весьма даже хорошо. А трудности Вы сможете превозмочь.

**Весы**

Всякому отработывающему да закروются его долги, ко всем Весам да будет этот год благосклонен. Есть сведения, что это предсказал еще сам Студентамус, космический провидец. Так ли это? Что же, решать только Вам, а потому заручитесь поддержкой близких и друзей, чтобы разделить с ними все хорошее, что принесет этот год. И выстоять против всех тяжб – без труда, как говорится, дорогие Весы, не выловить и себя из прокрастинации!

**Скорпион**

О, в этом году Скорпионы отличатся верой в себя и свои силы. И не зря! Эти ребята, наравне с Овнами, способны будут бороздить просторы на Третьей Космической! Однако стоит помнить о том, что, как бы Вы ни были уверены в себе, одни Вы далеко не улетите. А как же обратная связь с планетой? Кто же вам расскажет, какой вкусный кофе он попробовал? Кому же Вы поведаете, как нашли Иные Формы Жизни на отдаленных планетах, если забудете о своих друзьях? Словом, главный совет в грядущей декаде для Вас такой: помните!

**Стрелец**

А Вы, господа Стрельцы, в этом году определенно на что-то нацелены! Что же это? Или, может быть, «кто»? В любом случае спойлер: скорее всего, у Вас получится. В этом году Ваша удача напрямую будет зависеть от Ваших действий, так что не упускайте из виду мелочи, но и не забывайте о главном. У каждого из Вас своя цель, и Ваша задача – поразить ее. Не отступайте.

**Козерог**

Никаких шуток, этот год будет Вам подвластен. Главное делать взвешенный выбор в изобилии предложений. Можете не сомневаться, предложений будет море. И это не шутка, такое уважающее себя издание, как ECLECTIC, не станет делиться с Вами непроверенной информацией. А еще следите за обновлениями в меню столовой. Сатурн говорит, что в этом году Вашим блюдом будут... котлетки. С пюрешкой. Ну что, убедили?

**Водолей**

На Вашу долю выпадет немало испытаний, дорогие Водолеи, будем с Вами честны. Придется нелегко, но это только поначалу. Обязательно помните и напоминайте себе о том, что небо темнее всего перед рассветом. Этот год обязательно заставит Вас не только потрудиться в поте лица, но и посмеяться от души, так что дышите глубже, пейте больше воды и постарайтесь хорошо выспаться! Хотя бы попробуйте. Вам понравится. И в конце года Вас ждет приятный сюрприз!

**Рыбы**

Ваша чуткость и творческое начало могут дать Вам хороший старт в начале года, уважаемые Рыбы. Ваша задача состоит в том, чтобы хорошенько оттолкнуться от этого трамплина и эффектно, красиво, невероятно грациозно войти во вторую его половину, сорвав бурные аплодисменты. Но не позволяйте себе утонуть в иллюзиях: время хоть и эфемерно, все же скоротечно. Не забывайте о работе – в ней Ваш творческий подход будет как нельзя кстати!

# От редакции

## **Дорогие читатели,**

Благодарим вас за знакомство с очередным выпуском нашего студенческого журнала. В этот раз мы подготовили для вас праздничный номер и надеемся, что вам понравилось и вы прониклись атмосферой Нового года и Рождества!

Благодаря расширению нашей команды, нам удалось проделать гораздо больший объем работы. Мы выражаем огромную благодарность всем тем, кто способствовал созданию данного выпуска. Отдельную благодарность выражаем администрации НМИЦ им. В. А. Алмазова за помощь в публикации этого номера.

Чтобы создать конечную версию журнала, необходимо пройти много этапов, которые включают в себя планирование концепции выпуска, распределение обязанностей, сбор и подготовку информации для статей, тщательный отбор уже готовых материалов и их многоэтапное редактирование, проведение опроса и интервью, обработку собранного материала. Но даже когда подготовительный этап окончен, остается огромный пласт творческой работы, во время которой журнал начинает приобретать знакомый вам вид: необходимо разрабатывать обложку и верстать развороты. Мы стараемся осваивать новые программы по обработке публикаций, постоянно совершенствуемся.

Как мы и обещали, была создана группа ВКонтакте, которую мы будем всячески развивать. Мы планируем публиковать там различные статьи и рубрики, проводить опросы и выставлять отчет о проделанной нами работе.

Нам по-прежнему необходимы инициативные и творческие люди для создания контента наших номеров. Журнал *ECLECTIC* - это не только написание статей, это целое творческое объединение, где вы можете проявить свой талант максимально. Создание готовой публикации всегда затрагивает множество сфер, в рамках которых вы можете помочь. Например, редакторская работа, создание фотографий и иллюстраций, верстка страниц, организаторская работа, сбор информации, проведение опросов и интервью. Мы готовы вас всему научить и поделиться своим опытом!

У нас большие планы на организацию нашей работы. Уже сейчас наш студенческий журнал функционирует как настоящий кружок, члены которого не только готовят материалы для выпусков и группы ВКонтакте, но также посещают общие собрания и проводят вместе время. Мы планируем организовывать встречи для знакомства и общего досуга в рамках работы нашего журнала. Так что мы надеемся, что в следующий раз наша команда станет еще больше. Мы ждем каждого, у кого есть идеи по созданию контента и кто может их реализовать. Если у вас появилось желание поучаствовать в работе журнала, вы можете связаться с нашим главным редактором по контактам, указанным ниже.

С наилучшими пожеланиями,  
главный редактор журнала,  
Полина Нанинец

Адрес станции VK для связи: <https://m.vk.com/pawwlina>

Адрес нашей группы VK: [https://vk.com/eclectic\\_almaz](https://vk.com/eclectic_almaz)





**Студенческий журнал  
НМИЦ им. В.А. Алмазова**