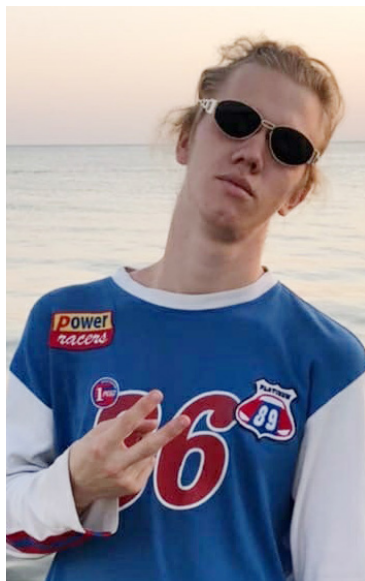


Выпуск №94

Своя Марка



+12



Максим Бухарест

Слово Редактора

Привет, дорогой подписчик!

Я учусь на самой экологичной специальности вуза - инженерная защита окружающей среды. И если химик или инженер из меня так себе, то мои возможности этим не ограничиваются. Одна из задач экологии - развитие экологической культуры у населения. А так как журнал попал в мои руки, почему бы этим не воспользоваться.

Все мы знаем, что бумагу делают из дерева, в том числе и наш журнал, поэтому мы решили сделать выпуск, посвященный экологии полностью электронным, тем самым спасли примерно полтора дерева. Да это мало, зато они будут всё ещё расти и очищать наш с вами воздух.

И раз вы читаете эти строки, то вас не возмутило отсутствие печатной версии.

Мы надеемся что советы в журнале окажутся для вас полезными.
Приятного чтения!

Выпускающий редактор:
Максим Бухарест

Редактор:
Панда
Злата Сальникова
Виктория Ефремова

Бильд-редактор:
Окрошка

Авторы:
Злата Сальникова
Виктория Ефремова
Елизавета Вахтель
Полина Карпушкина
Максим Бухарест
Мария Затеева
Максим Боровских

Вёрстка:
Оладушек

Фото:
Денис Скоробогатов

Иллюстраторы:
Алина Коваленко
Арина Пушкарёва
Виктория Ефремова
Полина Карпушкина
Марина Звонарёва
Анастасия Беккер
Лада Лобода

Компьютерная графика:
Мария Затеева

Адрес редакции:
КузГТУ, корпус №7, ауд. 7104
Тираж: 0 экз. Март, 2022. №1 (94)
Напишите нам, о чём вы хотите прочитать!



МОГЛИ БЫ ПОДАРИТЬ, НО НЕ ПОДАРИЛИ

ЧТО
С НЕЙ?

Ах... она
хочет
суккулент



8 марта – праздник, в который можно поздравить своих знакомых и родных женщин, но это также можно сделать и с пользой к окружающей среде. Наша редакция подготовила для тебя способы как сделать экологичный и осознанный подарок, но уже в следующий раз.

Елизавета Вахтель

Флорариум или суккуленты вместо цветов в подарочной упаковке

Флорариум - закрытая ёмкость, которая сделана из стекла или любых других прозрачных материалов, предназначена для выращивания и содержания растений.

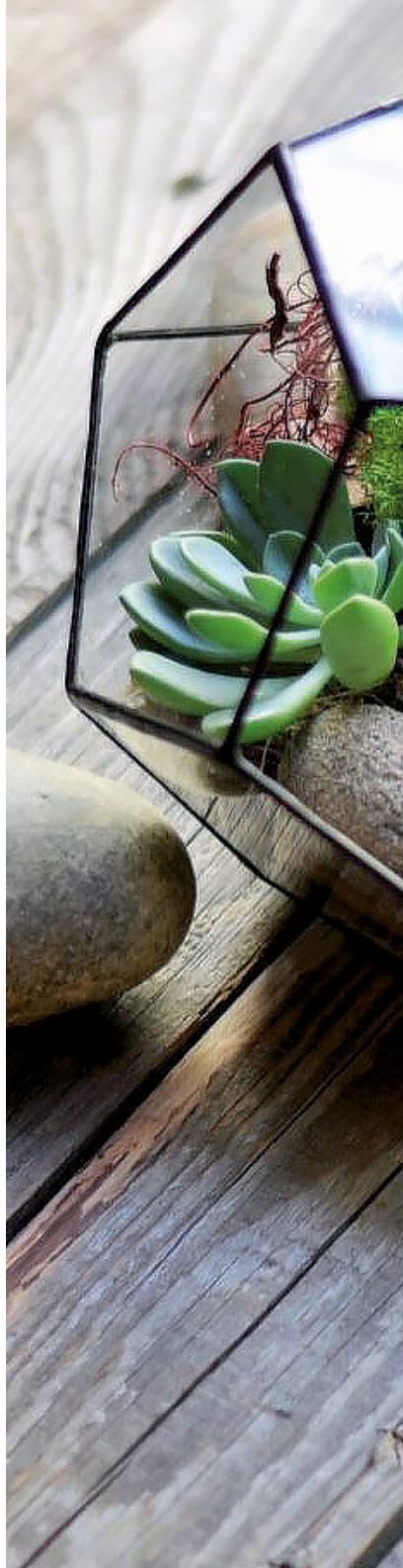
Вместо того, чтобы вручить розу в пластиковой упаковке, которая будет долго разлагаться, сделай подарок в виде флорариума или же любого суккулента, дав растениям новую жизнь.

Шоппер вместо упаковки

Не оборачивай презент в вредный полимер, лучше вручи его в шоппере, тем самым подари универсальную дополнительную сумку, которую можно будет использовать ещё продолжительное время.

Гидрогелевые маски или патчи вместо тканевых

Во время использования гидрогелевой маски, из-за воздействия температуры тела гидрогель имеет свойство нагреваться и растворяться на коже, чего не может сделать тканевая маска. Тем самым гидрогелевым маскам даже не нужно разлагаться, в отличие от тканевых.





Сделанная своими руками открытка вместо купленной

Зачастую на купленных открытках присутствуют различные блёстки, наклейки и другие элементы декора, которым распадаться будет сложно. Вместо всего этого сделай открытку сам. И получателю приятно, и для природы полезно! А как это сделать из переработанных материалов ты и сам сможешь найти в TikTok или на YouTube.

Твёрдый шампунь вместо жидкого

Благодаря этой находке ты сможешь сократить потребление воды, а также намного минимизировать потребление пластика, ведь в обычных жидких шампунях содержится около 15% воды, в то время как в твёрдом шампуне её нет. Из-за этого твёрдому шампуню не нужна пластиковая упаковка, он может храниться как в мыльнице, так и в многоразовой жестяной или стеклянной баночке.

Многоразовая бутылка вместо пластиковой

Одним из самых полезных подарков будет многоразовая питьевая бутылка, которая может прослужить очень долго и заменит большое количество пластиковых бутылок. А поддерживать водный баланс организма уже полезно для тебя лично.

Растущий карандаш вместо обычного

Если твоя знакомая любит рисовать или ей нравятся различные интересные штуки, то этот карандаш как раз для неё.

В чём суть растущего карандаша? На верхнем конце карандаша вместо ластика находятся семена и когда карандаш испишется и станет коротким, то его нужно посадить в землю и спустя какое-то время из земли вырастет настоящее растение!

«Травянчик» вместо плюшевой игрушки

«Травянчик»- фигурка, в которую помещены грунт, перемешанный с семенами травы и при регулярном поливе семена прорастают и у него образуется зелёная шапка. Эта эко-игрушка способствует хорошему настроению и поднятию тонуса, а также добавит больше уюта в дом. Также она точно станет любимой игрушкой для домашнего животного.

Эко-сладости вместо обычных

Обычные сладости стоит заменить эко-сладостями для избегания сахарного диабета и лишнего веса, получения витаминов и пищевых добавок, а также для омоложения всего организма. Одним из основных плюсов этих видов сладостей является большое вкусовое разнообразие.

Минеральная косметика вместо декоративной

Минеральная косметика отличается тем, что в её составе находятся натуральные минералы и неорганические пигменты, а также отсутствуют синтетические компоненты. Явное преимущество данной косметики в её покрывающей способности – минеральные консилеры и пудры легко справятся с устранением любых недостатков на коже.

Эко-украшения вместо бижутерии

Суть создания эко-украшений в осознанном потреблении, поэтому существуют бренды эко-украшений, создающие их из переработанной древесины, бумаги, «бабушкиного фарфора» и прочего. Подобные украшения смотрятся необычно и могут дополнить любой образ.

И помните, что каждый человек может изменить этот мир к лучшему, если быть осведомленным и обдуманно дарить подарки.

Природа себя не защитит, а человек может



Многие люди даже не задумываются о том, сколько вреда природе может нанести обычный бумажный стаканчик для кофе или любой напечатанный чек, которыми они пользуются ежедневно. Поэтому наша редакция подготовила для вас несколько полезных эко-советов как не допустить нанесения урона окружающей среде и сделать свою жизнь экологичнее.

Стирка в холодной воде.

При стирке в холодной воде тратится меньше электроэнергии, а одежда дольше сохраняет цвет, не тускнеет и держит форму. За чистоту можно не переживать – многие современные моющие средства без проблем справляются с загрязнениями при любой температуре. Горячую воду следует использовать только в том случае, если вам необходимо продезинфицировать вещи, такие как постельное бельё, кухонные полотенца или сильно испачканные ткани.

Рассыпной чай вместо пакетированного.

Споры о том, какой чай лучше выбрать, ведутся уже довольно долго, поэтому давайте разберем обе стороны вопроса. При заваривании рассыпного чая получается меньше отходов и все они органические. Такой чай полезнее, вкус и запах более насыщенные, так как структура листа сохраняется при его обработке. Пакетированный же чай может содержать в себе остатки от производства, мелкую пыль и многие вредные вещи не только для природы, но и для вашего здоровья. О разнообразии рассыпного чая можно не беспокоиться, ведь он также имеет огромную коллекцию вкусов.

Своя кружка для кофе.

Многие любят пить кофе на ходу. Кто-то покупает чашку, а то и две по утрам каждый день. На самом деле, бумажные стаканчики, из которых вы пьёте свой напиток, совсем не безвредные. Пластик на внутренней стороне стакана, чтобы кофе не протекал и сохранял свою температуру дольше, будет разлагаться около 50 лет в земле. В этом случае рекомендуем вам завести собственную термкружку. Помыть её не составит труда, но таким образом вы точно спасёте планету от лишнего мусора.

Электронные чеки.

Среди опрошенных только 42% знают, что такое электронные чеки, и пользуются ими постоянно. На самом деле это достаточно удобное решение отказаться от бумаги и перейти на цифровое хранение данных о своих покупках.

Плюсы использования электронных чеков: их невозможно потерять или случайно потерять, удобно хранить и при необходимости вернуть товар. К сожалению, не во всех магазинах есть возможность получения электронных чеков, но в нашем городе она всё равно существует: запросите на кассе электронный чек, и продавец подробно объяснит вам, как оформить такую услугу.

Целлюлозные губки для мытья посуды.

Целлюлоза – структурная основа клеточной стенки растений, а губка из неё имеет много преимуществ. Она отличается долгим сроком службы, а значит может пролежать на вашей кухне от четырёх недель и более. Благодаря тому, что губка быстро высыхает, снижается риск размножения бактерий. Её можно дезинфицировать в микроволновой печи и даже мыть в посудомоечной машине, так как волокна целлюлозы устойчивы к стиранию и разрывам, и она гипоаллергенна, что немаловажно для многих. Один из способов её утилизации – компостирование, но не забывайте, что на производство таких губок тратится множество энергоресурсов, поэтому относитесь бережно к их использованию. На данный момент существует много вариантов экологических губок – из люфы, джута и других материалов.

Мешочки для овощей и фруктов.

Вместо привычных целлофановых мешочков в магазине попробуйте использовать мешочки из натуральных тканей или сетки. Они очень лёгкие, так что при взвешивании товара вы не почувствуете особую разницу в весе упаковки. Овощи не будут портиться, так как мешочки спокойно пропускают воздух. Легко стираются и просты в использовании. Главное преимущество – мешочки можно сшить самим. Рекомендуем использовать тюль, органзу, тонкую трикотажную сетку и другие натуральные ткани. А если не умеете шить – не расстраивайтесь, мешочки можно поискать в интернет-магазинах или на полках крупных магазинов в овощном отделе.

Быть экологичнее и заботиться о природе очень просто, нужно элементарно приучить себя чуть-чуть думать и о природе, а дальше на автомате ваш мозг будет делать благоприятные вещи. В марте в КузГТУ ежегодно проходит месяц экологии от студенческих объединений и если вы желаете сделать доброе дело, то просто посмотрите по группам в социальной сети VK и найдите подходящее для себя.



PTAJJ

Сигналы к помещению

Свалка-айсбер

Следующим пунктом нашего рейда стала Лесная Поляна. Именно от жителей недавно поступал сигнал о незаконно образовывавшейся свалке, люди вывозившие в соседствя мусоры полинявшие в поле кучи строительных отходов, эта тема активно обсуждалась. В итоге свалка была ликвидиро-

...и деятельности ОНФ
...и даже неспод-
...назад это ме-
...себе и ста-
...только стало
...экологиче-
...время пригна-
...помощью в бы-
...заслужил. И чего

по грядам

К концу все, что было в нем, пролетело. Но Владимир Фединский, извещая местного прожоговца, сказал, что будет охота, и испугался и привел слова, что не сможет справиться с масштабом свалки. Он думал, что мусор не так тухнет, а оказывается плоская площадка выгорает чудно... Он шагнул к свалке, и там

В глобальном

...и никто
ной дороге
новали бе-
дись влору
ние панор-
рутой, му-
глов и от-
тала, меж-
конту Ке-

...брать свои
и сообщить
онату ре-
и. Каждый
сигнал,
обещая
и, обяза-
будет

...и, что пло-
со-
эффектно
бор-
и, сви-
и, сви-
и, сви-

...ИРИДОНОВА

[illegible]

...и, к сожалению, не все из них имеют достаточные ресурсы для осуществления своих планов. В частности, в этом году в бюджете Москвы не хватает средств на реализацию программы по развитию жилищного строительства. В этом году в бюджете Москвы не хватает средств на реализацию программы по развитию жилищного строительства.

Созидательная сила СКАРАБ

изводит «Кузбасский ЦАРБЕИ» в зависимости от количественных показателей качества разделяет на три основных категории: бумага для гофрирования Б-2 и Б-3 и картон для плоских слоев К-3А.

ДЛЯ СПРАВКИ

«Нубасоней СНАР» принимают мануалы от физических лиц по тарифу: за 1

на стороне линии КДМ с выделением на проверку. В 2019 году, новое оборудование позволит расширить спектр услуг по производству и производству на про-... Куд...

Валли бы позавидовал

По пути в разномыслие-подготовительный шаг мы загасили на складе сырок. Он был из того самый потолок укомплектован пресловутыми толстыми маминами. Потручили скалывали эти толсты, как кубики, друг на друга.

В среднем каждый толст весит 250-300 кг, - полагает инженер-технолог, - у нас есть



сеточного стола, далее исходит дополнительное деление аэрозольных частиц и оседания и сушка, где будут полностью сорпигируются пылинками пылеуловителем пылеуловительный этап — высадка

определенные требования к качеству макулатуры. Одно из них — чтобы сырье было условно соответствующим общепринятым нормам, не считая, конечно, бумаги, которая не годится для переработки. Это, например, макулатура, загрязненная краской, лаками, жирами, битумом, смолами, нефтепродуктами, а также макулатура, содержащая металлы, пластик, текстиль, резину, древесину, картон, бумагу, пропитанную специальными жидкостями, и т.д.

[illegible]

Максим Бухарест

Вы явно когда-нибудь слышали о приеме макулатуры, но мало кто задумывается, а что с ней происходит дальше. К макулатуре относят не только бумагу, но и картон, коробки, пакеты, обертки и наклейки, главное условие, чтобы изготовлено было из древесины. В Кузбассе есть большое предприятие, специализирующееся на переработке таких изделий, давайте мы расскажем вам о нём подробнее.

История

В сентябрь 2002 года создается «Кузбасский скарабей», под основу которого был использован завод старой кровли. И спустя четыре года запускается производство по изготовлению гофрированной бумаги и картона. Стоит отметить что заводу активно помогал польский производитель «Нельба». Именно по его оборудованию были смонтированные необходимые установки для переработки и производства.

Со временем производство разрасталось, а продукцией заинтересовались не только в России, но и за границей. Для ведения торговли за рубежом был учрежден торговый дом «Бумага и картон» и первым иностранным покупателем стала компания из Казахстана.

С 2011 года после еще нескольких модернизаций оборудования удалось выйти на ежегодный объем переработки макулатуры в 30 тысяч тонн и 25 тысяч тонн готовой продукции. Одна тонна спасает 10 деревьев, следовательно, за год предприятию удавалось сохранить 250-300 деревьев. Это максимум который можно было достигнуть на данном оборудовании. И к 2019 году было принято решение

о расширении, в частности начале строительства второго производственного цеха, ремонт которого собираются закончить уже в апреле этого года. На официальном сайте можно найти счётчик до окончания монтажа, а также вакансии на новые рабочие места.

Основная задача проекта, безусловно, увеличить мощность завода минимум до 100 тыс. тонн в год. Из новшеств можно отметить открытие площадки для переработки твёрдых коммунальных отходов и создание бумаги с антимикробными свойствами.

Твёрдые коммунальные отходы, которые ежегодно образуются по данным Российского экологического оператора в количестве 65 млн. тонн, а перерабатывается из них только 5-7% с января 2019 г. полностью запрещены к захоронению. Поэтому проблема утилизации ТКО очень острая, а по предварительным данным для выхода на нормальные обороты переработки необходимо порядка ста заводов подобных Скарабей.

Интересный факт: Китай за 7 лет построил 100 крупных заводов, тем самым полностью решив проблему утилизации.



Работа

Из-за роста производства требуются новые кадры и без главного технического вуза региона тут не обойдется. «Кузбасский скарабей» сотрудничает с КузГТУ, и студенты могут помимо прохождения практики устроиться на работу на должности: Оператор очистных сооружений, резчик бумаги и картона, прессовщик картоноделательной машины. Также есть вакансии вспомогательных служб: Механики по ремонту ос-

новного и вспомогательного технологического оборудования, водители автопогрузчика.

Проверка экологической грамотности, которая является частью профессиональной жизни работников существенно влияет на культуру и отношение сотрудников к экологии. Не каждая компания на рынке рассказывает о своих целях и направляет свой персонал к эко-культурному развитию.

Утилизация

Макулатуру можно перерабатывать до семи раз пока её волокна не станут короткими и непригодными для изготовления бумаги. Пока показатель повторно используемых переработанных отходов в России еле дотягивает до 18%, а в странах Европы этот показатель превышает 60%. Лидером по переработке макулатуры уже несколько лет является Германия, её показатель не опускается ниже 70%, в том числе за счет импорта у других стран. Но Россия движется в правильном направлении. С 2015 года запрещен экспорт макулатуры и отменен НДС на реализацию макулатуры. Что позволило нейтрализовать

дефицит в России, и подтолкнуть бумагоперерабатывающие предприятия внутри страны.

Бумага, выброшенная на свалку, не перерабатывается! Сбирать и сдавать её запрещено по санитарно-гигиеническим соображениям. А одноразовая посуда, салфетки, туалетная бумага, бытовая макулатура, кассовые чеки не подвергаются переработке. Именно поэтому важно настроить путь поступления макулатуры напрямую на предприятие. Появление специальных баков, заметно побудило сознательных граждан правильно сортировать отходы. Еще стоит отметить всевозмож-

ные приемы пластиковых карточек и крышек в магазинах, что также восполняет дефицит сырья для повторной переработки. Но мы немного отошли от бумаги.

Со сдачей сырья все не так уж и сложно. Все пункты можно разделить на два типа: для приема мелких и крупных партий. Адреса можно найти на сайте «Скарабея» или в интернете. За сданную макулатуру платят, а сумма зависит от веса и качества бумаги. Заработать много не получится, но если приносить по несколько килограммов каждый день, то за месяц может выйти сумма в несколько тысяч.

Но чаще всевозможные организации заключают договор с перерабатывающими компаниями, которые вывозят макулатуру партиями. Также на территории города и нашего вуза проводятся различные акции, например, весь март Студенческий совет КузГТУ собирает макулатуры в учебных корпусах. Если вы хотите избавиться от своей макулатуры и внести вклад с экологию нашего региона, то всю необходимую информацию вы найдете в группе Студсовета. А обо всех экологических акциях в вузе можно узнать по хештегу #Неделя_экологии_КузГТУ, который есть и в посте с этим номером журнала.

Продукция

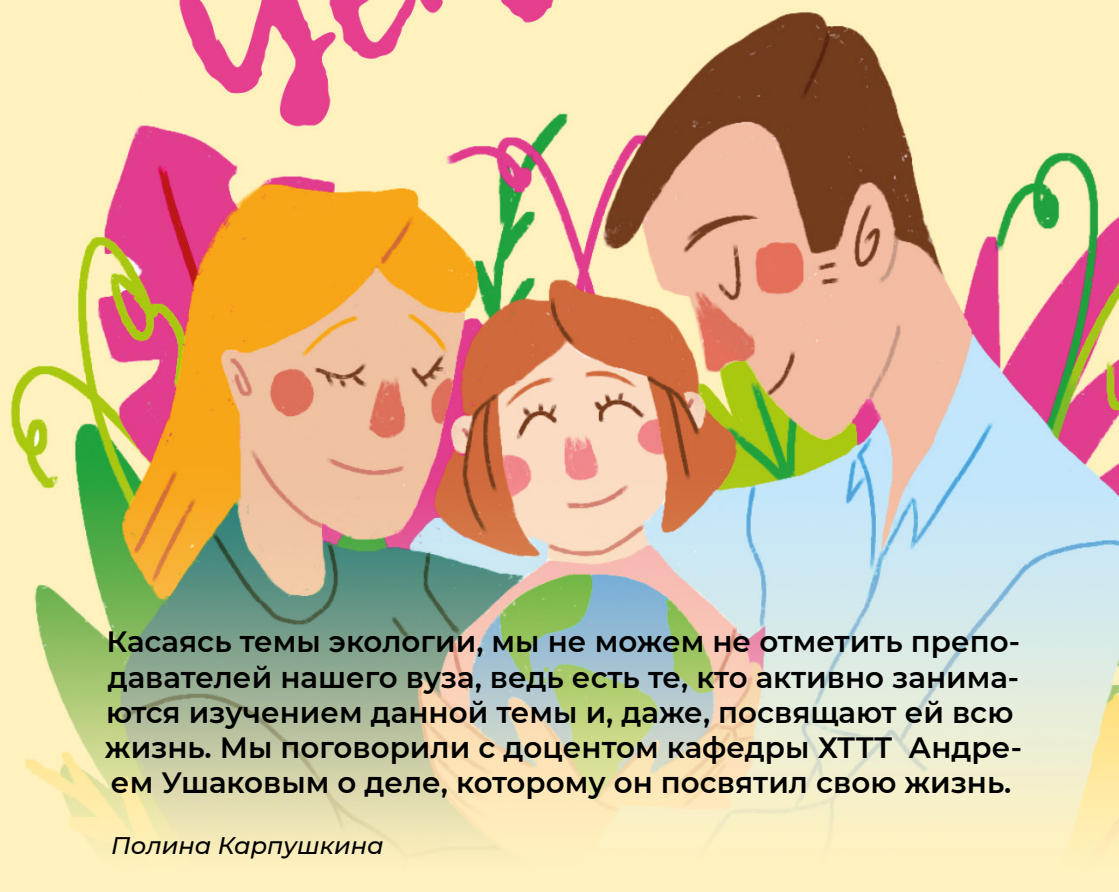
Одно из самых популярных изделий «Скарабея» это гофротара имеет большое разнообразие. Двухслойная – один слой плоский и один гофрированный, используемая в основном для упаковки мебели. Трехслойная, состоящая из двух плоских и одного гофрированного слоя для упаковки продуктов и легких товаров. Пятислойная – два наружных плоских слоя, один внутренний и два гофрированных, предназначенная для тяжелых грузов. В каталоге предприятия также можно найти дополнительные изделия из гофротары на заказ, даже «Детский домик».

Антибактериальная бумага, о которой мы упоминали в начале материала – запатентованный ин-

новационный продукт, не имеющий аналогов в России. Безопасный биоцид, не наносящий вред человеку и окружающей среде препятствует развитию губительной микрофлоры, грибка и плесени внутри упаковки. Идеально подходит для пищевой промышленности. Он может быть, как самостоятельным упаковочным материалом, так и добавляться в гофротары или антисептические упаковки. Бумага стала победителем конкурса «Бренд Кузбасса - 2018» в номинации «Лучший инновационный продукт».

Если вы выбрасывали ненужные картонки или тетради, мы рекомендуем впредь задуматься об экологии и природе.

Семейная ценность



Касаясь темы экологии, мы не можем не отметить преподавателей нашего вуза, ведь есть те, кто активно занимаются изучением данной темы и, даже, посвящают ей всю жизнь. Мы поговорили с доцентом кафедры ХТТТ Андреем Ушаковым о деле, которому он посвятил свою жизнь.

Полина Карпушкина

— Почему Вы решили связать свою жизнь с экологией?

Я поступил в КузГТУ на химико-технологический факультет. Основу для этого решения мне дал отец, Ушаков Геннадий Викторович, который в то время работал на кафедре химической технологии, твердого топлива и экологии. Несмотря на мою учёбу в гимназии с углубленным изучением немецкого языка, мне очень нравилась химия, что тоже помогло мне с принятием решения. Курсе на втором-третьем под руководством отца, я начал заниматься научно-исследовательской работой. Он длительное время работал в «Специальном конструкторском технологическом бюро промышленной экологии Кузбасса» возглавлял отдел по реализации экологических разработок и проектов. Его пример, исследования, работы меня очень заинтересовали и сподвигли заняться наукой всерьез. Я начал ездить на различные конференции, знакомиться с проектами по переработке промышленных отходов очистке сточных вод, конструированию очистных сооружений. После пятого курса я пошел в аспирантуру, в тот же год один из преподавателей нашей кафедры ушел на пенсию, поэтому мне предложили занять свободное место. Через 3,5 года мне удалось защитить кандидатскую диссертацию, где была предложена безопасная технология переработки техногенных угольных образований совместно с отходами биологических очистных сооружений. Да, вот такой вышел комплекс. Для меня до сих пор тема защиты окружающей среды и переработки отходов очень актуальна, ведь их меньше не становится. Сейчас все работы активно продолжаются, как лично мной, так и со студентами, которых курируем мы с супругой Еленой. Мы с ней, кстати, учились в одной группе. Она тоже начала заниматься научно-исследовательской работой под руководством моего отца, дойдя до защиты кандидатской диссертации и продолжает исследования по этой тематике до сих пор.

— Расскажите подробнее о паре Ваших проектов.

Среди всех направлений научно-исследовательских работ можно выделить: переработку отходов промышленных предприятий и разработку углеродных сорбентов. Если говорить о первом, то рассматривается переработка с целью получения твердых и газообразных энергоносителей. Если рассказывать совсем просто, то берутся отходы, формуются в виде гранул или брикетов, но не просто сжигаются, а помещаются в реактор. Уже там без доступа воздуха происходит процесс нагрева, в результате чего выделяется высокоэнергетический газ. А если говорить о сорбентах, то представьте, плывет танкер с нефтью, но при непредвиденных обстоятельствах нефть разлилась. Обычно, в таких ситуациях рассыпается мелкодисперсный порошок или гранулы, после чего его собирают вместе с нефтью. Наша идея в том, чтобы придать такому сорбенту магнитные свойства, чтобы облегчить последующий его сбор. Особенно

это актуально в арктических условиях при разрывах трубопроводов под льдом. Такие технологии в принципе мало где разрабатываются. Вот мы и двигаемся в этом направлении вместе с нашими студентами.

— Вы лично взаимодействуете с какими-либо экологическими организациями или фондами?

Мы активно взаимодействуем с Комитетом охраны окружающей среды Кузбасса, профильными государственными структурами, различными экологическими фондами и ассоциациями. Нас приглашали и как участников мероприятий, и как экспертов, чтобы рассказать о наших проектах. Мы участвовали во многих экологических акциях, в том числе и по очистке берегов реки Томь, озера Красное, конкурсе имени Вернадского и многом другом. В последнее время подобного стало меньше в моей жизни, так как возросла аудиторная нагрузка. Ну а моя супруга входит в состав Общественного совета при Министерстве природных ресурсов и экологии Кузбасса. Несколько раз мы организовывали экологические акции и мероприятия совместно с администрацией города для школьников. Для участия нужно было сделать поделки из различных отходов. Это помогло привлечь внимание к вопросу переработки мусора. Конечно, подобная деятельность занимает значительную часть нашей жизни.

— Вы и ваша жена ежегодно подаете экологические проекты на гранты. Откуда столько идей и сил на все это?

Сложно сказать. Знаете, хорошо, что работа и научно-исследовательская деятельность завязаны на одной тематике. Сам процесс всегда очень интересен. Можно представить свои работы, получить критические замечания от экспертов, что помогает усилить работу. Взгляд со стороны всегда наталкивает на новые мысли. Разные люди смотрят на проблему с разной точки зрения. Да и ряд победы в конкурсах помогают понять, что наши труды востребованы и интересны. Это говорит, что направление работы выбрано верно.

— Какие эко-привычки вы имеете сами и порекомендуете нашим читателям?

Из банального – сбор макулатуры. Мы, действительно, стараемся не выкидывать бумагу ни дома, ни на работе, относя ее в пункты сдачи. Такой есть и у нас в 5 корпусе. Также стараемся экономить воду, не оставляем ее включенной без надобности. Мы поддерживаем «Час Земли», хотя хотелось бы видеть эту акцию гораздо чаще, чем раз в год. Пластик нами отдельно сортируется и складывается в отдельные контейнеры для переработки. Наша дочь сама увлеклась темой экологии, поэтому она часто относит батарейки в пункты сдачи.





ОСТОРОЖНО, ТОКСИЧНО!

Наш номер был бы недостаточно экологичным, если бы мы не затронули тему экологичного общения. Дисклеймер: просим убрать от этих страниц детей, особо впечатлительных людей и настоящих токсиков, ведь именно о последних сейчас и пойдёт речь. Мы собрали топ самых опасных видов токсичных людей, которые ежедневно «отравляют» нам жизнь и портят настроение. Как распознать токсика и не стать его жертвой – ищи ответы в нашем материале и будь бдителен!

Газлайтер

Это слово ты мог услышать в любом современном сериале, слишком уж активно его начали использовать. Может есть причина? Термин «газлайтинг» появился в 1944 году, после выхода фильма «Газовый свет». По сюжету муж намеренно доводит жену до сумасшествия. Сначала он убеждает женщину в отсутствии у нее таланта к пению, уговаривает оставить карьеру и вернуться в родной город. А затем начинает подстраивать странные происшествия, убеждая её в том, что вокруг не происходит ничего необычного. Как выясняется, всё это герой делает, чтобы завладеть наследством супруги.

Газлайтер – агрессор, который заставляет жертву усомниться в своей адекватности: обесценивает её чувства и переживания, ставит под сомнение психологическое здоровье. Это происходит систематически, отчего жертва теряет уверенность в себе и легко поддается манипуляции.

Как распознать?

Газлайтер может и не осознавать, что он делает, а жертва даже не замечать. Но и при таком раскладе последствия неутешительны. Один из ярких признаков газлайтинга – убеждение жертвы в том, что ее реакция на происходящие события ненормальна. Газлайтер может говорить: «В последнее время ты очень странный», «Ты неадекватно реагируешь», «С тобой точно всё в порядке?», «Тебе явно нужна помощь». Все это приводит к появлению у жертвы сомнений, чувства вины и беспомощности. Именно такого эффекта и добивается газлайтер.

Как защититься?

Если ты столкнулся с газлайтером, четко обозначь свои границы и спокойно объясни, что его слова обижают и в дальнейшем ты не станешь это терпеть. В противном случае будь готов минимизировать или полностью прекратить общение с ним. Шансы, что агрессор изменит свое поведение, сводятся к нулю.

Энергетический вампи́р

Современные вампиры не имеют никакого отношения к мистике, средневековую и «Сумеркам». Это характеристика людей, которые пытаются использовать эмоции жертвы для своего личного блага. Их методы чётко продуманы, а потому энергетического вампира заметить не так легко. Такой человек способен одним своим присутствием высосать всю энергию целой лекционки.

Как распознать?

Основной показатель – это ощущения при общении с такими людьми. Ты всегда чувствуешь внутреннее напряжение, не знаешь лучше сказать или промолчать. Тебе не известно, как человек отреагирует: спокойно или очень эмоционально. Как правило, в результате общения вы можете чувствовать себя уставшим, опустошенным или, наоборот, раздраженным и взвинченным. Энергетические вампиры страдают, скорее, от нехватки своей собственной энергии и невозможности самостоятельно ее восстанавливать.

Как защититься?

Если есть «вампиры», питающиеся чужой энергией, то есть и «доноры», её дающие. Если ты постоянно отдаешь энергию, задай себе вопрос: «почему я так реагирую?» и «зачем мне это надо?». Но лучше всего минимизировать общение с такими людьми. Если у тебя нет такой возможности, то можно применять навыки психологического айкидо: согласиться с человеком, пытающимся вывести тебя на эмоции или на спор, сказать: «да, ты прав», «да, я дурак». Так ты не дашь ожидаемую эмоциональную реакцию, а значит, и свою энергию.





Жертва

Наверняка ты сталкивался с людьми, которые постоянно жалуются на жизнь, но при этом не делают ничего, чтобы изменить её и сделать лучше. У них всегда невероятное число проблем, в которых, конечно же, виноваты все, но только не они сами. Такие люди могут бесконечно рассказывать, какая же тяжелая им выпала жизнь, а все вокруг злые и нечуткие. Без сомнений, перед нами Жертва.

Как распознать?

Люди с синдромом жертвы часто критикуют тех, кто их обижает. Они злопамятны, имеют низкую самооценку, гиперболизируют проблемы и требуют постоянного сочувствия. Поначалу ты будешь «её» жалеть и из-за всех сих стараться помочь, однако потом выяснится, что проблемы жертвы нескончаемы и более того, она и не хочет, чтобы они закончились, ведь кто тогда её будет жалеть.

Как защититься?

Становиться личным психоаналитиком жертвы – ошибка. Все твои конструктивные предложения будут восприниматься в штыки, ведь жертва «уже всё перепробовала и ей ничего не помогло». Скоро и ты окажешься в списке «злых и нечутких» людей и будешь чувствовать ответственность за то, что у человека опять всё плохо. Если жертва близкий для тебя человек, и ты не оставляешь надежды ему помочь, то не читай ему нотации и не решай за него выдуманные им проблемы. Постарайся переключить его внимание и интерес на что-то другое. Если жертва найдет себе более интересное занятие, есть шанс, что она сама прекратит жаловаться. Но нужно быть готовым к тому, что процесс поиска альтернативного интереса может затянуться.

Душнила

Бывало ли у тебя такое, что все окна открыты, но все равно душно? Очевидно, ты попал в эпицентр работы душницы. Душнила – это невыносимый зануда, «душный» человек. Он не агрессивен, но мучает собеседников именно своей навязчивостью и постоянным негативным настроением.

Как распознать?

Любые беседы с душницей начинают изматывать, она очень навязчивая. Душницы бывают разными: одни душат окружающих ненужными подробностями, другие – морализаторством, третьи – рассказами о своем хобби, которое никому не интересно. Главное качество душницы – отсутствие умения чувствовать настроение и эмоции собеседника. «Душный» человек интересуется только самим собой. Ему не интересно слушать, что думает и хочет сказать собеседник. Душница высокомерна, она всегда права, любит поучать и читать нотации. Она не признает альтернативных мнений, не чувствует, когда пора закончить разговор и не понимает, что она никому не интересна.

Как защититься?

Самый действенный способ – эмоционально дистанцироваться, ведь чем острее ты реагируешь, тем более привлекательной мишенью становишься. Сохраняй контроль, когда тебя пытаются вывести из себя: слова, за которыми не следует никакого эмоционального отклика – по сути пустой звук. Ответная реакция необходима токсичному человеку,

Манипулятор

По сути каждого человека можно назвать манипулятором. Получить высокий балл на паре, заставить друзей пойти с нами на концерт – для этого мы используем разные способы достижения желаемого. Но есть люди, которые играют с чувствами человека ради удовлетворения собственных целей и потребностей. Это и есть настоящие манипуляторы.

Как распознать?

Допустим человек просит другого закрыть форточку. Напрямую это будет звучать так: «Закрой, пожалуйста, форточку». Такая же просьба, но в манипулятивном стиле уже звучит иначе: «Что-то холодно... Я, кажется, заболела. Кто бы форточку закрыл?». Чтобы выявить манипуляцию, важно понять, какие действия ты совершаешь, потому что тебе этого хочется, а какие из-за внушаемого чувства вины. Манипулятор затрагивает чувство ответственности, профессионализма и других качеств, которые жертве в себе нравятся. В результате он получает желаемое действие, но не несет за это ответственности. Перекалывание ответственности – это основной признак манипулятора.

Как защититься?

Если ты часто поддаёшься манипуляции, значит, ты ведёшь себя не как взрослый и ответственный человек. Прислушайся к себе и своим желаниям. Если совершишь ошибку – возьми за неё ответственность, захочешь в чём-то уступить человеку – поймай себя на мысли, точно ли эта уступка выгодна или ты боишься конфликта? Чтобы избежать неприятный диалог с манипулятором, попробуй перевести разговор на другую тему, притворись, что не понимаешь собеседника. Если это не помогает, попробуй прямо отказать на любое предложение, игнорируй или просто прекрати диалог. Главное при разговоре всегда сохранять спокойствие, манипулятор питается твоими эмоциями.



ЗЕЛЁНОЕ ВОЛОНТЕР СТВО



Виктория Ефремова, Максим Боровских

К сожалению, на данный момент в Кузбассе не лучшая экологическая обстановка. Заводы, шахты, котельные, а также недобросовестные граждане, бросающие мусор на улице и не придающие значения, как это может отразиться на природе – очень пагубно влияют на экологию не только нашего региона, но и планеты в целом. Поэтому март в КузГТУ объявлен месяцем экологии, участие в котором принимают все студенческие объединения, в том числе и волонтерский центр «Пламя».

Волонтерский центр «Пламя» создан в ноябре 2016 года. Его деятельность направлена на экологическое, социальное, медицинское, событийное и медиа-волонтерство. За последний год волонтеры центра организовали множество социальных мероприятий: благотворительные сборы, эко-субботники, «Дни донора» и др.

— Что ты можешь сказать об экологической обстановке в Кемерово?

Я считаю, что экология в городе не самая лучшая, но и не самая плохая. Кемерово загрязнён в основном выхлопными газами от машин и выбросами от заводов. Автомобилей в городе и так много, а отсутствие объездной дороги только усугубляет ситуацию, потому что весь грузовой поток проезжает прямо через центр города. Заводы в свою очередь экономят на очистных сооружениях и часто выбрасывают вредные вещества в воздух, которым мы дышим, и создают «непроглядный туман» на улицах. Так же сброс отходов в реку Томь заводами, которые стоят вдоль неё, загрязняют воду.

— Какие мероприятия, способствующие улучшению экологии в Кемерово, вы проводите?

В первую очередь мы регулярно выходим на субботники, убираем и сортируем мусор, разбросанный в траве, кустах и других неприметных местах. Занимаемся посадками деревьев и восстановлением леса, как на территории города, так и за его пределами. Одними из наших новых мероприятий стали эко-уроки в школах, во время которых мы пропагандируем заботу и бережное отношение к природе, ведь подобная агитация способствует, чтобы подрастающее поколение бережнее относилось к природе и её богатствам. А сейчас запустили акцию «Экологический сбор», в которой может принять участие каждый студент нашего Политеха. Нужно всего лишь принести использованные батарейки в пункты приёма, оборудованные в корпусах и общежитиях КузГТУ.

— Достаточно ли помощи оказывают волонтеры вашей и других организаций для изменения экологии в Кемерово?

Конечно, одних только волонтеров недостаточно: нас слишком мало, и мы не можем решить главные проблемы экологии в городе. Но это не значит, что мы должны «сидеть сложа руки». Всё великое начинается с малого. Наша задача – не только обратить внимание людей на проблемы экологии в их родном городе, но и показать своим примером, что мы способны изменить ситуацию к лучшему, начиная с самих себя. Только сообща возможно сделать наш город лучше и красивее.

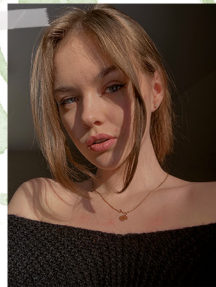
— Расскажите подробнее про проведение эко-уроков?

Эко-уроки мы проводим для школьников с первого по одиннадцатый классы. На них ребята узнают, как обустройство дома и привычки людей влияют на состояние окружающей среды. Данные уроки проходят в формате лекций, на которых мы рассказываем и показываем презентации, содержащие информацию о важности сбережения нашей природы. Но в связи с тем, что сейчас мы организовываем достаточно много мероприятий, связанных не только с улучшением экологии, эко-уроки проводятся не так часто, как хотелось бы.

— В ваши планы входит возможность проведения эко-уроков не только для школьников, но и для студентов?

Конечно, такие планы есть, ведь подобное просвещение требуется не только школьникам, но и остальным людям, которые далеки от данной темы, в том числе и студентам. У многих обучающихся вузов есть автомобили и привычка не доносить мусор до контейнеров. Мы ещё не до конца разработали план проведения просветительской деятельности на тему экологии среди студентов, но в будущем мы обязательно этим займёмся.

Природа – это самое ценное богатство нашей планеты, и оно нуждается в защите. Помощи только волонтерских организаций недостаточно, а значит, важна помощь каждого, поэтому мы хотим призвать вас, дорогие студенты, старайтесь максимально беречь экологию Кузбасса. Помните, забота о природе родного края позволит не только вам, но и будущим поколениям жить в экологически безопасном и красивом месте.



Своя Марка

БЕРЕГИ ПРИРОДУ

Найди себя

ПОДПИШИСЬ НА НАС:
[VK.COM/SVOJA_MARKA](https://vk.com/svoja_marka)
[INSTAGRAM.COM/SVOJA_MARKA](https://instagram.com/svoja_marka)
И ПОПАДИ В ЖУРНАЛ

