

СПУТНИК СТУДЕНТА



МАРТ 2021

ВЫПУСК №1

2-3

ИНТЕРВЬЮ

Аскольд Запашный

4

ЛУЧШИЙ ПРОФОРГ

Итоги конкурса

9

АРОМАТ ВЕСНЫ

Секреты нишевой парфюмерии

10-11

ЧТО ТЫ ЕШЬ?

Опасные и безвредные «Е-шки»





КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Поначалу в журналистике сложно привыкнуть к постоянным неожиданностям – срывающимся материалам, внезапным интервью, меняющимся сценариям мероприятий. Но со временем такие форс-мажоры начинаешь воспринимать абсолютно спокойно. Даже удовольствие получаешь от того, как быстро можешь сориентироваться и с легкостью решить спонтанную задачу.

Подобная ситуация случилась и у меня: выступать редактором мартовского выпуска я не планировала, но так сложились обстоятельства, и я их с радостью приняла. Как здорово окунуться с головой в подготовку номера после долгого перерыва! Тем более когда авторы соскучились по текстам за период праздников, сессии и каникул, готовы работать и предлагать уникальные идеи. Конечно, не обошлось без сложностей – долгих согласований, просроченных дедлайнов и ночного редактирования текстов. Но в этом, согласитесь, есть и своя романтика.

Мартовский номер получился очень насыщенный и охватил широкий круг тем. Наша команда взяла эксклюзивное интервью у художественного руководителя Большого Московского цирка Аскольда Запашного, который рассказал много интересных подробностей о цирковой жизни. Кроме этого, корреспонденты подготовили материалы про масштабный вузовский конкурс «Лучший профорг ГУАП» и побеседовали с молодым ученым. Для мартовского номера мы написали статьи про астрологию, сон, тайны парфюмерии и даже расшифровали и классифицировали «Ешки», которые входят в состав продуктов. А еще совместно с Гильдией парфюмеров России мы подготовили классный конкурс, информация о котором размещена в нашей группе ВКонтакте.

Уверена, что все это будет интересно узнать нашим читателям. Также интересно, как нам было в процессе создания материалов и преодоления всех препятствий к их выпуску.

Анастасия Самуйлова
редактор номера

ИСКУССТВО ПО ЗАКОНУ ДЖУНГЛЕЙ

Каждый из нас хоть раз бывал в цирке, но мало кто знает, как работает цирковой механизм и что происходит за кулисами. Нам удалось побеседовать с известным дрессировщиком, народным артистом России, художественным руководителем Большого Московского цирка Аскольдом Запашным и расспросить про постановку спектаклей, дрессировку хищников и воспитание домашних животных. Эксклюзивные ответы – в нашем материале.



– Аскольд, вы подготовили большое количество различных шоу-программ. Расскажите, в чем секрет успешного циркового шоу?

Я убежденный сторонник качества. Считаю, что залог любого успеха – профессионализм. Если происходит иначе, то это скорее исключение из правил, подтверждающее правило. То есть человек действует спонтанно на эмоциях, и если ему удастся, то это скорее одноразовая акция. Если ты создаешь какие-то спектакли, которые рассчитываются на определенную реакцию, то нужно планомерно и очень грамотно строить этот продукт на всех этапах, начиная с подготовки и заканчивая самим спектаклем. А это не что иное, как профессионализм. И когда ты делаешь что-то профессионально, то под этим подразумевается абсолютно все на высоком уровне. Это подбор людей, построение экономики. Ты собираешь вокруг себя так называемый дрим-тим, то есть команду мечты. Приглашаешь тех людей, с которыми тебе по пути, потому что они мыслят примерно в одном направлении и выполняют свою работу на таком же уровне. Отсеиваются люди, которые тебе не подходят. В результате в команде остаются те, кто понимает, что и как ты хочешь сделать. И тогда по-

лучается исполнительское мастерство на высоком уровне: спецэффекты, костюмы, декорации – составляющие всех качественных шоу. Отсюда закономерный успех. И это не попытка словить удачу за хвост, то, что просто пришло тебе в голову, когда ты во сне о чем-то думал и померещилась какая-то интересная идея. Хотя, конечно, можно по-разному черпать идеи. Профессионал наблюдателен, и даже если что-то ему вдруг неожиданно пришло в голову, то это тоже часть системы. Мне кажется, все это можно назвать профессионализмом.

– Какую роль в цирковых номерах играет сплоченность коллектива и доверие между артистами?

Цирк – искусство командное, именно поэтому династии являются фундаментом. И причина тому, в первую очередь, риск, с которым артисты сталкиваются каждый день, поэтому очень важно доверять своему партнеру. Если ты работаешь в команде, будучи акробатом, и тебя кто-то ловит – как можно этому человеку не доверять? Ты можешь выполнить все идеально, а он просто человек расхлябанный, и вот он тебя не поймал. Даже микротравмы могут твою карьеру закончить. Поэтому здесь, конечно же, командная работа во всем проявляется.

Сплоченность нужна и для того, чтобы быстро выполнять поставленные задачи, то есть взаимопонимание в данном случае между цехами. Это тоже все к вопросу о профессионализме – в профессиональной сфере все делается командой, отдельно взятые люди мало что делают, какими бы талантливыми они ни были. Даже если человек может быть хорошим творцом, ему все равно нужно окружение.



– С какого возраста начинается дрессировка тигров и львов? Какое время требуется, чтобы хищник был готов выступать на арене?

У животных достаточно четкая схема: их готовят в среднем два года. Начинают же они проходить какую-то определенную школу дрессуры уже с момента, когда перестают пить материнское молоко и переходят на мясо, если мы про хищников говорим. В течение первого года они приучаются к человеку, окружающей среде и, в принципе, к миру, в котором они теперь живут. А вот следующий год уже физическая подготовка. И потом уже где-то через два года можно выпускать на манеж.

– Хищник должен бояться дрессировщика или может к нему привязаться?

Это к вопросу о воспитании. Точно так же мы можем философствовать на тему воспитания ребенка и говорить, какая идеальная форма воспитания. Адекватность заключается в первую очередь в понимании психологии, то есть не существует физической дрессировки. Физические методы к человеку или к животному применяются по мере необходимости. Если человек, с которым вы имеете дело, идет с вами драться, то ваши уговоры никаким образом не помогут. Если человек ведет себя абсолютно по-другому, ему понятны определенные слова, жесты, то вы никогда в принципе не будете с ним соприкасаться, потому что нет такой необходимости. Так вот здесь такой же разговор и о страхах. Существует определенная идиотская логика, которая как раз пропагандируется зоорадикалами для того, чтобы разделить мир на черное и белое, чтобы очернить репутацию цирка как института. Она заключается в том, чтобы приучить людей думать, что есть некая методика запугивания или устрашения. Как правило, это вообще ни в одном сообществе не работает. Мы знаем, к чему приводят тоталитарные режимы: сколько не запугивай, не закручивай гайки – это все равно приведет к тому, что будет социальный взрыв. А представьте, что такое социальный взрыв с хищником. Если ты запугиваешь хищника, который тебя в десятки раз сильнее, то однажды ему это либо надоест, либо он просто в какой-то момент времени почувствует свою силу и быстро атакует в ответ.

**В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НУЖНО
ПОНИМАТЬ, ЧТО ТАКОЕ
ДРЕССУРА. ЭТО ВОСПИТАНИЕ
И ПСИХОЛОГИЯ,
И В НЕЙ ДОЛЖНО
ПРИСУТСТВОВАТЬ ВСЕ**



– Любите ли вы домашних животных и держите ли питомцев у себя дома?

Я всегда безумно любил собак и вообще считаю, что любая семья должна воспитывать детей и обязательно держать дома животных. Обязательно – потому что это создает взаимосвязи, правильные отношения человека к животному миру. У меня дома, например, живут две собаки.

– Что вы думаете о женщинах-дрессировщицах: насколько успешно они могут справляться с такой опасной деятельностью?

Опять же в фундаменте вопроса зашит факт о том, что мы говорим о женщинах-дрессировщицах хищных экзотических животных. Я всегда, с одной стороны, восторгался этими женщинами, с другой стороны, мне всегда их было жалко, потому что работа в постоянном стрессе и в постоянной опасности накладывает отпечаток. Женщина, по моему мнению, всегда должна оставаться женщиной. И это тоже проблема современного общества, когда женщина вынуждена или полусознательно перекладывает на себя обязанности и ответственность за двух людей – и за мужчину, и за женщину. Как практика показывает, все самые сильные женщины – самые хрупкие. Им не нравится быть черствыми, жесткими, сильными личностями, они хотят ласки, потому что так устроены. Женщины физиологически более слабый вид с точки зрения физиологии. Так зачем это менять?

К таким профессиям у меня двойственные чувства: в силу экзотики я принимаю это как данность. И это



здорово, что некоторые женщины справляются с этим. В этом есть даже определенный шарм, когда нежная женщина выходит в компании хищных животных и ими управляет, то есть вот такая красивая картинка. Но практика показывает, что это накладывает определенный отпечаток, что очень печально, потому что женщины-дрессировщицы обычно достаточно черствые, не в обиду будет сказано всем моим коллегам. Почему? Потому что они вынуждены быть такими. Ты не можешь быть слабой и ранимой, когда на тебя может напасть хищный зверь, и ты не можешь дать ему отпор. Тогда ты там и пяти минут не проживешь, и тогда мы не разговаривали бы об этой профессии, потому что статистика показала бы: многие пытались и никто не выжил. То есть во всем есть определенная логика, достаточно простая получается: чтобы выживать там, нужно уметь проявлять определенные черты характера и быть сильной во всех смыслах этого слова, иначе тебя сожрут. Это закон джунглей.

Текст: **Екатерина Замятина,
Анастасия Самуйлова**



Полную версию интервью можно прочитать в электронной версии на платформе Tilda <http://guappress.tilda.ws/>

ПРОФОРГИ, ЗАРЯЖЕННЫЕ НА ПОБЕДУ

Ну что, дождались? Организаторы и участники конкурса «Лучший профорг ГУАП» могут расслабиться, итоги подведены. Но если ты что-то пропустил, не переживай! Сейчас мы тебе все расскажем.

Исходя из названия можно догадаться, что «Лучший профорг ГУАП» – проект для профоргов разных курсов нашего университета. Дело в том, что если ребята, которые занимают эту должность, выполняют свою работу не очень ответственно, их группа получает далеко не всю информацию и не может в полной мере воспользоваться своими привилегиями и правами. А во время конкурса участники могут глубже понять суть своей работы, научиться чему-то новому.

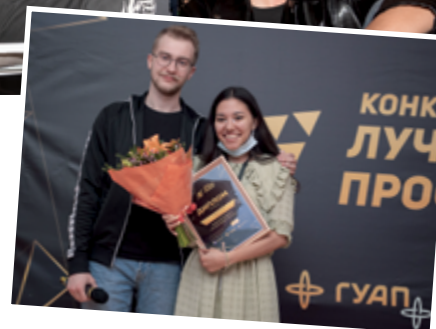


Ирина Кононова,
куратор проекта

– Одна из основных целей проекта – показать нашим студентам, что профорг – это действительно лидер. Он обладает определенным статусом и авторитетом, у него есть знания, опыт и к нему можно обратиться. Это не только человек, который может помочь, но и лицо профсоюзной организации. И конкурс направлен на то, чтобы студенты увидели этих профоргов, – пояснила куратор проекта Ирина Кононова.

В этом году пандемия внесла свои коррективы во многие мероприятия ГУАП. Коснулось это и нашего конкурса, который должен был проводиться еще полгода назад. Даже сейчас ограничения не сняты, но организаторы очень старались провести конкурс интересно и продуктивно. Вся программа была разделена на два больших этапа. Заочный проводился на базе университета. Он включал в себя задания по сбору профсоюзных взносов, онлайн-тест на правовое ориентирование и рекламный видеоролик – автопортрет конкурсанта. После каждого испытания участникам начислялись баллы. На их основе составили общий рейтинг и выбрали 17 финалистов для очного, выездного этапа.

– Если честно, из-за большого перерыва мы боялись, что проект не будет достаточно



популярен. Ведь деятельность и профсоюзной организации, и университета была в онлайн, и все немножко подостыло. Но когда мы открыли прием заявок, то увидели, что ребята действительно соскучились. В этом году у нас было больше 100 желающих. Это действительно очень здорово и значимо для нас, как для организаторов. Приятно, когда ты получаешь такую моральную отдачу от своей работы, – поделилась Ирина Кононова.

Помимо заданий, во время заочного этапа для участников провели три мастер-класса. Разбор структуры автопортрета, на котором ребятам объяснили, что он должен содержать, как правильно преподносить его аудитории. Правовое ориентирование – конкурсантам рассказали о структуре работы профсоюза, его органов; кто как взаимодействует, откуда берется финансирование и многие другие правовые аспекты. На последнем мастер-классе экс-председатель третьего профбюро Егор Степанцов провел тренинг по ораторскому искусству, чтобы ребята были готовы к выступлению на сцене во время финала.

После отборочного этапа для финалистов прошли два конкурсных дня в Доме отдыха и творчества «Комарово». Для участников и их групп поддержки подготовили весьма плотную программу. Чтобы болельщики не просто сидели и смотрели финал, но также могли чему-то научиться, отдохнуть и развлечься, для них проводили интерактивные задания и мастер-классы. Конкурсы финалистов, представление автопортретов, образовательные модули и, конечно, награждение победителей сделали поездку очень насыщенной и продуктивной.



Зарина Тоджибаева,
победительница конкурса
«Лучший профорг ГУАП»

На конкурс я потратила так много сил и энергии, что в итоге к финалу была буквально выжата. Но запомнится он мне в первую очередь колоссальным опытом от общения с экспертами в сфере профориентирования. Ну и конечно, атмосферой веселья, взаимной поддержки. Этот выезд показал мне, что профком – это семья, и это не просто слова. Такой теплоты со стороны малознакомых людей я не получала уже очень давно. Так что теперь я еще больше настроена развиваться в этом направлении, чтобы помогать студентам ГУАП, своим одногруппникам, активнее участвовать в профсоюзной деятельности. Возможно, как-нибудь еще поучаствую в конкурсе, но в следующем году я хотела бы быть в роли наставника. Звание «Лучший профорг» считаю формальным, потому что абсолютно каждый финалист – самый замечательный и уникальный. Спасибо им всем!

Текст: **Маргарита Лебедева**
Фото: **Илья Бирюлев**

«СПОСОБНОСТИ К НАУКАМ ОТ ПОЛА НЕ ЗАВИСЯТ»

С каждым годом процент девушек и женщин в России, профессионально занимающихся наукой, растет. Что привлекает прекрасную половину человечества в исследованиях? Какими разработками занимаются девушки в нашем вузе? Об этом мы поговорили с аспиранткой кафедры проблемно-ориентированных вычислительных комплексов ГУАП Беллой Акоюн.

– Белла, расскажите, чем вас привлекала наука и когда вы начали ею заниматься?

Наука дает мне возможность воплощать свои идеи в жизнь. Своими исследованиями я могу принести пользу обществу, о чем мечтала с детства. Уже в пятом классе я писала небольшие исследовательские работы и выступала с ними на школьных и городских конференциях. А программирование хорошо тем, что с его помощью в эпоху цифровизации и информатизации можно решить практически неограниченное количество задач и значительно облегчить постановку эксперимента. В частности, для меня программирование – это еще и возможность научить «железо» выполнять заданные действия.

– Над какими исследованиями вы работали во время обучения в бакалавриате и в магистратуре?

Область моих научных интересов довольно обширная. В совокупности все исследования посвящены автоматическим алгоритмам и системам обработки информации в различных областях применения. Я занималась системами беспроводной оптической передачи данных, а также алгоритмами обработки изображений на основе преобразования Гильберта. Позже к ним присоединились исследования в области автоматических алгоритмов обнаружения и классификации нарушений сердечного ритма, которыми я продолжаю заниматься.

– Много ли девушек занимается исследованиями в этой научной области? К ним относятся так же, как к ученым-мужчинам?

В технических науках женщины-ученые встречаются реже, чем хотелось бы. Однако в области биомедицинских систем и алгоритмов, в рамках которой я работаю сейчас, исследовательниц довольно много, что не может не радовать. Возможно, это связано с тем, что традиционно медицинская тематика не так сильно привязана к гендерной принадлежности. В научной среде мне практически не доводилось сталкиваться с дискриминацией по половому признаку, и я надеюсь, что не придется. Но в начале обучения я столкнулась с непониманием со стороны окружающих. Что девушка может делать в направлении, которое всегда считалось сугубо мужским? Несмотря на это, мне удалось заслужить уважение в этой сфере и доказать, что способности к техническим наукам от пола не зависят.



”
**НАУКА ДАЕТ МНЕ ВОЗМОЖНОСТЬ
ВОПЛОЩАТЬ СВОИ ИДЕИ В ЖИЗНЬ**
”

– Как вам удобнее работать: самостоятельно или в команде с коллегами?

Считаю, что надо уметь в равной степени и то, и другое. Обычно работаю самостоятельно, но довольно легко вливаюсь в исследовательскую команду и подстраиваюсь под ее нужды.

– В прошлом году вы окончили магистратуру; что было самым сложным в написании диссертации?

Сложнее всего было структурировать материалы исследования и сформировать сам текст диссертации. Хотелось охватить



полный спектр проделанных работ со всеми тонкостями, но тогда объем диссертации превысил бы все мыслимые и немыслимые пределы. Сосредоточилась на наиболее важных фрагментах исследования, но, как мне кажется, моя диссертация от этого только выиграла.

– В каких научных конкурсах и конференциях участвовали студенткой?

С 2017 года я принимала активное участие в Международной студенческой научной конференции ГУАП, с 2018 – в научной сессии ГУАП и Всероссийской конференции «Обработка, передача и защита информации в компьютерных системах». Не раз участвовала в различных конкурсах научных работ: например, трижды в Европейском конкурсе на лучшую студенческую научную работу Международного сообщества автоматизации (ISA). Получила почетный диплом открытого конкурса «Приборостроение, метрология, информационно-измерительные приборы и системы» на лучшую научную работу студентов вузов.

– Как планируете продолжать свою деятельность в научной сфере?

Сейчас я учусь в аспирантуре и готовлю материалы для кандидатской диссертации. Работаю над статьями, которые будут изданы в журналах, индексируемых BAK, Web of Science и Scopus. Курирую студенческую научно-исследовательскую деятельность на нашей кафедре и популяризирую науку среди студентов. Надеюсь, что у меня получается.

Текст: **Кристина Крылова**

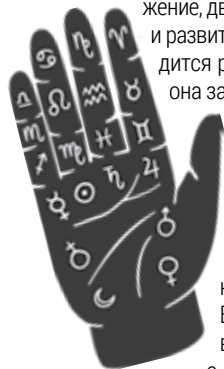


АСТРОЛОГИЯ: НАУКА ИЛИ МИСТИФИКАЦИЯ

Как часто ты читаешь гороскопы, смотришь предсказания и слышишь о такой профессии, как астролог? Мы уверены, что практически ежедневно. В день весеннего равноденствия, в этом году он 20 марта, отмечается Международный день астрологии. В преддверии его мы решили разобраться, что же это: наука, шарлатанство или часть опыта человеческой культуры. И вообще, стоит ли доверять прогнозам? За ответами обратились к астрологу.



Для начала разделим понятия астрономии и астрологии. Первое официально является наукой, предмет изучения которой – расположение, движение, строение, происхождение и развитие небесных тел. Астрология находится рядом с этой наукой, а появилась она задолго до других наук.



– Это не гадания или какие-то экстрасенсорные манипуляции. Это «язык» звезд и планет, с помощью которого можно рассказать о характере человека, влияющих на него событиях. Большинство тех, кто не верит в эту науку, скорее всего, никогда с ней не сталкивались. А если где-то что-то читали, то, наверняка, в каком-нибудь журнале или ограничивались прогнозом по одному из телеканалов. Однозначно это не тот уровень, после которого можно реально поверить в астрологию. На самом деле все мы немного скептики, и когда начинаешь заниматься чем-то подобным, изначально проверяешь все на себе, а потом уже пускаешь информацию в массы, – считает астролог и нумеролог Анна Денисова.

Вероятно, из-за активного использования гороскопов в СМИ, чаще всего носящих только развлекательный характер, термин «астрология» стал ассоциироваться с чем-то несерьезным. Но, по словам астрологов, то, что мы видим,

не имеет ничего общего со сложной синтетической системой, которой является астрология.

– Когда астрологи разбирают натальные карты (раскладывают личность человека «по полочкам»), они смотрят не только на основной знак зодиака, но и на множество других деталей. Знак зодиака – это лишь 40-50% нашей личности. Именно поэтому при чтении гороскопов мы видим, что часть информации нам подходит, а что-то противоречит, – говорит Анна Денисова.

Существует несколько видов астрологии, которые отвечают за прогнозирование событий: хорарная (вопрос-ответ), мунданная (события мирового масштаба) и прогностическая (прогнозы на день/неделю/год). В каждом прогнозе смотрят влияние индивидуального положения планет, они – фундамент, который предопределяет качества и функции, знаков, показывающих, насколько сильно они выражены, а также домов, которые представляют, в какой области они проявляются.

Помимо астрологии, можно прогнозировать развитие событий жизни человека и составить его полный портрет с помощью нумерологии, которая выявляет значение чисел на жизнь человека, а с помощью хиромантии появляется возможность рассказать о человеке по различным линиям его ладони. Все эти учения своими корнями уходят в далекое прошлое и связаны с влиянием планет.

– Некоторые говорят, что астрология и нумерология совершенно разные, не связанные между собой науки. Я считаю, что пересечения есть. Как же по-другому объяснить то, что в нумерологии каждая цифра наделена характеристикой определенной планеты. Да и как практикующий нумеролог и астролог могут сказать, что результатом разборов личности всегда представляется одинаковая информация, но в каждом виде разбора есть свои элементы, которые можно не увидеть в другом. На мой взгляд, это два немного отличающихся способа, приводящих к одному результату, – рассказывает Анна Денисова.

Римский философ Цицерон считал, что если судьбу человека строго определяют звезды, то все равно ничего нельзя изменить, априорное ее знание приведет только к ненужным огорчениям. Современная же наука высказывает сомнения не в существовании связи между процессами, происходящими в космосе и на Земле, а в том, что эта связь настолько абсолютна и тесна, что управляет нашими поступками и влияет на события в жизни.

Доверять ли гороскопам и прогнозам, считать ли астрологию наукой или нет – личное решение каждого человека. Главное, всегда верить в лучшее и не перекладывать ответственность за свою жизнь на звезды.

Текст: **Екатерина Иванова**

Исследует сами космические объекты и устройство Вселенной

Любое положение научно доказано

Официальная наука



Изучает зависимость характеров и судеб людей от влияния небесных тел

Отсутствуют научные доказательства выдвигаемых утверждений

Неофициальная наука

ЧТО ТЕБЕ СНИЛОСЬ?

Удивительно, на что способен организм человека даже в режиме сна. Он может спать, но при этом совершать необъяснимые вещи: ходить, разговаривать, готовить – и все это не пробуждаясь. Пытаемся разобраться, что такое сон и как правильно высыпаться.



Спим быстро и медленно

Сон – это особый вид отдыха человеческого организма, при котором понижается реакция на окружающие раздражители. Существует две фазы сна: быстрый и медленный. Обычно чтобы человек не был рассеянным и агрессивным, его нужно будить в фазе медленного сна. Быстрый сон восстанавливает функции нервной системы организма. Медленный сон нужен для нормализации процессов, протекающих в организме, восстановления энергии.

Как высыпаться даже «голубую»

Студентам от 18 лет приблизительно нужно спать 7-9 часов в сутки. Однако у каждого свои особенности. Если достаточно времени, чтобы выполнить норму, то лучше просыпаться в промежутке между циклами сна. Каждый цикл длится примерно 1,5-2 часа. Определив длительность своего цикла, можно подбирать время для сна так, чтобы всегда просыпаться бодрим.

Откуда приходят сны

Во время сна мозг работает с информацией, полученной в течение дня. Он ее сортирует по «каталогам» или удаляет. Иногда пытается

решить проблемы, которые мучили днем. Поэтому часто решения приходят во снах или же утром. При работе с новыми данными мозг ищет, в какой «каталог» ее отправить. В этот момент поиска взаимосвязей, возможно, и появляются сны. Однако этот эффект еще не изучен.



Почему мы видим кошмары

Как уже говорилось, мозг перерабатывает информацию за день. Если что-то стало переломным моментом в жизни, то это может найти отклик и во снах. Мозг достанет из памяти информацию, переживет этот эпизод заново и затем уже решит, что с ним делать. Если же какой-то вопрос долго вас тревожит, то некоторые сны могут повторяться.

С кем мы беседуем во сне

Сомнилокия – это явление неосознанной речи во сне. Чаще всего оно также связано с сильными переживаниями днем или усталостью. Обычно во сне разговаривают дети, но по достижении половой зрелости беседы прекращаются. Сомнилокия может передаваться по наследству.



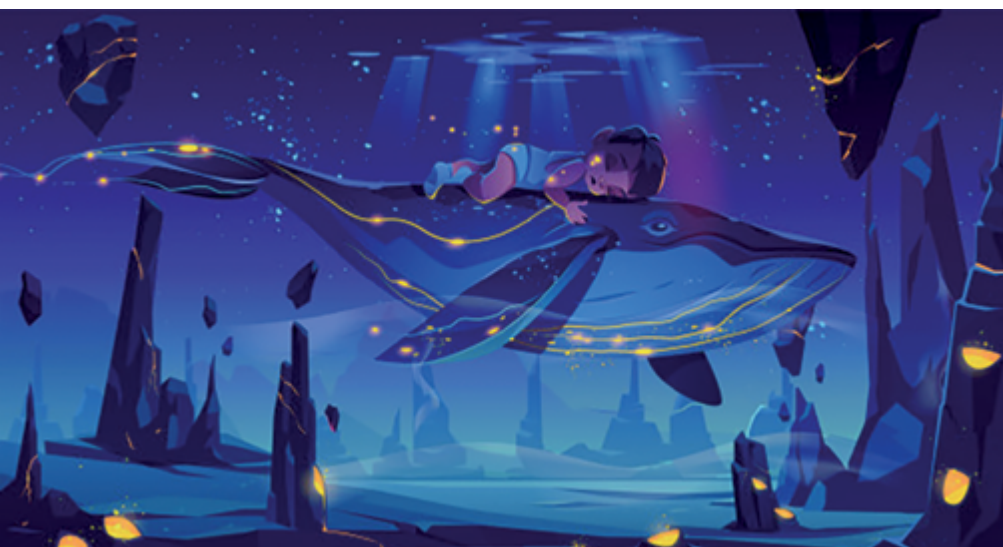
Пробужденные, но не проснувшиеся

Сомнамбулизм более известен, как лунатизм. В этот момент нервная система человека растормаживает двигательные центры, при этом отсутствует полный контроль над сознанием. Движения, совершаемые человеком во время приступа лунатизма, полностью соответствуют «сценарию» сновидения. Ошибочно говорить, что данная болезнь вызывается энергией лунного света. Люди часто окружают это явление мистической аурой, но этому есть простое объяснение. В какой-то момент некоторые участки мозга пробуждаются, проявляя нестандартную электрическую активность. Отделы нервной системы, отвечающие за сознание в этот момент, остаются «спящими», а те, которые отвечают за движение и координацию, живут самостоятельной жизнью. Но полностью это явление еще не изучено, поэтому точно сказать, с чем оно связано, пока тяжело.

Свой, но чужой

Именно так ощущает себя человек во время так называемого сонного паралича. Это заболевание противоположное сомнамбулизму, когда сознание бодрствует, а тело спит. Процесс «паралича» сопровождается полной мышечной атрофией, чувством страха и галлюцинациями. В древности это явления также сравнивали с чем-то мистическим, но этому есть вполне научное объяснение. Сонный паралич часто возникает при нарушениях сна (инсомнии), психоэмоциональных перегрузках, иногда даже при сне на спине. Не надо забывать, что это заболевание требует врачебного вмешательства.

Текст: **Дмитрий Дутов,**
Екатерина Замятина



СИМВОЛ ВЕСНЫ, ЛЮБВИ И КРАСОТЫ

Порой из-за напряженного графика или стресса мы не замечаем того, что происходит вокруг нас. Но именно весной появляется возможность увидеть пробуждение природы и невероятную красоту. Например, в Японии ежегодно отмечается праздник, посвященный цветению сакуры. Почему же японцы с нетерпением ждут это событие?

Весной жители страны восходящего солнца собираются семьями в парках, устраивают пикники и наблюдают за тем, как распускаются первые цветы сакуры. Для японцев и ценителей азиатской культуры это событие имеет особый смысл. Многие видят в этом не только естественный биологический процесс, но и сравнивают распускающиеся цветки растения со скоротечностью человеческой жизни.

Торжество в честь цветения сакуры в Японии называют Ханами, что в переводе означает «любование цветами». Традиция праздновать это событие возникла при императорском дворе, а позднее разошлась по всей стране. В те времена народ готовил к этому дню угощения и развлекался, а поэты посвящали свои стихи прекрасному дереву. Цветение сакуры также служило знаком к началу посадки риса. Для японцев это растение было божеством, которому преподносили дары и поклонялись.

Ханами отмечают на протяжении многих веков, поэтому с этим событием связано множество легенд. Некоторые японцы считают, что в деревьях сакуры живут души умерших предков и воинов. Другие верят в историю о божестве Ниниге, который искал себе жену. Бог гор предложил ему двух своих дочерей: нежную девушку, которую звали Цветущая, и Скалу с холодной красотой. Мужчина выбрал первую претендентку. Отец одобрил выбор, а также предупредил пару, что их любви не суждено быть вечной, так как любому цветку суждено в конце концов увянуть. Легенда помогает понять, что молодость скоротечна.

В наши дни цветение сакуры в Японии празднуется гораздо масштабнее. Люди с самого утра занимают очереди в парках, чтобы всей семьей устроить пикник. Даже работодатели позволяют подчиненным уйти пораньше с работы, чтобы отпраздновать Ханами, или устраивают корпоративы для сплочения коллектива. Наблюдать за чудесными растениями можно и в ночное время благодаря специальным бумажным фонарикам, которые подсвечивают деревья.



Но такие факторы, как погодные условия и местность произрастания, сильно влияют на процесс цветения сакуры. После холодной зимы цветение начинается позже, а высокая температура, наоборот, способствует скорому появлению первых цветов. Принято считать, что дерево расцветает в период с конца марта до середины апреля. Начало цветения приходится на южный остров Окинава, а затем переходит на север страны.

Многие страны, помимо Японии, сейчас развивают традицию празднования Ханами. После того как из Японии завезли в США семена сакуры, там начали устраивать фестивали в честь цветения дерева. В Германии запускают фейерверки, в Дании организуют мероприятия, посвященные японской культуре. Для тех, кто не может насладиться Ханами на родине, есть возможность приехать в страну восходящего солнца и увидеть все собственными глазами. Туристов во время празднования Ханами в Японии особенно много.

В Санкт-Петербурге также можно насладиться цветением сакуры. К примеру, в Ботаническом саду Петра Великого расположен японский сад, в котором можно увидеть прекрасные деревья. В мае там проводятся мероприятия в честь Ханами. Кроме того, первые распустившиеся цветки сакуры можно увидеть в приморском парке Победы, в китайском «Саду дружбы» и саду-партере Смольного. Обычно цветение наступает в начале мая, но из-за погодных условий могут произойти изменения.

Также в честь поддержки празднования Ханами мировые франшизы создают лимитированные коллекции. К примеру, кофейни предлагают к напиткам сироп из вишневых листьев и десерты с оригинальным вкусом сакуры. Некоторые компании продают мерч с цветущим деревом, а косметические фирмы выпускают специальную продукцию, в составе которой может быть сакура.

Текст: **Дарья Коршунова**



ВЕСНА НА ВАШЕЙ ПОЛКЕ

Весна — это время ароматов. После холодной зимы каждый куст и каждая травинка пытается привлечь внимание своим запахом, и такое буйство ошеломляет. У многих появляется желание кардинально поменять свой стиль и попробовать новый парфюм. Чтобы не потеряться в весенней круговерти, мы обратились за советом к эксперту.

Ароматы владеют сознанием людей, поднимают из глубин памяти воспоминания, заставляют идти за ними или пугают. Поэтому один из главных принципов при выборе парфюма — соблюдать баланс интенсивности запаха, который будет комфортным для вас и окружающих. Президент Гильдии парфюмеров Оксана Чернышова объяснила нам, как это происходит.

— Обоняние и эмоции имеют прямую связь. Все мы знаем, что определенные запахи для нас являются триггерами к воспоминаниям. Все запахи, которые мы чувствуем через рецепторы, попадают напрямую в лимбическую систему — самую древнюю структуру мозга, отвечающую за эмоции. Уже исследуются запахи, которые способны воздействовать на выработку серотонина и дофамина — гормонов радости и счастья. Так что ароматерапия — это действительно целая наука и прекрасный инструмент настройки и саморегуляции организма, — рассказывает Оксана Чернышова.

Стоит решить для себя, какой класс ароматов вам больше нравится. Если вы предпочитаете сладкие ароматы, то стоит обратить внимание на цветочные, фруктовые. Но если вам не нравится сладость, то лучше выбирать древесные, кожаные, специевые и фужерные (папоротниковые). Также не стоит забывать про цитрусовые ароматы. Они повышают работоспособность мозга и дают некоторое просветление мыслей.

— В выборе парфюма к любому времени года мы подходим чаще всего интуитивно и обычно совершенно верно выбираем его, если чувствуем свое настроение. А оно весной сменяется на более оптимистичное и романтическое, такова уж наша природа. Душа распахивается навстречу волнующим и легкомысленным порывам. В парфюмах, подходящих для весны, больше нот свежести, зелени, легких цветочных ароматов ландыша, сирени, — объясняет Оксана Чернышова.

Духи: от 6 часов и более

Парфюмерная вода: от 5 до 8 часов

Туалетная вода: от 3 до 4 часов

Одеколон: от 2 до 3 часов

Душистая вода: менее 1 часа

Изначально во всех парфюмах есть цветочные ноты. Но цветы бывают разными. Например, гелиотроп или бархатцы обладают запахом цветов в большей степени с древесными и травяными нотами. Есть множество интересных древесных, кожаных, специевых, фужерных ароматов, где цветы не являются главными в композиции. Но в них тоже есть цветочные ноты. Из-за специфического устройства обоняния человека для гармонии в парфюме должны присутствовать и цветочные (или фруктовые), и древесные, и мшистые ноты.

Также нужно обратить внимание, какой стойкости вы ожидаете от парфюма. Самые стойкие — это духи. Они сохраняют аромат от 6 часов и более. Парфюмерная вода — от 5 до 8 часов, туалетная вода — от 3 до 4, одеколоны — от 2 до 3, душистая вода — менее 1 часа. Кроме того, духи не любят тряску и резкие перепады температур. Чем натуральнее парфюм, тем он более капризен в хранении. Поэтому постоянное ношение его в сумке может привести к потере изначального букета.

Но самый важный совет от президента Гильдии парфюмеров Оксаны Чернышовой — выбирать только тот аромат, который нравится именно вам. Не слушать посторонних, если они говорят, что духи вам совершенно не подходят. Вы знаете себя лучше всех.



Стойкость парфюма

— Если вам парфюм нравится и задает желаемое настроение, если вы носите его с удовольствием, то он вам подходит. Даже если окружающие говорят обратное. Есть легенда, что если вы не чувствуете аромат, то парфюм вам подходит. У этого явления есть объяснение. Если запах слишком простой, то нашему мозгу просто неинтересно его анализировать вновь и вновь. Мозг его уже зафиксировал и больше к этому не возвращается, или он отвлекается на другие раздражители, вокруг и так много интересного. На парфюмы, которые обладают свойством меняться с течением времени, наш мозг будет реагировать и снова их анализировать. В этом особенность нишевой парфюмерии, — рассказывает Оксана Чернышова.

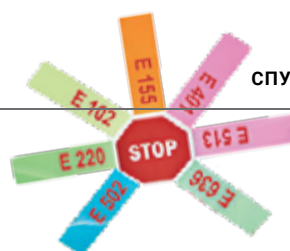
Еще один совет от нашего эксперта — тренируйте обоняние. При нормальном обонянии человек способен испытывать более яркие эмоции и чувства. Люди с пониженным обонянием имеют риск развития апатии и депрессии. Тренировка займет всего несколько минут: просто попробуйте сознательно нюхать все, что попадет под руку. Начните отличать вещи только по запаху. После этого ваша жизнь кардинально изменится.

Текст: Анастасия Петихина



Участвуй в розыгрыше приза от Гильдии парфюмеров в группе ВК





А ЧТО ЭТО ТЫ ЕШЬ?

В состав большинства продуктов, особенно сладкого, входят пищевые добавки или непонятные «Е-шки». Что же это такое? Зачем они нужны и что таится за их трехзначным числом?

Газировка



E-150d – краситель сахарный колер IV. Относительно безопасная добавка, применяемая для окрашивания газировки в коричневый или черный цвет.



E-338 – ортофосфорная кислота. Придает продуктам кисло-горький вкус. Безопасна, но иногда вызывает снижение плотности костной ткани, растворяет зубную эмаль. Может вызывать расстройство желудка.



E-331 – цитрат натрия. «Кислая соль» улучшает вкус продуктов, регулирует кислотность блюд. В больших дозах вызывает тошноту, повышенное давление, боли в животе.



E-950 – ацесульфам калия, подсластитель. Некоторые источники называют его канцерогеном. Канцероген – фактор окружающей среды, воздействие которого на организм человека или животного повышает вероятность возникновения злокачественных опухолей.



E-952 – цикламат натрия, подсластитель. Повышает действие других канцерогенов. Запрещен в США. Поднят вопрос о более масштабном запрете добавки.



E-951 – аспартам. В 200 раз слаще сахара. Вызывает мигрень, аллергии, бессонницу, депрессивное состояние.



– относительно безопасная добавка



– умеренно безопасная добавка



– относительно опасная добавка

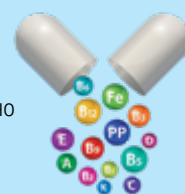


– опасная добавка

Как появились пищевые добавки?

Пищевые добавки использовали, используют и будут использовать. Как минимум потому, что в их число входят уксус, соль и сахар, жизнь без которых если не невозможна, то довольно проблематична. Есть и другие добавки, которые используются не одно тысячелетие. Несмотря на это, только в XIX-XX веках им стали уделять особое внимание. В 1856 году немецкий химик Юстус Либих изобрел «мясной экстракт», распространенный теперь в качестве бульонных кубиков.

С началом развития пищевой химии натуральные добавки стали заменять искусственными. Они были призваны не только хранить продукты при транспортировке, улучшать вкус и запах еды, но и стали основой продуктов, которые почти не будут портиться. Сейчас добавки разделяются по степени опасности для организма. Но некоторые из них даже полезны, например, добавка E250 (нитрит натрия) препятствует ботулизму. Исследования ведутся постоянно и преследуют цель максимально обезопасить пищевую продукцию.



Что же такое E-000?



Написание полных названий добавок было решено сократить до индекса E (от Europe) с цифровым кодом в 1953 году. Сейчас в рамках Европейского сообщества так принято обозначать наличие в продукте питания любых пищевых добавок, идентифицированных согласно Международной системе классификации (INS). По данной системе пищевые добавки делятся на группы по принципу действия. Группа определяется по первой цифре, указанной после буквы E.

E100-182 – красители (влияют на цвет продукта)

E200-299 – консерванты (продлевают срок годности пищи)

E300-399 – антиокислители (тормозят процессы окисления, действием напоминают консерванты)

E400-499 – стабилизаторы (сохраняют консистенцию), загустители (добавляют вязкость)

E500-599 – эмульгаторы (придают однородную консистенцию, предотвращают образование комков)

E600-699 – усилители вкуса и запаха

E700-899 – зарезервированные номера

E900-999 – пеногасители, антифламинги



От опасных до полезных

Стоит уточнить, что есть класс средних и низких по опасности добавок. Они не несут особого вреда человеку, если их количество рассчитано правильно. Это же правило работает в отношении добавок высокой опасности. Многие безопасны в меру.

Опасные пищевые добавки:

E102, E103-107, E110, E11, E116-117, E120-129, E131-134, E142, E151, E152-155, E166, E171, E173-175, E180; E209, E213-217, E219, E223-224, E226-228, E230-233, E236-242, E249-252, E296; E320-321, E341ii, E404, E442, E513, E519, E535, E620, E621, E627, E631, E635-637, E924a-b, E926, E951, E952, E954, E957, E968.

Это химические вещества, искусственно синтезированные, поэтому их злоупотребление может вызвать разные неблагоприятные для организма реакции.

Например, эти провоцируют рост опухолей: E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E128, E131, E143, E152, E210, E211, E213-217, E230, E240, E249, E252, E280-283, E330, E447, E 954.

Такие вызывают расстройство пищеварения: E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450-453, E461, E463, E465, E466.

Эти добавки могут спровоцировать приступ астмы: E102, E107, E122-124, E133, E155, E211-214, E217-227.

Полностью безопасные пищевые добавки:

E100-101, E140-141, E161, E162, E163, E260, E270, E290, E296, E300-301, E304, E306-309, E327, E363, E375, E406, E410, E412-415, E440, E500, E641-642, E903-904, E916-917, E957, E967.

А есть добавки, которые, наоборот, полезны для организма человека:

E161b – лютеин. Полезно влияет на организм после инсульта, при ревматоидном артрите.

E162 – красный свекольный бетанин. Способствует усвоению белков, антиоксидант, препятствует развитию раковых клеток, благотворно влияет на сосуды, печень.

E301 – аскорбат натрия. Предотвращает инфекционные, кардиологические болезни, атеросклероз, противораковое средство.

E363 – янтарная кислота. Участвует в клеточном дыхании, нейтрализует яды, имеет противораковые свойства, укрепляет иммунитет, защищает нервную систему, но может вызывать раздражение кожи.

E-407 – карраген. Антивирусное, антираковое, противоязвенное вещество.

E-440 – пектины. Поступает в организм с фруктами, снижает холестерин, выводит тяжелые металлы и радиоактивные вещества.

Тортик



E-464 – гидроксипропилметилцеллюлоза. Хорошо загущает любые растворы и смеси. Является относительно безопасной добавкой, но при употреблении в ненормированном количестве может вызывать расстройства кишечника.



E-466 – карбоксиметилцеллюлоза. Загуститель, регулирует консистенцию. Повышает холестерин.



E-435 – полиоксиэтилен. Сохраняет консистенцию и вязкость. Безопасная норма для употребления определяется индивидуально.



E-418 – геллановая камедь. Может формировать смеси с разными свойствами – как эластичные, так и ломкие. В малых концентрациях камедь способна формировать студни. Имеет позитивные эффекты: снижает интенсивность всасывания сахара, очищает от опасных токсических веществ, в некоторой степени препятствует ожирению, замедляя всасывание жиров.



E-339 – фосфорная соль натрия. Имеет множество полезных свойств, среди которых регуляция уровня кислотности, закрепление зеленого цвета, стабилизация молочных продуктов. Употребление добавки до 75 мг на кг массы тела в сутки не оказывает негативного влияния. Однако некоторые российские врачи считают, что добавка может вызывать раковые опухоли, что пока не доказано.



E-319 – трет-бутилгидрохинон. Замедляет окисление жиров. Предельная суточная доза, которая не оказывает негативных последствий для здоровья, – 200 мг на кг массы. В то же время единовременная дозировка в 5 г смертельно опасна. В больших количествах может вызывать расстройства работы пищеварительного тракта, головные боли, приступы удушья, рак, поражение нервной системы.



E-407a – каррагинан и его соли. Придает вязкость продуктам. Редкие случаи негативного влияния на работу ЖКТ.



E-150d – сахарный карамельный колер. Натуральное красящее вещество, придающее карамельный оттенок.



E155 – натриевая соль. Добавка используется для окрашивания продуктов питания и восстановления коричневой окраски. Может вызывать аллергических реакции, астму, поражение почек.



E-202 – сорбат калия. Останавливает рост плесневых грибов. Аллергенность низкая, не является канцерогеном и мутагеном.



E-440 – пектин. Гелеобразователь, удерживает влагу, сгущает продукты. Поступает в организм с фруктами, снижает холестерин, выводит тяжелые металлы и радиоактивные вещества.



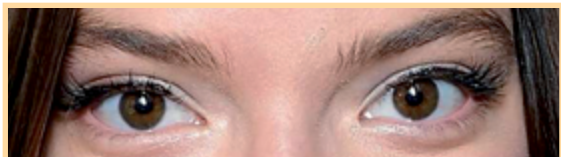
Пищевые добавки – это часть нашей жизни, поэтому не стоит их бояться, так как даже самые опасные из них иногда безвредны в небольшом количестве. Более того, ученые постоянно проводят тесты и запрещают угрожающие здоровью вещества. Поэтому тортики, пирожные, различные соусы, напитки по-прежнему будут радовать нас не только своим вкусом, но и в скором времени своей безопасностью.

Текст: **Дмитрий Дутов**

ВЗГЛЯДЫ, ПОКОРИВШИЕ МИР

Говорят, что взгляд женщины — это ее красота, ее ум и душа. Эти глаза знают миллионы, а сможешь ли ты вспомнить имена их обладательниц?

1



4



2



5



3



6



Варианты ответов:

- A** Мэрилин Монро
- B** Анджелина Джоли
- C** Дженифер Энистон
- D** Елизавета II
- E** Аня Тейлор-Джой
- F** Земфира



Соедини нас

- | | |
|---|---|
| 1 | A |
| 2 | B |
| 3 | C |
| 4 | D |
| 5 | E |
| 6 | F |

Шеф-редактор: Лариса Николаева
 Выпускающий редактор: Анастасия Самуйлова
 Редактор номера: Анастасия Самуйлова
 Бильд-редактор: Виктория Пировских
 Дизайн и верстка: Дарья Кудряева, Мария Холкина, Маргарита Лебедева, Виктория Пировских,
 Злата Наймушина, Александр Лахтачев, Алёна Снегирёва
 Контактный телефон: (812) 312-50-55
 E-mail: sputnikstudenta@mail.ru
 Адрес: Большая Морская, 67, ауд. 51-026



Перепечатка материалов возможна только с письменного разрешения редакции. Свидетельство о регистрации средства массовой информации
 ПИ №2-6406 от 31 января 2003 г. Учредители (соучредители): Первичная профсоюзная организация студентов и аспирантов
 Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения (190000, г. Санкт-Петербург, Большая Морская, 67).
 Подписано в печать 24. 03. 2021. Заказ №79. Тираж 1000 экз.

Отпечатано в редакционно-издательском центре ГУАП (190000, г. Санкт-Петербург, Большая Морская, 67).