

# СПУТНИК СТУДЕНТА



МАЙ  
ВЫПУСК №3



**5**  
САМОЗВАНЦЫ  
ИЛИ СПЕЦИАЛИСТЫ?  
Как не попасть к псевдопсихологу

**6**  
РЕШИЛА СОЗДАТЬ  
Как развить творческий  
проект?

**10**  
ВТОРАЯ ШВЕЙЦАРИЯ  
Путешествуем по России

**11**  
СЭКОНД-ХЕНДЫ  
Не ношенное, а винтажное



## КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Май. Конец учебного года. Студии тоже уходят на каникулы и мы, наконец, открываем дверь в лето. Поэтому давайте я подведу итоги. Нет, не ту статистику выпусков и читателей, которые обычно приводят издания. Я расскажу про то, как наша команда выросла за этот год.

Многие журналисты начали верстать свои полосы и два направления в нашей студии перемешались. Журналисты научились подбирать нужные медиаматериалы, а верстальщики наслушались интересных историй про необычных спикеров. Мы активно работали над своим стилем, расширили визуал. Теперь на наших веб-страницах есть анимация, аудио, забавные тесты и еще куча всего интересного.

У нас сменился руководитель. Это несомненно освежило наши взгляды. Чаще стали публиковаться аналитические, экспериментальные статьи. Мы вышли за рамки хорошо отработанных информационных материалов и начали активнее пробовать что-то новое. Так, например, скоро выйдет крутой проект про Севкабель Порт. За час собрать материал и написать мини-обзор? О да, это про нас. Мы вновь вернулись к вопросу «А для чего твой материал?». Порой, на него ответить труднее, чем реализовать задуманное.

Мы стали ближе. Да, во многом благодаря внестудийным мероприятиям, но даже наши занятия проходят с чаем, печенюшками, веселым обсуждением и порой неугомонным хохотом. Многие повзрослели и решили связать свое будущее с медиа, другие тоже нашли свое призвание и теперь рассказывают про любимую сферу читателям. Мы запустили несколько «многосерийных» статей: психология, путешествия, наука. Для того, чтобы про это рассказать нам было мало просто задеть эти темы, мы окунулись в них с головой, что безусловно изменило нас. И ведь в этом и заключается работа журналиста: без полного понимания темы, ты не расскажешь интересно и понятно.

**Дмитрий Дутов,**  
редактор номера



## НОВЫЙ СЕЗОН – НОВЫЕ ГЕРОИ

**Три месяца усердной работы, более ста заявок, тридцать три конкурсанта, четыре отборочных этапа, семь мастер-классов, десять финалистов и всего лишь два победителя. Давайте откроем завесу тайны и узнаем, как прошел «Мисс и Мистер ГУАП» в этом году!**



Для начала узнаем всю «кухню» от той, кто задавал настрой проекту – Дарья Константиновой, координатора «Мисс и Мистер ГУАП».

Девушка считает, что самым сложным для нее был момент замены координатора. В середине пути Дарье пришлось взяться за руководство проектом. Было тяжело, потому что его начинал другой человек, задавал свой тренд, а продолжать пришлось Дарье.

– Этот сезон проекта мне запомнился командой. Она профессиональная и крутая, все ребята знают свою зону ответственности, готовы моментально включиться в работу. Каждый вложил частичку своей души, чтобы это шоу состоялось. За время конкурса участники и организаторы так сблизились, что стали некой семьей. За каждого финалиста переживаешь и хочешь, чтобы выиграли все. Ты замечаешь их личностный рост по ходу проекта. Несмотря на то, что финалисты борются за звание победителя, никто не пытается подставить конкурента. Наоборот, все поддерживают друг друга, – рассказывает Дарья Константинова.

По традиции участники проходили интеллектуальный, спортивный и творческий этапы,

но в этом году появился еще один – публичное выступление. Ребята попробовали себя в ораторском мастерстве и рассуждали на заданные темы.

Новшества коснулись не только этапов, но и медиаконтента конкурса. На смену новостной рубрики WegoNews пришла МиМология. Здесь организаторы рассказывали про испытания для конкурсантов, а участники прошлых сезонов делились опытом.

Финалисты посещали различные мастер-классы: по фотопозированию, SMM, дефиле, импровизации и многому другому. Знания, которые они там получили, пригодились ребятам на финале.

– После конкурса «Твое шоу» организаторы написали мне и предложили поучаствовать в проекте. С этого и началось знакомство с «Мисс и Мистер». Так я пришла, увидела и победила!





Для меня было сложно влиться в коллектив: много ребят, не могла найти места. Уже только с финалистами проекта у меня сложились дружеские отношения. Из этапов больше всего мне понравился интеллектуальный. Хотя он и стал для меня сложнейшим, потому что были небольшие пробелы в учебе, но благодаря этому испытанию я поняла, что есть к чему стремиться. Когда началось видео, в котором рассказывают о победительнице, у меня был мандраж: либо будет очевидная победа, либо непредсказуемая. «Мисс ГУАП 2023 становится Елена Ковалева» – вся боль от каблуков ушла, появился истерический смех и гордость за саму себя! Я шла к этой победе не два месяца, а целую жизнь, меняя себя так, что люди сразу говорили: «Это будущая Мисс!» – делится своими впечатлениями Елена Ковалева, победительница проекта.



– Во время вручения кубка я испытал радость и легкость, не совсем осознавая происходящее. Это моя первая личная победа в конкурсе такого масштаба. Вспоминая путь, который прошел, поддержку близких, сомнение других, я не верил тому, что, пройдя все испытания, у меня получилось достойно показать себя и достигнуть заветной цели, стать «Мистером ГУАП 2023», – говорит Никита Бочаров.

Этот сезон проекта был очень жарким. Достойные конкурсанты, непростые испытания, а самое главное, что хорошие воспоминания остались у всех. Попытай удачу, может в следующем году именно ты наденешь корону или возьмешь кубок проекта «Мисс и Мистер ГУАП».

Текст: **Дарья Коршунова**  
Фото: **Вероника Паршина**



# ГУАП NEWS

## Профессионалы и высокие технологии

**6 золотых, 8 серебряных и 2 бронзовые медали завоевали студенты ГУАП на региональном этапе Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» и Чемпионата высоких технологий в Санкт-Петербурге.**



Состязания проводились среди студентов средних профессиональных учреждений (СПО) и обучающихся школ и учебных заведений дополнительного образования Санкт-Петербурга с 10 по 28 апреля 2023 года и охватили 193 компетенции.

ГУАП стал площадкой проведения Чемпионата, который в этом году реализовался по новым стандартам: участники боролись не только за медали, но и за стажировки в ведущих компаниях страны.

– Идеальный сотрудник – энергичный и целеустремленный, достаточно гибкий в общении, готовый к принятию нестандартных, а иногда и трудных решений при достижении поставленных задач. И, что немаловажно, способный адаптироваться к современным технологиям и успешно применять их на практике, – говорит об образе требуемого специалиста индустриальный эксперт компетенции «Цифровая метрология (Юниоры)» Сергей Пономарев.

На площадке ГУАП студенты и школьники соревновались в разных компетенциях: «Инженерия космических систем», «Интернет-маркетинг» и «Цифровая метрология».

– Это был интересный и немного волнительный опыт. Но сама атмосфера и настрой – это просто что-то! Было круто пользоваться оборудованием после долгой работы над программным

обеспечением. Немного кода и умелые руки помогают нам создавать очень интересные вещи. Хотелось бы, чтобы было доступно больше оборудования для подготовки к соревнованиям, но того, что нам предоставили, было достаточно, чтобы подняться на пьедестал Чемпионата. Хочу пожелать всем поучаствовать в чем-то похожем и не бояться экспериментировать, реализовывать свои идеи и проекты! – рассказывает о своем опыте участия в Чемпионате Даниил Панчешников, студент факультета СПО и бронзовый призер в компетенции «Проектирование нейроинтерфейсов».

Победители регионального этапа летом отправятся на следующий этап – соревнования между регионами РФ. Финал Чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» состоится в Санкт-Петербурге в конце ноября в рамках международного форума-выставки «Российский промышленник».

Текст: **Анастасия Горелова**



# ЭКОЛОГИЧНЫЙ ЭГОИЗМ

**Главная задача при построении любых личных взаимоотношений – правильное определение личных границ как своих, так и собеседника. Зачастую можно оказаться в такой ситуации, когда ваше мнение приравнивается к проявлению эгоизма. Но действительно ли это эгоизм? Мы узнали подробнее у Дмитрия Клепова, психолога ГУАП.**

Прежде чем говорить о том, что считается и не считается эгоизмом, стоит ответить на вопрос: **«Что такое эгоизм?»**

**Эгоизм** – это одна из первых реакций ребенка на поведение других людей. В детском возрасте мы стремимся получить что-то исключительно ради своей выгоды, но позже, когда мы взрослеем, происходит столкновение с другими людьми, культурными ценностями и нормами в обществе. Все это влияет на эгоизм и вынуждает создать некие границы: в них находится собственное эго, и оно не заходит на «территорию эгоизма» других людей.

## Что такое нездоровый эгоизм

«Нездоровый» эгоизм не может быть удовлетворен, если человек не нарушит тех самых границ. Вместе с тем эгоизм тесно связан с самооценкой. Человек со здоровой самооценкой стремится к удовлетворению своих потребностей, при этом учитывает условия, в которых находится, ответственность перед другим людьми и прочие факторы. Человек же с низкой или завышенной самооценкой проявляет необычный эгоизм: ставит себя на первое место в любой ситуации, стремится добиться своего, не думая о последствиях выбора.

## Как выглядит нездоровый эгоизм

Сказать, что является примером «нездорового» эгоизма намного легче, чем выявить понятие

«здорового». Мы даем себе отчет, какие потребности удовлетворяем именно сейчас и не пересекаем ли мы чьи-то границы при этом. Чтобы понять, какой именно эгоизм проявляется в вашу сторону, следует двигаться от обратного, обращая внимание на чувства и мысли, приходящие в этот момент. Например, ощущение недовольства от общения с кем-либо, агрессивность или наглость, которую можно прочесть по глазам вашего собеседника – это вполне можно считать сигналом эгоизма, и, следовательно, вы, проявляя уже свой здоровый эгоизм, можете изменить или прекратить общение. В ситуациях, когда вам кажется, что вас все притесняют разными способами, можно задать вопрос:



сом: «Достаточно ли я уделяю себе внимания, доволен ли мой эгоизм?»

Пожалуй, главной задачей в проявлении эгоизма становится вопрос о том, как правильно и экологично проявлять его, чтобы не столкнуться с осуждением собеседника или общества.

Бояться быть осужденным за что угодно – уже не норма. Когда человека полностью охватывает чувство, в особенности негативное, нужно определить адекватно ли это по отношению к тому, что происходит вокруг него; соразмерно ли проявление эгоизма с тем, чтобы защищать свои личные границы и интересы. Экологичных же правил проявления эгоизма скорее не существует, или они настолько абстрактны, что слишком далеки от реальности.

Не стоит забывать, что состояние другого человека невозможно определить одним термином: мы все эгоисты, но в разной степени; чтобы понять как человек относится к себе и к людям, нужно копнуть глубже, понять спектр его эмоций в целом, а не в конкретной ситуации. Задавайте вопросы, разговаривайте – это лучший способ понять и себя, и окружающих вас людей. Ведь каждый человек – отдельная личность со своим восприятием мира, своим языком. То, что для тебя может означать одно, для другого может быть совершенно противоположным. Здесь очень важно уметь слушать.

Текст: **Варвара Волкова**





# САМОЗВАНЦЫ ИЛИ СПЕЦИАЛИСТЫ?



**Как часто вы читаете посты на психологические темы, и смотрите видео на YouTube? В последнее время тема психологии не теряет популярности, мы все чаще слышим о том, что какой-то «специалист» посоветовал в своем блоге, как надо справиться с разными ситуациями. Подобные люди действительно профессионалы и им можно доверять или они просто делают деньги на актуальной теме? Могут ли они нанести вред нашему состоянию? С этим нам помогла разобраться психолог ГУАП – Лариса Кашкина.**

Ежедневно мы сталкиваемся с жизненными ситуациями, с которыми должны справиться, несмотря ни на что. Но последствия могут быть тяжелыми. В таких случаях мало кто станет записываться к психологу, скорее пойдет искать ответы в интернете.

## **Но можно ли доверять советам из интернета?**

– Для того, чтобы получать достоверную и эффективную информацию, которая вам поможет, вы должны четко понимать кто этот человек, чьим советам вы собрались следовать. Есть ли у него высшее психологическое образование, какой у него опыт работы и какая специализация. Только после этого вы можете уверенно смотреть его выступления, видеоблоги, читать советы. К сожалению, сейчас огромное количество псевдопсихологов, инфоцыган, странных личностей, которые не имеют отношения к психологии. Поэтому будьте аккуратны в выборе того специалиста, которого вы решили послушать.

Профессионалы, в отличие от самозванцев, не будут ставить диагнозы дистанционно или навешивать ярлыки. Более того, специалист всегда предоставляет информацию о себе и своем опыте, описывает круг проблем, с которыми он работает.

## **Отличаются ли советы специалистов из интернета от личных консультаций с психологом?**

– Конечно, советы интернет-психологов отличаются от платных консультаций. Есть хорошие специалисты, профессиональные психологи со своими телеграм-каналами и видеоблогами. Могут посоветовать Михаила Лабковского и Михаила Литвака, но в качестве альтернативы, я всегда предлагаю почитать специальные

книги. Например, у Лабковского есть работа «Хочу и буду», в ней он легко и просто объясняет жизненные ситуации, с которыми сталкиваются люди. У Литвака, он уже не просто психолог, а психолог-психотерапевт, есть хорошие книги: «Психологическое айкидо», «Искусство быть счастливым». Это те специалисты, которых вы можете смело слушать или читать.

Когда вы слушаете в интернете психолога, вы должны понимать, что вся информация обращена к широкой аудитории, а значит, не будет конкретного решения вашей ситуации, ведь каждая проблема сугубо индивидуальна. У всех нас разные особенности. Несмотря на то, что есть какие-то общие темы: проблемы в семье, с учебой, в отношениях, все равно, если вы хотите получить квалифицированную помощь, пользу и решение вашей проблемы, то лучше обращаться индивидуально к психологу, записываться на консультацию. Если вы все же выбрали просмотр YouTube, помните, что такие видео могут нанести вред!

## **В чем может заключаться опасность советов из интернета?**

– Сейчас очень много далеких от психологии людей, именующих себя психологами. Да даже среди имеющих диплом есть те, у кого недостаточно опыта и квалификации. Поэтому не исключен от них вред. Причем это может быть очень глубокая психологическая травма, и, как правило, возможна повторная травматизация личности. Я в своей практике не раз сталкивалась с клиентами, которые приходили после вторичной травмы, к сожалению, она появлялась после вот таких встреч, просмотра видео, и общения с псевдоспециалистами. Поэтому риск есть, и он очень большой.

Если вы хотите обратиться к психологу, но боитесь, что это очень дорого, то зря переживаете. В каждом городе, в районе есть центры психологической помощи и поддержки населения. И там работает специалист, который примет любого гражданина, проживающего в этом районе, бесплатно, по записи. Поэтому, если у человека нет денег на психолога, он может обратиться за бесплатной помощью по месту жительства в такие социальные центры. Если возникает срочная ситуация – есть горячие

## **Несколько советов от Ларисы Владимировны, как подобрать психолога и отличить хорошего от самозванца:**

**1** Во-первых, вам нужно посмотреть на образование. Если это какие-то курсы, даже годовичные, то сразу понятно, что это не специалист. Должно быть классическое образование с медицинским уклоном, в медицинском учреждении или вузе.

**2** Во-вторых, смотрите специализацию, в какой сфере психолог практикует: семейная терапия, возрастная, детская психология, клиническая (медицинская) психология и т.д.

**3** Далее смотрите опыт работы. Отзывы в психологии – это вещь очень неоднозначная, потому что, люди редко оставляют отзывы на психолога, это связано с проработкой личностных проблем. Отзывы – вещь сугубо индивидуальная и в данном случае субъективная, поэтому я не очень призываю вас ориентироваться на них при выборе психолога.

круглосуточные линии, телефоны доверия, поэтому всегда можно получить помощь психолога.

Есть очень хорошие сайты, на которых можно найти профессионального психолога: b17.ru, Профи.ру. Там вы найдете полную и достоверную информацию, которая проверяется, там есть фотография специалиста, краткое описание, образование, опыт работы, расценки. Можно подобрать специалиста под себя.

Студенты ГУАП могут обратиться с любыми проблемами за квалифицированной помощью к психологам, которые работают в университете. Для записи можно написать или позвонить: Кашкина Лариса Владимировна, тел: +7(921) 182 35 87, Клепов Дмитрий Олегович, тел: +7(969) 206 46 66.

Будьте внимательны и обращайтесь внимание на то, кого вы смотрите, слушаете и читаете, особенно касаясь вашего ментального и физического здоровья.

Текст: **Екатерина Иванова**



# Я РЕШИЛА СОЗДАТЬ

**В мире много историй успеха, но мы обычно видим только результат. Но как же эти проекты развивались, а люди выбивались в топы? Мы узнали у Елизаветы Мороз, создательницы проекта по разработке настольных игр, какой путь она прошла.**

**– Какая механика вашей игры?**

Механика во всех играх одна и та же. Смысл заключается в одной фразе: если бы ваши воспоминания были зельями, какие бы у них были ингредиенты? Мы берем одну историю, например прогулку, и раскладываем ее на предметы: мы их называем ингредиентами. Игроку нужно будет собрать эти ингредиенты и прийти в место (на игровом поле), где происходило событие. Таким образом, смысл игры – собирать нужные предметы и составлять из них разные комбинации, потому что некоторые ингредиенты есть в нескольких воспоминаниях. Бывает так, что на руке собираются карточки для одного воспоминания, но пригодятся они для другого. Игра – отличный способ вспомнить истории, пройтись по любимым местам, поностальгировать и ощутить связь с близким человеком.

**– Как вам пришла идея начать разрабатывать игры с историями людей?**

Идея по разработке игры пришла за созданием подарка для моего парня, сейчас уже мужа. Я хотела сделать что-то уникальное, что запомнилось бы: мы праздновали нашу первую годовщину отношений. Сначала принялась создавать пиксельную новеллу, но у меня возникли проблемы с компьютером, и все наработки удалились. Идея сделать что-то пиксельное осталась. На самом деле это связано с тем, что я кроме пиксельной графики не смогла бы ничего нарисовать, так как не умею. Нужно было что-то придумать. Я оглядела комнату. Взгляд упал на настольную игру и я решила, что создам ее! И после того, как закончила подарок, подумала, а почему бы этим не зарабатывать?

**– Какова история вашего проекта?**

Проект развивался крайне неравномерно и не сказать, чтобы быстро. Были периоды упадка, когда долго не было заказов. Сейчас, например, период взлета, потому что я начала осваивать другие платформы продвижения помимо VK, например Тик-Ток: он имеет очень большой охват, и ко мне пришло много клиентов, в том числе из разных стран. Международным заказам я очень рада. Но до этого было очень сложно найти тот контент, который я могу выкладывать и за счет этого развиваться. Именно с этим у меня была проблема в продвижении. Я пробовала и другие способы: выступала на творческом вечере, рассказывая про игру, продавала открытки на базе антикафе, проводила игротеки, но все это приносило не так много пользы. Еще была проблема с подачей: у меня мрачный стиль, а мой проект милый, нежный. И мы не совпадаем в этом. Настоящий прорыв случился благодаря выходу на разные платформы. Также я нашла, какой контент про игру могу выкладывать. Это стало революцией для моего проекта: сразу появилось гораздо больше заказов.



**Елизавета Мороз**  
создательница проекта  
по разработке настольных игр

**– С какими вызовами вы столкнулись в своем проекте?**

Продукт очень сложный. То есть, если человек делает, например, свечи на заказ, ему не нужно подробно объяснять, что это, как это работает. Мне же нужно рассказывать, что это не просто настольная игра с новыми правилами. Мы создаем ее из воспоминаний и историй индивидуально. Это именно про вас, с вами как персонажами. Мы будем отрисовывать мир под вашу историю.

**– Как вы планируете развивать свой проект?**

Сейчас у меня в планах создать многоканальность, то есть помимо VK, Тик-Тока, некоторых других сетей я буду развивать продвижение в Pinterest. Это необычный метод: мало кто так



делает. Я также планирую попробовать youtube shorts, потому что это вторая Тик-Ток, но там гораздо ниже конкуренция, поэтому есть возможность получить большой охват аудитории. Также планирую чаще включать себя в контент, потому что людям важно видеть лицо компании, понимать, у кого они покупают, что это за человек, близка ли я им по духу.

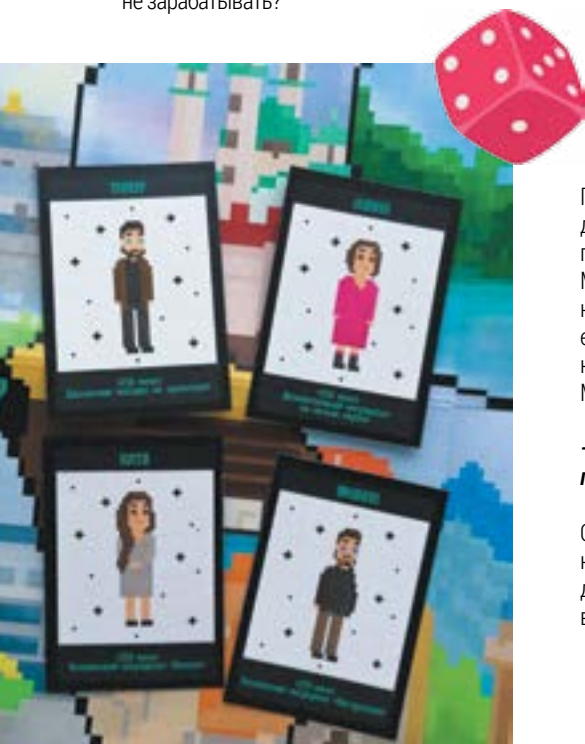
**– Чему вас научила работа над проектом, историями людей?**

Иногда даже казалось бы простые рекомендации экспертов на самом деле действенные и важные советы, которые не так уж и легко воплотить в жизнь. Со временем стала внимательно относиться к тому, что пишут в обучающих постах, книгах, статьях. Автор наверняка имеет большой опыт, если приобрел такую популярность. Возможно, стоит подольше подумать над его советом.

А также работа с людьми, разумеется, бывает сложной. Я удивилась, когда столкнулась с тем, что одни очень легко понимают поверхностные объяснения, например, как создается игра, а другим нужно тщательно разъяснять разными способами.

Поскольку заказчики рассказывают мне самое сокровенное, что было в их отношениях, я начала понимать, насколько же все люди разные, насколько разные вещи доставляют им эмоции, насколько у них разные требования к жизни, уровень ожиданий, мечты, какие разные вещи для них важны в отношениях. С помощью проекта я поняла, что ценности у людей сильно отличаются. В мире существует не только мой образ жизни и мышления. Из историй я узнала, что может случиться то, на что я могла бы сказать: да нет, такое невозможно, так только в фильмах. Оказывается все бывает.

Текст: **Дмитрий Дутов**





# ИСКУССТВО В ЛЕПЕСТКАХ

Полёт фантазии, цветовой хаос и миниатюрная работа. Да-да, именно этим занимается Маргарита Малашкевич, автор Artleaves Jewelry. Она рисует картины на листьях и делает из этого украшения. Мы спросили Маргариту подробнее про проект.

**– Как вам пришла идея начать создавать украшения из листьев?**

– Сначала, конечно, никакой оригинальной идеи не было. Я в 14 лет увидела украшения с цветами и травами в эпоксидной смоле в соцсетях и захотела попробовать то же самое. Первые листья я заливала на картонке, обклеенной скотчем. И все это в маленьком дачном домике.

**– Как вы начали рисовать на листьях?**

Идея рисовать на листьях пришла внезапно. Был 2018 год, лето, чемпионат мира по футболу в России, и многие очень быстро раскручивались на сувенирах для болельщиков из других стран. Меня это и вдохновило создать что-то родное, близкое, отображающее красоту нашей природы. Впервые я нарисовала березу на ее же листьях, также добавила кустики дикой земляники. Мне понравился результат. Звездное небо на темных лепестках мальвы; ягоды, растения на георгинах, гортензии, настурции – это были мои следующие работы. Тогда я все еще училась, потому что нюансов в работе со смолой очень много. Нужно знать, как избавляться от пузырьков воздуха при смешивании, как доводить смесь до нужной густоты, как обрабатывать готовые изделия. До сих пор дома лежит тетрадь в 45 листов, где все это записывала вместе с правилами сушки растений. Спустя годы из этой тетради выросла собственная технология, а потом появилась идея создать бренд.

**– Какова история вашего проекта? Как он развивался?**

Нельзя назвать как таковую дату, когда я смогла назвать свое хобби проектом. Тем более концепция постоянно менялась. Сначала я рисовала на листьях природные сюжеты, потом пришло в голову изображать миниатюры известных картин. Стала создавать целые коллекции: серьги и подвески с картинами Ренессанса, Импрессионизма, Русского искусства и др. Одни из самых любимых работ – серьги по картинам Рафаэля и Ван Гога. Отсюда появилось и название бренда Artleaves Jewelry, то есть искусство (art) на листьях (leaves). Потом поняла, что искусство – это все-таки на более узкую аудиторию, и развитию маленькой мастерской не способствует. Идею безусловно оставила, но вернулась больше к изображению растений, цветов, животных. Отдельной коллекцией стали украшения с изображением



насекомых: бабочек всех цветов, божьих коровок. Так появился бренд, который олицетворяет единение искусства и природы и напоминает о том, что природа сама искусство и порождает его – именно в ней человек веками черпал вдохновение и идеи.

**– Как вы подбираете листья/лепестки для ваших изделий?**

– Наверное нет особых критериев, главное, чтобы листочки были эстетичными, яркими и однотонными, тогда рисунок на них



будет хорошо виден. Важно соблюдать несколько простых правил: не собирать подгнившие листья, выходить на «охоту» только в солнечную сухую погоду, не выбирать слишком плотные листья, в которых много влаги. Чаще всего использую листья черноплодной рябины. Они лучше всех сохраняют природный цвет и имеют удивительный спектр окраски от зеленого до красного, желто-оранжевого и даже фиолетового. Зимой можно покупать цветы в магазинах и сушить лепестки, но мне хватает осенних запасов. Листья храню в толстых книгах под прессом, как делают все гербаристы.

Еще сортирую листья по цветам и нумерую коллекции – так легче найти материал под конкретную идею.

**– Случались ли у вас неудачи?**

Однажды я неправильно смешала компоненты (смола и отвердитель), пошла химическая реакция, стакан с жидкостью нагрелся и стал дымиться в руках. Это горящее чудо пришлось быстрее выкидывать со второго этажа деревянного дома. В газоне осталась дырка, зато все целы. После этого мне купили ювелирную прозрачную смолу и дело пошло в гору.

**– Что вам нравится в процессе создания украшений больше всего?**

– Живопись. Тут всегда полный полет фантазии, цветовой хаос и миниатюрная работа, которая мне нравится даже больше, чем писать на больших холстах. Как будто создаешь маленький мир на кусочке природы. Примером для меня была палехская роспись и федоскинская лаковая миниатюра, которыми не перестаю восхищаться. Мне, конечно, до такого мастерства еще очень далеко, но оно всегда вдохновляет на новые интересные рисунки и украшения. А они еще впереди.

Текст: **Дмитрий Дутов**



# СЛАДКАЯ ПРОФЕССИЯ

**Без чего сложно представить любой праздник? Конечно же без вкусного десерта. Мы решили рассказать вам самое интересное о профессии кондитера, а также о том, как хобби может стать предназначением.**

Когда гуляешь по городу, обращаешь внимание на количество кондитерских. Стоит только увидеть красивые десерты, и не замечаешь, как оказываешься внутри. Профессиональные кондитеры могут сделать из мастики, крема и теста настоящие произведения искусства. Но как они выбирают эту профессию?

— Началось все с карантина, было нечем заняться. Я решила похвастаться в социальных сетях, что испекла панкейки. На тот момент я не умела даже варить пельмени, не то, чтобы что-то другое готовить. По первому рецепту из интернета приготовила, маме понравилось. Меня увлекло готовить выпечку, что-то сладкое. Следующими были брауни, получились не с первого раза, но оказались вкусными. Затем я увидела бесплатный урок по сборке торта, решила попробовать, и меня очень затянуло, хотя мыслей о кондитерстве не возникало. Но, так как это помогает мне заниматься творчеством, я решила продолжать. И в один момент все-таки решила купить курс и начала принимать заказы, — делится Ирина Загурская.

Сейчас количество кондитеров увеличивается, а значит нужно чем-то привлекать и удивлять аудиторию. Ирина рассказала,

что в кондитерских кругах бытует мнение: выделяться надо за счет начинок, а заказчику надоели банальные медовики, сникерсы, простые шоколадные и ванильные торты. Надо добавлять что-то необычное: хрустящие слои, карамель, банан, чтобы вкус был новым. Но, на ее взгляд, люди хотят простого: они не пробовали новый вкус, им нужно красивое описание, чтобы купить что-то неизвестное. В свежем рейтинге самых популярных тортов во всем мире на первом месте оказался медовик! Значит, простые вкусы побеждают и выделяться надо декором.

— Конкретно у меня самые популярные позиции — торт сникерс и бенто-торты на пару человек. Сейчас чаще заказывают что-то порционное: либо капкейки, либо маленький торт. Если брать кондитерскую, где я работаю, то самые покупаемые — сникерс и вишня-шоколад, простые и понятные всем вкусы тортов, — делится Ирина.



**Ирина Загурская, кондитер**

Каждый кондитер рано или поздно встает перед выбором: либо ты готовишь дома и рекламируешь свою продукцию через социальные сети, а соответственно и ищешь заказчиков, либо устраиваешься в кондитерскую и занимаешься только готовкой.

— Работа в найме очень сильно отличается. Первое время было тяжело вливаться. Потому что дома ты сам распределяешь свое время, если какие-то форс-мажорные обстоятельства, можешь сходить отдохнуть. Но работа в найме такого не предполагает, ты работаешь не один в комнате. Те же надписи на тортах. Дома я на кухню никого не пускала, чтобы не отвлекали, а сейчас могу спокойно расписывать даже если рядом кто-то дробит орехи, что-то взбивает и стол трясет. Кроме того, работа в найме тебя дисциплинирует. Хотя мне больше нравится работать на себя, как минимум это выгоднее, — объясняет Ирина.



Кондитер — достаточно сложная профессия. Да, в кондитерском деле много творческих задач, но, помимо этого, он должен разбираться в технологии, в составе, сочетании тех или иных продуктов, обладать тонким вкусом.

— Кондитеров становится больше. Курсы и обучение доступнее и популярнее. Люди поняли, что домашние торты гораздо полезнее и вкуснее магазинных, появился большой спрос. Меня радует, что заказчики привыкли к хорошему и нет уже вопросов «почему так дорого». Люди понимают, за что они платят свои деньги: это ручной труд и химией тебя не накормят, все натуральное. Частные кондитеры больше следят за своими изделиями, так как от этого зависит их репутация, — говорит Ирина.

Если вам что-то нравится, не бросайте заниматься этим. Даже ваше хобби незапланированно может превратиться в будущую работу. Если есть желание освоить новое дело, то сейчас самое время!

Текст: **Екатерина Иванова**





# И СОЛНЦЕ БЫВАЕТ СЪЕДОБНЫМ

**Знали ли вы, что одуванчики могут быть съедобными? Да, известная повесть Рэя Брэдбери строится не на художественном вымысле, а на вполне реальном напитке из этих цветов. Кто, что и как готовит из одуванчиков?**

На самом деле одуванчики могут стать основой не только для вина, но и для многих других блюд: варенья, меда, сиропа или даже супа. Впервые готовить из одуванчиков начали в холодной Англии: первым напитком стало вино; его готовили из лепестков, лимонов и пряных трав, а для приятного аромата добавляли настой из чабреца и мяты.

«Вино из одуванчиков. Самые эти слова – точно лето на языке. Вино из одуванчиков – пойманное и закупоренное в бутылки лето».

Технология производства этого напитка сохранилась до сих пор, однако приобрести его не так уж и просто: оно почти не встречается на полках магазинов. Однако в России его начали готовить по собственным рецептам, что всегда удивляет.

У одуванчиков достаточно богатый витаминно-минеральный состав: они содержат аскорбиновую кислоту и витамины группы В, а сахарный сироп позволяет раскрыть и законсервировать все полезные свойства растения.

Приготовить варенье из одуванчиков в домашних условиях довольно просто. Это не слишком затратно по времени и продуктам, а технология приготовления



особо ничем не отличается от обычной. Однако, как и в любом деле, с одуванчиками могут возникнуть свои сложности:

– Варенье из одуванчиков может загустеть, как у меня и получилось в первый раз, но получится вкусная карамель. Может пригореть, поскольку в составе только цветы и сахар. Одуванчики не имеют характерного вкуса; в варенье чувствуется сахар, но оно может стать отличной добавкой в чай или начинкой для пирога, – поделилась Елена Горьковенко.

Обычно в варенье добавляют лимон, чтобы появилась цитрусовая нотка. Это еще больше насыщает его витаминами и добавляет приторный вкус сахара.



**Елена Горьковенко, любит готовить из одуванчиков**

Поскольку одуванчики специфичны на вкус – все-таки «по происхождению» они остаются сорняками, – есть мнение, что рецепторы каждого человека реагируют по-разному. Чтобы узнать, являетесь ли вы «любителем солнечного вкуса», мы предлагаем вам приготовить варенье из одуванчиков.

Автор: **Варвара Волкова**

## Варенье из одуванчиков

### Ингредиенты:

Одуванчики – 400 цветков  
Вода – 1 л  
Сахар – 1,2 кг  
Лимонная кислота – 0,5 чайной ложки.

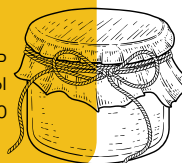
### Приготовление:

1. Цветки нужно залить водой и довести до кипения на плите.
2. Затем 10-15 минут поварить отвар, добавить лимонную кислоту и еще 20 минут варить на маленьком огне.

3. Снимите кастрюлю с огня и процедите отвар, хорошенько отжав цветы - лепестки вам больше не нужны.

4. В отвар добавьте сахар, перемешайте и снова поставьте на огонь. Как только отвар закипит и превратится из мутно-желтого в прозрачный, уменьшите огонь до минимума и проварите еще 30 минут. Чем дольше варите, тем гуще будет ваше варенье.

Не бойтесь экспериментировать и пробовать новое: ведь именно вы сможете «поймать и закупорить лето в баночках для варенья».



# ВТОРАЯ ШВЕЙЦАРИЯ

**Душистый мед, сладкий чак-чак, вкусный кумыс, завораживающие звуки курая, древние пещеры и шиханы, прекрасная природа и густые леса. Знаете ли вы, где можно это все найти? Правильно, в Башкортостане!**

Республика Башкортостан находится на юге Урала. Столицей является город Уфа. Башкирию часто называют второй Швейцарией за красивую природу, шикарные горы и густые леса. Давайте отправимся в путешествие по самым значимым местам республики.



## Шиханы

Не многие знают, что это одиночные горы, в Башкирии их целых три: Куштау, Торатау и Юрактау. Раньше здесь было море, примерно 250 млн лет назад оно высохло. Шиханы представляют собой остатки барьерного рифа. Они – геологический памятник природы: здесь были обнаружены останки палеозойской фауны, что делает эти места уникальными. Еще в XX веке в Башкирии был и четвертый шихан – Шахтау, но он использовался как сырьё для производства соды. Теперь от него осталась только карьер.

По одной из башкирских легенд жил здесь правитель, и был у него очень жестокий сын Ашак. Он полюбил девушку Айгуль, красавица не хотела за него замуж и превратилась в речку. Ашак рванул в погоню в надежде, что девушка еще жива, и загнал коня до смерти. Так на месте смерти лошади образовался шихан Торатау. Мужчина не мог смириться с тем, что Айгуль не стала его женой, поэтому он отправил сокола, чтобы тот преградил путь реке. Птица пропала, так появился Куштау. Ашак понял, что не сможет жить без возлюбленной и вырвал свое сердце, на месте, где это произошло образовался Юрактау. Сам же мужчина превратился в шихан Шахтау.

Торатау – самая высокая гора, на северной ее стороне раскинулось озеро Тугар-Салган с очень прозрачной и чистой водой. На шихан можно забраться, полетать на парашюте, покататься на лошадях и остаться ночевать в эко-отеле.

А шихан Юрактау необычен тем, что на одном его склоне только каменистая поверхность, а противоположный оброс деревьями и травой. Именно поэтому гору называют Лысой. Взобраться сюда будет сложнее, но здесь есть уже протоптанные дороги.

Про шихан Куштау возможно слышали многие. Эту гору могла постичь та же участь, что и Шахтау, но благодаря местным жителям шихан отстояли. Теперь Куштау – памятник природы. Здесь также расположены горнолыжный курорт и много баз отдыха.

Стерлитамакский и Ишимбайский районы.



## Шульган-таш

Государственный природный заповедник Шульган-таш известен одноименной пещерой, ее также называют Каповой. Именно здесь были обнаружены наскальные рисунки эпохи палеолита. В пещере вы можете увидеть невероятные подземные озера, а рядом погулять по шикарным лесам Бурзянского района, которые славятся на весь Башкортостан. А еще не забудьте попробовать мед, в этом районе республики есть уникальные пчелы. Их особенность в том, что они очень работоспособные, эти пчелы производят очень вкусный прополис и качественный мед.

Бурзянский район, природный заповедник Шульган-таш



## Голубое озеро

Зянгяр Куль – именно так в народе называют Голубое озеро. Как вы уже могли догадаться, это озеро голубого цвета, благодаря глине на дне. Вода здесь кристально чистая из-за подземных источников, но, к сожалению, холодная: ее температура не поднимается выше +5. Озеро не замерзает даже зимой. Также это место признано памятником природы региона. Поблизости есть карстовые пещеры, которые тоже стоит посетить.

Кармаскалинский район, возле деревни Новомусино.



## Деревня Айгир

Эта деревня – кладезь природных достопримечательностей. Если посмотреть на запад по течению реки Малого Инзера, то перед вами открывается панорама горы Малый Ямантау. Такое название она получила потому, что в древности местные жители наблюдали, как в эту гору били молнии, и она походила на Дьявола, мечущего огненные стрелы. Название Малый Ямантау существует, потому что к северу от этой горы расположен Большой Ямантау. Южнее можно увидеть кончик хребта Караташ. Но там не стоит оставаться на ночь, велик риск наткнуться на медведя.

Левее расположена Черничная гора, с нее открывается живописный вид на леса и горы. Также там есть сосновый бор, а еще вы можете найти чернику. Не забудьте посетить речку Малый Инзер, летом вода в ней очень теплая. Для любителей экстремального отдыха тоже найдется развлечение. Туристы любят сплавляться по здешним рекам.

Белорецкий район, деревня Айгир

Текст: Дарья Коршунова



# 6 ПРИЧИН ОДЕВАТЬСЯ В СЕКОНД-ХЕНДАХ

Гуляя по Невскому проспекту, можно заметить большое количество стильно одетых молодых людей. Многие из вас, глядя на них, задумывались: «Где же купить похожий тренч?» Ответ прост – в секонд-хенде! В этой статье мы расскажем, почему стоит хоть раз побывать в мире винтажных вещей.

## 1. Это экономно

Секонд-хенды – это универсальные магазины с относительно низкими ценами, что является однозначным плюсом для студентов. По цене одной вещи из масс-маркета в секонд-хенде можно собрать целый образ, который можно легко комбинировать с другой одеждой из вашего гардероба. В винтажных магазинах можно найти брендовые пиджаки (Hugo Boss, к примеру) стоимостью около 3000 рублей и классические брюки всех видов и размеров в диапазоне от 700 до 2500 рублей. Покупка этих вещей в обычных магазинах обойдется минимум в 25000 рублей.

## 2. Интересный ассортимент

Секонд-хенды нашего времени – это уже не полуподвальные помещения с огромным количеством одежды, «которую не жалко». Сейчас большей популярностью пользуются так называемые селективные секонд-хенды, в которых закупка вещей происходит с умом. Вся одежда тщательно отбирается перед тем, как попасть в магазин. Благодаря этому в секонд-хендах есть много редких и интересных вещей, например, сумка Prada из лимитированной коллекции, оксфорды Dr. Martens прямоком из 90-х и даже винтажная посуда и мебель в стиле ренессанса.

– Понятно, что джинсы Levi's примерно все одинаковые, а вот два одинаковых пиджака найти очень трудно. Соответственно, покупая одежду в винтажном магазине, зачастую вы покупаете «уникальные» вещи и вероятность встретить человека в такой же куртке, например, очень мала, – говорит эксперт винтажа и reweaving Макар Санжаров.



## 3. Это экологично

Second hand переводится с английского как «вторая рука». Это означает, что в секонд-хендах продают вещи, бывшие в употреблении. Как известно, производство одежды – один из самых вредных видов промышленности для окружающей среды, поэтому одеваться в секонд-хендах – экологично и разумно.

## 4. Качественно, брендово, модно

Несмотря на то, что вещи в секонд-хендах уже были в пользовании, это не означает, что они в плохом состоянии. В таких магазинах можно найти много не только качественных, но и брендовых вещей.

– В секонд-хендах достаточно разнообразный и непредсказуемый выбор вещей на любой вкус. Я могу пойти в секонд-хенд за обычными штанами, а в итоге вернуться с поло Ralph Lauren или тренчем Burberry, – рассказывает студент СПбГЭТУ «ЛЭТИ» Иван Вавулин.

## 5. Персонал и атмосфера

Секонд-хенды, как и одежда в них, уникальны. Даже если очень постараться, то вряд ли получится найти два одинаковых магазина, так как владельцами винтажных магазинов являются обычные люди, интересующиеся индустрией моды, а не крупные компании.

– Когда я захожу в секонд-хенд, то попадаю в своего рода другой мир с особенной атмосферой. В процессе шопинга подключаешь фантазию, появляется некий азарт. Помимо этого, все магазины по-своему интересны. В каждом секонд-хенде есть не только уникальная атмосфера, но и приветливый персонал, всегда готовый прийти на помощь или просто рассказать

историю какой-либо вещи или самого магазина. В конечном счете ты не только испытываешь удовольствие от покупки, но и получаешь хорошее настроение на весь день, – делится студентка СПб ГУАП Александра Молокова.



## 6. Разные форматы секонд-хендов

Винтажные магазины радуют не только наличием интересных вещей, но и своими разнообразными форматами. У многих секонд-хендов есть услуга доставки вещей. Помимо этого, сейчас есть много онлайн-секонд-хендов для тех, кто предпочитает онлайн-шопинг. Таким образом, каждый покупатель может выбрать наиболее удобный способ приобретения одежды.

– Лично мне больше нравятся магазины, где сразу можно все потрогать и померить. Но и в социальных сетях секонд-хенды тоже достаточно удобные, хоть и труднее на глаз оценить состояние вещи, ее размер и плотность ткани. Тем не менее сейчас можно договориться о месте и времени встречи с продавцом, если необходимо, померить вещь и оценить, нравится ли она, подходит и т.д., – говорит студентка СПб ГУАП Ольга Змеева.

# САМЫЕ ЯРКИЕ МОМЕНТЫ ЭТОГО СЕМЕСТРА



Шеф-редактор: Лариса Николаева  
 Выпускающий редактор: Александра Литвинова  
 Редактор номера: Дмитрий Дутов  
 Дизайн и верстка: Виктория Пировских, Дмитрий Дутов, Вероника Колосова,  
 Анастасия Петихина, Дарья Коршунова, Алёна Снегирёва  
 Контактный телефон: (812) 312-50-55  
 E-mail: sputnikstudenta@mail.ru  
 Адрес: ул. Большая Морская, д. 67, лит. А, 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, ул. Большая Морская, д. 67, лит. А). Подписано в печать 22. 05. 2023. Заказ №233. Тираж 1000 экз.

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