САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ

СПУТНИК СТУДЕНТА

МАРТ 2024

ВЫПУСК №1

4–5
ВАШЕ ВТОРОЕ «Я»
Как ароматы связаны с нами?

6
НЕТ, ПОЕДУ
Интервью с девушкой-журналистом

8
ПОЛЬЗА АСМР
звуки спокойствия

10
ЦВЕТЫ ДЛЯ ВСЕХ
интервью с мужчиной-флористом

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Долгая зима закончилась, и наконец-то наступила весна. Здравствуйте, уважаемые читатели. По небольшой личной традиции я опять стала редактором мартовского номера. Но не пожалела ли я об этом? Хороший вопрос.

Наверное, работу редактора можно сравнить с взрослением. С каждым разом на тебя возлагают все больше надежд и обязанностей. И это здорово, когда гордо рассказываешь знакомым, что стоишь у руля. Но когда ты в час ночи осторожно пытаешься намекнуть человеку, что дедлайн был десять дней назад, хочется стать тем самым новичком, чтобы старшие товарищи решили все проблемы за тебя.

Можно сказать, моя личная зима в душе продолжается. Солнышко не светит, птички тоже петь отказываются. (Эта фраза, наверное, есть почти в каждой моей колонке.) И невольно спрашиваешь себя: ну как работать с таким моральным настроем?

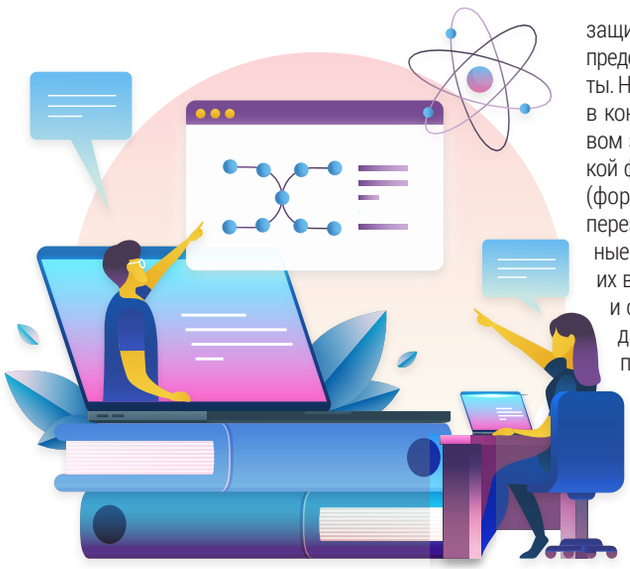
Хочется все бросить и уехать куда-нибудь подальше, ловить рыбку на берегу озера. А номер сам себя напишет и сверстает. У нас же в редакции работают настоящие специалисты. Так зачем себя напрягать? И вот с такими мыслями я редактировала уже восьмой текст, параллельно обсуждая какие-то вопросы по правкам уже готовых статей. Не очень радужно, верно? Но на самом деле все совсем не так. Такие темные мысли навевает усталость, которая свойственна любому человеку. (Поэтому обратите внимание на наши статьи про психологию.) Быть редактором очень интересно. Когда удается помочь автору разобраться со спикером или дать ему полезный совет – чувствуешь себя почти всемогущей.

Я редко такое делаю, наверное, почти никогда, но я хочу сказать большое спасибо редакции «Спутника Студента» за поддержку и классную работу в этом месяце. Каждый, несмотря на свою занятость, вложил душу в этот номер. Именно поэтому вы сейчас можете держать в руках мартовский выпуск газеты. Удачи вам, дорогие читатели, и никогда не сдавайтесь. Вам на помощь всегда готовы прийти близкие люди.

Анастасия Петихина,
редактор номера

«НАУЧНЫЙ ТИНДЕР»

СНС – студенческое научное сообщество. Оно было создано для того, чтобы помочь студенту определиться с темой, найти руководителя и двигаться в научной среде. А чтобы было проще, веселее и интереснее – на базе СНС создали Школу. О подробностях читайте в интервью с Екатериной Виноградовой, председателем СНС ГУАП.



– Как создавалась Школа СНС?

– Идея появилась на основе обратной связи от студентов, наших собственных ощущений. Это случилось еще в январе, когда мы поняли, что как такового сообщества нет. Налажены отношения, есть какая-то внутренняя тусовка, но студенту, который не входит в рабочую группу, этого не видно. Студент приходит в СНС, заполняет форму, а дальше что? Мы прекрасно справлялись с информированием, но в плане создания единой структуры коммуникаций были сложности. И мы подумали, что будет классно стартануть и исправить эту проблему, создав Школу СНС, которая нам позволит проводить встречи для всех желающих, от образовательных до неформальных. Это насыщенная программа, которая и научит чему-то, и сплотит коллектив, позволив ребятам общаться и с нами, и друг с другом. Для нас это сейчас в приоритете.

– А какие планы и перспективы у Школы СНС?

– Если мы опускаем глобальные планы, то – передружить ребят, привлечь новых активистов к нашим проектам в качестве рабочей группы. Ну а если мы говорим об основной цели Школы – то это просто помочь людям сделать первые шаги в науке. Ведь поначалу кажется, что это слишком сложно, не хватает знаний.

Но на самом деле это все очень доступно. Ты всегда можешь начать двигаться в сторону той или иной научной темы. И ты всегда можешь ее «нащупать» самостоятельно. С нашей же стороны мы можем помочь, подсказать и направить. В рамках этой Школы планируется защита проектов, где ребята нам предоставят результаты своей работы. Но это не страшно – мы не ждем в конце огромных статей. На первом занятии мы анонсировали такой формат, как «Научный тиндер» (формат, позволяющий ребятам перезнакомиться, создать проектные команды, найти тему, которая их всех объединяет, им интересна и с которой они готовы работать дальше). В Школе они получат практические и теоретические навыки по исследованиям, узнают, как наукой занимаются в университете, к кому обращаться, что им делать, чтобы придумать тему, что сделать, чтобы найти научного руководителя и т.д

Но помимо занятий мы будем проводить неофициальные встречи. Например, встречи знакомства – где «старики» СНС могут показать высший пилотаж и выступить перед ребятами, показав, что об исследованиях можно говорить весело, интересно, и мы ждем от них тоже не стандартных «выступлений у доски», а чего-то креативного, простого и веселого.

Ребята смогут помучить весь руководящий состав СНС любыми вопросами, знакомясь с нами, как с людьми, и им не обязательно спрашивать что-то о науке. Плюс веселые встречи в антикафе за играми или просто совместные вылазки в парки.

А если говорить о перспективах как таковых, то мы уже подали наш проект на «Твой ход» и надеемся в будущем пройти и попасть в число победителей, но в любом случае хочется дальше его развивать, чтобы обеспечить ребятам встречи с классными экспертами и вытаскивать их в рамках этой Школы на научные маршруты (научный туризм). Проект может масштабироваться и стать полноценной школой молодого ученого с более объемными и интересными мастер-классами, необычным подходом, встречами с экспертами и т. д.

А если говорить про перспективы участников, то, на мой взгляд, это полноценное понимание, преодоление страха «чистого листа» и, в будущем – готовая тема исследования, с которой ты можешь дальше работать хоть на протяжении всех лет обучения, просто углубляя ее и развивая себя как специалиста.

Автор: **Никита Третьяков**

СО СПУТНИКОМ ЧЕРЕЗ ГОДА

Наша газета отпраздновала свое 25-летие! И наши бывшие студийцы не забывают о своем детище и спешат поздравить «Спутник Студента» с юбилеем.

• Какой опыт ты получил от работы в Спутнике?

• Самое яркое воспоминание, когда работал над газетой

• Почему важно быть активным в студенческие годы?

• Напиши пожелания газете

Олег Чернов
Год окончания ГУАП: 2008
Номер группы: 9332
Период работы в газете «Спутник Студента»: 2004–2005

• Опыт профессионального общения, репортерской деятельности. Благодаря редакторской деятельности я научился находить ошибки и вносить правки в тексты, это помогает мне в работе и сейчас.

• Самое яркое воспоминание от знакомства с газетой – это очаровательная главный редактор Ольга. Собственно, из-за нее я и пришел в Профком и в газету. Как выяснилось, она оказалась не только обаятельной девушкой, но и весьма профессиональным руководителем и верным товарищем на все годы совместной работы в Профкоме ГУАП! А в профессиональном плане самым ярким осталось воспоминание, как я сдавал первую в своей жизни статью. Это было нервно, стрессово и стало самым ярким из того, что приходит в голову, – я написал полстраницы А4, но по ощущениям, как будто хорошую курсовую вымучил. Первая статья далась с большим трудом. Но при этом она же дала мне самый важный толчок в дальнейшей работе в газете, и в Профкоме в целом. И хотя я не проработал в газете долго, этот опыт задал темп всей моей последующей деятельности в профкоме.

• Студенческие годы – это самое динамичное, яркое и свободное время вашей жизни. Таких возможностей, которые открываются перед вами, не будет ни в какое другое время. Может, звучит избито, но это действительно так. Поэтому важно хватать любые шансы попробовать себя, получить новый навык, познакомиться с новым увлечением. А самый верный способ не пропустить что-то интересное – быть активным и самому строить пути, по которым вам интересно пройти.

• Больших тиражей и преданных читателей!

Стася Княжна, она же Стася Пахомова
Год окончания ГУАП: 2019
Номер группы: 6730М
Период работы в газете «Спутник Студента»: 2014–2019

• Мы с ребятами посещали крутые мероприятия и брали комментарии наравне с представителями «серьезной» прессы, помогали в пресс-туре Деда Мороза, изучали много новых областей для написания статей. И, конечно, учились писать хорошие тексты.

• Уже под конец моей учебы в ГУАП каждый месяц кто-то из команды брал на себя обязанности редактора. В «мой» месяц я осознала, насколько это сложно и ответственно, и как сильно ты зависишь от общей проделанной работы. Работая над тем выпуском, мы дополнительно встречались с Анастасией Манаковой, и я очень благодарна ей за помощь и поддержку: я и представить не могла, сколько всего она держит в голове и делает. И главное, что осталось после всех этих лет: ощущение тепла и единства командной работы, когда тебя принимают, и вы вместе создаете шедевр, который с трепетом забираете из типографии. До сих пор храню все номера.

• Университет – это экосистема, в рамках которой можно реализовать себя с разных сторон, и, что важно, ошибаться в процессе и получать поддержку. ГУАП дает много возможностей: хочешь – пиши, хочешь – пой, прояви себя как профорг, будь старостой, организовывай Дни Донора и т. п. Хочешь чего-то еще – предложи свои идеи! Где еще вам сходу дадут выступать перед аудиторией в 100 человек, доверят встречать бывшего губернатора Петербурга или отправят договориться об интервью с известным космонавтом? Весь этот бэкграунд я активно и уверенно использую в работе, так как «натренировалась» в активном студенчестве.

• Желаю «Спутнику Студента» выйти на еще более глобальный уровень!

Анастасия Писанова
Год окончания ГУАП: 2005
Номер группы: 8912
Период работы в газете «Спутник Студента»: 1999–2003

• У нас был замечательный коллектив! Из бюллетеня в один листочек мы с командой «Спутника» сделали полноценную газету. Пробовали себя в разных ролях, нам давали возможность проявлять себя, мы писали статьи, придумывали рубрики и кроссворды, рисовали рисунки, брали интервью. Эх, чудесное было время! Очень благодарна Ларисе Игоревне Николаевой за то, что поверила в нас, а мы ее не подвели!

• Мое самое яркое воспоминание, – это интервью с Анатолием Оводенко (на тот момент ректором ГУАП). Помню, как переживала, ночь не спала. А на самом деле – так легко и приятно было общаться!

• Как же я завидую нынешним и будущим студентам ГУАП, какие у них возможности, чтобы проявить себя, найти друзей, жить яркой и насыщенной жизнью. У нас не было и половины, что есть сейчас, но это были самые лучшие годы в моей жизни. Общественная жизнь в Профкоме, организация праздников, КВН, работа в «Спутнике Студента» – все это сделало студенческие годы счастливыми!

• Желаю развиваться и не останавливаться на достигнутом! Команде «Спутника Студента» желаю беречь друг друга и радоваться каждому дню!

Татьяна Боярская
Год окончания ГУАП: 2003
Номер группы: 4744

• Опыт, наверное, был связан больше с работой в Профкоме в целом. Тогда я четко поняла – не важно, умеешь ли ты что-то делать, учился ли ты этому, если есть драйв и хорошая команда, то можно осилить любое дело с нуля.

• Мне запомнилась работа над первым выпуском, тогда у нас был долгий брейншторм по поводу самого названия.

• Потому что это возможность найти себя, определить свои сильные стороны и дополнительно их развить. Получить опыт, который потом точно не будет лишним. Во всяком случае, опыт работы в Профкоме очень сильно повлиял на мою веру в себя, собственные силы и дал серьезную базу для жизни.

• Новых классных инфоповодов и творческих авторов.

МАМИНЫ ДУХИ

«Какие духи выбрать сегодня?» Мы часто задаемся этим вопросом, но вряд ли помним, когда вообще начали пользоваться парфюмом. Наши студийцы поделились личными историями.

Анастасия Петихина

Мое первое «знакомство» с духами произошло в санатории. Мы отдыхали там с мамой, и туда приехали представители одного парфюмерного бренда с лекцией. На вторую неделю активного оздоровления очень хотелось какого-нибудь культурного досуга, поэтому идея посетить ее показалась нам очень заманчивой. И мы не пожалели.

Оказалось, каждый парфюм абсолютно по-разному раскрывается на коже людей. Это все объясняется сложными химическими и биологическими процессами, которые я, конечно, не запомнила. Но не суть – самым интересным оказалась для меня лотерея. Затаив дыхание, я сжимала листик с номером. И вот через десять номерков называют наш. Этот золотой бутылек казался мне олимпийской медалью – шанс выиграть был небольшим.

И вот принесли этот парфюм в комнату. Сначала опробовали на маме. Пах он, мягко сказать, неприятно. Как старый нафталиновый шкаф. Уже в печали пшикнула себе на запястье, и, о чудо, раскрылся приятный вечерний аромат. На радостях вылила на себя половину бутылька и пошла гулять. В тот вечер я собрала на себе взгляды всех прохожих – шлейф духов сбивал с ног. Мама дипломатично заметила, что нужно знать меру. Но зато я была звездой. Одного дня.

Ева Кривицкая

Еще в детстве я воспринимала духи как подвид алхимии, магии. Сотворение аромата мне казалось волшебным действом, а сами экземпляры – флаконами с воспоминаниями, уникальными для каждого.

Первое, что приходит в голову, – мамины духи Lady Million от Paco Rabanne. Сразу вижу себя маленькую, лет восьми, которая смотрит снизу вверх на нее, высокую. Она распыляет духи. Передо мной величественная, женственная, сильная фигура. В голове одно: «Да... Такой и я хочу быть».

Мама всегда говорила, что запах должен подчеркивать характер. Ее был заметен издалека. Где бы она ни находилась, в воздухе надолго повисал острый, держащий в напряжении и при этом нежный шлейф ее аромата. Казалось, она рядом, активно жестикулирует и весело смеется. Именно таким она сделала этот аромат – живым, бурлящим, как и она сама. И именно такой могущественной, но при этом чувственной я хотела стать в будущем.

Со временем она сменила духи на другие, не менее «экспрессивные» – розовые Versace. Но ощущение от них осталось тем же, что и от предыдущих. Они идеально подошли и будто окрасили ауру вокруг мамы ярко-красным, подчеркнули ее силу. Оказалось, вовсе неважно, какие духи носит человек, важно то, как он их чувствует и подает.

Мама по-прежнему их использует. Каждый прыск – отдельный вид наслаждения, ведь этот запах отсылает к детству, напоминает, кем я по-настоящему хочу быть.

Полина Гаврилова

Невский. Теплый мартовский вечер. Я неспешно иду в своих мыслях, периодически поднимая глаза на закат. Вдруг что-то выдергивает меня из раздумий и заставляет повернуть голову почти на 180 градусов. Мимо прошла девушка. Какой знакомый запах! Я судорожно начинаю перебирать названия всех похожих ароматов, а воспоминания сами собой всплывают в голове.

Мама будит меня в школу, нехотя открываю глаза и пытаюсь соскрести себя с кровати. В нос бьет стойкий запах уже такого родного парфюма. Любимые духи мамы, те самые Versace. И я знаю, что сегодня она снова стояла около полки десять минут, пытаясь решить, какой же аромат «пойдет» с ней на работу. Без этого ритуала день заведомо считается неудачным.

А вот мы едем в торговый центр. По плану нужно купить новую зимнюю куртку, но кому нужен этот план? Не удержавшись, заходим в парфюмерный магазин. Мама берет флакон с надписью Byredo, аккуратно распыляет аромат на тестер и подносит к моему носу.

— Как тебе?

— Неплохо. А может, попробуем вот эти?

Теперь уже я беру флакон и с замиранием сердца отдаю тестер маме. На ее лице появляется еле заметная улыбка, а в глазах читается своеобразная гордость. Берем.

И вот я снова на Невском. Заходя в метро, я ловлю себя на мысли: «Кто же знал, что через десять лет у меня будет такая же полка с духами, и каждый день я буду тратить десять минут, чтобы выбрать аромат под настроение».

РЕЖИССЕР «АРОМАТНОЙ» ПОСТАНОВКИ

Что делать, если у парфюмера пропала чувствительность к запахам? Как они создают ароматы? Мы поговорили Элиной Васильевной Арсеньевой, коллекционером, парфюмером, основателем и владельцем Петербургского музея парфюмерии и Школы парфюмеров.

– Как создаются ароматы с нуля?

– Это очень похоже на архитектурный проект. Сначала создается эскиз – точное описание, затем чертежи – кастинг компонентов, написание рецептуры, затем – сборка экспериментального образца и его оценка. После гипотеза проверяется на деле. По такой схеме работают профессионалы и проводятся мастер-классы для новичков.

> **ПАРФЮМЕР ХОРОШО ЗНАЕТ СВОИХ «АКТЕРОВ», ПОМНИТ ИХ СВОЙСТВА И МОЖЕТ ПРЕДСТАВИТЬ ИХ В СОЧЕТАНИИ.**

– Есть ли у парфюмеров память на ароматы или конкретные ноты?

– Обязательно. Без такой памяти в парфюмерии делать нечего. Рецептура ведь сначала в мыслях рождается, с опорой на «библиотеку запахов» в собственной голове.

– Как парфюмеры «собирают» ноты в полноценный аромат и понимают, что конкретно нужно добавить?

– Примерно как режиссер понимает, какие актеры ему нужны для реализации художественного замысла. Есть общая идея и компоненты, которые могут помочь в ее воплощении. Парфюмер хорошо знает своих «актеров», помнит их свойства и может представить их в сочетании. Точнее, должен

Фото Анны-Софии Спрожецко

представить, иначе ему придется перебирать сотни вариантов, а это долго, дорого и неудобно. У каждого парфюмера своя «актерская база» – палитра компонентов. С незнакомыми компонентами в чужой лаборатории ему будет заметно сложнее работать, пока он и эти новые компоненты не запомнит.

– Появляются ли у парфюмеров проблемы с чувствительностью к каким-либо нотам спустя некоторое время? Почему?

– Появлялись бы, если часто не отдыхать и не пить воду или чай. Даже обычный нетренированный человек может воспринимать разные запахи несколько часов подряд под хорошее чаепитие. Проверено.

– Как коронавирус повлиял на индустрию парфюмерии? Бывали ли случаи, что у Вас или Ваших коллег пропадала чувствительность к запахам, что приходилось делать в таком случае?

– Было дело, некоторые коллеги теряли обоняние, и оно долго не возвращалось. Они «вручную» заново создавали нужные нейронные связи, например, долго нюхали лимон и одновременно старались вспомнить его запах. Помогло. В целом, коронавирус исказил и не вернул обратно обоняние у многих людей. В результате привычные ноты стали восприниматься особо остро или притупленно, одновременно публика стала относиться лояльнее к ранее неприятным запахам, например, пыли или гниющих фруктов.

– Некоторые ноты обладают очень резким запахом. Как красиво внедрить их в аромат?

– Разбавить, конечно. И найти правильное дополнение. Резкая нота – не что-то чужеродное аромату, а такое же душистое вещество, как и все. Нет плохих компонентов, как не бывает и плохих красок, бывают только неумелые руки у парфюмера или художника.

– Существуют ли какие-нибудь лайфхаки, как подобрать свой аромат?

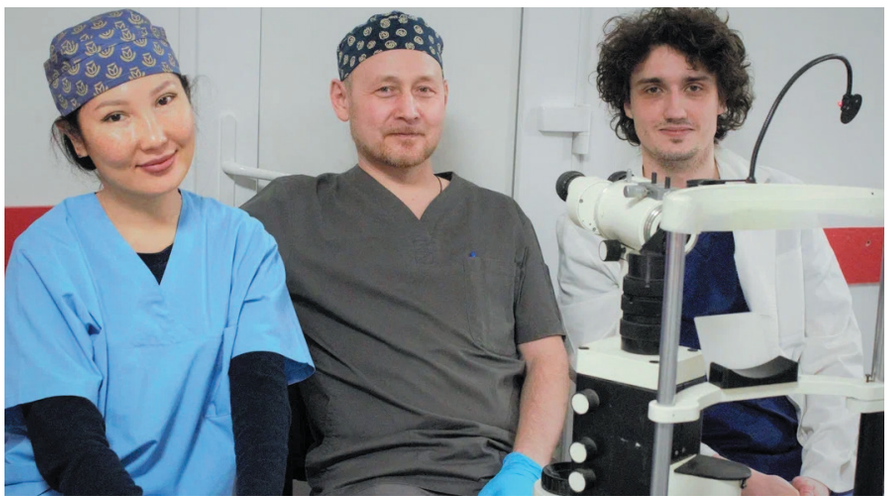
– Развивать насмотренность или, так скажем, «нанюханность», отмечать предпочтения, наблюдать за своей реакцией. И перебирать много разных ароматов, пока свой не отыщется. Или обнаружить любимого парфюмера и подсесть на его работы. Это быстрее и проще: перебирать придется только парфюмеров.

Текст: **Полина Гаврилова**

ОНА ПРОСТО ДЕЛАЛА СВОЕ ДЕЛО

«Не женское это дело – ехать на передовую журналистом, сиди дома», – так говорят многие, но только не близкие героини нашего интервью. Сегодня мы развеем эти мифы с Саиной Титовой, корреспондентом Якутского-Саха информационного агентства.

Саина Титова



– Страшно ли было ехать на территории, рядом с которыми ведутся военные действия? Что ты чувствовала?

– Да, были страхи, но я почему-то была уверена, что все будет хорошо. Большое спасибо руководителю бригады медиков из Якутии Ивану Луцкану, который доверился мне и взял с собой в эту командировку. Именно благодаря ему я стала частью команды, все-таки, когда работаешь таком месте, очень важна поддержка и сплоченность. Мы сразу нашли со всеми врачами общий язык, это радует. Перед поездкой в ДНР мне рассказали, какие вещи с собой брать, куда лучше не ходить, что делать в чрезвычайных ситуациях.

– Есть ли какое-то предвзятое отношение к женщинам-журналистам, которые ездят на передовую?

– Думаю, нет. Среди журналистов из Якутии в зону СВО ездили только мужчины-военкоры. Я не думаю, что у женщин-журналистов был какой-то запрет работать на этих территориях, просто не было желающих. Когда я решила отправиться с медиками, то не заметила какого-то предвзятого отношения к себе. Все близкие люди и наставники пожелали только удачи и, конечно, переживали за меня.

– Расскажи про свой быт, когда ты была в командировке.

– Мы всей командой жили в больнице. Якутия стала первым регионом России, которая открыла свой филиал офтальмологической больницы на Донбассе, в городе Кировское. Персонал встречает нас всегда очень тепло, готовят еду, а пациенты любят угощать домашними заготовками. В Мариуполе мы тоже жили в лечебном учреждении, но там были немного другие условия. С командой работали в больнице, которая пережила много обстрелов. Там с нами были и другие бригады медиков из разных городов России.

Как правило, продуктовые магазины закрываются на этих территориях довольно рано из-за комендантского часа. Операции иногда длились до 12 ночи, мы не успевали выходить в магазин за продуктами.

– Почему ты решила поехать работать во второй раз?

– Еще с 2022 года меня начала интересовать сфера здравоохранения. За эти годы я много материалов посвятила медицине, и как журналисту мне было очень интересно увидеть своими глазами, как наши врачи работают в непростых условиях в ДНР и ЛНР. Думаю, что это очень благородное дело – помочь людям. Причем это не просто гуманитарная поддержка, а действительно необходимая помощь, в которой нуждаются. Я решила поехать второй раз, потому что меня очень вдохновляет работать с медиками, а тут еще и замечательная команда, с которой мы уже близки. Находясь в такой командировке, ощущаю свободу. В операционной мне никто не мешает снимать (журналисты часто мешают друг другу на съемках), я воплощаю все задуманное, и это самое классное чувство.

– Насколько тяжело работать в больнице и не переносить все эмоции на себя?

– Я ощутила наплыв эмоций, только когда пересекла территорию ДНР и отправлялась домой. В командировке не позволяла себе переживать, просто выполняла свою работу: снимала своих врачей, брала интервью у пациентов. Конечно, в 22 года тяжело в целом переосмысливать все происходящее, видеть и общаться с людьми, которые пережили военные действия.

> **В КОМАНДИРОВКЕ НЕ ПОЗВОЛЯЛА СЕБЕ ПЕРЕЖИВАТЬ, ПРОСТО ВЫПОЛНЯЛА СВОЮ РАБОТУ**

– Расскажи самую запоминающуюся историю из поездки.

– Один из таких моментов произошел в операционной. Жители ДНР не могли получить необходимую бесплатную медицинскую помощь еще с 2014 года, поэтому у многих есть запущенные хронические заболевания. К нашим врачам на лечение поступил очень пожилой мужчина, у которого была бурая катаракта. «Дробить» такую катаракту очень трудно и долго. Сразу после операции он заплакал от счастья, что стал снова видеть.

Текст: **Дарья Коршунова**

СЛОВО ПАЦАНА

Нет, я не обиделась! Что таят в себе женские фразы? И как их воспринимают мужчины? Представляем вам мнение единственного мужчины в женском коллективе.

– Ты меня любишь?
Жен: Я хочу чаще слышать от тебя признания в чувствах!
Муж: Да.

– Ничего не замечаешь?
Жен: Вообще, я ничего особо не поменяла, кончики постригла, на тон светлее покрасилась, макияж новой палеткой и маникюр свежий. Но хочу, чтобы ты понервничал.
Муж: Загрузка информации из базы данных. Ошибка загрузки. Запрашиваемая информация не найдена.
Тревога!

– Я не голодная.
Жен: Вообще, я голодная и пойду после нашего свидания есть борщ, а потом картошку с отбивной, но яжедевочка.
Муж: Окей, тогда только себе закажу.

– Делай что хочешь.
Жен: Делай так, как я хочу. Твоя же жизнь!
Муж: Окей, пойду.

– Я толстая!
Жен: Мне хочется услышать твою поддержку, чтобы ты сказал, что я красивая и нравлюсь тебе такой, какая я есть.
Муж: Нет. Если я с тобой встречаюсь, разве не логично, что ты меня устраиваешь?

– Опять сидишь в этих своих играх!
Жен: Сегодня выходной, и я думала, что мы проведем его вместе.
Муж: У меня выходной, и я отдыхаю. Что-то не так?

– Еще две минуточки, и я выхожу!
Жен: Да, мне только нужно сходить в душ, посушить волосы, сделать укладку и накраситься. Ну и что, что я не договорила, что двести две минуточки?
Муж: Как раз машина прогреется... Але, уже полчаса прошло. Ты где?

– Мм... Как мило.
Жен: Не мило. ВООБЩЕ НЕ МИЛО. ОН ИЗДЕВАЕТСЯ?
Муж: Да? Ну и хорошо.

– Мне в человеке важна душа!
Жен: Но встречаться я буду с красавчиком.
Муж: Да мы такие же.

– Что ты сказал?
Жен: Я услышала, просто даю тебе время передумать. Так сказать, воробья в руки возвращаю.
Муж: Думаю, мне не стоит повторять. А то страшно как-то.

– Да, да, я поняла.
Жен: Так, там я хотела новую маску сегодня вечером попробовать. А еще нужно в магазин заскочить. Так, а о чем он там?
Муж: Я так рад, что она меня внимательно слушает.

– Помоги мне открыть бутылочку! Какой ты сильный!
Жен: Я вообще как-то троих на лопатки уложила, но мне так хочется побыть принцессой.
Муж: О да, я сильный! Я ей нужен!

– Если бы ты в отношениях с бывшей встретил меня, ты бы ушел ко мне?
Жен: 5425346435242... (что-то на инопланетном)
Муж: ... (фатальная ошибка)

P.S. Дамы и господа, давайте говорить о том, что мы думаем и хотим сказать прямо. Ведь так будет легче. Мы сможем избежать недопонимания и новых ссор. Возможно. Наверное. Когда-нибудь. Ну пожалуйста!

Автор: **Дмитрий Дутов**
(после сдачи статьи в бегах: в редакции одни девушки)

ЗВУК БАЛАНСА

Много стресса? Долго не можете уснуть? Мучает тревога? Тогда вы наверняка перепробовали все виды успокоительных и даже начали заниматься медитацией. Сегодня мы расскажем о еще одном способе избавиться от стресса и даже побороть бессонницу!

Быстрый темп жизни в больших городах сводит с ума, не дает расслабиться ни на минуту – только остановишься, и кажется, будто время убегает сквозь пальцы, и ждать нельзя – нужно скорее действовать. Каких только решений проблемы тревоги и стресса ни нашло человечество: в интернете популярными становятся видео с дыхательными практиками, йогой, аффирмациями; даже монотонные ролики по истории могут стать источником спокойствия и баланса. Но есть один способ, который не только временно придаст умиротворение суетливой жизни, но и сделает ушам приятно. Это ASMR (автономная сенсорная меридиональная реакция), широко известный жанр видео- и аудиоконтента. Все, что требуется от человека с вечно дергающимся глазом, – надеть наушники и слушать.

Авторы таких видео, как правило, взаимодействуют непосредственно с микрофоном: шепчут в него сами или используют всевозможные предметы для создания приятного звука. Добиться его можно абсолютно разными способами: клацая по стеклянной вазе, водя кисточками по микрофону, распрыскивая косметику и даже расчесывая волосы. Таких методов сотни – нужно только найти свой.

Чтобы лучше понять природу ASMR и его воздействие, мы связались с психологом Таисией Селезневой. Она высказала свое профессиональное мнение, почему люди ищут такой контент: «Обычно в поисках релаксации и снижения уровня стресса. Приятные звуки, шепот, мягкие прикосновения могут создавать ощущение комфорта и спокойствия, что способствует расслаблению и улучшению эмоционального состояния. Кроме того, ASMR может стать источником приятных ощущений и удовольствия. Для некоторых людей звуки и стимуляция, которые сопровождают ASMR-контент, могут вызывать мурашки по коже и приятные физиологические реакции, что способствует улучшению настроения и общего благополучия».

Впервые понятие ASMR было использовано в 2010 году в качестве названия группы в социальной сети. В ней участники форума SteadyHealth поделились неописанными раннее ощущениями. Позже появились сайты, нацеленные на изучение этого феномена путем обмена идеями и личным опытом.

В таких видео авторы часто произносят приятные слова в адрес слушателя, будто находятся рядом и близко с ним знакомы. Создаваемый образ человека из ролика сравним с образами родителей. Его спокойный голос погружает в детство, когда мама перед сном гладила по голове, нежно шепча приятности на ушко.

Таисия Селезнева

«Подобные ассоциации оказывают положительное влияние на психику. Слова поддержки могут укрепить самооценку и повысить уверенность в себе, а чувство доверия, привязанности и комфорта способствует психологическому благополучию», – утверждает психолог.

А как быть, если страдаешь бессонницей? Расслабляющие звуки и приятные ощущения от ASMR и правда могут помочь улучшить качество сна и облегчить засыпание, но эффективность таких методов индивидуальна и зависит от особенностей человека.

Правда, некоторые люди слушают ASMR вовсе не перед сном для более глубокого расслабления, а в течение дня – для быстрого снятия стресса и напряжения. Оптимальное время и частота прослушивания варьируются: важно учитывать индивидуальные предпочтения и реакции каждого человека. Кто-то наслаждается ASMR-контентом ежедневно, а кто-то считает редкие сеансы более эффективными.

Психолог Таисия Селезнева подтверждает, что ASMR может быть полезным даже при нервозности и тревоге: «Расслабляющие звуки и приятные стимуляции помогают снизить уровень тревоги, успокоить нервную систему и обеспечить временное убежище от стрессовых ситуаций. Для каждого человека можно подобрать разные способы снижения тревоги, ведь методик много, а их эффективность индивидуальна. Прослушивание ASMR – один из способов борьбы со стрессом, который можно попробовать на себе и узнать, подходит ли он лично вам. Рекомендуется экспериментировать с различными видами такого контента, обращая внимание на свои эмоциональные реакции и состояние в целом».

Автор: **Ева Кривицкая**

Блог о психологии Таисии Селезневой «Теплые слова»

СИНИЙ ШУМ ОВАЛЬНОГО УТРА

Гладкие амбушюры наушников. Ты на секунду застыл перед тем, как нажать плей. Касание. Ты закрываешь глаза. Секундная тишина, и темноту начинают разбавлять янтарно-бордовые капли джаза. Ты не слышишь. Ты видишь музыку, ведь ты синестетик!

Синестезия – это соощущение, когда, услышав какой-то звук, человек увидит цвет, фигуру или почувствует запах. Это не заболевание, а особенность нашего мозга. Теоретически смешиваться могут ощущения исходя от любого органа чувств, но чаще всего встречается именно «цветной слух».

– What is it about them? I must be missing something… – начинает петь Билли Айлиш, и комнату тут же заволакивает бархатной серой дымкой. Нет, это не спецэффекты, так певица воспринимает свою песню. Ведь она тоже синестетик. Билли – пример синестетика, у которого как раз смешиваются разные ощущения:

– Все в моей жизни имеет температуру, запах, цвет, номер и форму. Это дни недели, месяцы, годы. И для меня это нормально, я не думаю, что это что-то странное. Даже если смотреть на мою музыку, именно так я ее творю, так выбираю визуал, так создаю искусство и трек-листы, – рассказала певица в одном из своих интервью.

Помимо Билли, синестетиков много: Монро, Бейонсе, Скрябин, Римский-Корсаков, Асафьев, Набоков. Конечно, как не уйти в творчество, если ты ощущаешь больше, чем просто звук или цвет.

Но почему так происходит? Пока никто не знает. Одно из предположений, что младенцы изначально воспринимают мир сразу всеми чувствами одновременно. Только к четырем месяцам происходит разделение на зрение, осязание, слух и так далее. У синестетов же некоторые способы восприятия так и остаются совместными.

Здесь также стоит отметить, что по одной из теорий есть сильная и слабая синестезии. Первая – это как раз активность сразу нескольких участков мозга в ответ на стимуляцию только одной из них. Образно говоря, это наиболее яркое проявление данной особенности. Слабая синестезия встречается у всех. Она уже объяснима, поскольку мы практически всегда воспринимаем мир мультимодально: слышим, видим, осязаем. Благодаря этому еще с младенчества мы учимся сопоставлять ощущения. Представьте, как вы берете в руку без перчатки сосульку. Холодный гладкий лед сначала почти не чувствуется, но потом начинает обжигать кожу. Оттаявшие капли стекают по пальцам. Мы можем чувствовать это, просто представив сосульку. То есть, задействовав визуальное представление, получили осязаемое. Эта же синестезия позволяет нам представлять абстрактные вещи через реальные. Например, радость у многих ассоциируется с желтым, оранжевым. Спокойствие и гармония – с зеленым. Свобода – с синим. Ярость – с красным.

Мы спросили у наших коллег, как они представляют год. Кто-то представляет как круг, кто-то как овал.

– У меня времена года представлены в виде некой временной ленты. Эту картинку, как и на планшете, например, можно уменьшать и увеличивать. Соответственно, она увеличена на текущем сезоне. А сами времена года оформлены по признакам, например, осень – золотая листва, теплые тона, желтая трава, весна – зелень, солнце, цветы, которые начинают распускаться, – делится Полина.

– Для меня год – это квадрат, зима справа. Естественно, каждая сторона разделена на три части – месяца. Еще интересно, что у меня также есть четкое разграничение конца года – начала нового. Это такая золотистая линия, которая идет после января. И в зависимости от того, какой в настоящее время месяц, он подписан. Например, сейчас над верхней частью квадрата подпись «Март», – объясняет Дима.

– Я представляю год как календарь в два столбца, – рассказывает Даша, – у меня такой дома весит.

Интересно, что на наше визуальное представление сильно влияет наше окружение. Например, многие люди видят будни белыми, а выходные – красными. А неделю представляют как запись в два ряда: точно так же, как оформлены дневники в школе.

Синестезия – это особенность, которая добавляет в мир больше чувств, больше красок и музыки. Если вы синестетик, пожалуйста, напишите в нашу редакцию, мы с удовольствием возьмем у вас интервью.

Текст: **Дмитрий Дутов**

ПРИЗВАНИЕ НЕ ЗАВИСИТ ОТ ПОЛА

В XXI веке с каждым днем грань между понятием «мужское» и «женское» занятие становится все более размытой. Сегодня мы продолжим разрушать стереотипы с Никитой Орловым, который занимается флористикой.

Никита Орлов

– Почему вы решили начать заниматься флористикой?

– Я вырос на Крайнем Севере, где в принципе достаточно мало растительности. В детстве ездил к бабушке в деревню, где любил разглядывать полевые цветы и те культурные растения, которые росли у нас на огороде. Любовь к растениям появилась примерно тогда, и она сохранилась.

– Какой ваш любимый цветок? Что вам больше всего нравится во флористике?

– Мой любимый цветок – дифелипея красная, но я его не добавляю ни в какие букеты. Это не совсем цветок. И как бы банально это ни прозвучало, но во флористике мне больше всего нравится составлять букеты.

– Чем, помимо составления букетов и продажи цветов, занимаются флористы?

– Всем, чем занимаются люди в розничной торговле. Необходимо банальное умение управляться с кассовым аппаратом и терминалом, уборка помещения, приемы, разгрузки. Но у них есть и специфические занятия, связанные с уходом за цветами: соблюдение температурного режима, разного рода обработки. В общем, флористы занимаются всем.

– Нужно ли учиться на флориста? Каков ваш опыт в этом вопросе?

– Я обучался у достаточно опытного флориста, который многое рассказал мне об этом ремесле. Обучаться, естественно, надо, нужно иметь какое-то врожденное чувство композиции или развить его до необходимого уровня, иметь примерное понимание цветовой гаммы: какие цвета сочетаются, какие – нет. Лучше иметь высшее образование в области ботаники, но если такой возможности нет, то какие-то простые знания должны присутствовать: вы банально должны уметь различать цветы.

– Что происходит с увядшими цветами? Их просто выбрасывают или их путь как-то продолжается?

– Чаще всего их просто выбрасывают, причем в больших количествах. Из них можно сделать какие-то сухоцветы, но в целом они, конечно, утилизируются.

– Не считаете ли вы, что флористика – это женское занятие? Не сталкивались ли с непониманием, когда говорили, что увлекаетесь цветами?

– Не считаю, потому что я живу в XXI веке, и сейчас грань между только мужским и только женским занятием сильно размыта. Очень много мужчин – мастеров маникюра, парикмахеров. Я никогда не сталкивался с непониманием, когда рассказывал о своем увлечении.

– Какой самый необычный букет вы дарили?

– Мне сложно ответить на этот вопрос, потому что к каждому букету у меня достаточно трепетное отношение. Но мне понравилось сочетание гигантских и китайских роз в букете, который я сделал недавно и подарил. Мне показалось, что это получилось со вкусом.

– Знаете ли вы язык цветов? Используете ли вы его, когда советуете что-то клиентам?

– Да, знаю, я знаком с трудами классиков. И нет, я не использую язык цветов. Мне кажется, что это устаревшая модель, которая была актуальна в Викторианскую эпоху, где с помощью определенных цветов доносили те или иные сообщения. Сейчас они не актуальны, люди знают, например, что на 9 Мая нужно дарить гвоздики, на 8 Марта – розы. Мне кажется, на этом весь символизм заканчивается.

– Спрашивают ли клиенты о значении того или иного цветка и как часто?

– Ну, я такого не припомню. Честно вам скажу, практически никто. Но спрашивали, как за ними ухаживать, как долго они стоят.

– Актуален ли сейчас язык цветов по вашему мнению?

– Ну если вы хотите поиграть в тайное общество, то для вас язык цветов может быть важен, как некий шифр, а так он в современном мире не актуален абсолютно.

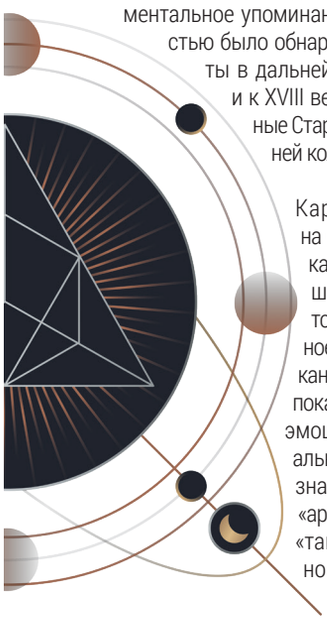
Текст: **Екатерина Титова**

ОН У МЕНЯ ГАДАЛКА

Карты Таро – это известный многим инструмент для предсказания будущего и трактовки настоящего с длинной и интересной историей. И до сих пор люди обращаются к ним за помощью. Мы решили сравнить женскую и мужскую позиции по этому вопросу.

Само слово «Таро» происходит от итальянского «Tarocci», которым называли древнейшие версии таких колод. Таро возникли как вариация обычных карточных игр, которые появились примерно за столетие до Таро. Первое упоминание об игральных картах в Европе относится к 1371 году.

Таро и отличается от обычных игральных карт наличием пятой масти, число карт в которой менялось вплоть до XVIII века. Первое документальное упоминание колоды с пятой мастью было обнаружено в 1442 году. Карты в дальнейшем много развивали, и к XVIII веку появляются привычные Старшие Арканы для нынешней колоды.



Карты в Таро делятся на Старшие и Младшие Арканы. Считается, что Старшие называют так из-за того, что они имеют сильное значение. Младшие Арканы имеют меньшую силу, показывают разные стихии, эмоции, действия, материальное или эмоциональное значение. Сам же термин «арканы» (фр. Arcanes), или «таинства», применительно к картам Таро ввели в XIX веке.

Всего есть 22 Старших Аркана, и у каждой карты есть свое имя. Другие масти называются Мечи, Жезлы, Кубки и Пентакли, которые называют Младшими Арканами, в каждой масти по 14 карт. К XVIII веку Таро становятся одной из самых популярных карточных игр в Европе.

Однако оккультизм не имел к картам никакого отношения до конца века, когда во Франции они приобрели мистические свойства – была найдена связь структуры Таро с каббалистическим Древом Жизни, описывающим по большому счету процесс сотворения мира, а это I век нашей эры. Но и по сегодняшний день интерес к Таро не угасает у многих людей: в продаже можно найти множество тематических наборов карт. И интерес к ним есть и у мужчин, и у женщин.

Я задала вопросы двум моим знакомым: Алисе и Ивану, которые верят в силу карт Таро, и даже умеют ими пользоваться.

Интервью с Иваном:

– Делали ли тебе расклад на Таро?

Да, и что самое интересное – у меня не сбылся расклад. Гадала мне знакомая, которая тогда еще не очень разбиралась в картах Таро, так что этот исход был очевиден. И все же это подстегнуло мой интерес к этим картам. Но ради интереса я обращался к другим тарологам из Интернета, и у них расклады сбывались.

– Как думаешь, что именно делает Таро? Действительно ли по ним можно прочитать судьбу человека?

Мой взгляд на Таро такой: карты могут открыть некоторые аспекты жизни, которые можно и нужно переосмыслить. Оно помогает в принятии каких-то решений, может даже как-то упростить жизнь. Они могут подсказать нам исходы. Не всю судьбу по ним можно узнать, но что-то все же можно. Таро – это инструмент, чтобы подглядеть какой-то переломный момент судьбы, где нам предстоит выбор. Можно прочитать судьбу, но не развернуто. Таро может помочь и заглянуть в самого себя. И все же многое зависит от человека, который гадает: от его уровня навыков и знаний. Я слышал от знакомой, что одна гадалка из ее круга общения при раскладе просто зачитывала общие значения карт. Мне кажется, что в Таро что-то да есть такое необычное, но не могу это передать словами. Не думаю, что это полностью что-то мистическое, но и отрицать странные элементы не могу.

– Были ли насмешки от знакомых из-за интереса к Таро?

Нет, не было. Это не та тема, о которой идет много разговоров. У меня и самого есть колода Таро, гадаю чисто для себя, другим не делал расклады. Так, небольшое развлечение. Но со стороны близких я не видел порицания из-за их использования.

Интервью с Алисой:

– Делали тебе расклад на Таро?

Да, у меня есть опыт работы с Таро длиной в три года. У меня нет какой-то особой истории, я просто всегда верила в мистику, с самого детства меня тянуло к теме гадания. Когда я была в младших классах, я делала такие цветочки из бумаги, на которых писали предсказания, а в уже в более осознанном возрасте я увлеклась просмотром видео про Таро, и через некоторое время у меня появились несколько наборов карт, а я сама знала наизусть все значения. Меня всегда к этому тянуло.

– Как думаешь, что именно делает Таро? Действительно ли по ним можно прочитать судьбу человека?

У каждого есть свое представление о работе Таро, мое же представление таково: Таро считывает информацию с энергетического поля, которое окружает нас всех, а мы можем считать эту информацию с карт во время расклада. Я считаю, что все наши мысли и состояния имеют вибрации, которые отражает расклад на картах и показывает возможные варианты развития той или иной ситуации. К вопросу о том, можно ли с помощью Таро узнать судьбу человека: я думаю, что главное преимущество этих карт в том, что они являются путеводителем, инструментом как для тарролога, который считывает с них информацию, так и для клиента, поскольку будущее узнать невозможно – его можно только строить. Карты Таро дают нам возможность узнать о возможных исходах тех или иных ситуаций в зависимости от выбора, который мы можем сделать. Мы сами вершим свою судьбу, Таро только дает нам возможность предотвратить нежелательный результат.

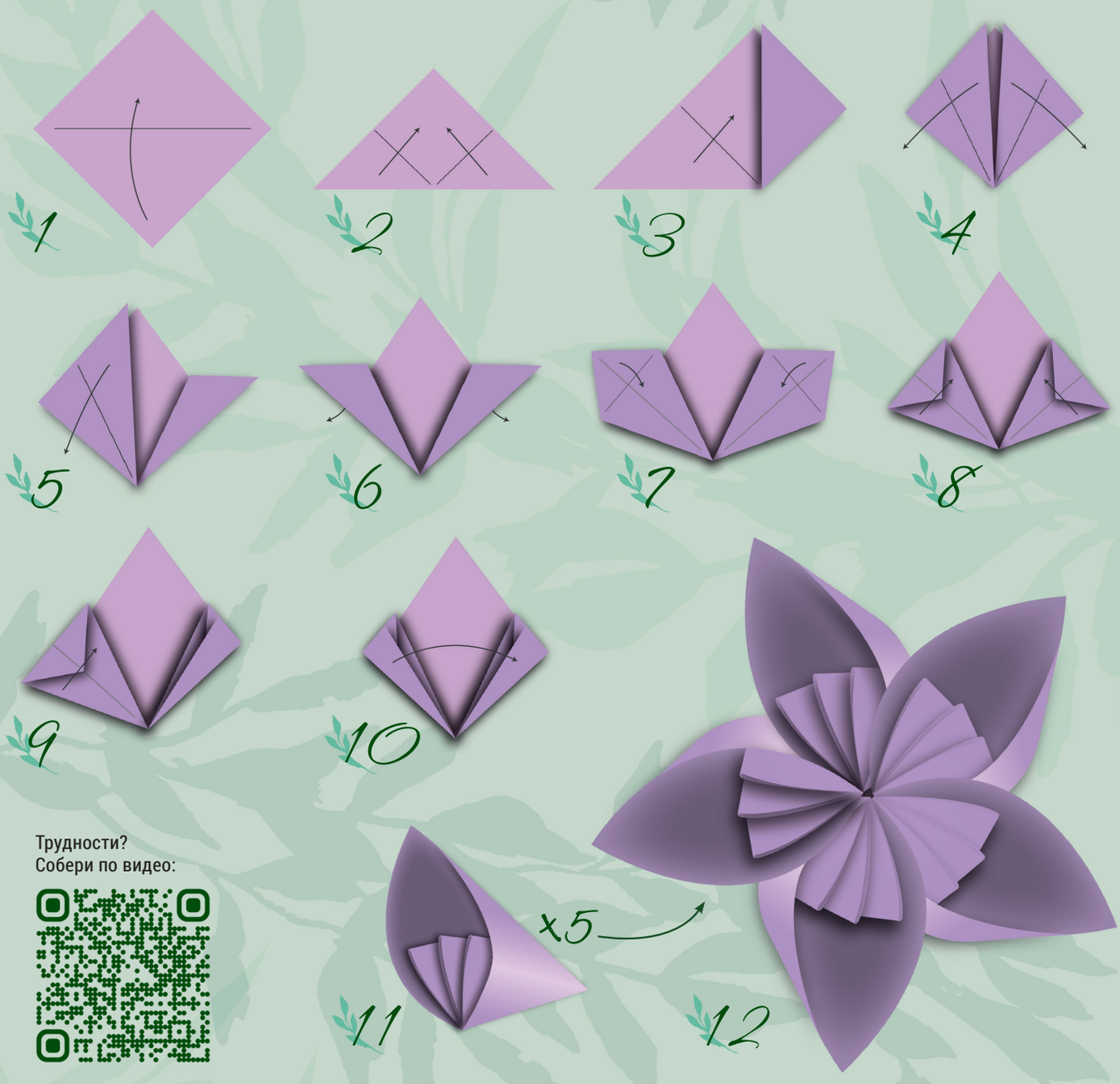
– Тяжело ли учиться гадать?

Учиться гадать может быть тяжело и нет, это зависит от предрасположенностей человека – готов ли он учить значение карт, тратить время и деньги на колоду карт. Если душа к этому не лежит, то не стоит и начинать.

Текст: **Дарья Горяева**

Весеннее оригами

Данная схема может использоваться для создания одного большого оригами – кусудами. Для этого собери несколько таких элементов, объедини их в один большой цветок и подари любимому человеку!



Трудности?
Собери по видео:

Шеф-редактор: Лариса Николаева
Выпускающий редактор: Анастасия Кругликова
Дизайн и верстка: Виктория Пировских, Вероника Колосова, Екатерина Титова, Ксения Михайлова, Алёна Снегирёва
Контактный телефон: (812) 312-50-55
E-mail: sputnikstudenta@mail.ru
Адрес: ул. Большая Морская, д. 67, лит. А, ауд. 51-02б

ПРОФКОМ
студентов и аспирантов ГУАП

ГУАП
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

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 29. 03. 2024. Заказ № 85. Тираж 1000 экз.

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