САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ

СПУТНИК СТУДЕНТА

АПРЕЛЬ 2024

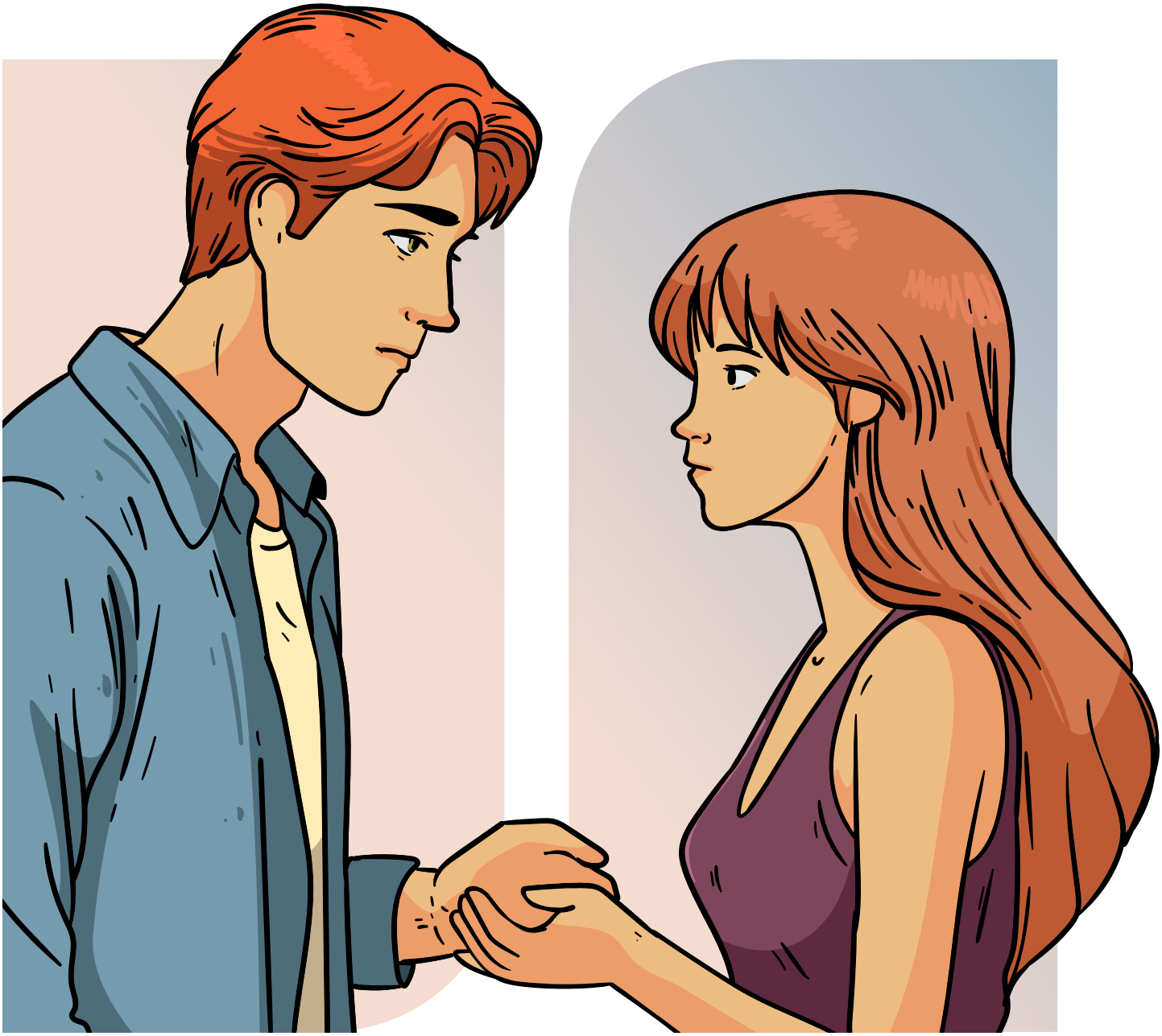
ВЫПУСК №2

6
«БЛИЖЕ,
ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ»
Вся правда о ВИЧ

8
СТИЛЬНО НЕ ЗНАЧИТ ПОЛЕЗНО
Почему мы курим?

10
СЛАДОСТИ – ГАДОСТИ?
Разбираемся в причинах сладкой зависимости

11
КОНСТРУКТОРЫ
ИЗ МОРАЛИ И ЦЕННОСТЕЙ
Чему нас научили мультики?



КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Вот я и редактор. Странно это осознавать. Ощущение, будто я прыгнула выше головы. Буквально месяц назад это казалось невозможным. «Ну какой из меня редактор? Я и свои-то тексты писать не умею, править чужие?» – примерно так я ответила на предложение администратора. Но желание почувствовать себя Мирандой Пристли оказалось сильнее. Думаю, именно она впервые приоткрыла мне дверь в мир журналистики, определив жизненный путь. Дальше была мама, писавшая статьи, как и я сейчас, в последний день перед дедлайном.

Для меня этот выпуск – сбывшаяся мечта, и он означает шаг к чему-то большему. Как бы банально ни звучало – это выход из зоны комфорта. Счастлива, что мне довелось открыть в себе новые грани: раньше я бы и не подумала, что мне может понравиться руководить процессом, а не быть подчиненной. Оказывается, это придает уверенности, которой мне так не хватало. Значит, я могу больше, чем думала. И, несмотря на море вложенных усилий, я чувствую приток вдохновения и новых идей, ведь это только начало!

Этот выпуск вдвойне важен для меня, ведь в нем мы решили затронуть проблемы в современном обществе, которые либо беспокоили, либо продолжают тревожить меня, как и многих. Мы старались разобраться, почему люди приобретают нездоровые привычки, зная об их последствиях, как киноиндустрия и мода влияют на наши представление о мире и жизненные выборы. Готовы порефлексировать о том, почему так часто пьете энергетики? Хотите, наконец, понять, почему не можете прекратить курить? Этот выпуск для вас! Я надеюсь, что он натолкнет вас на раздумья ну или просто скрасит день. Читайте его за чашечкой кофе с чем-нибудь вкусненьким (только сильно не увлекайтесь) и знайте, что все возможно. Нужно только приложить усилия!

Ева Кривицкая,
редактор номера

НОВЫЕ НАУЧНЫЕ ДРУЗЬЯ

Студентки ГУАП Елена Гайдук и Яна Рывкина поехали на международную студенческую научную конференцию в Чувашию, чтобы обсудить перспективы развития СНС. Они рассказали нам, как это было.

– Что происходило на встрече?

Елена: На Круглом столе на Неделе науки в ЧГУ мы познакомились со структурой и проектами СНО других вузов, а также представили СНС ГУАП – рассказали о наших самых интересных мероприятиях и достижениях. Главное на встрече – нетворкинг. Мы не только выслушали доклады, но и смогли лично, в менее формальной обстановке пообщаться с представителями университетов Чувашии, Москвы, Воронежа, Адыгеи. Думаю, это станет основой нашего будущего сотрудничества.

– Какую перспективу развития СНС вы видите?

Яна: После встречи появилось много идей для развития СНС. В первую очередь, хотим не только развивать науку, но и продвинуться в сторону научпопа. Это интересный формат, сейчас востребованный. С помощью участия в научпоп-мероприятиях мы сможем довести результаты своих исследований до широкой аудитории, а еще развить навыки публичных выступлений.

Елена: У СНС сейчас есть несколько основных векторов развития. Во-первых, увеличение взаимодействия с новичками. Мне кажется, многие ребята, приходя в университет, не совсем понимают, что такое наука. И решить эту проблему как раз может СНС. Во-вторых, улучшение интеграции на кафедрах, чтобы как собирать актуальную информацию об уже занимающихся наукой ребятах, так и направлять новичков. И в-третьих, организация более масштабных внутривузовских мероприятий и коллабораций с другими университетами.

– Почему важно общаться с другими научными студсообществами?

Елена: Наука не может существовать только в рамках одной кафедры или одного университета, она про коммуникацию и обмен знаниями. Взаимодействие с другими СНО позволяет делиться наиболее актуальными практиками по развитию сообщества, знакомить наших студентов.

– Какие у вас остались впечатления от поездки?

Яна: Мы остались в восторге! Ребята из СНО ЧувГУ показали нам город и познакомили с культурой Чувашии. Благодаря поездке появилось много идей для развития нашего СНС и партнерских отношений со СНО других вузов.

Текст: **Вероника Демушкина**

А ВЫ ПОМНИТЕ?

Уже совсем скоро День Победы. Мы должны хранить память о Великой Отечественной войне, и именно с этой целью студенты ГУАП поставили спектакль «Я помню».

9 Мая – день всенародного торжества, но в то же время напоминание о кошмарах нацизма для будущих поколений, одним из которых являемся мы, студенты. В нашем вузе ежегодно проводятся мероприятия, посвященные 9 Мая. В этом году к празднику участники творческих студий подготовили премьеру спектакля «Я помню», на которую каждый желающий может бесплатно получить билет, зарегистрировавшись на платформе Timepad. Планируется 2 очных показа: 8 мая для студентов и сотрудников ГУАП и 14 мая для школьников и жителей Санкт-Петербурга.

Спектакль с подобным сюжетом в нашем университете ставится впервые. В его создании принимало участие множество творческих студий: от театра ГУАП до медиацентра и технической студии. Талантливые студенты работают над костюмами, реквизитом, наполнением постановки. «От студентов студентам» – вот главная тематика спектакля, ведь кому, как не молодежи, предстоит сохранить память о войне и передавать ее следующим поколениям.

«Уже много лет прошло с конца Великой Отечественной войны, но места и предметы продолжают хранить историю в себе. Каждый уголок, предмет, письмо веет эмоциями тех, кто когда-то прошел через тяжкие испытания», – координатор проекта Семен Барболин рассказал о спектакле.

Сюжет заключается в том, что молодые студенты, наши современники, находят письма живших во время вторжения фашистов в СССР, исследуя заброшенный чердак. Прочтение писем как будто переносит ребят на место их авторов и заставляет прочувствовать то, что ощущали мирные жители, когда услышали роковое объявление о начале войны. Возникает конфликт: один из студентов не осознает важности этих писем, а другие убеждают его в их ценности. Ведь эти письма дают возможность понять и почувствовать переживания тех, кто прошел через ужасы войны ради победы, тех, благодаря кому мы – свободный народ.

Погружение в ужасающую атмосферу борьбы за мир, эмоции героев – все это зритель сможет прочувствовать во время просмотра постановки. Приходите за трогающими до дрожи ощущениями!

Текст: **Ксения Михайлова**

«ТЫ – ЛИДЕР!»

С 4 по 7 апреля в Карелии проходил отборочный этап на Всероссийский конкурс «Ты – лидер». Среди участников было две команды из нашего университета – профбюро Института киберфизических систем и профбюро Института технологий предпринимательства и права. Мы поговорили с лидерами команд – Георгием Хателишвили и Алиной Муравьевой.

– Что больше всего запомнилось на конкурсе?

– Другие конкурсанты! Этот год – новый в плане участников. Председатели и команды большинства профбюро сменились. Те, кто раньше участвовал в конкурсе «Ты – лидер», стали организаторами. А новое поколение – участниками.

На конкурсе «Ты – лидер СЗФО» я успел побывать в качестве участника весной 2022 года. Тогда я был первокурсником, который неуверенно чувствовал себя на сцене и мало знал о праве. Но за 2,5 года нам удалось узнать много нового и в 2024 году стать лучшим профбюро СЗФО! – рассказывает Георгий.

– Какие эмоции испытал, когда вас объявили победителями?

– Награждение на конкурсах – всегда самый напряженный момент. Когда осталось 2 места, мы очень волновались. На сцене были мы и МедИн ПетрГУ. Было понятно, что обе команды поедут на Россию, но кто лучший? Диплом вручили команде МедИн ПетрГУ, но никто не понял, какое у них место – первое или второе. Платон Орлов сказал: «Мне кажется, или там цифра 2?» Я щурюсь, и действительно: у них второе место. А значит, мы победили!

В тот момент мы осознали, что все усилия были не напрасны. В голове всплыли все моменты, которые привели меня и команду сюда.

– Что больше всего запомнилось на конкурсе?

– Больше всего мне запомнился момент, когда я узнала, что мы едем на конкурс. В одну из пятниц мне позвонил Денис Федоров, председатель нашей ППО. Он сказал, что мы можем поехать на конкурс. Я долго не могла принять решение, участвовать или нет, это был вызов, риск, но мы решились на него! А на самом конкурсе больше всего запомнились результаты этапа «Профаттестация». В нем принимали участие члены нашей команды. Они показали свои знания права и заняли 2-е место! Я была в полном восторге!

– Какие эмоции ты испытала, когда объявили результаты?

– На конкурс мы поехали, чтобы набраться опыта и попробовать себя на уровне СЗФО. Узнали о конкурсе меньше чем за неделю до начала, поэтому не ставили перед собой цель победить. Результат меня сильно удивил, когда объявили наше 4-е место, эмоции были смешанные – с одной стороны, я не могла поверить, что мы смогли показать такой высокий уровень за короткий срок подготовки, но при этом понимала, что можно было лучше. Маленькая обида быстро прошла – потом я осознала, насколько классно мы выступили и какой опыт получили, – делится Алина.

Текст: **Ярослав Терешкин**

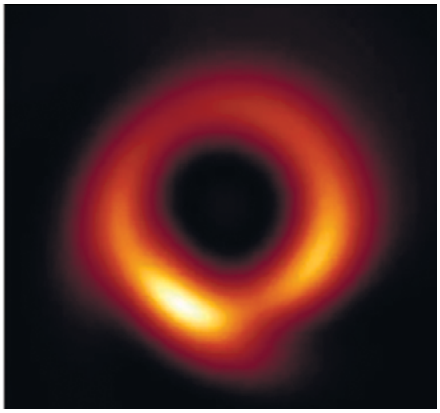
ИИ ЗАХВАТЫВАЕТ КОСМОС

Искусственный интеллект все глубже внедряется в нашу жизнь на Земле. А выходит ли он за ее пределы? В связи с Днем космонавтики мы расскажем, как ИИ применяется в космосе.

В бескрайних просторах космоса искусственный интеллект стал верным спутником человечества, помогая раскрывать тайны Вселенной и исследовать недоступные просторы. Он уже давно работает вместе с в учеными как на орбите, так и на Земле. В его основной спектр задач входит обработка больших объемов данных, управление различными космическими аппаратами и моделирование процессов и систем. Давайте подробнее разберем каждую из этих функций.

Обработка данных

Объем данных, получаемых со спутников, растет с каждым днем. Ежедневно космические аппараты и спутники снимают миллиарды изображений поверхности Земли и космоса. Такие объемы данных анализировать вручную невозможно, поэтому на помощь приходит ИИ, который оперативно обрабатывает всю эту информацию: он классифицирует полученные данные, выявляет закономерности или отклонения, убирает шум, улучшает качество изображений, сводит полученную информацию воедино.



Телескоп Hubble улучшает качество изображений с помощью ИИ, что позволяет определить точные координаты космических объектов. С его внедрением продуктивность работы телескопа увеличилась на 30%.

На основе данных, полученных со спутников, ученым удалось создать более точную карту Луны. Обработка информации велась искусственным интеллектом. Астрономы научили нейросети классифицировать типы галактик, звездных скоплений, в результате чего удалось обнаружить экзопланеты – планеты, которые находятся за пределами Солнечной системы. С помощью ИИ с 2009 года было открыто 2600 таких экзопланет и аналог нашей Солнечной системы. Были обнаружены планеты Kepler-90i и Kepler-80g, которых ученые раньше не замечали.

Использование интеллекта расширяет перспективы для роботов-вездеходов на поверхностях разных планет, автоматизируя навигацию, на основе видения пути. Это решает проблему с задержкой связи из-за большой удаленности последующих миссий. Кроме того, на основе данных со спутников ИИ анализирует спектральные линии и определяет состав небесных тел, в частности планет, для определения существования микробной жизни.

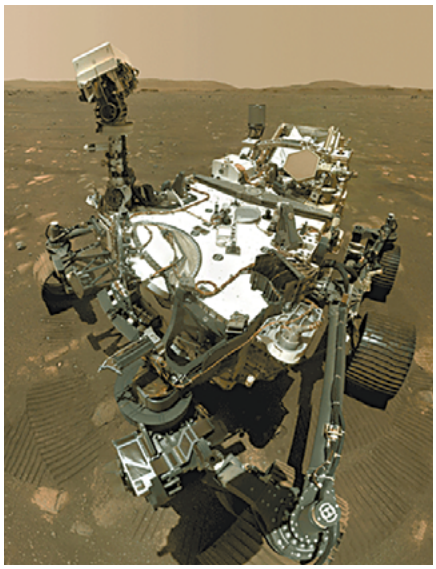
Управление системами

На Международной космической станции люди трудятся не в одиночестве – уже с 2019 года ИИ стал их верным помощником, обслуживая аппаратуру и тем самым давая работникам МКС не отвлекаться на управление ею, а сконцентрироваться на исследованиях.

Интеллект следит за каждым аспектом жизнеобеспечения на борту, поддерживая идеальные условия температуры, влажности и качества воздуха, а также подавая кислород для экипажа. Он управляет двигателями: рассматривает данные о скорости, направлении и ориентации МКС и обеспечивает ее оптимальную траекторию в глубинах космоса. Анализируя информацию с датчиков и приборов, интеллект помогает экипажу принимать решения и выносить вердикт о состоянии станции. Он внимательно следит за состоянием оборудования, предвидит возможные проблемы и предупреждает о них.

ИИ контролирует передачу данных между Землей и космонавтами, а также между другими модулями станции. В экстремальных ситуациях он – верный советчик, подсказывающий лучшие пути действий.

Без ИИ космонавтам было бы гораздо сложнее работать на станции. Кроме того, он позволяет сократить время на принятие решений и повысить эффективность работы МКС в целом. Подобным образом ИИ корректирует движение обычных спутников и телескопов, находящихся на орбите, предотвращая столкновения, роботов-вездеходов, которые перемещаются по замысловатому рельефу Марса и Луны, а также автоматизирует посадку спутников, что является наиболее опасным и сложным процессом.



Моделирование процессов

ИИ способен моделировать и различные системы и предсказывать космических объектов. Это используется для моделирования траекторий движения спутников, роботов-вездеходов и предложения более эффективных маршрутов. ИИ прогнозирует солнечные бури, приближение астероидов, моделирует среды других планет, радиационные и космические пояса.

Очевидно, что искусственный интеллект значительно упрощает работу ученым, беря на себя всю рутинную работу и выполняя ежесекундно то, на что специалистам пришлось бы тратить месяцы работы.

Текст: **Екатерина Титова**

ОТПУСК С ЧЕТВЕРОНОГИМИ ДРУЗЬЯМИ

Путешествовать мы любим все, а еще приятнее это делать с любимыми питомцами. Однако возникает вопрос, как же отправиться в поездку с животным с максимальным комфортомом для хозяина и питомца. Давайте подумаем.

Конечно, самый легкий способ добраться до места Х – машина. И животному комфортно, потому что можно остановиться почти в любую минуту, и вам спокойнее, что питомец под присмотром. Однако не у всех есть возможность путешествовать на машине. Что ж, тогда летим на самолете!

– Считается, что летать животным безопасно, но бывают случаи, когда такие перелеты заканчиваются гибелью питомца. Чаще всего это происходит из-за халатности сотрудников, – говорит Вера Сорокина, специалист.

У авиакомпаний разные правила перевозки животных. Полетит питомец у вас на коленях или в багажном отделении, зависит от его веса. Цены, к сожалению, «кусаются». Стоимость в среднем от 3000 рублей и выше, нужно учитывать размер вашего пушистика. Если животное весом более 10 кг, то ему придется лететь в багажном отсеке. А вы сами видели, как сотрудники кидают чемоданы, они взлетают гораздо раньше, чем сам самолет. Не хочется думать, что работники также будут обращаться с животными, но были случаи, когда клетки с питомцами прилетали поломанными.

Если все же животное не прошло по габаритам и летит в багажном отделении, то обеспечьте ему хорошие условия: переноска должна быть просторной, чтобы питомец мог спокойно повернуться, положите любимые игрушки. Не бойтесь, что пушистик замерзнет, температура в багажном отсеке +10-15°С, за время полета он точно не заболеет.

Стоит учесть, что есть породы собак, которым из-за физиологических особенностей во время полета можно находиться только в салоне самолета. Это брахицефальные породы: бульдоги, мопсы, пекинесы, ши-тцу, боксеры, гриффоны, бостон-терьеры, бордоские доги и японские хины. Из-за строения челюсти у них может начаться удушье, спровоцированное перепадами давления.

– Перевозить питомцев в багажном отсеке в последнее время, действительно страшно. Иногда животных теряют из-за нарушения техники безопасности, или они погибают. Но можно воспользоваться другим способом и поехать на поезде. Да, времени уйдет больше, но вы будете рядом со своим питомцем всю дорогу. РЖД стремительно развивается, и сейчас можно гораздо спокойнее перевозить своих пушистиков. Вам нужно выкупить все купе, и теперь можно наслаждаться поездкой, – делится своим мнением Вера Сорокина.

Текст: **Дарья Коршунова**

ПУШИСТАЯ ЙОГА

Очередным вечером, листая ленту в соцсетях, я наткнулась на йогу со щенками. Милый контент, настроение подняли, можно бездумно смотреть в телефон дальше, но нет. Как это часто бывает, вдохновение и любопытство проснулись, так и появилась идея написать эту статью и узнать про новый тренд в йоге – занятия со щенками.

Когда мы смотрим видео про йогу с милыми домашними питомцами, то конечно, все внимание уделяем очаровательным животным. Мысли о том, в каких условиях проживают щенки, откуда берут пушистиков, в голову не приходят. Мы поговорили с ребятами, которые проводят такую физическую активность со щенками.

– Идея создать занятия с собачками не новая, это давно очень популярно в Европе, Англии и США. Мы сотрудничаем с добросовестными и ответственными питомниками и заводчиками, которые хотят, чтобы щенки были социализированы, прежде чем отправятся в новые семьи, именно так у нас появляются пушистики на занятиях. Безусловно, мы также проверяем паспорт каждого малыша до их приезда на наличие прививок и своевременной дегельминтизации, – рассказывают организаторы проекта.

Щенки от 8 до 24 недель, приезжают в студию только на пару часов, как в детский сад – играют, спят, кушают. Потом уезжают обратно домой. Благодаря занятиям пушистики общаются с новыми людьми в безопасных условиях и адаптируются к ним, а это уменьшает уровень беспокойства при разлуке, когда они отправляются в новые дома к своим хозяевам. Некоторым собачкам можно подарить второй дом, для этого нужно лишь узнать, продает ли заводчик щенка.

Часто из-за красивой картинки мы не видим другой стороны медали. Йога с животными – новый тренд, за который люди переплачивают в несколько раз. Мнений много, кто-то считает, что это маркетинговый ход, другие же утверждают, что стоимость занятий выше, потому что деньги уходят на уход за щенками. В этом вопросе не столько важна цена занятий, сколько важно состояние маленьких пушистиков.

Мнения специалистов разделились. Одни утверждают, что недолгие занятия со щенками увеличивают социализацию питомцев и поднимают настроение. Другие – что из-за большого количества незнакомых людей у собак возникает стресс и могут появиться психологические травмы. Ясно одно – понять, как чувствуют себя щенки, мы не сможем, но чтобы им было лучше, нужно задумываться о своих действиях. Не стоит без конца снимать животных на телефон и передавать их из рук в руки, щенкам тоже нужен отдых, как и людям.

Текст: **Дарья Коршунова**

«БЛИЖЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ»

ВИЧ. Мы очень часто слышим эту аббревиатуру. Но сколько людей знают правду об этой инфекции?

«Меня никогда это не коснется. Зачем мне об этом знать?» На самом деле здесь не существует групп риска – людей, которые больше подвержены инфицированию. Каждый может столкнуться с ВИЧ. Подождите, а что это?

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) – инфекция, которая поражает иммунную систему человека. Вирус разрушает клетки CD4 или Т-хелперы, которые борются с инфекциями и не дают вам заболеть. Если их становится меньше 200, иммунитет оказывается под серьезной угрозой. ВИЧ есть во всех биологических жидкостях организма, но слюна, пот и моча не содержат достаточного количества вируса для инфицирования.

Как же тогда передается ВИЧ?

- ! незащищенный половой контакт;
- ! использование зараженных игл, шприцов при употреблении наркотиков, нестерильного инъекционного оборудования;
- ! использование инфицированной донорской крови;
- ! переливания крови, пересадки тканей, медицинские процедуры, включающие нестерильные разрезы или прокалывание;
- ! передача от ВИЧ-инфицированной матери внутриутробно, при родах, грудном вскармливании.

Важно! ВИЧ нельзя инфицироваться контактно-бытовым путем:

- через рукопожатия, объятия, поцелуи;
- при кашле, чихании, дыхании, через слюну, слезы или пот;
- при использовании общей посуды, полотенец, постельного белья и других бытовых вещей;
- при касании к одним предметам;
- при посещении учебных учреждений, поликлиник, спортзалов, туалетов, бассейнов, саун, пляжей и прочих общественных мест;
- при укусах насекомых, в том числе кровососущих.

К сожалению, полностью вылечить ВИЧ нельзя, но можно снизить его негативное влияние на организм с помощью антиретровирусной терапии, уменьшив вирусную нагрузку – количество частиц инфекции в крови. Ее показатель определяет степень тяжести инфекции.

Всего выделяют четыре степени:

- **очень высокая** – когда в 1 мл крови более 100 000 копий вируса;
- **высокая** – 10 000 – 100 000 копий вируса;
- **средняя** – 1 000 – 10 000 копий вируса;
- **низкая** – менее 1000 копий;
- **неопределяемая** – минимальное количество копий, которые невозможно зафиксировать.

При низкой и неопределяемой вирусной нагрузке пациенты с ВИЧ не могут передать инфекцию другому человеку.

Что делать, если вы заболели ВИЧ? Можно ли долго и счастливо жить с этой инфекцией? Мы поговорили с одним из пациентов.

– Сколько лет ты болеешь ВИЧ? Насколько тяжело было принять диагноз?

Я живу с ВИЧ уже почти четыре года. С марта 2020-го состою на учете в Центре СПИД. Когда я первый раз узнал о диагнозе, у меня был шок. Как будто по голове ударили молотком. Со временем я стал это принимать, но все равно было сложно. Было тяжело осознать, что буду с этим жить, но сейчас пью таблетки и даже не задумываюсь зачем.

– Как ты стал получать антиретровирусную терапию? Сложно ли ее добиться?

Сразу после того, как встал на учет. Было абсолютно не проблематично ее получить, по крайней мере мне. Я попал на терапию, когда мне было 17, возможно, поэтому она более качественная. В моем городе несложно получить терапию, но в других – это огромная проблема. Могут сказать, что терапия есть только для беременных. Лично знаю подобные примеры: человек пришел в больницу, сказал, что заболел, сдал анализы. Ему ответили: «Вирусная нагрузка у вас невысокая, иммунитет хороший. Когда количество CD4 будет ниже 200, тогда приходите. У нас дефицит таблеток».

– Что бы ты посоветовал людям, которые узнали о таком диагнозе?

Первое – не замыкаться в себе. Не нужно оставаться с этим один на один. Рядом должен быть человек, который поддержит. Второе – сразу же идти в Центр СПИД и становиться на учет. Есть ВИЧ-диссиденты, которые отрицают, что ВИЧ существует, и намеренно отказываются принимать терапию. Такие люди заражают других. Третье – читать проверенные источники, а лучше прийти в Центр СПИД, там точно расскажут все.

– Как, по твоему мнению, можно снизить количество случаев заражения ВИЧ в России?

Во-первых, защищенный половой контакт и отказ от наркотиков. В отношениях важно, чтобы оба партнера сдали тест на ВИЧ. Не нужно делать вид, что этого нет – это ближе, чем вы думаете. Многие думают, что люди с ВИЧ наркоманы, поэтому не хотят сдавать тест и пропагандируют ВИЧ-диссидентство. Было бы хорошо побольше финансировать эту сферу, вопрос дефицита в регионах до сих пор актуален. Терапия всегда доходит в крупные города, но в маленьких это проблема.

Во-вторых, не пугаться. Самая большая проблема для людей с ВИЧ – их непринятие. Когда такой человек начинает с кем-то встречаться и рассказывает о своем диагнозе, многие пугаются, думают, что ВИЧ передается через кашель. Сложно объяснить, что это заболевание не опасно, если ты принимаешь терапию. Это очень больно. Многим проще перестать с тобой общаться. Огромный совет – читайте об этом. Это не страшно.

Текст: **Полина Гаврилова**

БОДРЯЩИЕ НАПИТКИ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

В этой статье мы вам расскажем, какое влияние тонизирующие напитки оказывают на организм, а также о типах людей, которые больше всего склонны к их употреблению.

Многие студенты прибегают к энергетическим напиткам для поддержания активности в быстром ритме жизни. Эти напитки стали частью их повседневной жизни, помогая им оставаться бодрыми и сосредоточенными. Но что происходит с организмом студента во время употребления бодрящих напитков и как различные типы людей реагируют на их воздействие?

Одним из главных компонентов энергетиков является кофеин – мощный стимулятор нервной системы. Сразу после выпитой банки, кофеин трудиться на благо всего организма. Повышается частота сердечных сокращений, сосуды расширяются, повышается давление и улучшается кровоснабжение. В результате этой авантюры, студент становится бодрее, повышается концентрация внимания, усталость уходит. Однако, стоит отметить, что такой «биологический обман» не может продолжаться вечно.

Спустя время после потребления «банки энергии», организм начинает вырабатывать гормон эндорфин («гормон счастья»). Высокая доза кофеина вызывает увеличение синтеза эндорфина, что способствует повышению настроения и созданию ощущения эйфории. Но всё хорошее когда-то заканчивается.

Спустя несколько часов начинается процесс обратного отхода организма в нормальное состояние. Бодрость угасает, сосуды начинают сужаться, приводя к снижению давления. Эйфория сменяется усталостью и сонливостью, вызванными усталостью нервной системы после сильного стимулирующего воздействия.

Частое употребление напитка, может привести к избыточному весу, ожирению и метаболическим нарушениям, что может спровоцировать появление диабета.

На одну банку кофейного напитка приходится до 20 ложечек сахара, что равно 0,4 кг. Такое количество сахара вызывает высокую гликемическую нагрузку, что провоцирует неусвоение глюкозы и невосприимчивость к инсулину. В некоторых случаях это может даже привести к летальному исходу. Широкую огласку вызвал случай, когда 18-летний спортсмен выпил три банки энергетика подряд и через пару часов скончался на поле.

А чем же еще опасны энергетики?

• Кислота, содержащаяся в банке, разрушает зубы.

• Острая почечная недостаточность редко встречается при чрезмерном употреблении только энергетиков, но при их смешивании с алкоголем риск повышается. Кофеин обладает мочегонным эффектом, что может спровоцировать формирование почечных камней.

• Кофеин вызывает зависимость. Это связано с тем, что бодрящие напитки истощают запасы энергии, и через несколько часов, человек чувствует себя «выжатым». Когда усталость наступает, появляется желание выпить еще и так по кругу.

• Красители и консерванты влияют на пищеварительную систему и приводят к развитию гастрита и язвы.

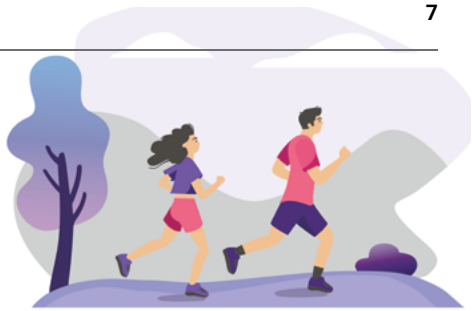
Рассмотрим типы людей и их реакцию на употребление стимулирующих напитков.

1. Погоня за успехом:

Энергетические напитки для этого типа людей становятся настоящими союзниками в достижении целей. Благодаря мощному заряду энергии, они могут работать допоздна, без труда учиться и покорять вершины успеха. Однако постоянное употребление энергетиков может привести к снижению эффективности и истощению организма.

2. Повседневные энергетики:

Для этой категории людей «живительный эликсир» стал привычным атрибутом повседневной жизни. Энергетики помогают преодолевать усталость и сохранять концентрацию, особенно в ситуациях, требующих повышенной активности.

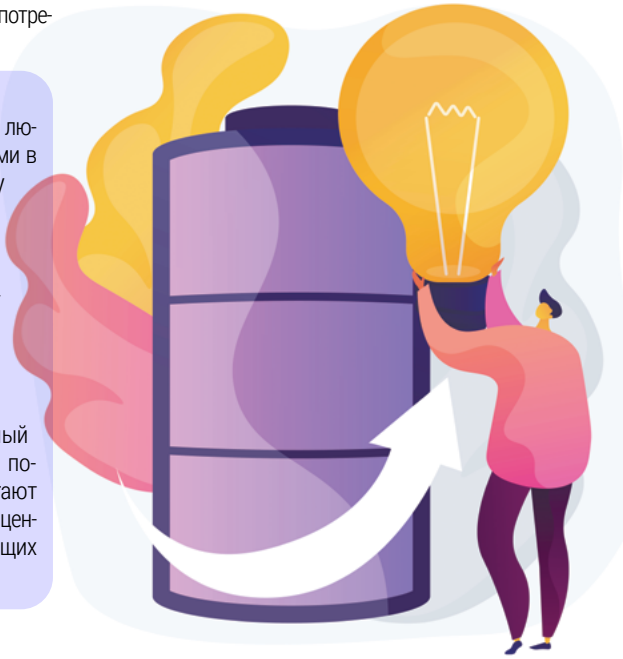


3. Одноразовые «зарядки»

Встречи с друзьями, экзамены или спортивные соревнования – все это может стать поводом для употребления энергетической жидкости. Для данного типа людей такие напитки служат источником временного энергетического буста, который помогает справиться с конкретной задачей.

И небольшая рекомендация от нас. Заменить тонизирующие напитки можно более безопасными способами: прогулками на свежем воздухе, небольшими физическими нагрузками, соблюдением режима сна и отдыха и сбалансированным питанием.

Текст: **Анастасия Маслова**



СТИЛЬНО НЕ ЗНАЧИТ ПОЛЕЗНО

Почему курение стало такой распространенной привычкой? С чего начинается зависимость? И как точно не стоит бросать? Ответили в этой статье. А Сигар Сигарыч, пожелавший остаться анонимом, поделился личным опытом.

Курение окружает нас. С детства мы наблюдаем, как пачка сигарет, открытая папой с утра, опустошается к вечеру. Вспоминается, как дедушка, проснувшись, выходит на балкон закурить папиросу и взглядом встречает соседей, так же начавших свой день. Все это уже стало частью нас, глубоко засело в памяти и даже приняло форму уюта и домашнего очага. При этом объяснить себе, что курить плохо, становится практически невозможно.

«Я попробовала первую сигарету около года назад, когда мы гуляли с другом. Просто захотелось узнать, что это такое. Ощущения были не из приятных: я закашлялась, голова закружилась, горло начало неприятно саднить, а во рту остался привкус горелого табака. Сложно объяснить, почему я продолжила курить сигареты. В тот момент у меня был сложный период в жизни, поэтому курение стало одним из способов справиться со стрессом и отвлечься. Например, ты не спишь всю ночь, делаешь домашку, и тут друг забегает в комнату со словами: «Пошли курить!» И вот вы уже стоите на улице, разговариваете о жизни и курите».

Принято считать, что курение – это бунт подростка, вызов под названием «Я взрослый!». На деле же это скорее «традиция», не зависящая от возраста, захватившая все слои населения. Это похоже на массовую эпидемию, которая не передается воздушно-капельным путем – на «заражение» человек идет намеренно. И плевать на предостережения, хоть вред всем известен. Перед таким мощным социальным клеем редко кто может устоять – это хороший способ наладить коммуникацию. Правда под влияние общественности, конечно, попадают не все.

В кино и на телевидении часто демонстрируются сцены курения. Кому не импонировал вечно выдыхающий дым Томас Шелби из «Острых козырьков»? Согласитесь, стильно! Ну а если любимому персонажу можно – почему мне нельзя? Это же добавит изюминку! Сигареты стали восприниматься как эстетическая деталь: они используются в качестве дополнения к образам на фотосъемках, в клипах, фильмах и сериалах, а также являются частью айдентики некоторых модных брендов, музыкальных групп, известных личностей – иными словами, курение романтизировалось. Оно постоянно встречается в информационном поле и, как следствие, выходит за его пределы, в реальную жизнь. Такое поведение закрепилось как само собой разумеющееся и общественно непорицаемое. Да и что греха таить, выглядит правда красиво! Ну или мы просто к этому привыкли.

«Курящие персонажи определенно провоцируют тягу к курению. Во многих фильмах и сериалах это очень романтизируют. Даже вспоминается момент, когда пару лет назад я смотрела сериал «Чикатило». Там была сцена, где один из следователей курил в своем кабинете, и этот процесс показывали максимально детально. В тот момент я еще не курила, но тогда даже мне захотелось купить пачку и почувствовать себя героиней сериала».

«Традиция курения» выдерживает свои позиции вопреки тренду на ЗОЖ: на рынке появляются и пользуются популярностью всевозможные форматы и вкусы сигарет. Сравнительно недавно даже создали новый вид сигарет: теперь это не просто табак в бумажке, а полноценный электроприбор, наподобие USB-носителя. Сейчас они востребованы не только у подростков, как было раньше, но и у взрослых курильщиков. Почему? Удобно. От них не пахнет табаком, в линейке представлены любые вкусы, ну и главное – их можно курить в помещении. По эффекту оба вида сигарет не отличаются: расслабляют тело и вызывают легкое головокружение. А что насчет вреда? Вот тут есть вопросы. Если вред от обычных сигарет давно определен учеными, то последствия от электронных не изучены. Считается, что в них содержатся другие, менее опасные вещества, но их влияние на организм научно не установлено. Существует даже мнение, что с помощью электронных сигарет можно избавиться от привычки курить обычные, а позже и вовсе бросить. Но есть риск «подсесть» сразу на оба вида табачной продукции.

«Даже если ты перейдешь на электронные сигареты, то все равно будешь продолжать курить. От них формируется такая же зависимость, как и от обычных. Главная ловушка электронных сигарет – их доступность. Не нужно никуда выходить, чтобы получить дозу никотина. Грубо говоря, просто достать устройство и закурить. Да и к тому же при курении электронных сигарет никотина в кровь попадает гораздо меньше, поэтому и курить ты будешь чаще. Можно попробовать перейти на безникотиновые аналоги, но зачастую это работает как триггер, так как мозг не понимает, почему ты куришь, но не получаешь абсолютно никакого эффекта. Поэтому с зависимостью стоит бороться основательно и бросать сразу все».

Несмотря на все негативные последствия, очевидно, картинки на пачках сигарет никого не пугают.

Текст: **Ева Кривицкая**

СНАЧАЛА КОФЕ, ПОТОМ ЛЕДИ ГАГА, АРИАНА ГРАНДЕ

Выпить чашечку кофе за завтраком или перехватить стаканчик-другой в перерыве между важными делами – типичный день 74% россиян. Но как этот бодрящий напиток вообще появился в нашей жизни и при чем тут сериалы и Starbucks?

Кофе – не только обязательный атрибут многих популярных фильмов и сериалов, но и признак успешности некоторых культовых персонажей. Красивая картинка, статный главный герой, который бежит по делам и обязательно держит в руках стаканчик с этим напитком – одна из причин, почему мы так к нему пристрастились.

Вспомним фильм «Дьявол носит Prada». Залог продуктивного дня – вкусный кофе с утра. Особенно если это «горячий двойной латте без пены в высокой кружке и с двумя кусочками нерафинированного сахара». Именно этим принципом руководствовалась Миранда Пристли, редактор одного из крупнейших журналов мод. Этот фильм точно популяризовал образ вечно спешащих карьеристов со стаканом кофе в руках.

Строгий костюм, диктофон, интуиция, хорошее чувство юмора и чашка черного кофе в руках. Да-да, мы про того самого Дейла Купера из «Твин Пикса». Как же можно расследовать загадочное преступление в небольшом городке? Только в компании очень горячего черного кофе и вишневого пирога из Twede's Cafe. Чем не пример для подражания?

Даже эксцентричная Холли Голайтли из «Завтрака у Тиффани» начинала свой день с нежнейшего круассана со стаканчиком согревающего кофе. Ну и, конечно же, с прогулки у любимого ювелирного магазина. И кто не хотел бы оказаться на ее месте?

А вот в сериале «Друзья» кофе – это не просто напиток, а целый символ, который объединял героев в кофейне Central Park на протяжении всей картины, где они встречались и расставались, смеялись и ссорились. Более того, у каждого героя был свой любимый напиток, который отражал их характер. Например, Джоуи предпочитал латте, а Чендлер – черный кофе.

Хорошо, мы поняли, что кофе в кинокультуре может быть не просто дополняющим элементом, а целым символом с особым значением, но как этот напиток стал ассоциироваться с успешностью и «хорошим началом дня»?

Кофейный бизнес в России зародился еще в 1990-х: открылись первые «Кофе Хауз» и «Шоколадница» с дорогим оборудованием и зерном собственной прожарки. К 2000 году интерес вырос: люди стали приходить в кофейни с друзьями и возлюбленными, проводить встречи. Ну а через 10 лет в России появились первые иностранные заведения: Starbucks, Coffeeshop Company. Люди стали ассоциировать свой день с кофе, появилась опция «to go».

Но неужели человек действительно может начать пить кофе благодаря сериалам? Валерия Лепехина и Дарья Коршунова поделились своим опытом.

Валерия Лепехина

– В кофейную культуру меня окунули друзья-танцоры. Мы часто приезжали в разные города России на танцевальные фестивали, которые обычно начинались рано утром и заканчивались поздно вечером, а чтобы сохранять энергию весь день, все ребята пили кофе. Помимо этого, на меня оказали влияние герои сериала «Друзья», потому что они часто сидели в кофейне, а дома пили кофе из кемекса – девайса для приготовления черного кофе. Именно его и такой способ заваривания я и полюбила благодаря этому сериалу! Уверена, что я зависима от кофеина, поэтому мой день не проходит без хотя бы одной чашки кофе. Я люблю его за многогранность вкуса, за то, что это не просто напиток, а целый мир, который очень интересно изучать, а вместе с этим развивать свой вкусовой опыт. Ну и благодаря работе в кофейне мне приходится часто пробовать кофе, который я готовлю, чтобы убедиться, что он вкусный, – рассказывает Валерия.

Дарья Коршунова

– На меня очень сильно повлияли блогеры, потому что с подросткового возраста я смотрю ребят, которые очень часто ездили за границу по каким-то рабочим вопросам и из-за плотного графика брали кофе на вынос. В те времена, когда в России это было не особо популярно, это казалось чем-то необычным, каким-то признаком успеха. Из-за того, что я жила в маленьком городе, где у меня было очень много свободного времени и мало возможностей для саморазвития, мне всегда хотелось жить в большом городе, где будет огромный поток людей, и я буду так же бегать со стаканчиком кофе от точки к точке. Почему-то я думала, что буду себя чувствовать успешной, счастливой. Для меня это казалось чем-то необычным и крутым, но со временем, когда я прожила какое-то время в Петербурге, для меня кофе на вынос стал ритуалом: это не столько атрибут занятой жизни, где ты иногда не можешь найти время позавтракать, сколько уютных прогулок и душевных разговоров с друзьями.

Еще про кофе очень много рассказывают в сериалах, например, в турецких очень много отсылок к нему. Актеры, герои постоянно приглашают всех на кофе, а не на чай. Например, в «Друзьях», которые тоже повлияли на меня. Там постоянно пьют кофе, – делится Дарья.

Текст: **Полина Гаврилова**

СЛАДОСТИ – ГАДОСТИ?

Стали замечать, что в вашем рационе очень много сладкого, хотите уменьшить его потребление, но не знаете как? Эта статья как раз для вас!

Науру, США, Китай, Мексика, Бразилия – этот список можно продолжать до бесконечности, но что же объединяет все эти страны? Во всех бесконтрольно и в огромных количествах потребляется сахар. И ведь действительно, порой мы и сами не замечаем, как рука уже потянулась к рядом лежащей шоколадке. Но давайте попробуем разобраться, чем может быть вызвана такая жажда сладкого? Наносит ли это какой-то вред нашему организму. Нужно ли с этим бороться и как это делать?

Наверняка многим знакома следующая ситуация: занимаешься каким-то делом, и – бац – мысль куда-то улетела. И вы уже думаете не о первостепенном, а о том, чего бы такого вкусненького поесть. И ведь это происходит неспроста. Это вызвано разными причинами:

- срочно утолить голод – быстрые углеводы. Вы потратили энергию, и организму требуется оперативная подпитка. И зачастую в первую очередь под руку попадается булочка или конфетка, что сразу восполняет наши потребности и быстро насыщает.

- поднять настроение – получить дофамин. Порой бывает такое, что в стрессовый момент сильно хочется чего-нибудь сладкого, чтобы полегчало... А оно-то как раз стимулирует высвобождение дофамина в мозге и доставляет нам удовольствие.

На самом деле этих двух причин достаточно, чтобы хотеть потреблять сладенькое. Но есть и другие. Они напрямую связаны с нашей культурой, а именно с уже глубоко укоренившимися традициями. Так, на праздники ни одно застолье не обходилось без сладкого стола, или, помните, в детстве взрослые всегда поощряли нас чем-то вкусненьким. И все это оставило заметный отпечаток на нашем отношении к сладкому.

И все же есть обратная сторона медали. У переизбытка сахара есть последствия, и помимо набора веса или кариеса увеличивается риск депрессии, подавляется иммунитет, даже снижаются когнитивные функции. Поэтому для поддержания здоровья диетологи рекомендуют ограничивать употребление сахара до 25 граммов сахара в день (примерно 5-6 чайных ложек) и предпочитать более здоровые продукты.

Итак, мы выяснили причины потребления сахара и не самые благоприятные последствия от него. Теперь разберемся, как уменьшить его объем в рационе.

Например, можно начать постепенно снижать его количество в привычных продуктах, чае или кофе, затем перейти к сокращению потребляемых сладостей, кондитерских изделий и т.д.

Также диетологи советуют выбирать здоровые альтернативы. Вместо вредных напитков и сладостей можно взять фрукты, орехи, сухофрукты и т.д. Эти продукты содержат натуральные микроэлементы и питательные вещества, необходимые для здоровья.

Еще один совет – избегать продуктов с добавленным сахаром. Мы можем и не подозревать, что за, казалось бы, безобидными названиями продуктов может скрываться «дохлая крыса». Так, например, «фруктовый сироп», «джем», «мед» и т.д. содержат в себе огромное количество искусственного сахара. Лучше обходить стороной такие продукты и вместо них выбирать более полезные альтернативы.

И напоследок: обращайте внимание на эмоциональное состояние и ищите более здравые способы справиться с эмоциями. Вместо употребления сладкого можно выбрать просто прогулку на свежем воздухе, физические упражнения, медитацию и т.д.

Действительно, может быть тяжело побороть давнюю привычку есть сладости, но если осознанно пойти на этот шаг, то получится сделать выбор в пользу своего здоровья.

Если вам захотелось углубиться в эту актуальную тему, предлагаю посмотреть подборку интересных видео:

«Сахар. История рабства», Минаев (длительность 1:03:10)

Документальный фильм о сахаре (длительность 1:41:00)

«Сахар. Как он обманывает» Краткая история о сахаре (длительность 15:55)

Текст: **Анастасия Медянкина**

КОНСТРУКТОРЫ ИЗ МОРАЛИ И ЦЕННОСТЕЙ

«Все мы родом из детства», – говорил Антуан де Сент-Экзюпери. Многие с мудрым видом соглашаются с этим утверждением, но каждый понимает его по-разному. Наша редакция же решила проанализировать, чему нас учили (или хотя бы пытались учить) мультфильмы.

Почти каждый хоть раз говорил, что какую-то черту своего характера он выработал, подражая любимому персонажу. И это касается не только запоминающихся саркастических фраз или шуток. Моральные нормы и способы решения личностных проблем закладываются в детстве. Конечно, большую роль в этом играет воспитание родителей, но окружение тоже оставляет свой след. А какое окружение у ребенка? Мультфильмы! Утром, перед школой, в постели, когда болеет, в плохую погоду, когда нельзя поиграть с друзьями.

Вот так мы и решили подумать, что же мы смогли почерпнуть из такого культмассового феномена. Капля серьезного анализа, чтобы соответствовать тематике номера, и море личного опыта.

Смешарики

О философии Смешариков не сказал только ленивый, но это действительно большой пласт примеров всевозможных социальных и личностных проблем. И они росли вместе с нами – половина редакции «Спутника Студента» – ровесники этого мультсериала. В нем не только поднимали какие-то вечные проблемы, но и показывали разное отношение к ним. Кто-то, как Крош, пытался бороться до конца, а кто-то просто менял свое мнение и принимал ситуацию, как Бараш. Мультсериал как бы говорит, что нет волшебного универсального метода, каждому придется найти свой путь. Звучит немного пафосно, но подходит под философский настрой.

Мы видим, что такие разные по характерам персонажи дружат. Пусть не всегда друг друга понимают, но они принимают друзей такими, какие они есть. И действительно, в каких-то моментах жизни это помогало. В голове был пример, что не нужно подражать кому-то, и тебя будут ценить как самостоятельную личность.

Приключения пингвиненка Лоло

Этот советско-японский мультфильм в свое время произвел неизгладимое впечатление на автора статьи. Все бедные речные чайки были названы «чайками-поморниками» и воспринимались как очень опасные создания. Это яркий пример, какое влияние на детей оказывают мультфильмы.

«Приключения пингвиненка Лоло» показывают не просто стандартный посыл, что нужно с уважением относиться к природе и животным. Создатели раскрывают эту тему более подробно. Одним из главных антагонистов выступает не естественный хищник для пингвинов, например, косатка или морской лев, а человек. Точнее, браконьеры. Можно сказать, что это разграничивает для ребенка понятие охоты для пропитания и охоты ради денег. Вот вроде бы хочется сказать, что чайки плохие, потому что разорили гнезда. А вроде бы и понимаешь, что это немного другое.

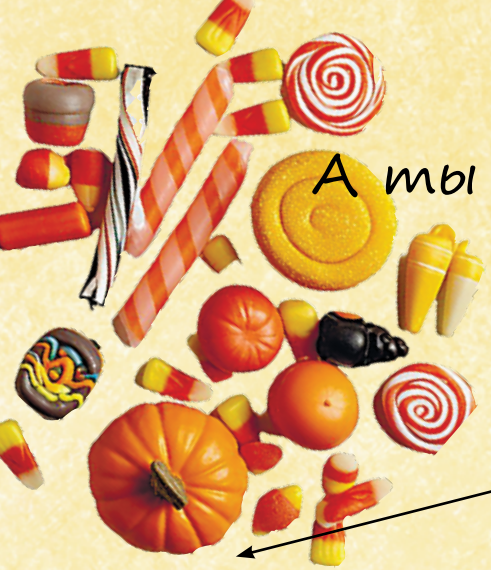
Ходячий замок

Хаяо Миядзаки смог покорить сердца даже суровых русских зрителей, которые всегда довольно скептически относятся к аниме. И тому тоже есть причины. Помимо необычной сказочной атмосферы в его мультфильмах заложено много смыслов. Пусть дети в силу возраста не смогут считать их все, но самые явные очень запоминаются.

Ходячий замок, созданный на основе романов писательницы Дианы Уинн Джонс, учит никогда не сдаваться. Звучит забавно, но это так. Главная героиня Софи попадает в ужасную ситуацию – она за мгновение превратилась в старушку, ее никто не узнает, и помощи ждать неоткуда. Но она не опустила руки и добилась больших успехов. Тут-то и приходит осознание, что лучше стараться идти до самого конца. А не копировать Хаула в депрессии.

Мультфильмов сейчас, как звезд на небе. Не хватит номера, чтобы разобрать все. Но мы выбрали особенно яркие примеры, которые вспоминаются в первую очередь. Нет ничего плохого в том, чтобы учиться чему-то из мультфильмов. Главное, подходить к этому осознанно.

Текст: **Анастасия Петихина**



А ты уже знаешь, какая ты еда?

Пройди маршрут до конца и узнай о себе немного больше

Подробнее о результате можешь узнать тут

Впопыхах с утра ты бы съел

Бутер в ближайшей кафешке

Питаюсь воздухом, и так сойдет

Приготовлю полноценный завтрак, я что, не человек, что ли

Слона бы съел

А как ты относишься к фастфуду?

Все равно в обед куплю шаву

Так-то я на ПП!

Для полного счастья не хватает еще энергетика

Жить без него не могу

Иногда могу сделать исключение и съесть эдакое

На запив выберу морковный сок

В придачу еще добью газировкой

Еще бы кофеёчку

Сахарные десерты

Сборная солянка

Домашняя еда

Мясо на гриле

Шеф-редактор: Лариса Николаева
Выпускающий редактор: Анастасия Кругликова
Дизайн и верстка: Виктория Пировских, Вероника Колосова, Анастасия Медянкина
Екатерина Титова, Ксения Михайлова, Алёна Пахоменко
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 4. 05. 2024. Заказ № 144. Тираж 1000 экз.

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