

ЖУРНАЛ МЕЖВУЗОВСКОГО СТУДЕНЧЕСКОГО ГОРОДКА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

# В МСГ ПОЙМУТ

№4 (164)  
АПРЕЛЬ, 2023 ГОД



Красота  
спасёт мир!

В МСГ ПОЙМУТ

## СОДЕРЖАНИЕ



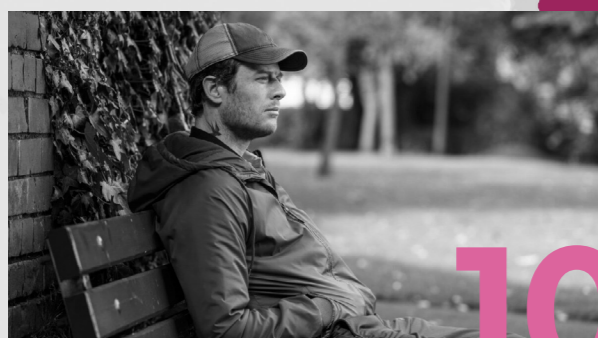
4



7



8



10

ГЛАВНОЕ  
СТУДВЕСНА 3

ГЛАВНОЕ  
МИСС И МИСТЕР МСГ 2023 4

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА  
ТВОЙ ЯРКИЙ ИМИДЖ 6

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА  
МИФЫ О КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЕ 7

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА  
КАСТОМИЗАЦИЯ: КАК ПРОЯВИТЬ СЕБЯ 8

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА  
ОДИН НА ОДИН 10

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ  
МОЖНО ЛИ СТАТЬ ГЕНИЕМ? 11

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА  
ЧТО ТАКОЕ КРАСОТА? 12

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА  
АРОМАТЫ ТВОЕГО ОБРАЗА! 13

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ  
ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО 14

ФОТОАЛЬБОМ  
#МСГ 15

ГЛАВНОЕ

## СТУДВЕСНА

В разные годы в фестивале «Российская студенческая весна» участвовали на заре своей карьеры многие известные музыканты. Например, Диана Арбенина из «Ночных снайперов» часто вспоминает в интервью, что её трамплином к успеху стала именно Студвесна. Дима Билан, Тимур Родригез, Юлия Ковальчук,



рок-группа «Мураками», «Дискоотека Авария» — все они когда-то стартовали на региональных этапах Студвесны. Тем радостнее осознавать, что и наши студенты получили возможность выиграть счастливый билет — выступили в отборочном туре вокального направления в Санкт-Петербурге, который проходил 10 и 11 апреля в Доме молодёжи Санкт-Петербурга.



Агата Воронцова сорвала бурные овации, поразив всех красотой и великолепным вокалом. Дмитрий Смирнов, который уже был у нас в журнале героем номера, отлично показал

себя как солист группы «Судите строго». А Павел Захаров, Дмитрий Рахманов, Илья Качурин и Ян Климович специально для участия в конкурсе объединились в группу и тоже блеснули талантами на Студвесне. Кто знает, возможно, это шанс для наших ребят заявить о себе на всю страну? Ведь всё начинается с малого.

Сама идея Студвесны — собрать самых талантливых представителей российского студенчества — возникла в далёком 1992 году в Самарском авиационном институте. И уже при поддержке Российского Союза Молодёжи её удалось реализовать, ну а теперь это самое масштабное событие года для студенчества. Ведь «Российская студенческая весна» — единственная в стране программа поддержки и развития студенческого творчества, которая в настоящее время включает в себя более 80 региональных, 10 всероссийских и 4 международных мероприятия. В 2019 году мероприятия программы вошли в президентскую платформу «Россия — страна возможностей».



Студенты могут показать себя в следующих направлениях: «Вокальное», «Инструментальное», «Танцевальное», «Театральное», «Оригинальный жанр», «Мода», «Медиа», «Видео», «Арт». Участники имеют возможность посетить мастер-классы, получить консультации профессионалов и разобрать ошибки — всё, что так необходимо творческим личностям, стремящимся к успеху.

В этом году финал «Российской студенческой весны», на котором выступают победители региональных этапов, пройдёт в Перми с 26 мая по 1 июня под слоганом «Всё по-своему», который отражает уникальность и самобытность Прикамья.

26 апреля на сцене Дома Молодёжи состоялось одно из ярчайших и самых ожидаемых событий года – финал конкурса «Мисс и Мистер МСГ 2023». Девять пар из девяти Студенческих домов боролись за звание самых красивых и талантливых! Не будем говорить о том, сколько сил и времени ушло у участников на репетиции и постановку номеров, у дизайнеров – на оригинальное оформление события, а у организаторов – на подготовку и пошив костюмов (вручную!). Работа была проделана колоссальная!

Они готовились на протяжении нескольких месяцев – обсуждали, придумывали. И в финальный вечер конкурсанты блесли ярче, чем кто-либо другой, а всё потому, что основа стиля мероприятия в этом году – гламур!

«Мисс и Мистер МСГ» – ежегодный конкурс, в который входит несколько этапов: спортивный, кулинарный, дефиле, визитная карточка, пародия и творческий номер.

Спортивный этап прошёл 9 апреля: парни выполняли заплыв на 50 метров и подтягивались, а девушки состязались в прыжках на скакалке и в стойке в планке. Кстати, тогда же был поставлен абсолютный рекорд по планке в МСГ – почти 7,5 минут! Девчонки дали жару!

Самый вкусный этап – кулинарный. Он проходил 16 апреля. Казалось бы, такое легкое блюдо – паштет, но сколько вариантов приготовления конкурсанты испробовали, чтобы найти тот самый вкус! А их подача и презентация? Настоящие представления! Мы видели и химическую лабораторию, и французских мимов, и даже побывали на приёме у короля!

Ну а 26 апреля отгремел финал конкурса. Первый этап, который предстояло пройти конкурсантам – конкурс визиток. Для этого этапа участники снимали видеоролики, рассказывали о себе, своих увлечениях, а некоторые даже пели и танцевали на сцене!

Следующим был конкурс пародий. И кого мы только не видели: Аладдина и Жасмин с восточными танцами, Зайца и Волка из всеми любимого детского мультлика «Ну, погоди!», неподражаемых Юлию Савичеву и Джигана, настоящую танцевальную битву Кота в сапогах и Кисы Мягколапки, смешную пародию на мультфильм «Подводная братва», лихих разбойников из советского мультлика «Бременские музыканты», яркую и зажигательную группу RASA с песней «Пчеловод», прекрасных Jay-Z и Рианну, и очень авангардных Ники Минаж и Рика Джеймса. Надо признать, что все образы были соблюдены до мелочей, а личности героев и знаменитостей точно узнаваемы.

После конкурса пародий следовало два дефиле: для парней и для девушек. Задачей конкурсантов был эффектный выход и умение показать себя на сцене. Первыми были горячие и мужественные парни – они показали себя во всей красе. За ними шли девушки, женственные, но в то же время дерзкие – оторвать глаза от них было просто невозможно! Смотреть на такое изобилие красоты и талантов на одной

сцене – непередаваемое удовольствие.

Сразу после дефиле следовали творческие номера. Первыми на сцену вышли ребята из Студенческого дома №10 с интересной задумкой: оживающие и танцующие экспонаты музея из разных времён. Сразу за ними выступала пара из Студенческого дома №3 с номером, запомнившимся многим зрителям – отличная постановка под песню «Ведьма», которая буквально заедает в голове. Студенческий дом №4 вновь покорила сцену и сердца зрителей своими танцами, песнями и очень яркими костюмами. Студенческий дом №9 поставил поистине творческий номер – они рассказали целую историю, лирично, трогательно и очень красиво. Студенческий дом №7 уже не первый год запоминается зрителям своими образами: в этом году их творческий номер вновь отличился яркими костюмами, а его темой стали две стихии – огонь и вода. Студенческий дом №11 показал на сцене настоящую сказку – им удалось полностью передать волшебство и атмосферу «Алисы в стране чудес». Выступление Студенческого дома №1 было сильным, но в то же время трогательным: ребята спели песню Полины Гагариной «Миллион голосов», а ещё поставили рекорд по количеству человек в массовке – в номере было задействовано более 70 человек. Студенческий дом №5 тоже тронул сердца жюри своим нежным номером под песню «Романы Ремарка». Студенческий дом №8 в этом этапе вновь отличился смелыми танцами – они точно знают, как покориť зрителей и жюри.

Пришло время оглашения результатов конкурса «Мисс и Мистер МСГ 2023»! Сразу две номинации – Приз зрительских симпатий и почётное звание 2 Вице-Мисс и 2 Вице-Мистера – получили участники из Студенческого дома №8 Александра Карасёва и Глеб Апулин. 1 Вице-Мисс и 1 Вице-Мистером стала пара из Студенческого дома №7 Нина Батт и Святослав Симоненков. А вот кубок и титулы Мисс и Мистер МСГ 2023 в этом году заслужили Екатерина Дмитриева и Зафер Оруджов из Студенческого дома №1!

Сколько талантов живёт в студенческом городе – представить сложно! Откуда в их головах каждый год столько замыслов, столько сил, столько мотивации и желания? Они всех точно ещё удивят. Ну а мы не прощаемся и увидимся в следующем году!

| ТАНЯ АНИСИФОРОВА, СД №1

ГЛАВНОЕ

МИСС  
И МИСТЕР  
МСГ 2023

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

ТВОЙ ЯРКИЙ  
ИМИДЖ

Весна — время, когда почти каждый из нас хочет перемен: сделать новую стрижку, обновить коллекцию футболок, начать учить иностранный язык или вести ежедневник... О подобных планах ты точно не раз слышал и даже, наверное, испытывал влияние весны на себе. Но знал ли ты, что всё это не только весеннее настроение, когда хочется чего-нибудь «этакое», но и желание иметь сформированный яркий имидж. Давай разбираться, что это такое!

Под имиджем сейчас подразумевают цельный образ человека: и его внешний облик, и его личные черты, и характерные для него поступки. Слово «имидж» от английского image (картинка), которая как раз и формируется у общества при знакомстве и общении, именно поэтому он есть у каждого из нас. Конечно, глобально можно поделить всех людей на две группы: тех, кто об этом совсем не задумывается, и тех, кто уделяет большое внимание представлению о себе в глазах других.

Возможно ты удивишься, но есть специальная наука, задача которой состоит в том, чтобы изучать имидж и механизмы его формирования. Название ей — имиджелогия. Согласно этой науке, есть несколько составляющих имиджа:

**1 Впечатление, которое ты производишь**

Это основной из факторов, формирующих твой имидж. Твоя внешность, стиль в одежде — здесь работает каждая деталь, ведь недаром говорят, что встречают по одежке. Также впечатление зависит от манеры поведения, тембра голоса, улыбки, особенностей характера, которые проявляются в общении.

**2 Интеллект и кругозор**

Эрудированный человек обязательно произведёт очень хорошее впечатление и сформирует в глазах окружающих положительный имидж.

**3 Энтузиазм и инициативность**

Темперамент и характер у каждого человека свой, от этого напрямую зависит, какой образ жизни он будет вести. Кто-то ведёт себя активно, а кто-то проявляет пассивность и спокойствие. Обществу чаще всего нравятся публичные энергичные люди, которые легко идут на контакт и с энтузиазмом берутся за любое дело.

**4 Открытость и искренность**

Искренние люди производят хорошее впечатление на общество, а значит, эти качества также являются залогом положительного имиджа.

**5 Способность к адаптации**

Те личности, которые быстро понимают, как действовать в новых обстоятельствах, как вести себя с новыми людьми и правильно подать себя, конечно, выигрывают в глазах окружающих.

Какова главная роль имиджа? Формировать к тебе отношение общества через твой уникальный стиль и повышать твою значимость, популярность. Имидж воздействует на тех людей, которые его воспринимают, но при этом многое зависит от тех социальных стереотипов, что у этих людей уже имеются к моменту восприятия.

Очень популярно мнение, что имидж меняется только при смене причёски или стиля в одежде. Это, безусловно, важные составляющие, но, как ты уже прочитал выше, не только они составляют твой имидж. Поэтому не стоит думать, что если ты вдруг решишь отстричь чёлку или купишь кожаный комбинезон, то в тот же день станешь яркой и отвязной личностью, если раньше ей не был.

Имидж может изменяться со временем, вместе с тем как меняется твоё поведение, твой статус, твои предпочтения в одежде или любимая укладка.

Неизменным должно оставаться лишь одно: твой имидж отображает тебя, а значит является твоей уникальной фишкой! Старайся сохранить свою индивидуальность, чтобы не чувствовать разрыва между твоей личностью и мнением о тебе. Тогда ты сможешь быть самим собой и тебе не придётся притворяться.

| ВИКА ГАУПТ, СД №10

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

МИФЫ О КРАСОТЕ  
И ЗДОРОВЬЕ

Наверняка ты, так же как и мы, не раз слышал о том, что есть на ночь вредно для фигуры, а чтение при слабом освещении чревато ухудшением зрения. Но так ли это на самом деле? Что ж, спешим развеять популярные мифы о красоте и здоровье, в которые мы по ошибке верим!

**Дневной сон разрушает ночной**

Нехватка сна - самая частая и распространённая проблема среди нас, студентов. Но как быть, если хочется поспать часик-другой днём, но боишься, что тогда не уснёшь ночью? Конечно, выбрать первое! На самом деле дневной сон не менее полезен, чем ночной, разница лишь в количестве отведённых на него часов, ведь энергию и силы ты получишь в любом случае. А вот небольшой совет: для хорошего самочувствия старайся ограничиваться 20-минутным погружением для короткого сна и полуторачасовым для полноценного.

**Углеводы вредны для фигуры**

Вообще, углеводы несут не столько вреда, сколько пользы для твоего тела, и вот почему: во-первых, они дают тебе энергию для полноценного функционирования организма, а также стимулируют его регулярное насыщение; во-вторых, данные вещества способствуют выработке эндорфина или гормона радости, что уже само по себе является веской причиной для их употребления. А вот их нехватка как раз приводит к упадку сил и даже депрессии. Но запомни: углеводы полезны только тогда, когда употребляются в меру в виде фруктов, овощей и молока. В случае же с кондитерскими изделиями всё как раз наоборот.

**Частая стрижка волос способствует их быстрому росту**

Как показывают исследования учёных, на рост наших волос влияет скорее генетика, нежели регулярная их стрижка. То же самое касается их густоты и внешнего вида. Но что действительно поможет тебе улучшить состояние волос, так это правильный уход за кожей головы и забота о здоровье в целом. Здесь советуем прибегать к профессиональным средствам по уходу за ними и, конечно, витаминам.

**Парабены вредны для кожи**

Парабены - универсальные консерванты,

поэтому их содержание распространено во многих косметических продуктах, в частности, кремах для загара. Они также могут присутствовать в пище натурального происхождения: малине, голубике, клюкве, ежевике. По своему содержанию парабены отличаются наличием в их составе антисептических и противогрибковых свойств, а потому они предотвращают размножение бактерий и микробов внутри организма. Однако их использование в виде косметики или пищи индивидуально, так как в то же время они могут вызывать аллергические реакции и раздражения. Так что будь внимательней при выборе таких продуктов.

**Чтение при плохом свете вредно**

Если ты любитель почитать в малоосвещённом пространстве, то спешим заверить тебя в том, что твоё здоровье от этого не пострадает. Конечно, лучше делать это в освещённой комнате, однако, наши глаза способны сфокусироваться даже в условиях недостаточной видимости. Однако всё же советуем тебе не увлекаться таким способом чтения и наслаждаться им при правильно подобранном освещении.

**Косметика забивает поры на лице**

Часто, покупая косметику, ты можешь увидеть на баночке надпись - non-comedogenic. Но на деле слово «комедогенность» ничего не значит и используется только как маркетинговый ход. Косметика может закупорить поры кожи в двух случаях: либо размер молекулы какого-либо ингредиента должен быть меньше, чем размер поры, либо средство должно полностью закрыть лицо, не позволив коже хотя бы немного дышать. Оба варианта исключаются ещё на этапе производства, а ингредиенты, способные на такое, запрещены.

Ну а мы желаем тебе беречь себя и своё здоровье!

| МАРИЯ КОСТОВАРОВА, СД №5

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

КАСТОМИЗАЦИЯ:  
КАК ПРОЯВИТЬ  
СЕБЯ

В переводе с английского *customize* — настроить, персонализировать, подгонять, то есть создавать что-то для себя. Кастомизация – отличный способ проявить себя, создавая уникальные вещи. Изначально кастом появился среди владельцев мотоциклов и участников уличных гонок. Именно в этой сфере было принято расписывать вещь исключительно для её владельца. Затем тренд на создание уникальной вещи перешёл в обыденную жизнь жителей США.

Хиппи или, как они сами себя называют, «дети солнца» старались выделяться из толпы и показывать свой внутренний мир через внешний вид. В моду вошли кожаные куртки с нашивками и значками, разрисованные красками и блестками.

В связи с быстрыми циклами моды и развивающейся тенденцией осознанного потребления кастомизация стала неотъемлемой частью современного мира. Любое проявление индивидуальности через одежду можно назвать кастомом. Долгое время кастомизация считалась атрибутом различных молодёжных движений, однако, это не так. Любой желающий имеет возможность создать свою уникальную вещь, независимо от возраста или пола.

Закастомить одежду (или обувь) можно несколькими способами:

самостоятельно. Не обязательно быть художником, чтобы рисовать на одежде. Всё, что тебе нужно — это краски и контуры для ткани, кожи или джинсы. Ты можешь работать в различных техниках, например, наносить краску через трафарет или воспользоваться малярным скотчем для создания геометрических рисунков. Инструментами для самостоятельной кастомизации чаще всего служат кисти и мастихин;

обратиться к профессионалу. Многие художники и дизайнеры быстро подхватили тренд на кастомизацию. Всё, что от тебя потребуется, — принести материал и рассказать свою идею профессионалам;

закастомить у брендов. Более 15 крупнейших брендов внедрили у себя персонализацию одежды, в том числе такие законодатели моды как Louis Vuitton, Gucci, Dior, Dolce & Gabbana и Nike. Но не только всем известные бренды предоставляют возможность создать уникальные вещи: небольшие шоурумы рады воплотить твои задумки. Делают они это несколькими способами: или используют конструктор, в котором ты сам можешь выбрать цвет подкладки, подошвы, букв и изображений, или открывают небольшую студию кастома при бутике. Во втором случае ты приходишь в магазин и покупаешь там необходимую вещь, а затем в течение 30–60 минут ее индивидуализируют – добавляют рисунок, надписи.

Если ты хочешь самостоятельно закастомить вещь, то эта краткая инструкция, как создать уникальную одежду в домашних условиях, для тебя.

**Что можно закастомизировать?**

При помощи специальных красителей закастомизировать можно абсолютно любую твою вещь – нужна только фантазия. Часто кастомизируют предметы гардероба, так как при помощи яркой одежды можно легко дополнить свой образ и внести в него «перчинку».

Тебе потребуется:

- футболка (или любая другая вещь), желательно с содержанием хлопка не менее 80%;
- картон;
- акриловые краски – продаются в канцелярском магазине с пометкой «для одежды»;
- кисти – подойдут стандартные художественные, например «Гамма»;
- фен и утюг;
- малярный скотч – для того, чтобы аккуратно покрасить отдельные части рисунка;
- карандаш и ластик;
- ватные палочки – то, что спасёт твоё изделие от неуверенных или резких движений.

**Этапы кастомизации:**

Подкладываем картон между спинкой и лицевой частью вещи для того, чтобы картинка случайно не испачкала другую сторону вещи.

Делаем эскиз карандашом (или маркером по ткани, который смывается водой). Также на этом этапе можно использовать кальку для перевода контуров рисунка.

Обводим контуры контрастной краской, чтобы было чётко видно, что красить.

Начинаем накладывать фон, затем светлые и средние тона. Далее усложняем рисунок.

Ждём высыхания рисунка порядка 24 часов и гладим утюгом с изнанки 3-5 минут.

Готово!

**Уход за кастомизированной одеждой**

Стирать кастомизированные вещи можно только в воде не горячее 30 градусов вручную или в стиральной машинке. Не забывай знакомиться с символами ухода на вещах, на которых ты рисуешь. Особенно это касается синтетики.

После окраски можно обработать поверхность рисунка тонким слоем специального лака, чтобы защитить краску от мелких царапин и сколов.

Ну что, видишь – всё очень просто! Поэтому вперед, создавать свою уникальную вещь самостоятельно!



Моменты наедине с самим собой – это время, которое мы проводим без внешнего влияния и внимания к другим людям. Местом уединения может стать как укромный уголок в парке, так и кресло в своей комнате. Задуматься о своих целях, желаниях, болях и мечтах – для многих студентов это может стать настоящим вызовом. В университете мы находимся в окружении других людей: преподавателей, одногруппников, друзей. Иногда это становится источником стресса и усталости, особенно в периоды экзаменов или написания курсовых работ. Тогда минуты одиночества могут стать необходимым инструментом для восстановления энергии и психического равновесия.

Время наедине с собой помогает нам лучше понять себя, свои мысли и чувства, научиться контролировать свои эмоции и наладить внутреннюю гармонию. Так мы лучше анализируем свои действия и принимаем решения. Но уединение не равно изоляции от других людей. Важно находить баланс между временем, которое мы проводим в одиночестве, и временем, которое мы проводим в обществе с другими людьми, ведь социальные связи – не менее важная часть нашей жизни.

Как расслабиться и насладиться одиночеством? Будь открытым к изучению всего нового, планируй время так, чтобы заняться чем-то интересным, и в итоге найдешь свой идеальный баланс. Достаточно выделить полчаса в день и делать в это время то, что тебе нравится: слушать музыку, читать, рисовать, танцевать, медитировать или просто мечтать о будущем.

Вот несколько советов, как найти время для себя и не бояться одиночества:

**Назначь встречу самому себе.** Если ты ведёшь ежедневник, то внеси в свой график вре-

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

# ОДИН НА ОДИН

**В нашей жизни так много важных встреч, которые мы запоминаем на всю жизнь. Но что насчет тех моментов, когда мы остаёмся наедине с собой? В современном мире мы находимся в постоянном движении, поэтому такие моменты могут показаться роскошью. Но находиться наедине со своими мыслями может быть не только приятно, но и важно для нашего эмоционального и духовного здоровья.**

мя для себя, будто это важная деловая встреча. Так будет больше шансов на то, что другие дела не отберут возможность побыть наедине с собой.

**Осознай положительные стороны одиночества.** Оно помогает в саморазвитии, личностном росте, помогает узнать и понять себя.

**Это интересно**  
Чтобы помочь разуму отдохнуть, практикуй медитации. Не пытайся избавиться от мыслей, но позволь им просто быть без личностной оценки — это нормально.

**Начни с малого.** Не стоит торопиться и сразу устанавливать слишком длительные периоды уединения. Если ты чувствуешь, что одиночество вызывает скуку или дискомфорт, это может оказаться негативным опытом. В этом случае лучше постепенно увеличивать время, проводимое в одиночестве.

**Выстрой личные границы.** Дружья и близкие должны принимать и уважать твоё желание побыть наедине с собой.

Большинство из нас боится одиночества и избегает любой возможности остаться наедине со своими мыслями и чувствами. Нужно осознать, что одиночество – это необходимость для каждого человека. Важно не бояться этого опыта, а наоборот, открыться ему и принять его как возможность для саморазвития, и тогда уединение превратится в плодотворную практику.

| МАРЬЯМ АГАБАЛАЕВА, СД №9

## РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

# МОЖНО ЛИ СТАТЬ ГЕНИЕМ?

**Комплименты – это всегда приятно. Когда дают положительную оценку твоему стилю и образу, сразу поднимается настроение. Но особенно вызывает трепет, когда «ставят лайк» твоим поступкам и достижениям. Что интересно, оказывается, у таланта, гениальности, способностей и задатков есть различия. В чём они выражаются?**

Изначально у людей есть задатки: чуткий слух, память, координация, выносливость, растяжка. Задатки – врождённая предрасположенность к конкретному виду деятельности. Они есть почти у каждого из нас в совершенно разных сферах и направлениях. Затем задатки, если их развивать, выходить из зоны комфорта, окружать себя должными вещами и средой, способствующими росту твоих навыков, могут приобрести статус способностей.

Способностями называют развитые на практике умения. Они бывают интеллектуальные (вычисления в уме, развитое воображение), природные (гибкость, возможность брать высокие или низкие ноты), специальные (успех в спортивной сфере или в IT). Способности зависят от среды, образа жизни, профессии, здоровья.

Одарённый человек имеет способности сразу в нескольких сферах. Считает в уме сложные примеры и умеет петь. Завораживающе танцует и чётко строит графики. Качественно программирует и умеет садиться на все виды шпагата.

Талант – это высокая степень развитости способностей. Он часто связан с психофизиологическими или другими особенностями человека. Природные способности являются потенциалом для будущего развития, но если их не совершенствовать практическим путём, то талантливым человеком стать уже не получится. Допустим, с самого детства человек легко брал высокие ноты и красиво пел. Но если не отдать его в музыкальную школу и на занятия вокалом, то он в будущем не станет талантливым певцом.

Гениальность – это высочайший уровень развития способностей, выходящий за пределы принятых норм. Гениальные люди не просто успешно реализуются в определённой сфере, а создают нечто новое, чего не было раньше. Гении остаются в истории, своими нововведениями влияя на более глобальные процессы. Гении могут придумывать новые техники, соз-

давать ранее не существовавшие стили, открывать неизведанные раньше явления.

Можно ли стать гением? Без врождённых навыков – навряд ли. Но гениальность – совокупность природных задатков и работы над собой. Нельзя стать гением в конкретной сфере, просто потому что захотелось. Врождённая одаренность, интерес и желание, трудолюбие, большое количество усилий – это путь к гениальности. Нужно понять, в чём твой потенциал и самосовершенствоваться в этом направлении.

### Это интересно

Обычно, рассказывая о многочисленных талантах, приводят пример Леонардо да Винчи. Однако в истории России есть не менее одарённый человек. Перечисление всех талантов М.В. Ломоносова тоже займет немало времени, ведь он энциклопедист, физик и химик, основоположник научного мореплавания, приборостроитель, географ, металлург, геолог, а еще поэт, художник, историк и филолог.

Одно мы можем сказать точно: полученная информация ни в коем случае не должна загонять тебя в рамки и заставлять заниматься самокопанием. Только работа над собой, любовь к тому, чем занимаешься, уверенность в себе покажет, что ты действительно крут! Талант ты или гений – не в этом суть. Важен каждый, кто трудится над любимым делом и реализует свой потенциал.

И про комплименты мы сказали не просто так. Поддерживай людей в том, что они делают. Говори, когда кто-то тебя восхищает. Поддержка – то, что заставляет двигаться вперед. Верь в своё окружение и верь в себя!

| ЖЕНЯ ОРЛОВА, СД №2

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

ЧТО ТАКОЕ  
КРАСОТА?

**Красота – понятие, которое было актуально во все времена. В разное время оно воспринималось по-разному и со течением времени вбирало в себя все большие компоненты, расширяя своё значение. В этой статье мы постараемся разобраться не только со смыслом этого слова, но и прийти к здоровой формуле симбиоза красоты и человеческой жизни в современном мире.**

В каждое время существовали свои стандарты, по которым определялось, красив ты или нет. Если переместиться в прошлое, то античность можно сравнить с гармонией, где всё должно быть пропорционально и правильно. В средневековье гармонию, наоборот, отвергают, а понятия и принципы красоты провозглашает церковь. Покорность и умиротворение – главные отличительные признаки этого времени.

Перенесёмся в эпоху Возрождения: тут церковь отходит на второй план, а естественностью и формами человека вновь начинают восхищаться. Сексуальность и роскошь форм – то, что в полной мере отображает эпоху Возрождения.

Чем ближе к современности, тем меньше ощущаются требования как к общим стандартам, так и к человеческой фигуре. Две мировые войны и появление феминизма оставили позади культ хрупкости и излишней утонченности, добавили строгости и самовыражения в образы молодых людей. В прошлом веке все стремились к удобству, поэтому в моде были «мальчишеское тело» и короткие стрижки.

В наши дни понятие красоты окончательно размылось и вобрало в себя новые смыслы. За два десятилетия мы пережили целый калейдоскоп идеалов: красивым считались и болезненная худоба, и пышное тело, напоминающее песочные часы, и рельефные накаченные мышцы, впоследствии чего человечество подобралось к полному принятию тела человека со всеми его особенностями. Именно сейчас всё перевернулось с ног на голову и то, что раньше считалось недостатком, стало достоинством.

Мы не будем приводить сухие термины из

словарей, трактующих слово «красота», хотя их, конечно, немало, а попробуем самостоятельно вывести его значение. Безусловно, красота характеризует внешнюю составляющую человека, однако, прежде всего это ухоженность и простота.

Важное ответвление красоты – её внутренняя составляющая и самоощущение человека. Все наши действия построены на работе нашего мозга, и если внутри нас будет порядок и гармония, это будет отражаться как в наших мыслях, так и во внешнем облике.

Сегодня самым правильным качеством красоты можно назвать её субъективность. В постоянно меняющемся мире сложно соответствовать всем нормам и трендам, которые задает общество, но можно выбрать то, что комфортно именно тебе и создавать свои собственные комбинации и вариации облика, основываясь на своих ощущениях. Соблюдая эти принципы в своем гардеробе, внешнем виде и отношении к окружающему миру, можно даже не переживать о том, что ты не соответствуешь современным нормам, ведь ты выбрал наилучший вариант из всех модных трендов – быть самим собой.

Яркий разноцветный макияж, preppie style, спорт шик, бум оверсайз и вязаной одежды, а также множество других трендов – весь этот набор дает возможность выбирать то, что нравится именно тебе.

Однако важно помнить, что все веяния стандартов красоты, которые так или иначе внедряются в наши жизни, ставят под вопрос отношения с самим собой. Главное правило стиля – добавлять в свой образ только то, что не лишает тебя собственной идентичности.

ГЕЛЯ ХУДЕНКО, СД №5

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

АРОМАТЫ  
ТВОЕГО ОБРАЗА!

**Тренды в парфюмерии меняются каждый год, новинки оставляют за собой особый шлейф, который не сравним ни с чем. Чаще всего такие ароматы лимитированы, и после окончания сезона их сложно найти в магазинах. А есть парфюмерные легенды, которые не покидают полки даже спустя годы. Мы собрали для тебя примеры таких бестселлеров и краткую историю их популярности, а также выяснили, у каких знаменитостей они являются фаворитами.**

Начнём с лучшего вечернего аромата в стиле глэм-рок Black Opium от Yves Saint Laurent. Основные ноты в этом парфюме – кофе, ваниль и груша. Ощущая его, ты будто сразу попадаешь на коктейльную вечеринку с множеством гостей, где всё внимание направлено только на тебя. Впервые в магазинах парфюм появился в 2014 году, и с тех самых пор считается хитом продаж. С ним ты сразу начинаешь чувствовать себя дерзкой и раскрепощённой, стоящей на вручении премии «Оскар». Американская актриса Зои Кравец не только является рекламным лицом бренда, но и сама не раз отдавала предпочтение этому аромату.

## Это интересно

Именитый парфюмер Жан Карль к концу жизни потерял обоняние. Тем не менее именно в этот период жизни он создал одни из самых успешных ароматов в мире, просто вспоминая запахи нот и молекул. Карль также известен своими базами, которые могли быть использованы как отдельные ароматы.

Ароматом на особые случаи является La Vie Est Belle от Lancome. В составе преобладают ноты пачули, ириса и мяты. Парфюм очень стойкий, а потому и расход будет маленьким. С ним девушка будет чувствовать себя непредсказуемой, легкой на подъем: она априори живет в ярком мире, успешна и всё только для неё. Джулия Робертс называет этот аромат своим любимым и ассоциирует его со стремлением к счастью. На лето он все-таки слишком резкий, а вот в остальное время, используя его, ты точно затмишь всех прохожих.

Духи Miss Dior Blooming Bouquet вошли в топ-10 парфюмов 2022 года и не просто так.

Dior выпустил аромат в своем уже узнаваемом стиле. Цветочные ноты пионов, розы, а также персика и мандарина в любое время года создадут для тебя весну, и ты каждый раз будешь чувствовать себя девушкой из рекламы, которая бежит босиком по цветущему саду и оставляет за собой нежный шлейф. Этим ароматом пользуется Дженнифер Энистон: она не раз упоминала его в своих социальных сетях. Бери на заметку, сейчас самое время его приобрести!

Зайдём немного вперед и обратимся к летнему парфюму Light Blue от Dolce & Gabbana. Самый первый флакон вышел в 2001 году, и уже 22 года неизменно девушки и женщины выбирают его своим фаворитом. Ярko ощущается в этом парфюме яблоко, жасмин, лимон и роза – будто находишься в цветочном магазинчике на берегу океана, а вокруг никого. Аромат придаёт ощущение свежести и свободы, особенно в солнечную погоду. Такого же мнения придерживается итальянская модель Бьянка Балти, которая рассказывала о своем выборе ещё до того, как стала сотрудничать с этим брендом.

Завершают линейку мускусные духи For Her, одни из самых популярных у Narciso Rodriguez. Они подойдут не всем из-за необычного аромата древесины в сочетании с ванилью и нотками амбры. Такой парфюм ассоциируется с гармонией, уютом и семейными прогулками. В свои любимчики его записала всем известная Кристина Орбакайте, чем она поделилась в интервью на одном из мероприятий. Он подходит для поздней осени и ранней весны, чтобы плавно проводить тебя к спокойствию и теплу.

И даже если у тебя уже есть любимый аромат, то пробовать что-то новое никогда не поздно. Тем более, что это новое рекомендуют тысячи девушек с разных точек земного шара!

ОЛЯ РУДЬКО, СД №11

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

# ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО



**Ораторское мастерство — талант или труд? В статье разберём основные правила, которые позволят выступать не хуже спикеров TED и привлечь внимание окружающих.**

Ораторское искусство – это не только выступление на публике, но и умение чётко и ясно излагать мысли, убеждать слушателя. Навык ораторства пригодится тебе для защиты курсовой в университете, создания интересных Reels, убедительной просьбы открыть вторую кассу в Пятёрочке, победы в споре над соседом и многого другого.

Необязательно ходить на курсы, чтобы стать новым Демосфеном. Достаточно базового понимания механики построения рассказа, которая будет увлекать слушателя, вызывать у него эмоции, оказывать влияние.

Вот 6 пунктов, с которыми абсолютно любая история вызовет трепет:

**Сложи оружие**

На этом этапе нужно вызвать доверие слушателя, показать, что ты обычный человек и тоже способен ошибаться, признать свои слабости. Расскажи немного о себе, но только то, что важно для истории.

**Эврика!**

Поделись со слушателями необычным фактом, интересной информацией, открытием, которое повлияет на мировосприятие и заставит внимательнее слушать.

**Договорись о правилах**

Стоит обсудить заранее, сколько должно длиться выступление, знает ли уже слушатель об этой теме, нужны ли ему визуально тезисы или достаточно показать схемы и рисунки.

**Внимание**

Важно следить за аудиторией и менять текст на ходу, если это необходимо, чтобы слушатель не заскучал. Для этого сценарий выступления должен быть гибким. Для удержания внимания веди диалог со слушателями: задавай вопросы, приглашай на сцену, устраивай интерактив.

**Аргументы и факты**

Включи в повествование факты, статистику, примеры, которые придадут истории большей убедительности. Не забудь перед выступлением проверить правдивость информации.

**The End**

Подведи итоги повествования, расскажи, чем информация может быть полезна слушателям, как они её могут применить. Можно оставить ощущение лёгкой недосказанности, чтобы слушателю захотелось самому узнать больше информации по теме, перейти на твои соцсети для дальнейшего взаимодействия.

Существует 3 основные ошибки, которые делают выступление скучным:

- Отсутствие взаимодействия с аудиторией;
- Тон повествования, не соответствующий аудитории;
- Высокий темп речи, бубнение.

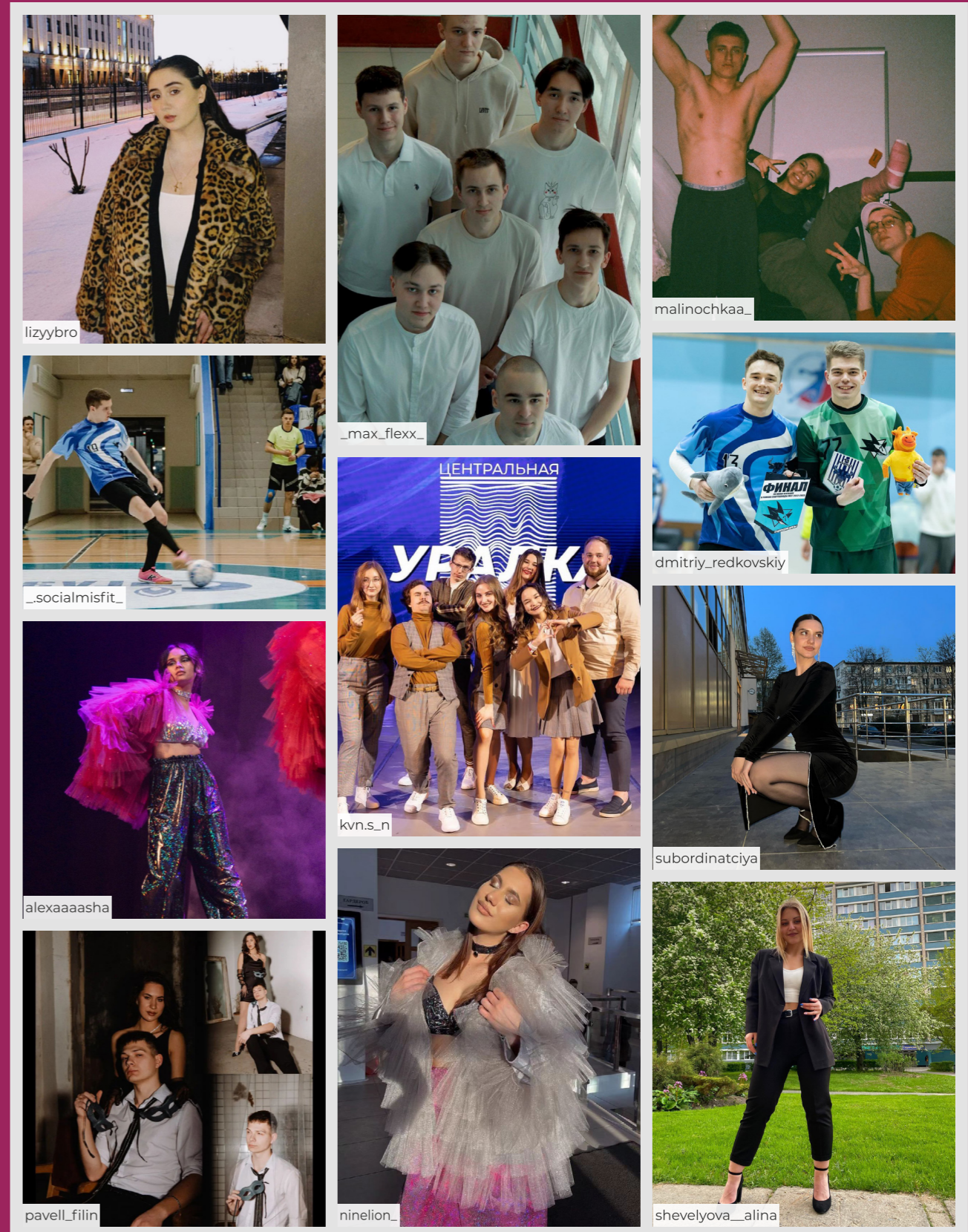
В качестве примеров сильных выступлений посмотри видео с конференций TED. Ты узнаешь много нового, а также увидишь, как применяются для повествования техники сторителлинга. Если хочется чего-то более лёгкого, то стоит посмотреть фильмы, в которых герои обладают навыками ораторского искусства: «Король говорит», «Большие спорщики», «Волк с Уолл-стрит», «Здесь курят», «У зеркала 2 лица» и «Опасная игра Слоун».

Но просто следовать советам выше мало: для прокачки голоса можно найти в интернете упражнения по звукоизвлечению. А если ты хочешь быть таким же крутым, как ребята из студии озвучки «Кубик в кубе», то стоит почитать учебники и статьи по сценической речи и ораторскому мастерству.

| АРИНА ЕВСЮКОВА, СД №9

ФОТОАЛЬБОМ

# #МСГ





*Что требуется:*

1. Стол письменный
2. Коврик
3. Полка 1000x350
4. Настольная лампа
5. Стул (2 шт.)
6. Цветок декоративный
7. Стойка для обуви

*I  
Love  
МСТ*

*Наша  
комната*



# *Ежегодный конкурс* *Лучшая* **КОМНАТА**

**Журнал Межвузовского студенческого городка в Санкт-Петербурге  
«В МСГ ПОЙМУТ»**

**Главный редактор:** С.А. Короткова

**Редакционная коллегия:** директор МСГ А.А. Белокобыльский,  
начальник ОМП Л.З. Музаффарова

**Верстка** Д.А. Михайленко

**Корректор** Е.В. Косьмина

**Корреспонденты и фотокорреспонденты:** Т. Анисифорова (СД №1), Е. Орлова (СД №2),  
А. Худенко (СД №5), М. Костоварова (СД №5), А. Евсюкова (СД №9), М. Агабалаева (СД №9),  
В. Гаупт (СД №10), З. Асадчая (СД №11), О. Рудько (СД №11)

**Фото на обложке** Катя Демидова (СД №1)

**Типография** ООО «Ресурс»

**Контактная информация:** г. Санкт-Петербург, ул. Бассейная д. 8

**Телефон приёмной:** 369-93-80; **Факс приёмной:** 369-01-08; **E-mail:** info@msg-spb.ru

**Тираж:** 500 экз.