

ЖУРНАЛ МЕЖВУЗОВСКОГО СТУДЕНЧЕСКОГО ГОРОДКА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

# В МСГ ПОЙМУТ

№9 (169)

НОЯБРЬ, 2023 ГОД



Богаты на события

В МСГ ПОЙМУТ

## СОДЕРЖАНИЕ



4

ГЛАВНОЕ  
СОБЫТИЯ НОЯБРЯ 3

ИНТЕРВЬЮ  
АРКАДИЙ ЧАЙКИН 4

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ  
МЕСТА ДЛЯ ОТДЫХА 6

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА  
ОТНОШЕНИЯ И МАНИПУЛЯЦИИ 7

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА  
КТО ТЫ ИЗ ИЗВЕСТНЫХ ПЕВЦОВ? 8

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА  
ВЛИЯНИЕ ГОЛОСА 10

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА  
МУЗЫКА ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ 11

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ  
СТУДЕНЧЕСКИЙ СТАРТАП 12

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ  
А ВРЕДНО ЛИ ВСЁ ЭТО? 13

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА  
НОВОГОДНЕЕ ЧУДО 14

ФОТОАЛЬБОМ  
#МСГ 15



8



12



14

ГЛАВНОЕ

СОБЫТИЯ  
НОЯБРЯ**Открытие площадки**

8 ноября на территории городка торжественно открыли многофункциональную спортивную площадку между 3-м и 4-м Студенческими домами. Покрытие травмобезопасное для спортсменов, так что круглый год можно играть в волейбол, баскетбол, стритбол и мини-футбол. А появилась такая возможность благодаря Фонду развития МСГ!



Красную ленточку разрезали директор МСГ Александр Алексеевич Белокобыльский и директор Фонда развития МСГ Марина Григорьевна Тытарь. А спортсмены сразу же опробовали площадку в деле и провели товарищескую мини-игру.

Теперь у ребят будет ещё меньше отмазок отлынивать от спорта!

**Серьёзные намерения**

Ну очень порадовали в этом месяце главные юмористы МСГ! Команда «Серьёзные намерения» приняла участие в финале 21 сезона Лиги КВН «Балтика» и заняла почётное 3 место! Большое спасибо всем, кто 19 ноября поддер-

жал ребят на этой важной для них игре в Доме офицеров Западного военного округа.



Наша команда КВН, основанная в феврале 2019 года, очень достойно представляет студгородок на разных площадках. Хотелось бы пожелать «Серьёзным намерениям» верных болельщиков и дальнейших успехов!

**Открытка маме**

Есть такое меткое и милое выражение: «Мамы — это пуговицы, на которых всё держится». Мамины любовь, забота, нежность и терпение бесконечны, но очень важно помнить, что каждая мама остро нуждается во внимании и любви своего ребёнка.



Ежегодная акция ко Дню матери «Открытка маме» даёт нашим студентам возможность порадовать мамочек красивыми почтовыми открытками со словами признательности и любви. К празднику почти тысяча мам получили весточки от своих детей!

## ИНТЕРВЬЮ

АРКАДИЙ  
ЧАЙКИН

В каждом выпуске мы рассказываем об одном интересном студенте, который, помимо учёбы, реализует себя в музыке, спорте, живописи или ещё в каком-то направлении — до бесконечности. И зачастую у наших героев профессия и хобби никак не связаны между собой. Но для Аркадия Чайкина любимое занятие не заканчивается на уровне простого увлечения, а именно оно повлияло на решение стать оперным певцом и привело его на отделение «вокальное искусство» в РГПУ им. А. И. Герцена. Аркадий поделился с нами, как же это произошло.

**Как давно ты занимаешься музыкой?**

Именно музыкой занимаюсь с шести лет. Позже, когда я год жил на Дальнем Востоке, продолжил сольное творчество в народном ансамбле «Карамельки». Когда я переехал в Крым – поступил в музыкальное училище им. П. И. Чайковского. И с этого момента началась моя профессиональная карьера.

**В какой момент ты понял, что это не просто увлечение, и что ты хочешь связать свою будущую профессию с музыкой?**

На самом деле, долгий период своей жизни я в основном занимался эстрадным вокалом, а к моему педагогу также ходили певцы из консерватории. И вот однажды я услышал, как поёт тенор Паша Смирнов, у него был очень звонкий и драматический голос, и я решил для себя, что хочу петь так же. Хотелось выйти и своим голосом наполнять завораживающими звуками огромные театры. Вот после этой судьбоносной встречи я начал углубляться в академический вокал.

**Расскажи про своё самое запоминающееся выступление.**

Это был мой первый профессиональный конкурс, проходивший в Санкт-Петербурге. Я тогда учился на втором курсе музыкального училища. Мне он запомнился тем, что тогда я действительно услышал, как должны петь оперные певцы, так как в Крыму нет оперного театра — вживую послушать оперу невозможно. Все представления основываются на каких-то записях и навыках педагогов.

**Есть ли любимый артист, у которого ты позаимствовал парочку фишек?**

В моей деятельности ты должен всё время брать для себя что-то новое из творчества различных людей, поэтому трудно назвать кого-то одного. Для меня артистами, у которых можно почерпнуть как вокальные, так и актёрские приёмы, являются три баритона Мариинского театра: Владислав Сулимский, Роман Бурденко и Алексей Марков.

**Были ли на твоём пути трудности, из-за которых ты был готов всё бросить?**

У меня был достаточно переломный момент, когда я перешёл на четвёртый курс училища и объявили карантин. Всё закрылось, зани-

маться можно было только дома. Госэкзамены сдавали в большом зале, где была плохая акустика, что для молодых оперных певцов является большой трудностью. Ты добавляешь звучания голосу, от чего начинается форсаж, и голос теряет благородство и бархатистость. И на середине своей программы я понял, что дальше петь не могу. В этот момент я задумался о том, есть ли смысл продолжать всё это, если цель, к которой я так долго шёл, стремительно ускользает. Но позже экзамен провели в формате видео, а мой кризис миновал.

**Есть ли у тебя хобби? Хватает ещё на что-то времени?**

Я стараюсь заниматься спортом, в частности футболом. Также пробую проявлять себя не только в вокале, но и каких-то вокально-драматических постановках. В октябре у меня была постановка с Геннадием Шапошниковым, он ставил спектакль «Третья карта». Там я исполнил оперную часть Томского.

**Пишешь ли ты сам стихи?**

Довольно часто. Но для меня очень тяжело просто взять и написать стихотворение, нужно вдохновение, а оно приходит как от одерживаемых побед, так и от несчастной любви. Также у меня есть заготовки для одной песни. Сейчас это пока что только для себя, но надеюсь, что придёт время, когда я смогу создавать творчество, которое находит отклик у людей в сердцах.

**Истории про пение в душе — правда?**

Да, это абсолютная правда. В душе всегда реализуется музыка, происходит полное единение с собой и с хорошим звучанием благодаря кафелю. Ну и где же ещё оттачивать своё вокальное мастерство, как не в душе?

**Какие у тебя музыкальные планы на будущее?**

Моя главная задача на ближайшее время — попасть в молодёжную труппу Большого театра, поэтому я летом хочу попытаться туда поступить. И в целом хотелось бы петь именно в театре, это содержит в себе некий синтез драматического, актёрского и оперного искусства, где ты не только можешь почерпнуть опыт у профессионалов, но и внести свою интерпретацию. Это то, к чему я стремлюсь.

| ТАТЬЯНА БЕЛЕНКО, СД №8

## РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

МЕСТА ДЛЯ  
ОТДЫХА**Центр активного отдыха «Туутари-парк»**

Иногда, чтобы полностью расслабиться и получить положительные эмоции, просто необходимо отправиться на природу. Полный отрыв от цивилизации подходит далеко не всем, поэтому можно выбрать средний вариант — горнолыжный курорт с развитой инфраструктурой.

Центр активного отдыха «Туутари-парк» предлагает занятия горнолыжным спортом и сноубордингом, посещение катка, захватывающий спуск на «ватрушках». Трассы хорошо освещены, есть кафе, ресторан, прокат инвентаря и зона для кемпинга.

**Общественное пространство «Флагшток»**

Самый большой каток в Петербурге с видом на Финский залив и Лахта-центр расположен на Крестовском острове. Его площадь составляет 11 400 квадратных метров, но это не предел — в следующем году пространство будут расширять. По утрам в будние дни здесь проводят бесплатные сеансы, а на территории расставили уютные беседки ледового кафе, где можно выпить чашечку горячего напитка и передохнуть не снимая коньков.

**Удельный парк**

Парк разделён на две части: верхнюю и нижнюю. Переход между ними используют как горку для катания на санках или «ватрушках». Если ничего этого у тебя нет, то можно арендовать тюбинги. Также на территории парка есть много лыжных трасс и довольно большой каток под открытым небом. Его площадь около 7 000 квадратных метров. Лёд на катке искусственный, поэтому у посетителей есть возможность кататься на коньках даже без сильного мороза.

Зима — отличное время для активного отдыха, особенно в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Под слоем пушистого снега наш город необыкновенно красив. А помимо музеев, театров и величественных памятников архитектуры, здесь есть огромное количество развлекательных досуговых пространств. Отдых в культурной столице зимой 2023/2024 — рай для туристов и жителей города. Фанаты сноубордов и лыж знают все окрестные курорты, катков в городе открывают не один десяток, а горок, где можно покататься на ледяных и тюбингах, вообще не счесть. О самых лучших из них мы расскажем в этой статье.

**Каток в ЦПКиО имени С.М. Кирова**

Каток на Елагином острове — одна из старейших открытых ледовых площадок города. Атмосферу новогоднего волшебства на катке создают разноцветные гирлянды, ёлка и, конечно, музыка. Особенно романтично здесь вечером, когда зажигаются огни дворцового ансамбля и фонари зодчего России.

Если нет своих коньков, то можно арендовать их прямо на месте. А после катания рекомендуем прогуляться по ярмарке, приобрести украшения ручной работы, игрушки из детских воспоминаний, имбирные пряники, деликатесы и десерты, которые станут отличным подарком для близких на праздники. Согреться после катка и прогулок можно на фуд-корте, где подают согревающие напитки и пышки.

**Горнолыжный курорт «Игора»**

Горнолыжный курорт «Игора» в Ленинградской области создавался с учётом опыта лучших мировых проектов и стал обладателем премии в номинации «Лучший всесезонный курорт». Здесь каждый может попробовать себя в новом виде спорта или отточить навыки в уже освоенном.

«Игора» — это не только трассы для катаний, но также ледовый дворец, плавательный комплекс, мотокросс и тренажёрный зал. Развлечений мало не будет, а если вдруг захочется релакса, то для гостей есть спа-процедуры.

АНАСТАСИЯ КРАВЦОВА, СД №11

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

ОТНОШЕНИЯ  
И МАНИПУЛЯЦИИ

Зачастую случается так, что мы неосознанно попадаем в зависимость в отношениях с тем или иным человеком в результате применения на нас определённых манипулятивных средств. К слову, многие умело этими средствами пользуются. Поэтому предлагаем тебе разобраться в том, какие же популярные психологические приёмы существуют, как их обнаружить и как им противостоять.

**Пассивная агрессия**

Этот наиболее распространённый приём манипуляции характеризуется тем, что человек, с которым ты взаимодействуешь, не высказывает своего недовольства открыто, при этом всячески демонстрируя его иными способами: молчанием, игнорированием, односложными или саркастичными ответами. При этом на вопросы он почти не реагирует, тем самым выставляя себя жертвой в твоих глазах. Советуем в таком случае игнорировать собеседника в ответ, ведь рано или поздно ему надоест такое поведение.

**Это интересно!**

Эмоциональные качели — это манипулятивная техника, при которой человек постоянно меняет своё поведение. За периодами теплоты, заботы и нежности неизбежно следует холодность. В таком случае жертва просто не знает, что ей ожидать.

**Газлайтинг**

Целью данного психологического приёма является разрушение веры человека в собственную адекватность. Манипулятор в этом случае всячески отрицает когда-то сказанные им слова или совершённые действия, тем самым убеждая собеседника в своей исключительной правоте. В подобном случае стоит сразу же бежать от такого человека.

**Давление на жалость**

Этот метод психологического насилия может применяться в любых видах отношений. Используя данный приём, человек, выступающий в роли манипулятора, старается при помощи чувства жалости вызвать в тебе определённое желание помочь ему, причём как бы по личной инициативе. На самом же деле всё это

иллюзия, ведь твой собеседник намеренно позиционирует себя жертвой, чтобы в конечном итоге добиться желаемой цели. Старайся не поддаваться на такие уловки и чаще анализировать поведение не только другого человека, но и своё собственное.

**Чрезмерная лесть**

Данный приём также может найти своё практическое применение как в романтических отношениях, так и в рабочих или дружеских. В подобном случае манипулятор на постоянной основе подчёркивает то, какой ты уникальный человек, как сильно он тебя за это ценит и уважает. Таким образом, попав под влияние манипулятора, ты автоматически переходишь на его сторону, подавляя собственные желания и интересы в его пользу. Советуем в таких случаях просто как можно чаще напоминать самому себе о своей индивидуальности и не вестись на лесть.

**Буллинг**

Не менее популярный и распространённый приём буллинга знаком, пожалуй, каждому из нас, так как встречается практически в каждой сфере общественных отношений. А характеризуется он тем, что манипулятор регулярно критикует тебя, твои слова или действия, при этом открыто высмеивая их в глазах окружающих. Ощувив данный приём, ты начинаешь незаметно для себя подстраиваться под сознание другого человека, подавляя своё «я» и действуя в угоду манипулятору. В подобные моменты следует стараться избегать такого человека или хотя бы свести взаимодействие с ним до минимального уровня, если это возможно.

А мы надеемся, что данная статья была для тебя хоть немного познавательной и полезной. И помни главное: ты у себя один!

МАРИЯ КОСТОВАРОВА, СД №5

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

# КТО ТЫ ИЗ ИЗВЕСТНЫХ ПЕВЦОВ?

Наверное, каждый в своём детстве проходил тесты в различных журналах или на сайтах. Обычно они звучали так: «Кто ты из...?». Давай начистоту, все мы до сих пор любим такие интерактивы, поэтому предлагаем тебе сегодня узнать, кто же ты из популярных российских исполнителей. Мы уверены, что твои результаты будут точными на сто процентов!

1. Какой ты тип людей на вечеринках?

Никак не можешь забыть 2017 год

Любишь эффектные появления

Недавно расстался со второй половинкой

Сидишь в углу и ждёшь своего часа

2. Почему тебя все запомнили?

Под твои песни зажигал весь летний лагерь

Потому что ты чей-то зайчик

Без твоих песен не обходится ни один девичник

Ты выпустил песню, которую будут помнить вечно

3. Как ты обычно одеваешься?

Худи, спортивные штаны или шорты

Украд все перья страуса и все бриллианты мира

Чем больше облегает — тем лучше

Пытаешься выглядеть современно, но у тебя не получается

4. Какая у тебя аудитория?

Те самые родные братки с района

Абсолютно все, у кого настроение синего цвета

Разведённые девушки и вообще все посетители баров

Фанаты футбола

5. Как ты относишься к фанатам?

Они твоя банда

Пускай скажут спасибо, что я ради них выхожу

Записываю видео поддержки в соцсетях

Всегда любил и буду любить

6. Интересный факт о тебе

Первый трек записал в 13 лет

Выступал на Евровидении в 1995 году

Выпустил целый альбом под один бит

Все свои песни написал сам

7. Что тебя может разозлить?

Плохо настроенный звук колонок

На тебя не так посмотрели

Вспомнили твоего коллегу и партнёра по группе

Забросали вопросами о здоровье

8. Как выглядит твой идеальный отпуск?

Провести время с семьёй, забыв о работе

Нанять кучу фотографов для пляжной фотосессии

Посетить все SPA

Избегать фанатов и папарацци, лежать на пляже

9. Каким ты был в детстве?

Хорошо учился, был душой компании, весёлый

Был отличником, ездил на гастроли с 5 лет

Очень активный, помогал родителям на их концертах

Экспериментировал с внешностью, был бунтарём

10. О чём ты мечтаешь?

Попробовать себя в качестве режиссёра клипов

Вернуться в прошлое и исправить ошибки

Открыть собственный ресторан

Обзавестись семьёй и родить много детей

11. Как, по-твоему, должен пройти идеальный концерт?

Толпа фанатов слэмится под крутой припев

Тебе подарят много цветов

Напишут много классных отзывов в сети

Люди стоя аплодируют и подпевают, включив фонарики

Если большинство ответов а — **Макс Корж!** Ты тот, чьи треки трогали до глубины души, под твои песни сидели у костра, зажигали все танцполы, знакомились и заимели ценную дружбу после концертов. Про тебя говорят, что ты подарил молодость.

Если большинство ответов б — **Филипп Киркоров!** У твоих песен нет возраста, тебя слушает и молодежь, и их родители. Ты украсишь любое заведение, шоу, концерт. И дело не только в одежде, ты покоряешь сердца своей манерой, характером.

Если большинство ответов с — **Анна Асти!** Под твои песни хочется забыть бывшую половинку, все говорят, что не слушают тебя, но в караоке текст песен вырывается сам собой. Половина аудитории — парни под прикрытием аккаунтов своих девушек.

Если большинство ответов d — **певица Максим!** Тут ничего писать не надо, все знают, что ты легенда. У многих под твои песни был первый медленный танец. Ты сближаешь людей, мотивируешь, песни передаются из поколения в поколение сами собой.

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

ВЛИЯНИЕ  
ГОЛОСА

В нашей жизни присутствуют различные средства коммуникации, включая устную речь, письменное общение, невербальные средства (жесты, мимика, интонация), СМИ, а также средства связи, например телефон.

**Голос — это основной инструмент коммуникации, и его влияние на восприятие окружающих людей неоспоримо. Голос может передавать эмоции, убеждать, вдохновлять, вызывать различные ассоциации и эмоции у слушателя. Разберёмся, как влияет чужой голос на нас, а наш — на наших слушателей.**

В психологии социального восприятия было доказано, что тембр голоса влияет на то, как человека воспринимают другие люди. Высокий, низкий, медленный, быстрый, сильный, слабый, с хрипотцой и отличительными особенностями — все эти характеристики голоса могут оказывать влияние на первое впечатление, которое мы производим. Например, человек с низким твёрдым голосом может быть воспринят как более авторитетный и уверенный в себе, чем человек с высоким нерешительным голосом.

Голос также используется в маркетинге и рекламе для создания определённого имиджа личного бренда или продукта. Компании прибегают к использованию голосов известных личностей или профессиональных дикторов, чтобы создать положительные ассоциации с их продукцией и усилить эмоциональное воздействие на потребителя.

Кроме того, голос играет важную роль в музыке и киноиндустрии, влияя на эмоциональное восприятие зрителей и слушателей. Он может создавать определённое настроение и подчёркивать сюжетные линии, делая песню или фильм более запоминающимися. Таким образом, голос имеет значительное влияние на наше восприятие в различных сферах жизни, от повседневного общения до нашего отношения к различной продукции и искусству.

Голос может оказывать воздействие на наше эмоциональное состояние. Например, когда нам хочется погрузиться, чаще всего мы включаем меланхоличную музыку. Иногда можно даже не вслушиваться в сам текст песни, достаточно просто слышать голос артиста и мелодию! Нам не обязательно видеть этого человека, ведь голос и так передает всю картину и смысл. Голос — это чудесный инструмент, используемый для успокоения, мотивации, поддержки или создания настроения

Голос имеет большое значение не только в живом общении, но и в цифровой среде. Он используется в аудиокнигах, медитациях, подкастах, где является ключевым элементом воздействия на аудиторию.

**Это интересно!**

В старой Италии в паспорте в числе прочих примет человека указывался и тембр его голоса. Считалось, что тембр голоса является природным свойством человека и его изменить нельзя. В США, Англии и Италии диктофонная запись голоса считается неоспоримым полноценным юридическим документом, подделать который невозможно. И это активно используется адвокатами в залах суда!

Да, всё именно так — голос играет важную роль в нашей жизни, воздействуя на наши эмоции, восприятие и общение с окружающими. Это доказывает, что наш голос — это не просто звук, но мощный инструмент коммуникации, которым мы можем оказывать влияние на мир вокруг нас.

Важно работать над своим голосом, его звучанием. Голосом можно увлечь человека, а можно отпугнуть. Если использовать в голосе повышенные и невротические тона, то можно оттолкнуть от себя людей. Если ты учишься владеть своим голосом, работаешь над внутренним спокойствием и комфортом, если у тебя появляется уверенность в себе и своих словах, то речь будет твоим главным инструментом для достижения желаемого.

| ОЛЬГА ЗАХАРОВА, СД №11

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

МУЗЫКА  
ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Музыка — наш постоянный спутник. Она плотно вошла в жизнь каждого человека. Все прошедшие и будущие времена музыка сопровождала и будет нас сопровождать. И недооценивать её важность по меньшей мере глупо.

В истории развитие музыки неотделимо от развития чувственных способностей людей. Она проходит через прогресс и регресс, подобно человеку. Музыка развивается и служит выражением чувств людей на протяжении всего своего существования.

Ещё в античное время люди стали уделять немало внимания музыкальным произведениям. Пифагор и его ученики занимались математикой под музыку, заметив, что она положительно влияет на интеллект. Аристотель считал, что с помощью музыки можно определённым образом влиять на формирование личности.

В наше время использование возможностей музыки поставлено на научную основу. Множество серьёзных учёных исследуют её воздействие на самые разные области человеческой жизни. Учёные доказали, что музыка может укреплять иммунную систему, приводить к снижению заболеваемости и улучшать обмен веществ.

В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Этот подход широко используется в психотерапии, так как музыка обладает сильным эмоциональным воздействием на психоэмоциональную сферу человека, так что она служит лекарством от различных эмоциональных расстройств.

Музыка, как никакое другое искусство, может влиять на настроение и создавать его. Она воздействует на состояние всего организма и вызывает различные реакции. Все музыкальные композиции можно разделить на активизирующие, расслабляющие и успокаивающие.

Как же музыка влияет на наше настроение?

Наверное, каждый замечал, что музыка помогает справиться с трудными ситуациями. Она способна создать и поддержать нужное настроение. Зачастую композиции расслабляют и отвлекают от суеты, а иногда заряжают энергией и позитивом на целый день.

Спокойная и плавная музыка помогает успокоиться, отвлечься от забот и уменьшить количество мыслей. Медленная и релаксирующая музыка может действовать усыпляюще. Всестороннее воздействие оказывает, например,

классическая музыка.

В отличие от классики, медики не рекомендуют долго слушать рэп, хард-рок и хеви-метал группы, ведь все эти направления часто являются причиной бессознательной агрессии, пробуждают отрицательные эмоции и могут стать причиной психических расстройств. Однако здесь не всё так просто, ведь известно, что именно тяжёлый рок предпочитают слушать подростки, опережающие сверстников в умственном развитии. Такая музыка помогает им справиться со сложностями переходного возраста и избавляться от негатива. Выявлено, что поклонники классической музыки и тяжёлого рока очень похожи между собой и обладают более высоким интеллектом, чем любители других музыкальных жанров.

Такие жанры, как блюз, джаз и регги, могут вывести тебя из депрессивного состояния. Подобная музыка дарит ощущение лёгкости и безмятежности, помогает стать более общительным и развивает чувство юмора.

Мелодичный рок снимает мышечное и нервное напряжение. Музыка в жанре поп может кому-то поднять настроение, а кому-то его испортить, здесь всё зависит от индивидуальных предпочтений.

Также о многом говорит культурная и национальная принадлежность человека, ведь это тоже определённый фильтр восприятия музыки.

Практически невозможно представить жизнь без музыки. Да и не нужно этого делать, ведь она украшает нашу жизнь, делая её более яркой и запоминающейся. Чтобы понять, какое воздействие оказывает та или иная музыка, следует просто понаблюдать за своими ощущениями. Но и от нас зависит, какое влияние музыки мы выберем. Только нам решать, какая музыка будет формировать нас и наше будущее поколение как личностей.

| ОЛЕСЯ ЧЕРНЫХ, СД №10

## РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

СТУДЕНЧЕСКИЙ  
СТАРТАП

**Предприниматели постоянно что-то предпринимают. А лучший момент начать был вчера, или в крайнем случае сегодня. Такие фразы попадают в соцсетях, когда до них доходят бизнесмены, желающие поделиться своим секретом успеха. Сегодня ты узнаешь не только о том, как начиналась карьера Илона Маска, но и о других успешных людях, которые умудрялись воплощать самые смелые идеи ещё будучи студентами.**

Открывают парад Ларри Пейдж и Сергей Брин, которые придумали Google в качестве научно-исследовательского проекта. Правда, поисковая система тогда называлась BackRub, но факт остаётся фактом: создатели были студентами Стэнфордского университета. Сергей, кстати, наш земляк, который переехал с семьёй в Америку.

С этих пор появилось ещё много историй, одна из которых про Марка Цукерберга. Обаятельный 19-летний студент разработал платформу Facebook (на данный момент признана экстремистской организацией и запрещена в РФ), учась на факультете психологии в Гарварде. Он заметил, что люди хотят общаться не только по телефону, но и в интернете. В студенческие времена, помимо психологии, он увлекался программированием, фехтованием, историей и древними языками.

Илон Маск хоть и создал свои компании Tesla и SpaceX после колледжа, но его путь предпринимательства начался задолго до этого. Вместе с братом они придумали программное обеспечение для новостных сайтов, живя в общежитии. Им удалось заработать на его продаже крупную сумму, которая дала возможности для следующего витка развития в предпринимательстве.

Закрутило в водоворот бизнесов не только Илона Маска, но и нашего соотечественника — Павла Дурова. В университете он получал стипендию Правительства РФ и даже Президента России. Ещё до получения красного диплома Павел создал скромный сайт durov.com, где можно было найти важные материалы по учёбе и рефераты. Тогда же появился аналог соцсети «ВКонтакте», в которой пока были только студенты. В эпоху развитых социальных сетей,

которые могут отвлечь от насущных задач, хочется вспомнить его слова: «Наше внимание — наш самый ценный ресурс. То, на что мы обращаем внимание, умножается в наших жизнях».

Ещё одна наша землячка — Анастасия Федосова. В 19 лет она создала минеральную пудру на кухне, пока училась на химфаке. Теперь её бренд косметики «Экомейк» вышел на оборот в 100 млн рублей. «Всё гениальное — просто, а природа — лучший косметолог», — уверена Настя. Её бренд уже появился на полках «Лэтуоля» и «Золотого яблока». Своим примером она показывает, как упорство и уверенность могут способствовать развитию бизнеса даже в занятой нише.

«Десять процентов отдавайте на благотворительность», — такую фразу можно встретить в любом учебнике по финансовой грамотности. Елизавета Олескина на первом курсе начала создавать свой благотворительный проект с системным подходом к организации помощи пожилым людям. Такая идея пришла ей в голову, когда она посетила один из религиозных домов престарелых. Сейчас этот фонд называется «Старость в радость» и является одним из лидеров благотворительности в РФ.

Ты, читающий эту статью, тоже сможешь достичь успеха в своём деле, а насмотренность в общежитии поможет тебе лучше понять студентов.

Кстати, сейчас молодёжное предпринимательство в России активно поддерживается: проводятся курсы и лекции, оказывается бесплатная юридическая и бухгалтерская помощь, существуют программы кредитования и льготного налогообложения. Остаётся только придумать идею бизнеса и вперёд!

| ЕКАТЕРИНА ЮРКОВА, СД №4

## РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

А ВРЕДНО ЛИ  
ВСЁ ЭТО?

**Стремясь к здоровому образу жизни, мы стараемся искоренить вредные привычки. Разберёмся, так ли вредны некоторые из них, как принято считать, и можно ли заставить привычки работать на нас.**

## Пропускать завтрак

С самого детства нам твердят, что завтрак — самый важный приём пищи. Это совершенно обоснованно: он даёт силы организму и энергию для работы клеток мозга. Вопрос только в том, что и для кого считается завтраком.

Не доказано, что, пропустив завтрак, человек нарушает весь метаболизм. Такие процессы сугубо индивидуальны, связаны с генетическими особенностями, привычками, психологическим состоянием и другими факторами. Нельзя с уверенностью сказать, что привычка не завтракать приводит к патологии. Но и заявить о том, что завтрак бесполезен, мы тоже не можем. Так что решай сам, как лучше для тебя.

## Прокрастинировать и читать забавные статьи вместо работы

Многие считают, что нет ничего хуже, чем откладывать дела на потом. Однако кто из нас хоть раз не оттягивал до последнего какое-нибудь важное, но скучное занятие, листая бесконечную ленту в соцсетях?

Прокрастинация — это попытка организма намекнуть на что-то важное. Например, что ты действительно устал, а твоим мозгу и телу нужен отдых. По сути, прокрастинация — это инстинкт самосохранения. Стоит ли ей поддаваться?

Исполнительная сеть мозга — та система, которая занимается решением проблем, — проявляет наибольшую активность как раз в моменты, когда разум «блуждает». Пока мы забываем о задаче и вроде бы ни о чём не думаем, мозг ищет решения. Излишняя осознанность бывает даже вредна, так как она может привести к ограничениям мышления.

Сёрфинг в сети также стимулирует мозговые центры, которые очень часто остаются незадействованными, и в итоге усиливает способности принимать решения и находить неожиданные ответы. Так что не ругай себя, если слишком часто отвлекаешься на соцсети в течение дня — ты просто делаешь всё возможное, чтобы работать ещё эффективнее!

## Страсть к шоколаду

Многое зависит от сорта шоколада. Молочный шоколад делают с помощью сливок или молока, он отличается высокой калорийностью, низким процентом какао-бобов и большим количеством сахара. То же относится и к белому шоколаду, состоящему только из масла и сухого молока.

А вот горький шоколад с содержанием какао не меньше 55% — сильный антиоксидант, он замедляет процессы старения. Такой шоколад вырабатывает эндорфины, поднимает настроение, повышает стрессоустойчивость и работоспособность.

## Всё о кровати

Мы знаем, что высыпаться крайне важно для организма, поэтому стоит иногда просыпаться пары или спать днём (это всё только ради хорошего самочувствия). Но знал ли ты, что есть в кровати полезно для здоровья?

В кровати человек чувствует себя более расслабленно и комфортно, что позитивно отражается на внутреннем состоянии организма: ускоряется пищеварение, желудок работает активнее. Может быть поэтому все основные действия в общежитии мы выполняем, сидя на кровати?

Также иногда стоит не заправлять кровать: тот, кто забывает убрать кровать утром, дольше живёт и меньше болеет. Дело в том, что под ровным расправленным одеялом аллергики и пылевые бактерии чувствуют себя намного вольготнее и активнее размножаются.

## Как итог

Любая привычка — это всего лишь способ поведения для реализации потребности, сложившейся в результате многократных повторений. А плохих потребностей не бывает, бывают лишь неверные способы их удовлетворения. Так что резюмируем: при соблюдении баланса даже негативные на первый взгляд действия можно обратить в свою пользу.

| АРИНА ЕВСЮКОВА, СД №9

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

# НОВОГОДНЕЕ ЧУДО



Новый год и подарки — это то, что не может существовать друг без друга. Помнишь, как ты писал письмо Дедушке Морозу с надеждой найти желаемое под ёлкой, и как радовался, когда он исполнял твои желания? Подарок — это прежде всего эмоции, которые создают нам приятные воспоминания. Но Новый год такой праздник, когда ты один, а подарки нужно подарить соседям, родителям, друзьям и всем-всем-всем. Как же не разориться и не голодать до конца зимы?

**За деньги — да!**

Разумеется, придётся потратить некую сумму. Но у каждого своё представление о презенте и об их стоимости. Подумай о том, сколько ты готов потратить в общем, а затем постарайся распределить бюджет между всеми, кого ты хочешь порадовать. Лучше составить список таких людей и решить, будешь ли ты дарить подарки всем или только самым близким. В расходы обязательно включи упаковку, ленточки, украшения и прочие мелкие траты, а также небольшую «страховку» на случай, если придётся потратить немного больше. Если есть время, то желательно сравнить цены на товары в магазинах. Вдруг повезёт и где-то на необходимые вещи будут скидки?

**Приятное и нужное**

Не стоит дарить ненужные безделушки и пылесборники, которые потом несколько раз передарят. Лучше спросить прямо о том, что хотел бы получить человек. Так и ты не потратишь много времени на поиск и выбор, и человек останется доволен, потому что получит желаемое.

**Ты не Форрест Гамп**

Новогодний забег по магазинам и покупки в последний момент точно не лучшая идея. Во-первых, у тебя уже будет один «забег» по преподам в универе в попытках сдать долги, а время для поиска подарков — вряд ли. Во-вторых, цены до 31 декабря точно никто не снизит, а в-третьих, есть риск постареть в очередях и потеряться в магазинах среди людей. Подумай о подарках заранее.

**Онлайн-шопинг**

Всеми любимые маркетплейсы, корзина которых не перестаёт пополняться, а сумма к оплате составила шестизначное число. Но если покупать не всякую ерунду, а подарки? Зачастую цены в онлайн-магазинах ниже, чем в обычных, да и скидки чаще. Главное — не упустить момент!

**Главное — внимание**

Конечно, хочется подарить самые классные подарки всему миру, но средств хватит разве что на бантики для них. Потрать больше средств на покупку и времени на выбор для самых важных и родных людей, а остальным сделай небольшие, но приятные подарочки, которые можно очень красиво упаковать. Например, носочки с крутым принтом, не теряющие актуальность, или сладости. Кстати, необязательно приобретать их в обычном магазине, ведь сейчас очень много «островков» в торговых центрах, где можно купить зарубежные сладости по приятной цене, а есть даже точки, которые специализируются на чём-то конкретном, например, на мармеладе.

**Подарки своими руками**

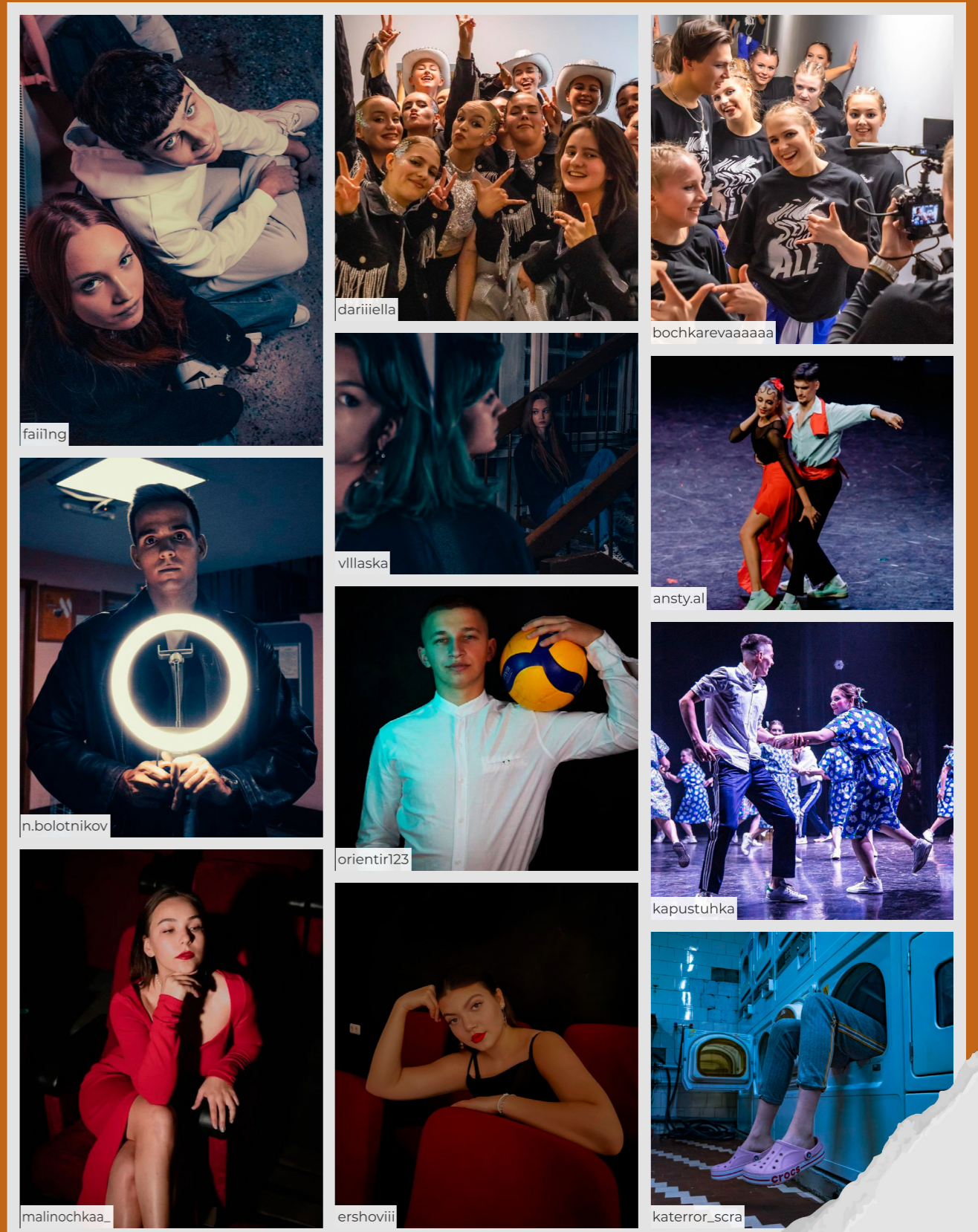
Почему бы не подарить воспоминания? Например, можно сделать альбом с совместными фотографиями за год и оригинальными подписями к ним! Или можно связать новогодние шапку, шарф, носки — всё, что душа пожелает. А если ты не умеешь, то в интернете полно фото- и видеуроков.

**Идея для тебя:** сделай набор для какао. В красивую баночку насыпь какао, а сверху положи воздушные маршмэллоу. Завяжи красивой лентой и вуаля — мило, красиво и по-новому!

| ТАНЯ АНИСИФОРОВА, СД №1

ФОТОАЛЬБОМ

# #МСГ







**13 декабря  
19:00**

**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:** Т. Анисифорова (СД №1), Е. Юркова (СД №4), М. Костоварова (СД №5),  
Т. Беленко (СД №8), А. Евсюкова (СД №9), О. Черных (СД №10), А. Кравцова (СД №11),  
О. Захарова (СД №11), О. Рудько (СД №11).

**Фото на обложке:** Екатерина Демидова (СД №1)

**Контактная информация:**

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

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

**Типография:** ООО "Ресурс"

*Тираж 500 экз.*