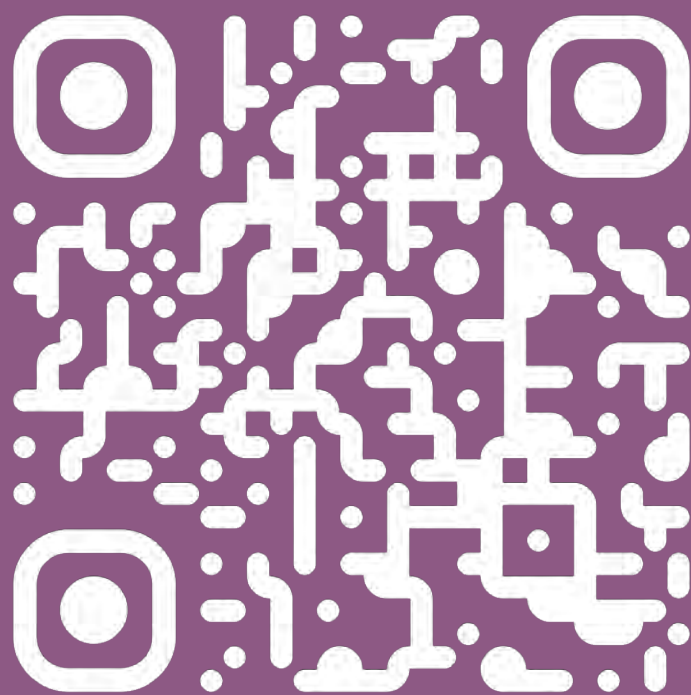


# NEWTONE

№ 44  
сентябрь-октябрь  
2021







СНЫ

# СОДЕРЖАНИЕ

## слово редакции

Любые совпадения случайны .....	4
---------------------------------	---

## intro

Коротко о главном .....	5
-------------------------	---

## СНЫ

<b>Сон как литературный прием</b> .....	6
---	---

*Показать скрытые мысли героя, рассказать о предшествующих событиях или намекнуть на то, что произойдет в будущем, — рассматриваем на примерах из современной прозы.*

<b>«Тогда мне казалось, что это хорошая задумка — сделать страшные колыбельные для детей»</b> .....	8
---	---

*Интервью с солисткой группы «Наадя» об альбоме «Колыбельные» и рождении дочери.*

<b>Гений не дремлет</b> .....	12
-------------------------------	----

*Тест: кто из гениев не дремлет именно в вас? Быть может, вы — второй Бонапарт?*

<b>Матрасная жизнь</b> .....	14
------------------------------	----

*Побывали на настоящей фабрике матрасов, узнали секреты производства и советуем, как выбрать идеальные пружины и перину.*

<b>Ешь, пей, спи</b> .....	18
----------------------------	----

*Что поможет не уснуть, кроме кофе? Как справиться с бессонницей? Рассказываем, что есть и пить по-научному, и беседуем с врачом-неврологом.*

<b>Город не спит, город шумит</b> .....	20
---	----

*Насколько громкий Санкт-Петербург и окрестности, как это сказывается на нашем здоровье и какие нормы регулируют уровень шума — в эксперименте от редакции.*

<b>На сон грядущий</b> .....	23
------------------------------	----

*История ночного белья от хитона до пижамы.*

<b>Сказка о том, как Кеша решил растолковать свой сон, а его друг Петруха ему помогал</b> .....	24
---	----

*Как-то раз Иннокентию Петровичу приснились котики. Что думает Фрейд на этот счет?*

## окружение

<b>Спать нельзя работать</b> .....	28
------------------------------------	----

*Монологи о профессиях. Что снится на Крайнем Севере, как оставаться бодрым 30 часов подряд и почему идти с работы ранним утром интереснее, чем вечером.*

# science &...

## по фактам

### **С широко закрытыми глазами** ..... 36

*Как спят медузы? Зачем спим мы? Что будет, если не спать? А если спать слишком много?*

## имени усов Николы Тесла

### **Мозг ночью: «Это глаза или кишечник?»** ..... 38

*В исторической рубрике рассказываем о том, чем занят мозг во сне.*

# life &...

## в радиусе

### **Тихие милые Коломаги** ..... 42

*Оказывается, в спальных районах Петербурга можно открыть для себя совершенно другой город.*

## туризм

### **Финляндия — мечта интроверта, рай для искушенного туриста** ..... 44

*Уход в лес, баня, лакрица и завораживающая архитектура.*

# art &...

## перформанс

### **Сон во имя искусства** ..... 50

*Если красиво уснуть в музее, то можно попасть в нашу подборку.*

## подкастомизация

### **Что слушать на ночь** ..... 51

*Истории, расслабляющая музыка и ASMR.*

## читальный зал

### **«Проходит все, как быстрый сон...»** ..... 52

*Советуем книги о зыбкой реальности, экзистенциальных вопросах и мистических переживаниях.*

## камера-мотор

### **Значит, это был сон?** ..... 54

*Что будет, если уснуть и стать персонажем сценария, исход которого прописала ты сама?*

## регулярное письмо

### **День одного человека** ..... 55

## Главный редактор:

Софья Бугеря

## Выпускающий редактор:

Влада Филимонова

## Авторы:

Галина Ларионова  
Соня Савушкина  
Евгений Шилинг  
Мадина Кириленко  
Андрей Николаев  
Анастасия Петрова  
Татьяна Воропаева  
Нинель Шницарь  
Анастасия Майкова  
Евгения Корнишова  
Сергей Лебедев  
Юлия Симонова  
Екатерина Цедрик  
Лидия Розумец  
Валентина Бутусова  
Влада Филимонова  
Ольга Антипова

## Фотографы:

Галина Казими  
Шамиль Трояновский  
Евгения Корнишова  
Лидия Розумец  
Юлианна Бионгарди

## Дизайн обложки:

Анастасия Короткова  
Екатерина Чернявская  
Александра Тикка  
Ксения Есина  
Юлианна Бионгарди

## Дизайнер-верстальщик:

Александра Тикка

## Художники:

Ксения Есина  
Мария Миланович  
Тамара Цогоева  
Алина Златина  
Айталиа Кривошапкина  
Габриэля Герулайтите  
Валерия Шило

## Корректор:

Александра Катаева

Учредитель:  
Университет ИТМО

197101, Санкт-Петербург,  
Кронверкский пр., 49, ауд. 454  
mbradio.ru; vk.com/mb.news  
newspaper@itmo.ru

Отпечатано:  
«Типография на Биржевой»  
199034, СПб., В. О., Биржевая линия, д. 16.  
Тел.: 8 (812) 915-14-54  
zakaz@tibir.ru

Подписано в печать 20 октября 2021  
Тираж 500 экземпляров  
Распространяется бесплатно

Все права защищены. Мнение редакции не  
обязательно совпадает с мнением авторов.  
При цитировании материалов ссылка на журнал  
обязательна



# Любые совпадения случайны

*Имя «София» с греческого — «мудрость, рассудительность, наука». Мама всегда говорила мне: «Я назвала тебя так, Соня, чтобы в детстве ты много спала, а когда вырастешь — стала мудрой. Ты все перепутала».*

Я ем мороженое за 30 долларов. Какой-то тип подходит, ухмыляется и смахивает верхний слой варенья. Оно медленно падает на пол с очень обидным звуком «шлеп». Стою в заполненной аудитории и вдруг громко заявляю: «А знаете, я не люблю Тарковского и совсем не понимаю его фильмы». Все на меня косятся. Спускаюсь забрать заказ, а курьер не отдает его и смеется. Я дерусь с ним. Сбегаю на велосипеде из дома, потому что не хочу замуж по расчету.

Верите ли, все было. Иногда просыпалась в слезах, иногда смеялась, но чаще — ничего не помня, просто с мыслью о завтраке. Все последние записанные сюжеты как будто идеально иллюстрируют теорию о том, что часто сон — репетиция ситуаций и эмоций, чтобы в жизни если что не слишком растеряться. Кажется, мой девиз — «всегда готова», даже велосипед купила недавно.

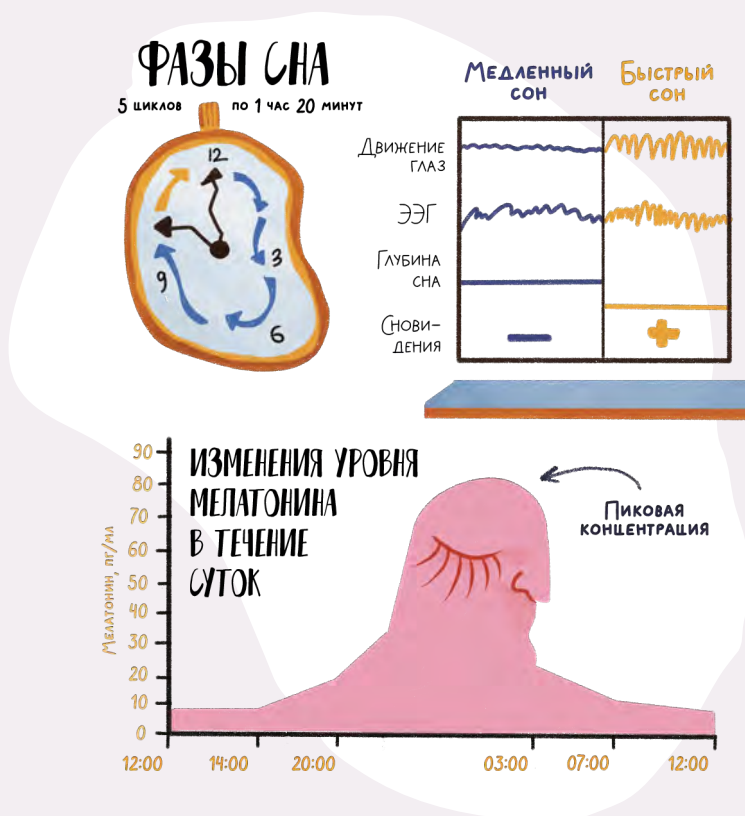
Вообще люди спят по-разному: кто-то «мертвым телом» на спине, кто-то — смешно вытянув ноги, а кто-то — после шумного ужина в гостях на трех табуретках. Просыпаются тоже по-разному, но если начать все описывать, систематизировать и анализировать, по-научному, кажется, что все уже тысячу раз было. Интересно, имеет ли кто-то еще представление о том, каково на вкус мороженое за 30 долларов?

— *Софья Бугеря, главный редактор*

# коротко О ГЛАВНОМ

собирает факты: Галина Ларионова    рисует: Ксения Есина

Сон (лат. *somnus*) — периодически возникающее физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир.



## Сколько нужно спать?

Считается, что среднестатистическому человеку от 18 до 65 лет требуется примерно 8 часов сна, что соответствует 5 циклам. При этом юному телу нужно больше времени для восстановления сил и роста тканей. Кроме того, крайне не рекомендуется спать больше своей нормы, так как во сне вырабатываются гормоны, переизбыток которых приводит к болезням сердца и развитию хронических заболеваний.

## Во сколько лучше ложиться?

В нашем глазу есть фоточувствительные клетки, которые реагируют на свет и тем самым влияют на циркадные ритмы. По этой причине принято говорить, что лучше ложиться спать после захода солнца, то есть в 22:00. Также качество сна зависит от совпадения времени с пиком гормона мелатонина. Однако существуют хронотипы — суточные биоритмы человека. Считается, что они определяют как минимум три типа людей: «жаворонки», «голуби» и «совы». Вопрос целесообразности такого разделения еще исследуется, и различные ученые выделяют до семи таких типов в зависимости от того, в какое время человек наиболее активен.

## Почему мы видим сны?

Мозг постоянно вынужден работать, и сны, по одной из версий, — способ поддержания его работы. Ученые, придерживающиеся нейробиологической теории сновидений, полагают, что пока человек спит, происходит проверка нейронных связей, в результате которой мозг избавляется от ненужной информации. Сами сны также интересуют ученых. Считается, что они позволяют нам «отрепетировать» различные ситуации будущего или же проанализировать мысли, которые мучили весь день.

Животные тоже видят сны. Опыты показали, что лабораторные крысы с большой вероятностью во сне бегают по лабиринту, а птицы — например зебровые амадины — поют. Другими словами, животные повторяют те же действия, что и во время бодрствования.

## Как высыпаться?

Существуют различные техники сна, которые помогают высыпаться за меньшее время, работать более эффективно и при правильной подготовке не вредят организму. По крайней мере, людей с серьезными осложнениями выявлено не было.

Техники с названиями *Uberman*, *Everyman* и *Dymaxion* подразумевают, что человек спит по несколько минут каждые несколько часов. Но еще из детства человек помнит другую технику сна — бифазный сон, состоящий из 1–1,5 часов дневного сна и 6-часового ночного. Однако здесь следует быть аккуратным, так как у страдающих бессонницей могут усугубиться проблемы из-за добавления сна днем. **nt**

# СОН

## как литературный прием

*Сон в художественной литературе может быть использован для разных целей: показать скрытые мысли и мечты героя, рассказать о предшествующих событиях или намекнуть на то, что произойдет в будущем. Из-за широты применения и многозначности толкования сны в знаменитых произведениях хорошо изучены и охарактеризованы — пожалуй, в школе все проходили сон Татьяны из «Евгения Онегина» или сон Обломова. Поэтому разберем этот художественный прием на примерах не из русской классики, а из современной — как отечественной, так и зарубежной — литературы.*

**пишет:** Соня Савушкина **рисует:** Мария Миланович

Так как многие литературоведы изучали феномен сна, то и классификаций этого явления несколько. В основном сны разделяют по двум признакам: по форме (какую часть произведения занимает сон и как он оформлен) и по значению (как то, что происходит во сне, влияет на ход сюжета). Мы будем рассматривать классификацию советского и русского лингвиста Вадима Петровича Руднева, представленную в статье «Культура и сон» (1990). В ней Руднев рассуждает о содержании снов и их значении для героев, а также выделяет пять типов сновидений.

### Стирание границы между сном и реальностью

Иногда бывает сложно понять, действительно произошло событие или оно вам приснилось. Это один из тех случаев, когда граница между сном и реальностью размывается. В художественных произведениях этот прием может быть использован, например, чтобы показать, насколько мир парадоксален, или чтобы намеренно запутать читателя.

В рассказе Виктора Пелевина «Спи» (1998) герой Никита Сонечкин вдруг замечает, что все вокруг постоянно находятся в полудреме. В полусне живут и родители Никиты — они не просыпаясь ужинают, работают и смотрят теле-

визор. Когда мама роняет на ногу утюг, она больше пугается от пробуждения, чем от неожиданности и боли. Когда Никита начинает жить в полусне и перестает задавать лишние, раздражающие вопросы, отец с гордостью хвалит его: «Умнеешь». Так Пелевин показывает абсурдность советской реальности. Единственный способ нормально жить в ней — не просыпаться.

*Где еще встречается этот прием?*

Ирвин Ялом «Когда Ницше плакал» (1992), Виктор Пелевин «Иван Кублаханов» (1994) и «Чапаев и Пустота» (1996), фильмы «Начало» (2010), «Кошмар на улице Вязов» (1984), «Пиджак» (2005)

### Вседозволенность во сне

Сон позволяет человеку реализовать сокровенные мечты и пережить то, что он не может испытать в реальности. Так, герой братьев Стругацких из «Повести о дружбе и недружбе» (1980) преодолевает удивительные испытания.





Спойлер: во сне. В поисках своего друга Андрей Т. встречается странных существ, карабкается по стенам и переплывает бассейн, в котором бушуют волны. Сознание заболевшего мальчика создает удивительный мир, где переплетаются сюжеты книг, фильмов и песен.

*Где еще встречается этот прием?*

Айрис Мердок «Святая и греховная машина любви» (1974), Роджер Желязны «Творец сновидений» (1966), Иэн Бэнкс «Мост» (1986), фильм «Большой Лебовски» (1998)

### Сон как зашифрованный комментарий к жизни

Часто автор наполняет сон образами, которые читателю предстоит разгадать вместе с героем. Этот прием использует итальянский писатель Умберто Эко в романе «Имя розы» (1980). Послушнику Адсону снится пир, неотличимый от ада. Помимо других жителей монастыря, на празднике гуляют библейские герои. Проснувшись, Адсон обращается к своему учителю Вильгельму за толкованием причудливого сна.



Оказывается, видение основано на прочитанном послушником «Киприяновом пире» — средневековом произведении о масштабном празднике в стиле гротеска. Адсон думает: «Теперь я увидел, что присниться могут и книги. Значит, присниться могут и сны».

*Где еще встречается этот прием?*

Венедикт Ерофеев «Москва — Петушки» (1973), Людмила Улицкая «Казус Кукоцкого» (2000), сериал «Твин Пикс» (1990–2017)

### Пророческий сон

Но не всегда будущее во сне зашифровано, спрятано за замысловатыми образами. Некоторые авторы используют сон-пророчество, чтобы напрямую рассказать читателю, что будет дальше. К примеру, важную роль играет сон в серии книг о Гарри Поттере. Главный герой благодаря ментальной связи с Волан-де-Мортом во сне видит то, что происходит или произойдет в реальности. Особенно ярко эта тема

раскрыта в книге «Гарри Поттер и Орден Феникса» (2003). Через сны Гарри узнает о готовящемся вторжении Пожирателей смерти в Министерство магии. Однако когда Волан-де-Морт узнает о существовании этой связи, он начинает манипулировать Гарри и «показывать» ему ложные сны.



*Где еще встречается этот прием?*

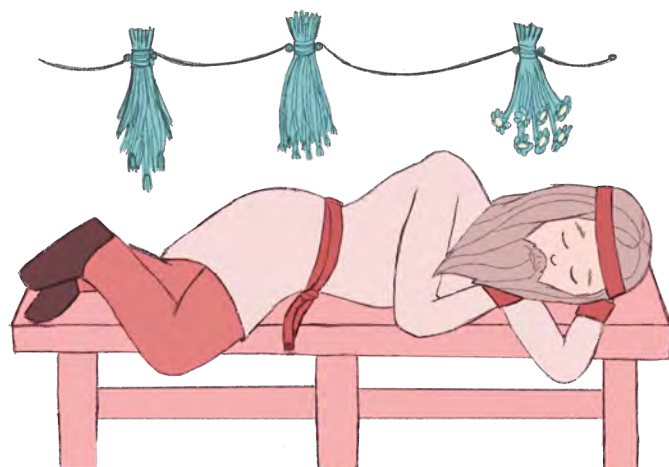
Мисима Юкио «Весенний снег» (1969), Стивен Кинг «Кладбище домашних животных» (1983), сериал «Игра престолов» (2011–2019)

### Сон как осознание предыдущих поступков и вины героя

Помимо размышлений о будущем, во сне герой иногда обращается и к прошлому. Этот прием можно увидеть в «Лавре» (2012) Евгения Водолазкина — «неисторическом романе» (как иронично называет произведение автор) о средневековой Руси. Главный герой Арсений — травник и деревенский лекарь. Когда его возлюбленная Устина беременеет, он настаивает на том, что сам примет роды. Однако Арсений не справляется: ситуация оказывается слишком тяжелой. Устина и ребенок погибают. После этого Арсению снятся сбивчивые, беспокойные сны: в одном Устина просит его сменить имя и уйти в странствие, в другом к Арсению приходит Смерть и говорит, что воссоединиться с любимой он сможет только в загробном мире. Арсений болезненно переживает утрату возлюбленной и ребенка и через сон осознает свою вину в случившемся. **nt**

*Где еще встречается этот прием?*

Дэниел Киз «Цветы для Элджернона» (1959), фильм «Зеркало» (1974)





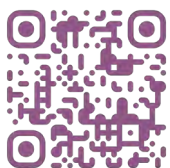




# «Тогда мне казалось, что это хорошая задумка — сделать страшные колыбельные для детей»

Один из древнейших жанров фольклора — колыбельные. Их тексты, мелодии, мотивы передаются из поколения в поколение, и иногда они становятся объектом музыкального переосмысления. Так, в 2018 году у инди-поп группы «Наадя» вышел альбом «Колыбельные», а год назад ее основательница и солистка **Надежда Грицкевич** родила дочь Зою. Мы пообщались с певицей о том, какое влияние на ее творчество оказало появление ребенка, а также обсудили ее будущий альбом и особенности написания колыбельных.

беседует: Евгений Шилинг      фотографирует: Галина Казими



Мы почти всей редакцией прослушали «Колыбельные» и вдохновились на интервью с вами. Расскажите, как зародилась идея написать этот альбом?

**Надежда:** В 2018 году проект **Arzamas** готовил материал про устройство русских колыбельных. Его продюсер, Ася Терехова, попросила меня сделать перделку пяти композиций, которые они использовали, в современное звучание. А как я часто говорю: «Если я этого не делала, то я, скорее всего, соглашусь».

Одним из референсов было видео, где бабушка сидит возле дома и, медленно раскачиваясь, напевает песенку. И у меня сразу сложилась концепция, что эти пять колыбельных как прогулка. Что они все будут объединены одним темпом и будут плавно переходить друг в друга. Идея была в том, что мама поет ребенку колыбельную, малыш засыпает и отправляется в такое сонное путешествие, где его ждут таинственные и даже немного страшноватые приключения, в результате которых он, хочется верить, перестанет «ложиться на краю». Тогда мне казалось, что это хорошая задумка — сделать страшные колыбельные для детей. Потому что в этом заключается один из смыслов колыбельных — напугать ребенка, чтобы он знал границы дозволенного.

Пели ли вы дочке песни из этого альбома?

**Надежда:** Мои родители как-то, пока я была на работе, поставили Зое одну из моих колыбельных, и она заплакала. У нас есть теория, что это произошло, потому что Зоя узнала меня и не поняла, почему голос-то есть, а мамы рядом нет. А может, эти песни ее просто напугали.

Конечно, сейчас, имея опыт общения с малышом, я бы наверное не стала использовать те звуки и приемы, что решила тогда. Дети очень чувствительны и реагируют на малейшие эмоциональные оттенки. Поэтому музыка для них обычно создается простая, светлая. Хотя многие мне писали, что их детям понравились «Колыбельные».

А какие приемы вы бы использовали сейчас?

**Надежда:** Наверное, более простые инструменты, без музыкальных диссонансов... Черт его знает! Вряд ли мне придется снова делать что-то подобное, потому что мне кажется, это законченный проект.

Но когда я родила Зою, у меня была идея записать альбом с песнями про пуки, мягенькие пяточки и розовенькие жопки. А потом поняла, что это желание, вероятно, было спровоцировано хроническим недосыпом.

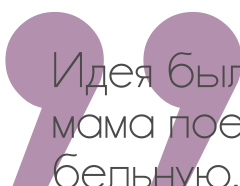


**Обычно родители поют своим детям то, что сами слышали в детстве. Что вам пела мама?**

**Надежда:** Пела ли вообще? Мне кажется, она очень сильно стеснялась всегда. Даже когда у нас были праздники, вечеринки, посиделки, ее приходилось долго уговаривать. Хотя мне нравится, как она поет.

**А что вы поете своей дочери?**

**Надежда:** Я пою без слов, потому что мне кажется, что Зою они отвлекают: она на них фокусируется и не может уснуть. Поэтому чаще напеваю мелодии, и не всегда что-то конкретное — импровизирую. А иногда бывает, что начинаю петь, а Зоя мотает головой: «Не сегодня, мам! Давай не сейчас. Обойдемся.»



Идея была в том, что мама поет ребенку колыбельную, малыш засыпает и отправляется в такое сонное путешествие, где его ждут таинственные и даже немного страшноватые приключения, в результате которых он, хочется верить, перестанет «ложиться на краю».

**Получается, главная часть в колыбельных не текст, а музыкальный мотив?**

**Надежда:** Да, и он должен быть цикличным, простым, успокаивающим, с протяжными гласными. Мелодия должна быть медленной, в ритме того, как ты укачиваешь ребенка.

**Раз наш материал посвящен теме сна... Бывало ли такое, чтобы идея песни приходила к вам во сне или была навеяна сном?**

**Надежда:** Да, постоянно, но только не совсем во сне. Это состояние, как в мемах: «я пытаюсь уснуть / мой мозг». Когда лежу без телефона или аудиокниги в наушниках и не могу уснуть, всегда рождаются какие-то

строчки, идеи для концертов, клипов, коллабораций. Но сейчас очень редко такое случается — чаще всего моя голова касается подушки, и я моментально засыпаю.

**В одном из ранних интервью вы говорили, что переезд в Москву стал для вас толчком к реализации музыкальных задумок. А как на ваше творчество повлияло появление Зои?**

**Надежда:** Рождение ребенка — сложный период для творчества, потому что последнее требует системного подхода. Нужно уметь себя погрузить в спокойное, наблюдательное состояние ума. Днем я все время с ребенком. То есть всегда на стреме: сейчас она что-то съест, уронит, куда-то наступит, откуда-то упадет... Вечером, конечно, появляется время, но рядом стоит монитор, на котором я вижу, как спит дочь, чтобы бежать к ней, когда она проснется.

И вот я сидела ночами, писала музыку и каждые две минуты поглядывала на монитор. Я тогда еще была тревожной мамой, мне нужно было знать каждую секунду, что с моим ребенком все хорошо. В таком режиме я работала первые три месяца после рождения Зои — дописывала саундтрек к триллеру («Побочный эффект», 2020. — *Примеч. автора*).

Тяжело так творить. Поэтому пока удастся заниматься только какими-то техническими вещами: например, подредактировать уже когда-то записанный вокал. А чтобы «сяду-ка я напишу сейчас пару новых песен!» — таких мыслей даже не возникает. Вечером укладываешь ребенка — хочется бокал вина, на диван и больше ничего!

**Когда нам в таком случае ждать от вас новых релизов?**

**Надежда:** Пока я доделываю что-то уже когда-то начатое. Планирую осенью выпустить альбом, он будет состоять из песен, написанных два года назад. Но получится ли у меня сделать что-то радикально новое в ближайшее время, я, честно говоря, даже не знаю.

**С чем связано, что черновики лежали «в ящике» целых два года?**

**Надежда:** Из-за последних жизненных обстоятельств мой цикл производства песен сейчас занимает много времени. Я могла написать песню два года назад, но в ней, например, не было аранжировки. Тут вот отправила проект другу Ване (Иван Калашников, музыкант групп «Наадя» и *Moremoney*. — *Примеч. автора*), а у него тоже свободное время только по вечерам, он работает. И это все растягивается, да и я, в принципе, никуда не тороплюсь и никого не подгоняю.

Но, честно говоря, даже в таком режиме можно все успеть. Поэтому надеюсь, что до конца лета мы сведем альбом и осенью выпустим. В него войдут мои последние работы: «Рыцарь», «Пыльцы», «Липы» и еще несколько классных треков.

**Как думаете, отразится ли на альбоме этот непростой последний год (изоляция, пандемия, рождение дочери)?**

**Надежда:** Думаю, об этом периоде можно будет поговорить года через два. Просто я долго перерабатываю информацию, поэтому в предстоящем альбоме вряд ли будет что-то радикальное из моего нового опыта. Но зато будет в следующем, и как он будет звучать, я даже примерно не могу представить.

**А что для вас в творчестве важнее: внешнее признание или внутренняя удовлетворенность?**

**Надежда:** Другие говорят тебе «молодец», когда уже поздно говорить, когда уже все сделано. Поэтому приходится ориентироваться на собственные ощущения. Я могу отправить песню кому-то близкому и спросить мнения, но лучше это делать, когда есть конкретный запрос. Например, «бесит ли синтезатор на третьей минуте?».

*В Moscow Music School я курирую курсы сонграйтинга, и мои студенты за последний год выпустили, наверное, раз в десять больше материала, чем я. И это невероятно подстегивает!*

**Кстати, вы давно не были в Питере — настолько, что, как вы сами выразились, «уже и не уверены, существует ли он». Когда планируете снова к нам с концертом?**

**Надежда:** А он существует? Сложно сейчас о таких вещах говорить. Хочется, конечно, в Питер, хорошо там. В моих смелых мечтах я еду к вам осенью с презентацией альбома! Но посмотрим, какая будет ситуация с коронавирусом.



**О снах и сказках...**

**Любимое детское произведение?**

**Надежда:** Пластинка с «Бременскими музыкантами», сейчас часто ставлю ее Зое. «Кот Леопольд» нравится, «Маша и Витя против «Диких гитар»», «Али-Баба и сорок разбойников». Это если именно про музыкальные сказки.

**Самый страшный кошмар, который вам снился?**

**Надежда:** Был такой в бреду, когда я была маленькой и сильно болела. Иду по темной аллее, справа и слева от меня лес, и я слышу шаги за спиной. Оборачиваюсь — никого. Дальше иду, снова шаги. Вновь оборачиваюсь — и на меня нападает собака. У меня даже об этом есть песня, в неизданном. nt

составляет тест: Мадина Кириленко

рисует: Тамара Цогоева

# Гений не дремлет

Любишь поспать — люби и тесты проходить. Отвечай на вопросы, получай за каждый ответ баллы из таблицы. Это, конечно, не счет овец, но тоже требует концентрации. Затем просуммируй их, соотнеси общее количество с теми, что подписаны под каждым портретом и узнай, режим сна кого из выдающихся людей близок именно тебе.

## 1. Что для тебя сон?

- а. Полноценный сон — моя несбыточная мечта. Из-за учебы ложусь поздно, а встаю рано...
- б. Сон — мое любимое времяпрепровождение: сплю много и часто. Но есть грешок: не засыпаю, пока не просмотрю всю ленту в инстаграме и тиктоке.
- в. Просто способ быстро перезагрузиться — не более.

## 2. Как часто ты просыпаешься ночью?

- а. Могу несколько раз проснуться в холодном поту: снится отчисление!
- б. Когда как: иногда просыпаюсь 2–5 раз за ночь из-за мыслей, а иногда сплю без задних ног.
- в. Сплю как убитый, пока не прозвенит будильник.

## 3. Во сколько обычно идешь ко сну?

- а. Я думаю о здоровье! Поэтому в десять часов я уже нежусь в кровати.
- б. Когда как: иногда в час, иногда в два, иногда могу заснуть в три ночи!
- в. Ближе к часу ночи точно засыпаю: нужно время, чтобы обдумать прошедший день и настроиться на сон.

## 4. С чем ты спишь?

- а. С ноутбуком: вечно не успеваю днем доделать лабы.
- б. С дневником: записываю мысли и итоги дня перед сном.
- в. С телефоном с открытыми диалогами в телеграме: люблю переписываться.

## 5. Экспресс-вопрос: какой сон тебе приснился?

а.



б.



в.



Вопрос / ответ	а	б	в
1	1	2	0
2	0	1	2
3	2	0	1
4	0	2	1
5	2	1	0





0–2 балла  
**Леонардо да Винчи**

Спишь только потому, что иначе ждет верная смерть. Стараешься минимизировать время сна, чтобы освободить время для работы, проектов, хобби, друзей, саморазвития и еще чего-то, что у тебя там есть... В общем, планов на жизнь много, и в них точно не входит спать треть всего времени.



3–4 балла  
**Наполеон Бонапарт**

Глубоко в душе ты любишь спать, но непрерывно это сделать не получается: то страшный сон приснится, то слишком много впечатлений от дня, то бессонница, то сосед с перфоратором в 2 часа ночи. Но не переживай, когда-нибудь, на пенсии, мы все выспимся. Наверное...



5 баллов  
**Маргарет Тэтчер**

Спать по 15 минут шесть раз в день не получается, поэтому ты предпочитаешь поздно ложиться и непрерывно спать от 3 до 4 часов. Ранние подъемы, бешеная активность в течение дня и проблемы с тайм-менеджментом — это все про тебя. Надеемся, когда-нибудь тебе удастся выспаться!



6 баллов  
**Владимир Набоков**

Как и большинство из нас, идешь ко сну ближе к часу ночи и спишь минимальную норму — 5–6 часов. Каждый раз, когда звонит будильник, откладываешь его «еще на пять минуточек», чтобы подольше понежиться в кровати. И мы тебя совсем не осуждаем!



7–8 баллов  
**Чарльз Дарвин**

Ты чем-то напоминаешь старшеклассника: ложишься не раньше полуночи, просыпаешься рано, и тебе постоянно хочется поспать часок-другой днем или вечером после работы. Наверняка ты иногда мечтаешь вернуться в пору детского сада, когда за дневной сон кормили вкусными яблоками.



9–10 баллов  
**Лев Толстой**

Ты, как и великий писатель, любишь долго и крепко поспать, но желание посидеть подольше за книгой или телефоном мешает лечь вовремя. На утреннюю расчехку времени нет, поэтому довольно быстро встаешь. Эх, а как хорошо было бы поспать под дубом на свежем воздухе... **nt**



# МАТРАСНАЯ ЖИЗНЬ

*Чем мягче матрас, тем теплее на нем спать. Особенно это важно холодными осенними вечерами, когда самым главным желанием каждого из нас становится поскорее забраться в кровать. Но несмотря на соблазны остаться под одеялом, я отправился на производство, чтобы выяснить, как выбрать идеальный матрас и не почувствовать себя принцессой на горошине.*

**пишет:** Андрей Николаев

**фотографирует:** Шамиль Трояновский

## **Спать и не прыгать: как выбрать пружины**

Каждый, кто когда-нибудь решился купить современный матрас, сталкивался с серьезной проблемой — обилием выбора различных вариантов, заставляющих потеряться в сомнениях даже самого опытного покупателя товаров для дома. Дело в том, что большинство производителей предлагает нам поиграть в игру «сделай сам»: из представленных в каталогах материалов и наполнителей клиент должен сделать свой идеальный матрас. В результате обычно редко удается получить подходящий продукт, уверена исполнительный директор компании «Контур» Наташа Куприна:

**”** Многие, например, не знают, что в конструкцию анатомических матрасов не нужно добавлять жесткие материалы, такие как войлок или кокос: от этого пружины сжимаются и такая комбинация сводит на нет качества всех использованных компонентов.

Пружины — это сердце матраса, его самая важная начинка. Производители могут скручивать спирали из стали на специальном оборудовании, но чаще всего покупают готовые блоки определенных размеров. Классический вариант — пружины-боннель, представляющие собой ряд проволочных спиралей, соединенных друг с другом жесткой рамкой. Подобная конструкция обеспечивает равномерную нагрузку на все пружины, что позволяет матрасам служить дольше.

*Такие основы для матрасов подходят для пожилых людей, которые лежат на кровати в одинаковом положении во время сна или просмотра телевизора.*

Другим популярным вариантом является система независимых пружин, когда каждая из спиралей находится внутри специальных кармашков. Такой пружинный блок похож на соты. Нагрузку человека принимают только те сегменты, на которые осуществляется давление. Часто внутри одной пружины может быть свернута еще одна, меньшего диаметра. Такие матрасы обеспечивают комфортный сон для пар с разным весом, тогда более легкий и более тяжелый человек будут лежать как бы на одном уровне, за счет того, что внутренняя пружина будет создавать дополнительную поддержку тела после сжатия внешней. Впрочем, специалисты не рекомендуют использовать подобные матрасы для семей с детьми. От прыжков по кровати ячейки-соты могут порваться, проволочные ленты внутри конструкции перепутаются друг с другом, и система перестанет работать.

**Дыхательные упражнения: выбираем перину**  
Современные перины очень похожи на слоеные торты. На «начинку» с двух сторон накладывают специальную технологическую прослойку из нетканого волокна, которая защищает наполнитель от взаимодействия с острыми пружинами. Чаще всего в качестве наполнителя используют пенополиуретан, который маркетологи в последнее время именуют лаконично — «пена». Это — термовойлок, спрессованную кокосовую скорлупу, латекс и струттофайбер — искусственный материал, напоминающий шерсть. Все слои соединяются между собой с помощью специального клея. Скобы используют для этих целей крайне редко, так как они проделывают в материале небольшие дырочки, что в конечном итоге приводит к появлению бугров и более серьезных разрывов. Сверху конструкция накрывается синтепоном с шерстью, который

обеспечивает мягкость матраса при прикосновении к телу. В качестве внутреннего чехла выступает нетканое полотно-спанбонд, знакомое всем по одноразовым медицинским халатам.

В среднем матрас можно собрать за час, однако общий цикл производства одного экземпляра составляет сутки.

*Необходимо, чтобы конструкция дышаща. Все слои выполнены из разных материалов, каждый из которых имеет свой специфический запах. За ночь происходит что-то вроде химической реакции, и готовый продукт упаковывают в пленку без опасения, что покупатель получит матрас с какофонией разнообразных ароматов.*

Производственный процесс занимает значительную площадь. Пространство требуется для работы сотрудников на столе сборки, да и чехлы на матрасы тоже требуют много места, что усложняет их закройку и пошив. Выглядят внушительно и запасы материалов: на складе стоят ряды пружинных блоков, а облака кокосовой стружки достигают в высоту двух метров. Здесь же в больших рулонах хранится наполнитель, а также километры жаккарда, из которого изготавливают чехлы.

На предприятии «Контур» применяется ручная сборка. Так удается производить изделия любого размера по заказу клиента, например для нестандартной мебели. А вот склада готовой продукции здесь нет. В день на предприятии работники могут выпустить до 70 матрасов, все они сразу вывозятся заказчиками.

### Секреты профессионалов

Рынок подобной продукции не может обойтись без плеяды разнообразных мифов, рожденных для того, чтобы запутать потребителя. Например, вас запросто могут сбить с толку утверждения про ортопедические и гипоаллергенные матрасы. Однако следует понимать, что настоящий ортопедический матрас — штучный товар, созданный под конкретного покупателя, в том числе и с ориентацией на его уникальные аллергические реакции, а значит, его не может быть в масс-маркете.

Помимо рассмотренных нами матрасов, существуют и беспружинные модели, в которых слои уложены друг на друга, а также топперы — тонкие маты,



которые используются для корректировки неровностей спального места, например на стыках складных диванов, а также если постель оказалась слишком жесткой или наоборот — слишком мягкой. Если трудно понять свои ощущения, специалисты советуют попробовать разносторонние матрасы, чтобы регулировать жесткость путем простого переворачивания.

*Главный критерий — чтобы на матрасе вам было уютно. Если вы выспались, значит выбор сделан правильно.*

Блуждая между рядов готовых к отгрузке уютных белоснежных перин, которые скоро примут в объятия сна постояльцев гостиниц, студентов в общежитиях, детей в садиках и простых людей после трудового дня, я осознал, что правильный сон — сложная наука. Тем не менее, за обилием непонятных терминов и рекламных фраз на самом деле скрывается простая вещь, которая не может вылечить нас от всех болезней позвоночника и осенней хандры, но сделать счастливыми после приятного пробуждения — пожалуй, легко. [nt](#)









# Ешь, пей, спи

Листаете ленту в социальной сети до 5 часов утра, потому что не можете уснуть? А в другой день боретесь со сном, когда горят дедлайны? Вот бы существовала волшебная таблетка, решающая все эти проблемы... Такой, к сожалению, нет. Но мы собрали факты о том, как еда, напитки и входящие в их состав вещества влияют на наш сон.

пишет: Анастасия Петрова    рисует: Тамара Цогоева



## Что и как нужно есть, чтобы не уснуть?

Часто рука сама тянется к кружке кофе или банке энергетика. И это действительно сработает, ведь кофе и энергетические напитки содержат кофеин. Он стимулирует центральную нервную систему, блокируя в нашем организме рецепторы веществ, которые сообщают мозгу, что пора спать.

В исследовании, опубликованном в *Journal of Clinical Sleep Medicine* в 2013 году, было выявлено, что кофеин влияет на длительность фаз сна и его качество, даже если принять его за 6 часов до отхода ко сну. Поэтому, если вы хотите поддерживать бодрость в течение дня, но лечь спать вовремя, старайтесь выпить последнюю кружку кофе не слишком поздно. Стоит также помнить, что кофеин содержится и в других продуктах, таких как чай, горький шоколад или кола. Медики не рекомендуют пить более 4 кружек кофе в день, ведь большая доза может вызывать тревогу, тошноту и головные боли.

Также есть связь между желанием спать и потреблением никотина. Несмотря на то что никотин может действовать как стимулятор, это не самый полезный для организма способ. Помимо всем известных побочных эффектов курения, еще один — бессонница. В 2019 году израильские ученые опубликовали исследование о связи между употреблением никотина и продолжительностью и непрерывностью сна, на которую влияет секреция гормона кортизола, подтверждающее, что курение связано с нарушением качества сна. Поэтому, конечно, лучший совет — это высыпаться.



## А что делать, чтобы спалось хорошо?

Основной гормон, отвечающий за наше желание спать, — мелатонин. При нормальной работе организма он вырабатывается в нужном нам количестве в темное время суток. Поэтому иногда можно заметить проблемы с засыпанием, например, в период белых ночей или при смене часовых поясов. Мелатонин можно употреблять в виде таблеток, а можно вместе с продуктами. Исследования показывают, что люди, страдающие бессонницей, засыпают быстрее после употребления терпкого вишневого сока, некоторых сортов винограда и вина, грецких орехов и помидоров: мелатонин содержится в этих продуктах в больших количествах.

Снотворные средства в большинстве случаев имеют в составе мелатонин, но есть и такие, которые состоят из различных трав: лаванды, ромашки, душицы, мяты или Melissa. По результатам исследований иранских ученых, группа пожилых людей, регулярно получавшая экстракт ромашки перед сном, заметила улучшение сна. Однако ранее ученые из Мичиганского университета пришли к выводу, что ромашка полезна для общего самочувствия, и потому значительных изменений между показателями качества сна у людей, принимавших плацебо, и у тех, кто принимали ромашку, не было.

На качество сна влияет и еда, которую мы потребляем перед сном. Острая, жирная, слишком сладкая пища и алкоголь будут беспокоить ваш желудок и не дадут вам заснуть. Поэтому медики советуют на ночь не переедать и не употреблять алкогольные напитки. Согласно различным исследованиям алкоголь сокращает длительность фазы быстрого сна, что в дальнейшем может привести к тревожному состоянию и депрессии.

Комментарий невролога, врача высшей категории, к.м.н., заместителя главного врача поликлиники по неврологии семейной клиники «Скандинавия» Сергея Юрьевича Пьянзина.

### **Что нужно есть или пить, чтобы не уснуть?**

Из пищи традиционно помогают оставаться бодрее шоколад, сладкая и острая пища, а также жевание жевательной резинки. Пейте при чувстве жажды чистую питьевую воду, чтобы не допускать обезвоживания, а с ним и ощущение усталости и разбитости. Из напитков какао бодрит не хуже кофе, только лучше пить его без молока. Также очень хорошо тонизируют черный и зеленый чай: в них много кофеина. Именно поэтому их не рекомендуется пить после 18 часов, так как могут возникнуть проблемы с засыпанием.

### **Правда ли, что потребление никотина влияет на сон и может помочь не заснуть?**

Никотин в малых дозах обладает стимулирующим эффектом, а в более высоких — успокаивающим. Вопрос «дозы» является индивидуальным и зависит от стажа курения и вида потребляемой табачной продукции. Наиболее стойкие проблемы со сном чаще встречаются у курильщиков независимо от стажа — однозначно, курение не способствует здоровому сну, как и здоровью в целом.

### **Безопасен ли мелатонин в качестве медикамента для человека? Вызывает ли он привыкание?**

Как и любой лекарственный препарат, мелатонин и его аналоги должны применяться исключительно по показаниям, при отсутствии противопоказаний и в адекватной дозировке. Среди побочных эффектов выделяют головную боль, утреннюю сонливость, тошноту, рвоту, диарею, а также аллергические реакции на компоненты препарата, отеки в первую неделю приема. Препарат противопоказан при многих заболеваниях и состояниях, в том числе при беременности (с полным списком можно ознакомиться в инструкции к препарату).

При регулярном приеме мелатонин не вызывает физической зависимости, однако у некоторых людей могут наблюдаться элементы психологического привыкания в виде тревожности, дискомфорта и ухудшения сна в отсутствии привычного приема препарата.

Мелатонин в таблетках — это гормон. Причем не человеческий, а синтетический. Поэтому относиться к лечению мелатонином нужно как к любой гормональной заместительной терапии — очень осторожно — и начинать прием препарата только по назначению врача. Мелатонин не принято назначать длительно и все вышеперечисленные противо-

показания должны быть учтены. Не стоит принимать мелатонин без назначения врача. Даже кратковременно и по тем показаниям, которые изложены в инструкции.

### **Зачастую в состав снотворных входят разные травы, например ромашка. Правда ли, что их действие не доказано?**

Существуют исследования о применении вытяжек из мяты, Melissa и хмеля, а также большой опыт длительного применения этих трав разными народами для лечения нарушений сна. Подтвержденный успокаивающий эффект есть только у валерианы, но нет рекомендованной точной дозировки. Кроме того, у нее могут быть побочные эффекты: головокружение, головная боль, расстройства ЖКТ.

Качественных клинических доказательств такого действия ромашки нет. Она никогда не использовалась как снотворное даже в народной медицине. Отвар ромашки обладает хорошими противовоспалительными свойствами, но не более того. Но если вам нравится, у вас нет на нее аллергии и ваш доктор в курсе — пейте на здоровье. Всегда стоит предупредить своего врача о том, что вы пьете какие-то травы, так как они могут взаимодействовать с лекарствами, в том числе непредсказуемо.

### **Что следует есть перед сном, чтобы ускорить засыпание?**

Это достаточно индивидуально. В интернете часто советуют выпить теплого молока или вишневого сока, съесть легкую кашу, банан или горсть грецких орехов. Но непосредственно перед сном лучше ничего не есть. Пищеварительная система работает и ночью, только медленнее. В результате человек может проснуться с изжогой, расстройством желудка или другими неприятными симптомами, нарушающими сон. Так что лучше просто выпить воды. Если чувствуете голод — поешьте, но не объедайтесь.

### **Есть ли какие-то продукты, которые негативно влияют на сон? Если да, то почему?**

Стоит упомянуть жирную, высококалорийную и острую пищу, а также алкоголь, кофеин и шоколад. Все эти продукты могут вызвать дискомфорт, если употребить их перед сном.

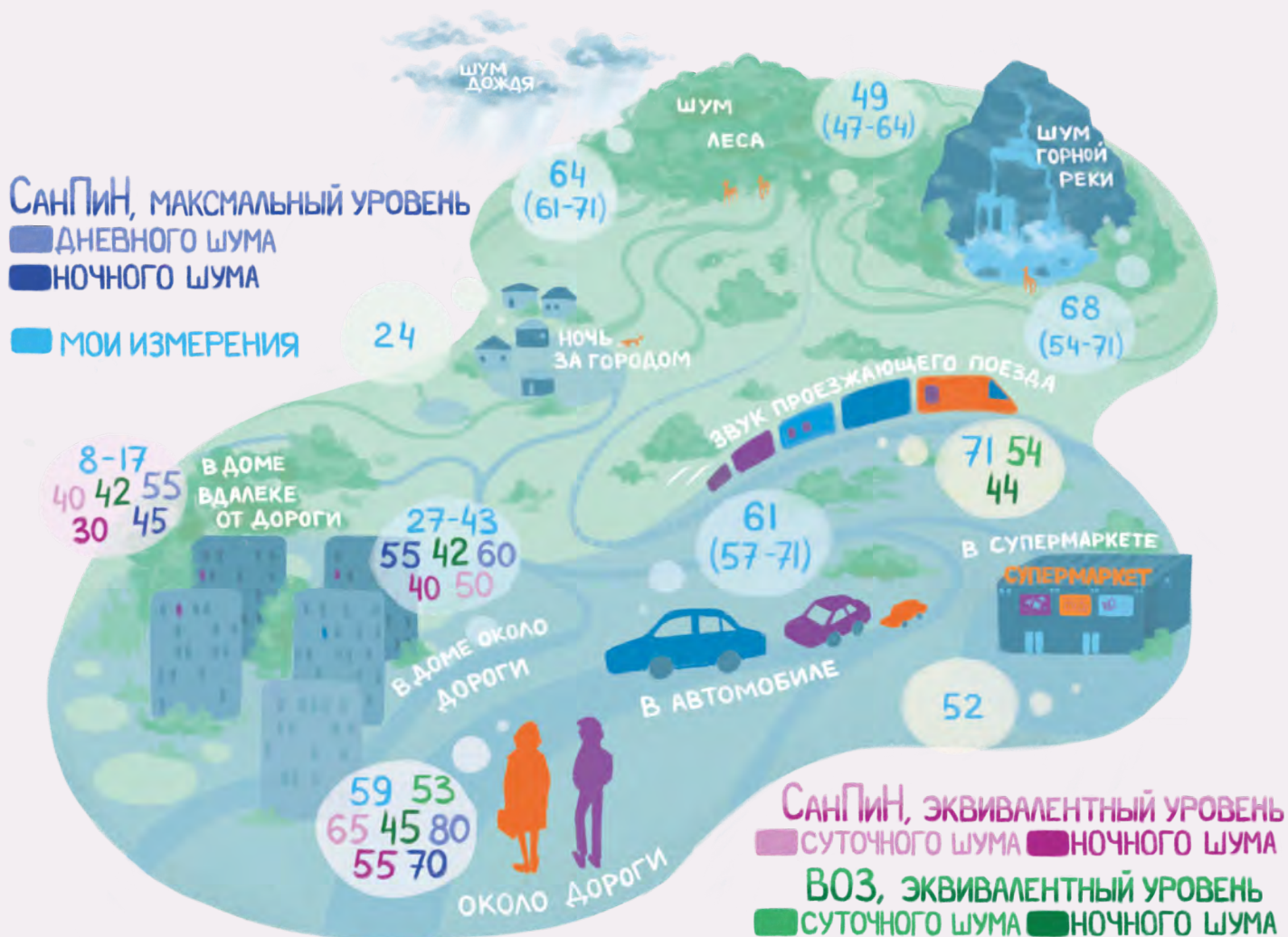
### **Как алкоголь влияет на сон?**

Алкоголь вызывает опьянение, а не здоровый сон. Но все мы люди: если человек отдыхает на море и знает, что завтра не нужно рано вставать на работу, то бокал хорошего сухого вина (не более 200 мл!) не повредит, а даже может улучшить качество сна. Но злоупотреблять не стоит. **nt**

# Город не спит, ГОРОД ШУМИТ

Что такое шум и как он влияет на здоровье человека? Какие правила и законы регулируют громкие звуки в Санкт-Петербурге и России? Как шумы влияют на сон? Корреспондент *NewTone* провела эксперимент и выяснила, соответствует ли реальная ситуация в городе рекомендациям врачей и зачем нужно измерять уровень шума дома.

пишет: Татьяна Воропаева    рисует: Алина Златина





### Что такое шум и как он появляется?

Я редко выезжаю за пределы крупного города — Санкт-Петербурга. Так что практически круглый год я слушаю шум: из окна дома, на улицах, в метро, в университете. В городе находится множество источников звука: автомобили, стройки, телевизоры и радио, разговоры людей, шелест листьев деревьев, ремонт во дворе. Все это создает шум — беспорядочно смешанные звуки, часто неприятные для человека.

Любой звук — это волны, изменяющие давление среды. Поэтому физическая характеристика, которую используют для описания уровня шума, — уровень звукового давления, измеряемый по линейной шкале в паскалях (Па) и по логарифмической — в децибелах (дБ). Для описания бытового шума используют акустические децибелы (дБА) — единицу измерения, которая учитывает восприятие звуков человеком.

Слишком высокий уровень звукового давления и его постоянное воздействие на человека могут привести к нарушениям здоровья. Поэтому существуют нормы, которые регулируют громкие звуки в разных местах и в разное время суток.

### Какие ограничения и рекомендации действуют в Санкт-Петербурге и России?

В России существует Федеральный закон, согласно которому запрещено шуметь с 23:00 до 7:00, но многие субъекты по отдельности регулируют тихое время на своей территории. Так, например, в Санкт-Петербурге тишину регулируют статьи № 8 и 38 закона «Об административных правонарушениях в Санкт-Петербурге». В статье № 8 говорится, что в ночное время с 22:00 до 8:00 запрещено проводить ремонтные и строительные работы, громко включать телевизоры, радио, музыку, петь, использовать пиротехнические средства. Эти же правила распространяются на многоквартирные дома с 8:00 до 12:00 в выходные и праздничные дни. В статье № 38 указано, что и дневные ремонтные работы дольше часа в многоквартирных домах нужно согласовывать с управляющим дома.

На территории России действуют СанПиН (санитарные правила и нормы) — они устанавливают ограничения по уровню шума в жилых и общественных местах: например, в больницах, магазинах, гостиницах, квартирах. По СанПиНу шум в жилых квартирах ночью не должен превышать 55 дБА, а днем — 45. Также рекомендации по уровню звука дает Всемирная организация здравоохранения в «Руководстве по вопросам шума в окружающей среде для Европейского региона» и «Европейском руководстве по контролю ночного шума».

### Насколько «шумный» шум?

Я решила провести эксперимент — измерить дневные и ночные шумы в разных местах и сравнить полученные значения с нормами.

Уровень шума можно измерить с помощью прибора шумомера или его бюджетных вариантов — приложений для смартфона или компьютерных программ. Хотя аналоги профессиональных приборов менее точные, я проводила измерения с помощью мобильного приложения *Sound Meter*, которое скачала в *Google Play*. На моем смартфоне оно давало наиболее правдоподобный значения — остальные, например, утверждали, что я нахожусь в библиотеке, когда я стояла около оживленного шоссе.

Результаты моих измерений мы указали на карте: сначала отмечено среднее значение за 30 секунд измерений, а в скобках — максимальное и минимальное за это же время. Вышло, что ночью за городом на улице уровень звукового давления в среднем равен 24 дБ, а шум листвы в лесу, горной реки и дождя оказались порядка 50–65 дБ. Также я измерила городские шумы: гуляя вдоль дорог, мы слышим звуки, уровень давления которых у меня получился в среднем 59 дБ, а в автомобиле с закрытыми окнами — 61.

На тех, кто живет в городе, шум воздействует не только на улице и в людных местах, но и дома. Я побывала в разных квартирах — вдалеке от активного дорожного движения и около дороги, — чтобы измерить уровень шума. Так, далеко от автодорог, днем



приложение показало 17 дБ, а ночью — 8. Однако в доме рядом с дорогой значения получились такие: днем — 43 дБ, а ночью — 27.

### Реальность против норм

По моим измерениям все максимумы укладываются в нормы, установленные СанПиНом. Однако показатели СанПиНа — это средние значения за несколько часов дня и ночи. Я же измеряла средние только в течение 30 секунд. Поэтому величины, установленные законом, должны быть либо больше экспериментальных, либо примерно равны, как и получилось с моими измерениями. Рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения средние показатели были рассчитаны тоже для нескольких часов ночи и полных суток. Эти значения также получились выше или равными экспериментальным во всех случаях, кроме поезда. Поезд я измеряла в течение 30 секунд, большая часть которых была занята шумом движущихся вагонов, но если измерять дольше, среднее уменьшится: за длительный период тихие перерывы между рейсами занимают больше времени, чем их шум.

В документе Всемирной организации здравоохранения по уровням шума во время сна написано, что при звуковом давлении ниже 30 дБА нарушений не наблюдается, шум от 30 до 40 дБА не оказывает вредных эффектов на здоровье человека, а при уровне выше 40 дБА у людей появляются нарушения сна и бессонница. Максимальное значение, которое я получила при измерении уровня шума ночью в квартире около дороги, — 55 дБА. Это значение сильно превышает 40 дБА, такие звуки могут привести к пробуждению человека и нарушению сна.

Также я измеряла шумы природных звуков. Принято считать, что шум природы не вредит человеку, потому что он тихий. Но в результате эксперимента оказалось, что это не всегда так. Некоторые природные звуки сильно превышают рекомендуемые уровни шума во время сна, поэтому в течение ночи стоит обращать на них внимание — они тоже могут ухудшить качество отдыха.

### Как шум влияет на человека днем и ночью?

Длительное воздействие шума на бодрствующего человека может привести к ухудшению слуха, шуму в ушах, сердечно-сосудистым заболеваниям, снижению памяти и раздражительности. Также шум оказывает влияние на психологическое здоровье: он может спровоцировать эмоциональные расстройства, тревожность и депрессию.

Ночью же шум — один из самых распространенных факторов, нарушающих сон. Из-за прерывания отдыха человек на следующий день чувствует усталость,

его реакции замедляются, а работоспособность снижается. Так происходит из-за того, что мозг все время обрабатывает поступающую информацию. Можно привыкнуть спать не в тишине, но при этом мозг продолжит реагировать на звуки, как на стресс, и каждый сигнал будет вызывать выработку гормонов, учащенное сердцебиение, изменения артериального давления, беспокойные движения и микропробуждения.

### Зачем измерять шум и какие еще эксперименты можно провести в домашних условиях?

В дневное время громкие звуки негативно сказываются на здоровье человека. Поэтому с помощью измерения уровня звукового давления можно заметить и найти источники нежелательных звуков, избавиться от них и так улучшить свое самочувствие. Правда, не существует бытовых и общедоступных трекеров, которые бы могли фиксировать изменения здоровья днем, — придется ориентироваться на самоощущение.

А вот в ночное время изменения отследить возможно, например используя фитнес-браслет, смарт-часы или умные кольца, которые фиксируют данные о качестве сна. С помощью исследования себя, процесса сна, помещения и звуков, к которым человек особенно чувствителен, можно точно определить факторы, нарушающие спокойствие, и избавляться именно от них. Если улучшить условия, в которых вы спите, самочувствие и настроение улучшатся, а работоспособность повысится, и это можно будет не только измерить приборами, но и заметить. nt

## Варианты экспериментов, которые можно провести, чтобы лучше узнать свой организм

» Советуем повторить опыт с измерением уровня шума дома и сравнением результатов с законом, СанПиНом и рекомендациями Всемирной организации здравоохранения.

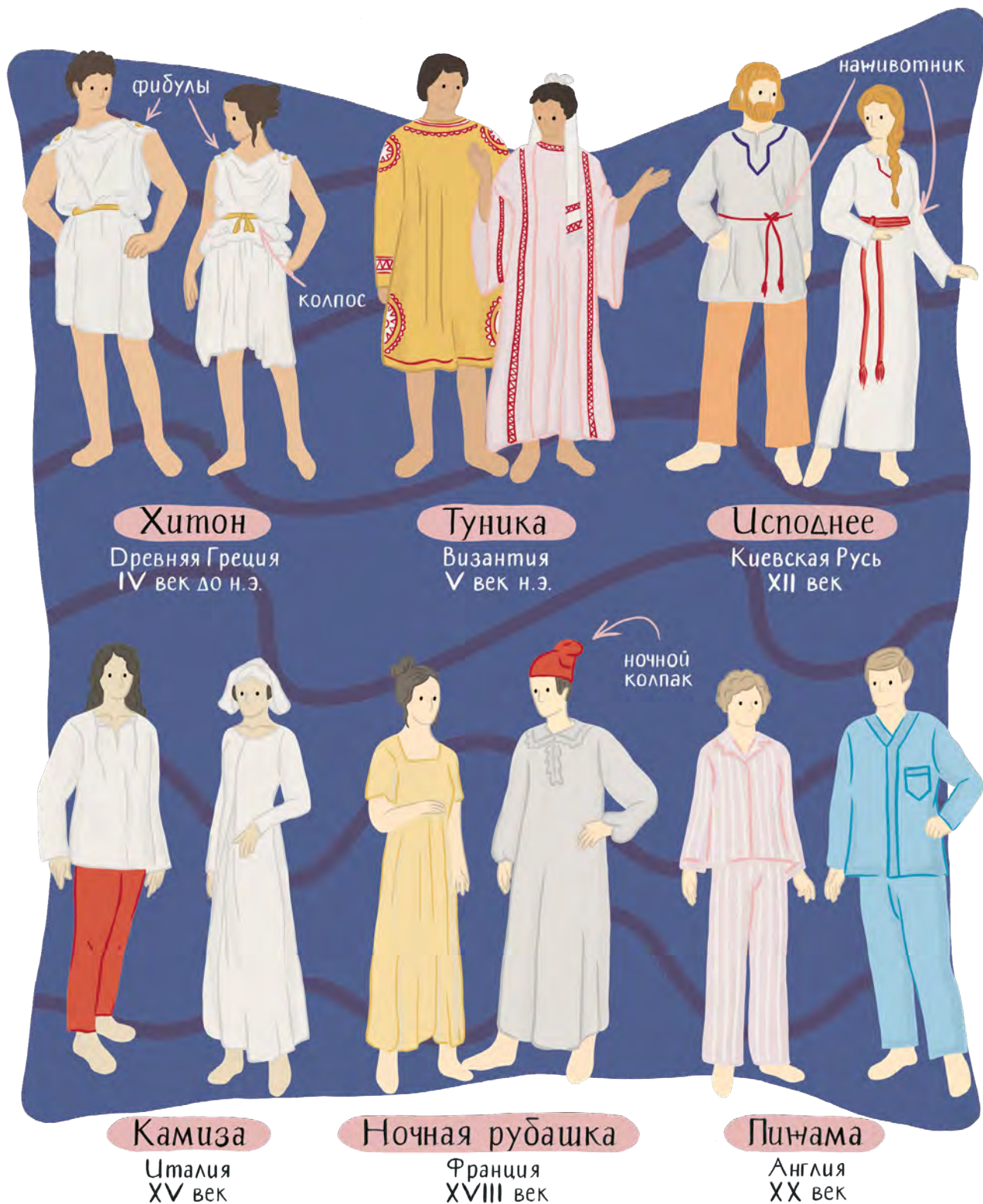
» Звуки на природе и в городе разные. Сравните свое качество сна в этих двух местах с помощью трекеров.

» Найдите источники ночного шума, постарайтесь избавиться от них. Сравните данные о сне в обычной обстановке и в тишине.

» Соберите особые звуки: сигнализацию, будильник, плач ребенка, как кто-то произносит ваше имя, чужое имя и т. д. Выясните, какие из них будят вас, а какие нет.



# На сон грядущий: история ночного белья







# Сказка

о том, как

## Кеша решил растолковать свой сон,

а его друг Петруха ему помогал

пишет: Анастасия Майкова

рисует: Айтилина Кривошапкина

*Иннокентий Петрович, жмурясь от полуденных солнечных лучей, почесывал за ухом мурчащего рыжего кота. Тот растянулся на соседней подушке и позволил себя погладить, ожидая получить за это щедрое угощение на завтрак. Но вместо мыслей о Кузькиной трапезе в голову лезли воспоминания о сне с хвостатым в главной роли...*

В голове мелькали картинки, как кот Кузька переходил от одного врача к другому: от терапевта-сфинкса с кучей бумажек сначала к суровой русской голубой кошке в роли эндокринолога, затем к пушистому белоснежному стоматологу, после него к урологу — стройной сиамской кошечке, перед которой пришлось изрядно покраснеть. Пожилая кошка-ЛОР прочистила Кузе уши, и после того как он застучал диетолога за поеданием очередной банки консервов, наконец-то попал в процедурный кабинет, ради которого и затевался поход в клинику, а Кеша проснулся от звука будильника.

Этот сон приснился Кеше примерно год назад, но почему-то именно сейчас ему понадобилось узнать, что бы это все могло значить. Тут мозг, взбудораженный весьма странной затеей, предложил решение: позвонить Петрухе, бывшему однокласснику, который совсем недавно что-то с упоением рассказывал о нескольких научных статьях собственного авторства про сны и их толкования. Еще со школы он славился тем, что не терпел глупых вопросов и антинаучного подхода, и уже не раз выручал Кешу, когда тому требовалась помощь по истории и философии.

— Привет! Слушай, мне тут приснилось недавно...

— Ни слова больше, скоро буду!

Примерно через час после звонка Петя стоял на пороге у приятеля и буквально светился, приобнимая томик «Толкований сновидений» Фрейда. Пока Кеша в красках рассказывал о мерзлячем терапевте, прожорливом диетологе и остальных хвостато-усатых специалистах, его товарищ выуживал одну за другой книги из потрепанного рюкзака, раскладывал их на столе, что-то нашептывал и постоянно поправлял очки. Он как будто не сильно вникал в рассказ бывшего одноклассника, потом вдруг в очередной раз поправил очки, не дослушав историю, прокашлялся и затараторил:

— В разное время отношение людей к снам отличалось. Например, первобытный человек считал, что они посылаются богами, а сам процесс сна приравнивался к смерти, и предполагалось, что если человека резко разбудить, душа, которая в это время уходит из тела по своим призрачным делам, не успеет вернуться и человек умрет.

Еще очень долго сновидения посылались простым смертным высшими силами и богами. В Древнем Египте и Древней Греции был даже обряд инкубации (от лат. *cubo* — лежать) — такой лечебный сон, в который вгоняли больного в храме, — после чего жрецы





через сновидения пациента определяли метод лечения. В Греции обряд протекал особенно красочно: спать человека укладывали на кровать или кожу принесенного в жертву животного, при этом рядом с ним находились жрец в одеянии Эскулапа, бога врачевания, и девушки в обличи его дочерей.

Одним из первых о несостоятельности этой идеи заговорил Аристотель. В дошедших до нас трактатах отмечено, что сон — не более чем результат деятельности наших органов чувств, на которые воздействуют окружающие предметы. Наши ощущения фантазийным образом трансформируются, и получают сновидения. В связи с отрицанием религиозно-магического статуса сна Аристотель считал невозможными и его предсказательные способности.

— Слушай, а как знания об инкубации и Аристотеле помогут мне разобраться со своим сном?

— Хм, справедливое замечание... — Петяка зашелестел страницами учебников. — Тогда перепрыгнем на несколько столетий вперед, до момента написания во II веке нашей эры Артемидором Далдианским одного из первых известных сонников. Сны в «Онейро-критике» разделены на обычные, которые напоминают о моментах из жизни конкретного человека, и вещи, которые в свою очередь могут быть прямосозерцательными, то есть говорить о будущем напрямую или аллегорически — через метафоры. В соннике представлены значения тех или иных образов с учетом пола, возраста, социального положения и профессии. Помимо значения указывается также причина аналогии, если она не вытекает из одного из этих пунктов. Кроме метафор, для трактовки снов Артемидор использует созвучные пары слов.

Кстати, такой же способ издавна использовали и на Руси. Например, река считалась предвестником речей, а увидеть печь было точно к печали.

— Фрейд же, — Петя указал на потрепанную обложку, — считал, что для поиска значения сновидения нужно ответить на один вопрос: что приходит в голову при воспоминании о каждом его элементе? При этом сон, по его мнению, не послан человеку Богом, а продиктован тайными желаниями, замаскированными под дневные впечатления. Но, конечно, снятся нам не сами наши желания... Хотя я бы сходил в больницу из твоего сна, — только сейчас Кеша осознал, что до этого друг его слушал, и притом довольно внимательно.

— О чем это я? Точно. Нам снится, что желания наши уже исполнились, как будто по-настоящему, но в образной форме.

Кеша все это дело слушал, но не выдержал и набросился на товарища:

— Это все, конечно, очень интересно, но что все-таки значит мой сон, не в больницу же с котиками я мечтаю попасть?

Приятель поник, поправил съехавшие с носа очки и, проштудировав первый попавшийся сайт, выдал:

— Больница — к заболеванию, кот — к обману и предательству, кошка — к скандалу. Нелегкая жизнь тебя ждет. Счастливо оставаться!

А потом, закинув книги в рюкзак, Петруха еле слышно пробурчал: — Я ему... А он! И надо было ради этого меня звать...

Кеша закрыл за одноклассником дверь, покормил, наконец, уже не совсем нежного кота и попробовал найти созвучные пары слов к приснившимся образам. После филологической разминки он безуспешно пытался ответить на контрольный вопрос для каждого из них, а потом плюнул на это дело, решив, что сны означают что-либо ровно тогда, когда ты сам этого захочешь. На этой философской ноте Кеша окончательно проснулся, заварил кофе и, улыбнувшись собственной гениальности, закрыл все вкладки с сонниками в браузере. nt





Мы не спали,  
мы снились...

рисует: Тамара Цогоева







# СПАТЬ НЕЛЬЗЯ РАБОТАТЬ

*Ученые говорят, что здоровый сон — ночной, и длится 7–8 часов. Но что, если следовать их рекомендациям никак не получается? Наши герои — люди, работа которых сильно меняет распорядок дня. Они рассказывают о том, что снится на Крайнем Севере, как оставаться бодрым 30 часов подряд и почему идти с работы ранним утром интереснее, чем вечером.*

**пишет и фотографирует Артема:** Евгения Корнишова  
**остальные фотографии:** предоставлены собеседниками

**С**ледить за режимом дня важно каждому, но представителям некоторых профессий это необходимо больше, чем другим. Они сильнее подвержены рискам и при этом часто несут ответственность за чужие жизни.

## ЗДРАВООХРАНЕНИЕ »

Эта сфера подразумевает сменный график, ночные дежурства, ожидание вызова на дом и ненормированный рабочий день в чрезвычайных ситуациях, к которым относится, например, пандемия. В 2018 году британский бренд *Hillarys* опубликовал материал, согласно которому медработники спят в среднем от 4 часов 15 минут до 5 часов.

## ПРОИЗВОДСТВО »

Работа на заводах нередко организована посменно. Такой режим приводит к сбою циркадного ритма и может стать причиной проблем с желудком, нарушений работы головного мозга и других заболеваний. А еще снижается концентрация внимания, что может стать причиной несчастного случая или даже техногенной катастрофы.

## АВИАЦИЯ »

Экипажу между перелетами дают время на отдых, но из-за смены часовых поясов организм может не успеть перестроиться, и тогда качественно поспать не получится. Можно принимать мелатонин. Это снижает риски негативных последствий недосыпа, но обмануть организм до конца не выйдет: некоторые его системы все равно будут функционировать не так, как должны в ночное время.

## ТРАНСПОРТ »

В Европе права выдают только после медицинской проверки, включающей нарушения сна. Если проблемы все же обнаружили, придется пройти специальное лечение. Под особым надзором как медработников, так и представителей власти находятся люди, которые попали в ДТП из-за того, что засыпали за рулем.





## Артем Зауольцев

бармен в «Тактах»

- » На работе чувствую себя героем ситкома.
- » Бар может работать на удаленке. Как? Устраивать онлайн-ужины. Ингредиенты для коктейля вакуумируют и доставляют посетителям, а после проводят онлайн-трансляцию, где показывают, как приготовить напиток.
- » К нам в «Такты» часто заходят известные ребята, например *Noize MC*, Денис Грязь или *Little Big*. Кстати, Юра Музыченко недавно снимал у нас клип.

**В последнее время люблю вспоминать смены на новогодних каникулах.** Работать в зале было нельзя из-за карантинных ограничений, поэтому мы повесили обогреватели во внутреннем дворике, ор-

ганизовали там музыку, и «вынесли бар наружу». Получилось атмосферно, собралась толпа. На приготовление простых горячих напитков, которые мы тогда подавали, уходило немного времени, так что большую часть смены разговаривали с гостями, с кем и о чем хотели. Это невероятно заряжает!

**Сейчас из-за пандемии бары обязаны закрываться в два часа ночи, так что я ложусь около пяти.**

Раньше в это время только заканчивал смену. Когда возвращаешься домой в восемь утра, интересно наблюдать за людьми. Кто-то из них идет на работу, а кто-то отдыхать, и эта разница очень заметна: у вторых обычно добрее глаза. Еще люблю свой режим за то, что можно гулять по пустым улицам Петербурга.

**В начале карьеры бармена я около трех месяцев адаптировался.**

Сложнее было даже не то, что приходилось не спать по ночам, — я с детства ощущаю себя соевой, и для меня это комфортнее дневной работы, — а то, что смена длится 12–14 часов. Сейчас мои биологические часы полностью перестроились, стало тяжело куда-то выбраться днем, того хуже утром — например, сходить в поликлинику.

**Чтобы поддерживать организм, пью витамины, устраиваю себе психологический и физический отдых.**

Так, после напряженных майских праздников я уехал в Петрозаводск сменить обстановку и деятельность, сдавал сессию. Заочно учусь по специальности «Ресторанное дело и гостиничный бизнес». Перед важными сменами и мероприятиями готовлюсь морально: слушаю музыку, ем вкусную еду. Главное — начинить себя такими «микроудовольствиями», чтобы потом делиться своим настроением с гостями. Тогда в конце смены чувствуешь себя еще более заряженным, и все возвращается по кругу.

**Моя девушка работает на «обычной» работе, и какое-то время мы почти не видели друг друга, хотя жили вместе.** Я занят поздним вечером и ночью, она — утром и днем. Мои выходные — понедельник и вторник, ее — суббота и воскресенье. Долго из-за этого ругались, а потом пришли к компромиссу: стали заранее договариваться, что несколько дней посвятим друг другу, и брать на это время отгулы.

**Когда прихожу работать в новое заведение, настолько впечатляюсь, что вижу во сне связанные с ним ситуации.**

Помню, однажды устроился в ресторан, где был арт-директор, которого я никогда не видел. Мне приснилось, что он заказал какой-то древний коктейль и я не так его сделал. Из-за этого сильно переживал, утро началось с паники.



## Елена Соколова

геофизик, сотрудник научной компании «СПЛИТ»

- » После рейса еще несколько дней, а иногда и больше недели продолжаешь ощущать качку.
- » В экспедиции настолько отвыкаешь от интернета и соцсетей, что мозг сам вспоминает всю нужную информацию, да и в целом работа идет гораздо эффективнее.
- » На судне ты привыкаешь к постоянному шуму мотора, и потом его даже не хватает. Хотя, пересматривая видео спустя время, удивляешься, как же там было громко.

**Я получаю, обрабатываю и интерпретирую данные морской сейсмозондировки, чтобы предотвратить аварии, которые могут возникнуть при бурении.** Допустим, другие геологи нашли залежь углеводоро-

дов и предположили, где эффективнее сделать скважину. На этом этапе мы с командой составляем карты потенциальных геологических опасностей вблизи предполагаемого места, делаем «УЗИ» земли. В процессе можем обнаружить, например, приповерхностные газы или зоны аномально повышенного давления. Получив полную картину, даем рекомендации о добыче.

**Интереснее всего для меня этап полевых работ: я ходила на судах в Северный Ледовитый океан, Баренцево и Белое моря, Онежское озеро, но особенно запомнился рейс на Северный полюс.** Там другой мир, другая жизнь! Вокруг безграничное ледяное пространство и редкие виды животных. Например, когда однажды судну пришлось на три дня остановиться — были опасения за работу двигателя, — к нам пришел белый медведь.

**Во время экспедиции работы на судне идут круглосуточно, поэтому вахты делятся на дневные и ночные, каждая длится по 12 часов.** Если команда большая, они могут быть и короче, например по 4 часа через 8, но я на такой праздник жизни не попадала.

**Так получилось, что я ходила в рейсы только во время полярного дня, и постоянно было светло.** Да, это помогало не спать во время ночной вахты, но путало: сутки казались бесконечными, без закатов и рассветов становилось непонятно, утро сейчас или вечер.

**Режим дневной вахты не сильно отличается от обычного, ночью же история другая.** Из плюсов: работаешь в тишине. Хотя я экстраверт, и было тяжело знать, что все судно спит, да и попасть в медпункт или столовую в это время я не могла, потому что они закрыты. Еще один минус — объявления по громкой связи в течение дня мешали отдыхать. Адаптироваться к такому режиму сложно, как и перестроиться на другой часовой пояс. В среднем на это уходит две недели из 1–1,5 месяцев плавания, но однажды я справилась за два дня: проработала первые сутки целиком, устала и проспала до начала следующей вахты. В длительных рейсах мы иногда меняемся сменами.

**Во время экспедиции человек оторван от остального мира, и все, что с ним происходит, связано с работой, так что часто снится продолжение вахты.** После такого отдыха грустно осознавать, что ничего из привидевшегося еще не сделано. А еще мне иногда снятся кораблекрушения. NT









## Сергей Правов

в прошлом инженер-геолог, полярник

- » Работая на Крайнем Севере, ты можешь встретить белого медведя, но не пингвина.
- » -40 °С ощущается так же, как -20 °С, просто замерзаешь быстрее.
- » Северное сияние может надоесть, и в какой-то момент ты перестаешь выходить на него посмотреть, выбирая сон.

**В экспедициях я выполнял разные обязанности, например замерял гамма-излучение или отбирал пробы.** Долго работал в службе технического надзора на крупном полярном заводе — следил за состоянием сооружений, которые построены на болоте, скованном вечной мерзлотой. Из-за деятельности людей льды таяли, так что появлялась опасность за-



топления. В случае угрозы я должен был предупредить специальные службы.

**Незабываемым получился рейс на мыс Парусный Тазовского полуострова.** На плавающем вездеходе «ТРЭКОЛ» мы переезжали реки, впадающие в Обскую губу. В какой-то момент сильным ветром нас понесло в открытое море. Я не знал, что делать: плавать не умел, а «ТРЭКОЛ», хоть и не утонул, быстро наполнился холодной водой. Спас коллега: вытянул нас вместе с машиной на веревке к берегу.

**Несколько лет спустя на похожем вездеходе я застрял в болоте.** Сдвинуться с места не получалось, а по радиации сообщили, что в районе замечен белый медведь. В итоге, к счастью, удалось выбраться и с ним не встретиться.

**Работал месяц через месяц, по 12 часов в день с 6 утра, без праздников и выходных.** Адаптировался к такому режиму три года.

**В полярную ночь спать хотелось круглосуточно.**

Как-то я задремал в обед прямо за рабочим столом. Напарник не стал будить и полтора часа сидел рядом с выключенным светом. За такое меня могли оштрафовать, но в тот раз никто не заметил. Чтобы не чувствовать себя настолько истощенными, мы пили витамины, мельдоний и другие стимулирующие средства — у коллег были целые списки того, что нужно купить перед экспедицией. Мне же больше помогал просмотр фильмов, в которых есть солнце и вера в то, что «где-то там» оно до сих пор встает и садится.

**Полярным днем, наоборот, отдыхать было тяжело.**

Я принимал мелатонин, но он работал не всегда. Более сильное снотворное пить опасался — вдруг

не смогу встать вовремя. Как-то раз даже пришлось намотать футболку на глаза, чтобы заснуть. Зато теперь засыпаю при любом уровне освещенности и никогда не закрываю дома шторы.

**Когда в первый раз оказался на севере, у меня случились галлюцинации от недосыпа.**

Сразу после перелета пришлось 16 часов добираться до объекта в буран и метель. В пути казалось, что мы едем сквозь глухой темный лес, а утром я проснулся в ледяной пустыне, где не было ничего, кроме снега.

**На севере нередко снятся зеленые деревья, которых там нет.**

А еще трава и шум листвы. Мой коллега называл это «необходимостью заземлиться». Но чаще всего, конечно, видишь во сне работу.







## Турбинова Екатерина

четыре года работала бортпроводницей в компании «Аэрофлот»

- » На высоте обмен веществ замедляется, а после посадки ускоряется, так что, приземлившись, чувствуешь голод, даже если ел на борту.
- » Собеседуя на должность бортпроводника, вас фотографируют в пилотке, а получите неудачно — могут отказать.
- » Неформалы не могут быть лицом авиакомпании, поэтому стюардессы обязаны ходить на работу с классическим цветом волос и нейтральным макияжем.

**Самым ярким и одновременно тяжелым полетом стал мой первый в качестве бригадира.** Командировка в Барселону — мечта человека, не знающего специфику работы бортпроводником. Русские пассажиры этого рейса очень требовательны, а испанцы просто не слушают. Мы вылетели утром и планировали остаться в Барселоне на сутки, поэтому, приземлившись, сразу

пошли гулять. Вечером нам позвонили из Москвы и сообщили, что вернуться придется прямо сейчас. Я подумала о мокрых волосах и маске на лице, спросила, сколько у нас времени, и пошла огорчать бригаду. Было безумно тяжело, но мы справились: коллеги были хороши и в общении, и в работе, а пассажиры утомлены, но рады, что летят (этот рейс задержали на 2 часа). К моменту посадки бригада не спала 28 часов, я — 30. Два часа заполняла отчет шаблонными выражениями и объяснениями, вручную вписывала фамилии пассажиров с бледной копии документа.

**Режима сна у бортпроводников просто нет.** Обычно чтобы сохранить бодрость, я старалась отдыхать 5–6 часов ночью и около 2 днем, но бывало и так, что при джетлагах (сбой суточных ритмов организма из-за смены часовых поясов. — *Примеч. автора*) не удавалось спать больше 1–2 часов в сутки. Тогда можно было получить энергию другим способом, и здесь я хочу сказать не о кофе или энергетиках, а об эмоциях, которые восполняют ресурс и помогают находиться в воодушевленном состоянии: мысли о любимых людях, планы на ближайшее будущее, например об отпуске.

**Чтобы заснуть в непривычное время, я медитировала.** Когда-то прочитала в журнале про йогу-нидру и стала использовать ее для быстрого сна перед вечеринками, а потом это пригодилось мне в авиации.

**Во время долгих ночных перелетов нам разрешено по очереди отдыхать 1–2 часа на крайних рядах самолета, но уснуть из-за постоянного гула и ощущения того, что ты на работе, очень сложно.** Мне это удавалось считанные разы, когда организм был действительно сильно утомлен.

**Последствия такого «режима» — забывчивость и сложность нормально мыслить.** Заторможенность проходит после нескольких дней или недель спокойного графика, но в период пандемии разница показалась очень резкой. Еще набираешь вес. Голодной меня сильно клонило в сон, но позволить себе отдохнуть на борту я не могла, так что ночной кофе с булочками (более полезной еды на борту было не найти) отложились на бедрах.

**Многим бортпроводникам снятся авиакатастрофы и эвакуация, я не исключение.** Причина не в страхе, а в том, что мы часто прокручиваем в голове порядок действий и приоритеты в экстренных ситуациях. Но самые необычные сны в моей жизни о том, как я умираю в антураже Древнего Китая или как меня ритуально протыкают мечом. ☹



**science**



рубрику ведет: Сергей Лебедев  
фотографирует: Лидия Розумец

# С широко закрытыми глазами

*Сон — зачем он нужен и откуда появился? Вот уже несколько тысяч лет ученые пытаются это выяснить, но до сих пор нельзя с уверенностью сказать, на что мы тратим треть своей жизни. Какова же позиция научного общества сегодня и что происходит с организмом, когда поспать нормально не удается или, наоборот, сна слишком много?*

## Спят усталые медузы...

Чтобы понять, когда у животных возникла потребность во сне, — а с тем и предположить, каким именно системам организма он нужен, — сегодня ученые исследуют не только людей и млекопитающих, но еще рыб, насекомых, моллюсков и других животных. И если вышедшее в 1983 году исследование, в котором говорилось, что тараканы тоже спят, научное сообщество встретило с непониманием, то сейчас мы уже с уверенностью можем сказать, что в той или иной мере сон свойственен всему живому миру. В 2017 году было опубликовано исследование, которое показывает, что поведенческие признаки сна можно наблюдать даже у медуз, с которыми наши эволюционные пути разошлись 740 миллионов лет назад.

## Некоторые поведенческие признаки сна

- » У животного есть периоды покоя, сниженной активности.
- » Покой можно прервать внешней стимуляцией (так сон отличается, например, от комы).
- » Порог чувствительности повышен, животное меньше реагирует на внешние раздражители.
- » Невозможность поспать сейчас компенсируется более продолжительным отдыхом позже.





## Не мозгом единым: зачем нужен сон?

Зная, каким животным сон присущ, можно также строить более обоснованные теории о том, зачем он вообще нужен. Медузы и их родственники — гидры (те самые, из школьного курса биологии), — у которых нервная система довольно проста, тоже спят. Отсюда напрашивается вывод, что причина, вероятно, вовсе не в появлении сложного и энергоемкого мозга. Нервная система круглого червя *Caenorhabditis elegans* насчитывает всего около 300 нейронов, однако и он спит при взрослении, а также после стрессового воздействия. Видимо, сон нужен был изначально как раз для того, чтобы в организме могли случиться те биохимические реакции, на которые во время бодрствования энергии попросту не хватает.

Что же будет, если вообще не спать? Ответ на этот вопрос нашли в 1989 году исследователи из Иллинойса. Они лишали крыс сна, помещая их на вращающийся диск, который приходил в движение, как только животное начинало засыпать. При этом вода и еда были в свободном доступе. Крысы ослабли, не могли координировать движения, шерсть выглядела нездоровой и слежавшейся, хотя на уход за ней животные стали тратить больше времени, чем контрольная группа. Также во время эксперимента они начали больше есть, при этом теряя вес. Все крысы, лишенные сна, погибли или были усыплены на 11–32 день исследования, при этом непосредственно причину смерти в 1989 году ученые не определили.

К пониманию причин смерти при депривации сна приблизились исследователи из Гарварда в 2020 году. Проведя эксперименты на мышах и плодовых мушках, они обнаружили, что при недостатке или отсутствии сна в кишечнике накапливаются активные формы кислорода, которые вызывают окислительный стресс. Увеличить выживаемость животных удалось стимулируя выработку антиоксидантов в организме или добавляя их в пищу. Ученые предполагают, что это открытие может объяснять связь между хроническим недосыпом у людей и некоторыми из распространенных патологий, которые ему сопутствуют.

## Ни в одном глазу: откуда берется бессонница?

Не спать можно по разным причинам: кто-то до рассвета пишет лабы, смотрит «ну теперь точно последний» эпизод сериала или просто играет очередную партию в *Civilization*. Но есть и те, кто страдают от бессонницы — состояния, при котором человек регулярно испытывает сложности с засыпанием, что мешает в повседневной жизни. Несчастные случаи происходят в 2,5–4,5 раза чаще у пациентов с бессонницей, также она в 40 % случаев сопровождается психи-

ческими заболеваниями. Согласно исследованию французских ученых, проведенному в 2006 году, заболевание обходится экономике страны в 2 500 евро в год за человека: в это число входят как траты на здравоохранение, так и убытки из-за снижения или потери работоспособности сотрудников.

В чем же кроется причина такого состояния? На этот счет есть несколько мнений. Первое — что беспокойство о повседневных делах вызывает острую бессонницу, отчего пациент начинает волноваться насчет невозможности выспаться и так попадает в порочный круг. В исследовании 2001 года ученые из США определили, что у людей, страдающих бессонницей, уровень кортизола и адренокортикотропного гормона в крови повышен. Это подтверждает другую теорию, которая объясняет заболевание хронической активностью систем организма, реагирующих на стресс. Также ученые обнаружили связь между бессонницей и скоростью и особенностями обмена веществ.

## Уснуть и забыться: гиперсомния и ее последствия

Как и недостаток сна, его избыток не несет ничего хорошего, хотя умереть от него может быть и сложнее. Пациенты с гиперсомнией страдают от повышенной сонливости в течение дня, которая может сопровождаться произвольными провалами в сон.

В 2013 году вышла статья датских исследователей, которые проанализировали случаи гиперсомнии с 1997 по 2009 год. Среди пациентов, у которых обнаруживалось это состояние, уровень безработицы был выше, чем у контрольной группы, а у занятых — доход был ниже. Причем эти социальные и экономические эффекты можно было обнаружить уже за 11 лет до постановки диагноза. Кроме того, состояние также связывается с повышенным риском аварий и несчастных случаев.

Причины гиперсомнии могут различаться от пациента к пациенту. Например, к некоторым случаям приводит повреждение нейронов, производящих гипокретин — вещество, регулирующее в том числе сон. Схожие состояния развивались и у мышей с отключенным геном, ответственным за производство этого нейропептида. Кроме того, в развитии гиперсомнии у пациентов с мастоцитозом и африканской сонной болезнью находят вину простагландина *D2*, который в исследованиях увеличивал продолжительность сна у мышей. Гиперсомния часто также сопровождает психические заболевания, например ее обнаруживают у двух третей пациентов с большим депрессивным расстройством и биполярной депрессией. **nt**

# Мозг ночью: «Это глаза или кишечник?»

*С начала XX века ученые пытаются разобраться в том, что такое сон, но до сих пор не могут однозначно определить, откуда он берется и какую роль играет. Одни считают его побочным эффектом, другие — эволюционным механизмом. Значительный вклад в изучение этого состояния внес российский физиолог, доктор биологических наук, автор локальной и висцеральной теорий сна Иван Николаевич Пигарёв.*

**фото:** Википедия, блог Сергея Сухова



Иван Николаевич  
**Пигарёв**

1941–2021

*Автор более 100 научных работ в области физиологии зрения и сна. Праправнук поэта Федора Тютчева и внук Василия Пигарёва, секретаря Великой княгини Елизаветы Федоровны.*



## Причина ночных картинок

Существует несколько гипотез сновидений, каждая из которых имеет как весомые доказательства, так и слабые для критики места. Первую из них в 1899 году в «Толкованиях сновидений» (*Die Traumdeutung*) предложил австрийский психолог и невролог Зигмунд Фрейд. По его мнению, сновидение — это искаженный заместитель чего-то бессознательного, галлюцинаторное исполнение подавленных желаний, в процессе которого они превращаются в символы.

Некоторые ученые считают, что отключение двигательной активности во время сна уменьшает информационную нагрузку на мозг. Без внешних стимулов больше ресурсов затрачивается на обработку накопившейся за день информации. Профессор психологии в Гарварде Дейрдра Барретт называет сон наиболее изобретательным, творческим и активным состоянием человека (*The Committee of Sleep: A Study of Dream Incubation for Problem Solving*, 1993). А американский психолог и психоаналитик Марк Блечнер считает, что в этом состоянии мозг сортирует информацию и устраивает «репетицию» эмоций (*The Mindbrain and Dreams: An Exploration of Dreaming, Thinking, and Artistic Creation*, 2018).

Австрийско-американский психоаналитик конца XX — начала XXI веков Эрнест Хартманн утверждал, что сны необходимы человеку как терапия от негативных переживаний. Чуть позже финский невролог Антти Ревонсуо (*The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming*, 2000) предположил, что так как один из самых распространенных типов сновидений — ночной кошмар, то их природной функцией может быть моделирование опасных ситуаций, которые дают дополнительный опыт, повышающий репродуктивный успех.

В течение всего дня наш мозг обрабатывает внешние сигналы, превращая их в воспоминания, но только во сне этот процесс приобретает форму сновидения. Так гласит «теория постоянной активации», предложенная психиатром Чжан Цзе. Похожей точки зрения придерживается Алан Хобсон, профессор психиатрии в Гарварде. Согласно его «действительно-синтетической модели» сновидения — это случайные электрические импульсы, возникающие при попытках мозга интерпретировать поступающие от рецепторов сигналы.

## Розовый шум

Среди российских исследователей популярна теория, согласно которой сновидения — побочный процесс. Иван Николаевич Пигарёв описывал ее следующим образом. Во время бодрствования сигналы от внешних раздражителей через рецепторы попадают



в структуру мозга, отвечающую за возникновение сенсорных образов, — базальные ганглии. Во сне поток сигналов меняется: теперь мозг сосредоточен на импульсах от внутренних органов (сердце, почки, кишечник и т. д.). Отвечавшие днем за осознанное ощущение реальности базальные ганглии теперь интерпретируют шум как сновидения — синтез случайной, когда-либо полученной информации.

Сенсорные образы — восприятие реальности на основании информации от органов чувств.

## Отключаемся по-одному

В 1964 году Иван Николаевич Пигарёв окончил биолого-почвенный факультет МГУ. Еще во время обучения он начал работу в лаборатории биофизики зрения Института проблем передачи информации имени А. А. Харкевича РАН, где позже стал главным научным сотрудником.

Один из важнейших трудов Пигарёва, написанный им в 1990-е годы совместно с германскими коллегами, — теория локального сна (*Evidence for asynchronous development of sleep in cortical areas*, 1997). Она гласит: когда человек слишком долго бодрствует, разные отделы его мозга периодически могут «засыпать» — активность их нейронов снижается. Это состояние незаметно и оттого часто становится причиной аварий и катастроф.

Проанализировав результаты исследований на крысах и обезьянах, Иван Николаевич пришел к вы-



воду, что при локальном сне сначала отключаются нейроны, ответственные за сложное поведение. Поэтому без долгого сна можно продолжить качественно выполнять рутинную работу, но перестать справляться с аналитическими задачами.

В то же время ученый обратил внимание, что без сна животное умирает из-за отказа иммунной системы, кишечника, сердца и т. д., но не мозга. Это удивило Пигарёва, ведь если есть вынужденный локальный сон, то значит, нашей «системе управления» нужен отдых. Или он вовсе не нужен?

### Вспышка света, или колики

Размышляя над тем, чем занимаются нейроны «уснувших» отделов мозга, Пигарёв предположил, что они переключаются на анализ какой-то другой информации. Он сравнил электроэнцефалограммы (ЭЭГ) кошек и кроликов при состояниях цикла сон – бодрствование и различной интенсивности стимулов и понял, что снижение активности мозга, вероятно, связано с регистрацией сигналов от систем внутренних органов (висцеральных систем). Изучая особенности зрения млекопитающих для своей диссертации («Нейронные механизмы константности зрительного восприятия пространства», 1989), ученый заметил, что нейроны зрительной коры кошки во время сна реагируют на стимуляцию кишечника.

Таким образом, во сне мозг не восстанавливается, а перестает обрабатывать информацию из внешнего мира и прислушивается к тому, что хочет сказать организм. Если теории Ивана Николаевича окажутся правдой, это разрушит общепринятую парадигму функциональных зон мозга. Например, может ока-

заться, что кора затылочной доли, днем отвечающая за зрение, ночью обрабатывает сигналы от желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

Пигарёв считал, что состояние усталости вызвано тем, что автономные отделы мозга не справляются с поступающей от внутренних органов информацией и нужно задействовать те области, которые отвечают за поведение и движение. Когда таких «тревожных звоночков» мало, сон возникает локально, когда много — засыпает весь мозг.

### Все напутали, всех запутали

При переходе из бодрствования в сон иногда возникают просночные галлюцинации: люди видят ползающих по стенам существ, предметы вокруг деформируются. Согласно гипотезе Пигарёва это происходит, когда мозг уже занялся внутренними органами, но зрительная кора до сих пор принимает информацию от глаз. Сигналы наслаиваются, и сознание принимает одно за другое. Висцеральная теория сна («Висцеральная теория сна», 2013) объясняет и случайные вздрагивания во сне: сигнал от внутреннего органа случайно попадает на моторную кору, из-за чего сокращаются мышцы.

По аналогии легко объяснить и сонный паралич с сомнамбулизмом. В первом случае в режим бодрствования уже переключилось сознание, но не моторная кора мозга. Человек ощущает и анализирует внешний мир, но не может шевельнуться. Во втором случае, наоборот, сознание уснуло, а моторная кора продолжает подавать сигналы мышцам.

#### **Сонный паралич (сонный ступор) —**

*полный или частичный паралич мышц, который возникает во время засыпания или пробуждения. Такое состояние обычно длится от нескольких секунд до минуты.*

#### **Сомнамбулизм (снохождение, лунатизм) —**

*расстройство, при котором человек во сне неосознанно совершает активные действия (ходит, разговаривает, передвигает предметы и т. д.).*

Системы внутренних органов не имеют образов в нашем сознании: мы их не ощущаем, не имеем представление об их пространственном размещении и прочее. Поэтому наше сознание воспринимает сигналы висцеральных систем как шум. Однако, достигнув определенной интенсивности, они возбуждают ассоциативные связи: то, что мы когда-то запомнили, или то, что произошло недавно. Таким образом сознание интерпретирует непонятные ему сигналы в фантастические, абсурдные или сюрреалистические образы — то, что мы наутро называем сном. **nt**



life

Q&A

# Тихие милые Коломяги

*Когда слышишь словосочетание «спальный район», в голове сразу возникает образ бесконечных серых жилых массивов. На деле эта ассоциация не всегда справедлива. Выражение «спальный район» появилось во второй половине XX века для обозначения места, жители которого ежедневно ездят на работу в другие районы города и возвращаются домой для того, чтобы переночевать. Само по себе словосочетание ничего не говорит ни о красоте места, ни о типах постройках в нем. Тем не менее, в спальных районах Петербурга можно открыть для себя совершенно другой город.*

## Куда идем?

Коломяги — исторический район на севере города. Первые упоминания места относятся к 1719 году. Точное происхождение необычного названия района неизвестно. Оно может обозначать «рыбья гора» (с финского «кала» — рыба, а «мяки» — горка, холм) или указывать на особенность местности, если предположить, что «коломяги» — русифицированное карело-ижорское «гора с оврагом».

Особой популярностью район стал пользоваться у дачников в XIX веке, когда он еще не входил в состав города. Лишь в 1930 году Коломяги были присоединены к Санкт-Петербургу.

В советские времена здесь появились высокие многоэтажные здания, однако большинство построек в Коломягах остались малоэтажными, что помогло месту сохранить уникальный стиль.

## Как попасть?

Начать прогулку по району лучше всего от станции метро «Озерки». При выходе из метро повернуть налево и войти в парк при Верхнем Суздальском озере. В выходные дни в паркелюдно, но все же и здесь есть свободные уголки. На песчаном пляже можно отдохнуть рядом с водоемом или устроить пикник. Для более активного отдыха подходит Среднее Суздальское озеро: посетителям предлагается покататься на вейкборде, вейкстейте, водных лыжах и водных санях.

## Дорога из детства

В глубине парка находится Санкт-Петербургская **церковь евангельских христиан-баптистов**. С первого взгляда храм сложно отличить от православного, однако перед вами главная баптистская церковь города. Само здание было построено в 1904 году.







Дорога вдоль озера ведет к даче Ф. А. Теленкина (приближенного Николая II), построенной в стиле немецко-австрийского модерна в 1914 году. Продолжив прогулку, вы сможете выйти к железной дороге. Поход по обочине и уходящие вдаль пути больше всего напоминают о детстве и даче.

Если пройти чуть дальше, можно выйти к **станции Малой Октябрьской железной дороги «Озерная»**. Маленькие перроны, рельсы и поезда — в первую секунду кажется, что попал в кукольный мир. Основная цель постройки дороги — обучение студентов и школьников, планирующих стать проводниками и машинистами.

Если повезет, то вы застанете прибытие маленького поезда и лично поприветствуете юных машинистов. Также до наступления карантина у посетителей была возможность прокатиться в миниатюрном вагоне и послушать экскурсию о работе железной дороги.

### Деревня художников

По пути к следующей остановке вы вряд ли обратите внимание на небольшие деревянные домики, раскинувшиеся по обе стороны от дороги. А зря — так вы рискуете пропустить «Деревню художников», одно из зданий которой находится по адресу Рябиновая ул., 2.

«Деревня художников» находится на территории бывших дачных поселков, которые в эпоху Серебряного века посещали А. Блок, Ф. Шаляпин, К. Петров-Водкин, А. Глазунова. Когда дома стали ветшать и разрушаться, группа из художников, скульпторов и музыкантов творческого объединения «Озерки» приняла решение спасти уникальные постройки.

Сегодня здесь располагаются мастерские художников. На этом же месте проводятся международные

симпозиумы по скульптуре и керамике, выставки, работает детская летняя школа. Детальнее познакомиться с творчеством объединения можно на другой точке маршрута — во дворе деревянного дома купца А. П. Павлова по адресу Тбилисская улица, 41. Сейчас здесь проводятся уличные выставки.

Еще один объект, который стоит увидеть, — скульптура участника объединения «Озерки» Д. Д. Каминкера «Каменный гребец». Она находится на берегу Среднего Суздальского озера, одной из первых точек маршрута.

### Конец маршрута

По дороге к парку при усадьбе Орловых-Денисовых рекомендуем сделать небольшой круг, чтобы посмотреть на здание католического *благотворительного центра «Каритас»*. Каменная постройка, созданная в 2001 году в стиле ретроспективизм, выглядит очень необычно для Петербурга.

Наконец мы приближаемся к исторической усадьбе Орловых-Денисовых, которая была построена в середине XIX века по проекту архитектора А. Горностаева. Окружает усадьбу восстановленный осенью 2019 года тенистый парк с графским прудом. Сам особняк Орловых-Денисовых, вероятно, самая старая постройка в Коломьягах.

От парка по небольшим улочкам можно выйти к последней точке маршрута — церкви Дмитрия Солунского. Это одна из самых древних сохранившихся деревянных церквей Санкт-Петербурга. Она была построена в 1906 году и продолжала действовать после революции.

Напротив церкви причудливая постройка в стиле модерн — дом Граббе, построенный в 1899 году. Изящный двухэтажный особняк с шестигранной башенкой отреставрирован совсем недавно. На этой точке предлагаем завершить прогулку.

### Другой Петербург

Район Коломьяги совершенно не похож на остальной Петербург, да и на другие российские города тоже. Здесь удивительным образом сочетаются дачная атмосфера, современные городские постройки, улочки с низкими домами, при взгляде на которые в голове всплывают первые слова из книги о Гарри Поттере и кажется, что в окно одного из них вот-вот ударится сова. Встречаются здесь и старинные церкви, и причудливые дома в стиле модерн.

Коломьяги больше всего похожи на небольшой финский городок — сочетанием русской, западной культур и дикой природы. Всем, кто желает открыть для себя ранее неизвестный Петербург, нужно всего лишь сесть на метро и доехать до станции «Озерки». **nt**



рассказывает: Екатерина Цедрик  
фотографирует: Юлианна Бюнгарди

# ФИНЛЯНДИЯ

## мечта интроверта, рай для искушенного туриста

*«Там ты просто раз — и выдыхаешь». Фотограф Юлианна Бюнгарди на протяжении пяти месяцев ловила в объектив ландшафты, исторические здания и современную архитектуру Финляндии. И сейчас она делится с нами не только красивыми кадрами, но и своими заметками о жизни и учебе в городе Тампере — вторым по величине после Хельсинки.*











## Зима и лето. Тампере и Петербург

Мое учебное путешествие началось в городе Тампере в январе 2021 года; это не лучшее время для туризма, потому что световой день слишком короткий. Конечно, если вы охотитесь за настоящим северным сиянием, то стоит ехать на родину Дедов Морозов — в Лапландию — в феврале или марте. От Тампере удобнее и дешевле добираться туда на прокатной машине. А так, лучше посетить Финляндию весной или летом, чтобы полюбоваться белыми ночами и архитектурой городов, залитых солнцем.

Тампере — идеальный вариант для туриста, предпочитающего спокойствие и единение с природой. Петербург заставляет вечно куда-то спешить, а здесь просто выдыхаешь, и время как будто замирает. Рядом с лесными пейзажами и под пение птиц ты забываешь, что такое суета и шум машин. В этом городе все сфокусировано на природе: даже в зонах ожидания около уборной любишь на лесные фотообои.

## Уход в лес

Финны обожают уединение: они с радостью покупают дом на берегу озера и готовы неделями не выезжать в город. А по выходным они ходят в походы в лес. В любую погоду. Конечно, зимой это не так интересно, поэтому походы трансформируются в катание на лыжах и коньках. В Тампере много бесплатных катков, а маленькие финны уверенно рассекают лед уже с 2–3 лет. По выходным могут быть закрыты кафе и рестораны, потому что они никому не интересны — все ушли в лес.

У финнов свой распорядок дня, под который подстроена вся жизнь в Тампере: встают и ложатся спать они очень рано. Поэтому магазины открываются в 7–8 утра, а в 9 вечера уже почти все закрыто.

Финляндия — одна из самых безопасных стран в мире. Менталитет не позволяет даже в пьяном виде нарушать чужие границы. По пятницам после веселых посиделок в 11 вечера все расходятся спать, ведь в 6 утра нужно вставать и слушать пение птиц! Еще местные законы не могут обязать делать что-либо, например, носить маску. Все написано в форме рекомендаций, но большинство граждан безукоризненно следует им.

## О палатках и велосипедах

Если вы приезжаете летом, то можно рассмотреть вариант дикого туризма с палатками. Возле Тампере проходит много туристических троп, но нет оборудованных кемпингов: финны ночуют в любом понравившемся месте. Любителям комфортных условий я рекомендую искать жилье на *Airbnb*. Не пугайтесь окраин, ведь автобусы ходят четко по расписанию, и добраться до центра можно за 15 минут. Также бо-



нусом будет непосредственная близость к природе и встречи с дикими зайцами на дороге — их здесь много!

У каждого финна, будь то бабушка или ребенок, есть велосипед. Это очень популярный вид транспорта, так как к велопрогулкам располагает сама структура города: почти всегда катишься с горки. Несмотря на то что размер Тампере сопоставим с Петербургом, здесь нет метро. Но в любую точку можно добраться на автобусе или трамвае. Мне повезло вдвойне: в моей части города только начинали тестировать новые трамвайные линии, поэтому я каталась бесплатно.

### ***Wappu, mämmi и lakritsi***

Если вы приедете к 1 мая, то попадете на главный финский праздник — *Wappu*. Его отмечают все, кто хоть однажды был студентом. На этом мероприятии вам нальют традиционный напиток «сима» (*sima*) — нечто среднее между лимонадом и пивом. А на Пасху можно попробовать загадочный хлеб «мямми» (*mämmi*). Каждый воспринимает его вкус по-своему: кому-то напоминает пиво *Guinness*, кому-то бородинский хлеб, а кто-то вообще предпочитает есть его с мороженым.

Для любителей лакрицы у меня отличные новости: ее добавляют почти во все блюда, даже в хлеб и молоко. А вот остальным придется внимательно изучать состав, прежде чем купить самый привычный продукт.

*Черная полоска на упаковке — это не дизайнерское решение, а показатель того, что ваше мороженое будет не только с малиной, но и с привкусом лакрицы.*

### **Все в баню!**

Финская баня популярна настолько, что даже в нашем общежитии она была в каждом корпусе. В доковидные времена там устраивали пивные вечеринки, а для самих финнов баня — это ежедневный ритуал, как для нас поход в душ.

Помимо банных процедур, я рекомендую посетить местные барахолки и магазины *second-hand*. И, конечно, прогуляться по историческому центру и не забыть заглянуть в современные библиотеки и университеты, они смогут вас удивить!

В Финляндию стоит приехать, чтобы восхититься северным сиянием и белыми ночами, освоить дикий туризм и рассмотреть современную архитектуру, полюбить лакрицу и попариться в настоящей финской бане. Эта страна подарит часы спокойствия и интроверту, и активному путешественнику. **nt**





*moi* [мой] — самый короткий вариант приветствия

*kiitos* [киитос] — спасибо

*lakritsi* [лакритси] — лакрица

*jopa* [йопа] -50 % — до 50 % (в значении скидка)

\*ударение всегда на первый слог





art



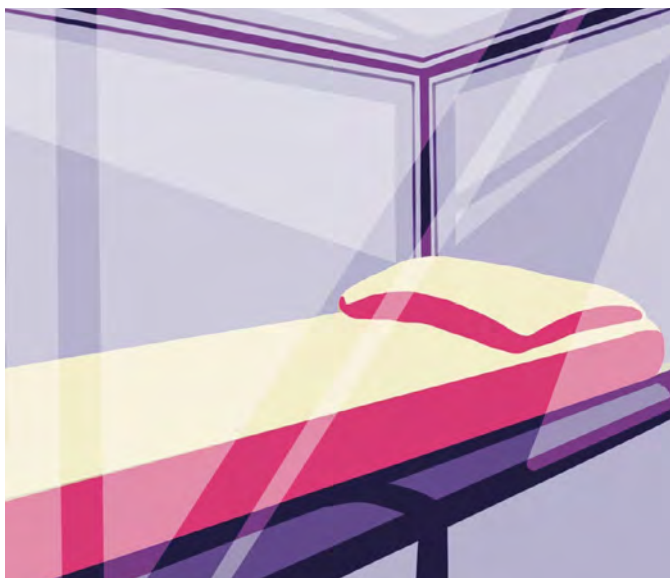
# СОН ВО ИМЯ ИСКУССТВА

*Мы привыкли, что музей — место с экспозициями, статичными и застывшими в своем времени. В эпоху современного искусства экспонаты приобрели еще и «движущуюся» форму для выражения мысли художника — перформанс. При этом сон — не самый динамичный процесс — тоже стал инструментом «оживления» экспонатов. Рассказываем, где можно поспать в музее и кто это уже сделал.*

## В стеклянной витрине

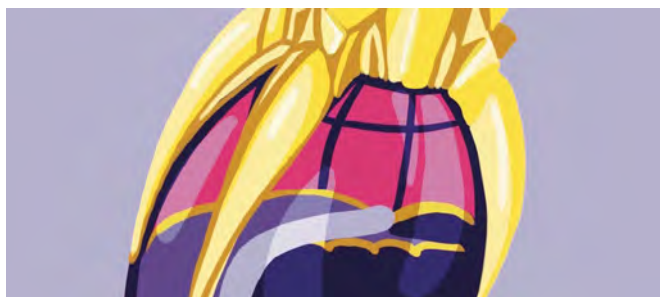
В 1995 году художница Корнелия Паркер и актриса Тильда Суинтон придумали перформанс *The Maybe*. Премьера проекта состоялась тогда же в *Serpentine Gallery*, а в следующем году в римском *Museo Baracco*. В апреле 2013 года перформанс повторился в Музее Современного Искусства в Нью-Йорке. Без макияжа, в старой поношенной одежде, в грязных кроссовках — такой перед посетителями посреди главного зала предстала актриса. Несколько часов в день Суинтон спала в стеклянной витрине, рядом с которой находилась лишь табличка с надписью: «Тильда Суинтон. Шотландка, родилась в 1960. *The Maybe* 1995/2013. Живой художник, стекло, сталь, матрас, подушка, постельное белье, вода и очки».

В 1995 и 2013 году время, когда проходил перформанс, было выбрано неслучайно и связано с трагическими событиями в жизни актрисы. Премьера проекта состоялась после смерти близкого друга Суинтон Дерек Джармена, а последний показ — спустя несколько месяцев после смерти ее матери. В будущем перформанс может снова повториться на других мировых музейных площадках, но когда и где именно — неизвестно.



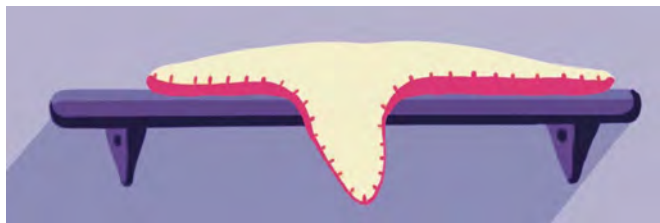
## В огромном флаконе из-под духов

Леди Гага знает, как удивить публику и сделать яркий перформанс. В 2012 году в музее Гуггенхайма на балу во время презентации своего аромата *Fame* певица залезла в огромный флакон из-под духов и некоторое время изображала спящую красавицу. Все желающие могли рассмотреть Гагу вблизи и даже попробовать ее разбудить. Когда исполнительница наконец проснулась, ей сделали тату с изображением херувима на затылке.



## На полке

Еще один «спящий» перформанс *Sleeping* создала одна из самых заметных современных китайских художниц — Йингмэй Дуан. Она вдохновилась работами австрийского экспрессиониста Эгона Шиле. Художница обратила внимание, что он будто все время пребывал в мечтательном состоянии и почти никогда не возвращался к реальности. Дуан, как и Шиле, решила погрузиться в мир грез: в 2005 году во время ретроспективы художника в Амстердамском музее Ван Гога она в течение недели с десяти утра и до шести вечера спала на полке одного из залов. **nr**





рассказывает: Валентина Бутусова

Я — Валя, и я — сова. С детства ложусь спать поздно и не люблю вставать рано. За 23 года так и не научилась соблюдать режим здорового восьмичасового сна. Правила и советы, которые я слышала или читала, — как об стенку горох. Но в те моменты, когда стрелка на часах близится к утру, а я все никак не усну, мне помогает музыка или расслабляющие звуки. Например, эпизод подкаста *Sleep and relax: Mumbled Ramble on Conversational Topics* («Бормочу на разговорные темы»).

Думаю, подкасты из этой подборки будут полезны всем: и ранним пташкам, и любителям поспать. Вы узнаете что-то новое и найдете свое «лекарство» от бессонницы.



релакс перед сном

### *Deep Energy Podcast, PodFM*

Американец *Jim Butler* пишет музыку в жанрах *New Age, Ambient, Space*. Каждый эпизод его подкаста *Deep Energy* — это 30- или 60-минутный трек с расслабляющим и легким звучанием. Такая музыка хороша для медитаций, йоги или сна. Как и любой другой жанр, этот понравится не каждому, однако попробовать стоит. Подкасту вот уже 12 лет, и он по-прежнему находит своего слушателя.

### «Давай поговорим»

авторский подкаст

Весной 2018 года Стелла, находившаяся в Калифорнии, позвонила подруге Ане, путешествовавшей по Непалу. Девушки проговорили несколько часов, после чего стали созваниваться регулярно. В какой-то момент они решили, что обсуждаемые ими темы могут быть интересны и другим. Так и появился подкаст «Давай поговорим».

Теме сна подруги-путешественницы посвятили несколько эпизодов своего подкаста. Вы узнаете все аспекты жизни человека, на которые влияет сон: от здоровья, фертильности и лишнего веса до работоспособности мозга, обучаемости и настроения. Слушайте выпуски: № 23 «Как сон влияет на разные аспекты нашей жизни»; № 24 «Как спать правильно и что такое гигиена сна»; № 83 «Право на отдых. Как научиться отдыхать?»; № 103 «Праздничная серия: внешность, сон и красота».

сон превыше всего

### «История на ночь»

подкаст YouTube-канала LABELSMART

Остроумно, легко и без зубрежки комики Женя Чебатков, Расул Чабдаров и Томас Гайсанов обсуждают разные исторические события. Они вспоминают буквально все: от правления последней царицы Египта Клеопатры до президентства известного ближневосточного политика Саддама Хусейна. Подкаст будет интересен и ценителям истории, и любителям подслушать чужой разговор, особенно перед сном. Также беседу можно посмотреть на *YouTube*.

сююром об истории

### *Sleep and relax ASMR*

Особенность подкаста в применении *ASMR (Autonomous sensory meridian response)*. Это феномен восприятия, когда приятные физические ощущения вызываются звуками, например, шепотом, тихим хрустом или чем-то похожим. В эпизодах используются разные триггеры: звук дождя, городской ландшафт Камбоджи, нежная речь. Все выпуски *Sleep and relax* нацелены на то, чтобы помочь людям расслабиться, отвлечься от повседневной суеты и сладко спать.

Важно понимать, что восприятие разных звуков субъективно. Поэтому если вам не нравится гром у пляжа, включите любую запись с беседой ведущего. Мужской голос, который периодически звучит в эпизодах подкаста, приятный и успокаивающий. Вам даже необязательно знать английский, чтобы понимать услышанное — вы расслабляетесь и засыпаете. ит

феномен восприятия звуков

советует: Влада Филимонова

рисует: Габриэля Герулайтите



### «Жизнь есть сон»

Петро Кальдерон де ла Барка. 1635 г.  
М.: Наука, 1989. Перевод К. Бальмонта

В 1598 году в Испании умирает король Филипп II. С этого момента власть оказывается в руках различных группировок знати. Незадолго до этого Испания переживает экономический кризис, а в 1621 году страна вступает в уже начавшуюся Тридцатилетнюю войну, по итогам которой отдает часть своих территорий.

В условиях зыбкой и изменчивой реальности потребность в выражении смутных чувств и ощущений, способных не только представить мир, но и сдвинуть его с мертвой точки, становится необходимой. К тому же традиционный античный театр Плавта, Теренция и Сенеки к XVII веку нуждается в пересмотре и расширении. Тогда испанская сцена и вызывает к жизни драматурга Кальдерона де ла Барка.

Пьеса «Жизнь есть сон» не диагноз обществу и не порицание, но попытка дать ему успокоительное

лекарство. Каждое действие в произведении вмещает в себя и нравственные искания, и внешние обстоятельства, которые подталкивают героев к тому или иному направлению мысли. Так, жестокая и бесформенная, на глазах теряющая связность реальность побуждает Сехизмудо к рассуждению о свободе человека и о смысле жизни. Сложный треугольник, участницей которого является Росаура, ведет ее к философскому осмыслению любовного чувства. Но что, если все, что мы видим наяву, по выражению одного из главных героев, «лишь греза»?

Несмотря на расстояние во времени и в пространстве, пьеса Кальдерона увлекает. Испанский драматург не замыкается на собственной географии, но в целом показывает и отчасти объясняет суть событий не столько исторических, сколько экзистенциальных.





### «Сон Бодлера»

Роберто Калассо. 2020 г.

М.: Ад Маргинем, 2020. Перевод А. Юсуповой

Опыт соприкосновения с мистическим часто становится подспорьем для литературного произведения. А иногда — наоборот.

Книга Роберто Калассо, итальянского писателя и издателя, — это серия зарисовок о жизни и творчестве французского поэта XIX столетия Шарля Бодлера. Калассо пытается осмыслить феномен Бодлера и для этого обращается к самому важному — контексту, в рамках которого формировались произведения поэта. Бодлер постигал окружающий мир не рационально, а эмоционально, оттого в творчестве нашли отражение и мрачный Париж с многочисленными салонами, и тесное общение с импрессионистами, и страстная любовь к актрисе и балерине Жанне Дюваль.

Рассуждая о методе Бодлера, Калассо отмечает, что в его основе лежит аналогия. Поэтому судьба основоположника декаданса рассматривается сквозь призму судеб других поэтов и художников, живших и творивших как в одно время с поэтом, так и до него.

Ключевая глава в книге посвящена мистическому сну Бодлера: поэт отправляется в публичный дом, чтобы отдать хозяйке свою книгу. Оказавшись в этом месте, герой рассматривает картины, где мир прекрасного соприкасается с миром телесного низа. Калассо замечает: *«Мысль, сформулированная во сне, имела неизбежные последствия; иначе говоря, эта история вовсе не была случайной чередой событий, а направлялась некой „духовной механикой“.* Можно сказать, что все творчество поэта было попыткой выявить эту механику и привести ее в действие». Остается вопрос: был ли сон насмешкой Бодлера над окружающей действительностью или опытом познания самого себя?

Что отличает эту книгу от многих других, посвященных Бодлеру? Это новый (и крайне современный) взгляд на поэта; это новый язык повествования (в книге вы не встретите линейное изложение основных биографических фактов). Наконец, это очень личное переживание Бодлера, будто Калассо намеренно ставил перед собой цель создания диалога с поэтом. **nt**

рассказывает: Ольга Антипова    рисует: Ксения Есина



# Значит, это был сон?

Где-то в параллельной реальности есть два города. В одном патриархальный строй, а в другом, наоборот, правят женщины, угнетающие мужчин. Для заключения дипломатического мира в женский город отправляют принца, который должен стать женихом одной из принцесс. Интриги, страсть, предательство и счастливый финал — таким был сценарий, который написала главная героиня сериала Чэнь Цяцянь (Чжао Лусы). Но все меняется, когда она засыпает и оказывается в своей же истории персонажем, который, по задумке, умирает в третьем эпизоде.

«Роман тигра и розы» — это не только легкая романтическая история с элементами фантастики. Создатели дорамы поиронизировали над самыми распространенными штампами азиатских сериалов, представили свой взгляд на проблему отсутствия равноправия, не забыв при этом о трогательных моментах и личной драме каждого персонажа. Каждый сможет найти в «Романе тигра и розы» что-то свое: чудесных комедийных актеров, гармоничные саундтреки или новое видение проблем радикальных идеологий. Стоит отметить, сериал был настолько хорошо принят зрителями, что не только принес известность исполнителю главной роли (Дин Юйси), но и дал повод создателям подумать над вторым сезоном.

- **Страна, год:** Китай, 2020
- **Режиссер:** Ча Чуэнь-И
- **В ролях:** Чжао Лусы, Дин Юйси, Шэн Инхао, Чжоу Цзысинь и др.
- **Рейтинг:** 7,9 (*IMDb*)

## Что еще посмотреть?

- **Хранители снов**  
**Страна, год:** США, 2012  
**Режиссеры:** Питер Рэмзи  
**В ролях:** Крис Пайн, Алек Болдуин, Джуд Лоу, Айла Фишер, Хью Джекман и др.  
**Рейтинг:** 7,9 (Кинопоиск), 7,3 (*IMDb*)

Мы все хотим верить в чудо и окружать себя сказкой, чтобы видеть только хорошие сны. Существуют даже специальные Хранители таких снов: Санта Клаус, Зубная фея, Пасхальный кролик и Песочный человек. Позже к ним волею судьбы присоединяется молодой дух зимы — Ледяной Джек. Но сказка не была бы сказкой, если бы злодей Кромешник не решил сразиться с силами добра. Волшебная работа Хранителей снов оказывается под угрозой: дети перестают в них верить. Смогут ли герои вернуть себе детскую любовь и веру и какую цену за это придется заплатить? Яркие персонажи западного фольклора, красочная графика и легкий юмор мультфильма «Хранители снов» не оставят равнодушным ни одного зрителя. **nt**

- **Сны Акиры Куросавы**  
**Год:** 1990  
**Режиссер:** Акира Куросава, Исиро Хонда
- **Сон в летнюю ночь**  
**Год:** 1999  
**Режиссер:** Майкл Хоффман
- **Сны**  
**Год:** 1993  
**Режиссер:** К. Шахназаров, А. Бородянский
- **Тайны сна**  
**Год:** 2006  
**Режиссер:** Джозеф Булман



# День одного человека

пишет: Юлия Симонова    рисует: Валерия Шило

Я вошел в комнату и критическим взглядом окинул ее фигуру, свернувшуюся в позе эмбриона на кровати.

— Пора вставать, дорогая. Сегодня важный день, — я постарался, чтобы это прозвучало как можно мягче.

Объективно говоря, она выглядела ужасно. Страшно представить, какие битвы ей пришлось пережить. К несчастью, я ничем не мог помочь: ночи принадлежали ей, были ее владением, ее стихией.

Я открыл шторы, впустив солнце в нашу комнату. Она бросила на меня умоляющий взгляд, будто прося оставить ее в покое, но этого я позволить не мог.

— У нас сегодня важное совещание, сосредоточься.

Заставив нас кое-как позавтракать, я отвел ее обратно в спальню и усадил напротив зеркала.

— Накрасься.

Жестко, но нам надо было выглядеть хорошо. Перед тем как отправиться повторять текст, я несколько минут наблюдал, как она сидит, уставившись в одну точку. Потом, будто очнувшись, она протянула свои длинные нежные пальцы к цветным баночкам, стоявшим на столе. Я видел, как она взяла влажную салфетку, чтобы подправить кривую линию и, успокоившись, отправился готовиться к докладу.

В метро я почти растворился. Как и ночь, это было ее пространство — дрожащий вагон, нити проводов за стеклом, бесконечный бег без оглядки.

На конференции людей было больше, чем я себе представлял. Ее я оставил в сторонке и говорил почти все время сам. Закончилось мое выступление оглушительными аплодисментами. Я обожал это ощущение — будто ты освещен всеобщим вниманием, как солнцем. Почти что любовь, верно?

Я перевел взгляд на нее, надеясь прочитать хоть что-то похожее на радость и в ее глазах. В ответ она лишь пожала плечами, будто говоря: “Жалко так зависеть от тех, кто никогда не сможет ни понять, ни принять тебя и кого, несмотря на все свои старания, ты не сможешь уважать или любить”.

Домой мы ехали в тишине. Заметив, как задумчиво она смотрит на рельсы в тоннеле, я положил ей руку на плечо. «Ты же знаешь, мы не можем».

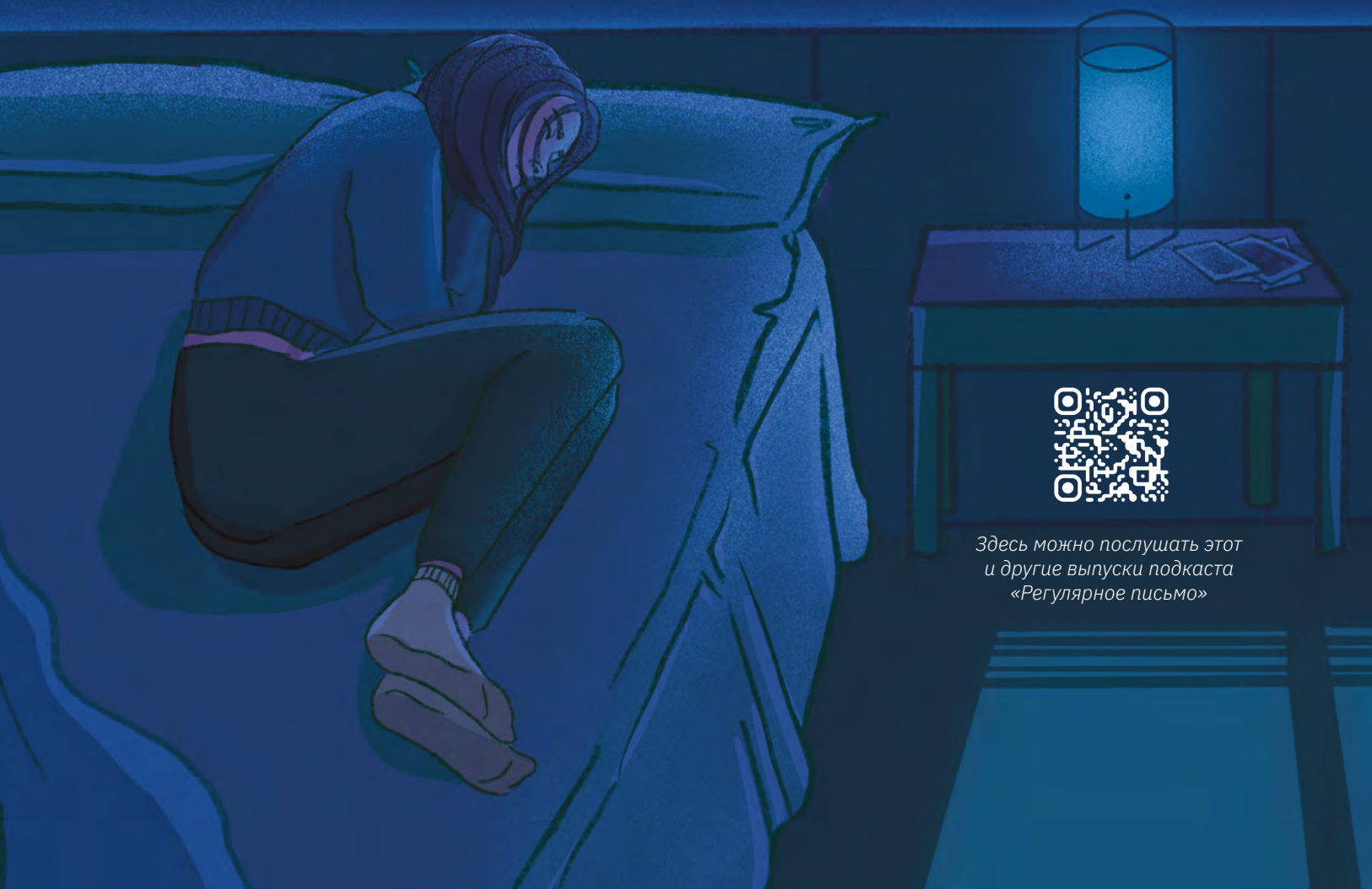
Остаток вечера пролетел незаметно. Мы оба занимались своими делами, стараясь не думать ни о том, что было сегодня, ни о том, что будет потом.



Ночью я уложил ее на кровать и поцеловал на прощанье. Потом тихо, будто боясь разбудить, отошел в сторону. Я знал, что она мучится, — ночи давались ей особенно тяжело — и все же ничего не мог поделать. Страшно было подумать, какие истории она проходит, какие жизни проживает и чьи голоса слушает, пока меня нет рядом. Худшее то, что куда бы ты ни отправился, всегда берешь себя с собой.

Я отошел и, чтобы отвлечься, взял со стола фотографии с выпускного. Удивительно, люди, изображенные там, выглядели такими счастливыми. Я знал, что многие из них хотели бы сейчас оказаться в прошлом, там, где они чувствовали себя уверенными и нужными, там, где для них все было просто. Наверное, мы все делимся на тех, кому в маленьком мире хорошо и тех, кто там не может дышать. Меня лично поражала их зависть к этим существам, навсегда застывшим на кусочке бумаги.

Я оставил фотографию и опустился на кресло в углу. Нужно было отдохнуть. Я знал, что завтра могу не проснуться. Я также знал, что и она может не проснуться. Буду ли я рад, если это случится? Наверное, мне станет легче. И все же я буду скучать по ней. В ней есть та красота, которая часто сопутствует искреннему, кристально чистому, доведенному до отчаяния страданию. Впрочем, мы оба могли не проснуться, и это уже было действительно страшно. Мне было страшно. nt



Здесь можно послушать этот  
и другие выпуски подкаста  
«Регулярное письмо»





