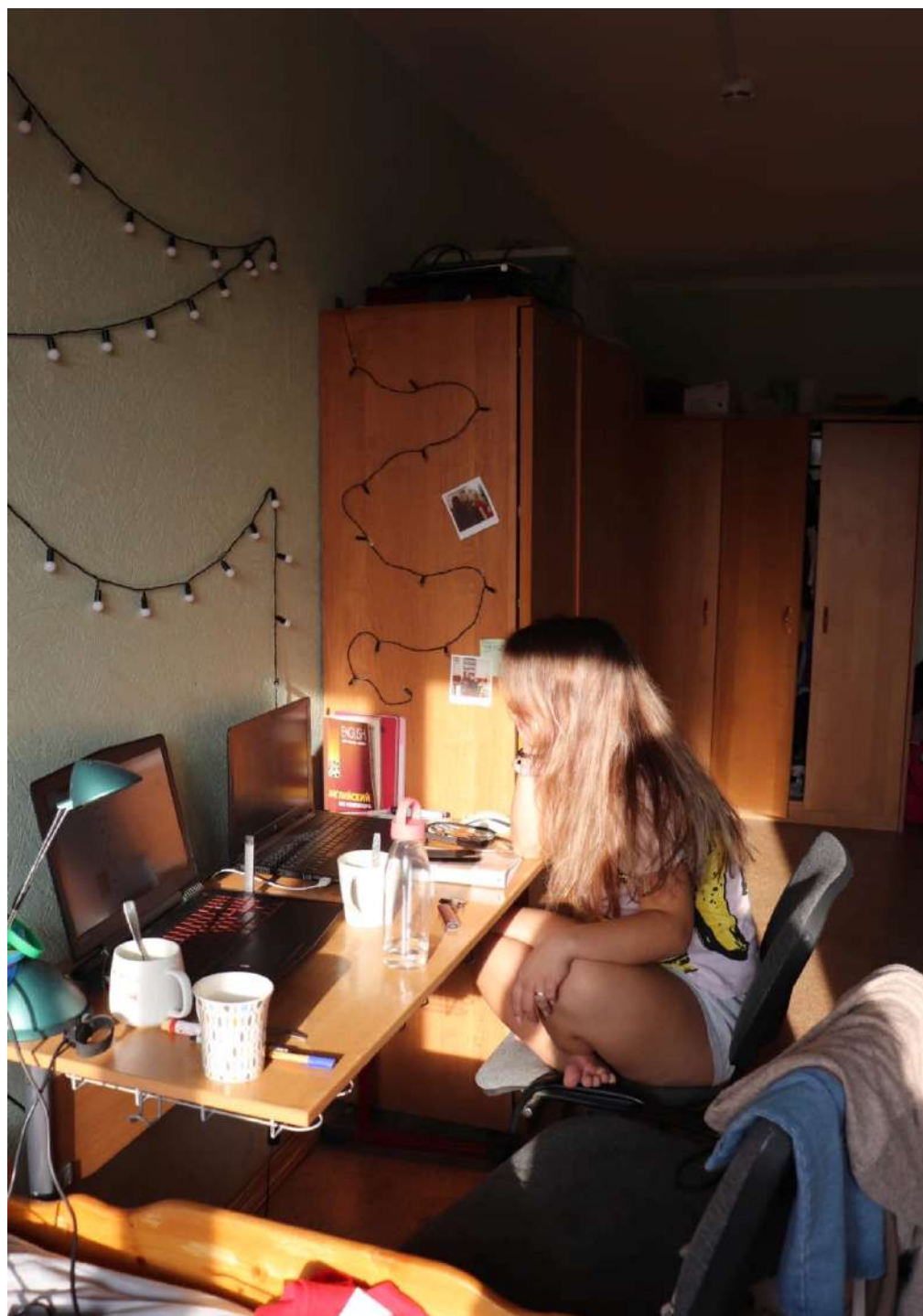


МНОГА БУКАВ

THE OFFICIAL NEWSPAPER FOR STUDENTS



**Узнай, как первокурсники
осваиваются в общежитии**

2



**Угадай знак зодиака своего
института**

3



**Навстречу изменениям: что
ждет ССиА в этом году?**

4



**Планка каждый день: брось
вызов самому себе**

6



7



Собери и.о. ССиА ИЕСТ Аделю Мехралиеву на тренировку

ОБЩАЖНЫЕ БУДНИ

«ОБЩАЖНАЯ» ЖИЗНЬ ГЛАЗАМИ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Уже месяц как многие студенты вернулись в свои общежития, а кто-то заселился в них впервые. Сложно адаптироваться за пару дней к новым условиям после уютного дома с собственной комнатой. Но в общежитии своя романтика, к которой привыкаешь и уже никогда не забудешь.

Мы поговорили с первокурсниками из разных вузов и узнали их впечатления о жизни вне дома.



Фото: Андрей Котельников

Вспомните свой первый день в «общаге». Каким он был, чем запомнился?



Виктория Евглевская, студентка Института гуманитарных наук МГПУ:

В первый день я боялась, что меня не примет коллектив, мне было важно подружиться с людьми. Общежитие и условия мне очень понравились, я сразу обустроила свой уголок. Проблем с заселением не было, если учитывать, что я очень поздно подала заявление, и мне говорили, что шансов попасть в общежитие нет.



Даниил Платонов, студент исторического факультета МГУ:

Первый день был захватывающим – я увидел высокое и очень красивое здание, и меня заселили на 9 этаж. С мебелью и оборудованием внутри комнаты уже можно было примерно представить будущую жизнь здесь, требовалось только немного прибраться.



Полина Даниличева, студентка факультета авиационной техники МАИ:

В первый раз, когда я приехала в общежитие, меня развернули обратно, потому что не было нужной справки о коронавирусе. Мне пришлось ехать домой и делать эту справку. В связи с этим, моё заселение было 1 сентября перед собранием студентов у вуза. Эмоции у меня были только негативные. Мне все не нравилось, я хотела домой.



Екатерина Костенко, студентка Института естествознания и спортивных технологий МГПУ:

Сначала было все непривычно, очень скучала по дому, было тяжело сориентироваться. Потом начала привыкать.

Какой представлялась жизнь в общежитии, и какой оказалась на самом деле? Какие стереотипы подтвердились, а какие нет?

Виктория Евглевская:

У меня был стереотип, что здесь воруют вещи, но такого нет, я спокойно их оставляю и часто не запираю комнату. Студенческая жизнь в «общаге» веселее, как я и ожидала.

Я привыкла, что у меня есть своя отдельная комната, как дома, а здесь приходится делить комнату с другими девочками, поэтому изначально я думала, что будет очень сложно морально. Но оказалось, что вместе даже удобнее. Мы помогаем друг другу в учебе и в самостоятельной жизни.

Даниил Платонов:

Казалось, что в общежитии будет тесновато, все будут постоянно друг другу мешать, а соседи беспокоить, однако можно сохранить рабочую обстановку в комнате, что очень радует. Благодаря помощи второкурсников я вовремя получил всю информацию о заселении и документах, которые надо заполнить. До приезда думал, что будет волокита именно с организационными вопросами, однако ребята очень оперативно помогли, за что я им благодарен.



Фото: Андрей Котельников

Полина Даниличева:

Я, наверное, знаю только один стереотип. Это тараканы. И пока что он не подтвердился. В своей комнате я их, к счастью, не увидела. Спасибо предыдущим жителям этой комнаты за чистоту. В принципе моя «общажная» жизнь не отличается от моих представлений: обустройстваешь комнату как хочешь, ешь что хочешь и т.д.

Екатерина Костенко:

Я думала, что будет много тараканов, грязи, беспорядка. На самом деле все оказалось намного лучше. Таракан был, но мы быстро ликвидировали эту проблему. Я поняла, что в общежитии можно обустроить свое пространство как хочешь, сделать его уютным и очень комфортным.

Сложно было адаптироваться к самостоятельной жизни? Сразу ли удалось найти общий язык со своими соседями?

Виктория Евглевская:

Было сложно, потому что я скучала по родителям, и раньше не задумывалась о том, что нужно купить что-то поесть, самостоятельно решать бытовые проблемы, поэтому первые дни в общежитии были самыми тяжелыми, но сейчас я привыкла. Надеюсь, что дальше будет проще.

Буквально в первый день я подружилась с девочками на этаже. Меня приняли очень тепло. А с соседкой по комнате мы общались еще до заселения, поэтому нам повезло, что мы оказались в одной комнате, и быстро нашли общий язык. Я поняла, что люди здесь очень приятные и отзывчивые, всегда готовы помочь.



Фото: Андрей Котельников

Даниил Платонов:

Во многом помогли второкурсники. Адаптация к новым условиям также прошла быстро, так как Студенческий комитет очень быстро предоставил нужную информацию по поводу всех сторон жизни в общежитии, а также близких к нему магазинов. Соседи приветливы, поэтому общий язык я нашёл с ними сразу же.

Полина Даниличева:

Мне не очень сложно адаптироваться к самостоятельной жизни. Я в школьные годы много куда ездила одна без родителей. Только я до сих не освоила «общажную» кухню. Не знаю почему. Может, переживаю или ещё что-то. Я живу в двушке одна. Моя соседка числится в общежитии, но в нем не живёт. А с соседями по блоку я не нашла общий язык. Максимум "привет" или можем обсудить, чья очередь покупать бытовые вещи.

Екатерина Костенко:

Первые 3-5 дней мне было довольно сложно привыкнуть к самостоятельной жизни, очень сильно скучала по родителям, хотела обратно домой. Потом я влилась в учёбу, и сейчас все хорошо. С родителями каждый день созваниваемся. С соседями сразу нашла общий язык. Очень здорово, что много ребят из нашей группы живут в общежитии

FRESH PICKLES

В данной рубрике мы не будем рассказывать вам о сюжетной составляющей фильмов. Мы просто постараемся объяснить, какие из новинок действительно стоят вашего внимания.



Мудан

Оценка - 4.8/10

Рекомендация к просмотру:



Кинокартина представляет из себя посредственную интерпретацию одноименного мультфильма 1998 года. Но, к сожалению, от старого сюжета мало что осталось, как и от ценностей заложенных в нем. Если вы смотрели мультипликацию, то к просмотру не рекомендуется, если же нет, то можете сходить ради красивой картинки.

Новые мутанты

Оценка - 6.1/10



Рекомендация к просмотру:



Проект претерпел множество переносов, что вполне могло сказаться на конечном результате. Но, как итог, фильм показал себя с вполне приемлемой стороны. Если вы просто хотите посмотреть на интересную историю в мрачной обстановке, то «Новые мутанты» в этом помогут.



Довод

Оценка - 8/10

Рекомендация к просмотру:



Сладкое мы оставили напоследок. Фильм сделан в лучших традициях Кристофера Нолана: интересно, непонятно, причудливо и красиво. Если из-за пандемии вы давно не посещали кинотеатр и думаете, на что же вам сходить, то, без сомнений, «Довод» - лучший вариант.

Автор: Илья Гусельников

- Полезные подборки
- Интересные факты



MCUNIC.RU



MCUNIC.RU

- Свежие новости
- Увлекательные тесты

Автор: Виктория Нагибина

В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ

Студенческий актив ищет новых героев

В ИЕСТе 19 сентября прошло мероприятие для первокурсников. Провести его взялась команда Мстителей. О чем это мы? Читай в материале.



Приобщение новоиспеченных студентов к активизму началось уже с сентября. Все десять сообществ института организовали ивент. Там каждый первокурсник смог узнать, как ему начать вести активную студенческую жизнь.



Фото: Марина Зимакова

Знакомство с группами ИЕСТа проходило в тематике Мстителей. "Мы решили провести тематический ивент, потому что скучно рассказывать обо всех направлениях внеучебной деятельности в формате лекции. Чтобы не возникало вопросов и суждений, что студентов в чем-то не просветили, мы постарались максимально осветить все сообщества", - поделилась с нами главный организатор Кристине Джалалян. Целью было не только информирование первокурсников, но и их привлечение в сообщества.

С помощью официальной группы Совета студентов и аспирантов во Вконтакте организаторы прямо на мероприятии провели "Чемпионат по генерации креативных идей". Пользователи в комментариях должны были написать о способностях ИЕСТа, если бы он был супергероем. Самым Креативным оказался Глеб Рябов, который написал целую богатырскую былинку о рождении ИЕСТа, о его силе и уме и артефактах, которые в закромах у него хранятся. За этот комментарий Глеб и еще двое призеров получили кружки с логотипом университета.

Касаемо пополнения рядов студенческих коммун: совсем скоро каждый первокурсник сможет пройти собеседование в Совет студентов и аспирантов. Проверь группы в социальных сетях.

Если ты не смог попасть на эту сходку, не расстраивайся. Мы получили от Кристине информацию, что сейчас уже проходит подготовка ко Дню учителя. Не пропусти!



Фото: Марина Зимакова

Автор: Наталья Чернышова

МЕМГПУ



| | |
|-------------------------------|--|
| Когда проспал пару | |
| Понял что она в тимсе | |
| Вспомнил что она очно в тимсе | |

#ГОРОСКОП.МГПУ

Институт МГПУ, а ты знаешь свой знак?

ОКТЯБРЬ

~ ОВЕН ~

Октябрь принесёт множество испытаний и сложных задач. Твой путь только начинается, запасись терпением, потому что практика в школе – это испытание на прочность.

~ ВЕСЫ ~

Месяц будет богат новыми знакомствами, которые ожидают на каждом шагу. Ты сможешь найти своих единомышленников, даже если они не знают про силу четверга.

~ ТЕЛЕЦ ~

Твоё настроение будет чаще всего позитивным, появится стремление к активной деятельности, даже захочется приехать на одну пару в субботу.

~ СКОРПИОН ~

В октябре удача на твоей стороне, тебе будет везти во всём. Поэтому присоединяйся к паре в Microsoft Teams и ложись спать, спрашивать тебя точно не будут.

~ БЛИЗНЕЦЫ ~

В этом месяце тебя будут посещать мысли о проблемах нашей планеты и экологии. Мало думать о природе, нужно действовать, поэтому участвуй в сборе макулатуры.

~ СТРЕЛЕЦ ~

Есть риск быть рассеянным и забывчивым, потому что погрузишься глубоко в свои мысли. Заведи себе будильник, иначе проспай пару.

~ РАК ~

Октябрь будет для тебя очень эмоциональным и сложным месяцем, но не стоит переживать из-за пустяков, только если твои пары не в Текстильщиках.

~ КОЗЕРОГ ~

В октябре на тебя может напасть хандра и грусть. Разгрузись и отдохни, пока учёба ещё не в самом разгаре.

~ ЛЕВ ~

На тебя слишком много всего свалится: работа, учёба, новые знакомства и проекты. Часть проблем решатся сами собой, если удалить Microsoft Teams.

~ ВОДОЛЕЙ ~

Месяц у тебя пройдёт идеально: тусовки с друзьями, душевный подъём и лёгкая учёба, только если ты не забыл пополнить социалку и продлить студенческий билет.

~ ДЕВА ~

Не делай поспешных выводов в этом месяце и не торопись, потому что можешь пожалеть из-за необдуманных решений. Практик в школе много, а нервы у тебя одни.

~ РЫБЫ ~

Всё будет казаться тебе труднее, чем есть на самом деле. Месяц подбросит парочку испытаний, но ты их легко преодолеешь. И ещё, нужно хотя бы раз появиться на своём элективе по физкультуре.

КОНКУРС: Угадай, какой знак зодиака у твоего института. Присылай свой ответ на почту (MnogaBukavSJ@mail.ru) редакции, и, если твой ответ будет первым и верным, получишь ценный приз!

Автор: Елена Хан



Автор: Алексей Петров

ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ УНИВЕРСИТЕТУ

Сулака Савва: «Мы думаем об университете будущего, моделируя идеальный вуз»

2020 – необычный год, наполненный различными изменениями. Студенческое самоуправление в МГПУ не осталось в стороне. Самым главным изменением стал возможный переход от ССиА к ОСО.

Что такое Объединенный совет обучающихся, чем оно отличается от Совета студентов и аспирантов, в чем его преимущества и как же будут проводиться мероприятия в МГПУ, учитывая все ограничения? Наша редакция решила подробнее узнать ответы на эти вопросы.

Сулака Савва рассказал о планах на мероприятия в новом учебном году и поделился своим мнением об Объединенном совете обучающихся.

«Тренд современности – поддержка сообществ, команд. Невозможно все централизовать, невозможно всем управлять из центра, фишка в децентрализации»



Сулака Савва - начальник управления корпоративных звенцов и студенческих инициатив

Как будут проходить мероприятия в условиях смешанного обучения и ограничений?

Новый учебный год начался в условиях крайне жестких ограничений, касающихся мероприятий в Университете. Основной нормой является запрет массовых мероприятий свыше 50 человек, а также мероприятий до 50 человек, если смешиваются студенты разных групп. При таком раскладе провести какое-либо «живое» мероприятие затруднительно. В настоящий момент силы администрации Университета направлены на расширение наших возможностей по проведению онлайн-форматов. К этому же мы призываем и студенческие сообщества и организации. Для всех должно быть очевидным, что безопасность и здоровье студентов и сотрудников важнее наших интересов и амбиций, связанных с организацией мероприятий.

Сейчас активно обсуждается возможный переход всем привычной системы Совета студентов и аспирантов к Объединенному совету обучающихся. Как Вы думаете, почему модель ОСО лучше ССиА?

ССиА или ОСО – это просто буквы и слова. Сами по себе они не говорят о модели. Модель – это конструкция образа желаемого будущего, строящаяся на конкретных принципах и системе взаимодействия внутри. Внутри любой модели всегда есть содержание деятельности. Лично для меня совершенно не принципиально как будет называться орган студенческого самоуправления. Важно, что и как происходит внутри, чьи интересы представляются и какая реальная деятельность есть по итогу.

Как Вы думаете, реально ли создать «единую» систему самоуправления, учитывая специфику каждого института МГПУ?

Здесь надо говорить о модели. Что тут важно? Важно, что это объединенный совет, который представляет интересы всех организаций и сообществ. При этом речь идет о том, что студенческим сообществам и организациям оставляют их автономность. Важно, чтобы ОСО представляло интересы всех структур, которые занимаются студенческим самоуправлением. На мой взгляд, студенческий совет и вообще все студенческие организации должны быть максимально адекватными, современными, так сказать «на волне». Вопрос преодоления излишней бюрократизации для органов студенческого самоуправления остается актуальным. Часто бывает, что за этой бюрократизацией, за заседаниями и протоколами, трудно увидеть реальную работу, результаты и уж тем более готовые продукты для студентов. Мы с коллегами и студентами-единомышленниками всегда держим рамку того, каким будет наш Университет через 50 лет. То есть думаем об Университете будущего, моделируя идеальный вуз, и пытаемся работать вроде бы «здесь и сейчас», но уже в том, будущем Университете. И такой подход помогает спокойнее относиться к ежедневной рутине и суете.

Мы с коллегами и студентами-единомышленниками всегда держим рамку того, каким будет наш Университет через 50 лет.

Мы спросили у представителей Совета студентов и аспирантов о недостатках ССиА, которые могли бы повлиять на переход к новой системе самоуправления.



Демьян Петров – и.о. председателя Совета студентов и аспирантов МГПУ

Какие планы у Совета на этот год?

В планы ССиА входит выполнение всей работы по защите прав и свобод студентов, это наша ежеминутная задача, которую мы выполняем.

Какие недостатки есть у ССиА на твой взгляд? Почему их невозможно исправить, не переходя к новой системе?

Недостатки есть у каждого сообщества, группы, организации, мы не исключение. Для меня лично главный – мы студенты, у которых каждый день проходит как новый, в один день мы хотим одно, а завтра совсем другое, иногда это может помешать выполнению систематически верной работы. Но жить каждый день как новый – круто, поэтому я отношусь к этому более чем спокойно.



Стас Нюний – и.о. заместителя председателя Совета студентов и аспирантов МГПУ

Какие недостатки есть у ССиА на твой взгляд?

Сейчас я не могу сказать о недостатках ССиА так как я их просто не вижу. Структура ССиА – это рабочая система, ну, как минимум была. Тут вопрос в том, что эта система сейчас перестает эффективно работать с каждым новым поколением студентов. Я бы не назвал это недостатком, скорее это данность, которую нужно принимать.

В чем причина изменения ССиА на ОСО?

Хороший вопрос. Думаю, у студентов появилась потребность, а затем и сам запрос на новую систему. ССиА – это про студентов и для студентов, поэтому неудивительно, что Совет начал работу над новой структурой.

Ольга Томко – председатель Совета студентов и аспирантов Института педагогики и психологии образования рассказала о том, что представляет собой Объединенное сообщество обучающихся.

Что послужило причиной выдвижения ОСО вместо ССиА?

Ребята из ШСА ПЛЮС (Школа студенческого актива ПЛЮС – прим.ред.) разбирали проблемы, которые возникали у студентов при взаимодействии с Советом и в принципе цели Совета. Цель ССиА состоит из двух частей: 1 – защита прав и свобод студентов, 2 – возможность самовыражения и самореализации студентов. Опрос в группе ССиА выявил проблемы, на которые студенты сами указали, и мы смогли понять, что все-таки на самореализацию делается больший акцент. Студенты из команды ШСА ПЛЮС сделали вывод, что для Совета, как органа будет тяжело справляться с обеими частями цели и пришли к мнению, что у нас есть профильные сообщества, которые конкретно занимаются самовыражением и самореализацией студентов. При этом направления Совета и сообщества параллельно занимаются, можно сказать, одинаковой деятельностью. Поэтому мы решили, что это достаточно трудозатратно и появилась идея ОСО.

Можешь рассказать про ОСО?

Это новая система студенческого самоуправления, которая была разработана командой студентов в ШСА в этом году. Суть в том, что мы от одной системы Совета переходим к системе сообществ. Следовательно, Совет становится органом, который занимается только защитой прав и свобод студентов. Важно отметить, что он не просто защищает какие-то права и решает возникающие у студентов проблемы, а предотвращает их. Все направления,

которые находятся в Совете, согласно модели ОСО, перейдут в сообщества. Совет наравне со всеми сообществами будет иметь равные права, все сообщества будут находиться в одинаковых, равных условиях.



Ольга Томко

Как будет осуществляться переход к ОСО, если на выборах эту систему примут?

Переход планируется максимально постепенным, чтобы нам не потерять всю систему в целом. После конференции, если выберут ОСО, направления понемногу начнут отделяться от Совета и присоединяться к сообществам. Например, медиа станет вообще отдельным сообществом. Председателям нужно будет сформировать команды, которые будут заниматься защитой прав и свобод студентов. Тут ещё важно понимать, что мы всё также будем плотно сотрудничать, потому что большинство из нас, благодаря работе в Совете, стали друзьями.



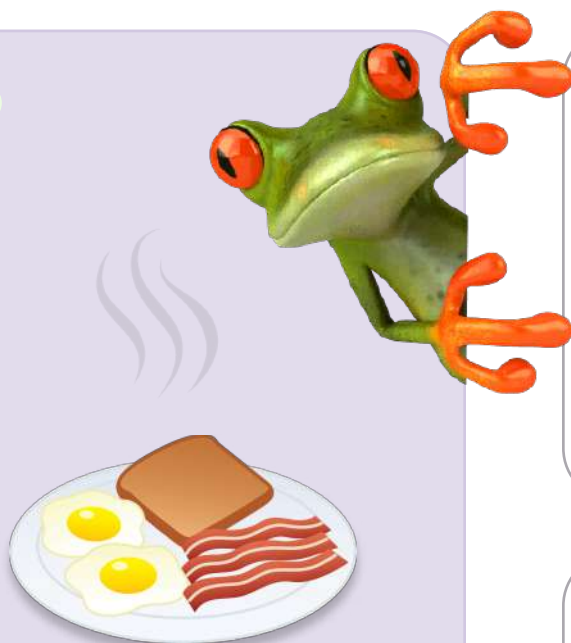
#LIFEHACKS

Успеть за 24 часа

Жизнь постоянно подкидывает нам всё новые и новые задания. Как научиться в течение дня совмещать насыщенный учебный график, общение с близкими, занятия спортом и, конечно же, отдых? Делимся с вами полезными советами по тайм-менеджменту, которые помогут хакнуть жизнь.

«Лягушка» на завтрак

Брайан Трейси, один из успешных бизнес-консультантов, называет «лягушкой» самое неприятное, но важное дело, которое нужно выполнить за день. Откладывая его, формируется избыток эмоционального напряжения и нежелание приступить к работе в принципе. Начав день именно с этого дела, вы получите позитивный заряд энергии на весь день.



Равновесие во всём

Равновесие между учебными, рабочими и личными делами – неотъемлемая часть успешного дня. Организм не обманешь, поэтому даже если работать на пределе возможностей, без отдыха, ваш организм остановит работу в принудительном порядке, а сам процесс не будет продуктивным.



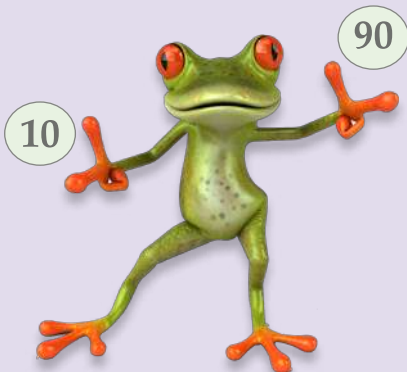
Слово «нет» экономит время

Научиться говорить «нет» не нужным вам задачам (и людям) порой бывает очень сложно, но такая мера необходима, чтобы не размениваться по пустякам и потратить время на выполнение приятных и полезных дел.



Делу – время, потехе – час

Правило 10/90 гласит: 10% времени, израсходованного на планирование до начала реализации задачи, экономит 90% в течение ее разрешения. Планировать необходимо от большего к меньшему, переходить от долгосрочных планов к краткосрочным.



Пользуйся нашими простыми, но эффективными советами по тайм-менеджменту и помни, если не хакнешь жизнь первым – жизнь хакнет тебя!

Автор: Екатерина Ямщикова

#TOPSTARS



После долгого карантина нам как никогда необходимы новые эмоции и впечатления. Так что берем от жизни все и вдохновляемся популярными книгами и альбомами, посещаем интересные места и наслаждаемся офлайн-мероприятиями.

Игра месяца



Новинка в игровом мире – «PUBG MOBILE» позволит виртуально путешествовать по трем городам: Москва, Санкт-Петербург и Сочи. Однако все не так просто. Каждая локация предполагает определенные задания. Вознаграждение за их выполнение – промокод на скидку в «Delivery Club».

Сериал месяца



Дожливый осенний вечер советуем разнообразить новым мини-сериалом. «Мы те, кто мы есть» – картина итальянского кинорежиссера Луки Гуаданьино о подростках, которые исследуют мир и ищут свое место в нем. Сериал посвящен дружбе, первой любви и сложностям, которые с уверенностью можно назвать универсальными.

Музыкальные альбомы месяца



Отрывайся как в последний раз под топовые песни октября. В начале осени чарты Apple Music возглавили альбомы «Heaven&Hell» от восходящей поп-звезды Ava Max, «Yamakasi» от перспективного хип-хоп дуэта Miyagi & Andy Panda и «One More City» от малоизвестного белорусского музыканта ЛСП. Еще не прослушал их? Тогда сделай это в ближайшее время.

Место месяца



В середине сентября в Москве прошло открытие первого в мире музея для набора лайков «Like Room». Воспользуйся случаем и создай уникальный контент для своих социальных сетей. Ведь именно в этом музее ты порисуешь на интерактивных зеркалах, потанцуешь на клавишах цифрового пианино, создашь свою светомузыку, а также выведешь на мониторы мысли в формате видеоклипа.

Мероприятие месяца



По вечерам в столичных кафе, ресторанах и барах «StandUp Msk» организует выступления комиков из популярных ТВ-проектов, таких как «Stand Up», «Открытый микрофон», «Comedy Баттл». Бронируй столик, бери друзей и беги на шоу. Кстати, это совершенно бесплатно.

Приложение месяца



Платформа от американского актера Джозефа Гордона-Левитта «HITRECORD: Create Together» позволяет творить и делиться своими маленькими шедеврами с пользователями со всего мира. Уникальность приложения в том, что ты будешь общаться с актерами, писателями, иллюстраторами, музыкантами и другими деятелями искусства.

Автор: Валерия Корявченкова

ЧТО БЫЛО РАНЬШЕ?

или истории из жизни преподавателей МГПУ

“Однажды студент пообещал сдать задание к дедлайну и таки сдал вовремя. Кажется, это самое внезапное, что происходило за время моей работы со студентами.”



Онес Екатерина Васильевна

Ассистент ИЕСТ, руководитель информационных служб на порталах Матч ТВ и Sportbox.ru

Автор: Аниа Фрейзулсва





SOUNDS TASTY



Мечта, воплощенная во вкусе



11 сентября 1947 года родился мальчик Боря. В детстве он ничем не отличался от других детей, но шло время, он окончил медицинский университет и начал работать врачом на судах дальнего плавания.

Он понимал ценность молочных продуктов для детского организма, но при этом знал, что не все дети любят их и мечтал изменить ситуацию. Борису в голову пришла идея, он закрылся в каюте и писал-писал.



Ровно через три дня он представил вниманию своих товарищей **гениальный рецепт**:

- 360 г творога
- 100 г сахарной пудры
- 60 г мягкого сливочного масла



Перетереть все до состояния пасты. Сформировать прямоугольные творожки и убрать их в морозильную камеру на несколько часов. Растопить шоколад и сливочное масло и окунуть в них сырки. После чего убрать на 10-12 часов в холодильник, чтобы замерзший творог оттаял. Так получится идеальный творожный сырок, который «сделает» ваше утро!



Хумус как источник энергии



Всем известно, что у Леди Гаги напряженный концертный график. К тому же 18 сентября состоялась премьера короткометражного фильма для нового сингла певицы «911». Она отмечает, что этот трек для нее является личным и рассказывает об опыте борьбы с ментальными проблемами, которые уже ушли в прошлое.

Многочасовые съемки подрывают здоровье Леди Гаги, но ей нужно оставаться в форме, несмотря ни на что. Диетологи составили для нее **специальную диету: хумус и кокосовое молоко**.

Придерживаться такого рациона проще, если **приготовить хумус самостоятельно**, к тому же в этом нет ничего сложного – 1 стакан нута нужно перебрать и залить холодной водой. Через 12 часов залить нут водой снова и поставить на огонь. Довести до кипения и снять пенку. Варить около двух часов на небольшом огне, затем остудить, не сливая отвара. Добавить к нуту очищенные дольки чеснока и измельчить все до состояния пюре. После чего добавить соль, перец, оливковое масло и лимонный сок. Хумус можно намазывать на зерновые чипсы, которые тоже составляют диету певицы.

С таким питанием «от Леди Гаги» любой студент сможет осуществить все свои планы.



Овсяный батончик на пути к победе

Юноша с детства занимался легкой атлетикой, ездил на разные соревнования, но никогда не выигрывал. Родители ни на минуту не прекращали верить в своего сына, но окружающим казалось, что он занимается не своим делом, ему никогда не достичь успеха в спорте. Мальчик был упрям и вынослив, выглядел как человек, который всегда добивается своей цели. Так и случилось...



Уже в 18 лет молодой человек вышел на профессиональный уровень и начал свою большую спортивную карьеру. Мать не переставала гордиться успехами сына, но хотела, чтобы он стал тем, кем хочет сам – **Олимпийским чемпионом**. Женщина осознавала, что добиться этого может только сильный, **полный энергии человек**. Она решила создать то, что поможет сыну оставаться таковым на протяжении всей дистанции. Мать смешала 100 г овсяных хлопьев с орехами и сухофруктами, залила смесь горячим медом и перемешала. На застеленную пергаментом форму выложила фруктово-ореховую массу высотой более, чем два сантиметра и выпекала в духовке при 180 градусах 20-25 минут. Получились настоящие **энергетические батончики**.



В 22 года ее сын Валерий Борчин завоевал золотую медаль на Олимпийских играх в Пекине, он стал лучшим «ходоком» на 20 км. Ему хватило сил и энергии до конца дистанции, и все благодаря овсяным батончикам, приготовленным мамой.

Автор: Елизавета Волобуева

#CHALLENGETIME



Не кисни – в планке зависни

Элективные курсы по физической культуре – отличный способ поддерживать себя в форме. Но не мешают дополнительные тренировки, если есть цель сбросить вес или подкачать мышцы. Одно из самых эффективных упражнений для всего тела – планка. Мнением о её преимуществах с редакцией газеты поделился преподаватель кафедры адаптологии и спортивной подготовки ИЕСТ **Юрий Александрович Чесноков**:



«Это упражнение не требует особых условий и наличия спортивных снарядов, а эффект от него ощущается во всем теле.

Планка задействует почти все группы мышц: бицепс, шейные мышцы, мышцы спины и живота, ягодицы, бедра и икроножные мышцы. К тому же она выпрямляет осанку, что полезно для тех, кто постоянно работает за компьютером. Уделяйте упражнению несколько минут в день и будете лучше себя чувствовать».

Чтобы тренировки не были скучными, мы собрали разнообразные варианты выполнения планки. Держи три необычных вида этого упражнения, которые помогут тебе привести мышцы в тонус.

Планка «Руки-локти»



Как выполнять:

В классической планке согни правую руку, затем левую и, начиная с правой руки, вернись в исходное положение. Повтори то же самое с другой руки.

Планка с поворотами бедер



Как выполнять:

В планке на локтях скрути корпус в талии, отводя бедро в сторону, и опусти его к полу, не касаясь. Вернись в исходное положение и повтори в другую сторону.

Планка «Человек-паук»

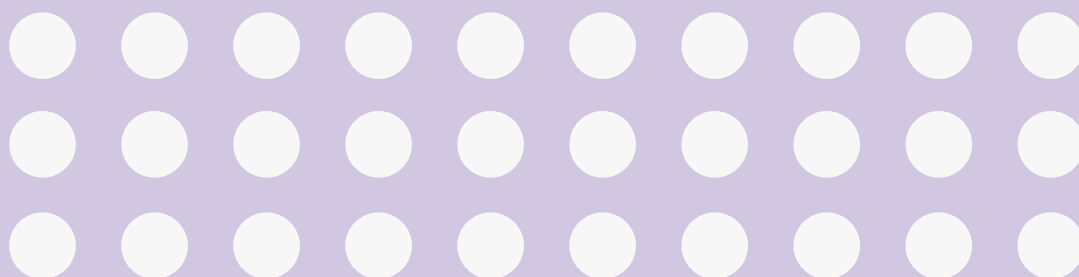


Как выполнять:

В классической планке одно колено потяни как можно ближе к локтю, не двигая и не перекашивая корпус. Верни в исходное положение и повтори другой ногой.



30 дней планки



Статистическая планка каждый день – залог красивого и подтянутого тела. Сможешь ли ты ежедневно выполнять это упражнение, увеличивая при этом время? Проверь свои силы, используя наш чек-лист. Начиная с 20-ти секунд, постепенно прибавляя от пяти до десяти секунд.



КОНКУРС: Засними на видео, сколько ты сможешь простоять в планке, и присылай свой результат на почту редакции MnogaBuka@SJ@mail.ru. Участник, продержавшийся дольше всего, получит приз. Желаем удачи и хороших тренировок!

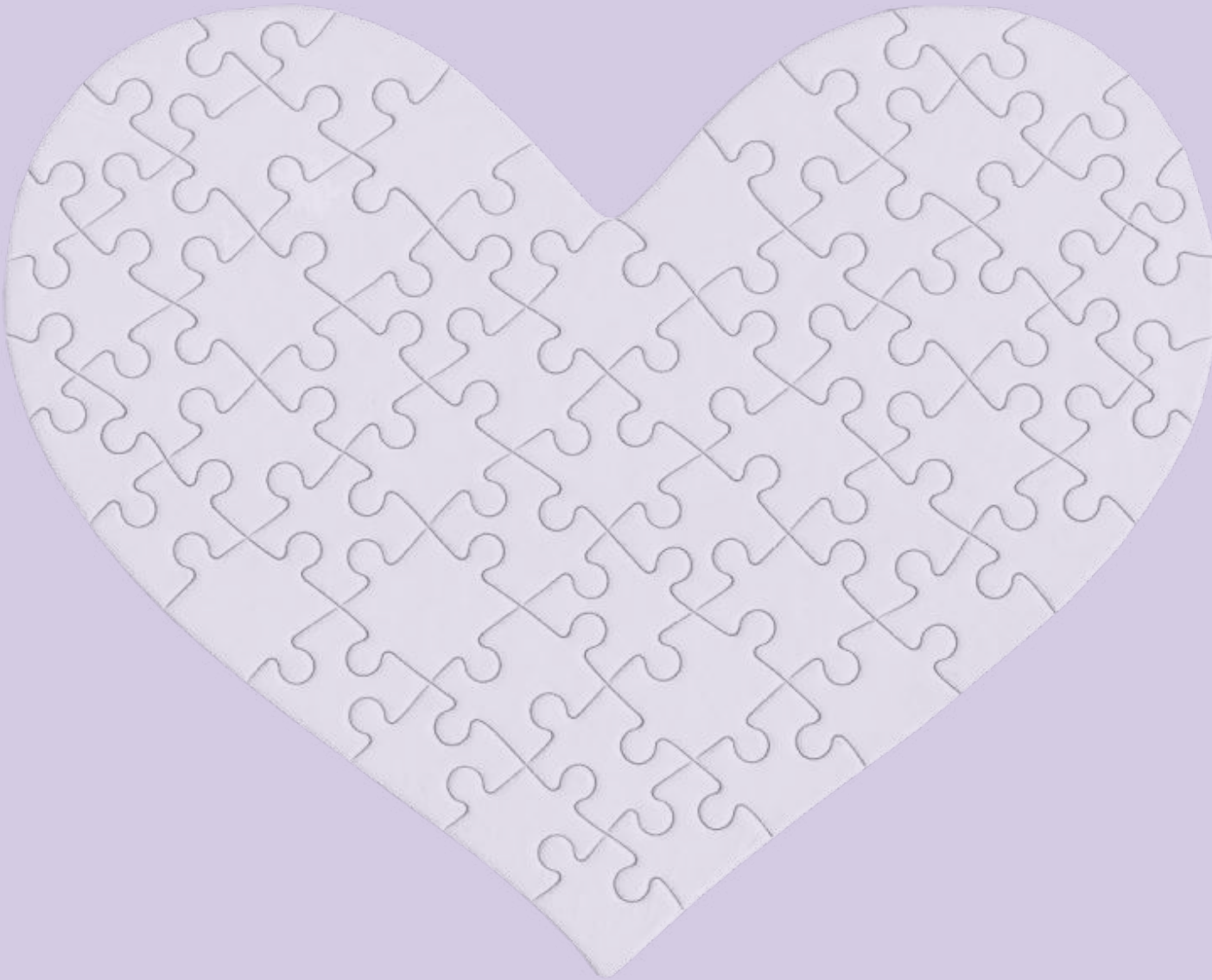


Автор: Ева Тимофеева

#ОЧУМЕЛЫЕ.РУЧКИ

Помоги и.о. ССиА ИЕСТ Аделе
Мехралиевой подобрать лук на
тренировку





Редакция газеты:

Дмитрий Дзигуа – главный редактор
Илья Гусельников – выпускающий редактор

Авторы:

Виктория Нагибина – дизайнер-верстальщик выпуска
Татьяна Свиридова
Наталья Чернышова Аиша Фейзулаева
Илья Гусельников Ева Тимофеева
Анастасия Богданова Елизавета Волобуева
Екатерина Ямщикова Елена Хан
Валерия Корявченкова Алексей Перов

№1 (4) 2020 год

Учредитель

Институт естествознания и
спортивных технологий,
направление “Реклама и связи
с общественностью”

Газета распространяется на
территории РФ

По всем вопросам (в том числе
реклама): MnogaBukavSJ@mail.ru