

# В МСГ ФОЙМУТ

№9 (149)  
НОЯБРЬ, 2021 ГОД

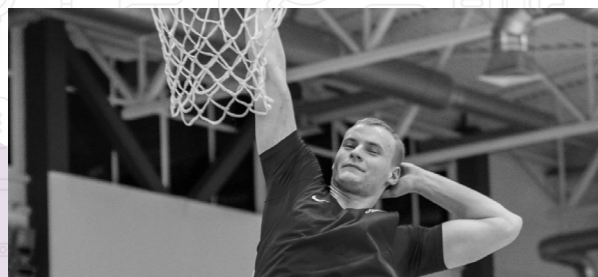


## Мы попали в топ! Студенты МСГ на волне побед

Интервью:  
**Владимир Соловьев**  
Страница 6

Авторская колонка:  
**Ни дня без праздника**  
Страница 11

Редакция рекомендует:  
**Учеба за границей**  
Страница 13



**Владимир Соловьев** Страница 4



**С чего начать утро** Страница 6



**Необычные домашние животные** Страница 10



**Учеба за границей** Страница 13

ГЛАВНОЕ	3
СОБЫТИЯ НОЯБРЯ	3
ИНТЕРВЬЮ	4
ВЛАДИМИР СОЛОВЬЕВ	4
РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ	6
С ЧЕГО НАЧАТЬ УТРО	6
РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ	7
НИ ДНЯ БЕЗ ПРАЗДНИКА	7
АВТОРСКАЯ КОЛОНКА	8
ТЕНДЕНЦИЯ КАСТОМИЗАЦИИ	8
АВТОРСКАЯ КОЛОНКА	9
КАК ПОНЯТЬ СЕБЯ	9
АВТОРСКАЯ КОЛОНКА	10
НЕОБЫЧНЫЕ ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ	10
АВТОРСКАЯ КОЛОНКА	11
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕТЧИНГА	11
АВТОРСКАЯ КОЛОНКА	12
ЛЕГАЛЬНЫЕ ТУСОВКИ	12
РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ	13
УЧЕБА ЗА ГРАНИЦЕЙ	13
ТВОРЧЕСКИЙ МСГ	14
ИЗ INSTAGRAM	15
#МСГ	15
АНОНСЫ ДЕКАБРЯ	16
НОВОГОДНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	16

## ДЕНЬ МАТЕРИ



Мама, мамочка, мамуля – родная и любимая. Иногда так хочется, чтобы она была рядом. Но, к сожалению, расстояние между твоим родным городом и Санкт-Петербургом чаще всего не позволяет тебе обнять маму и поздравить с Днём матери лично, поэтому несколько лет назад была придумана и воплощена в жизнь акция «Открытка маме».

Уже второй год подряд акция проходит без концерта и фотозон, локация: первый этаж каждого корпуса. Кстати, об открытках: чтобы выбрать их дизайн был проведён конкурс. Да-да, те самые картинки, которые прилетят мамам, нарисовали наши студентки Екатерина Демидова и Светлана Перевозчикова.

В этом году акция вызвала невероятный ажиотаж – более 500 конвертов сразу же полетело на почту. Написанные разными почерками, выраженные разными словами письма имели один смысл – мамочка, я тебя люблю!

## СТУДЕНТ ГОДА



Три года назад МСГ стали выделять как отдельную организацию-участника конкурса «Студент года» в системе высшего образования Санкт-Петербурга. До этого момента наши студенты, конечно, могли участвовать (и даже выигрывали!), но только как представители вуза. И с того самого момента 3 года подряд наши студенты становились победителями конкурса в номинации «Лучший организатор студенческого самоуправления в общежитии».

Кто пополнил ряды победителей в этом году? Председатель Студенческого дома №11 Дмитрий Конюшенко получил титул «Студент года», знак отличия - сову и повышенную стипендию на целый год.

Дима считается «старожилом» Студенческого совета, ведь он посвятил ему практически всё своё время проживания в МСГ. Гордимся, что среди активистов МСГ есть такие талантливые и целеустремленные студенты!

## КОНКУРС СТУДСОВЕТОВ



Череду студенческих побед продолжил коллектив Президиума Студенческого совета МСГ. И хотя мы не являемся образовательной организацией и сильно отличаемся от других, ребята решили показать свои успехи и достижения в этой сфере на региональном уровне и поучаствовать в конкурсе на лучшую организацию деятельности органов студенческого самоуправления.

В заочном этапе конкурса члены жюри оценивали презентацию и план работы органа студенческого самоуправления на 2021 год, а в очном участники рассказали о своей организации поподробнее и прошли тестирование по номинациям.

Итак, к чему мы ведём – наш Студенческий совет занял почетное второе место! И это не вершина возможностей, а значит впереди ребят ждёт еще не одна презентация и не один конкурс. И мы уверены, всё у них получится!



## ИНТЕРВЬЮ

# ВЛАДИМИР СОЛОВЬЕВ

В октябре в МСГ прошли соревнования по баскетболу в рамках Спартакиады. Победу в турнире одержал Студенческий дом №11. Капитаном команды стал игрок молодежной сборной России, бронзовый призер молодежной баскетбольной спартакиады, чемпион Европейской юношеской баскетбольной лиги - Владимир Соловьев. Он рассказал о том, как начинался его спортивный путь, как мотивировать себя на победу, каким должен быть сильный игрок на поле и почему баскетбол — это самая зрелищная игра.

### **Давай начнем с самого начала. Расскажи, с чего начался твой баскетбольный путь.**

Все начиналось довольно банально. С первого класса я пошел в баскетбольную секцию в своей школе. С первых тренировок этот вид спорта запал мне в сердце. Я очень хотел тренироваться, чтобы добиться высоких результатов. Но на тот момент это казалось чем-то заоблачным, потому что я родился и вырос в Ржеве — это маленький город. Представить, что из тебя получится профессиональный спортсмен было на уровне мечтаний, как космонавтом стать или президентом. Юношеский максимализм давал о себе знать: у меня горели глаза, я хотел стать вторым Майклом Джорданом. Мотиваторов в лице других людей у меня не было, но у меня был я сам.

### **Вспомни свою первую победу. Какие эмоции ты испытал?**

Это был турнир среди школ, в котором принимала участие сборная города. Собрали лучших парней, которые подходили по всем показателям антропометрии, то есть по росту, размаху рук и по другим физическим данным. За день до игры со сборной города я заболел. У меня была высокая температура, мама не отпускала меня на соревнования, но я понимал, что должен быть обязательно. Я дождался, когда мама вышла из дома и побежал на игру. Когда мы разминались, я смотрел на парней из городской сборной и мне казалось, что они больше и старше меня. В первой половине игры мне было плохо, поэтому пользы я никакой не приносил, но затем я собрался с мыслями, понял, что нужно выигрывать. По итогу мы одержали победу. Это было очень престижно. И после этой игры меня позвали в сборную города. Я был счастлив. Понял, что всё не зря.

### **На кого ты учишься? Твоя профессия связана со спортом?**

Учусь я на педагога. Я не мечтаю стать тренером, но очень хотел бы попробовать. Если со спортивной карьерой что-то не заладится, то попытаюсь реализовать себя в работе с детьми. Но не исключено, что в будущем могу изменить мнение и выбрать другую профессию.

### **Какими качествами должен обладать сильный баскетболист?**

В первую очередь, нужно быть трудолюбивым, много работать над собой, много тренироваться. Ты должен быть целеустремленным и путем постоянного совершенствования достигать цели. Обязательно нужно быть уверенным в себе и в своих действиях.

### **Как часто ты тренируешься, чтобы быть в спортивной форме?**

На данный момент тренировки у меня каждый день, кроме воскресенья. Но иногда игры ставят на этот день, так что бывают недели без выходных. По времени я провожу на тренировке часа по два, но в день их может быть несколько. Поэтому суммарно выходит часа четыре. Летом люблю играть с разными командами на уличных площадках.

### **Что ты делаешь, если команда проиграла? Как справляешься?**

Это для меня большая тема. Проигрывать я не умею. Каждое поражение воспринимаю близко к сердцу и виню себя, что сыграл бы я лучше — мы бы выиграли. Но в таких ситуациях советую не замыкаться в себе. Поражение — это нормально для спорта, они бывают у каждого.

### **За какие клубы ты сейчас играешь?**

Я состою в нескольких клубах, но самые значимые — это ЗхЗ, ЦОП СПб и команда моего университета - БК «Зенит-ЛГУ».

### **Как думаешь, лучше начинать свою карьеру в провинциальном городе и постепенно пробиваться в профессиональную сборную или сразу начинать с серьезных спортивных школ?**

Конечно же лучше начинать со спортивных школ, так как там конкуренции больше. Вообще, нужно стараться играть с игроками, которые сильнее, опытнее тебя. Благодаря таким тренировкам ты будешь прогрессировать с двойной скоростью. Даже в провинциальном городке стоит искать сильных соперников.

### **За что ты ценишь баскетбол?**

Я баскетбол люблю за его зрелищность, за динамику. Баскетбол называют быстрыми шахматами. Решения на площадке должны приниматься моментально. Команды за одну игру могут забивать до двухсот очков разными способами. Это очень красивая игра.

### **Ты обращаешь внимание на количество болельщиков или ты сосредоточен на игре?**

Конечно же я обращаю внимание на болельщиков на трибунах. Они создают особую атмосферу на площадке. Приятно играть, когда тебя поддерживают. За это я очень люблю турниры в МСГ. На них приходит много людей, это очень круто!

### **Почему ты решил отстаивать интересы своего Студенческого дома?**

При заселении я познакомился с одним очень хорошим человеком, с нашей заведующей Ксенией Владимировной. Я пообещал ей, что пока всю полку для наград в холле не заставлю кубками, отсюда не уеду. И после таких слов пропускать турниры по баскетболу я просто не имею права.

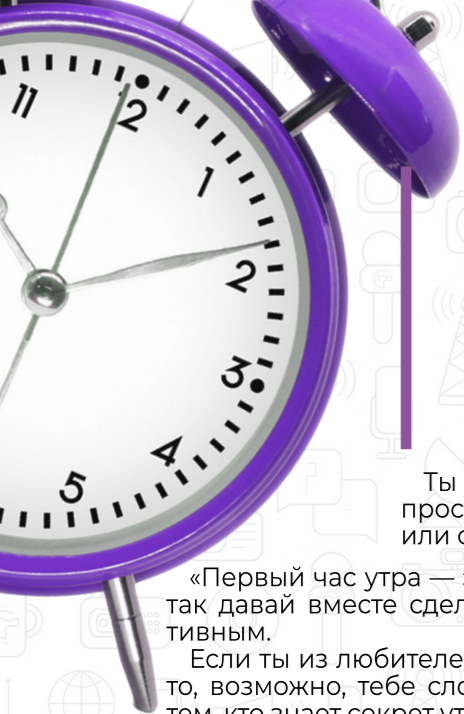
### **Главное победа или участие?**

Конечно же главное победа. Победа в жизни каждого человека — приятный этап, его хочется переживать как можно чаще, причем как на спортивной площадке, так и за ее пределами.

### **Какой совет можешь дать ребятам из МСГ?**

Пользуйтесь теми возможностями, которые вам дает городок. Здесь с огромной ответственностью относятся к спорту. Ежегодно проводится достаточное количество турниров и тренировок. Каждый студент может выбрать что-то для себя. Тренируйтесь, развивайтесь и получайте удовольствие!

АНАСТАСИЯ МАТВЕЕВА, СД №11



# РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ С ЧЕГО НАЧАТЬ УТРО

Ты точно слышал о том, что утро — важная часть дня. Но часто мы просыпаемся в плохом настроении, в спешке выключаем десятый будильник, или от звона кружки, которую обронил сосед, уходя на учебу.

«Первый час утра — это руль для всего дня», так давай вместе сделаем его более продуктивным.

Если ты из любителей поваляться в кровати, то, возможно, тебе сложнее начать день, чем тем, кто знает секрет утренней рутины. Что стоит внести в свою жизнь, чтобы утро стало любимой частью дня? Сейчас расскажем.

## 1. Ранний подъем

Начать стоит с небольшого отклонения от привычного тебе режима, а затем постепенно вставать раньше и раньше. Конечно, ты можешь предпочесть 5-10 минут сна, но пересилив себя пару раз, можно понять, как много дает ранний подъем: можно позволить себе не торопиться и доделать дела с вечера, появится время для себя и на новые привычки. А еще утром наш разум более ясный и сконцентрированный, что позволит сделать самые важные дела в начале дня.

## 2. Хороший завтрак

Тут все просто: плотный вкусный завтрак, обязательно чтобы радовал глаз, и ты полон сил и готов покорять этот мир! Маленький секрет — сбалансируй свой прием пищи по белкам, жирам и углеводам, и тогда голод не отвлечет тебя в самый неподходящий момент. Хорошие варианты — сырники с овощами и цельнозерновым хлебом, тосты с авокадо и рыбой или салат с



бобовыми или курицей, заправленный маслом. И не забудь дополнить свою трапезу вкусным кофе или ароматным чаем.

## 3. Медитация

День хорошо бы начинать с чистого разума и светлых мыслей, поэтому стоит уделить время медитации. Мы не призываем тебя постигать все секреты и сидеть часами в позе лотоса, но 10 минут утром помогут справиться с тревогой, уменьшить стресс и сделать мысли яснее. Включай YouTube или скачай приложение, например, Meditopia.

## 4. Зарядка

Кто бы что ни говорил, а маленькая доза спорта нужна нашему организму и телу - и взбодритесь, и мышцы в тонусе будут. После идеально подойдет контрастный душ и любимый крем для тела. А если ты уже «профи», то вставай на полчаса раньше и скорей на пробежку, только не забудь одеться по погоде.

## 5. Короткое мотивационное видео или информационное тематическое видео

Чтобы не забывать о своих целях и вдохновиться на новые 24 часа советуем просматривать короткие видео. Это может быть материал о английском языке для лучшей практики, сводка новостей или правила тайм-менеджмента. Особенно советуем каналы на YouTube: John Kehoe, KRAMARTY TV, Научпок, Искусство Харизмы, Таблетка Саморазвития или блог Эвана Кармайкла.

## 6. Планирование

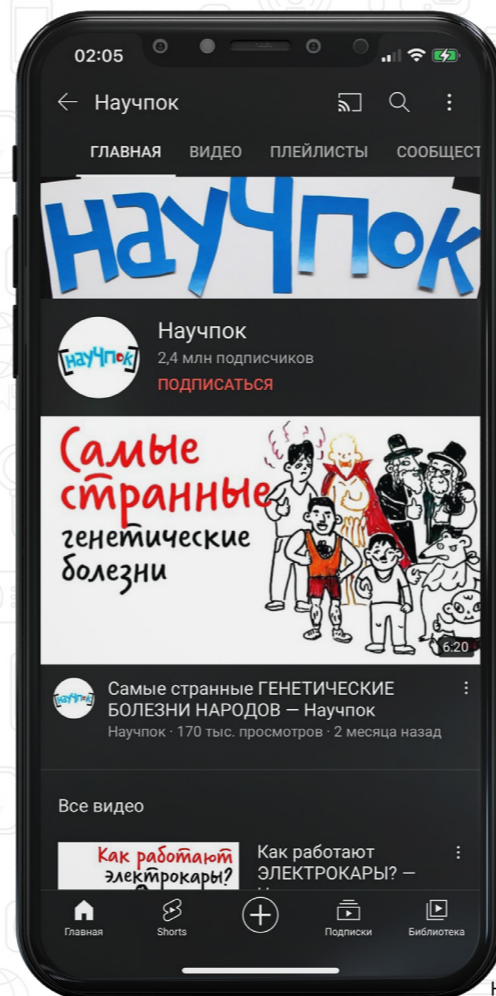
А для продуктивного дня стоит с утра спланировать свои дела — это поможет не потерять ни часа и успеть выполнить все свои задачи. Ежедневник, ручка и за хорошим завтраком выпиши все свои планы на день, пометь самые важные и вперед.

## 7. Книга вместо телефона

Можно начать правильное утро даже просто заменив гаджет сразу после пробуждения на несколько страниц книги. Так ты сможешь наконец-то прочитать давно ждущее своего часа произведение и минимизируешь вред для глаз, а еще запустишь работу мозга.

Подумал о том, что просто нет времени на все? Тогда вернись к первому пункту!

И ВИКТОРИЯ ГАУПТ, СД №10



# РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ НИ ДНЯ БЕЗ ПРАЗДНИКА

В декабре самый главный праздник, который мы все ждем — это Новый год. Однако помимо этого, безусловно, красивого и яркого праздника существует множество других, довольно необычных по своим названиям и сути.

**1 декабря — День козы!** Самый первый день зимы особенный. Он символизирует начало морозов, лепки снеговиков, катания на коньках, а самое главное — появление снега! Первое декабря называют днем приманивания снега или днем белой козы. Как рассказать ребенку о том, откуда появляются снежинки? Все просто: это белая коза скачет по облакам и выбивает копытами из облаков снег! Кроме того, ее можно приманить яблоком или сахаром, если снега в городе всё ещё нет. Но кажется, в этом году кто-то перестарался с приманиванием козы, поэтому в первый день зимы в Санкт-Петербурге выпала месячная норма снега.

**4 декабря — День потерянного носка!** Этот необычный праздник зародился в США. Одна из загадок человечества — куда же постоянно пропадает второй носок? Как бы сильно ты не хотел удержать эту пару вместе, один постоянно бесследно исчезает. В этот день нужно сказать «до свидания» всем одиноким носкам. Каким же образом? Можно сделать из них детские куклы, использовать как тряпки для протирания пыли, открыть оба конца и сделать держатель для пластиковых пакетов! Словом, даже один носок — полезная вещь, которую можно использовать не по назначению.

**11 декабря — День северного сияния в холодильнике!** Это явление и в самом деле можно наблюдать в собственном холодильнике. Намерзший лед на задней стенке создает так называемое «сия-

ние». Появляется наледь из-за охлажденного воздуха, который конденсируется на испарителе, после чего замерзает и превращается в толстый слой льда. Словом, простые физические процессы позволяют наблюдать настоящее чудо!

**18 декабря — День сворачивания в клубочек!** Земля — круглая, печенки тоже круглые, а клубочки — самые гармоничные существа. А также это символ безопасности и защиты. Попробуй, свернись в клубочек! Ты почувствуешь себя защищенным ежиком, который выпустил иголки, или просто нежащимся котиком. Проведи вечер этого дня дома, отдыхая и погружившись в свои мысли в позе клубочка.

**21 декабря — День горячего шоколада!** Горячий шоколад — одно из самых любимых лакомств всего мира. Его придумали древние племена, населявшие Южную Америку. Современный горячий шоколад совсем не похож на тот, что пили они, но остался его аромат. Сегодня ты обязательно должен выпить кружку этого божественного напитка! И не только выпить, а еще и закусить парой кусочков шоколада. Устрой себе сегодня сладкий праздник!

**29 декабря — День розыска забытых благодарностей!** Часто мы забываем сказать другу «спасибо» за ту или иную помощь, а ведь это очень грустно. Благодарность повышает настроение, да и само слово означает, что мы даруем благо — желаем человеку всего самого наилучшего за то, что он нам помог. Очень приятно неожиданно услышать это простое слово! Говорите его друг другу чаще, а в этот день особенно много раз!

Это далеко не все праздники декабря, на которые стоит обратить внимание. Но самое главное — все они приближают тебя к началу наступающего года: в День козы мы ждем снегопад, в День потерянного носка мы избавляемся от ненужных вещей или даем им вторую жизнь, в День северного сияния мы задумываемся о том, что пора бы почистить холодильник, в День сворачивания в клубочек мы собираемся с мыслями и думаем над планами, в День горячего шоколада — проводим время с близкими, а в День благодарностей — навестываем упущенное! Словом, все эти малоизвестные праздники наделяют нас каплей новогоднего настроения!

И АНГЕЛИНА БОЛЬШАКОВА, СД №7



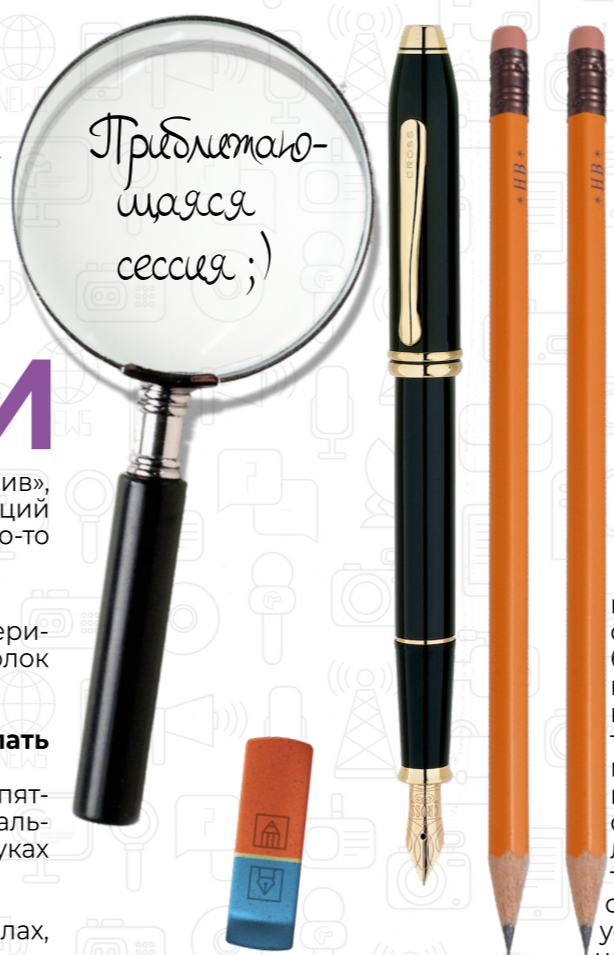


## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

# ТЕНДЕНЦИЯ КАСТОМИЗАЦИИ

Мы знаем, что тебя расстроит

Проблемная  
сессия ;)



В современном мире все чаще люди готовы отдавать большие деньги за «эксклюзив», а различные бренды стремятся к созданию вещей и предметов из своих коллекций в единственном экземпляре. Но мало кто задумывался о том, что создание чего-то оригинального и неповторимого доступно даже студенту.

Наверняка на твоей полочке в комнате давно завалялись вещи, которые жалко выкинуть, но и использовать в первоначальном виде уже не хочется. Например, белая футболка или старенький потерявший чехол для телефона?

Тогда бери их скорей и читай, как создать самый крутой эксклюзив. Тебя спасет кастом!

Кастомизация - процесс индивидуализации продукции под определенные пожелания автора, который проходит путем внесения дизайнерских или конструктивных изменений. Можно исправить почти всё, что не позволяет тебе пользоваться вещью - изменить длину, превратить странное пятно в красочное изображение или же сделать неравномерное окрашивание.

Кастом зародился еще в 70-е годы и принадлежал уличным поклонникам хип-хопа: они расписывали джинсовые куртки маркерами и балончиками с краской, чтобы соответствовать своим образам и стилю. На сегодняшний день кастомизации подвергают не только одежду. Придать изюминку вещи или исправить изъяны можно на мебели, чехлах для телефонов, сумках и обуви, а еще на тканевых масках, бутылках с водой, кошельках и многом другом. Самые популярные предметы для кастома - джинсовые объемные куртки и кроссовки Nike Air Force.

Кастом - это здорово, потому что:

### Доступно не только художникам.

Да-да, чтобы создать свой дизайн для старенького чехла не обязательно быть потомком Репина, ведь существует много самых разных техник, которые не подразумевают под собой точное изображение. И их может освоить любой желающий - от инженера до физика.

### Недорого.

Начать ты сможешь с самых простых материалов - пары баночек краски для ткани, иголок и ниток, а еще пуговиц или отбеливателя.

### Невозможно испортить вещь или сделать ее скучной.

Кастомизация - полет фантазии, любое пятно или линия могут придать вещи оригинальность. Неважно, что ты сделаешь, у тебя в руках уже будет эксклюзив.

И сейчас немного о техниках и материалах, которые тебе обязательно пригодятся:

### Тай-Дай.

Техника, которая позволит тебе «поиграть» со степенью окрашенности изделия. Все просто: скручиваем, перевязываем нитью и красим.

### Вытравливание.

Лишение вещи своего цвета также не несет за собой большой сложности. Нужно только свернуть одежду и поместить в тазик с раствором воды и отбеливателя.

### Рисунок по ткани.

Огромный простор для творчества - десятки материалов и самые разные трафареты: от персонажей любимых киноселенных до надписей в стиле «татуировка».

### Вышивка, фурнитура и разрезы.

Достаем мамины пуговицы и булавки, распускаем нитки с фенечек и вооружаемся ножницами! Действуй и не бойся.

На помощь тебе всегда придут магазины для творчества, где каждый сможет найти краски для ткани, синтетические кисти, фломастеры, отбеливатель, нитки или нашивки, разные бусины, булавки и всё, что тебе захочется попробовать в деле. А ещё кастомизация - это море позитивных эмоций от творчества, снижение стресса от учебы и своеобразная арт-терапия.

Твори и будь смелым!

Виктория Гаупт, СД №10

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

# КАК ПОНЯТЬ СЕБЯ

Казалось бы, ты уже студент и переходный возраст давно в прошлом, но ты все еще пытаешься найти себя, сомневаешься в выборе специальности и боишься неизвестного будущего?

### Прислушайся к себе.

Важно делать именно то, что хочешь. Если у тебя была сложная неделя и ты понимаешь, что у тебя нет сил даже на то, чтобы общаться с людьми, то сделай паузу. Это веский повод заменить очередную тусовку на вечер под пледом за просмотром сериала. Если чувствуешь, что не сможешь пойти сегодня в университет, то пропусти пару - это не критично, а с новыми силами ты потом обязательно наверстаешь упущенное (но мы не пропагандируем прогулы!). Помни правило: «Сверхурочно поработал - сверхурочно отдохни!».

### Получи положительные эмоции.

Вспомни, что ты любишь сейчас и что ты любил в детстве. Попробуй найти новое хобби: можно сходить на пилатес в МУСЦ, поиграть на фортепиано в КДЦ или порисовать. Найди ближайшие выставки и отправляйся изучать искусство. Бери с собой друзей и на выходных отправляйтесь в Выборг или в Гатчину, посети местные музеи и сделай пару фото в инстаграм. А лучше составь список вещей, которые радуют тебя. В правый столбик мелочи, вроде улыбки сестры и клубничного мороженого, а в левый вещи масштабнее, например, сдача курсовой, торжество справедливости и так далее.

### Прими то, что нельзя изменить.

Плохая погода портит тебе настроение? Это пройдет. Тебе не нравится твой рост? Это твоя особенность. Через принятие неподвластных тебе вещей пройдет напряжение, успокоится ум и уйдут многие страхи.

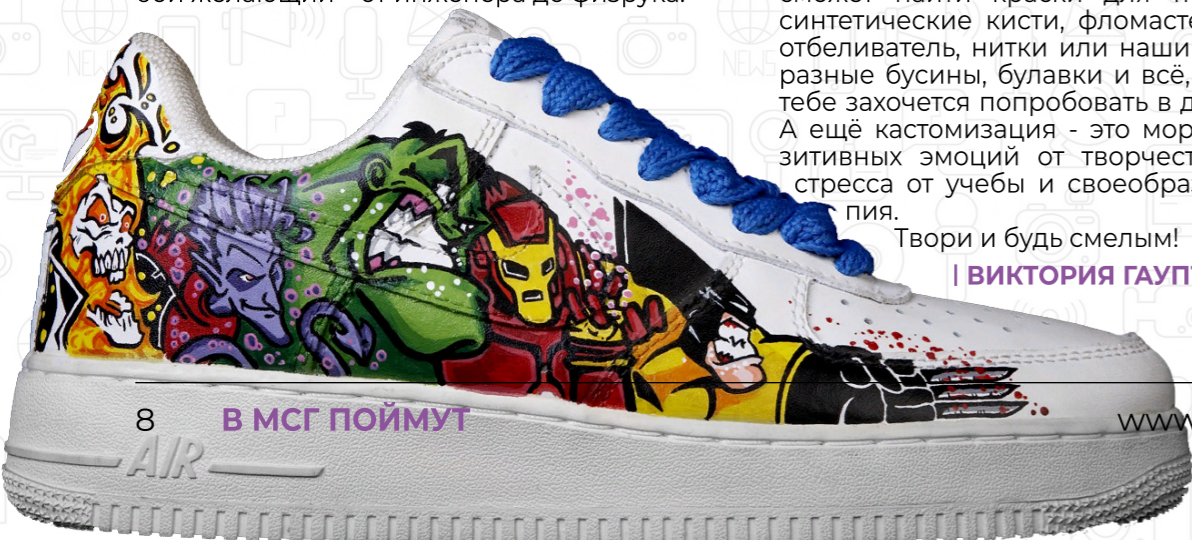
Психологи мира придумали множество тестов на определение личности, своих желаний и стремлений. Например, «исследования личности Р. Кеттелла», «портретный тест Сонди», «тест Айзенка на темперамент». Все они довольно популярны, поэтому ты с легкостью можешь найти их в интернете. Но при поиске будь внимательнее: ты можешь наткнуться как на мощные профессиональные психологические тесты и методики, так и на простые быстрые «таймkillеры», которые новой информации о тебе не покажут.

Ангелина Большакова, СД №7

Это нормально, люди на протяжении всей жизни сталкиваются с такой проблемой. Ты растешь как личность, поэтому твои прежние взгляды, заложенные родителями и школой, могут измениться. Теперь ты студент и живешь самостоятельно, скорее всего у тебя изменилось окружение и удивительно, что ты ставишь под сомнение сформированные установки. Тем более 18-25 лет неоднозначный возраст: кто-то из твоих одноклассников уже создал семью, завёл детей, кто-то полностью себя обеспечивает, а кто-то только учится в университете. Главное - не потеряться в этом сложном периоде «кризиса четверти жизни». Мы хотим, чтобы ты успешно прошел этот период с минимальными потерями, поэтому подготовили для тебя несколько советов.

### Заведи личный дневник.

Самое первое, что можно сделать - проанализировать каждый свой день, свои мысли и чувства. Поможет в этом ведение личного дневника. Психологи советуют писать от руки на бумаге свои переживания, но для начала подойдут и заметки в телефоне. Будь честен с собой, ведь твои записи никто не прочитает. Понаблюдай за людьми, своим настроением, реакцией на события. Это даст возможность оценить себя и свои поступки совершенно непредвзято.



8 В МСГ ПОЙМУТ

www.msg-spb.ru

группа «ВКонтакте»: vk.com/fgbumsg

Лето

## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

# НЕОБЫЧНЫЕ ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

В 1931 году во Флоренции на Международном конгрессе сторонников движения в защиту природы было утверждено празднование 30 ноября Дня домашних животных. Правда, этот праздник не имеет такой популярности как Новый год, но ведь всё впереди.

Кого ни спроси, почти у каждого когда-либо была собака или кошка, но в последнее время появилась тенденция заводить необычных домашних животных. Например, есть аккаунт в TikTok, который показывает «внутреннюю» жизнь муравьев. Поэтому, если ты хочешь не отставать от трендов и в будущем завести какое-нибудь домашнее животное, то читай внимательно.

Начнем с **муравьиной фермы**. Это искусственный муравьиный городок, с помощью которого можно наблюдать за жизнью этих маленьких трудолюбивых созданий. Благодаря прозрачным стенкам можно увидеть, как муравьиная королева откладывает яйца, как они исследуют территорию, как собирают семена и выносят мусор из жилища, ведь они очень чистоплотные. Из плюсов можно отметить, что муравьи не занимают много места и не требуют особого ухода: раз в 4 дня нужно увлажнять воздух в ферме, менять воду и подкармливать. Если случайно уронить ферму, то муравьи сами найдут дорогу домой. Беспокоиться о том, что они разбегутся и обоснуются в квартире не стоит - условия жизни в комнате отличаются от привычных, поэтому они просто не выживут на воле.

Из минусов отмечу то, что муравьи будут стараться заклеивать обзорное стекло песком, а также закапывать остатки пищи, которая будет гнить и создавать благоприятную среду для развития патогенных организмов.

Многие, наверное, смотрели фильм «Золотой компас», где девочка Лира со своим животным-компаньоном (деймоном) искала друга. Её деймоном была куница. Мы же поговорим о **хорьках**, ведь они относятся к роду куньих, но больше претендуют на роль домашних животных. У них высокий уровень интеллекта, и они могут подстраиваться под ритм жизни человека, но из-за своенравия команды выполнять не будут.

Предупреждаем: не стоит заводить хорька, если в доме есть мелкие домашние животные или собаки охотничьих пород, потому что у хорьков неугомонный характер и хорошо развиты охотничьи инстинкты. К плюсам хорьков в качестве домашних животных можно отнести то, что их шерсть не вызывает аллергических реакций, и они не требуют выгула, но при желании можно брать их с собой на улицу со специальным поводком.

К минусам относится то, что нестерилизованные особи могут оставлять пахучие метки в самых неподходящих местах. А ещё у хорьков дорогостоящее питание, они постоянно требуют внимания и все время что-то грызут.

Помните любимого питомца короля Джулиана из мультфильма «Мадагаскар»? **Зублефар**, он же **геккон** – исключительно миролюбивое существо, которое идеально подходит для жизни в квартире. Зублефары не требовательны к уходу и питанию. Их легко приручить – он будет с удовольствием сидеть на твоих плечах и бегать по рукам. Обратите внимание, детская окраска зублефара зачастую очень сильно отличается от расцветки взрослой особи, поэтому, прежде чем купить малыша, узнайте, как он будет выглядеть через полгода.

Из минусов стоит упомянуть активность в сумерках, поэтому придется привыкнуть к ночному шуршанию в его уголке. И не пугайся, если он отбросит хвост, как ящерица – это совершенно нормально.

Завести домашнего питомца – это хорошая идея, ведь тогда тебя всегда будут ждать дома. Главное относиться к ним с любовью, вовремя кормить и ухаживать. Если ты не уверен, что сможешь уделять ему должное внимание и заботу, то стоит подождать до лучших времен.

И КАТЕРИНА ЛОЖКИНА, СД №10



## АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

# ПСИХОЛОГИЯ СТРЕТЧИНГА

Одно из самых популярных направлений в фитнесе - стретчинг (растяжка) представляет собой комплексы упражнений, которые направлены на повышение гибкости тела и развитие подвижности суставов.

Смысл стретчинга заложен в его названии: stretch означает «растягивать», а хорошая растяжка нужна каждому.

Гибкость – это одно из важных физических качеств нашего тела, поэтому стретчинг полезен как профессиональным спортсменам, так и любителям фитнеса, и даже новичкам. Не понимаешь зачем тебе гибкость? Давай разберем преимущества этого направления.

Уменьшает жесткость мышц и увеличивает диапазон движений. Даже повседневные дела будут даваться тебе легче, а мысли о падении на льду прекратят вызывать панику.

Увеличивает приток крови к мышцам. А это значит больше питательных веществ в твоих мышцах и меньше боли от тренировок. Но не жди что все придет сразу после первой же тренировки – этот процесс длительный и кропотливый.

Улучшает осанку и уменьшает боли в спине. Именно поэтому стретчинг – лучшее, что можно придумать после 5 пар в университете или полного рабочего дня в офисе.

Снимает стресс. Сочетание упражнений на растяжку с глубоким дыханием снимает напряжение в мышцах, а вместе с болью в мышцах уходит и эмоциональное напряжение.

В зависимости от целей занимающегося и его предпочтений, можно выбрать наиболее подходящий вид растяжки.

**Статическая растяжка** – базируется на упражнениях, где мышцы максимально растянуты, положение тела фиксируется на 15-30 секунд. *Подходит новичкам.*

**Динамическая растяжка** – упражнения выполняются в движении, амплитуда движений растёт за счёт скорости или интенсивности выполнения упражнений. *Не подходит новичкам.*

**Баллистическая растяжка** – в этом виде растяжению мышц способствуют прыжки, толчки и силовые движения в максимальной амплитуде. *Не подходит новичкам, чаще всего используется в профессиональном тренинге.*

**Пассивная растяжка** – этот вид растяжки предполагает взаимодействие с партнером. Главное преимущество – амплитуда движения становится больше, если сравнивать с самостоятельным

тренингом. *Требует осторожности и компетентности (опыта работы в парах).*

Главное условие любого вида растяжки – плавность и аккуратность.

Многие, кто приходят на занятия по растяжке или занимаются дома, хотят как можно скорее увидеть результаты: сесть на шпагат, достать до пола руками, с легкостью делать мостики и складки. При этом нередко сталкиваются с рефлексом, который сдерживает мышцы от растяжения и сразу теряются – «я не смогу», «у меня не получается», и моё любимое – «я дерево». Но это наша нервная система заботится об организме и не дает мышцам растянуться на полную длину. Учиться управлять мышечным напряжением – это тоже самое, что и управлять настроением или учиться медитировать.

Необходимо дать установку нашим мышцам расслабиться. Пользуясь терминами из психологии – задать позитивную установку на то, что новый диапазон движения длины мышцы безопасен. Это утверждение и повторение удержания позиции в упражнении, постепенное растяжение мышц позволит стать тебе более гибким и свободным от негативных установок. Кстати, это касается не только тренировочного процесса.

Вспомните сегодняшнее утро. При пробуждении наше тело так и просит потянуться и подвигаться, но так редко мы к нему прислушиваемся, согласны? Все тревоги, переживания и стрессы накапливаются в виде мышечного напряжения, что выливается в спазмы, плохое самочувствие и перепады настроения. Стретчинг позволяет чередовать напряжения и расслабление мышц во время тренировки. Это способствует быстрому снятию напряжения в мышцах и восстановлению сил.

*Делайте зарядку, уделяйте особое внимание мышцам и суставам после силовых тренировок, учитесь слушать свое тело, понимать его сигналы и главное - прислушиваться к нему!*

И напоследок, рекомендация для читателей: книга «Анатомия упражнений на растяжку» (Нельсон Арнольд Кокконен Юо).

И АНАСТАСИЯ ЯКОВЛЕВА





# АВТОРСКАЯ КОЛОНКА ЛЕГАЛЬНЫЕ ТУСОВКИ

Скоро начинается сессия и самое время оторваться на полную катушку, как в последний раз. Но помни, как карета Золушки превращается в тыкву, так и все вечеринки после 23:00 становятся нелегальными.

Как не стать нарушителем правил и законов, но всё же хорошенько повеселиться? Даём самые вредные советы в стиле Григория Остера.

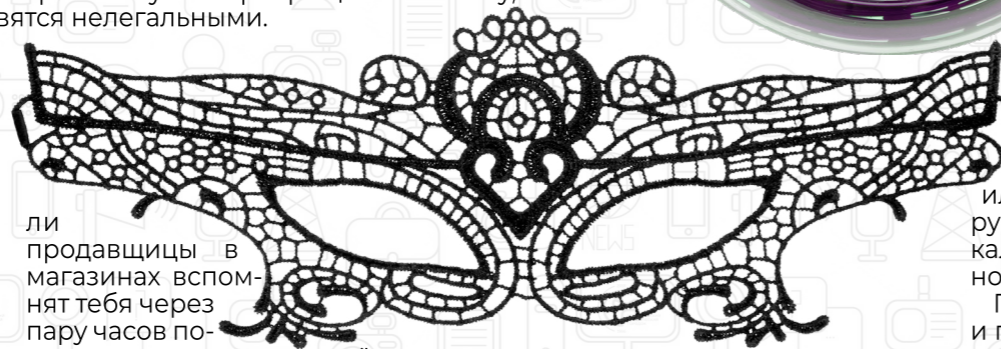
1. Объявляй о вечеринке друзьям только лично, и не вздумай создавать никаких диалогов «Туса века» и «Дэресечка Макса/Вики/Виталика» – все твои сообщения обязательно читают и фиксируют. Поэтому твой максимум – закрытый чат в телеграме. А лучше вообще изобрети свой код-пароль и заставь друзей сжечь бумажку с ним сразу после прочтения.

2. Разреши своим гостям пригласить друга брата/племянницу с тобой, предупредить тебя о своих +1 конечно же не нужно. Ну, если ты празднуешь в чистом поле или огромном клубе это может быть и нормально, а вот в квартире-студии все друзья и родственники твоих гостей вряд ли поместятся. Да и еда закончится гораздо раньше запланированного.

3. Выбираешь еду? Орешки, чипсы, пицца, осетинские пироги – лучший вариант, если хочешь собрать заразу с рук каждого из твоих друзей. Мы с тобой одних вирусов, ты и я, как говорится. Кстати, про соломинки для коктейлей можно сказать то же самое, ведь совершенно точно (проверено опытным путем!) все стаканы перемешаются, и ты случайно присвоишь чей-нибудь себе.

4. Бабки пыль и гулять так гулять. Зачем планировать бюджет и составлять список покупок, если можно просто сметать всё, что нравится, с полок магазинов? К тому же это всегда приводит к новым знакомствам – например, с той самой Галей, которая делает отмену на кассе. Или с рассерженными людьми, стоящими в очереди за тобой.

5. Вернемся к теме слезки и преследований. При подготовке к вечеринке не вздумай покупать все продукты в одном магазине! И расплачивайся только наличными, чтобы твои расходы точно не могли отследить. Вряд



ли продавщицы в магазинах вспомнят тебя через пару часов после покупки, но лучше всё время ходи в маске – так меньше шансов тебя опознать.

6. Продумай дресс-код, не привлекающий внимание. Если соседям откроет дверь дракон или панда – это явно не вызовет вопросов. Ну или если по подъезду будут туда-сюда сновать люди в солнечных очках, когда за окном темнота, то это точно люди в чёрном пришли стирать всем память после мировой катастрофы.

7. Фотографируй каждый свой шаг и выкладывай это в истории! Так больше шансов, что все нарушения попадут куда надо. Зачем проверкам тратиться на фотофиксацию, если есть твои соцсети?

8. Зачем заранее думать о музыке, если можно допускать к пульту всех гостей? Каждому же хочется услышать любимую песню на большой громкости. Какая разница, что песни чередуются и не согласуются, а ещё прерываются на полуслове? Как говорится, если ответственные все, то виноват никто.

9. Наиболее опасный предмет на тусовке – нет, не нож и не вилка. Микрофон! Поэтому если решили устроить караоке, то лучше петь песни просто громко. Скажем честно, если у тебя нет слуха, то никакой микрофон ситуацию не исправит.

10. И никогда, слышите, никогда не просите гостей помочь с уборкой после вечеринки. Они пришли отдыхать, а не работать. И пусть лучше ты проведешь следующие два дня за мытьем горы посуды и будешь метаться как белка в колесе, чем твои гости сделают усилие и донесут кожуру от фруктов до мусорки.

И самое важное: никого не слушайте и действуйте как считаете нужным. И тусовка получится огонь, мы уверены!



# РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ УЧЕБА ЗА ГРАНИЦЕЙ

Учеба за границей - миф или реальность? Заоблачные суммы на оплату обучения или всё же нет... Эта статья расскажет тебе о способах поступления за границу без огромных потерь для кошелька, а также о том, на что стоит обратить внимание и к чему готовиться.

Поступить за границу после получения высшего образования намного легче. Не во все страны можно поступить на бакалавриат, имея за плечами 11 лет школы в России или СНГ. А вот для поступления в магистратуру или докторантуру достаточно диплома бакалавра или магистра любого аккредитованного вуза.

Перед поступлением нужно выбрать страну и город обучения, специализацию и вуз, а также определиться с бюджетом. Многие мечтают об учёбе в США, Великобритании, Франции, но стоит понимать, что в этих странах самое дорогое образование, и не каждый сможет себе это позволить. В Германии относительно недорогое образование, а также есть бюджетные места, но не забывай учитывать стоимость жилья: эта страна может похвастаться крайне высокими ценами. Дешевле всего учиться в Прибалтике и Восточной Европе. В некоторых странах можно учиться бесплатно на национальном языке: например, такой принцип действителен для голландских и чешских вузов, хотя англоязычные программы в этих учебных заведениях являются платными. Для тех, чей уровень языка окажется недостаточным, существуют подготовительные курсы. Пройдя их, можно с нуля изучить язык до требуемого университетом результата.

Пакет документов для поступления зависит от страны и вуза, но основные пункты обычно одинаковы:

- документы об образовании (переведённые на язык страны, куда студент отправляется учиться, нотариально заверенные);
- CV (автобиография);
- анкета абитуриента университета;
- финансовые документы (подтверждение финансовой состоятельности);
- рекомендации, мотивационное письмо и портфолио.

Также нужно готовить пакет документов для получения студенческой визы. Нельзя забывать о подтверждении уровня владения языком (сдача экзамена, например, IELTS).

Стипендии и гранты способны частично или полностью покрыть расходы на обучение за границей. Подобрать вуз и программу обучения можно с помощью сайтов QS Top Universities, ARWU, Times Higher Education.

**Международный грант** – это денежная субсидия для молодых студентов (как правило до

30 лет), покрывающая расходы на обучение полностью (учёба, перелёт, проживание) или частично (лишь обучение). Грант нельзя получить просто так, но его можно выиграть. Гранты часто публикуются на сайтах вузов.

**Стипендии.** У большинства университетов есть стипендиальные фонды, с помощью которых вузы помогают студентам финансировать своё образование. Стипендии в вузах бывают двух типов - Merit-based (за академические успехи) и Need-based (из-за сложной финансовой ситуации). Существуют также государственные стипендии, например, Chevening (Великобритания), Erasmus Mundus (весь мир). Поиск стипендий – трудоемкий процесс из-за их большого количества. Можно искать фонды в разделе Scholarships & Funding на сайте университета, а также обращаться напрямую в приёмную комиссию вуза и уточнять доступные опции по стипендиям.

Программа **Fellowship** – финансовая помощь для абитуриентов магистерской или докторской программы за рубежом. Для ее получения необходимо отвечать возрастным требованиям вуза и иметь за плечами достаточный для выбранной программы научно-исследовательский опыт, подтвержденный ведением научной практики и наличием научных публикаций. Заявку на данный вид финансирования можно подать через вуз, посольство или частный фонд, финансирующий программу привлечения специалистов из-за рубежа.



**ALITALIA BOARDING PASS**

Name of passenger: IVANOV ANDREY  
From: MOSCOW (DME)  
To: ROME (FCO)  
Gate: 09  
Date: 9 JAN 19  
Flight: EGLW333  
Boarding till: 18:45  
Seat: 09 B

Name of passenger: IVANOV ANDREY  
From: MOSCOW (DME)  
To: ROME (FCO)  
Gate: 09  
Date: 9 JAN 19  
Flight: EGLW333  
Boarding till: 18:45  
Seat: 09 B

**FUJIFILM**

**instax mini**

CREDIT CARD SIZE PHOTOS

**COMIC INSTANT FILM**

**10 Sheets**

В МС ПОЙМУТ

Творческий МСГ

Уносит время тень событий.  
Летят за птицами года.  
И тусклый свет от общежитий  
Лишь озаряет облака.

Унылый мир в холодных красках,  
Людей полны все поезда.  
Оближены их души в масках.  
Себя забыв, жаль, навсегда.

Захватит дух судьба поэтов,  
Разум всколышат провода.  
Люблю я колыбель сюжетов -  
Ах, эта буйная Нева!

Максим Лобынцев, СД №7



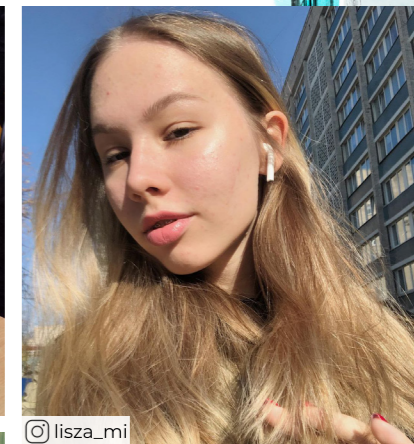
#лайки #погрисись  
ИЗ INSTAGRAM #фото  
#МСГ



@sup\_kupi



@tolko\_4\_tolko\_pobeda



@lisa\_mi



@s.dmitry.of



@dima\_meln



@nazuvai\_menya\_borya



@kuznecshin



@freezovsky



@nataliya.shaforost



@k.mary.en



@svetlanka\_zevs



АНОНСЫ ДЕКАБРЯ

# НОВОГОДНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ



**Журнал Межвузовского  
студенческого городка в  
Санкт-Петербурге  
“В МСГ ПОЙМУТ”**

**Главный редактор**

С.А. Короткова

**Редакционная коллегия:**

директор МСГ

А.А. Белокобыльский,

начальник ОМП

Л.З. Музаффарова

**Иллюстратор** О.А. Морозова

(СД №2)

**Верстка** Д.А. Михайленко

**Корреспонденты:**

А.В. Большакова (СД №7),

А.А. Евсюкова (СД №9),

В.С. Гаупт (СД №10),

А.В. Кошкина (СД №10),

Е.В. Ложкина (СД №10),

А.Д. Матвеева (СД №11),

А.В. Яковлева.

**Фото на обложке:** Владислав

Матвейчук (СД №4)

**Контактная информация:**

**Адрес:** г. Санкт-Петербург,

ул. Бассейная д. 8

**Телефон приёмной:** 369-93-80

**Факс приёмной:** 369-01-08

**E-mail:** info@msg-spb.ru

*Тираж 500 экз.*