

В МСГ ПОЙМУТ

№8 (148)

ОКТАБРЬ, 2021 ГОД



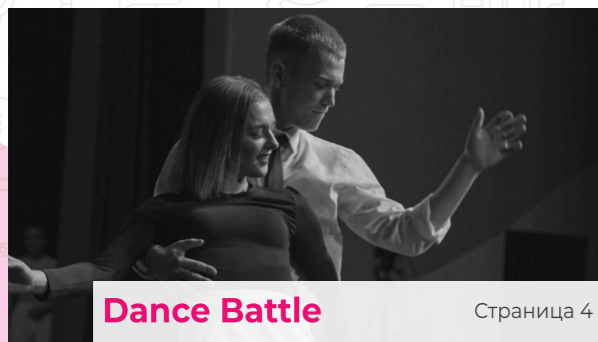
Dance Battle

Танцы вне ограничений!

Интервью:
Виктория Гаупт
Страница 6

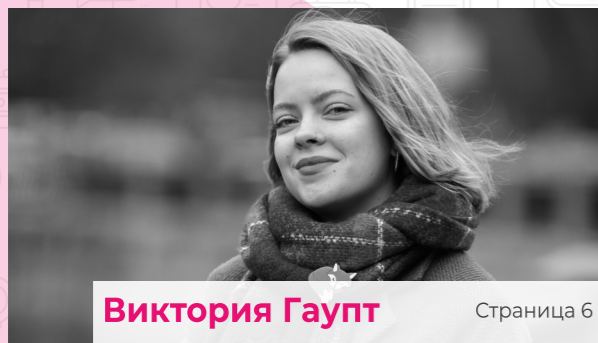
Авторская колонка:
Хобби для тебя
Страница 9

Редакция рекомендует:
Чайный вечер
Страница 14



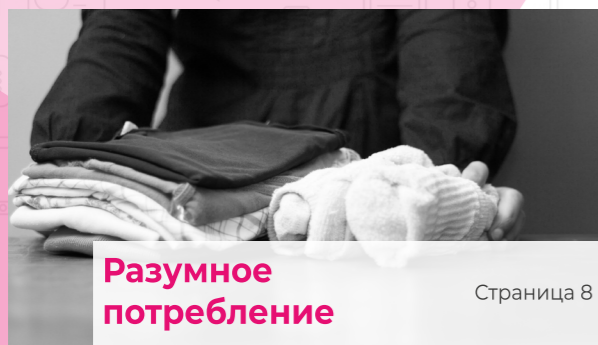
Dance Battle

Страница 4



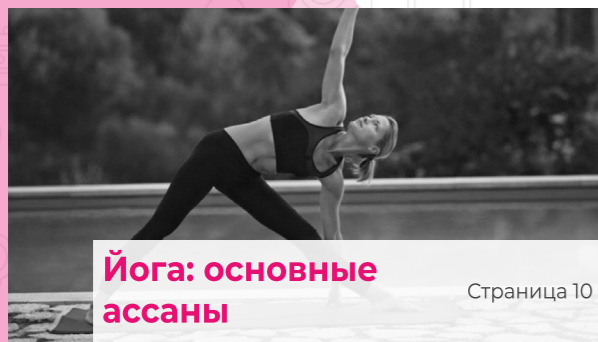
Виктория Гаупт

Страница 6



Разумное потребление

Страница 8



Йога: основные асаны

Страница 10

ГЛАВНОЕ
СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ 3

ГЛАВНОЕ
DANCE BATTLE 4

ИНТЕРВЬЮ
ВИКТОРИЯ ГАУПТ 6

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ
РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ 8

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ
ХОББИ ДЛЯ ТЕБЯ 9

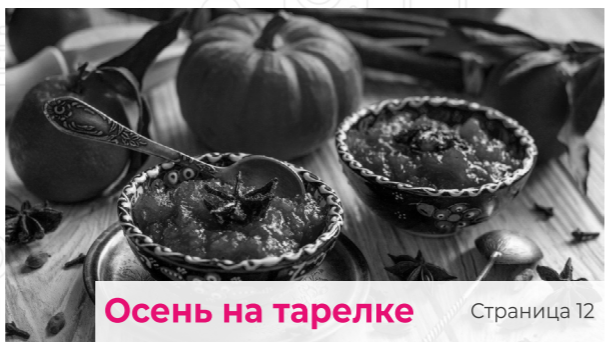
АВТОРСКАЯ КОЛОНКА
ЙОГА: ОСНОВНЫЕ АССАНЫ 10

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА
ОСЕНЬ НА ТАРЕЛКЕ 12

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ
ЧАЙНЫЙ ВЕЧЕР 14

ИЗ INSTAGRAM
#МСГ 15

АНОНС: 14 НОЯБРЯ
ОТКРЫТКА МАМЕ 16



Осень на тарелке

Страница 12

ЭТАЖЕРКИ



Ограничения немного ослабли и наши Студенческие дома не преминули воспользоваться этим. Сразу две Этажерки прошли в городке. Естественно, в масках и не с полной посадкой зрителей, но это уже маленькая победа!

Из «ковидной спячки» первым решил выйти Студенческий дом №7, устроивший между этажами конкурс на тему «Общажный вайб». Команды этажей показали эстетику своей жизни в общежитии, а также сделали пародии на комедийные телесериалы. Все зрители оценили атмосферу каждого этажа и окунулись во времена, когда смотрели ТНТ и СТС.

Всего через день после Семёрочки КДЦ заполнился голосами жителей Студенческого дома №1. Тема их Этажерки – кино, поэтому зрителей ждали незабываемые 2 часа и 9 удивительных киносюжетов в студенческом стиле. Кажется, Оскар в этом году должны получить наши студенты, ну никак не меньше!

СУББОТНИК



Общегородской субботник - общественно нужное и полезное событие, которое уже стало небольшой осенней традицией для жителей городка. Конечно, чистота любит регулярную уборку, но согласись, протирать батареи и плintуса несколько раз в день нет никакого желания.

30 октября студенты объявили войну опавшим листьям и пыльным кубкам в холле первого этажа и сделали наш городок немного более чистым и уютным. А ещё субботник - ещё один способ поближе познакомиться с соседями по корпусу и получить классную фоточку от Медиацентра в свою личную галерею, чтобы было что отправить родителям.

Радует то, что желающих помочь сделать наш дом чище было довольно много. А после уборки студентов ждал сюрприз от директора МСГ Александра Алексеевича Белокобыльского: вкусная полевая каша и горячий чай.

ВЫБОРЫ В СТУДСОВЕТЕ



Выборы председателя Студенческого совета МСГ состоялись!

Заявки кандидатов на пост председателя Студенческого совета МСГ принимались месяц, после чего последовали этапы знакомства с кандидатами, предвыборной агитации и дебатов. В дебатах участвовали два кандидата, достойные занять место председателя Студенческого совета.

Явка избирателей - представителей Студенческих советов домов, а также глав студенческих

объединений составила 117 из 119 (98,3%).

По результатам голосования председателем Студенческого совета МСГ стала Дарья Картушина! Чуть позже были проведены выборы главы Центра творческого развития и Медиацентра, руководителями которых стали Владислав Романов и Марат Годжиев соответственно.



ГЛАВНОЕ

DANCE BATTLE

27 октября прошёл фееричный конкурс среди Студенческих домов МСГ. Да, да, ты знаешь, о чем мы говорим: это одно из самых масштабных мероприятий городка - Dance Battle. Если ты вживую не видел выступления ребят, не болел за участников во время прямой трансляции и ещё не успел посмотреть запись эфира, то мы расскажем тебе самое главное.

DANCE BATTLE

Вкратце о Dance Battle: это ежегодный танцевальный конкурс между Студенческими домами, где в выборе темы, музыки и движений команду ограничивает только фантазия. У ребят есть 5 минут, чтобы раскрыть весь свой потенциал и удивить многоуважаемое жюри (спойлер: всем командам снова удалось это сделать). У участников есть 1 месяц, чтобы придумать идею, подобрать музыку, выучить движения, сделать костюмы и в день X раскачать танцпол.

Dance Battle отгремел даже со зрителями, мы успели! Но из-за ковидных ограничений количество зрительных мест было ограничено, а попасть можно было только с наличием QR-кода о вакцинации. Однако это не помешало жителям студенческого городка наблюдать за танцевальным баттлом через прямую трансляцию. 34 000 просмотров (а сейчас может быть уже и больше!) и более 2 000 комментариев поддержки, ох уж этот век технологий.

Dance Battle в этом году сменил свою локацию и прошёл в Доме молодёжи Санкт-Петербурга. Это значит, что сцена была больше, а у команд расширились возможности для танцевальных маневров. 10 команд, 10 капитанов, 10 судей и целый зал бурлящей энергии, которая готова вырваться наружу.

Началось всё с баттла капитанов: главы команд по очереди выходили в центр сцены и показывали чудеса импровизации, удивляя зрителей и судей своими умениями. В этой части конкурса у каждого участника был свой уникальный и запоминающийся стиль, но Дана Дулина из Студенческого дома №4 не без труда вырвала победу из рук соперников, заняв 1 место.

Высокую планку задал Студенческий дом №10, открыв выступления команд. Ребята оказались фанатами аниме-культуры и сразу начали кастовать печати из аниме "Наруто" на сцене. Команда Десятого корпуса явно знает секретную технику покорения зрительских сердец, ведь после их номера зал взорвался бурными аплодисментами.

Студенческий дом №8 не стал отставать от Десятки, и на "поле боя" вышли прекрасные и элегантные гейши. Но внешность обманчива, и даже веер в руках мастериц может стать оружием. Команда на все 100% покорила зрителей своей мощью.

Двоекка умеет удивить зрителя не только популярными треками, но и искрой на сцене между танцорами. Благодаря этой искре Студенческий дом №2 зажгёт огонь в глазах зри-

телей, а правильно подобранные движения добавили пикантности в танец.

Вы наверняка видели их в криминальных сводках. Не узнали? Потому что преступники всегда действовали в масках, знали толк в конспирации. Да-да, это Студенческий дом №1. Бандитки в конце были пойманы за слишком запоминающийся танец и яркий образ.

Студенческий дом №7 смог завести не только мотор спорткара, но и толпу. Ребята уверенно продолжили гонку среди корпусов. За время репетиций команда сильно сплотилась и не понаслышке знает, что нет ничего важнее семьи.

Следующими на сцену вышли Студенческий дом №5 с очень необычной постановкой. Танец посвящен экологии, ребята подняли важные темы: глобальное потепление, загрязнение окружающей среды. Команда была настроена не только на победу, но и на освещение проблем нашей планеты.

Студенческий дом №11 смог совместить несовместимое: классику и современный танец. Неожиданный поворот в номере заставил зрителей не только восхититься талантом ребят, но и знатно посмеяться.

11 корпус ушёл за кулисы, и взлетная полоса освободилась для Студенческого дома №9. Зрители наблюдали за рейсом экипажа Nine Cherry на сцене, и команда показала высший пилотаж. Ребята навели шума не только в зале, но и в комментариях к трансляции.

Студенческий дом №3 заигнотизировал зрителя плавностью движений и унёс в другой мир, поведав свою историю на языке танца. Девушки создали невероятную атмосферу в Доме молодёжи.

Последними, закрывающими этот Dance Battle, выступили ребята из Студенческого дома №4. Микс из зажигательных движений, ритмичной музыки, энергии и завораживающего сюжета превратился в слаженный и яркий танец.

Завершили вечер творческие номера талантливых певцов студенческого городка. Зрители и участники наслаждались прекрасными песнями, в то время как перед жюри стояла сложнейшая задача - подсчёт баллов и распределение мест. Скажу по секрету: во время творческих номеров танцоры, сидевшие на балконе, зажигали не хуже, чем до этого на сцене.

Хороши были все и каждый по отдельности, но конкурс есть конкурс. И у него, конечно, есть победители. Вишенкой на торте, которая пришлась зрителям по вкусу, посчитали команду Девятого корпуса. Ребятам был отдан приз зрительских симпатий. Зажав педаль газа, Студенческий дом №7 уверенно заехал на пьедестал и припарковался на 3 месте, на 2 место взлетела команда Студенческого дома №9, а 1 место, кружась в ритме вальса, заняли ребята из Студенческого дома №11.

Кстати, если ты не смотрел выступления, в группе МСГ ВКонтакте закреплена трансляция, так что ты ещё можешь попасть в эту атмосферу. Точно стоит посмотреть, положительные впечатления гарантируем!

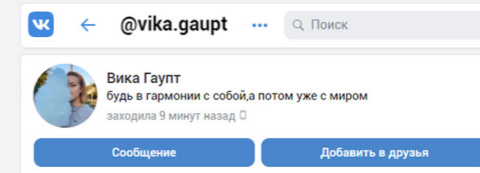
| АРИНА ЕВСЮКОВА, СД №9



ИНТЕРВЬЮ

ВИКТОРИЯ ГАУПТ

Фотограф и корреспондент Медиацентра МСГ, спортсменка, вожатая, экоактивист и многое другое... Вы думаете, это новый персонаж Марвел? Нет, это лишь героиня нашего октябрьского номера - Виктория Гаупт. Она расскажет о своих увлечениях и раскроет тайну, как найти в сутках 25-й час, а также на своём примере докажет, что всё возможно, главное - тайм-менеджмент.



Как ты попала в Медиацентр МСГ?

При заселении в студгородок я хотела попасть в студсовет, но засмузилась и никуда не пошла, потом побоялась и пропустила мероприятие... На втором курсе я поняла, что нужно становиться более активной и увидела пост о наборе ребят в Медиа МСГ. Так я начала писать статьи. Позже меня попросили пофотографировать на мероприятии, через неделю подстраховать девочку на волейболе и побыть фотокорреспондентом. Я понимала, что это сложно, так как ребята в движении, игры длятся долго, но я считаю, что если ты можешь помочь, и это не составит труда, то помоги. Я сходила на мероприятие, и спортивная фотография затянула меня.

Увлечение фотографией это твоё хобби или нечто большее?

Я хочу больше развиваться в сфере фотографии, поэтому решила пойти в фотошколу. Это было мое осознанное решение, так как я начала понимать, что фотография нравится мне не как хобби, а как что-то большее, на что откликается моя душа. Фото помогают мне выразить себя. Вполне возможно, что это станет моей профессиональной деятельностью.

Какие твои хобби на данный момент?

Сейчас самая большая часть моей жизни — это Медиацентр, где я пишу в журнал, соцсети и фотографирую. Также я занимаюсь экоактивизмом и вожатством. Помимо этого, я активно изучаю английский язык, ведь если у тебя есть планы обучаться за границей, работать в хорошей компании, ты хочешь самореализоваться, английский - необходимая вещь. Этот семестр я хотела посвятить спорту, заняться танцами и пробежать 5-километровый марафон (уже пробежала забег на 3 километра в Царскосельском марафоне), но из-за травмы придется повременить с этим до нового года. Недавно я открыла для себя кастом, но пока отложила ненадолго из-за нехватки времени, а 2 недели назад попробовала самостоятельно сделать шоколад. Мне нравится проходить различные курсы из рассылок на почту, рекламы в инстаграме. У меня миллион заметок и списков в ежедневнике по поводу того, что я хочу попробовать.

Как много времени отнимают твои хобби?

Довольно много. Если я не учусь и не сплю, то занимаюсь каким-то хобби. Даже время на отдых и встречи я планирую и обязательно фиксирую. Мои увлечения занимают практически всё моё время, но это приносит мне радость. Для себя на данный момент я нашла золотую середину, у меня получается совмещать отдых и работу. Но это произошло не сразу, я долго к этому шла.

Бывают ли у тебя накладочки по времени в расписании? Как ты с ними борешься?

Я занимаюсь профилактикой и заранее всё

вписываю в свой планер, но все мы люди. Что-то в нашей жизни меняется, что-то переносится и приходится расставлять приоритеты. Если так получилось, что в один день у меня мероприятие и занятие, я решаю, что важнее. Например, мероприятие будет только один раз, а занятие я могу отработать чуть позже. Поначалу такие накладочки пугают, но стоит понимать, что у нас нет маховика времени как в книгах о Гарри Поттере, так что нужно научиться делать выбор. Составление расписания помогает мне не сойти с ума.

Что ты подразумеваешь под фразой "не сойти с ума"?

Когда у тебя много задач и ты не знаешь, с какой нужно начать и как выполнить всё качественно, в один момент поймёшь, что не справишься. Чтобы легче переносить такие периоды, важно не перегружать свой день, так как он не резиновый, и 25-й час в сутках может и можно найти, но 26-й уже вряд ли. Обязательно нужно отдыхать, причем неважно, поспишь ты 10 часов, встретишься с друзьями или посмотришь матч в МУСЦ. Главное, чтобы это отвлекло тебя от работы. Важно найти грань, которую ты перешел: работал без отдыха, не спал, не общался с друзьями. Нужно сделать выводы на будущее, отменить часть задач, разгрузить себя. Мы все люди, и все мы не железные. Хотя бы 1 раз в неделю нужно выделять полдня на отдых. Нельзя выныривать из состояния выгорания и сразу с головой погружаться в работу, нужно постепенно входить в рабочий ритм. Отдыхать тоже нужно уметь.

Посоветуй читателям, что нужно делать, чтобы успевать всё

Самое главное — это получение удовольствия от того, что ты делаешь. Нужно заниматься тем, что приносит тебе радость, тогда ты будешь посвящать этому все свои бессонные ночи и захочешь расти дальше в этом направлении. Второй пункт — это планирование. У меня много списков, начиная от ежедневника и заканчивая гугл-календарем. Планирование помогает распределять задачи и сильно упрощает жизнь. Важно знать цену каждой минуты. Ты можешь бесполезно потратить время и не получить из этого ничего, а можешь приобрести жизненный опыт и прокачать себя.

Чтобы успеть всё, важно уметь расставлять приоритеты. Для меня цена времени это осознание того, что хорошего я получу за него. Мы должны понимать, что время не резиновое: есть что-то первостепенное, но позже ты можешь заняться другим, а третье и вовсе не стоит твоего внимания. Важно не забывать отдыхать. Это то, что нужно обязательно осознавать. Отдых может принести много пользы, без него предыдущие пункты бесполезны. Отдых — это черепаха, на которой стоят 4 слона: получение удовольствия, планирование, цена времени, приоритеты. Вот правила, которые помогают мне в жизни.

АРИНА ЕВСЮКОВА, СД №9

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Меняются коллекции, тренды, сезоны. А ты знаешь, какое количество тканевых изделий производится ежегодно? Сколько одежды и обуви выбрасывается?

Представь, каждый день примерно 200 000 тонн, и эта цифра, к сожалению, только растёт. Мы за осознанное потребление. Будем честны, шкаф в комнате не резиновый и в камеру хранения всё не отнесешь. С вещами нужно что-то срочно делать? Мы знаем, как помочь тебе не прослыть местным «Плюшкиным» и добавить доброе дело в копилку.

Контейнеры

Благотворительный магазин «Спасибо» принимает в дар обувь, одежду и даже книги. Контейнеры для сбора вещей установлены в магазинах, культурных пространствах и просто на улицах во многих районах города, в том числе прямо на территории городка - возле первого хозяйственного корпуса. Далее вещи попадают в розничную сеть магазинов «Спасибо!», где их отдают тем, кто в них действительно нуждается, или продают по низкой цене. Вся выручка идет на благотворительность.

Еще можно оставить свои вещи в баках от «Лепты». Эта организация помогает пенсионерам, многодетным семьям и людям с инвалидностью. Пожалуй, контейнеры — это один из самых быстрых и простых способов пристроить ненужные вещи.

Переработка

Некоторые магазины поддерживают «зеленый курс». Сдать свой текстиль в переработку можно в H&M. Принимают чистую одежду абсолютно любого бренда и даже в плохом состоянии. А если ты участник программы лояльности от H&M, тебе ещё и начислят баллы и дадут ваучер на скидку 10% на одну вещь в чеке. Собранный текстиль отправляют в Ивановскую область на сортировку. Одежду в хорошем состоянии отдают в секонд-хенды, остальные вещи распределяют на переработку или режут на ветошь и прессуют в брикеты, чтобы использовать на

промышленных и машиностроительных производствах.

Также текстиль принимает ИКЕА. Можно сдать постельное белье, скатерти, полотенца и халаты. Все собранные вещи будут переданы фонду «Второе дыхание». Часть пойдет нуждающимся, а другая — на переработку.

Ты можешь сдать свою обувь в сети магазинов Rendez-Vous. Принимают туфли, ботинки, сапоги любого бренда. Потом отвозят их на Дмитровский завод РТИ, который занимается сортировкой и переработкой. Старую обувь измельчат вместе с шинами, и эта крошка станет материалом для благоустройства стадионов, теннисных кортов, беговых дорожек и других площадей.

Продайте

Отбери самые приличные, без пятен и заметных изъянов, устрой им мини-фотосессию и загрузай на Авито, Юлу или в местные группы «Из рук в руки», «Барахолка». Если ты поставишь небольшую цену, то вероятность продать вещь будет намного выше. В любом случае, ты мог бы выбросить старую кофту, а так получишь хотя бы минимальную прибыль.

В добрые руки

Вспомни, может твои друзья давно хотели синий свитер, как у тебя или у тети Люды подрастает дочка? Опроси своих знакомых. Возможно, среди них есть желающие обновить гардероб. Можешь написать в беседе этажа или группы клич о том, что твои вещи ищут новый дом. Так тебе даже не придется долго выбирать место и время встречи с будущим владельцем. А еще можно устроить с ребятами гаражную распродажу ненужных вещей. На ней обменивайтесь, продавайте и отдавайте одежду и аксессуары, а чтобы получить больше эмоций организуйте всё в формате вечеринки: с музыкой, напитками и снеками.

| АНГЕЛИНА БОЛЬШАКОВА, СД №7

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ ХОББИ ДЛЯ ТЕБЯ

Думаешь, что скоро снова придется учиться дома, а на улице будут огромные лужи? Боишься, что осенняя апатия придет к тебе с распростёртыми объятьями?

У нас есть решение - новое хобби! Оно поможет отвлечься от учебы и принесет большое количество положительных эмоций, а может даже ты заведешь новых друзей или решишь проблему поиска подарка для близкого человека. Нужно лишь выбрать то, что будет тебе по душе.

Итак, наша подборка новых хобби!

Изготовление «живого» шоколада

В осенний вечер особо приятно выпить чай с вкусным шоколадом, а если он будет еще полезным и сделанным своими руками, то вечер точно пройдет «на отлично». Процесс создания шоколада не так сложен, как может показаться, зато сколько эмоций ты испытаешь от запаха какао-масла и тонкого послевкусия какао из Колумбии. И никто не запретит тебе дополнить изделие таким количеством орехов, каким захочется.

Купить все для твоего первого шоколада можно в кондитерском магазине или в любых интернет-маркетах, например, OZON.

Термомозаика

С недавнего времени очень популярны картины по номерам, деревянные пазлы и алмазная мозаика, но есть ещё одна интересная альтернатива. Из термомозаики можно создавать поделки и броши, использовать её как декор или просто отвлечь себя от задач и лабораторных работ. Для этого понадобятся бусины из термопластичной пластмассы, из которых можно выложить самые разные узоры и фигуры по специальным формам либо же схемам из любого интернет-ресурса. После создания работы нужно прогладить её под полотенцем или плотной тканью, от температуры бусины спаиваются между собой и создают одну целую подделку.

Приобрести бусинки и формы можно всё в том же OZON.

Посткроссинг

Для любителей бумажных открыток и почты это лучший выбор. Существует база всех участников этого проекта, а также определенный механизм, который выдает адреса - так разницы между отправленной и полученной открыткой каждого остается минимальной. Круто же

получить открытку с видом другого города нашей большой страны или даже начать общаться с иностранным студентом!

Пара полезных сайтов, где ты сможешь найти адресата из России или в любой точке мира postcrossing.com и postcross.ru

Скорочтение

Это занятие отлично подойдет для тех, кто давно хочет прочитать все свои книги на полке и прокачать знания в разных областях. Если обучиться скорочтению, читать по две книги в неделю перестанет быть сложной задачей. Существует несколько упражнений и методов, которые помогут в этом. Например, метод «тик-так» - необходимо во время чтения захватывать взглядом начало и конец строки, а не каждое слово, как в обычном чтении. Скорость чтения увеличивается, а смысл не теряется.

Также можно использовать метод чтения по диагонали - сначала взгляд будет фокусироваться с трудом, но главное научиться выделять ключевые слова. Читать нужно начинать от верхнего левого угла страницы к правому нижнему.

Тем, кто хочет овладеть и другими методами скорочтения, советуем начать с видеокурса «Больше, чем скорочтение».

Геокейшинг

Если тебе все же хочется выйти из дома и насладиться осенними пейзажами, то попробуй эту международную туристическую игру, суть которой найти «клад». За почти 20 лет больше миллиона человек успели принять участие в этой игре, ведь основная идея состоит в поиске различных тайников других игроков с помощью GPS координат из интернета. Геокейшингом можно заниматься с другом, семьей или целой командой.

Найти координаты новых тайников и узнать все подробности можно на сайте geocaching.ru

| ВИКТОРИЯ ГАУПТ, СД №10

АВТОРСКАЯ КОЛОНКА

ЙОГА: ОСНОВНЫЕ АССАНЫ

Существует несколько основных принципов йоги, которые вы должны узнать, прежде чем начнёте заниматься дома или в группе.

Регулярность

Неважно сколько длится ваша практика - 1.5 часа или 30 минут, главное, чтобы она была регулярной. Не забрасывайте начатое, и тогда результаты и эффекты не заставят себя долго ждать.

Осознанность

Популярная мантра "Я в моменте" лучше всего отражает этот принцип. Во время занятия находите в настоящем моменте, не думайте о том, что произошло или сколько дел вас ждёт после занятия.

Экологичность

Относитесь бережно и экологично к своему телу. Все упражнения выполняйте в комфортном для вас темпе. Никогда не работайте через боль и напряжение. Не забывайте в конце занятия замедлиться, подвести итоги

и выполнить упражнения на расслабление и восстановление.

Намерение

Даже если ваша практика проходит в фитнес-формате, важно выстроить намерение (мотивацию) - ради чего вы начали практику. Этот принцип помогает ментально настроиться на занятие и поддерживать себя на всём его протяжении.

Теперь, зная основные принципы йоги, вы можете перейти к личному знакомству с самыми популярными асанами (позами) в йоге. Обратите внимание, названия всех асан будут дублироваться на санскрите - древнем индийском языке.

Расстилайте коврик. Будьте внимательны - перед тем, как начать освоение асаны ознакомьтесь с противопоказаниями.

Поза лотоса ("Падмасана")

Когда говорят о йоге, в нашей голове чаще всего возникает образ йога, который сидит в позе Лотоса.



Польза и эффекты:
развивает эластичность связок коленных суставов;
раскрывает тазобедренные суставы;
удобное положение для медитации.

Противопоказания: травмы коленных и тазобедренных суставов.

Поза Ребёнка ("Баласана")



Польза и эффекты:
способствует вытяжению и расслаблению мышц спины и шеи;
удлиняет и расслабляет мышцы ног (лодыжки, бедра, ягодицы);
устраняет усталость, переутомление, стресс.

Противопоказания: травмы коленей, стоп, поясницы.

Поза кошки ("Марджариасана") и плавный переход в Позу коровы ("Гомукхасана")



Польза и эффекты:
улучшает гибкость спины;
укрепляет мышцы спины и пресса, плечи и запястья;
устраняет боль в спине, беспокойство, стресс;
улучшает работу пищеварительной системы.

Противопоказания: травмы шеи, спины, колен.

Собака мордой вниз ("Адхо мукха шванасана")



Польза и эффекты:
развивает гибкость позвоночника, плеч и запястий;
укрепляет мышцы ног и рук;
способствует улучшению работы пищеварительной системы;
устраняет боли в спине, усталость и бессонницу.

Поза вытянутого треугольника ("Утхита Триконасана")



Польза и эффекты:
повышает гибкость всего тела;
укрепляет мышечный корсет спины;
укрепляет мышцы и суставы ног;
раскрывает грудную клетку;
улучшает подвижность тазобедренных суставов;
помогает найти физическое и душевное равновесие.

Противопоказания: травмы позвоночника, коленных и тазобедренных суставов.

Поза для глубокого расслабления ("Шавасана")



Польза и эффекты:
восстанавливает все системы от дыхательной до нервной;
позволяет телу расслабиться;
успокаивает ум;
устраняет напряжение, стресс.

Противопоказания: нет.

Именно ради этой асаны многие из начинающих приходят на занятия. И это не шутка, ведь способность организма расслабляться потеряна по причине нашего ритма и образа жизни.

Стресс, перегрузки организма, неумение жить в настоящем — всё это накладывает отпечаток на наше тело и эмоциональном состоянии. Шавасана даже помогает преодолеть страхи и неуверенности в себе.

Желаю вам находить время для регулярных практик и подходить к занятиям осознанно. И не забывайте про намерение!

АНАСТАСИЯ ЯКОВЛЕВА

ОСЕНЬ НА ТАРЕЛКЕ

С чем у вас ассоциируется осень? Дождь и слякоть? Желтые листья и горячий кофе? Глинтвейн и шарлотка? Предлагаем тебе копнуть чуть-чуть глубже и почувствовать осень на кончике языка, вдохнуть ароматы первых дней ноября и своими глазами увидеть, как осенние пейзажи оседают в воспоминаниях.

Варенье из облепихи с имбирём

Идеально подходит для оладушков, блинчиков, пончиков и сырников. А если есть их с горячим чаем и любимым сериалом, то получится тот самый прекрасный завтрак в субботу, когда никуда не нужно спешить. Облепиху можно купить на Сенном рынке, получится совсем недорого.

Тебе понадобится:

- 800 граммов сахара;
- 300 миллилитров воды;
- 1 чайная ложка молотого имбиря;
- 600 граммов облепихи.

Всыпь в кастрюлю сахар и влей воду. Добавь имбирь и хорошо перемешай, чтобы сахар растворился. Помешивая, доведи до кипения и вари сироп 8-10 минут. Выложи в сироп ягоды и аккуратно перемешай. Вари 15 минут и сбавь огонь. Затем, помешивая, готовь варенье ещё около часа на медленном огне.

Салат из печеных баклажанов и свежих помидоров

Мама прислала из дома баклажаны, а ты не знаешь, что с ними делать? Готовься, расскажем тебе рецепт салата вкуснее, чем в грузинском ресторанчике на Невском. Незабываемое сочетание: запеченные баклажаны и сочные розовые сладко-кислые свежие помидоры, рекомендуем! Продуманные вкусовые сочетания, густая заправка, обволакивающая хрустящую зелень, и золотистые баклажаны как изюминка, которая делает блюдо законченным.

Тебе понадобится:

- 2-3 больших баклажана;
- 3 средних розовых помидоры;
- 1 красная луковица;
- 1 головка чеснока;
- зелень;
- оливковое масло;
- лимонный сок;

соль, молотый черный перец.

Разогрей духовку до 200 °С. Разрежь головку чеснока поперек пополам, сбрызни срез оливковым маслом и посоли. Баклажаны, не разрезая, проткни со всех сторон вилкой довольно часто – это не даст им взорваться в духовке. Положи на противень вместе с чесноком и поставь в духовку примерно на 30 мин.

Готовые мягкие баклажаны остуди, затем разрежь и вынь мякоть, нарежь её крупными кусками. Посоли, слегка полей соком лимона и поперчи. Чеснок выдави из шелухи и разомни вилкой, смешай с баклажанами.

Лук нарежь тонкими перьями, положи в мисочку, посоли, поперчи, полей маслом и пожди заранее вымытыми руками. Помидоры нарежь ломтиками. Смешай все подготовленные продукты, приправь еще лимонным соком, солью, перцем и маслом. Посыпь рублеными листочками зелени и вуаля, готово.

Тыквенный крем-суп

Фильмы о Гарри Поттере – неотъемлемая часть осени. А учитывая сколько тыкв росло на огороде Хагрида, этот суп точно подавали в Хогвартсе во время ужинов. А ещё крем-супы идеальны для тех, кто не любит бульоны.

Тебе понадобится:

- 1 килограмм тыквы;
- 1 литр воды;
- 1 луковица;
- 2 зубчика чеснока;
- 50 граммов сливочного масла;
- 100 миллилитров жирных сливок;
- 2 столовые ложки растительного масла;
- соль, сахар, молотый черный перец.

Тыкву вымой, обсуши, затем нарежь крупными ломтиками. Не забудь срезать кожуру и удалить внутренности с семенами. Лук и чеснок очисть и мелко нарежь. В кастрюле разогрей сливочное масло с растительным, выложи лук, слегка посоли, поперчи, добавь порезанный чеснок и обжарь на медленном огне до прозрачности.

Добавь кубики тыквы, посыпь щепоткой сахара и обжаривай, изредка помешивая, 5-6 минут. Влей литр воды и доведи до кипения. Вари при слабом кипении около 20 минут, пока тыква не станет мягкой.

Суп пюрируй блендером. Влей сливки, приправь солью и перцем. При подаче укрась крем-суп тыквенными семечками и ломтиками жареного бекона.

Тыкву нарежь на кусочки и запеки в духовке до мягкости при температуре 200 градусов. Измельчи запеченную тыкву в блендере до состояния пюре.

Яйца взбей с сахаром, добавь соль, тыквенное пюре и растопленное сливочное масло. Взбей. Добавь молоко и просеянную муку, смешанную с разрыхлителем. Снова взбей.

Жарь панкейки на сухой сковороде (без масла) на небольшом огне, переворачивая, когда сторона зарумянится. Подавать их на стол лучше всего с медом, шоколадом, джемом или кленовым сиропом.

Баклажановые рулетики

Кто бы знал, что блюда из баклажана такие вкусные! И, кстати, они очень хорошо сочетаются со многими другими блюдами. Например, рулетики из баклажанов можно использовать как закуску на вечеринке.

Тебе понадобится:

- 2 средних баклажана;
- 280 граммов сливочного творожного сыра;
- 45 граммов грецких орехов;
- 15 граммов укропа;
- 1 большой зубчик чеснока;
- растительное масло, соль, смесь перцев.

Баклажаны надо вымыть и, не очищая от кожуры, нарезать вдоль большими и тонкими ломтиками.

Ломтики баклажанов натри с обеих сторон солью и оставь на 30 минут при комнатной температуре. В процессе такой солевой обработки из баклажанов выделится сок, вместе с которым уйдут горечь и накопленные вредные вещества. Затем баклажаны нужно промыть под струей холодной воды, посолить и оставить на 30 минут. Жарь тонкие овощные ломтики до мягкости и румяной корочки.

Для приготовления начинки для рулетиков грецкие орехи, чеснок и укроп мелко поруби. В миску выложи творожный сыр, укроп, чеснок и почти все орехи, оставив небольшую горсточку для украшения рулетиков. Посоли, поперчи и перемешай вилкой.

Начинку положи на самый широкий край полоски баклажана, после чего сверни его в рулет и выложи на сервировочное блюдо. Укрась остатками рубленых орехов.



Тыквенные панкейки

Про то, как заварить вкусный чай смотри дальше, а вот что можно подать на стол к этому чаю читай уже сейчас. Кто не смотрел американских фильмов с утренними идеальными панкейками? Самый осенний завтрак уже ждёт, чтобы его приготовили.

Тебе понадобится:

- 200 граммов тыквы;
- 2 куриных яйца;
- 200 граммов муки;
- 4 столовые ложки сахара;
- 30 граммов масла сливочного;
- 200 миллилитров жирных сливок;
- 10 г разрыхлителя;
- соль.



РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ ЧАЙНЫЙ ВЕЧЕР

Время 6 часов вечера, ты подходишь к корпусу, быстренько забегаешь внутрь. Твои руки слегка красноваты из-за того, что на улице прохладно, ведь уже осень. Чтобы как-то согреться, ты ставишь чайник на плиту и ждешь, когда он вскипит. Кладешь чайный пакетик черного или зеленого чая, возможно с каким-нибудь вкусом, в чашку и наливаешь туда кипяток. Ждешь немного... И вот он, тот самый момент. Ты делаешь глоток из кружки и становится теплее не только телу, но и душе.

Мы все знаем, что много веков назад чай стали пить в Китае. Но во время раскопок археологи нашли древнейшие заросли растений на территории Тибета, Гималаев и Индии. Из-за этого сложно сказать точно, где впервые появился чай. Но этот факт может объяснить то, почему разные народы заваривают чай по-разному.

Залить чайный пакетик кипятком – самый простой, можно даже сказать классический, способ заваривания чая, но что если попробовать другой вариант заварки?

Kouridashi – это способ заварки чая, который придумали в Японии. Таким методом напиток становится мягким и менее горьким. Чтобы его попробовать, надо в миску положить лёд, насыпать туда чай (естественно, не тот, который в пакетиках!), немного сахара и подождать, когда растает лёд. Затем процедить его и можно пить. Он не согреет

вас этой осенью, зато может дать новые вкусовые ощущения.

Матча/маття – чай, который тоже придумали японцы. Кстати, он стал очень популярен в этом году. Такой чай – это молодые перемолотые листья зеленого чая. Их очищают, потом в течение 1 минуты обрабатывают паром, сушат и измельчают. Все перечисленные этапы делают на производстве, а теперь мы приступаем к заварке. Заливаем чайную ложку матчи (без горки) горячей водой. Затем взбиваем напиток до появления пенки с пузырьками и добавляем растительное молоко или сироп. Важно! Японцы считают добавление сахара в матчу кошунством, поэтому сиропы – наше всё.

Чай масала – это самый известный чай в Индии, гибрид традиционного индийского напитка карха (горячее молоко с травами и специями) и черного чая. Для его заварки используются черный крупнолистовой чай, специи (корица, имбирь, гвоздика), молоко средней жирности (не больше 2,5%), а также коричневый сахар или мёд. Ну, а теперь расскажу про сам процесс заварки. В огнеупорной ёмкости смешиваем молоко и воду, после добавим специи. 10 минут подогреваем на среднем огне, помешивая. После добавляем чайный лист и сахар и на 5 минут ставим на сильный огонь, чтобы напиток закипел. Когда он закипит, процеживаем через маленькое сито и можно пить.

Ройбуш – напиток родом из Африки, обладающий нежным сладковатым вкусом. Он не содержит кофеин и считается полезным даже для детей. Чайный напиток отличается высоким содержанием витаминов и антиоксидантов, которые помогают выводить токсины из организма и повышают иммунитет. Никаких особых секретов как заваривать ройбуш нет – действуют те же правила, что и для обычного чая.

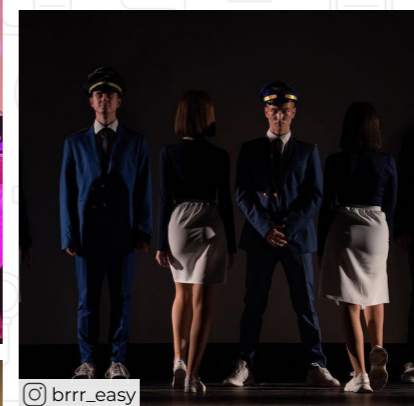
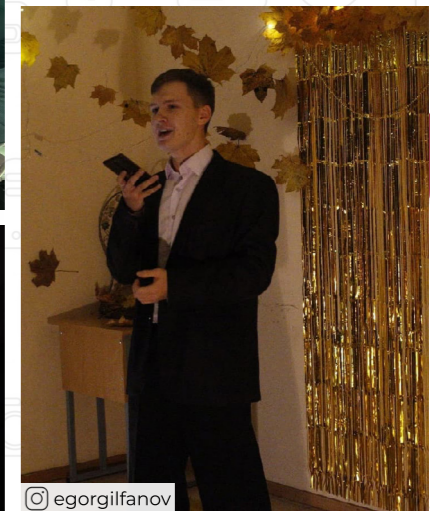
И это только малая часть из всех способов. Есть даже такая профессия – чайный сомелье. Конечно, после прочтения статьи профессию сомелье ты не освоишь, но желание попробовать что-то новое точно должно появиться. Приятного чаепития!

ЕКАТЕРИНА ЛОЖКИНА, СД №10

www.msg-spb.ru



ИЗ INSTAGRAM
#MSG



АНОНС: 14 НОЯБРЯ

ОТКРЫТКА МАМЕ



**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),

Е.В. Ложкина (СД №10),

А.В. Яковлева.

Фото на обложке:

Егор Речкалов (СД №11)

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.