

Студенческий ЛЕГИОН

A watercolor illustration of a landscape. In the foreground, a yellow railing runs across the frame, with a wooden bench underneath it. The background features a river or stream flowing through a valley, surrounded by trees with vibrant autumn foliage in shades of red, orange, and purple. The overall style is soft and artistic.

№6
(65)

Каждый кадр –
как картина

Ловим весеннее настроение

При поддержке Лиги студентов АГУ



Валерия Зубова

Для многих из нас тёплый ветер весны символизирует время перемен. Для редакции «Студенческого легиона» и меня самой март действительно принёс с собой важные изменения.

Дорогой читатель, мы уже знакомы! Мои тексты полтора года мелькают на страницах выпусков журнала. Вступая в новую для себя должность, я обещаю Вам, что тексты и содержание выпусков будут не только оставаться на том же высоком уровне, которого смогла достичь предыдущий редактор Лиза Качесова за время своей работы, но станут улучшаться и дальше.

В своих руках Вы держите новый номер, над которым мы всей редакцией трудились два месяца. Я очень благодарна экс-редактору, дизайнеру, корректору и корреспондентам за помощь и поддержку.

На своём опыте я убедилась в том, как важно работать одной дружной командой.

Я надеюсь на то, что Вы оцените нашу работу и она порадует Вас, ведь первый вопрос, задаваемый на планёрке после предложения темы текста, звучит так: «Как думаете, а читателя зацепит? Ему понравится?» Если после прочтения выпуска у Вас останется приятное впечатление, Вы узнаете что-то интересное или просто вдохновитесь, то нашу работу можно назвать успешной.

А всем тем, в чьей жизни этой весной тоже происходит что-то важное, новое, незнакомое, я искренне желаю, чтобы в такой момент с Вами рядом были люди, которые поддержат, помогут и искренне порадуются за Вас.

А положительные эмоции для свершения великих дел и поднятия настроения советуем начать черпать из весеннего «СЛ»!

Успехов в Ваших начинаниях, теплой весны и приятного чтения!

Студенческий ЛЕГИОН № 6 (65), 2017

Редактор:

Валерия Зубова

Дизайн, верстка:

Денис Култышев

Корректор:

Мария Криксунова

Фото в выпуске:

Лера Пекарева, Маргарита Кретинина, архивы УВиВР и Объединения Фотографов ФМКФиП

Корреспонденты:

Маргарита Кретинина,
Валерия Зубова,
Екатерина Шахова,
Татьяна Луценко,
Мария Криксунова,
Денис Фатхутдинов,
Ирина Харитон

Обложка:

Наталья Евгина

Содержание

Стр. 6-7

**Красота - страшная сила! **
О конкурсе «Мисс Академия» изнутри



Стр. 10 - 11

**#Одобрено советом спорторгов **
Спортивные организаторы в нашем блиц-опросе



Стр. 19

**Зверьё моё **
Студенты о своих питомцах



Это интересно	-----■-----	4
Из первых уст	-----■-----	5
Кухня	-----■-----	6-7
Проверено на себе	-----■-----	8-9
Спецпроект	-----■-----	10-11
Эксклюзив	-----■-----	12-13
Настроение	-----■-----	14
Лайфхак	-----■-----	15-16
Литература	-----■-----	17
Подборка	-----■-----	18
Настроение	-----■-----	19

Киномотивация

Мы живём в Сибири, и март с апрелем не всегда радуют нас теплой погодой. Корреспонденты журнала советуют Вам смотреть в такое ленивое время фильмы и сериалы, но такие, которые заставят Вас, несмотря на холод и серость, поднять свои пятые точки с дивана для того, чтобы свершать великие дела!



Мария Криксунова,
журналист, 3 курс:

Мне скучно, и грустно, и некому руку подать? Э значит настало время расчелхить файлы компьютера и уткнувь глаза в мою любимую ленту «О чём говорят мужчины». Там я всегда нахожу и ответы на мучащие вопросы, и философию, и юмор, с которым могу продолжать держать нос по ветру!



Екатерина Шахова,
журналист, 2 курс:

Больше всего меня затронул сериал «Остаться в живых».

Он не только о мотивации, но и о дружбе, любви и даже мироздании.

История людей, выживающих на острове, безусловно, подталкивает к размышлениям и пересмотру своей жизни, а множество тем делает этот сериал очень оригинальным и интересным.



Милана Краснянская
Филолог, 1 курс:

«По соображениям совести». На моей памяти это первый фильм, который мотивирует не к чему-то материальному.

В нем нет «больших денег» и секрета успеха, но зато есть доброта, вера и надежда.

После просмотра забываешь все старые обиды и ненависть.

Хочется помочь людям и знать, что от этого чья-то жизнь становится лучше и светлее.



Татьяна Луценко,
журналист, 4 курс:

С сериалом, который меня мотивирует, я познакомилась совсем недавно, примерно год назад. «Как избежать наказания за убийство» зацепил с первых минут просмотра своим запутанным, интригующим сюжетом.

Сериал мотивирует тем, что никогда не стоит сдаваться, показывает, что выход есть всегда, какой бы сложной ни была ситуация.



Денис Фатхутдинов,
математик, 1 курс:

«Невероятная жизнь Уолтера Митти» - один из самых мотивирующих фильмов. Уолтер - сотрудник отдела иллюстраций журнала «Life», любящий мечтать. Его работа - сплошная рутина. Однажды его работодатели решают начать делать журнал в цифровом формате.

Чтобы избежать этого, на обложке нового выпуска должно быть фото Шона О'Коннела, одного из лучших фотографов. Но, как назло, в присланных негативах не хватает нужного кадра! Уолтер вынужден отправиться на поиски фотографа, в ходе которых он узнает, что такое жизнь.

«Невероятная жизнь Уолтера Митти» - один из самых мотивирующих фильмов.



Маргарита Кретинина,
политолог, 3 курс:

Хотите увидеть что-то, дающее новое дыхание? Посмотрите фильм Тима Бертона «Большая Рыба».

Для меня это история обо всём. Лёгкая сказка, которая научит относиться оптимистично и философски даже к смерти.

К тому же напомнит в трудные минуты, что чем тяжелее испытание, тем больше потом награда.



Анна Москаленко
Журналист, 2 курс:

В мире можно купить всё: здоровье, расположение, друзей и место под солнцем. И что бы люди ни говорили, деньги имеют огромный вес.

В фильме Эндрю Никкола «Время» минуты, часы, дни стали реальной валютой, и за каждый промежуток времени нужно расплачиваться. Своей жизнью.

Фильм помогает расставить новые приоритеты - заново взглянуть на жизнь и время.

Не игра в политику

Валерия
Зубова

Молодёжный парламентаризм – это форма молодёжного самоуправления, предлагающая создание молодёжных общественных структур при органах законодательной власти и направленная на создание механизма участия молодёжи в реализации государственной политики и системе подготовки государственных деятелей нового поколения.

Основная задача, которая стоит перед структурами молодёжного парламентаризма, – это подготовка профессиональных управленческих кадров, которые впоследствии должны обеспечить поступательное и планомерное развитие регионов и страны в целом.

В 2002 году, в соответствии с постановлением Алтайского краевого Совета народных депутатов (сейчас – Алтайское краевое Законодательное Собрание), был создан Молодёжный Парламент Алтайского края. Сегодня председателем МП

в Алтайском крае является Артём Сингач. Органами Парламента являются сессия, президиум и комиссии. Сессия Парламента созывается по мере необходимости, но не реже одного раза в полугодие.

На данный момент большинство из восьмидесяти пяти субъектов Российской Федерации имеют постоянно действующий региональный Молодёжный парламент, а также своего представителя в Общественной молодёжной палате при Государственной Думе Федерального Собрания РФ. Представителем Алтайского края является Наталья Кувшинова, ныне депутат Государственной Думы. В некоторых регионах идеи молодёжного парламентаризма получили большие преференции.

В таких регионах существует целая сеть молодёжных консультативно-совещательных структур (молодёжных парламентов), начиная с парламентов муниципальных образований и заканчивая региональным парламентом.



Денис Голобородько,

студент 2 курса магистратуры юридического факультета АГУ, депутат АКЗС:

«Впервые стал членом Молодёжного Парламента в марте 2012 года. Период нахождения в парламенте возглавлял правовой комитет, так как получал юридическое образование и хотел попробовать свои силы в законотворчестве.

Нами было разработано более десяти законопроектов, которые касались запрета продажи слабоалкогольных тонизирующих напитков на территории края, расширения категорий граждан, обладающих правом на бесплатную юридическую помощь, введения передвижных аптечных пунктов, ограничения пребывания несовершеннолетних на водоёмах, упорядочения волонёрской деятельности и многих других вопросов. Занимались мы и социальным проектированием.

Самый важный социальный проект, касающийся моей профильной деятельности в МП, конечно же, «Юристы — населению», основная задача которого — оказание бесплатной юридической помощи гражданам и повышение правовой грамотности молодёжи. Благодаря парламенту я охунулся в юридическую деятельность и практику.

Впервые попробовал заняться законотворчеством, реализовывал социальные проекты. Ну и самое важное — я заработал доверие жителей Алтайского края, которые поддержали меня на выборах в Алтайское краевое Законодательное Собрание в минувшем году».



Савва Шипилов,

член президиума, руководитель комиссии по социальным вопросам Молодёжного парламента Алтайского края V созыва, председатель Исполнительного комитета АКМОО «Лига студентов АГУ»:

«Молодёжный парламент даёт возможность делать мероприятия крупного масштаба и получать поддержку для их реализации на краевом уровне. Я погнал в Молодёжный парламент со своим проектом «Безопыта.рф». Это проект, который поможет трудоустроиться молодежи без опыта работы. Надеюсь на дальнейшее его внедрение, с помощью которого будет производиться помощь и поддержка молодых жителей Алтайского края».

Q&A:

Как попасть? Право на участие в конкурсе имеют граждане Российской Федерации в возрасте от 18 до 35 лет, проживающие на территории Алтайского края.

Что нужно? Заявка, анкета, копия паспорта, рекомендация и проект.

Что представляет из себя проект? Согласно положению о МПАК, проект соискателя должен иметь социальную направленность и соответствовать одной из предложенных тем: развитие молодёж-

ного парламентаризма в Алтайском крае, правовое просвещение молодёжи, законотворческие инициативы, развитие территорий, здоровый образ жизни и т.д. Проект защищается перед комиссией.

Сколько членов входит в состав МП? 10 человек по конкурсу и по 1 представителю от каждого муниципального района и городского округа края. Также формируется резерв.

Срок работы созыва? 5 лет.



Институт молодёжного парламентаризма существует не только на региональном уровне, но и на городском.



Святослав Семьянов,

выпускник факультета социологии АлтГУ, ведущий специалист комитета по делам молодёжи администрации города Барнаула:

«Молодёжный Парламент города Барнаула — это интерактивная социальная площадка молодых и амбициозных людей, это возможности самореализации, личностного роста, найти которые можно в решении актуальных вопросов для молодёжной среды. Проектная деятельность, социальные молодёжные акции, участие в заседаниях Барнаульской городской Думы, дискуссионные встречи с представителями бизнеса и некоммерческих организаций — это и многое другое позволяет молодым депутатам своими силами участвовать в эффективной реализации молодёжной политики на территории города».

Посмотрите вокруг – сколько чудесных, добрых людей окружает нас ежедневно. Каждый по-своему интересен, у каждого своя судьба и история... Но порой в суете мы их даже не замечаем. Редакция «СЛ» решила познакомиться поближе с сотрудниками нашей Alma mater.

Хорошие люди и где они обитают

Милана Краснянская



Имя: Людмила Ивановна
Корпус: «Д»
Должность: Продавец в «Университетской лавке»
Стаж работы в АлтГУ: 3 года
Особые приметы: Веселье, позитив, готовность поддержать разговор со студентами.

Ко всем относится с душой. Если спрашивают какую-то вещь, а её в «Университетской лавке» нет, то старается сразу же заказать её, чтобы ассортимент был больше, а покупателям не нужно было тратить время на поиск этой вещи в других местах.

Проводит много времени с внуками и обожает ходить с ними в театр.

Хобби: Вязание, чтение детективов.



Имя: Александра Николаевна
Корпус: «Д»
Должность: Гардеробщица
Стаж работы в АлтГУ: 2 года
Особые приметы: Ответственность, принципиальность и высокое чувство справедливости.

Отмечает, что сын закончил АлтГУ, а дочь в настоящее время является студенткой нашего университета, поэтому работать с молодёжью ей не трудно и очень нравится.

Хобби: Любит лазертаг. Ездит на лыжную базу каждую субботу.



Имя: Анатолий Иванович
Корпус: «К»
Должность: Охранник
Стаж работы в АлтГУ: 9 лет
Особые приметы: Отменное чувство юмора. Говорит, что работа со студентами для него как отдых. Когда молодёжь забывает студенческий билет, он загадывает загадки, например, сколько грецких орехов войдет в стаканчик кофе? (Ответ: орехи не умеют ходить). Любит журнал «Студенческий легион» и всегда ждёт выхода его свежего номера.
Хобби: Занимается садом и благоустройством дома.



Имя: Владимир Николаевич
Корпус: «Л»
Должность: Охранник
Стаж работы в АлтГУ: 2 месяца
Особые приметы: Внимательность, коммуникабельность. Трепетно относится к работе и выполнению всех обязанностей.

Даже во время беседы с корреспондентом «Студенческого Легиона» успевал проверить наличие документа у проходящих мимо студентов.
Хобби: Коллекционирование монет и значков.



Имя: Лариса Владимировна
Корпус: «М»
Должность: Гардеробщица
Стаж работы в АлтГУ: 3 сезона
Особые приметы: Застенчива и приветлива. Говорит, что окружающим виднее, какая она.

На вопрос «Любите ли Вы работать со студентами?» с улыбкой на лице отвечает: «Конечно, приятно на вас смотреть».

Хобби: Вязание.



Имя: Татьяна Владимировна
Корпус: «Л»
Должность: Гардеробщица
Стаж работы в АлтГУ: 2 года
Особые приметы: Спокойствие, общительность, креативность. Очень любит наблюдать за студентами и их взаимоотношениями.
Хобби: Вышивает рушники для сына, который работает в народном ансамбле.



Красота – страшная сила!

Анна Москаленко

*«Правда, князь, что вы раз говорили, что мир спасет «красота»? Господа, — закричал он, громко всем, — князь утверждает, что мир спасет красота!
Ф. М. Достоевский «Идиот»*



Результатом первого конкурса красоты, коим считается мифический спор между древнегреческими богинями Герой, Афиной и Афродитой, обернулась Троянская война. Богиня раздора Эрида решила, якобы ненароком, устроить состязание: бросила яблоко с подписью «Прекраснейшей», не адресовав его конкретному объекту. Естественно, женское самолюбие было задето, и для выяснения результатов дамы нашли прототип современного жюри – им стал Парис. Бедный парень должен был выбрать самую красивую богиню. Милые дамы решили, что на войне все средства хороши, и не поспешили на шантаж, взятки и угрозы.

Всем известен печальный конец этого соревнования: крушение Трои и тысяч судеб.

Хорошо, что сейчас борьба за корону первой красавицы ведется с меньшими потерями, но точно с не меньшим размахом: девушки показывают свою привле-

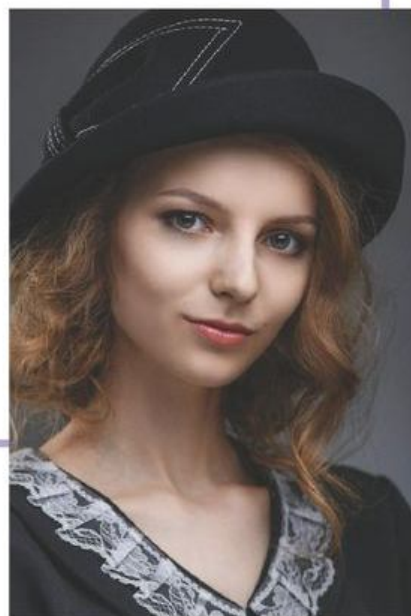
кательность и талант в красочных, интересных и ярких шоу.

История конкурсов красоты в нашем университете начинается с 1998 года. Тогда главы юридического и экономического факультетов стали инициаторами создания и проведения конкурса

«Мисс Академия» в стенах Алтайского государственного университета.

Конкурс прошел на ура, понравился всем, и, как итог, стал проводиться и по сей день. Формат почти не менялся, за исключением то появляющихся, то исчезающих конкурсов на эрудицию.

Победительница конкурса «Мисс Академия - 2016», Виктория Андросова, поделилась с нами, каким творческим номером ей удалось завоевать любовь жюри и зрителей, чем для нее стало участие и для чего, по ее мнению, нужны подобные конкурсы в высших учебных заведениях.



Виктория Андросова, «Мисс Академия - 2016»:

Для своего творческого конкурса я взяла за основу российскую комедию «О чем говорят мужчины», преобразовав её в монолог о представителях сильного пола: об их поведении, причудах и логике. Все мои реплики были дополнены нарезками из киноленты.

В конце я спела песню группы «Би-2», которая и венчала оригинальный фильм. Выступление получилось комедийным и неординарным.

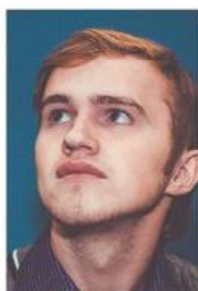
Различного рода конкурсы в университете должны быть, это однозначно, хотя бы для того, чтобы отвлечь студентов от постоянной учебы.

Конкурс красоты просто необходим! Он представляет собой интересное и радующее глаз шоу для зрителей. Для самих же участниц конкурс красоты – способ познать свои возможности и попробовать себя на сцене.





А что можно сказать об организации конкурса? Что нужно добавить, а что – изменить, какие моменты важны и для чего вообще нужны подобные конкурсы? Редакция «Студенческого легиона» спросила об этом у студентов АГУ, которые не раз были зрителями конкурсов красоты в вузе.



Александр Кудрявцев,
глава ФПП:

По моему мнению, нужно более открыто предьявлять результаты голосования. Иногда смотришь и не понимаешь, за что девушке дали ту или иную номинацию.

Мне кажется, сейчас конкурсы красоты проводятся в основном потому, что это модно.

Мода пришла от конкурсов «Мисс Мира» и «Мисс Вселенная», где небольшое количество людей, ставших членами жюри, почему-то решило, что оно может оценить за весь мир и за всю Вселенную.



Виктория Нечаева,
председатель НСО АГУ:

В моем представлении идеальная Мисс не глупа, женственна, имеет хорошие манеры, это творческая личность, которая следит за собой, а также за развитием своего духовного мира.



Она никогда не стоит на месте, постоянно стремясь к совершенству.

В ней все должно быть гармонично, такой человек светится изнутри и привлекает внимание.



Сергей Максимов,
экс-глава ФТФ:

Когда я был главой факультета, я был ответственным за проведение конкурса «Мисс ФТФ».

Я старался полностью избегать скучных этапов. Например, те же вопросы от жюри зачастую были никому не интересны и банальны.

Гораздо важнее сделать шоу-программу с крутыми номерами и яркими костюмами.



Денис Борзов,
«Мистер ФМКФШП-2016»:

Я бы привязывал конкурс к интересной тематике, чтобы интеллектуальный этап мероприятия не терялся в сравнении с другими.

Когда я был на 1-м курсе, была хорошая тема – греческие богини, участникам задавали вопросы по древнегреческой литературе. Сейчас много внимания уделяется дефиле – я считаю, это не особо интересно.

Истокон веков великие философы и мыслители рассуждают о красоте. К единому мнению до сих пор, конечно, не пришли.

Каждая девушка прекрасна по-своему, и для каждого человека понятие «красота» имеет разное значение.

Только факты:



20-й конкурс

«Мисс Академия»
пройдет в 2017 году



166 см

средний рост претенденток на звание первой красавицы



52 кг

средний вес конкурсанток



Танцы и вокал

самые популярные хобби участниц.

21 день. Казалось бы, что можно успеть за столь короткий период? Учёные утверждают, что за это время можно выработать абсолютно любую привычку, а книжечки говорят, что за 3 недели реально прочитать половину романа «Война и мир». А можно ли похудеть за этот период, не мучая себя изнурительными диетами? Это проверит наш студлеговский экспериментатор Татьяна Луценко.

Успеть за 21 день



На улицах теплеет, представительницы прекрасной половины человечества достают облегчающие платяцца и воздушные юбочки, но Новый год и вкусные яства, сессия (а также заедающие ее бутерброды на скорую руку) дают о себе знать. Животик стал не такой подтянутый, на бедрах появляются еле заметные ушки.

И тут у девушек начинается паника, а вместе с ней и период под названием «Скоро лето, а я еще не похудела». Что ж, надо действовать.

Худеть будем поэтапно: 1 неделя – испробуем так называемое правильное питание (не путать с диетами), 2 неделя – физические нагрузки, 3 неделя – совместим эти две приятные и полезные составляющие.

1 неделя.

Похудение с помощью правильного питания.

1 день. Завтрак начинается с мюсли и зеленого чая. Не еда, а рай для худеющих! Вкусно, полезно, питательно. Надеюсь, не надоест. В обед гречка и отварная грудка. Вечером – кефир, легкий сэндвич с творогом и рыбой. Хорошо, но есть один минус – забыла про перекусы и поэтому испытывала чувство голода. Но оттого и вкуснее была еда. Надеюсь, не сорвусь.

2 день. Каша, фрукты – начинаем день сладенько! Как хорошо, что такие сладости не портят фигуру! На обед брокколи. Сегодня они хрустят по-особенному и добавляют курице в соусе терияки нежные нотки. Вечером нет желания даже что-то готовить, поэтому будет чай. Пока всё идет по плану, о срыве не может быть и речи.

3 день. Вот вы всё думаете, почему я описываю еду? Потому что полезная еда, вопреки стереотипам, очень вкусная, да и разнообразие её больше, чем вы могли бы подумать. Сегодня на завтрак фрукты, заливные йогуртом, горсточка орешков и зеленый чай. По мне, так вполне бодрящий завтрак: энергию прибавляет, сытым оставляет.



Обедаем бульоном, ужинаем овсянкой и кефиром.

Пока держимся, но мысль о том, что мама печёт вкусный пирог с вишней, который мне не достанется, не даёт мне покоя.

4 день. Солдатский день. Будем есть перловку в разных её вариациях. С утра кушаем обычную перловую кашу. На обед балуемся рагу, а вечером заливаем всю эту красоту кефиром и едим. Вроде всё не так уж и плохо. Стоит отметить, что с перловкой придётся на какое-то время попрощаться: уж слишком много её сегодня было.

5 день. Ночью приснился сон про пиццу. Видимо, моё подсознание решило, что с правильным питанием, особенно

после перловочного дня, можно покончить. Нет, мозг! Будем держаться до конца. Повторю меню 1 дня, вспомню былой запал и желания убрать бочка, чтобы не пришёл волчок.

6 день. Мысли о срыве и еде не дают мне покоя. В 3 часа ночи просыпаюсь от жуткого желания прокрасться к холодильнику и съесть пару бутербродов. Но выбираться из теплой кровати ради набивания живота мне не хочется.

Ох уж это женское естество! Хотим всего и сразу: и вкусовностей вредных, и осиную талию.

Утром с этими мыслями я иду есть каши.

Сегодня ими и ограничимся.

7 день. Диета-диетушка, прости! Не специально я! Друзья, соблазнившие яствами заморскими, накормили. Не удержалась. Надо же! В последний день! Надеюсь, никак не повлияет на недельное гастрономическое воздержание. В любом случае было вкусно, а калории и сжечь можно. Но это уже вредный совет.

Итоги первой недели: -1.5 кг. Будь диета жестче (или кто-то бы не сорвался в последний момент), может, и результаты были бы лучше.

Все равно думаю, что это неплохо, особенно для первой недели эксперимента. Из плюсов: пополнила свою кулинарную книгу новыми рецептами.

2 неделя.

Похудение с помощью физических нагрузок

8 день. Начинается новая неделя эксперимента. Правильное питание, как показала практика, не является панацеей в борьбе с лишними килограммами. Что ж, будем пробовать «дедовский» метод – заниматься физкультурой в различных ее проявлениях.

Итак, сегодня мы будем бегать... По университету! Ищем преподавателей, для того чтобы проставить зачеты и экзамены. На такой «забег» ушло часа полтора. Подходы на лестнице были явно не лишние, а челночный бег из кабинета в кабинет принёс пользу.

Калории сожжены, зачетка заполнена - сплошные плюсы.

9 день. Если вчера у нас был день «неформального» бега, то сегодня мы устроим марафон. Нет, 42 километра я не набегу, а вот десяточку на беговой дорожке – вполне достижимая цель. После n-ого количества времени, проведенного в спортзале, возникает неопишное чувство легкости.





Жаль, что весы не показывают цифры, которые ты так хочешь увидеть. Ну, ничего. Всё постепенно получится.

10 день. Каждое утро, ещё со школы, после подъёма делала зарядку. Ограничивалось всё прессом, приседаниями и отжиманиями. Всё это дает бодрость на весь день, но никак не видимый эффект. Ютуб нам в помощь! Сейчас в интернете завелось много фитнес-блоггеров. Почему бы и не поучиться у них? Включаем видео и повторяем. 30 минут тренировки и мышцы начинают побаливать. Продуктивненько, однако.

11 день. Суббота – время начать уборку в доме. Совместим приятное с полезным и включим музыку! Убирай под музыку, протирай пыль и танцуй, что есть сил! Настроение, несомненно, улучшится, а дома будет чистота и порядок.

12 день. Выходной. Хочется лежать на диване и ничего не делать. Зарядку для ленивых мы сделали, но потому она и для ленивых, что особо мышцы не поднапряжешь. Идём на каток! Людей днём мало, а тебе простор! Плюс, учитывая, что сегодня прохладно, то и энергии уйдёт больше. Надеюсь, 2 часов, проведенных на коньках хватит, чтобы сжечь лишние калории. Наивность.

13 день. Сегодня слишком много снега. Почему б не покидать его, а? И нагрузка физическая, и осанку такими специфическими упражнениями улучшим.



Да, мы, девушки, существа хрупкие. Но есть в нас одна особенность: и коня на скаку остановим при желании, и снег покидаем, расчищая себе путь в магазин.

14 день. Худеть можно по-разному. Сегодня – йога. Многим кажется, что всё это – ерунда полная, но это ошибка. Попробуй просидеть в позе бабочки 5 минут или простоять в позе стула. Как бы легко ни казалось, мышцы – то работают! А если работают, значит и жирок начинает сжигаться.

Итоги второй недели: -1.5 кг. Медленно, но верно идём к своей цели. Надо сказать, всю эту неделю я ела всё подряд. Никакой диеты, упор только на физические нагрузки. Впереди ещё неделя и шанс похудеть хотя бы ещё на 2 кг.

3 неделя.

Худеем вместе с едой и упражнениями

15 день. Снова придется ущемлять себя во вкусных. И вот уже ноги несут тебя в спортзал, а в голове глян силовых упражнений. Гантели в руки, и вперед: выпады. В голове при этом мысли о том, что дома ждёт кашка с цукатами.

16 день. Хлопья с молочком, вы, конечно же, вкусные, но организм требует совсем другой пищи. Несмотря на то, что большая часть пути пройдена (не без срывов, но все же), хочется взять и всё бросить. Нет, отступить нельзя.

А вот наступать можно. На степы, например. И чем больше, тем лучше. Или на стульчик, если нет возможности пойти в спортзал.

17 день. Оказывается, диеты групп типа "40 кг" не так уж и плохи. Особенно, если делать их в комплексе с упражнениями на фитболе. Можно побыть хотя бы 30 минут ребёнком, прыгая на нём. Главное соседней не распугать, а то мало ли.

18 день. Кто-то, ступая неделю, все-таки решился встать на лыжи и попытаться проехать хотя бы 2 км своим кривым коньком. Надо отметить, получилось проехать гораздо больше, да и стиль катания не так уж и хромает.



Меня как худеющего человека радует, что за час нахождения на лыжне сжигаются от 500 до 1000 калорий. Значит, домой вернусь немного похудевшая, если по пути не захвачу шоколадочку, чтобы отметить маленькую победу.

19 день. Вы никогда не задумывались, что случается с человеком, который неразлучен с сериалами? А что, если при этом он еще и крутит обруч? Ни за что бы не подумала об этом, если бы не столкнулась с этим сама. Обруч попался железный. Под хороший сериал почти и не замечаешь, что он крутится на твоей талии. Результат результатом, а синяки на бочках проходят не быстро.

20 день. Кажется, я уже говорила, что видео с зарядками – классная вещь. А что если попробовать не физические упражнения, а танцы? Не обязательно бежать в танцзал, можно проделать ту же манипуляцию с ютубом. И жирком потрясли, и пару новых па узнали.

21 день. Мысли о том, что можно забросить эксперимент, теперь кажутся забавными, ибо к самому эксперименту уже привык, и хочется продолжать дальше. Что ж, последний рывок. Пойду и прогуляюсь по городу пару часов, что тоже неплохой вариант для сжигания калорий.

Итоги третьей недели: -2 кг. Это успех, по сравнению с остальными неделями. 500 граммов, но для девушки и 100 – уже маленькая победа. Да и совмещать правильное питание и физические упражнения – самый эффективный способ скинуть лишние кг.



Итог:

Вес: 58 кг (-5 кг)

Талия: 68

Бедра: 96

Итоги всего эксперимента: Было нелегко, но мы добились некоторых результатов.

Если продолжать в том же духе, то к лету можно привести себя в идеальную форму. Да и вести подобный образ жизни затягивает. Надеюсь, что я это дело не заброшу.



Дорогие девушки!

Начинайте приводить себя в форму уже сейчас. Времени до лета осталось не так много. Для того чтобы похудеть, необязательно сразу бежать в тренажерный зал, ведь есть и альтернативные варианты. Главное – желание!

#одобрено советом спорторгов

Мастера организации спортивных мероприятий, главные помощники в подборе нужной студенту секции и специалисты в поиске спортсмена за час до соревнования. Они стоят на страже твоего здоровья, стройной фигуры и хорошего настроения. Как вы уже догадались, речь пойдет о ребятах из Совета спортивных организаторов. Все мы знаем, в каком виде спорта преуспевает спорторг своего факультета, на каком курсе учится и какую получает специальность. Но мало кто из учащихся видел его с другой, не спортивной стороны.

Валерия Зубова

Как тебя ругали в детстве родители?

Андрей (Руководитель

ССО АГУ): Заставляли организовывать скучные мероприятия.

Николай (ЮФ): Я могу сказать одно: родители ругали только за дело.

Олеся (Колледж АлтГУ): Не ругали, потому что была ангелом во плоти.

Дмитрий (ГФ): «Дима, не ешь мьлю! Оставь брату!» или «Дима, если будешь плохо учиться, то мы отдадим тебя цыганам! Будешь ходить и гилу с телефонами продаваться»

Арман (МИЭМИС): Громко и по-армянски.

В чем заключается супермиссия спорторга?

Глеб (ФМКФШП): Организовывать студентов на достижение спортивного результата и прививать любовь к ЗОЖ, не нанося ущерб здоровью.

Александра (ХФ): Встряхнуть, разбудить и взбодрить сонных студентов.

Настасья (ФИ): Супермиссия спорторга заключается в том, чтобы разбавлять серые будни студентов яркими спортивными мероприятиями.

Дмитрий (ГФ): Посещать собрания спортивного совета и передавать информацию, которую на них сообщают, факультету.

Надежда (ФС): Собрать сильную команду факуль-

тета и выиграть спартакиаду. Ну и, конечно же, быть душой компании спортивного совета АлтГУ.

Почему крышка люка круглая?

Андрей (Руководитель ССО АГУ): В честь Михаила Круга.

Борис (ФШП): Чтобы она не провалилась.

Вадим (ФТФ): Какая дырка – такая и крышка.

Николай (ИФ): Потому что вода мокрая.

Глеб (ФМКФШП): Это испытание для круглых людей.

Кто твой любимый исторический деятель? Почему?

Николай (ЮФ): В истории нашего государства было достаточно выдающихся исторических деятелей, которые нам известны, но в тени остается личность Михаила Сперанского.

По моему мнению, это один из величайших реформаторов в истории России, который к тому же является основателем российской юридической науки.

Борис (ФШП): Гай Юлий Цезарь. Считаю его очень умным стратегом и политиком, применяющим нестандартное мышление в сложных делах.

Алексей (БФ): Петр Первый. Он внёс огромный вклад в историю и развитие России (прорубил окно в Европу).



Тихонова Александра Юрьевна
Известна как Саня
4 курс ХФ
Хочет научиться развивать скорость, превышающую скорость света
Любимая книга: Джек Лондон «Белый хлыж»
На должности 2 года



Петрова Олеся Максимовна
2 курс Колледжа АлтГУ
Уважает Кутузова за то, что он победил Наполеона
Любимая книга: Михаил Булгаков «Мастер и Маргарита»
На должности год



Ширшев Николай Андреевич
1 курс магистратуры ИФ
Мечтает улететь на моря, а не вот это всё
Любимая книга: Михаил Булгаков «Мастер и Маргарита»
На должности 24 часа в сутки



Кандаков Дмитрий Александрович
Известен как Проводок
3 курс ГФ
По его мнению, он самый талантливый и артистичный в Совете парень
Любимая книга: произведения Иосифа Бродского и Виктора Пелевина
На должности 2 месяца



Болотин Вадим Алексеевич
Известен как Пирожок
2 курс ФТФ
Мечтает стать специалистом своей сферы обучения
Любимая книга: Фёдор Достоевский «Преступление и наказание»
На должности первый год



Савчинский Глеб Александрович
Известен как Егорка
3 курс ФМКФШП
Вхоккейграющий, нестандартный, вальяжный, немного серьезный, ну и короткостриженный
Любимая книга: Виктор Пелевин «Чапаев и Пустота»
На должности 1,5 года



Гусева Настасья Андреевна
2 курс ФИ
Считает свой факультет одной большой семьей, которая всегда рядом с ней
Любимая книга: Ник Вуйчич «Жизнь без границ»
На должности 5 месяцев



Подгорная Надежда Владимировна
2 курс ФС
Верит, что черепашки-ниндзя стоят на страже покоя нашего города
Любимая книга: Александр Дюма «Граф Монте-Кристо»
На должности 5 месяцев



Куксин Алексей Дмитриевич
Известен как Кукс
2 курс БФ
Весёлый парень, мечтает посетить США
Любимая книга: Стивен Кинг «Зелёная Миля»
На должности 9 месяцев



Генитенов Борис Александрович
Известен как Борян
4 курс ФПП
Утверждает, что он красивый, умный, трудолюбивый, понимающий и спортивный
Любимая книга: Стивен Кови «7 навыков высокоэффективных людей»
На должности 1 год



Эйхольц Николай Васильевич
Известен как Юрист
3 курс ЮФ
Мечтает обладать суперсилой сдачи экзаменов без подготовок
Любимая книга: Рассказы Сергея Довлатова
На должности 1,5 года



Мхитарян Арман Арамович
Известен как Арменка
3 курс МИЭМИС
Считает, что его главная миссия – спасти дальневосточных леопардов от вымирания
Любимая книга: Джек Лондон «Сердца трех»
На должности 5 месяцев



Шальгин Андрей Андреевич
Известен как Весло
3 курс МИЭМИС
Руководитель Совета спортивных организаторов Лиги студентов АГУ
Находит себя живым, голодным и молодым
Любимая книга: Эрих Мария Ремарк «На западном фронте без перемен»
На должности 2,5 года

Александра (ХФ): Александр Македонский. Человек с железной волей и гибким умом. Был хорошим стратегом как в военных делах, так и в политических.

Николай (ИФ): Декан исторического факультета. Без комментариев.

Куда бы ты отправился/лась, если бы у тебя была неделя и возможность попасть в любую точку мира?

Андрей (Руководитель ССО АГУ): На факультет социологии, чтобы успеть написать статьи для получения научной стипендии.

Вадим (ФТФ): В Барселону. Я фанат футбольной команды этого города.

Арман (МИЭМИС): В Рио-де-Жанейро. Красивый город и теплый климат.

Настасья (ФИ): На острова Зелёного Мыса. Потому что там вечное лето.

Олеся (Колледж АлтГУ): В Америку. Там собраны

все климатические зоны и много красивых мест

Что важного даёт тебе активная студенческая жизнь?

Николай (ЮФ): Развиваться как личность, а также знакомиться с интересными людьми.

Глеб (ФМКФШ): Опыт работы с людьми и общение с советом спорторгов, что очень важно и интересно.

Вадим (ФТФ): Новые знакомства, возможность проводить время с пользой

Надежда (ФС): Жизненный опыт и отличное времяпрепровождение.

Александра (ХФ): Опыт общения и развитие способности решения конфликтных ситуаций.

С чего начать новичку, который мечтает стать организатором спортивных мероприятий?

Борис (ФПП): Он изначально должен иметь лидерские качества и чувство ответственности. Ну и сначала ему нужно сплотиться с коллективом и научиться делегировать полномочия.

Настасья (ФИ): Он должен быть смелым и терпеливым, а остальному научится.

Надежда (ФС): С активного занятия общественной и спортивной деятельностью.

Глеб (ФМКФШ): Проявить себя в организаторской деятельности и познакомиться с Советом.

Николай (ЮФ): Любить свое дело, быть ответственным, набираться опыта у старших товарищей.

Совет спортивных организаторов – это дружная семья инициативных, активных и непохожих друг на друга ребят, которые сплотились на почве любви к организаторской, общественной и, конечно же, спортивной деятельности. По всем вопросам и предложениям, которые связаны со спортивной частью жизни нашего университета, можно смело обращаться к ним. Любите спорт и помните, что он залог оптимизма и бодрости.

Посланница красоты

Маргарита Кретинина

Наша жизнь полна возможностей – это факт. И полна вне зависимости от того, знаменитость ты или простой студент, который имеет свои таланты и стремится к цели. В этом выпуске редакция «Студенческого легиона» пообщалась со студенткой 2 курса ФМКФП Дарьей Малышевой, которой отнюдь не занимать смелости и авантюризма в достижении своей мечты. Раз – и наша Даша в Китае, два – и она уже представляет свою страну на конкурсе красоты.

Даша, как же так вышло, что ты поехала в Китай на международный конкурс красоты?

Ещё будучи школьницей я сотрудничала с модельным агентством. Именно его менеджер отправлял девочек из Сибири на конкурсы красоты, от всероссийских до международных, чтобы дать им возможность проявить себя в различном масштабе. Но так получилось, что наша связь с ней прервалась, и я думала, что работать мы вместе не будем.

Но в начале декабря раздался звонок от нее и прозвучало предложение, отказаться от которого я уже не смогла.

Меня пригласили на конкурс красоты, ума и таланта «Посланница красоты» в Маньчжурии, китайском городе на границе с Россией и Монголией. Такое место проведения конкурса значило, что одной из его целей стала дружба народов: за титул посланницы красоты боролись красавицы разных культур и национальностей: 15 китайских, 15 монголов и 30 русских. И я поняла, этот конкурс – хороший шанс проявить себя и получить за это достойную награду.

Но главной проблемой оказалось то, что на принятие решения и сборы у меня было лишь 2 дня. И я решилась! Отпросилась на кафедре, преподаватели меня поняли, пожелали удачи и отправили в добрый путь.



Для меня эта поездка действительно стала огромной школой жизни.

Я научилась нести ответственность за себя.

Остались ли у тебя какие-то дружеские контакты после конкурса, или каждая девочка была сама за себя?

Дружеские контакты... По натуре я довольно стеснительный человек, мне непросто заводить новых друзей. Так и здесь я боялась в чём-то не понравиться, сложно было задать вопрос незнакомому человеку – я ведь его совсем не знаю.

И первое время на конкурсе мне действительно было немного одиноко, я звонила

домой, переживала, думала, что так и не смогу подружиться с девочками. Но условия, в которых вы живёте вместе больше месяца и много контактируете, сделали своё дело – я встретила людей, с которыми мои взгляды совпадали.

Не могу, конечно, сказать, что сейчас я общаюсь с конкурсантками плотно, но если мне нужна будет помощь, любая из них будет готова мне помочь, как и я, в свою очередь, буду рада пообщаться.

Не думаю, что на конкурсе была конкуренция и принцип «каждая за себя». Мы часто отмечали: не верится, что это конкурс, что завтра на подиуме мы станем соперницами, что нужно будет драться за победу. Все мы от и до были большой командой, как моя делегация из Новосибирска, так и все участницы конкурса.

Расскажи, как же ты справлялась с чувством одиночества, будучи так далеко от дома, друзей и привычной среды?

В Китае была большая проблема – выйти на связь. Российская мобильная связь там не работала, приходилось звонить по ватсапу, стоя в коридоре неподвижно, чтобы сигнал Wi-Fi не пропал. Мама как никто



другой докажет, как я переживала: первая поездка за границу и сразу так надолго. А потом... Потом я просто вошла в ритм и начала настраивать себя. Я говорила себе: «Я же не слабачка!»

В конкурсе участвовали девочки лет пятнадцати, которые были настроены решительно, держались уверенно, не горевали ни секунды, а я, такая взрослая, переживаю. Потом закрутил ритм жизни, репетиции с утра до ночи – грустить мне стало некогда.

Выходит, помимо конкурса красоты, ума и таланта этот период был еще и огромной работой над собой. Чему научил тебя такой невероятно важный и сложный опыт?

Для меня эта поездка действительно стала огромной школой жизни. Я научилась нести ответственность за себя. Это было похоже на «маленькую взрослую жизнь» – нужно было уметь вовремя встать, качественно собраться, выложиться на репетиции, подготовить и продумать выступление, следить за вещами, поддерживать контакты с другими девочками. И за все это ты несешь ответственность сама.

Я не привыкла к такому, хотя имею опыт участия в подобных конкурсах. И вернулась я другим человеком, который научился рано вставать, находить время, чтобы хорошо одеться, откладывать свои личные интересы взамен решения более важных вопросов.

Помимо красивой и талантливой девушки, ты оставалась и студенткой – так как же ты смогла обойтись без потерь? Преподаватели пошли навстречу тебе и твоей мечте?

Как я говорила, эта поездка свалилась мне на голову спонтанно: свой декабрь я не планировала так провести. Но сердце подсказа-



ло: это богатый опыт. Я пришла на кафедру, рассказала об этой возможности. Елена Васильевна Лукашевич меня поддержала, пошла навстречу. Конечно, у меня остались долги на этой сессии, но я продолжаю её закрывать, работаю над этим.

Как я понимаю, модельная сфера – это твоё хобби. Думаешь ли ты посвятить этому свою жизнь или же видишь себя в той профессии, которую осваиваешь в университете?

У меня много мыслей по этому поводу, и в разные периоды жизни я думала по-разному. Когда я была подростком, хотела стать

моделью и предпринимала попытки исполнить мечту. Конечно, я не ушла из этого и сейчас, но как-то так получается, что теперь я реализую себя в ином.

Я поступила в университет, и картинка начала складываться. Сначала я просто полюбила вуз и факультет, стала активистом. Теперь я культурный организатор на ФМКФП и вижу, что со мной хотят работать, и мне это нравится, я этому полностью отдаю.

И хотя меня продолжает увлекать модельная работа и я время от времени соглашаюсь на предложения, основной упор я решила сделать на свою учебную деятельность, жизнь университета и факультета.

А учусь я на журналиста и хотела бы работать в сфере СМИ. Может быть, я буду журналистом в модном издании.

В первую очередь меня привлекает быть не просто красивой, а наполненной изнутри, иметь что-то в голове, в душе. Потому что без души и личности внешние данные не нужны – их можно сделать, подкорректировать, а ум и личность в себе нужно воспитать, что я и ставлю в приоритет.

Что посоветуешь ребятам, которые боятся ставить себе большие цели, рисковать и предпочитают просто спокойно ходить на пары и не стремиться к большему?

Наверное, ответ кроется в вопросе. Я бы советовала не бояться рисковать. Спокойное хождение на пары вполне можно совмещать со стремлением к большему.

Мы молоды и у нас невероятный мир вокруг, каждая его частичка наполнена чем-то интересным – всё это нужно познавать, стремиться узнать и успеть как можно больше.



Учимся впадать в депрессию

Валерия Зубова

Депрессия – модное нынче словечко, которым можно объяснить свое плохое настроение, потакание вредным привычкам, скверные черты характера и даже лень. Действительно, сказал: «Отстаньте, у меня депрессия!» – и никаких больше к тебе вопросов. Не нужно выходить из зоны комфорта, помогать знакомым и идти «куда-то», чтобы «сделать что-то». Эксклюзивно, для самых ленивых читателей, редакция журнала составила ТОП-5 способов ВПАСТЬ в депрессию. Не благодарите!



1) Не выходи из комнаты, не совершай ошибку...

Выход на улицу только раз в неделю и лишь за продуктами.

Для более сильного эффекта нужно постоянно лежать на диване и смотреть в потолок, думая о том, какой же я несчастный и никому не нужный.



2) Я с тобой не разговариваю!

Минимум социальных контактов. Избегайте общения с людьми и животными, ведь они могут поднять ваше настроение, чего нам категорически нельзя!

Отключите телефон. Теперь для всех вы «вне зоны доступа».

3) Здесь даже солнца не видно

Всем известно, что хорошая погода может способствовать повышению настроения и вызвать улыбку.

Занавесьте все окна шторами, включите звуки дождя и поставьте кондиционер на самую высокую мощность. Включите «Хатико» и ешьте мороженое из банки ложкой. Есть вариант ещё лучше – уехать туда, где холодно, сыро и постоянно льют дожди.

Плохая погода и отсутствие солнечного света – это то, что нам нужно.

4) Если деньги не радуют - значит, они не ваши

А почему они не ваши? А потому что вы их заняли или взяли в кредит. Большая сумма денег, которую вы должны банку или знакомому, – вот способ приунуть и даже немного поплакать.

Берем кредиты, оформляем ипотеки, занимаем деньги, ведь тем самым мы настраиваемся на «пессимистичную волну».

5) Драмкружок, кружок по фото, Хоркружок – мне петь охота...

Пункт для тех, кто не привык делать много дел, живя спокойной размеренной жизнью.

Берите на себя побольше ответственности и вступайте во все студенческие организации. Педагогический отряд? Хорошо. Волонтеры зовут? Вперёд! Не забудьте собрать деньги с одногруппников на их же дни рождения, сходить на старостат, помочь маме с покупкой продуктов... Сон по три часа и вечные дела помогут вам забыть о том, что такое радость и счастье.

Это лишь некоторые способы из десятков возможных. Помните, депрессия делает ваш мир безопасным и простым. Она освобождает вас от встреч, чувств и самой жизни! Любите ее, лелейте ее, ибо только она буде верна вам до конца и никогда вас не предаст и не покинет!

Как найти себе пару и не рыдать из-за нее?

Любовь МОЯ

Мария
Криксунова

*Весна,
помимо радостей
от созерцания цветущих
веточек, дарит нам еще и
радости созерцания прихоро-
шившихся представителей про-
тивоположного пола. Как завоевать
девушку или парня своей мечты,
а потом не жалеть о содеянном?*

Для девушек

Ответ себе на вопрос «Зачем?» Это отправная точка твоего путешествия. Если хочешь, чтобы тебе все завидовали, ищи красавчика. Если стало одиноко – рубашу-парня, у которого не всегда бывает голливудская внешность. Если просто потому что «пора» - успокойся. Еще не вечер, и до этого «вечера» еще очень много времени.

Поиск парня – не реалисти-шоу. Знаете таких барышень, которые без конца худеют, в поту качают самые аппетитные части тела, проводят сутки в салонах красоты, а в итоге не находят парня и ноют? Сразу откажись от наполеоновских планов по собственному преобразению, новый облик – еще не гарант конца одиночества. Если ради кого и стоит меняться, то только ради себя, своей красоты и своего же здоровья.

Добавь загадки. Играть в Сфинкса необязательно, впрочем, как и демонстрировать свое обнаженное тело.

Никаких фото с
оставленной
назад пля-
той

точкой, полуоткрытым ртом, заведенной за голову рукой – твой инстаграм не должен быть похож на мужской журнал. Но и в «Собери картинку» тоже не заигрывайся: от фоток с половиной лица все давно устали.

Чем шире выбор, тем он лучше. Как в магазине: из сотни предложенных вариантов проще выбрать подходящий. А из трех топов на Плющике...

Золотая середина требовательности. В начале отношений важно понять, что для тебя недопустимо в парне, а что – только нежелательно. Завышенные требования отсеивают всех кандидатов без исключения (плюс ты же сама не сахар, будем честны), а заниженные ведут в больницу по залечиванию душевных и даже физических ран.

Добавь решимости и умножь терпение.

Увы и ах, но часто парни неинициативны. Иногда самой приходится делать первый шаг. Здесь главное не переусердствовать, в остальном шансы на благополучный исход велики. Отказали – не беда. А вот если согласились, то будь добра, отвечай на сообщения. Игра в занятую леди, которая отвечает только через пару дней, скорее, бесит, чем привлекает.

Для парней

Реши, какой она должна быть. Визуализация мечты – помните такую штуку? Она поможет найти нужное из всех предложенных вариантов. Основываясь на критериях, которых НЕ должно быть у будущей дамы сердца, искать будешь долго.

Ищи объект будущего чувства в комфортной среде. Во-первых, это удобно: тебе не надо подстраиваться под новую среду и, следовательно, добровольно оказываться в неловкой ситуации.

Во-вторых, с ней будет о чем поговорить. В-третьих, ты сможешь проявить свои лучшие стороны.

Исключи «конвейерный метод».

Если тебе отказала одна, не надо тут же клеиться к ее подруге. Даже в клубе. Даже под градусом. Показатель высшей степени отчаяния.

Настойчивость и надоедливость – разные вещи. Да, иногда девушки и впрямь заигрывают, отказывая парням. Но очень редко. И обычно дают об этом знать. Если тебе уже в который раз говорят: «Нет!», стоит прислушаться. Маньяков никто не любит.

А ты со своими звонками, сообщениями и появлениями очень похож на одного.

Отредактируй свой профиль в соцсетях.

Страничка в ВК или инсте для девушек – аналог резюме для работодателей. Она должна цеплять, показывать твои лучшие стороны, но и должна быть честной, иначе возникает вопрос: «Как у этого ангела еще нет девушки?»

Все эти советы на то и советы, что исполнять их необязательно. Главное, не бойся и твердо иди к своей цели.

В 7 миллиардах населения земного шара обязательно должна быть твоя вторая половинка.



Говорят, что с возрастом мы становимся более сентиментальными. В этом нет ничего плохого. Если вы уже нашли вторую половинку, не стесняйтесь запечатлеть момент вашей следующей встречи. Фотографии хранят воспоминания, создают эмоциональную привязанность и помогут вам сохранить искру, возникшую при первой встрече.





Интересно до «ужаса»

Милана
Краснянская

Каждый из нас понимает прочитанную книгу (неважно какую) по-разному. Один видит что-то позитивное, другой — негативное, а третий воспринимает книгу как простой набор букв и не делает никаких выводов. В этом, наверное, заключается магическая сила литературы.

Вроде читаем все один и тот же текст, а смысл находим свой, отличный от смысла других. И если спросить, в чём главная идея книги Льва Толстого «Война и мир», у всех учеников 10-го класса, то можно быть уверенным: их ответы будут разными.

Взгляд на прочитанное произведение зависит от кругозора, жизненного опыта, особенностей психологии индивидуума. Но голая теория — ничто без примеров.

«Над пропастью во ржи», или чтение между строк

Знаменитый бестселлер Джерома Сэлинджера «Над пропастью во ржи» вызывает разные эмоции у заядлых любителей литературы.

Кто-то до безумия вдохновлен этой книгой, а кто-то негодует на привлекательное название и не соответствующий заглавию сюжет. Утверждать точно можно одно — роман Джерома Сэлинджера до сих пор находится в эпицентре жарких споров и загадочных историй. И это немудрено, ведь убийца Джонна Леннона, Марк Чепмэн, объяснял свой поступок тем, что нашел в этой истории призыв к убийству великого певца.

Безусловно, поведение убийцы можно списать на его психические отклонения, однако в сети активно идет поиск строк, в которых скрыт данный подтекст.

«Сатанинские стихи» — масло в огонь

Мы привыкли полагать, что стихи служат для успокоения души, для эстетического удовлетворения индивидуума и, безусловно, для познания нашего внутреннего мира. Салман Рушди, безусловно, преследовал именно эти цели, но вместе с тем его произведение стало отправной точкой для демонстраций в Индии и Пакистане и сожжения книжных магазинов в Англии и США.

Поводом для такой бурной реакции послужило переосмысление поэтом образа пророка Мухаммеда, который был представлен в книге не в самом благоприятном свете.

Фантазия автора обошла его очень дорого: убийство Салмана Рушди было объявлено среди мусульман «богоугодным делом», поэтому сам он теперь редко выходит из дома...

Их литература лучше!

Наверное, каждый из нас после прочтения действительно захватывающей книги думал про себя: «Вот так сюжет! Это же надо было до такого додуматься!» Борис Ахунин в своей книге «Писатель и самоубийство» ссылается на японского поэта-романтика Китамуру Тококу, который, по-видимому, очень сильно

проникся этой мыслью. Писатель «наложил на себя руки», а в предсмертной записке написал следующие строки: «Никогда японцу не создать таких произведений, как «Потерянный рай», «Отверженный» или Дантов «Ад».

Ахунин списывает этот шокирующий инцидент на комплекс культурной неполноценности и пишет, что Китамура Тококу ошибся, ведь впоследствии японскую литературу признали не только «полноценной», но и очень яркой и своеобразной.

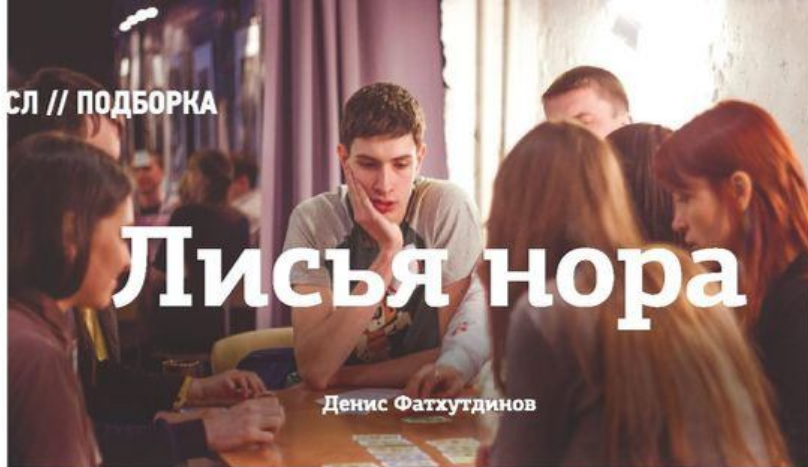
Литература подобна извержению вулкана. Бум! И огненная лава «пожирает» все твои прежние представления о жизни, принципы, правила, а то и всего тебя. Но ты превращаешься вовсе не в пепел, а во что-то совершенное новое.

Книга может как спасти, так и погубить.

Будьте осторожнее. Трактуйте произведения правильно и ищите в них светлые стороны.

Помните, что книги — это средство для рассуждений, поиска себя или получения удовольствия.

Редакция СЛ искренне надеется, что вы, дорогие читатели, будете извлекать из чтения только положительные эмоции, а весь негатив послужит для вас лишь темой для обдумывания, и не более того.



Лисья нора

Денис Фатхутдинов

Хотите проявить свою смекалку и сообразительность, забыть о всех проблемах и погрузиться в увлекательный мир настольных игр. Хотите почувствовать себя царем, определяющим судьбу других игроков, сколотить состояние, не выходя из комнаты, или стать предводителем мафиозного клана?

А может, вы хотите проявить свою смекалку и сообразительность или забыть о всех проблемах и расслабиться? Тогда добро пожаловать в клуб «Fox» и увлекательный мир настольных игр.

Топ-5 популярных игр клуба «Fox»

1) «БЭНГ!»

«Этот городок слишком тесен для нас» — примерно с такой фразы начинаются перестрелки в различных вестернах. Настольная

игра «БЭНГ!» - не исключение. В ней вы становитесь героями классической истории про ковбоев и индейцев. Есть шериф и его помощники, есть банда головорезов и предатель-рэнегат. Роли распределяют в начале партии, и каждый участник выбирает одного из 16 персонажей с уникальными способностями. Поскольку играть можно всемером, есть шанс устроить настоящую заварушку. Разыгрывая карты, можно засадить соперника в тюрьму, наделать в нем дырок из кольта или баскетбольным пасом отправить соседу динамит с зажженным фитилем. Мир дикого запада суров!

2) «Имаджинариум»

Это довольно простая, но очень увлекательная игра. В ней необ-

ходимо придумывать ассоциации к изображениям.

Все иллюстрации нарисованы на разные темы, из которых нужно выстраивать ассоциации: от самых легких, например «дружба», «лето», «неприступность, до самых непредсказуемых и сумасшедших, в стиле «Так и надо было сделать», «Где смеяться?», «Чак-чак! Беги быстрее!» — может быть просто куча.

3) «Свинтус»

Веселая настольная игра «Свинтус» научит вас правильно подставлять своих соперников и выходить сухим из воды.

В игре вам предстоит первым избавиться от всех своих карт, но это не так-то просто. Все будут норовить сделать вам подлянку, поэтому всегда будьте бдительны!

4) «Сопrotивление»

Это мощная психологическая игра, отличающаяся сбалансированной механикой и логичностью. В этой игре вы будете членом организации сопротивления несправедливому правительству. Ваша цель - свергнуть негодяев.

5) «Находка для шпиона»

В этой настольной игре вам предстоит болтать очень аккуратно, чтобы не выдать себя. Это игра разговорного типа, тут можно блефовать, задавать вопросы и делать многие другие вещи, типичные для игр такого жанра!

Благодаря большому количеству карт настольная игра «Находка для Шпиона» будет радовать вас снова и снова!



**Собрания клуба
«Fox» проходят
каждый вторник
и четверг
с 18:30 до 21:30
в 207 ауд.
корп. «Д».**

Настольная игра - это разминка для серого вещества, тренировка воображения и смекалки и отличный завестить новые знакомства. История «настолок» началась пять с половиной тысяч лет назад. Еще в Древнем Египте и Индии люди проводили часы в битве за игровое поле. И хотя, по мнению ученых, все игры имеют одинаковые корни, от разнообразия современных «настолок» разбегаются глаза.

Есть игры для больших компаний и для одного-единственного игрока, азартные и интеллектуальные, динамические и пошаговые, словесные и карточные и еще множество различных классификаций. А если вас не устраивают придуманные кем-то правила, всегда можно внести свои изменения!



Мария Шаронова,
психолог, 2 курс:

«В клубе FOX всегда весело, интересно, можно здорово провести время. Здесь уютно, да еще и «плюшки» в виде печенья и чая всегда радуют.

Я хожу сюда уже полтора года, и после посещения остается хорошее настроение».



Сергей Кислов,
религиовед, 1 курс:

«Надо признать, что это замечательный клуб, ведь никогда прежде я не встречал таких разносторонних и весьма активных людей.

Каждую игротеху у нас происходят очень веселые истории. Атмосфера в клубе такая, что ты раскрепощаешься, и это здорово».



Анастасия Карпова:

«Я хожу в этот клуб с момента его основания. Помню, как «Fox» начинался с простых посиделок, потом Савва - его основатель и мой друг - начал оформлять бумаги для его официального существования, и вот теперь это клуб, который мы знаем и любим.

Список игр постоянно пополняется, меняются люди, постоянно заводишь новые знакомства — это мне и нравится».

Зверьё моё

Екатерина Шахова

Почти у каждого студента есть домашние животные: как «классические» кошки-собаки, так и экзотические зверьки, но все они одинаково любимы. А вот какие именно необычные питомцы есть у наших студентов, узнал «СЛ».



Мария Скопинцева,
факультет искусств

У меня дома живет снегирь. Грудка у него не красная, а серая, потому что это самочка. Однажды ко мне домой пришла сестра, держа в руках шагтку с **птенчиком**. Бедняжку она заметила в яме от машинных колес, откуда та не могла выбраться из-за большого крыла.

Снегирь живет у меня 2 месяца. Сначала я держала птицу на балконе, постепенно начала переносить её в дом, чтобы не было резких смен температуры. Через неделю она уже прыгала по полу, а через месяц начала летать. Я не приучаю птицу к рукам и планирую выпустить на волю весной.

На новый год я забрала снегиря домой к родителям. Его поселили в клетку на кухонном стуле. Моя кошка сразу невзлюбила птицу и напала на нее в следующий день после приезда. Я услышала грохот, увидела упавшую на пол клетку без снегиря и чуть не заплакала, но успокоилась, взглянув на люстру. Птица сидела на ней в шоковом состоянии. Оставшееся время каникул пташка жила в моей комнате.



Елизавета Подолкина,
факультет психологии и педагогики

Я всегда хотела змею. **Моего малыша зовут Зу** – это мальчик. Порода – маисовый полоз, он неядовит. Ему 7 месяцев, он ещё маленький, ведь эти змеи живут до 15 лет. Сейчас его «длина» полметра, но к двум годам он вырастет до полутора.

Однажды я забыла закрыть в террариуме отверстие для термошнура. Зу вылез, заполз на стол, посмотрел по сторонам – и вернулся обратно. Это напомнило миниатюру, как школьник/студент/работник утром выходит из дома и хочет развернуться и пойти спать дальше.



Карина Григорьева,
биологический факультет

У меня дома мини-зоопарк: есть шиншиллы, волнистые попугаи, черепаха и собака.

Попугаев зовут **Гоша и Ася**, им 7 лет и 3 года. От Гоши трудно спрятаться: он может сидеть на плече, грызть волосы, украшения, что-то нащёптывать на ушко, может даже зубы почистить. Умеет изо рта пить, как в фильме «Любовь и голуби», и пародировать звук домашнего телефона и домофона так, что не отличишь.



Черепашка Тортилла – самый мирный житель нашего зоопарка, сейчас она в спячке, просыпается только для того, чтобы поесть.



Шил, Шила, Фиона и Шанти – семейка четырёх забавных шиншилл. Они моногамны и не переносят одиночества. Это ночные животные: днём они только спят и едят, а ночью в них будто вселяются нечистые силы.

Ещё у меня живёт **босерон или французская овчарка Ас**, ему полтора года. Зачастую Аса путают с доберманом, ведь босероны – предки этих собак. Ас любит кататься на велосипеде, лыжах, плавать, участвует в собачьих выставках.

Однажды на реке он подумал, что я тону, и прыгнул меня спасать. И спас, оставив огромный синяк от когтей на ноге.



Владислава Бисимбаева,
географический факультет

Это гигантская улитка **Ахатина**. Зовут его Кафка, хотя я и не поклонница этого писателя. Улитки никак не отзываются, поэтому хоть каждый день кличку меняй! Да и с определением пола нет никаких проблем: они одновременно и мальчики, и девочки.

С 14 лет мне нравились улитки, но завела их только сейчас. Уход минимальный. Не шумит, есть особо не просит – идеальный домашний питомец!

Это заблуждение, что улитки медленные. Не так давно Кафка сбежал, мы даже не поняли, в какой момент. Скоро перевезу к себе ещё одного и назову Паскаль! Будут вместе веселиться.



Дарья Мишкина,
факультет массовых коммуникаций,
филологии и политологии

У меня дома есть рыбки, только немного необычные – **пираньи**. **Самец и самка** живут у нас около 7 лет. Иногда они играют в догонялки, распыливая воду из аквариума, и раскалывают панцирь у мелких улиток и играют с ними в волейбол.

Когда мы чистим аквариум, они падают в обморок. Как-то мама протирала стекло в аквариуме и случайно поднесла руку с губкой близко к пиранье. Та покраснела и спряталась в кустах.

Через полчаса рыба уже перевернулась вверх животом, только плавала не у поверхности, а на дне. Можно было подумать, что она умерла, видимо, от сильного шока. Когда мама начала вытаскивать рыбку из аквариума, пиранья очнулась, прыгнула в воду, обрызгав маму с головой, и утлыла.



Студенческий ЛЕГИОН

№ 6 (65), 2017



vk.com/studleg

тел.: 29-65-61

пр. Социалистический, 68 а,
каб. 11ф



Отпечатано в типографии

ОАО «ИПП «АЛТАЙ»

г. Барнаул, ул. Короленко, 105

www.ipp-altai.ru

тел. (3852) 63-37- 23, 63-34- 87

Тираж 1000 экз.



Учредитель:

Лига студентов АГУ

liga-studentov.ru