



## *Отличного Новогоднего настроения!*

Совсем скоро начнутся Новогодние праздники. Гирлянды, оливье, мандарины, всем известное кино «С лёгким паром» и исполнение всех желаний, главное надо успеть их загадать под бой курантов.

Праздники праздниками, а подготовку к экзаменам и генеральную уборку никто не отменял. Главное – всё успеть!

А может, хотите чего-нибудь нового? Привычные салаты и фильмы надоели? Много интересного и необычного вы сможете прочитать в данном выпуске: как справляют Новый год в других странах, какие неизвестные, но захватывающие кинематографические ленты можно посмотреть с чашкой какао, какую книгу добавить в свою домашнюю библиотеку?

Это страшное слово «сессия»... А такое уж оно и страшное? Мы уверены, что студенты нашего прекрасного института всё сдадут отлично и без особых проблем! Однако, после празднования Но-

вого года особо не расслабляйтесь и начинайте «грызть гранит науки».

Зима, холод, низкая температура – это повод лечь под плед и не вылезать вплоть до весны? Конечно, нет. Дабы не превратиться в шарик в Новогодние праздники существуют такие виды спорта, как катание на лыжах, сноубордах, ватрушках и коньках.

«Как Новый год встретишь, так его и проведёшь». Пока не поздно, закрывайте все «дыры» в своей зачётке, дабы в 2017 году не быть в «чёрном списке» у Деда Мороза (он любит жаловаться деканам).

Запомните, Новый год – семейный праздник. Всем иногородним удачной дороги и тёплых зимних вечеров с родными и близкими.

Наша редакция желает вам отличных праздников в кругу семьи и друзей, безупречной зачётной недели и беспроблемной сессии. Не забудьте загадать желание под бой курантов! Надеемся, что оно обязательно сбудется, и 2017 год будет только радовать вас!

*Главный редактор Кононова Ксения.*

*ТВ-21.*

*Твоё лицо, когда объявили расписание сессии*



## *Весна в декабре*

15 и 16 декабря в стенах нашего института прошло важное мероприятие «Весна начинается в декабре». На сцене свои таланты показали все и отделения: Коммерция, ИКТ (информационно-коммуникативные технологии), ТТО

ным ведущим, а будущие менеджеры показали «Библиотеку жизни».



*Выступает ТТО*

Результаты уже известны и уважаемое жюри распределило места следующим образом:

- I. Менеджмент.
- II. УФФ.
- III. Поделили факультет коммерции и ТТО.
- IV. ИКТ.

Давайте ещё раз поздравим менеджеров с их победой! Несомненно, все направления выложились на 100%, мы надеемся, что с каждым годом номера будут всё интереснее, сценарии всё более захватывающие, а улыбки танцоров будут становиться всё шире и ярче.

*Главный редактор Кононова Ксения.*

*ТВ-21.*



*Шоу «КАВАРЕТ»*

(торгово-технологическое отделение), УФФ (учётно-финансовый факультет) и Менеджмент. В первый день конкурса выступали факультеты: Коммерция, ИКТ и ТТО. Коммерсанты рассказали и показали легенду о ящике Пандоры и четырёх всадников, ИКТ поздравили с днём рождения Терентьева Александра Игоревича, а ТТО провели зрителей по всем 9 кругам Ада. Во второй день зрителей развлекали УФФ и факультет Менеджмента. УФФ сводили нас в замечательное место КАВАРЕТ с харизматич-

## *Новый год к нам идёт...из других стран!*

Расширять свой кругозор – это всегда хорошо. Такой уже привычный и родной праздник, как Новый год – не будет исключением. Как же его справляют в Италии? Или в такой экзотичной стране, как Китай? Естественно, самые лучшие традиции и самые добрые «исполнители желаний» у нас на родине (никто и не спорил), но разве не интересно как празднуют Новый год другие...

### **Италия**

В Италии Новый год начинается шестого января. Итальянский Дед Мороз - Баббо Натале. В Италии считается, что Новый год надо начинать, освободившись от всего старого. Поэтому в Новогоднюю ночь принято выбрасывать из окон старые вещи. Итальянцам этот обычай очень нравится, и они исполняют его со страстью, свойственной южанам: в окно летят старые уюты, стулья и прочий хлам. Согласно приметам, освободившееся место непременно займут новые вещи.

На новогоднем столе у итальянцев обязательно присутствуют орехи, чечевица и виноград - символы долголетия, здоровья и благополучия.

В итальянской провинции издавна существует такой обычай: 1 января рано утром домой необходимо принести воду из источника. "Если тебе нечего пода-

рить друзьям, - говорят итальянцы, - подари воду с оливковой веточкой". Считается, что вода приносит счастье.

### **Шотландия**

В Шотландии праздник Нового года называют "Хогмани". На улицах праздник встречают шотландской песней на слова Роберта Бернса. По обычаю на новогоднюю ночь поджигают бочки с дегтем и катят их по улицам, сжигая, таким образом, Старый год и приглашая Новый.

На Новый год готовят особые традиционные блюда: на завтрак обычно подают овсяные лепешки, пудинг, особый сорт сыра - кеббен, на обед - вареного гуся или бифштекс, пирог или яблоки, запеченные в тесте.

Ровно в полночь распахиваются настежь

двери, чтобы выпустить старый и впустить Новый Год.



*Без доспехов – никуда!*



*Прекрасный зимний Рим*

## Китай

В Китае сохранилась новогодняя традиция купания Будды. В этот день все статуи Будды в храмах и монастырях почтительно омывают в чистой воде из горных источников. А сами люди обливаются водой в тот момент, когда другие произносят в их адрес новогодние пожелания счастья. Поэтому в этот праздничный день все ходят по улицам в насквозь промокшей одежде.

Судя по древнему китайскому календарю, китайцы входят в 48 век. Согласно ему эта страна вступает в 4702 год. На григорианское летоисчисление Китай перешел лишь в 1912 году. Дата китайского Нового Года каждый раз варьируется в промежутке от 21 января до 20 февраля.

## Эквадор

В Эквадоре ровно в полночь куклы будут сожжены под так называемый "плач вдов", которые оплакивают своих "плохих мужей". Как правило, "вдов" изоб-

ражают мужчины, переодетые в женские одежды, с макияжем и в париках.

Для тех, кто хочет весь год путешествовать, традиция предписывает: пока часы бьют 12 раз, бегать с чемоданом или большой сумкой в руке вокруг дома.

Вы хотите сильно разбогатеть в наступающем году или обрести большую любовь? Чтобы деньги в новом году "падали как снег на голову", необходимо, как только часы пробьют 12, надеть нижнее белье желтых оттенков.

Если нужны не деньги, а счастье в личной жизни, то белье должно быть красного цвета.

Лучший способ избавления от всех грустных моментов, случившихся в уходящем году, эквадорцы видят в том, чтобы выбросить на улицу стакан с водой, с которым вдребезги разобьется все плохое.

*Главный редактор Кононова Ксения.*

*ТВ-21.*



*Новогодние огни в Китае*

## К столу!

Близится год Огненного Петуха. Одно из основных приготовлений к Новомуднему празднику – это подготовка праздничного стола. Запомните самое главное правило: никакой птицы! Что же тогда можно подавать на стол? Свинина, баранина, кроличье мясо, а может у нас есть вегетарианцы? В данной статье мы представим вам пару интересных рецептов блюд, вместо уже привычных вкусностей. Нижеизложенные рецепты имеют итальянское происхождение...

### AGNELLO ALLE OLIVE — БАРАНИНА С ОЛИВКАМИ

1. Мясо вымыть, обсушить бумажной салфеткой, затем обвалить в муке. В жаровне разогреть оливковое масло, положить мясо и обжарить со всех сторон на сильном огне. Посолить, поперчить, добавить половину бульона и сок 1 лимона. Накрывать крышкой и тушить 30 мин. на медленном огне.
2. Вынуть косточки у 100 г оливок, перчик чили очистить от семян. Оливки и перчик мелко нарезать и добавить к мясу через 30 мин. тушения. Посыпать мясо половиной орегано, добавить оставшийся бульон. Тушить до готовности под за-

крытой крышкой, пока мясо не станет мягким и нежным (примерно полтора часа). Затем добавить целые оливки.

3. Мясо вынуть из соуса, соус при необходимости посолить, поперчить, добавить лимонный сок по вкусу. Мясо нарезать тонкими ломтиками, положить на подогретое блюдо. Мясо полить соусом, посыпать свежим орегано.

**Совет:** Если соус в конце приготовления будем слишком жидким, добавьте немного сливок и перемешайте. Будет вкусно, если за 30 мин. до окончания тушения добавить в мясо несколько лесных грибов.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг баранины (кострец)
- 150 г черных оливок с косточками
- сок 1-2 лимонов
- 1 веточка свежего орегано (или 1 ст. л. сушеного)
- 250 мл мясного бульона
- 1 сушеный перчик чили (пеперончино)
- 1 ст. л. муки
- 6 ст. л. оливкового масла
- соль, свежемолотый черный перец



ПРОСТОЕ БЛЮДО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 ЧАСА 30 МИН. ПОРЦИЙ: 6 × 550 ККАЛ

ПРОСТОЕ БЛЮДО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 ЧАСА 30 МИН. ПОРЦИЙ: 6 × 550 ККАЛ

## PAROZZO – ШОКО- ЛАДНЫЙ КЕКС

1. Миндаль обжарить на сковороде без масла и размолоть в кофемолке. 5 желтков смешать с сахаром и взбить в пену. Растопить сливочное масло.
2. Муку смешать с сахаром, добавить миндаль и по ложкам добавлять в желтковую массу. Растопленное масло немного остудить и добавить в тесто. Белки взбить в крепкую пену, осторожно пере-

мешать с тестом. Духовку разогреть до 200°C.

3. Форму смазать маслом, выложить тесто и поставить форму в разогретую духовку на 25 мин. Затем форму накрыть фольгой и выпекать еще 10 мин. Кекс вынуть из духовки, остудить. Глазурь подогреть, полить кекс и сделать на кексе вилкой узоры.

**Совет:** Очистить миндаль можно просто: опустите миндаль на 10 мин. в кипяток.

Шоколадную глазурь можно приготовить так. В миску налейте 2 ст. л. молока, добавьте 2 ст. л. сахара, поставьте на огонь. Когда сахар растворится, добавьте 1 ст. л. сливочного масла и несколько ложек какао-порошка (чтобы был темно-коричневый цвет). Хорошо перемешайте и уварите глазурь до загустения, немного остудите и полейте кекс.

*Главный редактор  
Кононова Ксения.  
ТВ-21.*

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 г очищенного миндаля
- 200 г готовой шоколадной глазури
- 5 яиц
- 80 г сливочного масла + 1 ст. л. масла для формы
- 100 г сахара
- 100 г муки
- 2 ст. л. крахмала



ПРОСТОЕ БЛЮДО    ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ЧАС 10 МИН. + 1 ЧАС ОХЛАДИТЬ    ПОРЦИЙ: 6 × 600  
ККАЛ

## *В здоровом теле здоровый дух!*

Сегодня речь пойдет о росте мышечной массы, а именно о второй причине ее отсутствия.

Итак, неправильная диета и режим дня.

К росту мышечной массы в большей степени стремятся представители мужского пола, желая иметь фигуру, подобную статуям пантеона богов древней Греции.

Все, как один, совершают одинаковую ошибку – люди думают, что достаточно будет «отпахать» в зале, да подольше – и тогда результат не заставит себя ждать.

Но проходит время, и они начинают замечать, что стали вялыми, постоянно уставшими, замечается ухудшение настроения – это всё симптомы перетренированности.

Чтобы избежать перетренированности, стоит принять для себя две вещи. Первая – режим сна и его продолжительность.

Чтобы человек был бодр и полон сил, он должен спать ночью 8 часов, при этом надо выработать «режим» и ложиться спать и просыпаться в одно и то же время!

Второе – питание.

Красивые «спорткары» требуют топлива высочайшего качества, и имеют немалый расход.

Человек – это та же машина, только из плоти. Именно поэтому, чтобы построить красивое мышечное тело, при этом с низким процентом подкожного жира, вы должны давать своему организму пищу постоянно и пища эта должна быть высокого качества, а не полуфабрикаты.

С детства набившее оскомину слово, дисциплина, очень актуально и здесь. Дисциплина – это в первую очередь, ответственность за то, что мы делаем для достижения поставленной цели. В случае набора мышечной массы дисциплина заключается в том, что нужно забыть думать о еде как о способе получения удовольствия и понимать, что это в первую очередь работа: ежедневная, системная и далеко не легкая.

Давайте рассмотрим эту работу на примере атлета, пожелавшего набрать 10 кг к своим 80 кг массы.

Поскольку атлет стремится к массе в 90 кг, то и расчеты мы будем вести на 90 кг.

Предположим, что это активно занимающийся спортом атлет. Тогда на каждый кг расчетной массы ему нужно 3 гр. белка, 9 гр. углеводов, 1,5 гр. жиров. Т.е. суммарно получается белка 270 гр./день, углеводов 810 гр./день и жиров 135 гр./день.

Для того, чтобы вы примерно представляли количество еды – 270 г белка это 1.4 кг курицы или рыбы или 54 яйца (естественно без желтка) 810 г углеводов это примерно килограмм риса в СЫРОМ виде. То есть после подготовки это примерно «небольшая 6 литровая кастрюля риса.

И это все на день!

Для "натуралов" (прим. редактора натурал – спортсмен, не применяющий анаболические стероиды) немного проще - для них 2г белка ,6 г углеводов и 1г жиров на кг веса.

И запомните одну вещь. Для того, чтобы 1г белка был использован ва-

шим организмом именно для построения мышц, вам надо съесть не менее 3 г углеводов. Отсюда и такое соотношение Б-У 2к6, 3к9 и т.д.

А теперь представьте, что все это нужно «переработать» в течение суток. Это не описка! Именно суток, а не только дня. Потому как у многих день начинается с пробуждения в обед. Казалось бы - все просто, на самом деле – все, действительно, не так уж сложно. За один прием пищи человеческий организм может усвоить максимум 0,3 гр. белка, 0,9 гр. углеводов и 0,15 гр. жиров на 1 кг веса.

В случае с нашим атлетом за один раз ему необходимо съесть 27 гр. белка, 81 гр. углеводов и 13.5 гр. жира. Т.е. для того, чтобы съесть дневной рацион нашему атлету понадобится 10 приемов пищи с интервалом в 2 часа. Стоит отметить, что в рационе могут быть отклонения в ту или иную сторону в зависимости от генетики, а наш воображаемый атлет – это усредненное значение, и помимо питания, конечно же, нужны правильно выстроенные тренировки с индивидуально подобранной фармакологической поддержкой.

*Корреспондент Ванюков В.В. и тренер Бисярин Е.Г.*



*Спорт даже в праздники*

## *Попкорн мне, пожалуйста*

Время никого не ждет, не ждет и нас. Вот уже и промчались учебных полгода и впереди Новый год! Помимо новогодней речи нашего уважаемого президента, а также забавных шоу, посвященных Новому году, хочу порекомендовать вам несколько фильмов, которые приятно было бы посмотреть в кругу семьи.

### **1. «Новая рождественская сказка».**

О чем же этот фильм? В нынешнее время немногие верят в Новогоднее чудо, так и героя нашего фильма, богатого магната Фрэнка Кросса постигла эта напасть. Но если нам поможет лишь вера, то Фрэнку пред-

сится к жизни, пытаясь разделить её на отдельные составляющие.

### **2. «Чудо на 34-й улице».**

Этот фильм о девочке, которая уже успела понять то, что Санты не существует, как и чудес. Но ей предстоит убедиться в том, как она ошибалась.



*Когда пытаешься объяснить декану, что вовремя сдашь все долги*

стоит встретиться с 3-я призраками прошлого, настоящего и будущего. Получится ли у них перевоспитать главного героя, или же он так и останется бесчувственным чурбаном? Его я советую по одной простой причине, фильм соединил почти несоместимые компоненты: веселые и смешные коллизии, рождественскую суматоху и драму, которая определенно не оставит вас равнодушными, особенно тех, кто скептически отно-



*Когда получил на Новый год то, что хотел*

Это добрая и поучительная история, и скорее всего, рекомендуется больше родителям, нежели детям, чтобы они как можно дольше оттягивали этот момент, когда ребенок перестанет верить в волшебство. И уж тем более, самим рассказывать, что чудес не бывает. Ведь если вы во что-то не верите, не значит, что этого нет.

### **3. «Один дома» (Конечно же).**

Большая американская семья хочет провести Рождество в Европе, и за день до отлета их дом превращается в настоящий «дурдом» и именно по-

этому на следующее утро, они кое-кого оставляют дома, а конкретнее,



*Когда остался один дома*

нашего главного героя. И по странной случайности, именно их дом хотят ограбить пара местных жуликов. Ну этот фильм невозможно не засунуть в список тех, которые не то что нужно посмотреть, а должен посмотреть каждый.

#### 4. «Морозко».

«Жила-была хорошая добрая девушка Настенька. Злая мачеха заставляла ее работать, не давая продыху. Од-



*Когда мама говорит, что ты самая красивая*

нажды она решила избавиться

от падчерицы и отправила ту замерзнуть в зимний лес. В этих же краях жил паренек Иван. И Настеньке, и Ивану пришлось пройти через много испытаний, прежде чем соединить свои судьбы. И помог им в этом добрый волшебник — дедушка Морозко...

Добрая детская сказка, которую можно посмотреть со своими маленькими обитателями дома.

#### 5. «Хранители снов».

Удивительную историю поведаст вам этот мультфильм. Есть команда существ, призванных охранять сны. Санта Клаус и Пасхальный кролик, Песчаный человек и Зубная фея, - все они несут в дома детей удовольствие и радость. И вот неожиданно Санте приходит письмо: его извещают, что злой дух Кромешник намерен запол-



*Когда ты веришь в Пасхального кролика*

нить Землю страхами и печалью, отнять счастливые сны...

*Корреспондент Горев Владимир.*

*ТД-11.*

## *А что почитать?*

Джеймс Боуэн

«Подарок от кота Боба» (из серии «Уличный кот по имени Боб»)

**Жанр:** Современная проза

**Возрастное ограничение:** 12+

**Дата перевода:** 2014

**Дата написания:** 2014

**Объем:** 230 стр., 190 иллюстраций

История о рождестве уличного музыканта Джеймса и его верного друга – кота Боба является продолжением бестселлера «Уличный кот по имени Боб». На этот раз Джеймс рассказывает, как Боб научил его любить Рождество, и о новых испытаниях, которые они прошли вместе. Эта книга, как добрая сказка, которая учит тому, о чем мы просто забываем задуматься: о значении дружбы; об ответственности за тех, кого приручил; о чудесах, которые ты сам можешь сотворить; о милосердии и любви к ближним. Эта книга - то, что можно прочитать зимним вечером, радоваться за ее героев и верить в маленькие чудеса!

Книгу можно купить в магазине «Читай город» или взять в Центральной городской библиотеке им. А.С. Пушкина.

*Корреспондент Татьяна Коноплева. ЭК-11.*



*Залог успеха – милый котик на обложке*

### *Немного студенческого юмора*

Хотелось бы закончить наш Новогодний выпуск на позитивной ноте. Всем желаем успехов, здоровья, взаимной любви и лёгких экзаменов в наступающем 2017 году!

*Вступительный в театральный. Входит абитуриент.*

*- Вы знакомы с творчеством Булгакова? – спрашивает председатель комиссии.*

*- Да, конечно.*

*- Тогда создайте мне образ Шарикова.*

*Абитуриент хватая балалайку, лихо наяривает, подвывает, входит в образ, так сказать.*

*Председатель: Ну что же, неплохо, неплохо, но вот петь матерные частушки было необязательно, и плевать в меня не стоило, а уж гадить на пол и мочиться на ножку рояля тем более.*

\*\*\*

*В общежитии, захожу к себе в комнату. На кровати сидит сосед с безумным видом, завёрнутый в простыню. Спрашивает меня:*

*- Миша, ты в чудеса веришь?*

*- Нет, не верю!*

*- Смотри! - и берётся руками за голые провода, которые из розетки свисают. - Видишь! Видишь! Меня не ударило током!*

*- А, это. У меня тоже сейчас такое чудо было, выключателем щёлкнул, а свет не загорелся. Электричества в общежитии нет, апостол Андрей ты мой!*

\*\*\*

*Девушки с возрастом перестают писать письма Деду Морозу не из-за того, что взрослеют, а из-за того, что ждут, пока он напишет первый.*