

ЛИНГВИСТ

'20 / 04



ИЗ КОРЕИ С ЛЮБОВЬЮ!

СТУДЕНКА НГЛУ РАССКАЗАЛА ПРО СВОЮ УЧЕБУ ПО ОБМЕНУ И ЖИЗНЬ В САМОЙ ПРОГРЕСИВНОЙ СТРАНЕ АЗИИ

СТР. 5 / АРИНА СУРОВА

РЕГИОНОВИДЕНИЕ

ВОТ БЛИН!



ЖИВИТЕ ВКУСНО

Несколько низкокалорийных рецептов для тех, кто в самоизоляции стал больше готовить.

СТР. 8

А ЧТО ДЕЛАТЬ?



ОТ ПАЗЛОВ ДО МАРАФОНОВ

Как справиться со скукой во время карантина и делать это с умом.

СТР. 3

В ТЕМПЕ



ФИТНЕС ПО-ДОМАШНЕМУ

Простые упражнения для поддержания формы без пробежек и спортзалов.

СТР. 7

ИГРЫ PАЗOOMА



Каждый год в апреле в НГЛУ проводится научная студенческая конференция. Не стал исключением и 2020-й. Правда, необычность дискуссии придавал формат встречи.



Дело в том, что во время дистанционного обучения и конференция переместилась в интернет, на платформу Zoom. Здесь 10 апреля собрались студенты бакалавриата и магистратуры, готовые рассказать о своих научных достижениях.

Обсуждения проходили в трех направлениях: «Филологические науки», «Психолого-педагогические науки» и «Социальные науки». В рамках конференции работало более 40 секций.

Авторы лучших докладов награждены дипломами I, II и III степени. А самые интересные сообщения будут опубликованы в студенческом сборнике научных работ, который издается в НГЛУ ежегодно.

А совсем недавно, 23 апреля Студенты НГЛУ, ННГУ и НИУ ВШЭ посетили семинар «Журналистика в цифровую эпоху» на этой же платформе.

На семинаре выступили генеральный директор АНО «Цифровые платформы» Щельцин Арсений Александрович, главный редактор издания «Столица Нижний» Журавлев Андрей Николаевич, заместитель директора по издательской деятельности СМИ НОИЦ Фильцов Роман Александрович, Печищев Иван Михайлович. Главный редактор нижегородского издания «Комсомольская правда» Вовк Андрей Алексеевич поделился опытом ведения телеграм-канала. Старший менеджер E-Promo Коновалова Ольга Владиславовна рассказала о тонкостях диджитал-маркетинга. Семинар посетили 60 студентов и преподаватели дисциплин, близких к теме встречи. В конце лекций слушатели задали животрепещущие вопросы. Организаторы пообещали, что проведут подобную встречу в новом учебном году и порадуют студентов интересными лекциями.

/ Андрей Сахаров и Арина Полтанова

ДЕНЬ ВЛЮБЛЕННЫХ В РАДИО

Всемирный день радиолобителя — неофициальный праздник, который 18 апреля отмечается по всей планете.

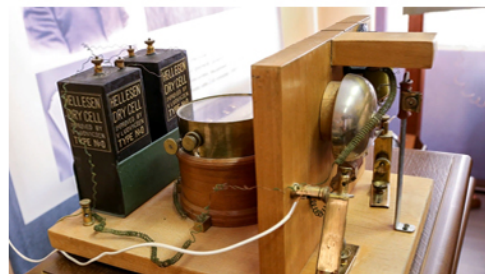
Более 150 государств ежегодно празднуют Всемирный день радиолобителя. Выбор даты связан с тем, что в 1925 году в этот день в столице Франции — Париже — энтузиастами радиодела был создан «Международный радиолобительский союз». В него вошли не только радиолобители, но и организации, которые защищают и представляют интересы фанатов техники связи. В 1994 году российский «Союз радиолобителей» вошел в состав международного.

Каждый год, отмечая памятную дату, радиолобители придумывают оригинальный девиз. Так, например, в 2007 году им стал лозунг «Расширение мира радиосвязей», в 2010-м — «Сочетание опыта коммуникации с современными цифровыми технологиями», в 2013 году праздник был посвящен столетию со дня первого использования любительского радио в чрезвычайной ситуации.

В последние годы радио лишь набирает популярность. Так, в Америке огромной любовью публики пользуются интернет-радиостанции. В первую очередь это iheartradio, которые ежегодно устраивают огромные концерты. Также это радио Beats1, на площадке которого очень часто выступают и дают интервью звезды мировой величины.

В нашем университете есть собственное радио — «Лингва», первая трансляция которого состоялась 19 декабря 2005 года. В перерывах между парами вы можете отдохнуть и узнать о новостях университета, насладиться музыкальными подборками и творчеством будущих журналистов. Программы радио рассчитаны на студентов и сотрудников лингвистического университета.

Кстати, все желающие, кто заинтересован в развитии студенческого радио, приглашаются к созданию новых программ и волонтерской работе!



/ Мария Ильина

ОТ ПАЗЛОВ ДО МАРАФОНОВ

Ещё чуть больше месяца назад мы с вами и подумать не могли, что будем видеться с одноклассниками только в режиме онлайн, станем избегать общественных мест, отменим все наши планы и ещё много разных «что».

Сегодня мы переживаем уникальный опыт: новый распорядок дня, жизненный темп, лекции в интернете... Наша редакция решила узнать, чем же студенты помимо учебы занимают себя, как распоряжаются временем.

Самыми распространенными ответами стали просмотр фильмов и сериалов, чтение, занятия спортом и выполнение многочисленных домашних заданий, которых, как многие отмечали, заметно прибавилось. Те, у кого есть младшие братья и сестры, отмечали, что стали больше помогать им с уроками. Некоторые сказали, что наконец-то достаточно времени уделяют... сну. А вот ответы, которые нам показались особенно оригинальными:

— *«Я сейчас нахожусь за городом, поэтому принял решение заняться домашним хозяйством: нужно подготовить дом к лету, облагородить территорию вокруг».*

— *«Я активно работаю над красотой своего почерка».*

— *«Открыла для себя домашнюю аэробику — полезно и весело!»*

— *«Три дня собирала пазлы из полутора тысяч деталей. Нервов убила ещё больше».*

— *«Вспомнила, что такое печь печенье и писать стихи».*



— *«Планов на карантин очень много: от органической химии до скетчинга. Шаг за шагом воплощаю!»*

— *«Пыталась найти подработку, близкую по специальности. Сейчас это стало труднее, опытных фрилансеров в активном поиске много».*

— *«Моя квартира генерально убрана несколько раз».*

— *«Прохожу марафоны, касающиеся саморазвития: один из них был посвящён теме блогов, второй — тайм-менеджменту, а вот третий будет направлен... на исполнение желаний».*

УРОКИ ПРОДУКТИВНОСТИ

Ещё до эпохи великого домоседства каждый из нас, будучи на работе или в универе, просто мечтал очутиться на кровати в удобной пижамке, с кружечкой горячего чая и котиком под боком.

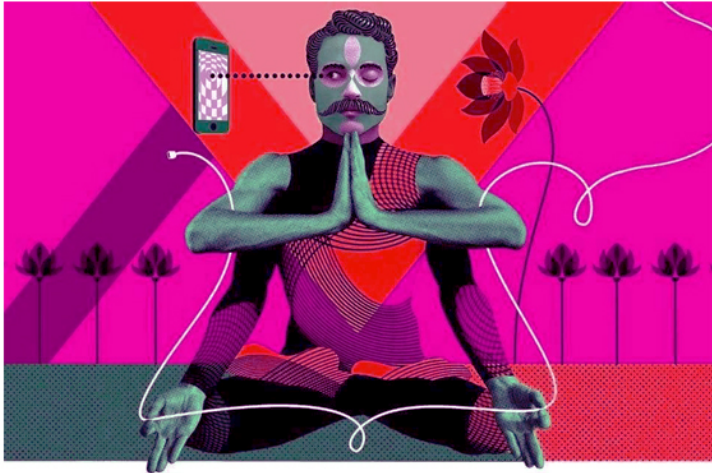
Когда наступило время удалёнки и дистанционного обучения, люди начали жаловаться на свою непродуктивность. Дома нас многое отвлекает: от холодильника до ласкового питомца. Что делать? Читайте и запоминайте.

1. План. Лучше составить его заранее.
2. Здоровый сон. Ложиться не позднее 22:00 и спать не менее 8 часов.
3. Не работайте до ночи.

4. Есть всегда в одно и то же время. Завтрак не пропускать.
5. Физические нагрузки. Это может быть утренняя зарядка, растяжка или силовые тренировки.
6. Дневная и ночная одежда должна быть разной. Снимите пижаму — время работать.
7. Не забывайте отдыхать и набираться сил перед рабочим днем.

ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС

Представим страшное: пропал интернет. А значит, ни тебе социальных сетей, ни зависания со смартфоном. Что же тогда? А вот что!



Во-первых, можно разобрать книжный шкаф и прочитать любимую книгу, на которую не было свободного времени.

Во-вторых, заведите ежедневник, и записывайте туда свои мысли и чувства.

В-третьих, позвоните друзьям или родным.

Возможно, вашего звонка ждут близкие люди.

В-четвертых, найдите фильм или мультфильм, который раньше просматривали «до дыр», но в повседневной суете напрочь про него забыли. Скорее всего, это вызовет ностальгию, и положительные эмоции вам гарантированы.

В-пятых, устройте вечер настольных игр. Это не только увлекательное развлечение на несколько часов, но и отличный способ сблизиться с людьми.

В-шестых, просмотрите фотоальбомы. Вспомните, какими были в детстве вы или ваши родственники.

В-седьмых, устройте себе день релакса. Наберите ванну, выпейте чашечку кофе, сделайте маски для волос и лица.

В-восьмых, почему бы не вспомнить азы вышивания крестиком или вязания?

Наконец, откройте окно, почувствуйте свежий воздух, запах распускающихся почек и растений, послушайте пение птиц. Закройте глаза и представьте, насколько прекрасна наша жизнь и всё, что в ней происходит.

/ Анастасия Архипова

«БЕРЛИНАЛЕ» И ПЯТЬ ОЖИДАНИЙ

Пандемия коронавируса затронула многие сферы развлечений, в особенности киноиндустрию. В целях безопасности большая часть студий перенесла даты премьер своих фильмов.

Кинофестивали также отменены до лучших времен. А вот «Берлинале» успел пройти до вспышки коронавируса, в феврале. Каждый год его посещают более 300 тыс. гостей и 20 тыс. профессионалов в сфере киноиндустрии из 124 стран мира. На фестивале представлено много авторского кино, которое поднимает серьёзные социальные и политические вопросы. Главной наградой фестиваля является «Золотой медведь». В этом году его был удостоен фильм «Зла не существует» иранского режиссера Махаммада Расулофа.

Несмотря на то, что премьеры многих картин перенесены, студии уже начали объявлять новые даты показов. Здесь представлен топ-5 ожидаемых фильмов 2020 года:

1. «Бонд. Не время умирать»

Новый фильм про агента 007, которому пришлось вернуться на службу, чтобы в очередной раз спасти мир.

Дата премьеры: 19 ноября 2020 года.

2. «Черная Вдова»

В фильме представлена история Наташи Романов до того, как она присоединилась к Мстителям. Дата премьеры: 6 ноября 2020 года.

3. «Дюна»

В центре сюжета — сын знатного и могущественного семейства, который на пустынной планете Арракис должен контролировать и защищать самый важный элемент во всей Галактике. Дата премьеры: 12 декабря 2020 года.

4. «Мулан»

Экранизация истории от студии Walt Disney о девушке-воине, противостоящей Северным Захватчикам, надвигающимся на Китай. Дата премьеры: 24 июля 2020 года.

5. «Морбиус»

История о докторе Морбиусе, который хотел излечиться от редкого заболевания крови, но после неудачного эксперимента стал вампиром. Дата премьеры: 30 июля 2020 года.

/ Андрей Сахаров

ИЗ КОРЕИ С ЛЮБОВЬЮ!

«Мне нравится интернациональная дружба тем, что я выстраиваю близкие, доверительные отношения с людьми из разных стран. Мы с ними разные, но все одинаково чудесные и по-своему уникальные» — так начала свой рассказ студентка НГЛУ Анастасия Ефремцева, которая сегодня проходит стажировку в Южной Корее. Вот что она рассказала:



Анастасия и другие студенты

— Я попала сюда случайно: в этом году университет-партнер в Испании не принимал студентов по обмену, и я поехала сюда. Честно? Я очень рада, что всё сложилось так. Для того, чтобы поехать учиться по обмену, нужно сначала обратиться в свой деканат, а затем в международный отдел — там расскажут о нужных документах.

Процесс подготовки к поездке занял три или четыре месяца. Если честно, это было сложно и даже страшно, но принимающий университет в Сеуле помогал мне решать возникающие вопросы. Общежитие и перелет оплатила я, а за учебу платить не нужно. Полет до Кореи занял 9 часов, но было очень комфортно: мне дали тапочки, веганский завтрак и обед, а еще наушники для просмотра сериалов.

В конце февраля Корея занимала второе по заболеваемости коронавирусом место. Тогда я не воспринимала это так серьезно, а зря! Однако кураторы нашей программы стараются обезопасить нас: выдают маски, каждый раз при входе в общежитие измеряют температуру, а еще нас консультируют врачи. По приезде нас отправили на двухнедельный карантин, после чего началось онлайн-обучение.

В отличие от других стран в Сеуле спокойно: парки открыты, метро работает и можно спокойно передвигаться между городами. Здесь меньше говорят о пандемии коронавируса, и это успокаивает, вселяет уверенность, что все будет хорошо.

Я обучаюсь в крупном университете Сеула — Ханкук, который признан лучшим частным университетом с углубленным изучением иностранных языков и интернационализации в Южной Корее. В Корее другая система высшего образования: ты выбираешь интересующие предметы в начале семестра, регистрируешься на соответствующие курсы (так как запись ограничена) и изучаешь их.

Корейское общежитие также отличается от русского: это шестнадцатиэтажное здание, в котором нет кухни или столовой, как и тараканов. Здание новое, и в нем приятно и комфортно жить. Я живу в комнате с классной и умной девочкой из Германии. Пару лет она жила в Англии, поэтому мы отлично общаемся на английском. Наша комната расположена на 13 этаже, и из окон открывается вид на город, горы.

Свободное время я провожу с другими студентами, которые приехали по обмену. Большинство из них — немцы, мексиканцы и бразильцы. Я даже подружилась с ребятами из Мексики и Японии. Мне нравится общаться с людьми со всех уголков планеты. К моему удивлению, иностранцы проявляют большой интерес к русской культуре. Они просят меня научить их каким-то фразам, и этот процесс приносит мне удовольствие.

Мы с ребятами часто ходим вместе в местные заведения, и я уже попробовала национальные блюда. Мне не слишком нравится национальная кухня — на мой вкус, очень острая. А иногда хочется простой русской гречки...

Мне сложно дать какие-то советы студентам по обмену, но, наверное, я бы порекомендовала брать больше вещей с собой. Я взяла мало (зато положила очень много лекарств), и это была ошибка. Также мне кажется, что идея ехать изучать английский в Корею — плохая, потому что корейцы мало говорят по-английски, а если корейский, то это суперпрактика!

Лично меня так воодушевила эта поездка, что я начала снимать видео о жизни в Корее на мой Youtube канал (@настяеф).

PS. Ребята, рискуйте!

ПЕРЕВОДЧИК С КОСМИЧЕСКОГО

То, что мужчины с Марса, а женщины с Венеры, известно, кажется всем. Девушки — существа воздушные, эмоциональные и говорят они, как и думают: быстро, искрометно, экспрессивно. То ли дело молодые люди! Рациональные, невозмутимые. Смотрят на женскую суету и недоумевают: зачем столько эмоций?

В общем, без «космического» словаря-переводчика тут не обойтись. Особенно полезен он сегодня, во время самоизоляции, когда от постоянного пребывания бок о бок увеличилось количество конфликтов и разводов. Тренд, как водится, задают «звезды»: Оксана Самойлова и Джиган, Агата Муцениеце Павел Прилучный... А все из-за него!.. Недопонимания, на долю которого приходится 80% расставаний.

«Мы ошибочно полагаем, что если партнер нас любит, то он(она) будет относиться к нам в точности так же, как мы сами склонны относиться к любимым людям» — пишет Джон Грей.

Но это совершенно не так. Мужчины и женщины никогда не смогут поладить между собой, пока не поймут, что им свойственно быть разными.

Мы должны научиться понимать, какой смысл каждый из нас вкладывает в те или иные высказывания, для того чтобы стать ближе и выиграть в борьбе за любовь.

Поэтому, прежде чем разбежаться по разным углам, загляните в наш «космический» переводчик, чтобы выяснить раз и навсегда, кто прав, а кто виноват.

Предупреждающие фразы. Помогают правильно понять мужчину и избежать с ним конфликта.

Что говорит мужчина? Что слышит женщина?

«Ничего» (меня не волнует ничего такого, что я не смог бы решить сам)

«Я не понимаю, что меня беспокоит. Мне нужно чтобы ты меня как можно подробнее обо всем расспросила и помогла решить мою проблему».

«Все нормально» (ты не виновата, все в порядке, не беспокойся, я не в обиде)

«Я очень зол на тебя, ты виновата во всем. Не подходи ко мне».

«Да так, мелочи» (не стоит думать об этой проблеме, не переживай, я сам все улажу)

«Не приставай. Тебе это знать не обязательно».

Что говорит женщина? Что слышит мужчина?

«Мы все время торчим дома» (мне хотелось бы куда-нибудь сходить, очень люблю проводить с тобой время).

«Ты не выполняешь свои обязанности. Мы никогда не проводим дома вместе, потому что ты ленивый домосед».

«Мне не хватает романтики» (обожаю, когда за мной ухаживают; милый, может, ты подаришь мне букет цветов?)

«Не умеешь ты угодить женщине. Я никогда не была с тобой счастлива».

«Я так вымоталась. Нельзя на меня все взваливать» (я сегодня столько всего сделала; может быть ты меня обнимешь и похвалишь?)

«Я делаю все, а ты — ничего. Мог бы работать и побольше».

В следующий раз, когда вы вдруг почувствуете, что отдаляетесь от своего партнера, вспомните, что важно не только то, что вы слышите, но и то, что ваш партнер в эти слова вкладывает. Научитесь слушать и побольше обсуждайте свои мысли и чувства. Проявляйте побольше терпения, любите и будьте любимы!



Счастливая пара

ФИТНЕС ПО-ДОМАШНЕМУ

Если нет возможности посещать фитнес-клуб или заниматься на улице, не беда! Было бы желание — никто ведь не мешает заниматься спортом дома.

Круговая программа тренировок эффективно сжигает калории, она направлена на работу со всем телом. В ней общая нагрузка набирается за счёт суммы работы, а не её тяжести, поэтому для тренировки дома мы выбираем ее. Упражнения нужно выполнять последовательно с небольшим отдыхом между элементами — до 25 секунд. В круг может входить от 4 до 8 упражнений. Между кругами можно устраивать отдых около минуты. В среднем стоит выполнять по 3-5 кругов за тренировку, 3-4 раза в неделю.

Прежде чем начинать тренировки нужно обязательно убедиться, что у вас нет противопоказаний к данной нагрузке.

В первую очередь нужно провести разминку, как следует размять все суставы и разогреть мышцы, чтобы не получить травму или растяжение. Следует начать с головы и закончить вращениями голеностопа, немного потянуться, попрыгать и побегать на месте. Разминка должна занимать около 10 минут.

Упражнения:

Приседания



Это упражнение для проработки нижних ягодичных мышц. Встаем ровно, стопы ставим чуть шире плеч и разворачиваем носки наружу. Колени не должны выходить дальше

мыска стопы, а руки нужно вытянуть перед собой. На глубоком вдохе делаем приседание. Можно взять в руки дополнительное отягощение — гантель или гирию.

Отжимания



Если есть физическая подготовка, можно выбрать классические отжимания. Если это пока слишком трудно, рекомендуется делать с колен.

Фронтальные выпады



Упражнение поможет укрепить внутреннюю поверхность бёдер. Встаньте ровно, держите ноги на ширине плеч, отводим ногу в сторону и приседаем. Вес

тела следует распределять равномерно между двумя ногами. Следите за тем, чтобы корпус не наклонялся ни в какую из сторон и не выходил за мысок стопы. Возвращаем ногу в исходное положение и проделываем тоже самое с другой. Не забывайте, что ноги должны быть широко расставлены друг от друга.

Упражнение «Альпинист»



Во время этого упражнения ладони должны быть ровно под плечами,

напрягаем живот и подтягиваем таз, тело должно образовывать одну линию, как при отжимании. Подтягиваем сначала одну ногу коленом к груди, потом возвращаем её на место, затем подтягиваем другую. Быстро меняем ноги, подтягивая то правое, то левое колено к груди. Упражнение нужно выполнять в течение 2 минут.

Планка



Заключительным упражнением является планка, оно напрягает все мышцы тела. Нужно руки поставить под плечи и держать спину ровно. Необходимо следить за тем, чтобы таз не прогибался ни в какую сторону.

ЖИВИТЕ ВКУСНО

Как пережить самоизоляцию и не растолстеть? Многие задаются этим вопросом. Наша редакция поделилась своими любимыми низкокалорийными рецептами, которые не только вкусные, но и простые в приготовлении.



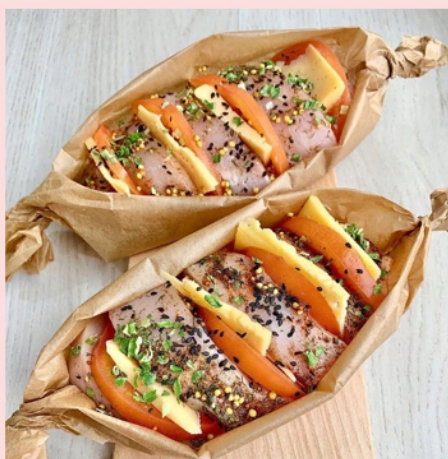
Канопе из хлебцев с сыром, огурцом и икрой

Ингредиенты: Икра красная 70 гр, плавленый сыр 70 гр, укроп 20 гр, хлебцы 100 гр

Шаг 1. Промажем каждый кусок тостерным сыром.
Шаг 2. Выложим на стол пищевую плёнку. В центр положим хлебцы, укладывая их один на один. Завернем пищевую пленку. Поместим хлебцы в холодильник на сутки, для того, чтобы они стали мягкими и их легко можно было скрутить в рулет.

Шаг 3. Снимем пищевую пленку. На каждый кусок положим красную икру и кусочек огурца. Скрутим хлебцы рулетом.

/ Милана Сладкова



Куриное филе, запеченное с сыром и овощами

Ингредиенты: Куриное филе 400 гр, твердый сыр 100 гр, помидоры 1 шт, соль 1 ч.л., черный молотый перец 1 ч.л.

Шаг 1. Нарезать помидор и сыр кольцами.
Шаг 2. Помыть и обсушить филе. Затем сделать глубокие надрезы, но не дорезать до конца. Посолить и поперчить так, чтобы соль и перец попали и в разрезы и сверху.
Шаг 3. В каждый разрез вставить по сырному ломтику и по кружочку помидора.
Шаг 4. Запекать в предварительно разогретой до 180°С духовке около 30 минут.

/ Наталья Лещева



Брускетта (бутерброды с моцареллой)

Ингредиенты: Хлеб белый 4 шт, сыр моцарелла 250 гр, помидоры 2 шт, сливочное масло 40 гр, зеленый лук 2 стебля, растительное масло 1 ч.л., чеснок 1 зубчик, базилик и перец черный молотый по вкусу

Шаг 1. Чеснок очистите и мелко нарубите. Помидоры помойте и вырежьте плодоножки. Зеленый лук нарежьте кольцами, моцареллу и помидоры — ломтиками.

Шаг 2. Намажьте хлеб сливочным маслом, посыпьте чесноком, положите ломтики моцареллы и помидоров, посыпьте колечками лука.

Шаг 3. Смажьте противень растительным маслом. Выложите на него бутерброды и запекайте в предварительно разогретой до 180 градусов духовке 10 минут.

Шаг 4. Готовые бутерброды поперчите и украсьте листочками базилика.

/ Мария Ильина