

11-12 НЕДЕЛЯ

7.11-20.11

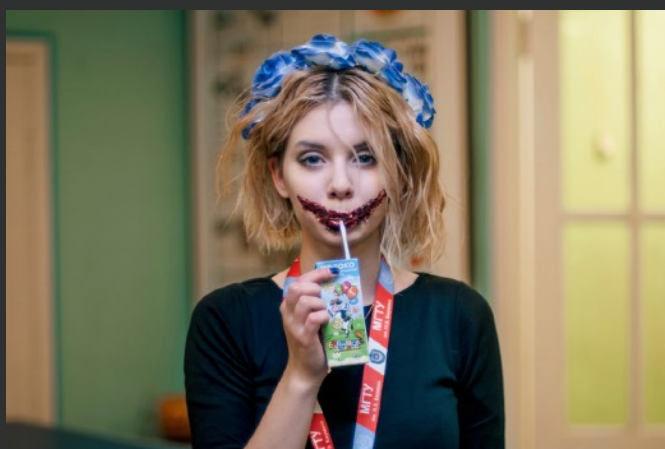
HALLOWEEN

Сумерки, пробирающий до костей холод, пустой детский лагерь в лесу, небольшая группа студентов...

Нет, это не анонс нового фильма ужасов, это очередные выходные бауманцев в Ступино!

С 28 по 30 октября на базе детского оздоровительного лагеря «Бауманец» состоялся выезд, посвященный Хэллоуину. Только самые смелые ребята поехали туда проверять свои нервы на прочность.

По приезду, чтобы раскрыть тайну странного события, произошедшего 40 лет назад в одном из лагерей, участникам требовалось разыскать предметы призраков и по частям собрать ответ, но это было только начало их ночных приключений... Уже далеко за полночь их ждала **леденящая кровь киноночь**. У всех была возможность окунуться в мир **фильмов ужаса** или же посмотреть страшные мультфильмы.



Дарья Некрасова

Следующий день принёс еще больше острых ощущений. **Хоррор квесты** заставили участников поломать голову, а также показать свою физическую подготовку. Справиться с демонами, стоящими на этапах, было не так-то просто. Самая зловещая дискотека и бал-маскарад не только помогли создать атмосферу загадочности, но и раскрыли творческий потенциал ребят. Самые оригинальные студенты были награждены уникальными футболками с символикой университета.

Благодаря команде Студенческого совета во главе с **Екатериной Степановой**, выходные прошли замечательно: зажигательная музыка, море шуток, отличное настроение, сюрпризы и подарки. Студенты не только отдохнули, но и получили массу удивительных и ярких впечатлений. Редакция **Студформата** всегда там, где происходит что-то невероятное.

В следующий раз и ты присоединяйся к нам!

#СТУДЕНЧЕСКИЙ_ФОРМАТ



2016

ВРЕМЯ ПЕРЕКУСИТЬ!

Бауманские буфеты и столовые по праву считаются одними из самых популярных мест Университета. Именно сюда выстраиваются огромные очереди задолго до окончания пары. Редакция «Студенческого формата» определила TOP-5 самых излюбленных продуктов, а также сформировала варианты обеда в разных ценовых категориях.

«Эконом-обед»

«Не имей 100 рублей, а имей сто друзей» — гласит народная пословица. Но если все же вам довелось удержать в кармашке бумажку с изображением столицы, то вы можете съесть:

- Макароны отварные
- Компот из кураги
- Морковь по-корейски
- Суп полевой

- Картофельное пюре
- Салат рисовый с ветчиной
- Компот из чернослива
- Шоколад «Алёнка»

- Суп-пюре из томатов
- Каша гречневая с кетчупом
- Сок (в ассортименте)

«Стандартный обед»

150 рублей вполне достаточно для того, чтобы вкусно и сытно поесть в бауманском комбинате питания. Варианты стандартного обеда позволят тебе не заглядывать в меню в поисках удачной комбинации продуктов:

- Суп гороховый
- Шампиньоны, тушеные с овощами
- Чай с лимоном

- Салат «Витаминный»
- Котлета «по-деревенски»
- Картофельное пюре
- Сырок
- Вишневый компот

- Запеканка творожная
- Сок «Добрый»
- Каша гречневая
- Салат «Коктейль»

«Royal-обед»

Если сегодняшний день порадовал тебя «лишней копеечкой» и в твоём кармане 250 рублей, то можно позволить себе нечто воистину «королевское»:

- Киви со взбитыми сливками
- Щи со сметаной
- Рыба жаренная в сухарях
- Картофельное пюре
- Сок (в ассортименте)

- Салат «Берлинский»
- Суп-пюре из томатов
- Свинина «по-баумански»
- Каша гречневая
- Соус «Тар-тар»
- Горячий шоколад

- Пудинг творожный
- Суп фасольный
- Говядина отварная
- Картофельное пюре
- Кофе 3 в 1



С чаем по жизни

Привет, Бауманец! Температура за окном всё ниже, световой день всё короче, а дожди постепенно сменяются снегом. Казалось бы, еще недавно мы только начали учиться, а тут уже и сессия не за горами. Знаешь, а ведь есть вещь, которая очень поможет тебе в столь непростое время, а именно – термкружка с чаем! Удивительно, но очень немногие пользуются этим прекрасным творением рук человеческих. А между тем горячий чай поможет проснуться на первой паре, согреться в морозную погоду и не заболеть.

Самым распространённым видом чая является **черный**. Он усиливает мозговую деятельность, обеспечивая сосредоточенность и внимание, а его полезные свойства помогают при простуде. Огромным содержанием кофеина славится **зелёный** чай. Кроме этого, этот напиток имеет противомикробные свойства и ускоряет обменные процессы, а также является отличным средством поднятия настроения! Благодаря огромному содержанию витаминов и аминокислот **красный** чайный напиток повышает иммунитет и усиливает работоспособность. Он защищает кожу от ультрафиолета, является отличным профилактическим средством против проблем кожи. **Пуэр** очень хорошо бодрит, поэтому его можно пить вместо кофе, а также улучшает самочувствие и снижает повышенное давление. Чай сам по себе является очень ярким и насыщенным напитком. Но некоторые травы, цветы и плоды делают его более интересным, необычным и пикантным. Кроме того, полезные добавки витаминизируют чай. Чай **из розы** обладает противовирусными и бактерицидными свойствами, поэтому хорош в период простуды и гриппа.



Эфирное масло, содержащееся в лепестках **османтуса**, обладает успокаивающим эффектом и одновременно тонизирует организм. **Рододендрон Адамса** является сильнейшим энергетиком, поэтому злоупотреблять этой чайной добавкой не рекомендуется — одной чайной ложки достаточно на стакан кипятка. Ко всему прочему, он снимает усталость, лечит головную боль, проясняет мысли и нормализует сон. **Чай с бергамотом** не только вкусный, но и полезный, поскольку он снижает температуру при простудных заболеваниях и является эффективным антидепрессантом, а также обладает способностью смягчать воздействие кофеина, поэтому чай с бергамотом можно пить даже перед сном. **Имбирь** прекрасно тонизирует, бодрит и ускоряет обмен веществ, кардамон освежает дыхание и активизирует мыслительную деятельность.

Различные виды чая и чайных добавок, безусловно, очень помогут тебе! Однако не забывай улыбаться! Улыбка не только поднимает настроение, но и благотворно влияет на общее состояние организма и иммунитет. Согревайся чаем вместе с дорогими тебе людьми, улыбайся и читай БИТ – Будь в курсе!





КАК ПРОВЕСТИ ЭТУ ОСЕНЬ



Учебный семестр в самом разгаре, сессия приближается все быстрее, а уже так хочется отдохнуть! Редакция Студформата составила список, благодаря которому ты сможешь расслабиться не только физически, но и морально!

Студия «Новая реальность» (1958-1991). Трансформация сознания.

Любители неклассического искусства точно захотят посмотреть на абстрактные работы советских художников в Московском музее современного искусства на Покровке (метро Чеховская, ул. Петровка, 25). Трансформация сознания — масштабная ретроспектива одноименного творческого объединения, которая призвана рассказать историю зарождения и развития андеграундного искусства в СССР.



Кинотеатр «Иллюзион»

Многих все больше и больше огорчают современные кинокартины, и для таких консерваторов и любителей классики мы можем предложить кинотеатр «Иллюзион», который находится в самом центре Москвы, в одной из знаменитых сталинских высоток (Котельническая наб. 1/15). Основу его репертуара составляют кинофильмы из коллекции Госфильмфонда РФ. Кроме того, там частенько проходят различные фестивали: неделя литовского кино, неделя показа «Звездных войн». За расписанием следи на сайте www.illuzion-cinema.ru



Футбол

Не секрет, что уже с конца июля идет новый сезон Российской Премьер-Лиги 2016-2017. Если искусство тебе уже наскучило, приобрети билет на матч любимого клуба и открой сезон футбольных потрясений! Несмотря на погоду в фан-секторе ты точно не замерзнешь!



БИТ Медиа желает всем теплой и красочной осени. И помни, осень делает теплее не только правильно выбранное место, но и правильно выбранная компания!

Александра Манушина

#Студенческий_формат



СДЕЛАНО

БИТ

Выпускающий редактор: Дмитрий Подосинников
Корректор: Ксения Гайдаенко
Верстка: Иван Черноморец
Наша группа "Вконтакте":
vk.com/bit_bmstu

