

ВСЁ О ЖИЗНИ КОЛЛЕДЖА И ЗА ЕГО ПРЕДЕЛАМИ

Выпуск №6 Февраль 2022г

Привычно холодный, снежный и суровый февраль в этом году удивляет тёплой и солнечной погодой. Начало весны в феврале радует и вдохновляет. Поют птицы, а вместе с ними и душа.

По-весеннему голубое и глубокое небо украшает солнце. Судя по прогнозам синоптиков, зима уже не вернётся, и мы не зря прощаемся с зимними нарядами.

Все в ожидании скворцов – предвестников весны, которые принесут тёплые лучики солнца, песни и с этим прекрасное начало новой жизни после зимы. А предстоящие праздники приятно дополняют всё это волшебство улыбками и яркими эмоциями.

23 февраля объединит девушек в походах за подарками для мужчин, соберёт за столом семью, друзей, коллег. Настоящий мужской праздник, который напоминает о мужестве и подвигах наших дедов, прадедов и современников.



8 марта — день улыбок и горящих глаз, день цветов и подарков, суеты, веселья и поздравлений. Город тонет в цветах, в взволнованных мужчинах и довольных дамах. Это день эмоций, признаний и любви. Яркое и незабываемое начало весны.

В заключении хочется всех поздравить с окончанием зимы, а значит, с праздниками! Пожелать приятных впечатлений, запоминающихся встреч и душевного тепла.

Шайко Дмитрий, группа Р56

Также в этом выпуске:

- 🖶 Нам никогда не скучно!
- Музеи Минска, которые стоит посетить
- Yung Lean шведский музыкант с белорусскими корнями
- Игра краба, или как дешевая пародия на сериал может стать лучшей адаптацией в игроиндустрие
- **4** Стихотворения
- 🖶 Что дает жим лежа?

Нам никогда не скучно

Как известно, у женщины может родиться один ребенок, двойня, и даже тройня или четыре ребёнка. А сейчас я хочу рассказать о тройне. Мы три брата: Никита, Кирилл и Антон. Мы в данный момент обучаемся в колледже на первом курсе, учимся на разных отделениях. Я с Кириллов на машиностроительном, а Антон на радиотехническом. Наши родители рассчитывали на то, что родится двойня, так как в нашем роду двойня рождалась довольно часто. Но в скором времени они узнали у врача, что родится тройня. Мама рассказывала, что они с папой не знали, что сказать, а тем более, что делать. Я спросил, какое выражение лица было у них, мама сказала, что у папы глаза на лоб полезли, он пытался что-то сказать, но не мог, слова путались от неожиданной новости. Мама стояла в сторонке и улыбалась от радости, пока папа говорил с врачом. Как только наши бабушки и дедушки узнали про эту новость, сразу же стали составлять план действий. Мы родились 20 декабря 2005 года. Наш папа навещал нас и маму каждый день, и они вместе пытались придумать нам имена. Решили назвать нас в соответствии с церковным календарем: Антон, Кирилл и Никита. По знаку зодиака мы стрельцы. Так как мы родились раньше срока, врачи поддерживали наше здоровье, самый большой из нас весил всего 1900, а самый маленький 1640 грамм. Но через некоторое время мы набрали вес и нас забрали домой. Я весил меньше всех, при выписке всего 2380 граммов. Со временем мы подросли, окрепли и могли ходить. Мне родители сказали, что я стал ходить раньше всех, был выше и тяжелее. Бабушка говорила, что я будущий лидер, и мне

должны доставаться самые лучшие игрушки. И в детстве я начинал понемногу враждовать с Кириллом. А Антон в это время тоже не скучал. Мама говорила, что он долгое время говорил невнятно, а понимать его мог только я и Кирилл. И вот нам уже 16 лет, мы 2 раза меняли школу, это было очень грустно, так как мы расставались с друзьями. Мы долго не могли решить, остаться ли в школе или поступать в колледж. Решили поступать. И тут опять появилась проблема: кем мы



хотим работать, и на какую профессию будем учиться? Итог такой: я с Кириллом решили пойти машиностроительное **УЧИТЬСЯ** на отделение, а Антон пошёл на радиотехническое. Вы удивитесь, почему не вместе. Одна из причин – это наш средний балл при поступлении, Антон учился лучше всех, я средне, а Кирилл был гдето за мной. Наши родители хотели отправить Антона учится вместе со мной и Кириллом, но потом передумали. Вместе с нами пошёл учиться лучший Он был наш друг. одноклассником, пока мы не перешли в другую школу... Незаметно прошло первое полугодие,



мы подружились с одногруппниками. Частенько помогаем друг другу на самостоятельных. Причем у каждого появились свои друзья. Но и старые остались. В школе друзья были одни и те

же у всех троих, а теперь общаемся с разными людьми. Несмотря на то, что учимся с Антоном в разных группах, по-прежнему близки.

Бурлаченко Никита, группа М66

Возьмите на заметку!

Музеи Минска, которые стоит посетить

В Беларуси на данный момент действует порядка 167 музеев, из них 43 исторических, 98 комплексных, 20 искусствоведческих, 2 литературных и 4 природоведческих.

В данной статье я хочу посоветовать музеи, которые, по моему мнению, стоит посетить. Не вижу смысла рассказывать про музеи Бреста, т.к. каждый, кто проживает в нашем городе, был там, либо знает о них.

Больше всего музеев в Минске. Я побывал в четырех: Национальный художественный музей Республики Беларусь, Зоологический музей БГУ, Интерактивный музей музыки, Центр океанографии, Открытый океан. Больше всего мне понравился Зоологический музей БГУ.

Начнём с Национального художественного музея Республики Беларусь. Когда я попал в этот музей, там как раз проходила выставка слепых художников, само название очень сильно меня рассмешило. На выставке были представлены картины начинающих незрячих художников. Честно





говоря, мне не понравилось, и я пошёл смотреть основные картины музея. В музее всего около 600+ экспонатов, как картин, так и скульптур. Я сам не разбираюсь в искусстве, но походить и посмотреть было увлекательно. Также знаю, что там почти каждую неделю новая выставка. Цена за билет 5 рублей.

Зоологический музей БГУ оставил у меня больше положительных эмоций. В нем представлено множество экспонатов, как во весь рост, так и в уменьшенном размере, например, касатка. В музее около 10 больших залов.





Больше всего мне понравился зал среднего Юрского периода. В музее есть много экспонатов животных и птиц, которые вымерли, например, квагга, тур. Цена за билет была 4 рубля.

Интерактивный музей музыки оказался довольно интересным музеем и понравится особенно тем, кто умеет играть на музыкальных инструментах. В музее есть порядка 400 инструментов разных времён, на некоторых из





них можно даже поиграть и сравнить с нынешними. Билет стоит 2 рубля.

Центр океанографии, открытый океан самый красивый и интересный музей, по моему мнению. Выполнено всё очень красиво. Есть аквариумы с разными видами рыб из всего мира. Также есть целый большой зал истории дайвинга Беларуси, но там нудно и не интересно. Также есть много скелетов разных рыб доисторических времён. Цена билета 10 рублей, но это того стоит.



Симошин Семен, группа ЭЗ

Талантливые люди

Yung Lean – шведский музыкант с белорусскими корнями

Беларусь действительно богатая страна на талантливых людей, о многих из которых мы знаем, но даже не подозреваем, что они наши земляки. Одним из них является шведский музыкант с белорусскими корнями Yung Lean. Юнатан Арон Леандёр Хостад родился 18 июля

1996 в Минске. Во всем мире он более известен как Yung Lean - шведский рэп-исполнитель. После рождения в Минске он провёл первые три года, затем его семья переехала в Стокгольм. В одном из местных парков он познакомился со своими будущими друзьями Yung Sherman и

Yung Gud, чуть позже выяснилось, что им нравится одна музыка. Вместе они сформировали коллектив Hasch Boys, который состоял из Lean'a, Sherman'a и Gud'a, а также других людей, которые позже стали частью Shield Gang. Gravity Boys И Участники коллектива (кроме Lean, Sherman, Gud) начали терять интерес к «Hasch Boys». Как результат этого, Yung Lean, Yung Sherman и Yung Gud сколачивают «Shemene Boys». К 2012 году Yung Gud и Yung Sherman начинают заниматься написанием музыки, в то время как Lean активно пишет тексты для песен, записывает их и



загружает большинство из них в свой профиль на SoundCloud.

Yung Lean начал привлекать внимание общества в 2013 году, когда его клип на трек «Ginseng Strip 2002» стал вирусным на YouTube. В этом же году он сделал свои первые официальные релизы: Unknown Death 2002 и мини-альбом под названием Lavender, в котором находился уже известный трек «Ginseng Strip 2002», наряду с другими треками, такими как «Oreomilkshake» и «Greygoose», которые Lean решил не включать в свой полноформатный альбом «Unknown Death 2002». Трек «Ginseng Strip 2002» занял 44 место в «Топ 50 песен 2013» по версии сайта Consequence of Sound, в то время как Vibe включили микс «Unknown Death 2002» в «10 самых недооцененных дебютных рэпмикстейпов 2013 года», охарактеризовав его как «естественное развитие свободно часто бессмысленных рифм ассоциативных, Lil'B с более острым чувством мелодии». В 2013, Yung Lean и Sad Boys, гастролировали по Европе.

Лично для меня он стал глотком свежего воздуха в музыке, так как когда я только начинал знакомиться с его творчеством, отовсюду звучала однотипных музыка музыкантов, которые выпускали штампованные альбомы. Было весьма неожиданно и приятно, когда я узнал, что Yung Lean родом из Беларуси. Свою родину он не забыл и 10 сентября 2016 года дал в Минске концерт, где был тепло встречен фанатами.

Горбач Даниил, группа М62

Популярное из игроиндустрии

Игра в краба, или как дешевая пародия на сериал может стать лучшей адаптацией в игроиндустрии

Игра в Краба (Crab Game) с недавних пор невероятно популярна, как среди любителей оригинального сериала "Игра в Кальмара" ("Squid Game"), так и среди игроков CS:GO, APEX, Valorant и иных. Первые из перечисленных групп людей решили "испробовать" игру за ее тематику, вторые жеза ее необычную механику движений и уловок, кои, если вывести в абсолют выполнения, могут игроку показывать позволить невероятные трюки своеобразного паркура и напоминают вышеперечисленной группе людей ИΧ излюбленные игры данным элементом.

Откуда игра берет свои истоки?

Как и было сказано ранее - сериал «Игра в Кальмара», южнокорейский сериал в жанре боевика-драмы, вышедший в прокат 17 сентября 2021 года. Сериал повествует о людях, которые повязли в миллионных долгах и выбраться из них уже невозможно. Им некой секретной организацией предлагается игра на выживание, и в случае выигрыша они получают невероятную сумму. Только изначально никто игроков не предупреждает, что эти на вид детские игры - на смерть.



Всего за неделю сериал набрал около 142 млн. просмотров, сделав его самым популярным сериалом в истории Нетфликс.

Конечно, долго ждать игроадаптации не пришлось.

Все началось с того что инди-разработчик по имени Дани (Dani) решил, что это хороший

момент поднять популярность своего имени на игре по тематике, которая сейчас в тренде. Дани отличается своим талантом делать игры невероятно быстро и с хорошей задумкой, так работа началась.

Дани смог сделать игру очень быстро, и к тому же выпустил ролик на своем канале о разработке игры. Игра была выпущена 17 октября и 16 ноября на стиме. Сделана она была в комедийно-нелепом виде, и по сути являлась шуточной игрой, в которую можно играть со своими друзьями. она и остается, Такой некоторые игроки, которых еше movement-players называеют (чья

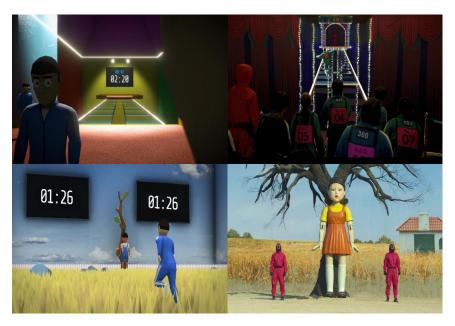
тактика и основана на использовании трюков и их высокоточном исполнении) воспринимают ее серьезнее, скорее как соревновательную игру.

Игра названа так, чтобы избежать иска от Нетфликса, зато абсолютное большинство моделей взяты уже из готовых бесплатных асетов юнити.

Игра добавляет свои уровни, а также копирует в своей неотразимой манере некоторые игры из самого сериала.

Игра достигла пика в 56000 игроков одновременно на стиме, и более 211000 просмотров на твиче, что является большими числами для такого рода игры.

Игра получила две награды: награда стима в номинации «Лучшее для друзей» и «Лучшая соревновательная игра» по мнению зрителей твич-площадки.



Пищук Анастасия, группа Ср24

Стихотворения

Говоришь писатель? Нет, поэт, Писатели стихи не пишут. Коли вбил себе ты этот бред, Такой же бред и критики напишут.

Я не учитель, не философ, Но помочь советом рад всегда. У тебя, я понял, много есть вопросов, Но много будет их во все года!

Не нужно быть похожим на кого-то, Не нужно отбирать чужие строки. На первом месте может быть работа, Но только лишь над выбором дороги. Я не скажу, что этот путь тернистый, Но в нём хватает разной суеты. Чтоб стих твой получился чистый, Историю должен придумать ты!

Подстраивая всех под свою песню, Ты словно в танце музу обретёшь. К каждой даме относись, словно к невесте, Даже если это будет ложь.

Евтушик Кирилл, группа М57

Глотая этот проклятый воздух, Пальцы превращаю в кулаки, Я не знаю, где ты, И оттого же назревает бремя тоски. Что же делать? Как жить? Элементарный вопрос, На который не каждый, Свяжет и пару слов...

Масюк Николай, группа С93

Масюк Николай, группа С93

Посмотри назад,
Что видишь там?
Неизвестный взгляд,
Он показывает нам:
Неподалёку стоит она,
Вся прекрасна и мила.
Метель сгустит туман.
Ты уверен? Она та?
Любовь отрицал всегда,
Жизнь напомнила про себя,
Все равно желаем одного конца....

Масюк Николай, группа С93

Многие люди бывают бездушны, Холодное сердце бьётся в груди, Для них в этой жизни нет больше любви. Мечты все погасли, желанья пропали, И мрак всё окутал, не видно просвета. Бездушные люди, почти уже звери. Для них нет добра, их чувства сгорели. Шугой пускай лечат все раны свои, Их вирусы-мысли ненастья сеют, Из сердца течёт ручеёк чёрной крови. Их души горят и стонут от боли.

Один за всех,

Все против одного,

Кому жить дано,

Которому судить,

И нет тут Бога,

Ему проще,

Вот такой расклад решает,

В чертоги Рая не впустить...

Дзюба Денис, группа С93

Спорт

Что дает жим лежа?

В этой статье мы рассмотрим следующие вопросы: что такое жим лёжа? Какие мышцы прокачивает жим лёжа? Что может дать вам жим лёжа? Техника жима лёжа.

Немножко обо мне. Раньше, когда у меня были проблемы с лишним весом, я мог отжаться только на коленях и то с большими усилиями. Я работать над своим здоровьем физической формой. Когда я впервые пришёл в тренажёрный зал, то сразу же лёг на жимовую лавку. У моего знакомого, с которым я пришёл в тренажёрный зал, уже был опыт в тренировках, и он показал, как нужно правильно выполнять данное упражнение. В начале моего пути у меня получалось безобразно выполнять упражнение: я не умел правильно делать мост в области поясницы и всегда забывал сводить лопатки, отчего у меня нагрузка уходила не на грудные мышцы, а преимущественно на дельты. Шло время, я работал над устранением ошибок в жиме. И у меня стало получаться намного лучше. Т.к. данное упражнение задействует

трицепс и грудные мышцы, мне стало легче отжиматься.

Жим лёжа – это базовое упражнение, которое задействует множество мышц (трицепс, грудные мышцы и т.д.) Когда тело подвергается дополнительному сопротивлению, особенно в таких мощных движениях, как жим лежа, это способствует здоровью наших костей. Исследование, проведенное 2014 В году, показало улучшение здоровья костей после включения жима лежа в план тренировок для лечения остеопороза.

Техника жима лёжа: когда вы ложитесь на лавку, глаза должны быть примерно под грифом, который находится на опорах. Дальше вы немного подтягиваетесь вверх к штанге, чтобы свести лопатки. Ведь, если не свести лопатки, у вас будет задействоваться верх дельт, а большинство хочет прокачать грудные мышцы. Ноги должны упираться в пол очень крепко. Надо сделать небольшой прогиб в пояснице, такой чтоб можно было просунуть руку.

Упражнение делают до лёгкого касания штангой груди и выжимают вверх. Локти уходят под углом 45 градусов (если локти будут уходить под углом 90 градусов к плечу, то можно травмировать плечевой сустав). Правильная техника дыхания при жиме лёжа, опусканиеглубокий вдох, выжимание штанги — выдох.

Повышение силы толчка. Это довольно очевидно: жим лежа увеличивает вес, который вы можете толкать/жать. Чем больше вес вы можете жать лежа (с хорошей техникой), тем больше вес вы, скорее всего, сможете жать плечами. Лон Килгор и Марк Риппето в своей книге «Практическое программирование для силовых тренировок» утверждают, жим плечами обычно составляет 59-67 процентов

от жима лежа. Правда, эти цифры могут различаться в зависимости от тренировочного стажа атлета.

Проработанная передняя зубчатая мышца: передняя зубчатая мышца обвивает грудную клетку под плечом и выглядит, словно пальцы кисти между ребрами. Она укрепляется за счет жимовых движений и способствует сильному жиму лежа.

Железные дельты: передние и средние пучки дельтовидных мышц развиваются и укрепляются с помощью жима лежа. Они — одни из основных лидеров в этой форме жима, и их рост также будет способствовать более сильному жиму плечами. Кроме того, наращивание этих мышц обеспечивает выгодный визуальный эффект.



Андрусишин Александр, группа ЭЗ

Спортивная жизнь колледжа

В феврале состоялась товарищеская встреча по волейболу среди сборной команды Филиала БрГТУ Политехнический колледж и сборной команды УО «Брестский государственный колледж связи».

Мужская сборная команда Филиала БрГТУ Политехнический колледж одержала победу, по партиям 5:0.

Поздравляем!

Учредитель и издатель: Филиал БрГТУ Политехнический колледж

Адрес редакции: ул. Карла Маркса, 49, Брест, 224000.

Главный редактор: Кузнецова Е.Т.

Ответственный редактор: Осипенко И.П.

Заместитель отв. редактора: Шайко Д.

Обозреватели: Шайко Д., Бурлаченко Н., Симошин С., Горбач Д., Пищук А., Евтушик К., Масюк Н., Дзюба Д.,

Андрусишин А.

Компьютерная верстка и монтаж: Лаптанович А.