



БАНК'а

СТУДЕНЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

№31 (09.11.2005)

Оглавление:

Колонка главного редактора	1
Лучшая статья прошлого номера	1
Гимн МБИ	2
Новости КВН	2
Анализируй это!	2
Тоска по Крыму	3
Поэзия	4
Пушкинские горы	5
Наследие древних	5
Капозйра	7
Поэзия	8
Говорят наши преподаватели	8

Колонка главного редактора

И вот, кажется, еще чуть-чуть, и наступит зима... Стрелки часов уже переведены назад, и мы опять будем жить по зимнему времени. Опять будет все труднее и труднее открывать глаза по утрам. Я даже уже забыла, как это – выходить из дома и идти в институт, когда на небе еще луна, и сонной брести по Невскому, встречая рассвет. Сейчас главное – не впадать в зимнюю спячку, пить побольше кофе и горячего чая и, конечно же, не забывать, что жизнь продолжается, в том числе и в нашей газете.

В этом месяце мы будем проводить поэтический конкурс (участвуют все желающие студенты, подробную информацию читайте в объявлении). Также не забывайте про нашу банк'у, ту, что стоит в деканате, куда вы можете опускать свои предложения, стихи, объявления, поздравления, реплики преподавателей для рубрики «Говорят наши преподаватели» и т.д. и т.д. и т.д. Наша газета будет рада напечатать все это.

Так что не вешайте нос, не болейте, теплее одевайтесь и не скучайте.

С уважением,

Маша

конкурс

ЛУЧШАЯ СТАТЬЯ ПРОШЛОГО НОМЕРА

В этом конкурсе приняли участие 8 авторов. Их статья были опубликованы в студенческой газете Банк'а №30. Опрос проводился среди студентов I-V курсов МБИ.

Итак, победителем становится...

Ольга Иванова, студентка I курса, за статью «Рецепт для новичков», помещенной в рубрике БАНК'а СОВЕТОВ.

Ред.коллегия газеты Банк'а поздравляет Олю и желает ей дальнейших творческих успехов!

Победитель награждается пригласительным билетом в кинотеатр «Аврора» на любой сеанс, к тому же билет на два лица, т.е. можно пригласить еще одного человека!

из личного опыта

Здравствуй, уважаемый читатель!

Не знаю, кем ты являешься, но, несмотря на это, хочу поделиться с тобой своими впечатлениями о Международном Банковском Институте!

Начну с того, что поступила я сюда в 2004 году... мне нравилось здесь... до поры, до времени... пока я не столкнулась с трудностями. Они выражались в моем нежелании стать экономистом-банкиром. В моменты зимней сессии подумала я, что МБИ – самый ужасный институт на планете. И думала я так до того, пока не написала заявление об отчислении по собственному желанию.

Сейчас я понимаю, что мой негатив, обрушившийся на МБИ в моих мыслях был неоправдан. Здесь из меня старались сделать высококлассного специалиста в области экономики!!! Я уверена, и буду на это надеяться, что всем студентам здесь будет ХОРОШО!!! Сейчас я поступила на 1 курс другого института, учусь на юридическом факультете (об этом мечтала ВСЮ жизнь!)

С уважением,

DJAN



↓ — лицо института —

Гимн МБИ

Лицо, пожелавшее остаться неизвестным, бросает вызов студентам и сотрудникам Международного Банковского Института.

До сих пор у этого славного учебного заведения нет собственного Гимна! Между тем, многие уважающие себя вузы обзавелись этими символами своей значимости и даже пользуются ими в торжественных случаях и на досуге. Бросая перчатку в виде собственного варианта, лицо рассчитывает на то, что она будет поднята творчески мыслящим и поэтически настроенным субъектом из числа великолепного коллектива института.

Наш институт для тех, кто смелый,
Разумный риск — расчету брат,
Кто знает банковское дело,
Тот будет счастлив и богат.

Наш труд не плавка, не путина,
Нужна финансам тишина,
На нас глядит Екатерина
И вместе с нею вся страна!

Решать российские проблемы
Нам предназначено судьбой
Со стройной банковской системой
Мы всякий выиграем бой!

Наш труд не плавка, не путина,
Нужна финансам тишина,
На нас глядит Екатерина
И вместе с нею вся страна!

Всякому гимна нужна своя мелодия. Но это уже другая тема.

■ — квн-новости — ↓

Для команды КВН «БАНК'А» усиленная интеллектуальная работа прошедшим летом с экзаменами не кончилась. В середине июля с тяжелыми рюкзаками за спиной мы в очередной раз отправились изучать азы игры КВН вместе с командами «Бонч-Сити», «РГПУ»,

«Инжэкон», «Финэк», «На Грани» института и Военно-Морского Института и «Академия Сервиса». По традиции тута Радиоэлектроники. И огромная летние тренировочные сборы веселых заслуга в этом наших болельщиков и находчивых проходят в поселке Кирилловское, на базе отдыха «Сокол», что на берегу озера Глубокое. РЕБЯТА!!!!

И вот мы на месте, и начинается работа. Природа — прелесть, красота неописуемая! И с погодой повезло. В общем, атмосфера, как говорится, абсолютно нерабочая, но отдых отдыхом, а шутить надо! И поэтому каждый день хочешь-не-хочешь, а «родить» десяток-другой смешных шуток или написать музыкальный номер жизненно необходимо.

Ну а в недолгих перерывах между умственной деятельностью все обитатели базы расслаблялись как нормальные люди: то есть играли в волейбол, купались, загорали, пасли коз и даже пытались их доить. В общем, все бы ничего, если бы не надо было готовить самостоятельно! Вот уже какое лето подряд женской части «БАНК'И» не повезло (из жизни в лагере):

«Девочки, вы уже встали?
Мы хотим кушать!»

Но что ни говори, все-таки приятно в очередной раз осознавать, что хорошее самочувствие и работоспособность команды зависит от того, насколько слаженно действуют девушки на кухне.

Результатом всех стараний в конце смены была большая игра с приветствием, разминкой и фри-стайлом, которая проходила в ДК «Выборгский» в городе Выборг. А потом была «королевская ночь», и было немножко грустно, что эти веселые 12 дней лета закончились.

Но скучать было некогда, так как в сентябре нас ждал новый тур игр лиги. 18 сентября «БАНК'А» прекрасно выступила в сражении с командами Академии Сервиса и Экономики, Областного ФинЭка, Института Внешнеэкономических связей, Экономики и Права, Технологического

А сейчас КВНщики МБИ занима-

ются воспитанием юного поколения и подготовкой к следующей игре. На носу «СУПЕРКУРС»! Первокурсники, будьте готовы! А 3-й тур Дивизиона В — 3 декабря.

Всем удачи, и

улыбайтесь чаще!)

Musion

↓ — банк'а советов —

Анализируй это!

В прошлой статье мы уже узнали о важности планирования и алгоритм постановки цели. Но существуют также различные аспекты, влияющие на эффективность и скорость реализации своих планов. Если вы хотите, чтобы каждый ваш поступок приближал вас к заветной цели или желанию, то мало знать только теорию действий. Существует полезная информация о личностных качествах людей, использование которой может оказать большое влияние на результативность ваших решений и действий. Именно этой информацией я и хочу с вами поделиться.

1. Первая категория — это «овощи», то есть это люди, которые не принимают активных действий для своего роста и развития. Обычно это существующие в любом обществе обыватели. Им ничего не надо, они ни к чему не стремятся, у них нет целей. Эти люди не имеют возраста. Бывает так, что человек «умер» уже в двадцать лет, а похоронят его только в семьдесят. Такие люди теряют интерес к жизни, они уже не умеют мечтать и даже не рассчитывают на какие-то потрясающие перспективы в будущем. Зачастую именно эта группа людей становится инструментом для достижения целей более сильных, харизматичных личностей. Лидеры «сажают» их как овощи и сами руководят процессом.

2. Вторая категория людей - это «хочухи». Они уже не так безынициативны, как «овощи». Но их активность состоит в том, что они только лишь и могут, что кричать о своих желаниях, намерениях и целях. Однажды я присутствовала на одном из серьезных бизнес собраний. Организаторы, дабы проверить участников на амбициозность и мотивированность, задали вопрос: каковы ваши цели на ближайшие 10 лет? На этот вопрос вызвался ответить молодой человек лет двадцати. Он долго по градации

перечислял, чего он хочет. В итоге все закончилось громким заявлением о том, что он планирует полететь в космос. Но большинство сидящих в зале знали, что этот человек ленивый, безответственный и не желающий ничего делать для достижения своих целей. Все действия «хочух» обычно заканчиваются так же, как они начинаются, то есть одни сплошные разговоры. Эти люди не умеют расставлять приоритеты между

срочными и важными делами, находя вечные отговорки и оправдания для самого себя. Для справки: срочные дела - это ежедневные заботы, которые решают определенные задачи, но не столь главные; важные дела - это действия, которые ведут человека к реализации его цели. Например, девушка решила стать преуспевающим финансовым аналитиком. Ежедневные занятия в институте и, скажем, практика в какой-то компании - это ступеньки, по которым она может подняться к желаемой цели, и ежедневное их выполнение именно к осуществлению ее планов и приведет - это важные дела. А если однажды вместо занятий она решила пойти в магазин, потому что у нее, ну, скажем, сломался чайник и ей просто необходим этот прибор, то это срочное дело.

3. И последняя, третья категория - это «творцы». Это не просто люди, которые заявляют о своих желаниях, ставят цели, но и совершают конкретные действия для их реализации. Это лидеры, организаторы, харизматичные и зачастую очень творческие люди. Именно из этой категории людей появляются всемирно известные бизнесмены и владельцы крупнейших корпораций, талантливейшие актеры, ученые, банкиры, психологи и т.д. Именно к ним относятся миллионеры. Одним словом, это успешные люди, которые способны создавать нечто новое, не боясь сложностей.

Каждый день любое их действие направлено на достижение собственной цели. Именно они кузнецы своего счастья. Таким образом, получив эту информацию, каждый из вас может проанализировать свою жизнь, свои поступки и действия, и отнести себя к той или иной категории. Но важно помнить то, что нужно быть предельно откровенным с самим собой. Не стоит заниматься самообманом, придумывать отговорки для себя, если

вы поняли, что относитесь к той группе, в которой не хотели бы находиться. Если вы все расставите по своим местам, то сможете понять, где вы находитесь, где бы вы хотели находиться и

что для этого нужно сделать. Порой, даже самая на первый взгляд неприятная для вас информация может послужить хорошим толчком для дальнейшего развития и успеха. Так что держайтесь!

Пёля

путешествуем

Тоска по Крыму.

Кажется, что меньше часа назад мы упаковывали рюкзаки, бегали по магазинам в поисках ботинок и банок тушенки, взваливали наконец собранные рюкзаки на плечи и весело скрывались в вагоне поезда,

уносящего нас в неизвестность. А прошло уже пять месяцев.

Но все равно старая ветровка еще хранит еле уловимый запах костра, и в каком-нибудь укромном квартирном месте нет-нет, да и найдется завалившийся крымский носок, но главный фактор, обуславливающий жутчайшую ностальгию - это, конечно же, фотографии. У меня их целых три альбома - есть где тоске разгуляться.

А начиналась наша крымская эпопея очень просто: Максим Владимирович предложил нам поехать, записалось много людей, самые желающие пришли написать психологический тест, а в конце апреля мы сели веселой компанией в поезд «Петербург-Севастополь» и укатили подальше от родителей, промозглой весенней питерской погоды и, самое приятное (да не осудит меня деканат), учебы на целых две недели. В поезде мы только и делали, что постоянно трапезничали (усиленно уничтожали большой объем пищи, заготовленный добрыми родственниками, но он, т.е. объем, никак не хотел уменьшаться), играли в карты (а что еще делать в поезде?), совершали ночную пробежку по Москве в поисках площади 3х вокзалов (так и не нашли) и пели под гитару. Спать ни у кого и в мыслях не было. Но зато на обратном пути, прокричав про себя: «Ура! Прощай спальник, привет цивилизация и койка!», студенты дружно погрузились в сон.

Крым встретил нас неприветливо: в Севастополе дождь стоял стеной, было мокро и холодно. Как следствие, палатки мы ставили под развернувшимися хлябями небесными, а ночью пошел настоящий ливень. Нашей палатке не повезло: мало того, что мы ее несколько неправильно установили (сказался недостаток опыта) и, следовательно, проснулись в луже (наглый ливень самым наглым образом подтек под палатку), так еще один из «квартирантов» забыл закрыть тамбур, а там как раз стояли наши ботинки, огромными усилиями высушенные вечером, и в этих самых ботинках стояла вода... Взяв себя в руки, мы постарались не убивать горе-квартиранта.

Но сие злоключение не подточило жизнелюбие и упорство 3

студентов, и мы после завтрака под доклад про Бахчисарай отправились покорять Крым. Подъем на Чуфут-Кале был самым сложным: дождь размочил дорогу. И мы шли в гору, утопая по уши в грязи, но было классно! Потом погода улучшилась, стоянка в этот раз была в сухом месте, ласковое солнышко высушило мокрых студентов, их вещи, а заодно и палатку (какое наслаждение нести СУХУЮ палатку!!!!).



В этот же день вся наша группа из 32х человек злостно дезинформировала местных по поводу теплой воды в озере. Вода была ледяная, но нам бешено хотелось вымыться (принцип «два сантиметра – не грязь, а три – сама отвалится» уже не действовал). Купались мы под оголтелое кваканье лягушек. А вечером совершали ритуальные пляски вокруг банки стуженки, призывая стуженочного короля удвоить запасы сладкого молока. Сладкое – это главное!



Еще через день погода опять поменялась, и снова зарядил дождик. Кстати, такая круговерть погоды сопровождала нас постоянно. И в следующий солнечный день некоторые даже обгорели. Во время пребывания на Мангупе погода нас баловала. Вечером мы пели под гитару и слушали полумистические истории Олега Евгеньевича про мангупского мальчика. Позже двое из группы были окрещены мангупскими мальчиками ввиду того, что были потеряны в мангупской пещере, но, слава богу, потом сами нашлись.

Под Соколиным мы ели шашлык из свежезаколотого барашка. Где-то, не помню где, меня угостили полулитром парного молока. Мы поднимались по старокрымской дороге, а в Ялте ночевали в католической церкви....

В общем, всего не опишешь, но было просто потрясающе! И как хочется еще раз подняться на Яйлу, вымокнуть под проливным дождем, погреться вечером у костра и просто полюбоваться потрясающими видами.

Очень хочется!

4 | Катя.

↓ ПОЭЗИЯ

«..Наблюдая»

Ты – божественная птица,
Дар природы, словно сон.
Ты моей души царица,
Я в тебя навек влюблен.

Нет прекраснее вселенной,
Нет прекраснее тебя,
Я теперь твой вечный пленный,
Ты – вселенная моя!

Твои волосы, как волны
Доброй, ласковой Невы...
Только ты одна способна
Воплотить мои мечты.

Снова я не сплю ночами,
Образ твой передо мной.
Что же будет между нами,
Буду ли всегда с тобой?

На вопрос ответит этот
Мой суровый, старый друг.
Время знает, время лечит,
Время видит все вокруг.

Я скажу тебе, что знаю,
Я не стану тебе лгать:
Я люблю тебя, родная,
Буду верить! Буду ждать!



Пушкинские горы

Унылая пора! Очей очарованье!
Приятна мне твоя прощальная краса—
Люблю я пышное природы увяданье,
В багрец и в золото одетые леса...
(А.С.Пушкин)

Когда я шла по улице, то почувствовала, как сильно мерзнут руки, как краснеет мой нос и несильный ветер исподтишка так и дует в шею. Я шла и видела желтые листики, затоптанные в лужи, мокрые дорожки, наполовину состоящие из грязи, и утруемых людей. Нестранно мне было думать, что я не люблю осень. Слишком уж она унылая. И за что только мог ее любить Пушкин?

Он просто не мог не любить! Вы были когда-нибудь в Пушкинских горах? Нет, ну и зря. Вы бы тоже полюбили осень. Здорово! Нет, я бы так не сказала, это такое, такое, что просто ОГО-ГО, просто и не выразишь. Вы только представьте себе: солнце, слепящее глаза и заставляющее губы улыбаться; яркие листья: желтые, светло-зеленые, чуть красные, багряные; проворное шуршанье чих-то ног рядом с твоими; мирный дятел, усиленно долбящий длинную сосну; чьи-то неугомонные шутки в адрес тех, кто уже успел за забором обогнуть яблоню, которую, наверное, так любил поэт; и свежий воздух, заставляющий тебя беспричинно радоваться иноситься, как угорелому. И закрадывается лукавая мыслишка в твой пронизательный ум: «Да при такой красоте и я бы неплохие стихи насочинял!»

Пушкинские горы — это музей-заповедник Александра Сергеевича, где он провел годы столь мучительной для него ссылки. Пушкинские горы представляют собой комплекс из трех усадеб: Михайловское, Петровское и Тригорское. Говоря популярным языком, в Михайловском Пушкин жил и трудился, в Тригорское ходил на танцы, а Петровское старался обходить стороной — там жили его строгие родственники. Я была в двух усадьбах: в Михайловском и Петровском. Благородные дома, украшенные колоннами и балстрадами, милые и многочисленные беседки, белые мостики через пруды, дуб с золотой цепью и черным котом, по-видимому, ученым, узкие тропинки и дорожки, ухоженные и выложенные камнями, яркие цветы и дух свободы.

На самом деле в Пушкинских горах я мало думала о том, как коротал свои будни великий русский поэт. Хотя строки из его стихов так и проскальзывали в речи. Место это, видимо, такое, заколдованное!

Наслаждаться осенью можно! И любить тоже можно! Теперь так приятно согреваются воспоминания о солнечной осени в Пушкинских горах, когда сидишь в ненастный день дома, кутаясь в теплый плед в неотапливаемой квартире. И понимаешь, какая у нас огромная, красивая и удивительная страна!

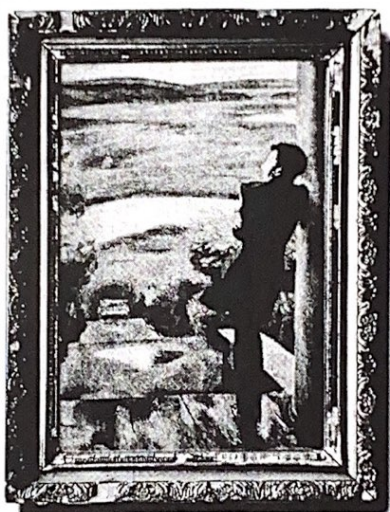
Stueckchen

Капоэйра

Бразилия... Солнце, песчаный берег Атлантического побережья. Здесь, на курортной зоне в Рио-де-Жанейро, люди творят невообразимые вещи. В лучах закатного солнца слышны ритмичные звуки и песни — жутко привлекательные, но неизвестного происхождения. Странные люди стоят кругом, а внутри, подтруниваемые хлопками в ритм барабана происходит не то танец, не то драка. Слишком грубо и опасно для танца, в то же время довольно мягко и слишком уж деликатно для драки. В любом случае, в запахе кокосового масла, креветок и морской соли, в кругу разнородных молодых красивых людей что-то происходит... Так выглядит капоэйра.

Бразилия славится своими карнавалами, после которых у всех горячих латиносов неделю заложены уши и еще неделю никто не работает. А знаменитый карнавал в Рио скромно диктует моду на танцы всему миру. Чем еще остается заниматься одной из беднейших стран мира, кроме как ежедневно радоваться жизни.

Капоэйра — национальное афро-бразильское боевое искусство. Смесь народного музыкального творчества с агрессивным боевым поведением. Произошла эта чудесная традиция сносить ногами головы и ломать части тела сравнительно недавно. После частых наездов португальских работорговцев на мирные африканские поселения большая часть последних превратилась в чернокожих рабов, отправленных на плантации. В отличие от остальных стран, в их культуре как-то не прижилась традиция оставлять за собой письменные источники — все только в народном творчестве. Поэтому им как никому другому необходимо было сохранять свои культурные корни. С этим су-



Попков В. «Осенние дожди»

ществовали некоторые сложности: прямо под носом находится рабовладелец, очень жестокий и злой. И несчастным рабам изредка удавалось урвать свободное время, которое они и тратили, вспоминая своих предков и передавали дальше свое культурное наследие. А это — музыка, танцы... пожалуй, и все.

Все тот же рабовладелец под страхом смерти (в том числе и своей) запрещал рабам заниматься боевыми искусствами (в Европе распространенные тогда бокс и рукопашный бой). Смышленные рабы в итоге обманули всех — создали некий конгломерат, в котором одинаково плохо сочетаются танец и драка. Зато регистрировался он только как танец, чему были рады и рабовладельцы, и рабы. Назвался он — сароейра. Окончательный божеский вид капоэйры приобрела в Бразилии, где-то в 1815 году. Только после отмены рабства в конце 19 века, когда этот вид деятельности запретили, он стал по настоящему развиваться: ушел в нелегал и стал оружием бандитов и преступников. Это мирное занятие превратилось в хулиганство, часто переходящее в банальную поножовщину. И занимались ею исключительно бедные слои населения, используя как оружие для выживания. Но это не самая славная страница истории...

5

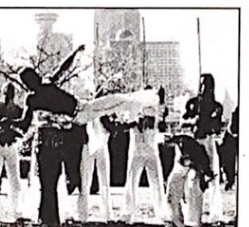
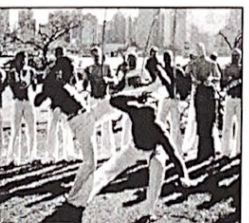
продолжение на стр. 6

Капоэйра — гармонично сочетающаяся пластика, музыка — бразильско-португальско-индейская, полуритуальные песнопения, выдержанные в современном настроении. В идеале капоэйриста отличают по белым свободным штанам, которые изумительно подчеркивают загорелое (черное) мускулистое тело, венцом которого чаще всего являются толстые длинные дредды. Но в жизни все может быть гораздо проще. Заправские любители выглядят обычно по-человечески, из толпы не выделяются и не ходят вприпрыжку.

Музыка, под которую неутомно пляшут, — бразильская, явно отдает африканскими синкопированными ритмами, состоящие из звящего, жужжащего и стучащего самбо. Инструменты — беримбао — огромный, с человеческий рост лук с металлической тетивой и сушеной маленькой тынкой у основания — для интонации и лучшего звучания. Дополняют это большие и малые барабаны, которые, собственно, и создают ритм. Полезно при этом знать португальский язык и уметь петь. Говорят, очень легко заучивать на слух традиционные песни, которые ведают нам на непонятном языке историю многострадного африканского народа. Но лично у меня до сих пор получается только открывать рот в такт со всеми и невнятно мычать. Такое совместное творчество и задает ритм и стиль всей игры (капоэйрить — значит играть в капоэйру), который подвластен только лишь настроению музыкантов.

Капоэйра сегодня сильно отличается от своих далеких родственников. Она намного импульсивнее, больше похожа на представление, обогащена бесчисленным количеством телодвижений — ударов, уходов, обманов и т. д. В России она стала известна и популярна в конце 90-х, чему очень способствовало появление фильма с М. Дака-сасом «Только сильнее», методично и красиво излагающий основную технику. В частности, в Петербурге существует немало школ этого вида спорта, где занятия ведут весьма оббразилевшие ребята.

В поединке участвуют, как правило, два человека, они пытаются выяснить кто из них ловчее, хитрее и изысканнее в своих телодвижениях. Устраивается так называемая рода. В круг собирается много человек, не смотря на опыт и умения, а где становятся музыканты, там и начинается поединку. Первым выходит кто хочет, как правило, тожат все, потом выходит тоже кто хочет. Далее оба садятся на корточки, традиционно здороваются и дальше полный карт бланш в пределах организованного круга. В зависимости от того, насколько прилежно ты посещал предыдущие занятия, ты будешь более изворотливым и отдалить возможность получить, например, пяткой в горло. Вообще, здесь нет ударов, нога



или рука просто останавливается за миллиметр до противника и, плавно гнбая, переходят в другое па. Но, тем не менее, довольно не просто остановить летящую с оборота ногу. Все происходит очень динамично от начала до конца, никто никогда не останавливается, все текуче и плавно. Крутовой удар ногой переходит в стойку на руках с продолжением удара ногой, после чего мягкое приземление через «мостик» и следующее умопомрачительное акробатическое сальто. Дальше какой-нибудь воздушный пируэт пересекается с таким же от противника. Поединок заканчивается, когда кто-нибудь из присутствующих не захочет вмешаться. И все снова продолжается. Стойка на голове с танцующими ногами, далее планирование под ногу противника, его перелет через тебя, вот он тут, а теперь тут, и все это в ритме вальса.

Сравнивать капоэйро с видом боевого искусства так же не правильно, как сравнивать танго с Греко-римской борьбой. Люди импровизируют, они часто не знают, что у них получится, но, тем не менее, получается и этим можно наслаждаться как со стороны, так и принимая участие. И, конечно же, музыка, непрерывный танец, в котором просто приятно провести время. Никто не спорит, что удар ногой может быть намного пронзительней, чем рукой, что при такой скорости и инерции можно снести не только голову противнику, но и себе. Большой плюс, что у капоэйриста бесчисленное множество точек опоры, из которых он может легко перейти в любое другое положение. Стойка на руках, на голове, колеса, когда калейдоскопически проносятся все вокруг, разноцветные точки, полосочки и вспышки в голове после этого — все это должно одинаково точно передавать положение вещей перед собой. Объективно, неподготовленному некоторые вещи могут показаться невероятными. Но ведь и слона можно съесть, употребляя по чайной ложке. При желании можно менее чем за полгода обучиться простым, но зрелищным приемам. Придется падать, ударяться, биться головой об пол, до треска растягивать шпагат, до хруста позвоночника, чтобы все получалось как надо. И все это при учете того, что у человека на теле несчетно мышц, которые, оказываясь, в непривычной совокупности могут так же непривычно двигать телом. А потом, разумеется, всем скопом одинаково сильно болеть. Жуть!

Но все это в итоге становится такой мелочью после того удовлетворения, которое приходит от восхищения собственными способностями и достижениями. А восхищаться собой можно бесконечно. Для начала просто представьте, что на всех этих картинках изображены вы...