

# СТАДИЭН

СТУДЕНЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ  
ТВЕРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

#42 ЯНВАРЬ / ФЕВРАЛЬ / МАРТ 2016



ПОЛИТЕХ  
В ТРЕНДЕ  
СТР. 15

ВКЛЮЧАЙСЯ  
В СТУДЕНЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ!

#### Редакционный совет:

Андрей Викторович Твардовский, ректор ТвГТУ, профессор;  
Элеонора Юрьевна Майкова, проректор по УВР ТвГТУ;  
Дмитрий Владимирович Пешехонов, начальник Управления по  
внеучебной работе ТвГТУ.

**Главный редактор** – Ольга Дмитриева, магистрантка 2-го курса  
ФУСК.

#### Редколлегия:

Александр Фёдорович Иванников, руководитель Центра молодеж-  
ной политики и информационной поддержки деятельности ТвГТУ,  
(ЦМП), доцент кафедры общей физики;  
Армина Араевна Петросян, сотрудник ЦМП ТвГТУ.

#### Тексты:

Александр Фёдорович Иванников, руководитель ЦМП,  
Армина Араевна Петросян, сотрудник ЦМП ТвГТУ,  
Ольга Дмитриева, магистрантка 2-го курса ФУСК,  
Татьяна Ивановна Литвинова, директор студенческого клуба;  
Талифа Галугудинова, студентка 4-го курса ФПИЭ;  
Екатерина Антонова, студентка 2-го курса ФУСК;  
Людмила Мяхшева, студентка 4-го курса ФУСК;  
Наталья Лебенкова, студентка 1-го курса ИСФ;  
Полина Квач, студентка 3-го курса ФУСК;  
Наталья Фёдорова, студентка 1-го курса ФУСК;  
Арина Абрамова, студентка 1-го курса ФУСК;  
Евгения Кокина, студентка 1-го курса ФУСК;  
Светлана Шилихина, студентка 1-го курса ФУСК;  
Анастасия Садикова, студентка 2-го курса ФУСК;  
Ирина Ставцева, студентка 2-го курса ФУСК;  
Елена Яковлева, студентка 2-го курса ФУСК;  
Анастасия Косилова, студентка 2-го курса ФУСК;  
Олег Андреев, студент 1-го курса ИСФ.

#### Иллюстрации:

Кристина Малая, студентка 1-го курса ИСФ;  
Олег Андреев, студент 1-го курса ИСФ.

**Дизайн:** Ирина Шинкова.

#### Верстка:

Александр Иванников, руководитель ЦМП;  
Виктория Рязанцева, студентка 3-го курса ИСФ;  
Олесия Желяева, студентка 2-го курса ФУСК;  
Анастасия Садикова, студентка 2-го курса ФУСК;  
Елена Тямкаева, студентка 3-го курса ФИТ.

**Инфографика:** Анна Чуркина (студентка 2-го курса ИСФ).

**Фото на обложке:** София Шереметкер (магистрантка 1-го курса  
ФУСК), Олег Радченков (3-й курс ФИТ).

**Модели:** Кристина Романенкова (студентка 4-го курса ФУСК),  
Евгения Сидорова (студентка 4-го ФУСК).

#### Фото:

София Шереметкер (магистрантка 1-го курса ФУСК), Олег Радчен-  
ков (3-й курс ФИТ), Анастасия Малькова (4-й курс ХТФ), Леонид  
Ковалёв (студент 1-го курса ХТФ), Сергей Мошинин (фотограф ТвГ-  
ТУ), архив ЦМП, фотопроект FOT-ON, из личных архивов авторов и  
героев статей (в том числе социальные сети), сеть Internet.

*Редакция не предоставляет справочной информации. Мнение  
авторов может не совпадать с мнением редакции. Перепечатка  
авторских материалов, опубликованных в журнале, допускается  
только с письменного разрешения редакции.*

№42 (январь / февраль / март 2016 г.). Издается с декабря 2005  
года.

**Адрес редакции и издателя:** ФГБОУ ВО «Тверской государ-  
ственный технический университет», 170026, г. Тверь,  
наб. Аф. Никитина, д. 22, Ц-335

**Телефон:** (4822) 78-47-02 (доб. 2)

**E-mail:** tgtunews@gmail.com

Распространяется бесплатно.

**Отпечатано: «Тверской печатный двор», 170518, Тверская  
область, Калининский район, Никольское, 26**  
Тираж: 999 экз.

## СЛОВО РЕДАКТОРА



Ольга ДМИТРИЕВА

# В НОВЫЙ ГОД С НОВЫМИ СИЛАМИ

Встречаем первый в 2016 году выпуск журнала. Сорок второй номер получился особенным! Как говорят, человека встречают по одежке, а провожают по уму. Так и с журналом. Вы уже видели обложку, и надеюсь, не оставите без внимания содержание, которое получилось весьма насыщенным!

Пару слов об обложке. Идея принадлежит нашим фотографам. После попыток сделать стандартные кадры у наших фотографов родилась смелая, креативная и очень необычная идея сделать две разные обложки одного журнала. К слову сказать, рисунок, который объединяет две обложки, создавался прямо на съемочной площадке!

В одной из статей номера выпускники дают рекомендацию по поводу полезных навыков, которые стоит освоить, говорят о книгах, которые нужно прочесть, и тренингах, на которых стоит побывать. Спасибо инициатору и одному из авторов этого материала, Наталье Трудовой, чьи советы рекомендую вам прочитать одними из первых.

От себя добавлю пару слов к советам выпускников, которые рекомендовали «не сидеть на месте и принимать участие везде». Со временем вам все же придется сделать выбор среди всего многообразия способов самовыражения. И тогда вы точно добьетесь успеха в выбранной сфере.

Студенчество – время максимума возможно-

стей. Это и самообразование, и множество секций и направлений, которые есть у нас в вузе. А если секции, которая тебя интересует, нет, то ты можешь создать ее сам. Как? С помощью студпроекта, который уже не первый год действует у нас в вузе. О результатах и опыте реализации студенческих проектов более подробно можно прочитать в одной из рубрик.

Выпуск, который вы держите в руках, памятный и отмечен рядом знаменательных событий. Исполнилось 85 лет Владимиру Георгиевичу Зубчанинову – заслуженному деятелю науки и техники РФ, члену Национального комитета РАН по теоретической и прикладной механике, почетному работнику высшего профессионального образования РФ, почетному профессору ТвГТУ. Нашим корреспондентам представилась возможность пообщаться с профессором, который рассказал про свою жизнь, спортивные увлечения, жизненные принципы, научную деятельность.

Еще одна дата – 10-летие народного коллектива хореографической студии Astel. Событие прошло в рамках масштабного концерта.

В конце хотелось бы еще раз поздравить Владимира Георгиевича Зубчанинова с юбилеем, а также Татьяну Ивановну Литвинову с юбилеем студии и пожелать дальнейшего процветания!

А Вам, дорогой читатель, весеннего настроения и сил для новых свершений!

## ОСТАЛОСЬ ЗА КАДРОМ



Наука

## ЦЕНТР МОЛОДЕЖНОГО ИННОВАЦИОННОГО ТВОРЧЕСТВА «ТЕХНОПОЛИС»

СТР. 4

На площадях Центра в 300 квадратных метров сосредоточено более 30 единиц современного оборудования.

Производство

## ЖЕЛЕЗНЫЙ БОГАТЫРЬ

СТР. 6

Качество экскаваторов, выпускаемых в Твери, равноценно японскому. Ведь здесь используют оригинальные чертежи, разработанные конструкторами материнского предприятия на заводе в Японии.

## «СТУДЕНЧЕСКАЯ ВЕСНА ТВГТУ 2016. НОВЫЙ ФОРМАТ»

СТР. 7

Юбилей

## ВЛАДИМИР ГЕОРГИЕВИЧ ЗУБЧАНИНОВ: УСТОЙЧИВ И ПЛАСТИЧЕН

СТР. 8

В университете я познакомился со своим научным руководителем – Алексеем Антоновичем Ильюшиным. Это ученый с мировым именем!

Событие

## СОЗВЕЗДИЕ «ЭСТЕЛЬ»

СТР. 10

В феврале 2016 года народному коллективу нашего вуза – хореографической студии «Эстель» исполняется 10 лет. Значимая дата для творческого коллектива.

Открывая страны

## УЗБЕКИСТАН – СОКРОВИЩЕ ВОСТОКА

СТР. 12

Отдельно стоит отметить метро. Даже если у вас свой автомобиль, стоит хоть разок проехать на метро. Каждая станция – произведение искусства.

Твой мир

## ПОЧУВСТВУЙ НАШУ ЕДУ

СТР. 14

На учебу иногда беру с собой бутерброды или пирожки, которые пеку сама, ведь когда готовишь собственными руками, трапеза намного приятнее.

Творчество



СТР. 10

## ПОЛИТЕХ В ТРЕНДЕ

СТР. 15

А вы знали, что из одной кипы хлопка можно сделать 215 пар джинсов?! И теперь на минутку задумайтесь: сколько хлопка необходимо, чтобы одеть всех студентов ТвГТУ?

Герои

## ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ МЕДАЛИ

СТР. 16

Благодаря участию в различных всероссийских форумах, проектах и школах актива у меня появилось много идей и материала, которым хочется делиться.

Твой мир

## «Я НЕ АНЯ, Я ИННА»

СТР. 18

Когда мы родились, Ане поставили зеленкой точку на лбу, чтобы различать нас на первых порах.

Твой мир

## ЗАЧЕТ ПО ДИСЦИПЛИНАМ ЖИЗНИ

СТР. 19

Полезно взглянуть на своих родителей и ближайших родственников, проанализировав их жизнь, понять, что стоит перенимать, а что нужно в себе искоренить.

Спорт

## СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ТВГТУ

СТР. 20

Лучшие результаты года.

Твой мир

## ЭКЗОТИКА В ДОБРЫХ РУКАХ

СТР. 22

Когда мы жили в квартире, соседи узнали о моих животных и периодически спрашивали, не сбежали ли они у меня.

Инфографика

## ИНТЕРНЕТ-НЕЗАВИСИМОСТЬ

СТР. 23



СТР. 20

Студпроект

## ЕСТЬ ИДЕИ?

СТР. 24

Лицо номера

## АБУ-АБЕД ФАРЕС НАДИМОВИЧ

СТР. 25

Профи

## АРТ-ТЕРАПИЯ В УЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

СТР. 26

В «горячее» время «Студенческих весен», например, нужно было помимо учебы еще успевать на работу и при этом не пропускать репетиции.

Наука

## НАУЧНЫЙ ИНТЕРЕС

СТР. 27

Сфера трудоустройства выпускников кафедры довольно широка.

Art-line

## ПОКА НЕ ИДУТ ТИТРЫ, ЕЩЕ НЕ ВСЕ ПОТЕРЯНО

СТР. 28

И фильм словно призывает: «Бросай все, оставляй эту рутину и беги навстречу мечте, сейчас, в эту самую минуту!».

Инфографика

## GO VEG

СТР. 29

Вегетарианская система питания.

Спорт

## СПОРТИВНАЯ ПРОВЕРКА

СТР. 30

Я расскажу вам всю правду о самых посещаемых фитнес-клубах нашего города – Maxfit, zavod, Athletic gym и «Румянцево».

# ЦЕНТР МОЛОДЕЖНОГО ИННОВАЦИОННОГО ТВОРЧЕСТВА «ТЕХНОПОЛИС»



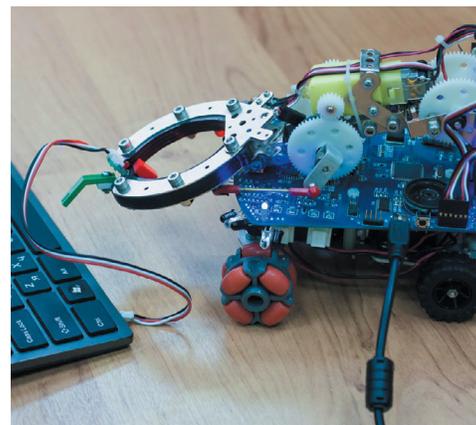
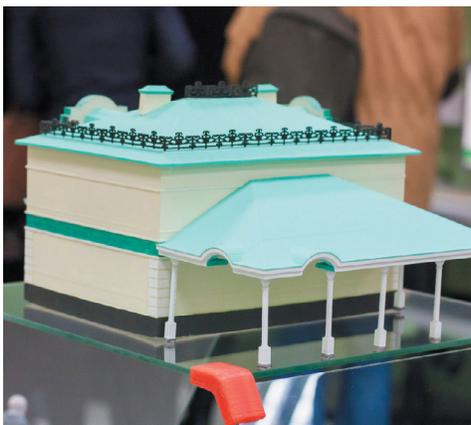
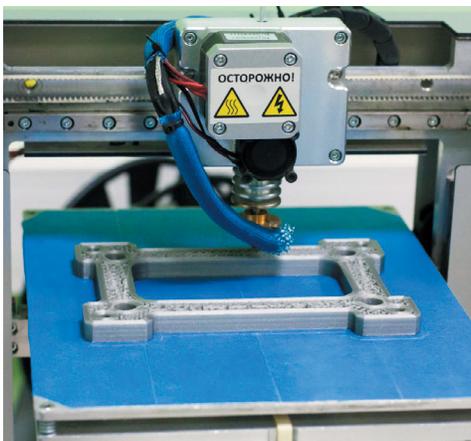
10 ФЕВРАЛЯ 2016 ГОДА СОСТОЯЛАСЬ ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ ЦЕНТРА МОЛОДЕЖНОГО ИННОВАЦИОННОГО ТВОРЧЕСТВА (ЦМИТ) «ТЕХНОПОЛИС» ПРИ ТВЕРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ.

В мероприятии приняли участие губернатор Тверской области Андрей Владимирович Шевелев, председатель Законодательного Собрания Тверской области Андрей Николаевич Епишин, министры и представители Правительства Тверской области, депутаты Законодательного Собрания Тверской области, представители промышленных предприятий, образовательных организаций и научно-исследовательских институтов Тверской области, представители научного сообщества ТвГТУ, студенты вуза, а также школьники Твери.

Ректор ТвГТУ Андрей Викторович Твардовский и руководитель Центра Михаил Сергеевич Разумов провели подробную экскурсию для гостей мероприятия, на которой была продемонстрирована работа оборудования ЦМИТ, опытные образцы продукции Центра. Особенно запоминающимися частями экскурсии стали презентация полноцветного 3D-принтера по гипсу, с помощью которого можно получать готовые цветные макеты зданий, сооружений и любых объектов, а также завершенный макет здания завода «SKF» (промзона Боровлево) для генерального подрядчика ООО «Спецмонтажстрой», изготовленный на оборудовании ЦМИТ.

Символичным стало и перерезание ленточки на открытии Центра. Ее по команде губернатора и ректора университета разрезал лазерный раскройщик по заранее подготовленной специалистами Центра программе.

Также делегация гостей посетила лабораторию робототехники и ситуативную лабораторию, где специалисты ЦМИТ «Технополис» проводили мастер-классы для школьников. Работа со школьниками — одна из основных задач Центра: уже сейчас «Технополис» тесно сотрудничает с МОУ СОШ № 46 города Твери.





В конференц-зале Центра с приветственным словом выступили губернатор Тверской области и председатель Законодательного Собрания Тверской области. В рамках мероприятия за систематический вклад в развитие научно-образовательной среды региона получили благодарность от губернатора:

- Абу-Абед Фарес Надимович – доцент кафедры «Электронные вычислительные машины»;
- Горлов Игорь Васильевич – доцент кафедры «Технология и автоматизация машиностроения»;
- Гульязев Вадим Иванович – профессор кафедры «Строительное производство»;
- Михеев Игорь Иванович – доцент кафедры «Инженерная графика».

Распоряжением председателя Законодательного Собрания Тверской области благодарность объявлена:

- Ахремчику Олегу Леонидовичу – профессору кафедры «Автоматизация технологических процессов»;
- Измайлову Владимиру Васильевичу – профессору кафедры «Прикладная физика»;
- Разумову Михаилу Сергеевичу – доценту кафедры «Инженерная графика».

Руководитель Центра Михаил Сергеевич Разумов выступил с докладом о деятельности Центра, где обозначил основные задачи и перспективы развития. Во главу угла деятельности Центра его сотрудники ставят работу со школьниками, студентами колледжей и вузов региона, молодыми учеными. Отдельной строкой прозвучало взаимодействие ЦМИТ с реальным сектором экономики региона – уже сейчас

сотрудники и активисты Центра готовы выполнять сложные заказы от крупных предприятий и образовательных организаций. Центр открыт для сотрудничества со школами, колледжами, НИИ и предприятиями Тверской области. Ведь взаимодействие образования, науки и промышленности именно сейчас широко обсуждается на всех уровнях власти.

#### ДЛЯ СПРАВКИ:

Центр молодежного инновационного творчества ТвГТУ «Технополис» создан Тверским государственным техническим университетом совместно с малым инновационным предприятием «Научное предприятие».

Основными направлениями деятельности являются:

- 3D-моделирование
- 3D-печать
- робототехника
- программирование и промышленный дизайн
- компьютерное проектирование
- лазерные технологии.

На площадях Центра в 300 квадратных метров сосредоточено более 30 единиц современного оборудования: 9 профессиональных 3D-принтеров, включая 2 промышленные установки; два 3D-сканера для реверс-инжиниринга изделий сложной формы; лазерный раскройщик, фрезерно-гравировальный станок, оборудование для разработки и монтажа роботизированных моделей и конструкций, графическая станция для 3D-моделирования и промышленного дизайна и многое другое.

Цель проекта – собрать увлеченных людей, инженеров и других специалистов различных профилей в проектные команды для популяризации инженерного творчества в Тверской области.

В области передовых 3D-технологий университет и малое инновационное предприятие «Научное предприятие» уже активно взаимодействуют с промышленными компаниями разных отраслей: в нефтяной отрасли это такие компании, как ООО «БалтНефтеГазСервис», ЗАО НПК «Геоэлектроника сервис»; в области машиностроения – изготовление деталей и узлов машин для компаний ООО «Гидродинамика», ООО «ЭЛК», ООО «Специальные машины», ООО «Alumica™»; в пищевой и фармацевтической отрасли – изготовление ремкомплектов для оборудования для компаний: Тверской завод «Гематек», «Заволжский мясокомбинат»; в сфере медицины для Тверского медицинского университета выполнялся заказ по преобразованию комплексных двумерных изображений в наглядные 3D-модели, что облегчает понимание анатомии студентами; в сфере строительства и архитектуры – изготовление макетов зданий и сооружений для строительной компании ООО «Спецмонтажстрой».

Развитие деятельности ЦМИТ «Технополис» направлено прежде всего на повышение интереса молодежи к техническому творчеству, эффективную подготовку инженерных кадров высшего технического образования, повышение творческого потенциала молодежи, развитие креативного мышления. Это определяет высокую социальную значимость создания Центра для Тверского региона.

# ЖЕЛЕЗНЫЙ БОГАТЫРЬ

Текст: Евгения Кокина

ГЛАВНОЙ ЗЕМЛЕРЙНО-ТРАНСПОРТНОЙ МАШИНОЙ В МИРЕ ПО ПРАВУ СЧИТАЕТСЯ ЭКСКАВАТОР. ЧТОБЫ УЗНАТЬ, КАК РОЖДАЮТСЯ ЭТИ ЖЕЛЕЗНЫЕ ПРИЗЕМИСТЫЕ БОГАТЫРИ, ОТПРАВИМСЯ НА ТВЕРСКОЙ ЗАВОД ХИТАЧИ КОНСТРАКШН МАШИНЕРИ ЕВРАЗИЯ МАКУФЭКЧЕРИНГ.

Качество экскаваторов, выпускаемых в Твери, равноценно японскому. Ведь здесь используют оригинальные чертежи, разработанные конструкторами материнского предприятия на заводе в Японии – в городе Цутиура (префектура Ибараки). На заводе Хитачи в Твери функционируют три цеха: сварки, покраски и сборки. Такое распределение отражает главные этапы производства железных «землекопов».

В первом цехе располагается дробеметная установка, которая зачищает детали под сварку. Собираются металлоконструкции с помощью оборудования, специально разработанного на материнском заводе Цутиура в Японии. В этом же цехе размещены роботизированные комплексы для сварки деталей. Они контролируют точное расположение сварного шва и необходимую глубину проплавления металла. Для минимизации временных издержек здесь же проходит механическая обработка деталей. Перемещаются они с помощью современных мостовых кранов и кранов-балок, которыми можно управлять дистанционно. При цехе есть мастерская Кайдзэн (в переводе с японского «постоянное совершенствование» – прим. ред.), с собственным складом металла. Здесь разрабатывают и производят оснастку, металлические конструкции. Также в мастерской изготавливают сварочные образцы и проводят занятия по повышению квалификации персонала. В рамках Кайдзэн проводится ежегодный конкурс сварщиков Хитачи Тверь.

Следующий этап – окрашивание всего спектра комплектующих экскаватора, произведенных в цехе сварки, а так же полученных от локальных и зарубежных поставщиков. Главный герой здесь – подвесной однопутный конвейер непрерывного действия. Он сокращает временные издержки при перемещении заготовок. На первом участке линии маскируются все зоны, не предназначенные для покраски. Далее шлифуется поверхность детали. Для этого используется высокотехнологичное оборудование, оснащенное эффективной системой пылеудаления. Затем деталь перемещают в камеры покраски, спроектированные японскими инженерами-технологами. Покрасочные камеры оснащены модулем изменения подаваемого материала в распылитель. Это позволяет оперативно осуществлять замену материалов, не выходя из камеры. Модуль гарантирует стабильность состава и качество смеси



лакокрасочных материалов. Камера оснащена системой водяной фильтрации замкнутого цикла, исключаяющей сброс отходов производства в канализацию. Благодаря системе обогрева и увлажнения приточного атмосферного воздуха в камере круглогодично поддерживается постоянная среда. Линия оснащена сушильной камерой, работающей на природном газе. Температура в ней может достигать 120 С.

И, наконец, готовые детали достигают цеха сборки! Он состоит из трех участков. На первом собираются узлы экскаватора: гидрораспылитель, двигатель, радиатор. На втором – крупные узлы: ходовые рамы, передне-навесное оборудование. Завершает процесс конвейерная линия – участок окончательной сборки. На заводе применяются сборочные системы, специально сконструированные и изготовленные для компании Хитачи Тверь, – система для установки привода перемещения, система для установки опорно-поворотного устройства, а так же система для выполнения операций стыковки поворотной платформы в сборе и ходовой рамы.

Финишной прямой для экскаваторов становится отдел контроля качества, сотрудники которого следят

за продукцией на всех этапах производства, включая работу с постпродажными отзывами клиентов. У специалистов отдела на вооружение целый комплекс методов контроля: ультразвуковая дефектоскопия, капиллярная дефектоскопия, фотограмметрический метод определения геометрических параметров, магнитно-порошковый метод. Готовый экскаватор перед отгрузкой проходит конечную проверку, состоящую из трех этапов – визуальный контроль лакокрасочного покрытия, испытание рабочих параметров, в частности правильности функционирования оборудования, проверка ультрафиолетовым излучением на наличие утечки жидкостей.

Завод – это не только детали и оборудование, в первую очередь – это люди. Все рабочие места содержатся согласно правилу «пяти С»: сортировка, соблюдение порядка, содержание в чистоте, стандартизация, совершенствование. Самый многочисленный штат рабочих – слесари по сборке металлоконструкций и механосборочных работ, сварщики и маляры. На заводе Хитачи Тверь совместно работают специалисты, приглашенные с материнского завода Хитачи Цутиура, и российские сотрудники, прошедшие обучение в Японии.

Скоро на заводе откроется заготовительный цех. В нем будет происходить раскрой листового металла перед процессом сварки, резки и гибки. Так у завода в Твери появится своя «изюминка», ведь это будет первый опыт и для всей компании.

ЗАВОД – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ДЕТАЛИ И ОБОРУДОВАНИЕ, В ПЕРВУЮ  
ОЧЕРЕДЬ – ЭТО ЛЮДИ. ВСЕ РАБОЧИЕ МЕСТА СОДЕРЖАТСЯ  
СОГЛАСНО ПРАВИЛУ «ПЯТИ С».



Тверской  
государственный  
технический  
университет

**НОВЫЙ  
ФОР  
МАТ**

#ОткройВесну #СтудВесна  
#ТвГТУ #РСВ2016  
#Тверь #Политех  
vk.com/vesnatstu2016



# СТУДЕНЧЕСКАЯ ВЕСНА 2016

~ **25 МАРТА** ПЯТНИЦА

19:00 | Машиностроительный  
факультет

× **26 МАРТА** СУББОТА

17:00 | Факультет информационных  
технологий  
19:00 | Факультет управления и  
социальных коммуникаций

□ **2 АПРЕЛЯ** СУББОТА

17:00 | Инженерно-строительный  
факультет  
19:00 | Факультет природопользования  
и инженерной экологии

△ **3 АПРЕЛЯ** ВОСКРЕСЕНЬЕ

17:00 | Химико-технологический  
факультет  
19:00 | Факультет международного  
академического сотрудничества

ДК «Химволокно»

Справки по телефону  
+7 (4822) 78-63-92  
Профсоюз студентов  
ТвГТУ



торгумс.рф

# ВЛАДИМИР ГЕОРГИЕВИЧ ЗУБЧАНИНОВ: УСТОЙЧИВ И ПЛАСТИЧЕН

Текст: Евгения Кокина  
Фото: Леонид Ковалёв



«МАТЕМАТИКА – ЭТО ТОЖЕ ИСКУССТВО. КОГДА РАБОТАЕШЬ, СОЗДАЕТСЯ КАКОЕ-ТО ПРОИЗВЕДЕНИЕ, КОТОРОЕ ПОЛУЧИЛОСЬ ТОЛЬКО У ТЕБЯ, И НИ У КОГО БОЛЬШЕ В МИРЕ.»

ВЛАДИМИР ГЕОРГИЕВИЧ ЗУБЧАНИНОВ, ЗАСЛУЖЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ НАУКИ И ТЕХНИКИ РФ, ЧЛЕН НАЦИОНАЛЬНОГО КОМИТЕТА РАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ МЕХАНИКЕ, ПОЧЕТНЫЙ РАБОТНИК ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ, ПОЧЕТНЫЙ ПРОФЕССОР ТВГТУ, ДОКТОР ТЕХНИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР, АКАДЕМИК РЯДА РОССИЙСКИХ АКАДЕМИЙ.

Наверное, в нашем университете не найдется человека, который бы не знал Владимира Георгиевича Зубчанинова. 13 декабря 2015 года ему исполнилось 85 лет и 60 лет научной и педагогической деятельности. Все знакомы с ним как с научным сотрудником. Владимир Георгиевич работает в ТВГТУ с 1959 года. За это время он сделал неизмеримый вклад в развитие университета и науки.

**— Владимир Георгиевич, расскажите, почему Вы решили посвятить свою жизнь науке? Что определило Ваш выбор?**

— О высшем образовании мы начинаем думать, еще учась в школе. Я окончил школу на Дальнем Востоке, в городе Белогорске Амурской области. Будучи школьником, я очень увлекался математикой, особенно геометрией. После школы решил поступать в

университет, на математическое отделение. В университете готовят научных работников и преподавателей высшей школы. В ходе обучения я узнал, что у нас есть две группы: группа математиков и группа механиков. Физика всегда была для меня интересна своими практическими инженерными задачами, поэтому на третьем курсе я переквалифицировался на другое отделение, так и увлекся научными исследованиями.



**— Были ли у вас наставники?**

— Мне очень повезло, что мои преподаватели были выпускниками механико-математического факультета Московского государственного университета. Это Н.Н. Моисеев, И.И.Ворович и Л.А. Толоконников – будущие академики РАН. Помимо этих трех прекрасных преподавателей в университете я познакомился и со своим научным руководителем – Алексеем Антоновичем Ильюшиным. Это ученый с мировым именем! На первом курсе в 1949 году я купил его книгу «Пластичность». Она и определила все, чем я стал заниматься в будущем. Я и по сей день занимаюсь двумя проблемами: прочности и пластичности конструкций и материалов.

**— Были ли у Вас помимо науки другие увлечения?**

— Конечно! Во-первых, я еще в школьные годы увлекался коллекционированием марок. Благодаря этому увлечению я очень полюбил географию. Во-вторых, я очень любил спорт. Уже в 4-м классе я выиграл первенство города Кирова. Два раза становился чемпионом Кировской области по лыжам среди юношей. Помимо лыж (I разряд) я занимался легкой атлетикой (III разряд), баскетболом (II разряд), играл в хоккей (III разряд), а еще альпинизм (III разряд), конькобежный спорт и так далее.

**— Как Вы думаете, какими качествами должен обладать студент?**

— Ну, прежде всего он должен быть человеком порядочным и честным. Во-вторых, ему нужно быть трудолюбивым, так как я считаю, что только трудолюбие поможет стать студентам хорошими специалистами в будущем.

**— Преподаватель может порадовать студента пятеркой в зачетке. А чем студент может порадовать преподавателя?**

— Конечно же, знаниями! Лично я с удовольствием ставлю отличные оценки тем студентам, которые хорошо отвечают, потому что по нашему предмету получить хорошие отметки довольно сложно.



КРОМЕ ТРАДИЦИОННОГО ИНТЕРВЬЮ ВЛАДИМИРУ ГЕОРГИЕВИЧУ БЫЛ ПРЕДЛОЖЕН НЕБОЛЬШОЙ БЛИЦ-ОПРОС, НА КОТОРЫЙ ОН С УДОВОЛЬСТВИЕМ ОТВЕТИЛ.

— **Кто Ваш любимый автор?**

— У меня очень много любимых писателей и поэтов. Это А.С. Пушкин, Л.Н. Толстой, А.И. Куприн, А.П. Чехов. Из зарубежных авторов мне нравится Драйзер, О'Генри. Я очень люблю художественную литературу, не меньше, чем научную.

— **Какой жанр музыки Вам нравится?**

— Очень люблю симфоническую музыку. Я прослушал все оперы в Большом театре. К тому же у меня дома хранятся все симфонии Бетховена, два концерта Чайковского, Рахманинова, сонаты Бетховена, причем все это сохранилось на пластинках.

— **Есть ли у Вас любимые фильмы?**

— Я очень люблю фильмы о Великой Отечественной войне. Также мне нравятся довоенные фильмы, а также фильмы про любовь. Я считаю, что русские фильмы лучше всех в мире, потому что они хватают за душу.

— **Ваш любимый праздник?**

— Безусловно, 9 Мая. В нашей истории много знаменательных дат, которые стоило бы помнить.

— **Какой самый лучший подарок можно сделать для человека?**

— Любовь.

— **Любимое время года?**

— Оно всегда менялось. Например, раньше я очень любил зиму, ведь я занимался именно зимним видом спорта. А теперь мне больше нравится лето! *(Смеется)* А еще весна. Особенно такой замечательный период, что-то между весной и летом.

— **А какое Ваше любимое блюдо?**

— Из первых блюд это, конечно, борщ, который мы готовили в альпинистском лагере в знаменитом Домбайском ущелье. Готовить его научил нас инструктор по альпинизму. Особенность рецепта в том, что в качестве ингредиентов использовались целая картошка и болгарский перец. Из вторых блюд мне больше всего нравятся бефстроганов и грибы в сметане.

— **У Вас есть любимые домашние питомцы?**

— Конечно! Я очень люблю кошек! всю жизнь их любил. В студенчестве у меня была кошка, которая даже подавала мне лапу! А сейчас у меня шотландская короткошерстная кошка.

— **И последний вопрос! Владимир Георгиевич, Вы верите в инопланетян?**

— Я верю, что во Вселенной мы не одни. Возможно, существует жизнь на Марсе или Луне. А в инопланетян с более далеких планет я не верю, так как нет никаких доказательств.

В конце лишь добавлю, что разговаривать с Владимиром Георгиевичем одно удовольствие, будь то тема о сопротивлении материалов или о погоде. Он действительно любит жизнь, и жизнь взамен сделала его тем, чем он и занимается — устойчивым и пластичным по отношению ко времени.

ЖИЗНЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ ОТ ВЛАДИМИРА ГЕОРГИЕВИЧА ЗУБЧАНИНОВА: БЫТЬ ЧЕСТНЫМ, ПОРЯДОЧНЫМ, ТОЛЕРАНТНЫМ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ, ТЕРПЕЛИВЫМ, УМЕТЬ ПРОЩАТЬ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛЮБИТЬ ЛЮДЕЙ



ДРУЗЬЯ, БЕРЕМ НА ЗАМЕТКУ! БОРЩ ПО РЕЦЕПТУ ВЛАДИМИРА ГЕОРГИЕВИЧА! ЗАПИСЫВАЕМ:

Ингредиенты:

1. Мясо баранины
2. Капуста
3. Картошка
4. Болгарский перец
5. Морковь
6. Свекла
7. Лук репчатый

8. Чеснок

9. Молотый черный перец
10. Лавровый лист
11. Укроп, петрушка
12. Подсолнечное масло
13. Лимонный сок
14. Соль



Заливаем мясо водой, ставим на огонь, доводим до кипения. Пусть покипит 1-2 минуты. Когда мясо сварилось до полуготовности, кладем в бульон очищенную целую картошку. Солим. Пока картошка варится, делаем зажарку. Разогреваем масло в сковороде и обжариваем мелко порезанные лук, морковь, свеклу и болгарский перец на среднем огне минут 6-7. Добавляем томатную пасту и обжариваем 1-2 минуты. Режем капусту и отправляем в кастрюлю. Когда капуста прокипит минут 5, добавляем готовую зажарку. Минут через 10 кладем специи и зелень, солим, перчим по вкусу. Можно добавить 1-2 ч. ложки лимонного сока.

ФИЗИКА ВСЕГДА БЫЛА ДЛЯ МЕНЯ ИНТЕРЕСНА СВОИМИ ПРАКТИЧЕСКИМИ ИНЖЕНЕРНЫМИ ЗАДАЧАМИ, ПОЭТОМУ НА ТРЕТЬЕМ КУРСЕ Я ПЕРЕКВАЛИФИЦИРОВАЛСЯ НА ДРУГОЕ ОТДЕЛЕНИЕ, ТАК И УВЛЕКСЯ НАУЧНЫМИ ИССЛЕДОВАНИЯМИ.

## СОЗВЕЗДИЕ «ЭСТЕЛЬ»



В ФЕВРАЛЕ 2016 ГОДА НАРОДНОМУ КОЛЛЕКТИВУ НАШЕГО ВУЗА – ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ СТУДИИ «ЭСТЕЛЬ» ИСПОЛНЯЕТСЯ 10 ЛЕТ. ЗНАЧИМАЯ ДАТА ДЛЯ ТВОРЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА. ЧТО «ЭСТЕЛЬ» ДЛЯ САМИХ УЧАСТНИКОВ СТУДИИ? КАКИЕ ИТОГИ ПОДВОДИТ ЕЕ РУКОВОДИТЕЛЬ?

ЕЛЕНА ДМИТРИЕВА  
(ВЫПУСКНИЦА ТВГТУ, МАГИСТР):

— Когда я пришла в «Эстель», то начала с фламенко. Атмосфера, царившая в коллективе, окутывала доброжелательностью. Позже пошла на ирландские танцы. Не скажу, что было легко, приходилось работать над собой и физически, и морально. Но было все: и помощь, и поддержка, и мотивация. И вот прошло уже 8 лет! Я окончила Политех. Изменилось многое: появились новые направления, сменился состав, руководители направлений, вырос уровень техники исполнения танцев. Одно осталось неизменным – атмосфера.

В «Эстель» ты не просто танцевальная единица, ты частичка души коллектива, полноценный участник со своими особенностями. Тебя слышат, с тобой работают, направляют, учитывают пожелания. Не каждый коллектив может этим похвастаться. Десятилетие «Эстель» для меня это волнительное и ответственное мероприятие. Впервые будут танцевать мои подопечные из взрослой группы фламенко с поставленным мною хореографическим номером. С каждым годом успехи и достижения студии растут, эту тенденцию нужно поддерживать, а начинать прежде всего с себя. Все просто.

ЕЛИЗАВЕТА РУСИНА  
(АСПИРАНТ ТВГТУ, РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ «ФЛАМЕНКО»):

— «Эстель»... «Эстель»... Что такое «Эстель»? Для кого-то это секта с пафосным названием, находящимися в рабстве танцорами и неадекватным руководителем со своими «странными» правилами, который

почему-то думает/мыслит не как все (и некоторых это, возможно, раздражает).

Для кого-то – кучка «позеров» с неинтересными танцами, которым непонятно: почему их вообще берут на «общее»? Пусть так.

Для меня «Эстель» – это прежде всего люди, которые хотят быть лучше самих себя вчерашних, общаться, заботиться друг о друге, без какой-либо корыстной цели. Для таких людей не жаль своего времени и сил, чтобы научить.

«Эстель» – это такое уникальное глубоко-нравственное сообщество, где к человеку относятся с уважением, и неважно, кто ты – руководитель направления или участник, который пришел 3 дня назад. Такая атмосфера создана благодаря руководителю студии Татьяне Ивановне Литвиновой. И кстати, об участниках и об уникальности: абсолютно любой, кто имеет желание научиться танцевать в определенном направлении, которое существует в студии, может это сделать без отборов и бесплатно (нет, это не реклама, это правда). Мы работаем со всеми и с каждым.

Я в студии с января 2009 года. В это сложно поверить, ты уже 7 лет с коллективом, которому 10 лет. При тебе коллектив становится «народным» и держит это звание уже пятый год! Первое, что меня восхитило – ирландские танцы, затем были русские народные и только потом фламенко. Руководителем направления «Фламенко» я стала в 2011 году. В этом же году состоялся концерт «Делая музыку зримой», посвященный 5-летию студии, который мы впервые делали на большой сцене в ДК «Химволокно». Это было невероятное количество танцев и костюмов на одного среднестатистического танцора «Эстель».

За время руководства я поставила более 20 танцев, и все это благодаря доверию руководителя студии и участников. В этом году хореографической студии «Эстель» исполняется 10 лет, и я хочу пожелать ей процветания, добрых и открытых людей, которые вырастут в ней так же, как и я – надолго и безнадежно.

Закончить свою нескладную речь хочется фразой: «Ты всегда получаешь столько, сколько отдаешь». Хочешь больше – отдавай больше. Больше сил, больше времени, больше любви, и все вернется – в самый неожиданный момент.

ИВАН БУЛАНКИН  
(МАГИСТРАНТ ТВГТУ, ПРОФОРГ ФИТ):

— Что такое «Эстель»?

Для меня это прежде всего коллектив, который постоянно ставит перед собой цели и выполняет их четко, организовано и сообща. Интересно и приятно не только ходить на репетиции, но и просто проводить время вместе.

Всегда хочется пробовать что-нибудь новое, и спасибо руководителям за чуткое понимание. В этом году «Эстель» исполняется 10 лет, и поэтому еще приятнее осознавать, что весомую часть своего времени ты провел именно в этой студии.

ЕКАТЕРИНА МИГУНОВА  
(МАГИСТРАНТ ТВГТУ, РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ «РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ТАНЦЫ»):

— До того как пришла в «Эстель», я нигде не занималась танцами. Представьте себе, да, с нуля меня научили, прошло всего три с половиной года, и теперь учу я! И это заслуга моих замечательных руководителей, эти люди изменили меня, поверили в меня и помогли мне самой поверить в свои силы.

Я давно мечтала научиться танцевать ирландские танцы, и в этом году мне представилась возможность воплотить мечту в реальность. Теперь хожу на три направления танцев и все успеваю. Если у вас возникают сомнения по поводу совмещения учебы и внеучебной деятельности, я приведу свой пример. Когда я начала заниматься танцами, то и учиться стала хорошо – на «4» и «5».

А когда стала руководителем направления – вообще сдала всю сессию на «отлично», без всяких поблажек.

Нам скучать некогда, а зрителю тем более! Только в декабре прошел спектакль «Хозяйка медной горы», а мы уже готовим для вас очередной незабываемый концерт, посвященный 10-летию студии.

Совсем скоро мы покажем наш танцевальный шедевр. Не пропустите это событие! Нам 10 лет, это будет ярко, выразительно, мощно, эффектно!





**КСЕНИЯ ТЕТЕРИНА**  
(МАГИСТРАНТ, РУКОВОДИТЕЛЬ  
НАПРАВЛЕНИЯ «ИРЛАНДСКИЕ НАРОДНЫЕ  
ТАНЦЫ»):

Правила выживания в условиях «Эстель»:

**1. Не изолируйся.**

Человек – существо социальное. Ты приходишь танцевать и обретаешь настоящих друзей... и море знакомых.

**2. Не будь неженкой.**

Физические, а иногда и психологические нагрузки могут довольно сильно утомлять и отбивать желание расти вперед и вверх. Помни: выживает сильнейший.

**3. Принимай факты как они есть.**

Если надо приехать на репетицию рано утром в единственный выходной, поставить танец за одну ночь, заменить кого-то на репетиции или шить костюмы – просто прими и смирись.

**4. Играй.**

Танцы – это удовольствие самовыражения. Наслаждайся тем, что делаешь, твори, придумывая свои постановки, импровизируй под любимую музыку.

**5. Будь благодарен.**

Руководство коллективом – это большой труд. Особенно большим. Особенно творческим. Особенно, если этот коллектив – секта!

**6. Верь в себя.**

У нас бывает сложно, страшно и даже невозможно. Быть смелым не значит испытывать страх перед чем-то, а значит уметь его преодолевать.

**7. Помоги себе сам.**

Здоровье – это самое главное. Всегда следи за своим состоянием, хорошо разминайся, чтобы избежать травмы, и конечно, не забывай про еду.

**ЕКАТЕРИНА КАЛИНИНА**  
(ВЫПУСКНИЦА ТВГТУ, РУКОВОДИТЕЛЬ  
НАПРАВЛЕНИЯ «МОДЕРН»):

«Мой танец. Мои эмоции. Мои чувства.»

Оказывается, придумывать танец, когда ты только постановщик намного легче, чем когда ты еще и исполнитель. Каждый раз находят сомнения что все или слишком легко и некрасиво.

Постановка начинается с дружбы с музыкой. Чтобы станцевать с ней, ее надо слушать дома, на улице, на работе, тихо, громко, в наушниках, в хорошем настроении, в плохом, плача, смеясь, истеря.

Сначала тебе нравится мелодия, потом ты ее ненавидишь, потом она вызывает бурю положительных эмоций, затем отрицательных, в итоге все смешивается, и ты находишь «золотую середину». Но самое интересное, она может и оказывается совсем не идеальной.

И вот ты приходишь в зал, включаешь проигрыватель: взмах руки, поворот – нет. Упала, встала – нет. Начинается поиск движений, поиск чувств, которые в полной мере показали бы все, что ты пережила с этой мелодией.

На репетиции танца не всегда танцуешь, иногда пытаешься договориться со своим телом, со своими эмоциями: просто лежишь, просто прыгаешь и бегаешь по паркету, кричишь в окно.

После осознания того, что твой мозг договорился с телом, в этих сложных исканиях рождается танец.

Особенно приятно, когда ты осознаешь, что твой танец – это сама ты, и только ты его можешь сделать индивидуальным и не похожим на другие постановки.

Что касается моих подопечных, независимо от возраста и факультета участниц, для меня все, как мои дети, мне хочется, чтобы они качественно развивались, я всегда себя чувствую комфортно в их обществе. Их способности меня потрясают, и я ими очень горжусь!

**ТАТЬЯНА ЛИТВИНОВА**  
(ДИРЕКТОР СТУДЕНЧЕСКОГО КЛУБА ТВГТУ,  
РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ):

— Итоги? Нет, пусть их подводят другие. А этот путь для меня еще не закончен.

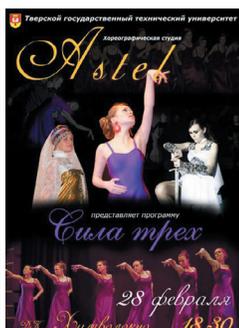
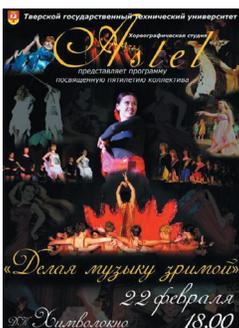
Что для меня «Эстель»? Это то, что вышито чувствами, мыслями, нервами.

Это люди, дорогие мне люди, дорогие настолько, что каждого из них я могу обнять.

Пожелание? Не слушайте никого – идите и зажигайте свои фонари, и те, чьим душам это нужно, придут на ваш свет и останутся с вами.



*Astel*



# УЗБЕКИСТАН – СОКРОВИЩЕ ВОСТОКА



Текст: Екатерина Антонова



«ВОСТОК – ДЕЛО ТОНКОЕ!» ХОРОШО СКАЗАНО. ЕМКО, ЛАКОНИЧНО, ПО-ФИЛОСОФСКИ. ЭТО НЕЧТО НЕУЛОВИМОЕ, НЕПОЗНАННОЕ, НО БЕЗУМНО ИНТЕРЕСНОЕ. СЕГОДНЯ МЫ УЗНАЕМ ОБ ЭТОМ ЕЩЕ БОЛЬШЕ, ИЗБАВИМСЯ ОТ СТЕРЕОТИПОВ И ОТКРОЕМ ДЛЯ СЕБЯ АБСОЛЮТНО НОВЫЙ МИР ВОСТОКА, А В ЧАСТНОСТИ, ПРЕКРАСНОЙ СТРАНЫ УЗБЕКИСТАН. КУДА СХОДИТЬ В УЗБЕКИСТАНЕ? ЧТО ТАКОЕ ЧУЧВАРА? НАЙТИ ОТВЕТЫ НА ЭТИ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ НАМ ПОМОГУТ СТУДЕНТЫ ТВГТУ МЕХРИ МАТЯКУБОВА (ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ) И МАМАНАЗИРОВ ЖУРАБЕК (МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ).

## КРАСОТА В МЕЛОЧАХ

— **Узбекистан – страна невероятной красоты. Журабек,** расскажи, что нужно посетить начинающему туристу в Узбекистане.

— Перечислить самые красивые места и сооружения нашей страны можно бесконечно долго, я расскажу о самых лучших, по моему мнению. Кто сказал, что школы должны выглядеть скучно и однообразно? И почему средняя школа не может быть памятником искусства? Медресе – мусульманское учебное заведение, выполняющее роль средней школы и мусульманской духовной семинарии. Обучение в медресе раздельное и бесплатное. Выпускники медресе имеют право поступать в университет. Глядя на это сооружение, представляешь себе владения султана из сказки «1000 и 1 ночь». Каждый сантиметр стен и потолка медресе покрывают изящные узоры, смотреть же на них можно бесконечно долго. Медресе Кукельдаш – самое крупное. Это один из наиболее известных исторических памятников Ташкента. Найти его несложно, оно находится в историческом центре города.



Каждый сантиметр стен и потолка медресе покрывают изящные узоры, смотреть же на них можно бесконечно долго.

## КУХНЯ С МНОГОВЕКОВОЙ ИСТОРИЕЙ

— **Мехри,** тебе как девушке хочется задать характерный вопрос: расскажи, пожалуйста, об узбекской национальной кухне и поделись с нами своим любимым рецептом.

— Ни один рассказ об Узбекистане не может обойтись без упоминания о местной кухне. Первое, что вспоминается, это, конечно, лепешки. Катлама, лочира, патир, обинон – нет, это не магические заклинания, это все названия самых вкусных узбекских лепешек из слоеного, сдобного и постного теста. Конечно, при упоминании о кухне Узбекистана в голову сразу приходит вкуснейший узбекский плов. Его обделить вниманием, безусловно, никак нельзя. Плов не только самое любимое блюдо в нашей стране, но и самое трудоемкое в приготовлении. Интересный факт – мужчин – профессиональных поваров зовут «ошпаз». В широком смысле «ошпаз» – повар, но обычно в узбекском языке под этим термином понимают именно специалиста по приготовлению плова.



Если спросить, чем я люблю заниматься в свободное время, то могу сказать точно и с уверенностью – готовить. Поэтому очень хочу поделиться с вами одним из моих любимых рецептов – чучвары, узбекских пельменей.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для соуса:

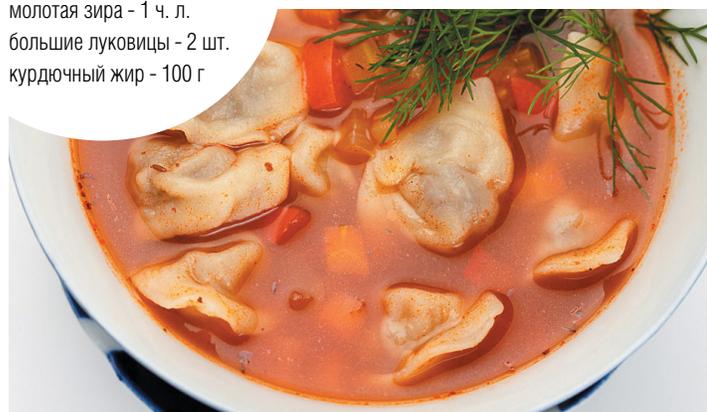
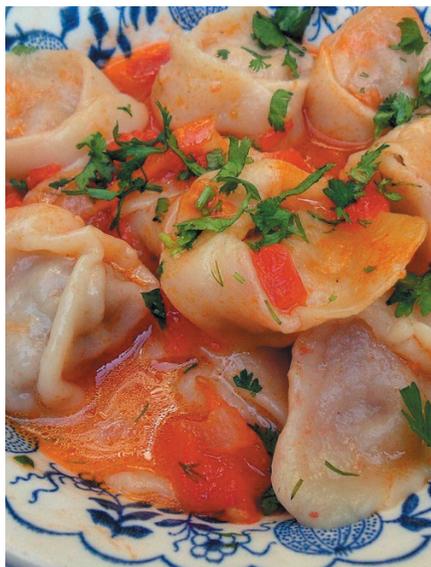
растительное масло – 50 мл  
соль, перец  
помидоры – 3 шт  
рубленный укроп – 1 ст. л.  
большая луковичка – 1 шт.  
рубленая кинза – 1 ст. л.  
большая морковь – 1 шт.  
рубленая петрушка – 1 ст. л.

### Для теста:

мука – 500 г  
щепотка соли  
яйцо – 1 шт.

### Для фарша:

бескостная баранина – 500 г  
молотый кориандр – 1 ч. л.  
молотая зира – 1 ч. л.  
большие луковички – 2 шт.  
курдючный жир – 100 г



## Must have ДЛЯ ТУРИСТА

— Ребята, после ваших рассказов об Узбекистане посетить эту страну захотелось еще сильнее. Расскажите, насколько это выгодно для среднестатистического студента?

— Безусловно, если вы посетите Узбекистан, то уже точно не пожалеете об этом. Что касается цен на перелет, то билет туда и обратно стоит около 15 тысяч рублей, а стоимость проживания в отеле за сутки колеблется и составляет среднем около 6 тысяч рублей.

Если ехать в Узбекистан на отдых, то лучше останавливаться в Ташкенте, ибо цивилизация в других городах, увы, не на уровне. Вся жизнь государства проходит в Ташкенте. В Самарканд, Бухару, Хиву лучше ездить потом на день-два на экскурсии, благо сейчас в эти города ходят скоростные поезда. А посетить их стоит! В них много красивого, интересного и по-настоящему самобытного.

Отдельно стоит отметить метро. Даже если у вас свой автомобиль, стоит хоть разок проехать на метро. Каждая станция – произведение искусства, все в мраморе, стекле, позолоте, лепке, ни одна не похожа на другую.

Также местные полицейские весьма строги ко всевозможным нарушениям общественного порядка. Рекомендуется всегда иметь при себе паспорт: это сильно облегчает взаимоотношения с полицией.

В Ташкенте много музеев, где часто проходят выставки, а также театров. Есть даже Русский драматический, где все спектакли на русском языке.

Лучше всего ехать в Узбекистан в августе или сентябре, когда не так жарко. В это время большой выбор фруктов и низкие цены.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

### Шаг 1.

Приготовить тесто. Просеять муку с солью, хорошо размешать яйцо в 200 мл воды. Влить в муку и замесить гладкое однородное тесто. Завернуть его в пищевую пленку и поместить в холодильник на 30 мин.

### Шаг 2.

Баранину мелко порубить ножом. Лук очистить и измельчить. Аккуратно перемешать мясо, лук и приправы. Отставить на 20 мин.

### Шаг 3.

Приготовить соус. Лук и морковь очистить и нарезать небольшими кубиками, так же нарезать помидоры. Разогреть в толстостенной кастрюле масло, обжарить лук, 5 мин. Добавить морковь, готовить еще 6 мин. Положить помидоры, приправить солью и перцем. Готовить, помешивая, пока не выпарится весь сок. Влить 1 л воды, довести до кипения, уменьшить огонь и варить без крышки 20 мин.

### Шаг 4.

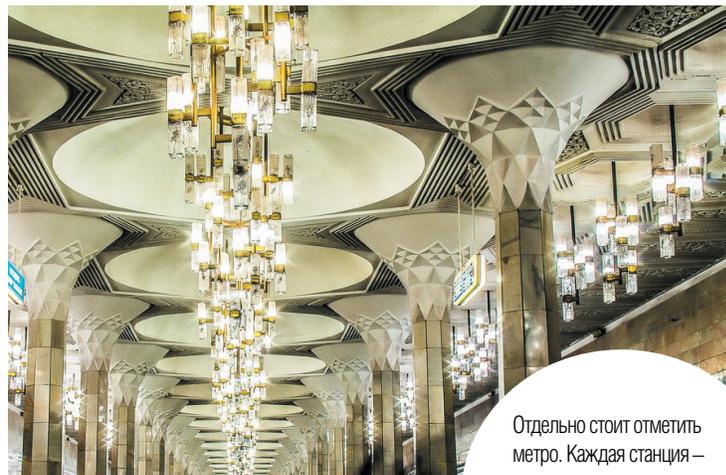
Разделить тесто на 3 части. Две накрыть влажным полотенцем, одну раскатать в очень тонкий пласт. Нарезать его квадратами 4x4 см, положить в центр 1 ч. л. начинки и сложить тесто по диагонали так, чтобы получился треугольник. Хорошо слепить влажными руками края. Поднять центральный уголок, а уголки по краям обернуть вокруг указательного пальца.

### Шаг 5.

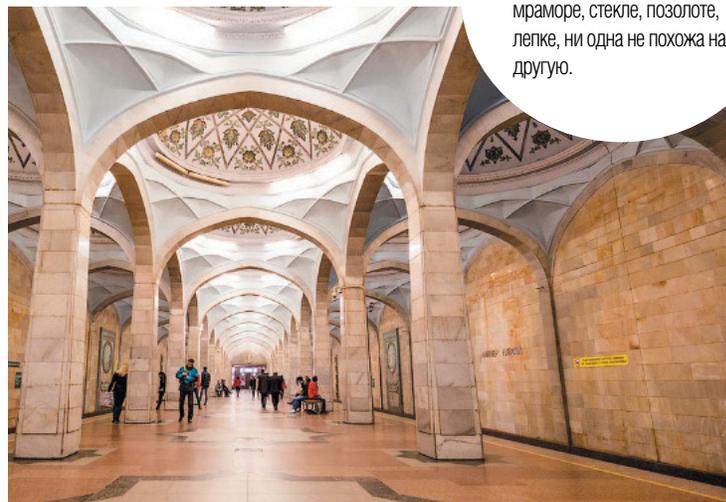
Складывать чучвару рядами на присыпанный мукой поднос. Приготовить чучвару из оставшегося теста.

### Шаг 6.

Порциями отваривать чучвару в соусе, пока она не всплывет.



Отдельно стоит отметить метро. Каждая станция – произведение искусства, все в мраморе, стекле, позолоте, лепке, ни одна не похожа на другую.





# ПОЧУВСТВУЙ НАШУ ЕДУ

Текст: Наталья Фёдорова

ЕДА! СКОЛЬКО АРОМАТНОГО, СЫТНОГО, ВКУСНОГО СМЕШАЛОСЬ В ОДНОМ МАЛЕНЬКОМ СЛОВЕ. ОНА БЕСЦЕННА ДЛЯ КАЖДОГО, ОСОБЕННО ДЛЯ СТУДЕНТА. НА ПЕРЕРЫВАХ МЫ МОЖЕМ УВИДЕТЬ ТОЛПУ СТУДЕНТОВ, БЕГУЩИХ В МАГАЗИН ИЛИ В СТОЛОВУЮ; ОДНОГРУППНИКОВ, КОТОРЫЕ ДОСТАЮТ ИЗ СУМОК БУТЕРБРОДЫ ИЛИ КОНТЕЙНЕРЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ВКУСНОСТЯМИ.

Наблюдая за всем этим процессом, мы провели опрос и выяснили:

- в столовой питаются примерно 37%;
- покупают еду в магазине примерно 20%;
- ходят в кафе приблизительно 5%;
- берут еду с собой около 20%;
- ничем не трапезничают 18%.

С едой из столовой и магазина все, вроде бы, понятно – дешево и сердито. Питаться в кафе, видимо, могут позволить себе более обеспеченные студенты, их значительно меньше.

А что насчет тех, кто берет еду с собой? А главное, какая на то причина? Именно это мы узнали у наших студентов и попросили их поделиться парочкой интересных рецептов.

— **Какую еду Вы берете с собой? Поделитесь рецептом одного из блюд.**



## ОЛЕСЯ КОНОВАЛОВА:

— Обычно это крупы и салат. Стараюсь включать в рацион белок – мясо курицы или индейки. Иногда беру яблоко и жую в перерыве, чтоб не завывало в животе на парах. Один из простых и полезных рецептов – это салат из сезонных овощей с маслом (очень люблю масло из тыквенных семечек) плюс вареное или тушеное мясо.

## АННА ГРИГОРЬЕВА:

— На учебу беру с собой контейнер с каким-нибудь

салатом или просто нарезкой свежих овощей, кефир или йогурт. Иногда бутерброды или пирожки, которые пеку сама, ведь когда готовишь собственными руками, трапеза намного приятнее.

Мои рецепты. Первый – это перец, яблоко зеленое кислое и вареная куриная грудка – все эти ингредиенты нарезать и перемешать. И второй – покупаешь любое тесто дрожжевое, размораживаешь, выкладываешь на противень. Смазываешь тесто чуть майонезом и кетчупом, накладываешь сверху лук, колбасу, оливки, шампиньоны, помидоры, в конце тертый сыр. Убираешь в духовку на 30 минут (готовить при температуре 270 градусов). Получается очень вкусно.

## ВАЛЕРА КАЛИНИН:

— Рис, гречка, курица, рыба, овощи, фрукты – когда как, в основном эти продукты. Их легче всего готовить, а главное, ты ешь то, что любишь.

## ИЛЬЯ ИВАНОВ:

— Я беру с собой в контейнере мясо, рис, гречку; да все что угодно. Еду мне готовит мама, а ее блюда самые вкусные и сытные.

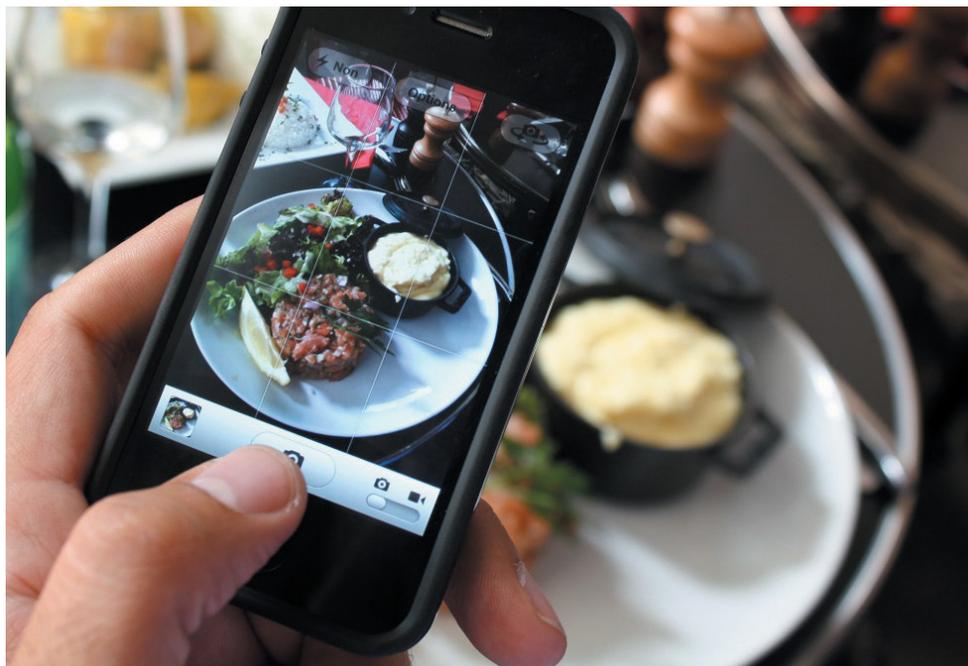
## АНАСТАСИЯ ЧЕРВОНЦЕВА:

— Чаще всего это салаты, хлебцы или батончики-мюсли.

Беру гречневые котлеты. Отваривается гречка, соль по вкусу, 3 - 4 очищенные картофелины натереть на мелкой терке, отжать лишнюю влагу и добавить в гречку. Толкушкой это все перемешать, можно добавить перца (будет поострее), и обжарить на сковородке. Вкусно как в холодном виде, так и в горячем, и полезно.

**НАШИ СТУДЕНТЫ – СТОРОННИКИ ДОМАШНЕЙ ЕДЫ. ОНИ ЛЮБИТЕЛИ ВКУСНО И ПЛОТНО ПОКУШАТЬ. А ДОМАШНЕЕ ВСЕГДА ВКУСНЕЕ И ПОЛЕЗНЕЕ, ОСОБЕННО КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ГОТОВИЛ ТЫ САМ ИЛИ ТВОИ РОДИТЕЛИ.**

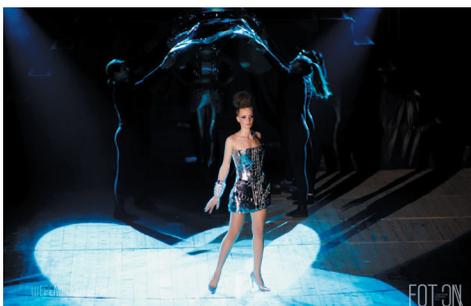
ПИЦЦА СТОЛЬ ЖЕ НЕОБХОДИМА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, СКОЛЬ НЕОБХОДИМО ПРИЛИЧНОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЧЕЛОВЕКУ ОБРАЗОВАННОМУ.  
(КОЗЬМА ПРУТКОВ)



# ПОЛИТЕХ В ТРЕНДЕ

Текст: Людмила Мякшева

ВЫ СЛЕДУЕТЕ ПОСЛЕДНИМ МОДНЫМ ТЕНДЕНЦИЯМ? А ИЗВЕСТНО ЛИ ВАМ, ЧТО ТАКОЕ МОДА? МНЕНИЯ ЛЮДЕЙ ОТНОСИТЕЛЬНО МОДЫ РЕЗКО ОТЛИЧАЮТСЯ. ОДНИ СЧИТАЮТ, ЧТО ЭТО ПРОСТО КРАСИВАЯ ОДЕЖДА. ДРУГИЕ СКЛОНЯЮТСЯ К ТОМУ, ЧТО ИМЕННО КРАСНЫЙ ПЛАТОК МОДНЫЙ, НЕ ЗЕЛЕНЬ И НЕ СИНИЙ. КАЖДЫЙ ОСТАНЕТСЯ ПРИ СВОЕМ МНЕНИИ. А ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ С МОДНЫМИ ТЕНДЕНЦИЯМИ В НАШЕМ УНИВЕРСИТЕТЕ? ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ. МОДА ПОЯВИЛАСЬ ОЧЕНЬ ДАВНО, И ТЕПЕРЬ У НЕЕ ДОВОЛЬНО БОГАТАЯ ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ ВКЛЮЧАЕТ ДО-ВОЛЬНО ЛЮБОПЫТНЫЕ ФАКТЫ.



Бесспорно, в наши дни стало модным носить яркие зауженные лосины и колготки. А вы знали, что во время второй мировой войны нейлоновые чулки были дефицитом? Почему? Ответ прост: потому что из нейлона в то время делали только парашюты. И в те времена, чтобы соответствовать модным тенденциям, женщины красили свои ноги краской, сделанной из раствора порошкообразной смеси для соусов, и рисовали линию на задней части ног подводкой, чтобы создать иллюзию того, что на ней были чулки! Разрисовывать ноги наш «конек»! Так, мы видим, что данный тренд не потерял былую форму, и даже прогрессирует у студенток нашего вуза.

Девушки!!! Милые девушки!!! Носить брюки не всегда было женским преимуществом! Знайте: юбка считается одним из самых древних предметов одежды женщины. Однако изобретение автомобиля сильно повлияло на моду. Уже во второй половине XVIII века юбки стали делать короче, чтобы женщине было проще выходить из автомобиля. Что ж, стоит лишь задуматься о длине и предназначении юбок сегодня.

Сегодня очень мало девушек, которые носят шляпки. А ведь в свое время Елизавета I так любила шляпки, что издала указ о том, что каждая особа женского пола, начиная с 7 лет, должна носить шляпку по воскресеньям и праздничным дням. Тех, кто уклонялся от указа, штрафовали. Что ж, милые студентки, с эпохой нам повезло, в противном случае были бы оштрафованы на крупную сумму.



В наши дни многие люди носят джинсы: одни из-за удобства, другие – считая их последним модным трендом. А вы знали, что из одной кипы хлопка можно сделать 215 пар джинсов?! И теперь на минутку задумайтесь: сколько хлопка необходимо, чтобы одеть всех студентов ТвГТУ?

Украшения считаются частью женского гардероба. А вы знали, что именно мужчины первыми ввели моду носить украшения? Этот модный тренд берет свое начало с королевских времен, когда короли и члены королевской семьи хотели подчеркнуть свой статус.

Сегодня никого не удивляют женщины и девушки с короткой стрижкой. Но несколько десятилетий назад короткая стрижка у женщины указывала на ее неверность мужу.

**МОДА ФЕСТИВАЛЕЙ «СТУДЕНЧЕСКАЯ ВЕСНА» И «ПОСВЯЩЕНИЕ В СТУДЕНТЫ» ПОКАЗЫВАЕТ НАМ МАССУ ПРИМЕРОВ САМЫХ НЕОБЫЧНЫХ ОДЕЯНИЙ И ВЕСЬМА ИНТЕРЕСНЫХ ЗАДУМОК. ВОЗВРАЩАЯСЬ К УСЛОВИЯМ НАШЕЙ РЕАЛЬНОСТИ, ДУМАЮ, ЧТО КОГДА В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ ПЕРЕД ВАМИ СТАНЕТ ВОПРОС «ЧТО НАДЕТЬ?», ВЫ СДЕЛАЕТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!**



## ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ МЕДАЛИ

ВСТРЕЧАЕМ ГЕРОЕВ НОВОГО ВЫПУСКА – КРИСТИНА РОМАНЕНКОВА И ЕВГЕНИЯ СИДОРОВА. СЛОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ НАШИХ ГЕРОИНЬ, НО ЯСНО ОДНО, ИХ ДОСТИЖЕНИЯ – В НАШЕМ ВУЗЕ БЕССПОРНЫ! ДАВАЙТЕ УЗНАЕМ О ГЕРОЯХ ВЫПУСКА В ИНТЕРВЬЮ С НИМИ.

### КРИСТИНА РОМАНЕНКОВА

Заместитель руководителя ПО «ЛИФТ», серебряный призер регионального этапа Российской национальной премии «Студент года – 2015» в номинации «Общественник года». Трижды становилась лауреатом «Студенческой весны»: дважды – в составе университетского театра теней, один раз – в составе команды КВН «Хорошие», 2-е место в номинации «Графика» в конкурсе «Краски политеха».

— **Кристина, как ты попала в педагогический отряд «ЛИФТ» и стала заместителем руководителя?**

— Два года назад я была участником «Лагера актива 2.0», где узнала об идее Максима Юста создать педотряд. Тогда я слабо представляла, как это будет выглядеть, но возможность проводить тренинги меня очень заинтересовала, потому что самой нравилось принимать в них участие: как-то на первом курсе даже пыталась провести тренинг в своей группе, бедные мои одногруппники (смеется). Вскоре я попала на Всероссийский общественный проект «Ступени» и после загорелась тре-

нерством окончательно. Заместителем назначил Максим, наверное, посчитал, что на меня можно положиться.

— **Не так давно педотряду исполнился год, вы подводили промежуточные итоги деятельности. Что удалось воплотить и что еще предстоит?**

— Для такого периода, как год, удалось воплотить невероятное количество проектов и мероприятий, о многих из них мы даже и не задумывались в начале пути, в дальнейшем планируем только побивать рекорды по их количеству!

— **Какую атмосферу вы стремитесь поддерживать в педотряде? Как складываются взаимоотношения?**

— С этими людьми приятно не только работать, но и общаться в неформальной обстановке. Это, наверное, для меня главный показатель сплоченности, так как, несмотря на большое количество очень хороших знакомых в университете, я мало с кем встречаюсь, чтобы просто погулять и пообщаться. Конечно же, у нас иногда возникают споры, которые помогают нам в итоге прийти к верному решению.

— **Какой видишь свою дальнейшую деятельность и какие направления работы в педотряде хотела бы развивать?**

— На данный момент меня по-прежнему больше всего интересует тренерство, поэтому хочется больше совершенствоваться в этом направлении. К счастью, у нас в этом учебном году появилась площадка, которая дает больше возможностей для этого – клуб развития личности «Этажи». А еще после школы кураторов я поняла, что хочу снова и снова прописывать программу для подобных мероприятий.

Благодаря участию в различных всероссийских форумах, проектах и школах актива у меня появилось много идей и материала, которым хочется делиться.

— **Помимо педотряда ты активно занимаешься в творческом активе факультета. Расскажи, какие функции в активе ты берешь на себя.**

— В творческом активе я участвую в театре теней и в команде КВН «Хорошие».

— **Помимо этого, ты автор многих баннеров для фестиваля «Посвящение в студенты», «Лиги Верхневолжья» и иллюстраций к нашему журналу в стиле дудлинг. Как это увлечение появилось в твоей жизни?**

— В дудлинг меня вовлек один мой знакомый. Я присмотрелась и поняла: рисовать это нетрудно, а выглядят рисунки очень эффектно. И я решила попробовать. Сначала пыталась срисовывать узоры из интернета, но это быстро мне надоело, и тогда решила попробовать иной формат – срисовывать фотографии друзей и закрашивать их узорами. Вот тогда я окончательно полюбила этот вид творчества. Я могла просиживать за дудлингом по несколько часов подряд и ложиться под утро. В итоге большое количество позитивных отзывов подтолкнуло меня к такому делу, как рисовать на заказ, решила, так сказать, совместить приятное с полезным. Для меня это хобби, которое помогает отвлечься на какое-то время абсолютно от всего и уйти в себя.

— **Ты всегда пребываешь в хорошем расположении духа. Это твой принцип по жизни?**

— Не знаю, насколько это принцип, я считаю, что в жизни очень мало настоящих поводов для грусти, жизнь одна, и она явно дана нам не для переживаний из-за пустяков, нужно наслаждаться и пользоваться каждым моментом.

— **Кто в наибольшей степени повлиял на твое мировоззрение?**

— Каждый член семьи определенно повлиял на становление меня как личности, за что я им очень благодарна. Считаю, что мне безумно повезло с подходом воспитания, родители никогда не указывали, что мне нужно делать и не гнули свою линию, давая возможность самой принимать решения, но и не оставляли меня без полезных советов. И пользуясь случаем, хочу сказать, что я их всех очень сильно люблю!



## ЕВГЕНИЯ СИДОРОВА

Руководитель добровольческого центра ТвГТУ «ДоброТех», победитель в региональном этапе конкурса «Студент года» в номинации «Доброволец года», участник хореографической студии «Эстель» (русские танцы, фламенко, джаз-модерн), участник молодежной редакции ТвГТУ «MEDIA-ON».

**— Женя, почему именно волонтерская деятельность? Расскажи, с чего все началось?**

— Впервые я стала волонтером на встрече олимпийского огня в Твери. На тот момент я только ознакомилась с добровольческим движением, которое помогло мне увидеть возможности продвижения в социальном направлении.

Окончательно втянуться в волонтерство помогла мне стажировка в Китае, где мы разрабатывали курсы разговорного английского для школьников. На стажировке я отдавала все свое время, силы и энергию, пытаюсь дать моим ученикам знания, возможность поверить в свои силы. Ведь в Китае дети совершенно точно могут выполнить любое задание, но высказать свое мнение или просто заговорить с иностранцем — для них огромный стресс.

На стажировке я получила очень ценные знания, приобрела опыт публичных выступлений, ораторского мастерства, подтянула языковые навыки — приходилось на протяжении нескольких уроков говорить в рамках одной темы на английском языке.

**— В детстве ты также мечтала делать полезные для общества дела?**

— В детстве я мечтала быть президентом Российской Федерации. Я думала, что каждый человек об этом мечтает и что при данной профессии нужно просто посещать каждый день мероприятия и все время быть перед камерой.

**— Как руководитель ты строгая?**

— На волонтеров я никогда не кричу и не могу заставить их что-то делать. Ведь доброволец от слова «добрая воля», они все делают по своей воле и желанию и по мере своих возможностей.

**— Что для тебя волонтерство?**

— В первую очередь, это помощь людям, которые не могут сами себе помочь. А также содействие в организации мероприятий. Хотя сейчас многие думают, что волонтер — это бесплатная рабочая сила, но это не так!

Ведь волонтер в процессе выполнения своей функции приобретает знания, опыт, знакомства и обретает чувство, что он может быть полезным обществу. Надо сказать, что благодаря волонтерству,

я поняла, как именно проводятся всероссийские форумы, узнала подробнее о функционировании всех подразделений на форумах, разработке программ, приобрела опыт организаторской деятельности.

**— С чем в дальнейшем планируешь связать свою жизнь?**

— Дальнейшие планы — это личное, не люблю этим делиться.

**— Какие, на твой взгляд, качества развивает в человеке волонтерская деятельность?**

— Ответственность! Хочется быть более человечным, добропорядочным и развивается взаимопонимание с людьми.

**— Твоя любимая книга или фильм?**

— Книга: «7 навыков высокоэффективных людей» Стивена Р. Кови.

**— А хобби?**

— Изучение иностранных языков, ведь через него можешь понять привычки и менталитет любого. Танцы в разных направлениях и театр — около 8 лет я занималась на различных театральных курсах и мечтала поступить в театральный институт. Но судьба повернулась так, что я учусь в техническом вузе и совершенно об этом не жалею!

**— Твой жизненный принцип?**

— Все что ни делается, все — к лучшему.

**— Не трудно заметить, что ты очень пунктуальный человек. Это тоже один из твоих жизненных принципов?**

— Ежедневник я начала вести в 3-м классе (2004 год) и веду до сих пор, я всегда любила, с детства, все делать по расписанию. Любила делать выводы, в какие дни я выполнила запланированное на 100%, почему некоторые задумки не удалось выполнить. Сейчас я пытаюсь находить все новые и более удобные системы ведения ежедневника.

**— Ты занимаешься в хореографической студии «Эстель», расскажи, как удается совмещать два таких увлечения.**

— Есть принцип: чем больше делаешь, тем больше успеваешь, вот так и совмещаю. Сначала волонтерство, потом учеба, танцы. А танцевать я любила с детства, ходила на разные направления, но не профессионально.

В «Эстель» я осуществила свою мечту заниматься именно русскими народными танцами, ведь, к сожалению, в последнее время в России более популярна иностранная хореография.

В КИТАЕ МЫ РАЗРАБАТЫВАЛИ КУРСЫ РАЗГОВОРНОГО АНГЛИЙСКОГО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ. НА СТАЖИРОВКЕ Я ОТДАВАЛА ВСЕ СВОЕ ВРЕМЯ, СИЛЫ И ЭНЕРГИЮ, ПЫТАЯСЬ ДАТЬ МОИМ УЧЕНИКАМ ЗНАНИЯ, ВОЗМОЖНОСТЬ ПОВЕРИТЬ В СВОИ СИЛЫ!

# «Я НЕ АНЯ, Я ИННА»

Текст: Светлана Шилихина  
Фото: Анастасия Малькова

КАЖДЫЙ ИЗ НАС ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ ХОТЕЛ ИМЕТЬ СВОЕГО БРАТА ИЛИ СЕСТРУ БЛИЗНЕЦА, ЧТОБЫ ПРОГУЛЯТЬ ШКОЛУ, ПАРУ, ОТПРАВИТЬ ВМЕСТО СЕБЯ НА ЭКЗАМЕН, А МОЖЕТ БЫТЬ ПРОСТО ПОСМОТРЕТЬ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ, НО ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ В РЕАЛЬНЫХ ПАРАХ БЛИЗНЕЦОВ? НА САМОМ ЛИ ДЕЛЕ ОНИ ТАК ПОХОЖИ, И РЕАЛЬНО ЛИ ВЫДАТЬ ОДНОГО ЗА ДРУГОГО? МЫ ВЫЯСНИЛИ ЭТО У БЛИЗНЯШЕК АНИ И ИННЫ МАРКИНЫХ.



## — Пугала ли вас в детстве мама?

— Когда мы родились, Ане поставили зеленкой точку на лбу, чтобы различать нас на первых порах. А потом уже нет, мама не пугала, а вот все остальные — очень и очень часто.

## — А пугают ли вас друзья сейчас?

— Друзья нет. А вот знакомые гораздо чаще.

## — Были ли случаи, когда вас принимали не за ту, которую надо?

— Ой да, очень часто. Особенно на работе. Родители детей не сразу понимают, что нас двое, и очень часто подходят и начинают с тобой говорить, как типа с твоей сестрой. В городе, в магазинах иногда дети вместе с родителями подходят начинают с тобой говорить, а ты смотришь и понимаешь, что ты не знаешь этих людей. Улыбаешься как дурак, через минуту понимаешь, что происходит и объясняешь им, что ты это Инна или Аня. Они смеются и уходят.

В лагере, когда работали вожатыми на одном отряде, дети только в конце первого дня начинали понимать что нас двое. Потом спрашиваешь: «как так?», а они говорят, что думали, это одна и та же переодевается постоянно.

## — Притворялись ли вы друг другом в каких-либо ситуациях?

— Инна: Да, я в универе за Аню сдавала английский. Было очень забавно. Мы сидели, я ответила по теме, а преподаватель говорит, что сегодня можно все сдать, и она поставит оценки, а Аня не учила. Мы вышли, поменялись кофтами, переделали прически, я зашла и сделала вид, что я это она. Попросила тоже ответить и сдала еще раз то же самое только как Аня.

## — В школьные годы вы были...

— ...всегда какими были, такими и есть. Ничего не изменилось.

## — Вы учитесь вместе?

— Да, всю жизнь вместе. Но никогда не садимся рядом, чтобы не убить друг друга.

## — У вас общие интересы?

— Если брать в общем, то да. Любим практически одно и то же, но мы очень разные. Противоположности я бы сказала. Разные взгляд на вещи, характер, голос, да и внешне мне кажется тоже. Но иногда, когда по магазинам ходим, можем с разных краев притащить одну и ту же вещь и стоим спорим, кто первый взял, кто ее купит, так как одинаково одеваться очень не любим, но и такое бывает. Часто говорим вслух одни и те же фразы не сговариваясь, думаем об одном и том же.

## — Значит вы больше различны, чем схожи?

— Думаю, да. Хотя все относительно.

## — Говорят, что между близнецами существует какая-то внутренняя связь. А вы чувствуете друг друга на расстоянии?

— Да! Это действительно так! Если честно, то вообще не представляю, как мы будем потом жить не вместе! Когда долго не видимся, прям тяжело становится, а бывает такое, что, если кто-то болеет и в данный момент не рядом, другой это чувствует и звонит.

Все эти мысли одинаковые! Слова в один и тот же момент! Смеемся над одним тем же, не сговариваясь! Улыбаемся, вспоминая одно и то же. Этого много очень нас!

Аня и Инна ответили на несколько вопросов друг о друге, тем самым проверив, на сколько хорошо они знают свою сестру. (В скобках указано, что девочки отвечали о себе сами)

## АНЯ ОБ ИННЕ:

- **Любимый цвет**
- Красный (синий и зеленый)
- **Если время года, то...**
- Зима (лето)
- **Любимая книга**
- «Манифест мотиваций» (энциклопедии (любые!))
- **Если страна, то...**
- Германия (Швеция)
- **Если время суток, то...**
- Ночь (День)
- **Цветок**
- Роза (Все цветы, кроме кактуса)
- **Если музыка, то...**
- Разная (разная)
- **Сова или жаворонок?**
- Сова (сова)
- **Самый запомнившийся подарок**
- Вообще не знаю, что ей дарили (первая поездка на море)

## — Если слушать советы, то...(кого)

— Точно не меня. Яна, Анаид или Настя (Прислушиваюсь ко всем, кто имеет для меня значение в моей жизни)

## — Если отдых, то...

— На море (активный)

## ИННА ОБ АНЕ:

- **Любимый цвет**
- Зеленый (зеленый, изумрудный)
- **Если время года, то...**
- Лето (зима)
- **Любимая книга**
- Б. Васильев «А зори здесь тихие...» («А зори здесь тихие...»)
- **Если страна, то...**
- Германия (Канада)
- **Если время суток, то...**
- День (ночь)
- **Цветок**
- Роза (розочки кустовые)
- **Если музыка, то...**
- Разная (диско 80 и 90)
- **Сова или жаворонок?**
- Сова (Сова)
- **Самый запомнившийся подарок**
- Команда танцевальной студии или кольцо от мамы (мамино кольцо и бабушкин крестик)
- **Если слушать советы, то...(кого)**
- Друзей (Настя, Инна, Яна, Анаид)
- **Если отдых, то...**
- Активный (море).

# ЗАЧЕТ ПО ДИСЦИПЛИНАМ ЖИЗНИ

Текст: Полина Квач

Являясь старостой группы, я часто смотрю в расписание занятий. Не подумайте, что мне показалось недостаточным количество пар, просто в голову пришла мысль: «Достаточно ли будет всех этих сухих академических предметов, чтобы вписаться в реалии жизни, бушующей за стенами университета?».

Для разрешения этого вопроса мы обратились к тем, кто «сошел на берег», «уже все сдал», «получил красную или синюю корочку» — как вы уже догадались, к нашим выпускникам.



## НАТАЛЬЯ ТРУДОВА

— Никогда не забывать об отношениях между людьми. Отношения всегда важнее ситуации. Об этом нужно постоянно помнить. Самое важное — это люди. Без комментариев. Подпишитесь хотя бы на какую-нибудь психологическую рассылку. Я, например, очень люблю психолога Козлова, он периодически присылает статьи очень в тему. Наталья Толстая — у нее видеоблог, весьма полезный. Олеся Новикова со своим проектом «Создай себя заново». Тут еще считаю важным добавить: в университете легче найти свою вторую половинку именно потому, что легче выбрать своего человека и вокруг много свободных людей, которые так же свободны, и возможно, ищут именно вас.

— Искать положительные примеры. Полезно взглянуть на своих родителей и ближайших родственников, проанализировав их жизнь, понять, что стоит перенимать, а что нужно в себе искоренить, так как давно не секрет, что дети часто повторяют жизнь родителей, даже не осознавая, что причина этого не столько в генетике, сколько в одинаковом образе мысли, который закладывается с самого раннего детства, когда «фильтр» еще не работает.

— Освоить быстрый набор на клавиатуре. Существует статистика, что этот навык позволяет сэкономить несколько лет жизни. Самый известный тренажер этого навыка — «Соло на клавиатуре». Обучение, кстати, несложное и довольно быстрое: за 2 недели можно серьезно прокачаться.

— Получить водительские права. Это, конечно, актуально для тех, кто планирует водить машину, и для тех, кто будет это делать в ближайшие пару

лет. Иначе свежеприобретенный навык без практики пропадет.

— Что касается именно рекомендаций для девушек, то нужно научиться правильно одеваться, делать хороший макияж. И этому действительно нужно учиться. По поводу планирования именно женских и семейных дел есть отличный сайт, «Блогохозяйка» называется. Там про все сферы жизни и про то, как содержать все в порядке.

— Планировать. Научиться записывать свои идеи, цели, цитаты, ведь мысли могут прийти и уйти, потом даже не вспомнить. Мне очень нравится для этой цели использовать приложение Trello. Всегда под рукой телефон, удобно, и не потеряется. Также для телефонов много всяких заметок, на мой взгляд, для Андроида самые удобные — это Wunderlist, ColorNote и Trello.

— Заниматься спортом. Этот пункт не случайно в конце, о нем не хочется думать, пока есть силы и энергия, однако он важнее всех вышеперечисленных. Спорт необходим для здоровья и должен стать приятной привычкой.

## АЛЕКСАНДРА СТАРШИНОВА:

— Ну, например, навык проведения презентации и вообще публичных выступлений... В работе не продвинешься по карьерной лестнице, если не раскрепостишься и будешь бояться выступать!

## АЛЕКСЕЙ СЕЛИВАНОВ:

— Организация мероприятий (от дня рождения своего ребенка до корпоратива на работе).

Кулинарные навыки. Курсы общения, правильного диалога, чтобы уметь вести диалог и с работодателем, и с подчиненными.

Основные правовые моменты, нам не дают в университете теории: как заполнить налоговую декларацию, ну и все такое, мы не знаем своих простейших прав.

## АЛЕКСАНДР БУНЕГИН:

— Нельзя сидеть на месте, нужно что-то делать, ничего из твоих занятий не проходит бесследно... На своем примере могу сказать, что попал в актив лишь на 4-м курсе, а до этого ничем подобным не занимался, спасибо случаю. В активе я пробыл примерно 1,5 года и абсолютно не жалею.

Я многое узнал, стал более раскрепощенным, уверенным, что, в свою очередь, поможет на абсолютно любой работе, а особенно при прохождении собеседования. Альтернатива курсам — самообучение, порой эффект слабее, но если очень хочешь — найти можно что угодно и саморазвиваться. По поводу книг, очень советую всем прочитать «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» Карнеги, она на примерах учит интересным вещам из жизни.

ПОЛЕЗНО ВЗГЛЯНУТЬ НА СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ И БЛИЖАЙШИХ РОДСТВЕННИКОВ, ПРОАНАЛИЗИРОВАВ ИХ ЖИЗНЬ, ПОНЯТЬ, ЧТО СТОИТ ПЕРЕНИМАТЬ, А ЧТО НУЖНО В СЕБЕ ИСКОРЕНИТЬ.

# СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ТвГУ

Материал подготовлен Ксенией Поселюгиной по данным Спортивного клуба ТвГУ

## ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗА ГОД



## 1. БАСКЕТБОЛ ДЕВУШКИ

АЛЁНА ЦВЕТКОВА ФУСК  
МАРИЯ ПУШКИНА ФУСК  
ДАРЬЯ ЕФРЕМОВА ФУСК  
ПОЛИНА БОЛЬШАКОВА ФУСК  
АЛЁНА И ВИКТОРИЯ КИРОВЫ ФИТ

## 2. БАСКЕТБОЛ ЮНОШИ

**3 МЕСТО В ТВЕРСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ЛИГЕ;**  
**2 МЕСТО НА ОБЛАСТНОМ ПЕРВЕНСТВЕ ПО**  
**БАСКЕТБОЛУ;**  
**2 МЕСТО НА УНИВЕРСИАДЕ 2016;**  
**3 МЕСТО В В КУБКЕ ОБЛАСТИ 2016**

СЕРГЕЙ МАТАШУК ХТФ - КАПИТАН  
КОМАНДЫ  
АРТУР ЛЕЙМАН МСФ  
ЯРОСЛАВ МАКАРИЧЕВ МСФ  
ИГОРЬ МЕДВЕДЕВ МСФ  
АЛЕКСАНДР СОКОЛОВ ФПИЭ  
НИКИТА БОГДАНОВ ФПИЭ  
ДМИТРИЙ НИЛОВ ФПИЭ  
НИКОЛАЙ ГЛАЗОВ ФУСК  
ЯРОСЛАВ ПОТАПОВ ФУСК

## 3. ФУТБОЛЬНАЯ КОМАНДА

«ПОЛИТЕХ»

**1 МЕСТО В ЛИГЕ ЗА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ;**  
**2 МЕСТО В ПЕРВЕНСТВЕ ГОРОДА ТВЕРИ ПО**  
**МИНИ-ФУТБОЛУ, ПЕРЕШЛИ ИЗ 2 ЛИГИ ГРУППЫ**  
**«Б» ВО 2 ЛИГУ ГРУППЫ «А»;**  
**СЕРЕБРЯНЫЕ ПРИЗЕРЫ ТУРНИРА «АРЕНА»;**  
**3 МЕСТО ВО 2 ЛИГЕ ГОРОДА ТВЕРИ ПО ФУТБО-**  
**ЛУ 8Х8 И ВЫШЛИ В ПЕРВУЮ ЛИГУ;**  
**3 МЕСТО В ТУРНИРЕ, ПОСВЯЩЕННОМУ 70**  
**ГОДОВЩИНЕ ПОБЕДЫ В ВОВ В СТАРИЦЕ**

РОМАН СОЛАРЕВ ИСФ - КАПИТАН КОМАНДЫ  
МУЛКИАМАН КЛЫЧОВ МСФ  
РОМАН БИЛЯВИЧЮС ХТФ (ВЫПУСКНИК)  
ВАГЕ АКОПЯН ИСФ  
ИВАН ЩЕГЛОВ ИСФ (ВЫПУСКНИК)  
ВИКТОР ЭЛЛЕР ФИТ

КИРИЛЛ ТАВИТОВ ФУСК  
ЕГОР МИХАЙЛОВ ФУСК  
МИХАИЛ СОРОКИН ФУСК  
ИЛЬЯ КОСТИН ФУСК  
ИЛЬЯ ПАНОВ ФУСК  
НИКОЛАЙ БУБЯКИН ФИТ

## 4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**1 МЕСТО СРЕДИ ВУЗОВ;**  
**2 МЕСТО В ОБЩЕМ ЗАЧЕТЕ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕ-**  
**СКОЙ ЭСТАФЕТЕ, ПОСВЯЩЕННОЙ 9 МАЯ**

### ЮНОШИ

АНТОН КУПРЯШОВ МСФ  
ЭЛИЗАМУ БЭНДЕИРА ФМАС  
ПЕТР КРАСНОВ ФУСК  
ПАВЕЛ ВИНОГРАДОВ ФИТ  
КОНСТАНТИН КОЖЕВНИКОВ ФПИЭ  
(ВЫПУСКНИК)  
АЛЕКСЕЙ АВЕРЧЕВ ФУСК  
КРЕЧУН ВЛАДИСЛАВ ФПИЭ  
СЕРГЕЙ ВАХТИН ФПИЭ  
СЕРГЕЙ МАЛЬЦЕВ МСФ  
СЕРГЕЙ ЕГОРОВ ИСФ  
ОЛЕГ ТЕТЕРА ФУСК  
РОМАН БИЛЯВИЧЮС ХТФ (ВЫПУСКНИК)

### ДЕВУШКИ

ИРИНА СИДОРОВА ФУСК  
ДАРЬЯ ВАСИЛЬЕВА ФУСК  
НАТАЛЬЯ ЗАПАЛЬСКАЯ ФУСК  
НАДЕЖДА АФНАСЬЕВА ИСФ  
ЛЮДМИЛА ПАШАЕВА ФУСК  
НАТАЛЬЯ БОБРОВА ФУСК  
АНАСТАСИЯ ОЛЬХИНА ИСФ  
КСЕНИЯ КОЛЯНОВА ХТФ (ВЫПУСКНИЦА)  
ДАРЬЯ СМИРНОВА ИСФ  
КРИСТИНА КУДРЯВЦЕВА ИСФ  
ДАРЬЯ ЛЕБЕДЕВА ИСФ

## 5. КРОСС НАЦИЙ

2 МЕСТО ИРИНА СИДОРОВА ФУСК

## 6. ПЛАВАНИЕ

**ПОБЕДИТЕЛИ ЦФО В ЗЕЛЕНОГРАДЕ**

1 МЕСТО ЦФО МИХАИЛ ЗОЛОТУХИН МСФ  
2 МЕСТО ЦФО АННА КЛЕЙНОТА ФУСК

## 7. ВОЛЕЙБОЛ ЮНОШИ

**1 МЕСТО В УНИВЕРСИАДЕ СРЕДИ ВУЗОВ - МАТ-**  
**ЧЕВАЯ ВСТРЕЧА В ЗЕЛЕНОГРАДЕ ПО ВОЛЕЙБО-**  
**ЛУ МЕЖДУ ТВГТУ И МИЗТ**

ИЛЬЯ СВЕШНИКОВ МСФ - КАПИТАН  
КОМАНДЫ  
АРТЕМ ШИКУНОВ ФУСК  
АНТОН СМИРНОВ ФУСК  
ЯРОСЛАВ АНДРЕКОВ ФУСК  
ИВАН БАРЫШЕВ ИСФ  
ОЛЕГ ЯКОВЛЕВ ХТФ  
АРСЕН МАРДАНЯН ИСФ  
ИЛЬЯ РОМАШОВ ФПИЭ  
ВИТАЛИЙ ИЛЬИН ФИТ  
ВАДИМ ОРЛОВ ФИТ

## 8. РЕГБИ КОМАНДА «ШТУРМ»

**3 МЕСТО В ТУРНИРЕ ПО РЕГБИ «ШАТУРА**  
**UNION» (Г. ШАТУРА);**  
**1 МЕСТО СРЕДИ КОМАНД ЦФО НА ТУРНИРЕ ПО**  
**ПЛЯЖНОМУ РЕГБИ (Г. ЯРОСЛАВЛЬ) ;**  
**1 МЕСТО ПО ПЛЯЖНОМУ РЕГБИ В Г. КАЛУГА;**  
**6 МЕСТО НА КУБКЕ РОССИИ ПО ПЛЯЖНОМУ**  
**РЕГБИ (Г. СОЧИ);**  
**ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА ТВГТУ ПО РЕГБИ**

СТУДЕНЧЕСКИЙ  
СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ТВГТУ  
<https://vk.com/tstusport>

# ЭКЗОТИКА В ДОБРЫХ РУКАХ

Текст: Людмила Мякшева

«ДОБРЫЕ РУКИ» - ФРАЗА, КОТОРАЯ ДАВНО СТАЛА КРЫЛАТОЙ. И КАЖДОМУ ПОНЯТНО, ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ О ДОБРОМ ХОЗЯИНЕ И ЕГО ЛЮБИМОМ ПИТОМЦЕ. НО ЛЮДИ ЛЮБЯТ РАЗНЫХ ЖИВОТНЫХ, И УХОД ЗА НИМИ ТАК ЖЕ РАЗЛИЧАЕТСЯ. А В ДОБРЫХ РУКАХ СТУДЕНТОВ НАШЕГО УНИВЕРСИТЕТА – САМЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ, И ДАЖЕ ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ЖИВОТНЫЕ.



## ОЛЕСЯ ЖЕЛЯЕВА

— Олеся, почему пушистым и мягким зверькам ты предпочитаешь улиток?

— Улиток я боялась всю жизнь, пока не поехала отдыхать на юг, где получила одну в подарок. Да, признаю, сначала было неприятно! А вот на кошек, которых я люблю не меньше, у меня аллергия.

Кстати говоря, слизь «ахатин» обладает лечебными свойствами. Косметологи используют улиток для различных омолаживающих процедур. Надо открывать свой кабинет, наверняка в Твери такого нет. Вот бизнес-то в гору пойдет!

— А как родители и друзья относятся к твоим домашним улиточкам?

— Родителям улитки очень даже полюбились, подолгу наблюдают за ними, но подержать в руках до сих пор не решились!

А каждый из моих знакомых испытывает определенный уровень удивления. Но при близком знакомстве с моими домашними «котиками» все проходит. Тискают, тискают, отдавать не хотят.

— А чем ты кормишь улиток?

— Для питания им подходят любые овощи и фрукты (кроме цитрусовых). Мои улитки очень любят арбуз и дыню, но это уже изыски! Кстати, соль является для улиток ядом. А для укрепления раковины подходят сепия, перемолотая скорлупа яиц и овсяные хлопья.

— Во Франции улиток подают как экзотическое блюдо. Ты бы сделала такое блюдо для себя (например, находясь в чрезвычайной ситуации)?

— Очень смешно! (злится) На самом деле одна кладка улитки – это 300-700 яиц. Уже не раз знакомые говорили, что неплохой сулчик бы вышел. Экзотика... Нет уж, я лучше буду голодной!

## АЛЕНА НОВОДЗИНСКАЯ

— Алена, твое домашнее животное - шиншилла. Расскажи, как ведет себя этот дикий зверь в домашних условиях.

— Мой Егор - интеллигентный мальчик, всегда ведет себя сдержанно: не кусается, не набрасывается. Угощение сначала берет в лапки, а потом усаживается поудобнее и начинает кушать.

— Сложно содержать такого питомца? Шиншиллы требуют особенного ухода?

— У Егора две клетки: в одной, которая поменьше, он кушает, пьет водичку, качается в гамаке и спит. В большой клетке у него множество всяких игрушек, пеньков, чтобы ему не было скучно, — она прогулочная.

— А гулять на улице ты его выводишь?

— На улицу гулять мы не ходим, я переживаю, что он может там что-нибудь не то съесть. Но пару раз в неделю выпускаем гулять по комнате, при этом тщательно загораживаем всю мебель, углы и провода — Егор может их грызть.

— Ты упомянула про еду. Расскажи, чем питаются шиншиллы.

— Егор любит семечки подсолнечника и тыквенные, овес, очень уважает чечевичку и фундук, грецкие орешки и кешью.

— Известно, что шиншилла – пушной зверек. У тебя никогда не возникало желания сделать варежки?

— Нет!!! Я не представляю, как на такое можно пойти! А вообще, что я знаю о шубах из шиншиллы, это то, что их мех очень теплый, но непрактичен при нашей погоде.

## ВЛАДИСЛАВ КУЗНЕЦОВ

— Влад, как родители отнеслись к твоему увлечению?

— К змеям года два готовил родителей, рассказывая о том, какие они классные и что не требуют особого ухода. Что касается друзей, некоторые из них боятся даже в комнату с террариумами зайти.

— Считается, что питоны достаточно опасны для человека.

— Чаще это происходит по вине людей. Королевский питон вырастает не более 1,5-2 метров и опасен не более, чем кошка. Мой питон за 4 года содержания побывал и у детей, и у взрослых на руках и ни разу никого не укусил. А зеленый питон хоть и агрессивен, но совсем не опасен.

— И чем же ты кормишь питонов?

— Раз в неделю они питаются грызунами. Кормление не создает никаких проблем. На рынке можно купить живых хомячков у тех, кто их разводит, так я и делаю.

— Ты упоминал, что змеям нужен особый уход. Расскажи подробнее.

— В среднем температурный режим у них от 27 до 31 градуса днем и немного ниже ночью. У змей должен быть выбор, поэтому одну сторону делают теплой, а другую прохладной. Также необходимо соблюдать влажность. Для зеленого питона это 70-90%, в то время как в квартирах обычно около 30%.

— Скажи, а ты выпускаешь питонов на улицу поползать?

— Да, летом, когда тепло на улице, иногда «выгуливал» королевского питона.

— А соседи в курсе, что в хорошую погоду рядом ползает питон?

— К счастью, у нас нет соседей. Хотя когда мы жили в квартире, соседи узнали о моих животных и периодически спрашивали, не сбежали ли они у меня.

# Интернет-независимость

## ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ

- Заходя в интернет на пару минут, просиживаете два часа
- Отсутствие хобби и увлечений, поиск развлечений в интернете
- Друзья и родственники часто говорят, что вы много времени проводите в интернете и забываете о важных делах

ПОХОЖЕ НА МЕНЯ

ЭТО НЕ ПРО МЕНЯ

## ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ

- Низкая самооценка, которая мешает человеку свободно общаться в реальной жизни
- Страх одиночества и, следовательно, поиск развлечений в сети
- Желание приукрасить свою жизнь в глазах общественности

СОМНЕВАЮСЬ

СОГЛАСЕН



## ДЛЯ АКТИВНЫХ И СПОРТИВНЫХ

- Добровольческий центр ТвГТУ «ДоброТех»
- Педагогический отряд «ЛИФТ»
- Спортклуб ТвГТУ
- Туристический клуб «Азимут»

ВЫБРАТЬ  
СТУДОБЪЕДИНЕНИЕ

СОЗДАТЬ СВОЕ

## ДЛЯ ТВОРЧЕСКИХ И КРЕАТИВНЫХ

- Хореографическая студия «Astel»
- Вокальная студия
- Театральная студия «Кит»
- Творческие коллективы факультетов
- Молодежная редакция ТвГТУ «MEDIA-ON»

ВЫБРАТЬ  
СТУДОБЪЕДИНЕНИЕ

СОЗДАТЬ СВОЕ

У ТЕБЯ ЕСТЬ ИДЕИ ДЛЯ ПРОЕКТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ СДЕЛАТЬ НАШ ПОЛИТЕХ ЛУЧШЕ? ТОГДА МОЖЕШЬ СМЕЛО ПОДАВАТЬ ЗАЯВКУ НА КОНКУРС «СТУДПРОЕКТ». ВОЗМОЖНО, ИМЕННО ТЫ ПОЛУЧИШЬ ГРАНД ОТ УНИВЕРСИТЕТА НА РЕАЛИЗАЦИЮ СВОЕЙ ИДЕИ. КАКИЕ ПРОЕКТЫ БЫЛИ РЕАЛИЗОВАНЫ ПО ИТОГАМ ЭТОГО КОНКУРСА В ПРОШЛОМ ГОДУ? КАКИЕ СЛОЖНОСТИ ВОЗНИКАЛИ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ? ПОЧЕМУ ИМЕННО ЭТИ ПРОЕКТЫ ПОЛУЧИЛИ ПРАВО НА РЕАЛИЗАЦИЮ? НА ЭТИ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ ОТВЕТЯТ ПОБЕДИТЕЛИ ПРОШЛОГО ГОДА. КСТАТИ, СТАРТОВАЛ ПРИЕМ ЗАЯВОК НА «СТУДПРОЕКТ-2016». УЧАСТВУЙ!

1. Расскажи о своем студпроекте.
2. Какое направление ты выбрал (проведение своего мероприятия, студенческое объединение, улучшение инфраструктуры) и почему?
3. Как возникла идея проекта?
4. На каком этапе находится проект сейчас?
5. Как ты думаешь, почему именно твой проект получил одобрение?
6. С какими трудностями вы столкнулись в процессе подготовки и реализации проекта?
7. Что ты посоветуешь ребятам, которые тоже хотят подать заявки на «Студпроект»?
9. Будешь ли участвовать в этом конкурсе снова?



## ПОЛИНА ЗЕНКИНА

### «АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ»

1. «Академия красоты» — это проект, направленный на обучение девушек искусству визажа и прическам любой сложности. Девушки проходят двухнедельный курс, что позволяет в домашних условиях сделать макияж на любой жизненный случай и выглядеть при этом неотразимо. Точно такой же курс отводится и на прически.

2. В своем проекте я объединяю все три направления конкурса.

3. Неоднократно участвуя в «студенческих веснах», я наблюдала, как за кулисами девушки просят друг друга сделать прическу и макияж, да и сама много раз участвовала в этом процессе.

Дошло до того, что я приходила в 10 часов утра и до самого концерта делала прически и макияж. И вот в какой-то момент пришла идея, что хорошо бы научить девушек этому искусству.

4. С 1 по 20 декабря прошло двухнедельное обучение искусству визажа, в скором времени запускается школа по прическам.

5. Мой проект получил одобрение потому, что аналогичных проектов в вузе еще не было. А поскольку внеучебная жизнь в нашем вузе очень творческая, то это востребовано.

6. Самым сложным этапом проекта была закупка материалов, а остальное мы подготовили за две недели.

7. Ребята, если у вас есть давняя мечта или идея, которую вы хотели бы воплотить в жизнь, не бойтесь рассказать о ней людям, которые могут поддержать, и конечно же, помочь в реализации.



## ВИТАЛИЙ СМЕРНОВ

### АРТ-ОБЪЕКТ В СТИЛЕ ГРАФФИТИ

1. Целью моего студпроекта было создание арт-объекта в стиле граффити, который был посвящен семидесятилетию Победы в Великой Отечественной войне. Данный проект мы делали вместе с моим другом и одноклассником Александром Спириным.

2. Мы выбрали улучшение инфраструктуры, так как раскрашивали стену здания, принадлежащего нашему вузу, что подошло именно под эту категорию.

3. Давно хотелось создать граффити подобного рода, эскиз был уже готов.

Вопрос упирался только в финансы, да еще надо было найти объект, где можно было бы осуществить задумку. Политех помог нам в решении данного вопроса, и мы с Александром смогли реализовать мой эскиз на стене.

4. Проект уже успешно завершен, нашу работу можно посмотреть на стене между лабораторным корпусом и корпусом ХТ.

5. В 2015 году праздновалось семидесятилетие Победы в Великой Отечественной войне, и данным проектом можно было выразить свою благодарность людям, которые боролись в те годы за Победу.

6. С подготовкой все было хорошо, а с реализацией не скажу, что было легко. Работали весь день, но мы занимались любимым делом, и результат стоил затраченных сил.

8. Не бойтесь выражать свои идеи, делиться ими с другими, возможно, ваша задумка получит одобрение, и вы сможете воплотить свою мечту в реальность.



## ЕКАТЕРИНА АНТОНОВА

### «ДАЙ ЛАПУ»

1. Мой проект направлен на помощь приютам для бездомных животных, а в частности приюту в Больших Перемерках. Проект подразумевает создание инициативной группы, которая будет готова посещать приют, заботиться о животных.

2. Я выбрала направление «студенческое объединение», т. к. хотела, чтобы у нас в университете помимо волонтерского центра была отдельная группа людей, занимающихся именно работой с приютом для животных.

3. Идея возникла еще в 10-м классе, когда мы с небольшой группой ребят и учителем по обществознанию решили поучаствовать в конкурсе городских социально значимых проектов. Мы также ездили в приют, собирали деньги на гостинцы всей школой. В финале этого конкурса мы сошли с дистанции, поэтому мне бы хотелось, чтобы этот проект нашел свое место у нас в университете.

4. Проект находится на этапе ожидания и готовится к запуску уже в этом году.

5. Мой проект затрагивает очень серьезную и актуальную тему — проблема бездомных животных, и помощь им должна поощряться.

6. Грамотному написанию и составлению плана проекта нас научили на Лагере актива 2.0, поэтому было значительно легче это сделать с полученными знаниями.

Из-за огромного количества проектов в начале учебного года мой проект «Дай лапу» не смог найти себе место.

8. Ребята, главное пробовать и еще раз пробовать! Ведь очень здорово сделать жизнь нашего университета лучше и интереснее, благодаря вам и вашим идеям.

# АБУ-АБЕД ФАРЕС НАДИМОВИЧ

Кандидат технических наук, доцент  
Заместитель декана факультета международного  
академического сотрудничества

СТАДИ #42 ЭН январь / февраль / март 2016

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
FOT ЭН  
СТУДЕНЧЕСКИЙ  
ФОТОПРОЕКТ  
FOT ЭН

# АРТ-ТЕРАПИЯ В УЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

Текст: Талифа Галаяудинова



ТВГТУ ИЗВЕСТЕН СВОЕЙ ВНЕУЧЕБНОЙ ЖИЗНЬЮ: КЛУБЫ ПО ИНТЕРЕСАМ, МЕДИАПРОЕКТЫ, МЕРОПРИЯТИЯ, КОНКУРСЫ И МНОГОЕ-МНОГОЕ ДРУГОЕ. В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ СУЩЕСТВУЕТ ШУТКА, ЧТО АББРЕВИАТУРА ТВГТУ РАСШИФРОВЫВАЕТСЯ КАК «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ». ВСЕГО ОДНО СЛОВО, А СМЫСЛ МЕНЯЕТСЯ – ВЫ ЗАМЕТИЛИ?

Мы провели журналистское расследование, в ходе которого выяснили, что творческая и учебная составляющие нашего Политеха тесно переплетены, и без участия в одной из них успех в другой невозможен. О том, как удается совмещать несовместимое, рассказывает МИХАИЛ КОРШУНОВ.

— Миша, еще вчера мы видели тебя на сцене Политеха в качестве активиста инженерно-строительного факультета и участника хореографической студии ТвГТУ «Astel», а сегодня ты ведущий инженер-геодезист ООО «Доринжиниринг-Тверь». Помогает ли опыт участия в общественной жизни вуза в процессе работы?

— Да, очень. Мне помогает приобретенная в университете привычка грамотно распределять свое время. В «горячее» время «Студенческих весен», например, нужно было помимо учебы еще успевать на работу и при этом не пропускать репетиции. Сейчас, когда на работе бывают завалы, это очень выручает.

— С чего началась твоя карьера?

— Работать я начал после окончания школы, в 2010 г. После сдачи выпускных экзаменов я подал документы в ТвГТУ на инженерно-строительный факультет и уехал на лето работать в г. Санкт-Петербург на строительство кольцевой автомобильной дороги. Был разнорабочим, работа не из легких, однако уже тогда я приобрел какой-то опыт, который в дальнейшем очень пригодился. Каждый год после летней сессии я

также уезжал работать на различные стройки, но уже в должности геодезиста. Совмещать работу с учебой начал только с третьего курса.

— Что входит в твои обязанности сегодня?

— Компания, в которой я работаю, занимается осуществлением контроля над объектами строительства. В мои обязанности входит контроль геодезической части строительства: проверка исполнительной документации, схем и участие в приеме-передаче готовых конструкций и сооружений.

— В реализации каких проектов ты принял участие?

— Наиболее глобальный проект мы реализуем сейчас. Наша компания занимается строительным

контролем по объекту «Реконструкция автомобильной дороги М10 «Россия», участок км 156+000 – км 178+800», это кусок трассы, который проходит вокруг Твери от пос. Эммаус до пос. Заволжский. Большой и сложный проект, включающий в себя различные комплекты работ, таких как расширение дорожного полотна, строительство транспортных развязок и надземных пешеходных переходов.

— Твоя работа сейчас - работа мечты?

— Да, именно так. Я люблю свою работу, потому что она с ходом времени не становится привычкой. Мне интересно общаться с людьми, решать сложные задачи, учиться чему-то новому. Командировки же позволяют увидеть много нового и пожить в разных уголках страны.

— Какой совет дал бы выпускникам Политеха?

— Работа должна быть по душе, чтобы, просыпаясь, хотелось на нее идти. Если работа будет не в радость, то вряд ли удастся добиться какого-то успеха и прогресса. Начинайте с малого и уверенно идите к своей цели. Не бойтесь ошибаться, всегда стремитесь узнать что-то новое и больше общайтесь с людьми, которые опытнее вас.

— А тем, кто еще учится?

— Найдите себя, реализуйтесь не только как студент, но и как творческий человек. Творчество – это эмоции, а они, в свою очередь, дают энергию на развитие. Студенческие годы, на мой взгляд, самый эмоциональный период жизни, и провести их нужно достойно, чтобы время учебы в вузе не показалось вам потраченным впустую.



# НАУЧНЫЙ ИНТЕРЕС

Текст: Елена Яковлева



ПОРОЙ АБИТУРИЕНТЫ И СТУДЕНТЫ НЕ ИМЕЮТ ДОЛЖНОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТОМ, ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ КАФЕДРА, НА КОТОРОЙ ОНИ ПЛАНИРУЮТ ОБУЧАТЬСЯ ИЛИ УЖЕ УЧАТСЯ. МЕЖДУ ТЕМ В СТЕНАХ ВУЗА ПОМИМО ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ВЫПОЛНЯЕТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И РАЗРАБОТОК. О НЕКОТОРЫХ ИЗ НИХ ПОДРОБНЕЕ РАССКАЖЕТ ЗАВЕДУЮЩИЙ ЛАБОРАТОРИЕЙ КАФЕДРЫ ГЕОДЕЗИИ И КАДАСТРА ОЛЕГ ЕВГЕНЬЕВИЧ ЛАЗАРЕВ.

— Олег Евгеньевич, расскажите, чем занимается кафедра геодезии и кадастра.

— Наша кафедра — единственная в регионе — готовит специалистов в сфере геодезии и кадастра недвижимости. Кафедра располагает новейшим геодезическим оборудованием, которое используется в обучении. В условиях современного развития происходит постоянное изменение правил ведения кадастра недвижимости и законодательства, регулирующего земельно-имущественные отношения. Поэтому возрастает потребность в высококвалифицированных специалистах в этой области. Выпускники кафедры получают знания в сфере управления и оценки недвижимости, подготовки земельно-кадастровой документации, осуществления управления территориями и т. д.

Сфера трудоустройства выпускников кафедры довольно широка. В настоящее время выпускники работают как на государственной и муниципальной службе, так и в коммерческих структурах Твери, Тверской области, а также за ее пределами. Многие создали собственный бизнес. Все студенты, желающие устроиться по специальности, практически стопроцентно находят работу. Многие начинают работать уже во время обучения, потому что практика в этом деле весьма важна.

— Каковы основные направления деятельности кафедры на данный момент?

— Последние два года сотрудники кафедры в составе группы исследователей работали над грантом Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ), который посвящен обработке и представлению архивных и современных карт, архивных материалов, статистических сведений, экономических примечаний, списков населенных мест.

Работа состояла из двух частей: создание и апробация методик сопоставления старых и современных карт; размещение полученных материалов в сети Интернет на собственном геопортале (boxp.is.ru). Результаты исследования и материалы гранта внедрены и представлены на сайте Российского государственного архива древних актов (РГАДА).

Помимо этого, сотрудники кафедры участвуют в организации и проведении публичных мероприятий. Это областной конкурс работ по краеведению «ИТ и архивные карты в краеведческих, географических и исторических исследованиях». К участию привлекаются не только студенты, но и школьники старших классов. География конкурса, несмотря на областной статус, охватила такие города, как Москва, Санкт-Петербург, Псков, Воронеж.

Еще одним публичным мероприятием, проводимым с 2004 года, является межвузовская олимпиада «Информационные технологии в географии, геоэкологии, геодезии и кадастре». Все победители награждаются дипломами и поощрительными призами, вуз-победитель получает переходящий кубок, который уже второй год подряд находится в стенах ТвГТУ. К подготовке олимпиады привлекаются потенциальные работодатели, которые, как правило, приглашают победителей к себе на работу или стажировку.

— То есть стимул и интерес у участников есть?

— Да, конечно. Более того, многолетняя практика показывает, что дипломы, полученные участниками,

могут стать весомым аргументом при приеме на работу.

— Буквально недавно кафедра принимала участие в выставке «ВУЗПРОМЭКСПО-2015» в Москве. Что было представлено кафедрой на данной выставке?

— На выставке было представлено несколько проектов от ТвГТУ. Мы представляли разработки одного из блоков «Системы мониторинга использования земельных ресурсов региона» в части комплексных работ по адаптации и совместному использованию архивных и современных карт и сопутствующих материалов при проведении территориального планирования. Проект вызвал интерес.

— Мы живем в век информационных технологий и бесконечного внедрения инноваций. Каким образом это влияет на методы Ваших исследований? Становится ли легче?

— Да, конечно, в наших исследованиях современные информационные технологии являются одним из краеугольных камней. Для примера: одна из карт, с которой мы работаем, имеет размер примерно 6 на 8 метров. В архивах она хранится в виде приблизительно ста фрагментов. Это огромные объемы, поэтому без современных ИТ-технологий работать с подобным картографическим материалом практически невозможно. Кроме этого, учитывая специфику земельно-кадастровых данных, обработка их невозможна без применения геоинформационных технологий.

— Что Вас лично привлекает в картографии и как давно Вы занимаетесь данной деятельностью?

— Занимаюсь я этой деятельностью около 15 лет. Привлекают новизна и профессиональный интерес. Работ подобного уровня в данной области исследований в России практически нет. Кроме того, для меня, как генерального директора малого инновационного предприятия, созданного при ТвГТУ и занимающегося кадастровыми и геодезическими работами, это не только научный, но и практический интерес.



# ПОКА НЕ ИДУТ ТИТРЫ, ЕЩЕ НЕ ВСЕ ПОТЕРЯНО

Текст: Олег Андреев, Наталья Лебенкова  
Иллюстрации: Олег Андреев, Кристина Малая



**Фильм, после которого вы нарисуете удивительные вещи**

## «ЛЕГО. ФИЛЬМ»

«Что же мне делать? И инструкций никаких нет...»

О чем фильм. Да, это мультфильм! Да, он про тот конструктор, который многие собирали в детстве! И если подумали, что это самая глупая вещь, которую можно придумать, то вы еще никогда так не ошибались! Поверьте! История бедолаги Эммета никого не оставит равнодушным.

Почему именно этот фильм.

«Лего. Фильм» — апология творческой свободы, которая противопоставляется сборке по инструкции. К черту все инструкции и планы! Творите! Импровизируйте! Этот мультфильм — просто клад для тех, кто ищет вдохновения. В этом милом мультфильме столько драмы бытия, сколько не способны передать большинство из создателей современного кинематографа.

Осторожно! В мультфильме есть очень «приставучая» песня!



**Фильм, после которого вы станете ближе к миру музыки**

## «ОДЕРЖИМОСТЬ»

«Нет на свете слова более вредного и опасного, чем “молодец”»

О чем фильм. Молодой парень Эндрю хочет стать ВЕЛИКИМ барабанщиком. Его замечает именитый дирижер и приглашает в свой оркестр. С самой первой репетиции становится понятно, что путь к величию будет непростым, а его учитель невероятно строг и абсолютно безжалостен.

Почему именно этот фильм. «Одержимость» — один из немногих фильмов, который заставляет пережить все трудности и сложности в мире музыки, не притрагиваясь к инструменту. Как добиться совершенства? Что нужно сделать, чтобы стать ВЕЛИКИМ? После просмотра вы, несомненно, найдете ответы на эти вопросы.

Это один из самых мотивирующих фильмов в современном кинематографе!



**Фильм, после которого вы совершите научное открытие**

## «ВСЕЛЕННАЯ СТИВЕНА ХОКИНГА»

«Пока есть жизнь, есть надежда»

О чем фильм. Этот фильм повествует о выдающемся физике-теоретике, удивительном человеке, не сломавшемся от тяжелой болезни — о Стивене Хокинге.

Почему именно этот фильм. Несмотря на тяжелую болезнь главного героя, фильм оставляет светлое и доброе послевкусие. Во время просмотра ты как будто улыбаешься сквозь слезы.

Наблюдая за мыслями и идеями профессора, не замечаешь, как сам начинаешь задумываться о появлении Вселенной или о черных дырах.

Эдди Редмэйн, сыгравший Стивена Хокинга, получил премию «Оскар» за лучшую мужскую роль.



**Фильм, после которого вы пойдете в «кругосветное»**

## «НЕВЕРОЯТНАЯ ЖИЗНЬ УОЛТЕРА МИТТИ»

«Видеть мир вокруг, познавать его опасности, смотреть сквозь стены, находить друг друга, становиться ближе, чувствовать — в этом назначение жизни»

О чем фильм. Уолтер Митти немного замкнут и застенчив. Иногда Уолтер уходит от реальности. Но кто сказал, что в сердце маленького человека не могут жить великие мечты? Даже скромному и незаметному служащему хочется иногда совершить пусть безумные, но геройские поступки!

Почему именно этот фильм. Кто-то хочет избавиться от собственных комплексов, другие видят себя покорителями мира, а кому-то просто достаточно искренней любви. И фильм словно призывает: «Бросай все, оставь эту рутину и беги навстречу мечте, сейчас, в эту самую минуту!». Завораживающие пейзажи и невероятные саундтреки от «Of Monsters And Men» и «Jose Gonzalez» покорают ваше сердце раз и навсегда!



**Фильм, после которого вы создадите шедевр**

## «ОБЩЕСТВО МЕРТВЫХ ПОЭТОВ»

«Пусть говорят все что угодно, но слова и идеи могут изменить мир!»

О чем фильм. Перед нами 17-летние ученики частной школы для мальчиков. У каждого из них своя история и своя маленькая трагедия, с которой они тихо-мирно справились до того, как в их жизни появился он. Бывший выпускник этой консерваторской школы, а ныне преподаватель-новатор английской литературы.

Почему именно этот фильм. Выбор жизненного пути, дружба и предательство, первая любовь, конфликт поколений — далеко не полный список тем, поднимаемых в ленте. Фильм просто кричит: «Юношеская пора — самое лучшее время, чтобы творить!». Все эти события и становятся основой нашей жизни! «Карпидем. Ловите момент, мальчики! Сделайте свою жизнь экстраординарной». Фильм 1989 года с Робинсом Уильямсом в главной роли.

Просто невозможно оторваться от экрана. После просмотра фильма понимаешь, что танец есть повсюду. Он живет в каждом из нас...

ВЫБОР ЖИЗНЕННОГО ПУТИ, ДРУЖБА И ПРЕДАТЕЛЬСТВО,  
ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ, КОНФЛИКТ ПОКОЛЕНИЙ — ДАЛЕКО  
НЕ ПОЛНЫЙ СПИСОК ТЕМ, ПОДНИМАЕМЫХ В ЛЕНТЕ.

# GO VEG

## ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

Вегетарианство - питание растительной молочной пищей с отказом от мясной по разным причинам. Такой образ жизни имеет несколько видов:

### ВИДЫ



### ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ОТКАЗА ОТ МЯСА



**Этические** - во избежании эксплуатации и убийства животных.



**Экономические** - отказ от мяса значительно экономит деньги.



**Экологические** - убежденность в негативном влиянии животноводства на экологию.



**Медицинские** - убежденность в положительном влиянии вегетарианства на здоровье.



**Религиозные** - убежденность приверженцев буддизма, индуизма и других религий.

## ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ДИЕТЫ

1

Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, раковых болезней.

2

Уменьшение количества употребляемых антибиотиков, содержащихся в мясе.

3

Содержания в растительной пище витаминов и клетчатки, необходимых для нормальной работы организма.

4

Вегетарианская диета сводит к минимуму риск набора лишнего веса.

1

Некоторые аминокислоты и витамины проще получать из животной пищи.

2

Питание беременных женщин и кормящих матерей требует тщательного внимания.

3

Веганам и ово-вегетарианцам необходимо дополнительно принимать кальций, витамины B12 и D.

4

Не рекомендуется людям по состоянию здоровья, а так же культуристам и спортсменам.

## СПОРТИВНАЯ ПРОВЕРКА

Текст: Анастасия Косилова



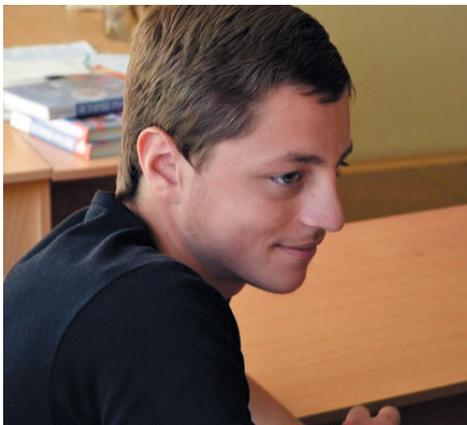
В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВСЕ БОЛЬШУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ НАБИРАЮТ ФИТНЕС-КЛУБЫ. СПОРТ СНОВА ВХОДИТ В МОДУ, И РЕКЛАМЫ РАЗЛИЧНЫХ ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ ПРОСКАЛЫЗЫВАЮТ ПОВСЮДУ. НО НЕ ВСЕГДА СТОИТ ВЕРИТЬ РЕКЛАМЕ – ВЕДЬ ЕЕ ЗАДАЧА ПРИВЛЕЧЬ ПОКУПАТЕЛЕЙ. А Я РАССКАЖУ ВАМ ВСЮ ПРАВДУ О САМЫХ ПОСЕЩАЕМЫХ ФИТНЕС-КЛУБАХ НАШЕГО ГОРОДА – MAXFIT, ZAVOD, ATHLETIC GYM И «РУМЯНЦЕВО».

## «РУМЯНЦЕВО»

ИГОРЬ МКРТЧЯН

До фитнес-клуба «Румянцево» я занимался во многих тренажерных залах: Athletic gym, Maxfit, «Атлант» и «Фитнесс экспресс». Я решил поменять свой фитнес-клуб, так как люблю перемены и избегаю однообразия. В целом данный фитнес-центр меня полностью устраивает. Если смотреть с точки зрения удобства, то можно поставить 9 баллов из 10.

Комфортные тренировки в зале обеспечивает кондиционер. Очередей на тренажеры, как правило, не бывает, и это большой плюс в экономии времени. Что касается уборки, то происходит она своевременно и качественно, поэтому в зале всегда чисто. В вечернее время загрузки в зале нет, чего не скажешь про другие фитнес-клубы, где я



занимался. Раздевалки и душевые кабины оборудованы достаточно удобно, также всегда есть холодная и горячая вода, но, к сожалению, нет фенов. А вот спортивный бар присутствует, и это не может не радовать. Интерьер зала эргономичен, ничего лишнего, все на своих местах. Что касается местоположения фитнес-клуба, то оно достаточно спорное, потому что иногда вечером сложно доехать в конкретное время. Не могу не упомянуть о сауне. Их в «Румянцево» две – финская и турецкая. Вообще само ее наличие совместно с комфортабельностью и качеством очень важно для меня. Ничто так не расслабляет после тяжелой тренировки, как хорошая сауна.

Если говорить о техническом оснащении, то тренажеры и спортивный инвентарь в отличном состоянии, а вот для силовых занятий не хватает узконаправленных тренажеров. Руководству следует это учесть. И еще одно замечание – применение традиционных методов тренировок, оставшихся со времен СССР. Конечно, все новое – это хорошо забытое старое, но все-таки нужно идти в ногу со временем.

Безусловно, решающим фактором для любого человека является цена клубной карты. В «Румянцево» она в принципе такая же, как и везде. Годовой абонемент обойдется вам в 31 000 рублей (это дневное посещение), а безлимитная карта составит 44 000 рублей. Индивидуальное занятие с тренером стоит 500 руб. Цены в спортивном баре приемлемые.

Нашим старшим товарищем и близким другом во время тренировок становится наш тренер. Следовательно, это должен быть человек опытный, которому мы можем доверить свое здоровье, и в «Румянцево» есть такие тренеры, которых можно назвать профессионалами с большой буквы.

Девушки на ресепшене производят приятное впечатление, за исключением одной. Пытался сделать ей пару замечаний, на которые потом последовала бурная реакция.

В дополнительные услуги бассейн не входит, но он есть. Поэтому если хотите поплавать, то за него нужно платить отдельно. Спортивно-игровой зоны тоже нет. А вот зал восточных единоборств присутствует.

## MAXFIT

МАРИЯ ДЕМЬЯНОВА

Раньше я занималась в KARRO. Но не совсем удобное местоположение данного фитнес-клуба от моего дома вынудило перейти в Maxfit. Не скажу, что ради этого я отказалась от удобств, скорее даже наоборот. Я могу поставить твердую оценку 10 из 10.

Начну с комфорта в целом. В Maxfit работает правильная система вентиляции, благодаря которой во время тренировки я не задыхаюсь.

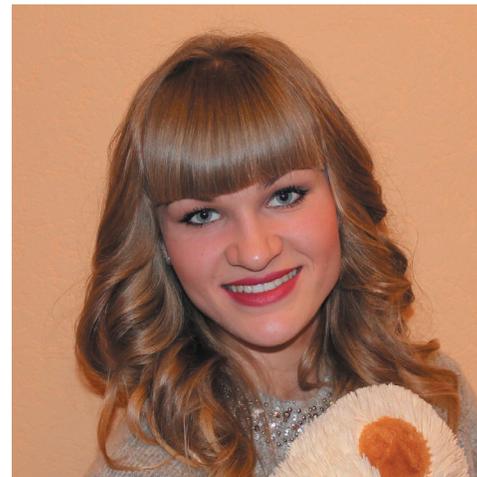
Большое и просторное помещение, выделенное для тренажерного зала, и кардиозоны, оснащенные большим количеством тренажеров, позволяют не сталкиваться с очередями даже в загруженные часы. Несмотря на то что площадь фитнес-клуба Maxfit больше, чем KARRO, чистота зала идеальная. В раздевалке тоже недостатков не нашла. Горячая и холодная вода всегда есть, много зеркал, фенов, шкафчиков (около 100 точно). Дизайн помещения оформлен в приятных тонах. Если вы захотите немного отдохнуть, то для этого существует специально оборудованная зона отдыха. Можно также посидеть и перекусить в баре (кстати, меню там очень разнообразное). Не могу не упомянуть о турецкой сауне и финской бане. Они в отличном состоянии. Ни разу не было холодно, и к тому же всегда в них всегда вкусно пахнет.

С технической точки зрения все тренажеры в отличном состоянии, и они достаточно разнообразны. По крайней мере, на мою программу есть все тренажеры.

Цена меня вполне устраивает. Годовой абонемент в 31 800 рублей стоит того.

Говоря о тренерах, я могу точно сказать, что это профессионалы. Я ходила на групповые занятия к четырем тренерам, и они все отлично подготовлены. Работники ресепшена более чем приветливы и дружелюбны. Всегда желают хорошей тренировки.

Дополнительные услуги очень разнообразны: скалодром, СПА-услуги, солярий, настольный теннис и многое другое.





## ATHLETIC GYM МАРИЯ ВОДОПЬАНОВА

До Athletic gym я занималась в «Фитнес-экспрессе», но в связи с тем что его неожиданно закрыли, я была вынуждена найти новый фитнес-клуб. Athletic мне очень понравился тем, что присутствует атмосфера семейного уюта. И если оценивать по 10-балльной школе, то можно смело поставить 8.

Начну с плюсов. Очереди на тренажеры, даже в самый час пик, бывают крайне редко. Также в зале всегда идеальный порядок и чистота, что, конечно же, радует. Интерьер мне очень нравится, все гармонично смотрится. Да и местоположение меня вполне устраивает. Хотя Athletic есть в двух местах, мне больше понравился зал на 2-й улице Красина. Несмотря на то что добираться туда порядка 40 минут, никаких неудобств это не вызывает. Зона отдыха для занимающихся оборудована уютным уголком с мягкими диванами, есть свой спортивный бар, сауна, в которой очень комфортно находиться.

Из минусов следует отметить слабую работу системы кондиционирования. А еще, когда много людей, невозможно сделать круговую тренировку (так как необходимо, чтобы нужные тренажеры были всегда свободны), поэтому остается только раздельный тренинг, но это не так уж и критично. Душевые комфортные и чистые, но водонагреватель не развивает полную мощность, и поэтому вода не горячая, а теплая. Но в техническом плане Athletic gym не подводит. Спортивный инвентарь и тренажеры в хорошем состоянии. Их достаточно много, и они разнообразны как для базы, так и для изолированных упражнений. В плане внедрения новых методик в тренировки Athletic хорошо развивается.

Цена клубной карты на год в «Семейный фитнес» на 2-й Красина обошлась мне в 20 400 рублей. А безлимитная карта в клуб STANDART в ТЦ «Вавилон» составит 24 990 рублей. Персональные занятия с тренером стоят у всех по-разному. Цены в спортивном баре тоже достаточно приемлемые.

Весь тренерский состав «Атлетика» очень сильный, каждый тренер — профессионал своего дела. К ним всегда можно обратиться с вопросом, и они не откажут в помощи. Групповые занятия приносят заряд бодрости на целый день. Девушки на ресепшене всегда очень радушны, приветливы и улыбки. Также менеджеры по работе с клиентами оповещают через СМС о всех акциях, скидках и праздниках, что невероятно удобно.

В дополнительные услуги входит настольный теннис, а вот бассейна, к сожалению, нет.

## ZAVOD ВЛАД БУКАРЕВ

Фитнес-клуб Zavod я начал посещать относительно недавно. Его мне посоветовали мои друзья. Прочитав так же отзывы в интернете с положительными комментариями, я решил купить клубную карту. И действительно, больших недостатков не обнаружил.

Первое на что я обратил внимание — это просторное помещение. Размер зала и большое количество тренажеров позволяют не сталкиваться с очередями. Кондиционеры работают исправно. Духота в зале не наблюдается даже при самой усердной тренировки. Немаловажным фактором является и чистота, которая постоянно поддерживается. Если говорить о раздевалке, то тоже только хорошее. Описывая в двух словах — большая и комфортная. Единственный недостаток это то, что в душевых скользко, т.к. нет резиновых ковриков и горячая вода в вечернее время не горячая, а скорее теплая. Фены есть и их достаточное количество. Еще есть сауна, в которой хорошо отдохнуть после тренировки. В фитнес-клубе есть свой спорт бар. Если вам нравятся спокойные и выдержанные тона, то зал оформлен именно в таком стиле. Но одним из главных критериев зала для меня было его местоположение, и в этом плане меня все устраивает.

Теперь хочу рассказать вам о техническом оснащении. Так как этот фитнес-клуб открылся не так давно, то тренажеры все новые и в исправном состоянии. Правда не хватает гантелей до 15 кг. О внедрении современного оборудования ничего не могу сказать.

Ценовая политика различная. Очень понравилось, что есть клубные карты для студентов, которые обойдутся в 18000 руб. на год без ограничений. На спортивное питание цены приемлемы.

Тренера профессиональные, девушки на ресепшене приветливые, руководство принимает все замечания, внимательно относится к клиентам и реагирует на все предложения. Из дополнительных услуг — боевые искусства (бокс, тайский бокс и тэквандо) и бассейн, за который нужно платить отдельно.



**РЕКОМЕНДОВАНО**  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С 1 ПО 5 КУРС И МАГИСТРАТУРЫ



**ЛАГЕРЬ  
АКТИВА**  
2.0 ТВГТУ 6 СМЕНА

**22 - 24 АПРЕЛЯ**



ОБЪЕДИНЕННЫЙ  
СОВЕТ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ТВГТУ

**ЛИОД**  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОТРЯД ТВГТУ

**#ЭТОЛАГЕРЬМЕЧТЫ**  
**#ТВГТУ #ЛАГЕРЬАКТИВА**



ПОДРОБНЕЕ:  
[VK.COM/LA\\_TVSTU](https://vk.com/la_tvstu)

# СТАДИЭН

СТУДЕНЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ  
ТВЕРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

#42 ЯНВАРЬ / ФЕВРАЛЬ / МАРТ 2016

