

# СТАДИ ЭН

СТУДЕНЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ  
ТВЕРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

#46 февраль / март / апрель 2017

МЕНЬШЕ МЕЧТАТЬ —  
БОЛЬШЕ ДЕЙСТВОВАТЬ  
СТР. 12



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** – Евгения Кокина, студентка 2-го курса ФУСК

**Технический редактор** – Анастасия Садикова, студентка 3-го  
курса ФУСК

#### Редколлегия:

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

#### Тексты:

Александр Федорович Иванников, руководитель ЦМП;  
Евгения Кокина, студентка 2-го курса ФУСК;  
Талифа Галаутдинова, магистрантка 1-го курса ФУСК;  
Людмила Мякшева, магистрантка 1-го курса ФУСК;  
Полина Квач, студентка 4-го курса ФУСК;  
Михаил Воронов, студент 2-го курса ХТФ;  
Юлия Нестеренко, студентка 3-го курса ФИТ;  
Илья Глухов, студент 1-го курса ФПИЭ;  
Олег Андреев, студент 2-го курса ИСФ;  
Наталья Лебенкова, студентка 2-го курса ИСФ;  
Анна Калинина, студентка 4-го курса ФИТ;  
Кристина Малая, студентка 2-го курса ИСФ;  
Юлия Котович, студентка 3-го курса ФУСК;

#### Иллюстрации:

Александр Папин, студент 2-го курса ФИТ

**Дизайн** – Ирина Шинкова.

#### Верстка:

Анастасия Садикова студентка 3-го курса ФУСК (стр. 2-17, 22, 24,  
25, 30, 31)

Елена Тямкаева, студентка 4-го курса ФИТ (стр. 18-21, 23)

Виктория Рязанцева, студентка 4-го курса ИСФ (стр. 26-29)

#### Фото на обложке:

София Шереметкер, магистрантка 2-го курса ФУСК, Олег Радчен-  
ков, студент 4-го курса ФИТ

#### Модель:

Ирина Соколова, магистрантка 1-го курса.

#### Фото:

Андрей Zubov, Иван Данилеско (студент 2-го курса ФПИЭ),  
Анастасия Малькова (магистрантка 1-го курса ФУСК), 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.*

№46 ( ). Издается с декабря 2005 года.

**Адрес редакции и издателя:** 170026, г. Тверь,  
наб. Аф. Никитина, д. 22, Ц-335

**Телефон:** (4822) 78-47-02 (доб. 777)

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

Распространяется бесплатно. Места распространения - вахты  
корпусов «Ц», «У», «ХТ», деканаты, вахты общежитий

**Отпечатано:** Тверская городская типография, 170518,  
Тверская область, Калининский район, Никольское, 26  
Тираж: 999 экз.

## СЛОВО РЕДАКТОРА



Евгения КОКИНА

*«Время не любит, когда его тратят впустую»  
(Г. Форд)*

«С завтрашнего дня берусь за учебу». «Вот с понедельника точно в спортзал». «Кажется, пора восстанавливать режим». Знакомо? Готова поспорить, что каждый из нас хоть раз произносил эти слова. А так как сейчас самый расцвет весны, изменить и раскрасить свою жизнь хочется вдвойне. Мы поможем! На мой взгляд, весенний выпуск должен быть именно таким: ярким, мотивирующим и познавательным.

Да, у него серая обложка. Но ведь именно таким цветом нас встречает весна. А чем дальше, тем ярче! Поэтому внутреннее содержание мы постарались сделать как можно красочней – добавили новые рубрики, обновили старые, ну и конечно же, кульминацией этого выпуска стала девушка, многого добившаяся своим трудом и упорством. Чем не мотивация?

Помимо этого, ты сможешь получить ответы

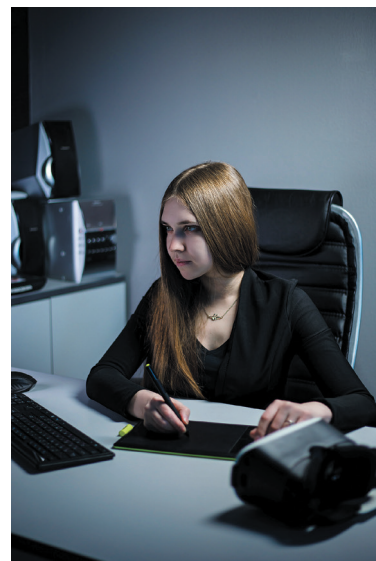
на извечные вопросы каждого человека. Как прожить на стипендию, не потратив ее за 2 дня?

С этим вопросом тебе с радостью поможет Лебенкова Наташа. Как подкачаться к лету и стать королем или королевой пляжа? Юлия Нестеренко подготовила для тебя несколько дельных советов о том, как не потеряться в спортзале и выбрать нужный тренажер. И конечно же, всеми любимый вопрос: что посмотреть вечером? Олег Андреев постарался на славу и выбрал самые интересные фильмы, которые точно унесут тебя в другой мир!

Но не будем раскрывать все карты. Все самое интересное ждет тебя впереди!

Время пришло! Заряжаемся свежими идеями, прекрасным настроением и настраиваем себя на новые свершения! «Завтра» уже наступило, а тот самый «чистый лист» ждет, когда на нем наконец-таки запестрят яркие краски!

## ВЫРАЖАЕМ БЛАГОДАРНОСТЬ «BECAUSE-I-CAN.RU» ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННОЕ ПОМЕЩЕНИЕ ДЛЯ СЪЕМОК



## НОВОСТИ СТР. 4

Наш вуз

### ОСО СТР. 10

Мы сами определяем сферу своих интересов. В этом и есть смысл студенческого самоуправления, которое формирует активную гражданскую позицию у студентов. Объединенный Совет обучающихся (ОСО) является примером такого органа студенческого самоуправления.

Лицо номера

### ГРИГОРЬЕВ ЛЕОНИД ГЕННАДЬЕВИЧ СТР. 11

Член Общественной палаты Тверской области, профессор кафедры социологии и социальных технологий, ответственный секретарь приемной комиссии ТвГТУ

Твой мир

### МЕНЬШЕ МЕЧТАТЬ – БОЛЬШЕ ДЕЙСТВОВАТЬ! СТР. 12

Главное, как я считаю, нужно быть собой, быть естественной, даже на сцене, не стоит ломать себя и изображать совсем другого человека, надо оставаться собой.

Открывая страны

### ОТКРЫВАЯ СТРАНЫ... НАОБОРОТ! СТР. 14

«До приезда в Россию я думал, что русские гуляют с медведями по улице, как с собаками. Сейчас я понимаю, что это не так»

Хобби

### О ПАМЯТИ КОРНЕЙ НАШИХ СТР. 16

«— А хотел бы ты надеть доспехи и ворваться в бой? — Услышать звон металла и какой-нибудь боевой клич? Всегда готов!»

Твой мир

### ЖЕЛЕЗО ПОМОЖЕТ НАМ СТР. 18

Многие выбирают занятия в фитнес-клубе — там ты являешься скульптором своего тела. Но порой такая самостоятельность приводит к обратному результату — можно навредить своей форме, а то и здоровью. Поэтому все-таки лучше обращаться за помощью к персональному тренеру.



СТР. 12



СТР. 18

Интервью

### ЛИЦО ПРОФСОЮЗА СТР. 20

Профком — это добровольное общественное объединение людей, во главе которого стоит председатель — Диана Гакипова. Она не только защищает права студентов, но и присутствует на сцене многих студенческих мероприятий. Как Диана справляется с такой ответственной работой? А какой путь прошла, прежде чем начала работать в профсоюзе?

Советы

### ПОЛЕЗНОСТИ СТР. 22

У каждого из нас есть плохие привычки, от которых мы хотим избавиться. Но мы забываем, что бывают и хорошие, полезные привычки, которые стоит в себе воспитывать.

Советы

### СОХРАНИМ БЮДЖЕТ ВМЕСТЕ! СТР. 23

Деньги дают человеку возможность купить любой товар. Поэтому появляется потребность их сохранять и накапливать. Но вот грамотно это сделать получается далеко не у всех. Предлагаем 7 советов, которые помогут правильно планировать бюджет.

Анонс

СТР. 24

Твой мир

### МОРЕ, ПЛЯЖ И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ЯНВАРСКИЕ МОРОЗЫ СТР. 25

Сочинский фестиваль КВН «КиВиН — 2017» — это самое важное, самое массовое и самое впечатляющее мероприятие года для всего Международного союза КВН.

Гороскоп

### ВЕСЕННЯЯ ЗАГАДКА, ЗВЕЗДНАЯ ОТГАДКА СТР. 26

Читай скорее свой астрологический прогноз и разгадывай, что скрывает весна!

Кинообзор

### -21: ОЧАРОВАННЫЕ ФИЛЬМОЙ СТР. 28

Мечтателям, бунтарям и искателям: фильмы, которые нужно посмотреть до 21-го года.

Стихи

### ЛИРИКА ПОЛИТЕХА СТР. 29

«если мы были бы птицами, ты несомненно была бы чайкой.»

Герой

### «ЗА ТРИ ДНЯ? МОЩНО...» СТР. 30

«Наукой я интересовалась ещё со школьных времен. Интерес к моей специальности и тогда ещё будущей профессии, а так же каким-либо научным направлениям в этой области, у меня появился еще с пятого класса».

## ИЗБРАН НОВЫЙ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОБЪЕДИНЕННОГО СОВЕТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ТвГТУ!



2 марта состоялась отчетно-выборная конференция объединённого совета обучающихся (далее – ОСО ТвГТУ). Актный зал центрального корпуса собрал более 200 студентов ТвГТУ, которые пришли отдать голос за достойного кандидата.

С приветственным словом выступила проректор по учебно-воспитательной работе ТвГТУ Элеонора Юрьевна Майкова. Она отметила важность работы объединённого совета обучающихся в решении насущных проблем студенчества ТвГТУ и жизни всего университета.

И.о. председателя ОСО ТвГТУ Виктория Рязанцева выступила с отчетом о деятельности ОСО за период с 2015 года. За это время в ТвГТУ появилось несколько новых студенческих объединений (педагогический отряд «ЛИФТ», арт-студия «Формула таланта», добровольческий центр «ДоброТех» и другие), зародилось движение студенческих кураторов. При поддержке объединённого совета обучающихся были проведены такие крупные мероприятия, как Всероссийская школа молодых журналистов «Медиавесна» и школа организаторов творческих событий ЦФО. Кроме того, изменилась система подачи заявлений на повышенные стипендии. Также Виктория рассказала о программе развития деятельности студенческих объединений. ТвГТУ уже четвертый год подряд выигрывает грант Минобрнауки России на реализацию мероприятий в сфере студенческого самоуправления.

Затем слово было предоставлено кандидатам на пост председателя ОСО:

- Анастасии Бериловой, студентке 3 курса химико-технологического факультета;
- Анне Калининой, студентке 4 курса факультета информационных технологий
- Зинаиде Нехаевой, студентке 3 курса химико-технологического факультета.

Каждая из девушек рассказала о себе и программе, которую они предлагают реализовать на посту председателя. Также каждая из кандидатов отвечала на вопросы участников конференции. Несколько человек выступили со словами поддержки в пользу кандидатов.

Председатель президиума конференции, начальник управления по внеучебной работе ТвГТУ Дмитрий Владимирович Пешехонов дал старт голосованию.

Председатель Профсоюза студентов, руководитель счетной комиссии выборов Диана Гакипова объявила результаты голосования:

- Берилова Анастасия – 27,5 % голосов
- Нехаева Зинаида – 31,6 % голосов
- Калинина Анна – 40,9 % голосов.

Большинством голосов на должность председателя Объединенного совета обучающихся ТвГТУ была избрана Анна Калинина, студентка 4-го курса факультета информационных технологий.

Поздравляем победительницу и желаем ей плодотворной работы! Если у вас есть вопросы и предложения по работе ОСО ТвГТУ, то вас ждут в Ц-336 или по телефону: 78-47-02 (доб. 3).



## ТвГТУ В ТОП-100 РОССИЙСКИХ ВУЗОВ В МЕЖДУНАРОДНОМ РЕЙТИНГЕ ARES-2017



В этом году ежегодный международный рейтинг вузов ARES (AcademicRanking- EuropeanStandards) привлёк большое количество участников как в РФ, так и за рубежом. Рейтинг производился в строгом соответствии с Европейским стандартом (Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area).

Рейтинг был составлен Европейской научно-промышленной палатой (ЕНПП), которая была создана в июле 1992 года и зарегистрирована в Европе (Reg № 97740640582) как некоммерческая, не политическая ассоциация, целью которой является укрепление международных научных, культурных и экономических связей. ЕНПП активно взаимодействует с ведущими образовательными, научными и производственными центрами, Европейскими торгово-промышленными палатами, ассоциациями малых и средних предприятий. В Российской Федерации и странах СНГ, ЕНПП действует в рамках межгосударственных соглашений и способствует укреплению сотрудничества по основным направлениям, определенными этими соглашениями.

Цель составления рейтинга вузов ARES-2017 — оценить способность университетов обеспечивать студентов необходимыми знаниями, участвовать в научно-исследовательской деятельности а так же возможностью активно общаться с будущими работодателями.

Рейтинг обрабатывается автоматически, полностью исключив вовлечение человеческого фактора. Этим самым удается устранить недостатки Шанхайского рейтинга (основным критерием которого является наличие в ВУЗе Нобелевских лауреатов) или QS (случайный выбор экспертов).

**ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ЗАНЯЛ В РЕЙТИНГЕ СРЕДИ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ ВЫСОКОЕ 99 МЕСТО С КАТЕГОРИЕЙ ОЦЕНКИ ВВ (GOOD QUALITY PERFORMANCE - НАДЕЖНОЕ КАЧЕСТВО ПРЕПОДАВАНИЯ, НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВОСТРЕБОВАННОСТИ ВЫПУСКНИКОВ РАБОТОДАТЕЛЯМИ).**

Только 187 российских вузов смогли пройти рубеж «С». Остальные университеты оказались в зоне «D» (серьезные проблемы с качеством образования).

ОСО – ОБЪЕДИНЕННЫЙ СОВЕТ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОСОБАЯ ФОРМА УПРАВЛЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ СТУДЕНТАМ САМИМ ОПРЕДЕЛИТЬ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ УНИВЕРСИТЕТА  
ЧИТАЙ БОЛЬШЕ НА СТРАНИЦЕ 25.

# РЕКТОР ТвГТУ ИЗБРАН НОВЫМ ПРЕДСЕДАТЕЛЕМ СОВЕТА РЕКТОРОВ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

## КРУГЛЫЙ СТОЛ ПО ПРОБЛЕМАМ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ

На базе Тверского государственного университета состоялось очередное заседание Совета ректоров Тверской области.

Одним из вопросов повестки дня было избрание нового председателя Совета ректоров Тверской области в связи с назначением профессора Белоцерковского А.В. на должность заместителя Председателя Правительства Тверской области. На заседании был отмечен вклад профессора Белоцерковского в развитие системы высшего образования региона, выражена благодарность за его полезную и плодотворную общественную работу.

Новым председателем Совета ректоров Тверской области единогласно был избран ректор Тверского государственного технического университета профессор Андрей Викторович Твардовский.

Собрание ректоров пожелало новому председателю достойного представительства региона в органах государственной власти РФ, а также плодотворной и успешной работы на благо образования и науки Верхневолжья.



7 февраля 2017 г. в зале заседаний ученого совета ТвГТУ прошел круглый стол по теме: «Актуальные проблемы местного самоуправления в Тверском регионе», приуроченный ко Дню российской науки. Открывал и вел круглый стол председатель комиссии по вопросам устойчивого развития региона Общественной палаты Тверской области, профессор кафедры социологии и социальных технологий ТвГТУ Григорьев Леонид Геннадьевич. Гостями мероприятия стали представители Тверской городской думы, комитета по местному самоуправлению и регламенту, комитета по бюджетной и налоговой политике, комитета по экономике и промышленности, а также Уполномоченный по правам человека в Тверской области.

На заседании были обсуждены вопросы:

1. Местное самоуправление в России: достижения и проблемы.
2. Факторы развития и функционирования местного самоуправления в Тверском регионе.
3. Самоуправленческие практики и проблемы активности населения Верхневолжья.
4. Инструменты решения проблем местного самоуправления.

За активный вклад в работу по популяризации местного самоуправления заместитель председателя Тверской городской Думы В.Б.Рыбачук вручил профессору Л.Г. Григорьеву благодарственное письмо и наградил почетным знаком «В честь 20-летия Тверской городской Думы».

Состоялась презентация монографии «Местное самоуправление в России: теория и современные социальные практики».

Подводя итоги круглого стола, отвечая на вопросы корреспондента, профессор Л.Г. Григорьев сказал: «Цель заседания была достигнута, намечены пути решения наиболее актуальных проблем, среди которых развитие программ поддержки местных инициатив, развитие института старост в поселениях и территориального местного самоуправления».



## ОДИННАДЦАТАЯ ВЕСНА «ASTEL»



4 марта в ДК «Химволокно» прошел традиционный ежегодный концерт, посвященный дню рождения хореографической студии «Astel».

Выступление коллектива и гостей творческого вечера проходило при полном зрительном зале. Это неудивительно – за 11 лет существования под руководством Татьяны Литвиновой коллектив зарекомендовал себя не только на творческих площадках университета, но также и на крупных всероссийских и международных фестивалях.

По инициативе коллектива в Твери проходит всероссийский фестиваль фламенко, который ждет всех зрителей осенью 2017 года.

Все это, а также ответственный подход к творческой деятельности и организации работы студии позволили «Astel» уже второй раз за время своего существования подтвердить звание «народного самодеятельного коллектива».

В этот вечер на сцене были четкие ритмы фламенко, высокие прыжки ирландских танцев, плавные линии модерна и, конечно, яркость русских народных танцев.

С творческими подарками выступили руководитель вокальной студии ТвГТУ Илья Шкадин, руководитель ЦМП Александр Иванников, руководитель студенческого театра «КИТ» Юлия Котвич, вокалистки университета Полина Иванова и Ксения Гмир, а также народный коллектив вокальный ансамбль «Росинки».

Выступающие и гости вечера желали коллективу процветания, новых идей, долгой творческой жизни и дальнейших творческих побед! Татьяна Литвинова поблагодарила также молодых хореографов и руководителей направлений коллектива, которые будучи студентами, магистрантами и аспирантами Политеха, успешно реализуют свои творческие способности. Это Елизавета Русина, Ирина Лазуринна, Екатерина Макарова, Антон Боков и Екатерина Мигунова.

### ОТЗЫВЫ ЗРИТЕЛЕЙ:

«Спасибо за восхитительный концерт! Спасибо за интересные идеи, потрясающие постановки и веселые затеи!» (Ирина Соколовская)

«Большое спасибо за замечательный концерт! Очень понравились все выступающие и, конечно же, сама атмосфера! Получили огромное удовольствие и море позитива!» (Константин Котельников).

С днем рождения, «Astel»!

Этой осенью Тверь встретит очередной всероссийский фестиваль фламенко - viva, Astel!

## II БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ОТКРЫТЫЙ ФЕСТИВАЛЬ КОМАНД КВН ГОРОДА ТВЕРИ И ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ АНДРЕЯ СОЛИНА

1 марта в ДК «Химволокно» региональная лига Международного союза КВН «Верхневолжье» провела II Благотворительный открытый фестиваль команд КВН города Твери и Тверской области имени Андрея Солина. Проведение фестиваля – идея КВНщиков Тверской области с целью увековечить память об Андрее Солине. Андрей Солин, находясь на должности директора «Молодёжного культурного центра», более 10 лет занимался развитием и популяризацией КВН-движения на территории тверского региона.

В фестивале приняли участие 10 команд. При полном аншлаге в зале команды показали пятиминутную визитку, по итогам выступления жюри и распределили места.

### Итоги Фестиваля:

«Самый позитивный дебют» – команда КВН «На стиле», Тверской лицей

«Открытие фестиваля» – «Сборная факультетов», ТвГТУ

«Самая «скользящая» шутка» – «Клинический случай», ТГМУ

«За верность образу и за верность КВНу» – команда КВН «Я и есть РЭП», ТГСХА

«За пропаганду семейных ценностей» – «Батя», ТвГУ  
Победители среди детских команд – «Фишка», Вышневолоцкий район

Победители среди взрослых команд – «Несразу», ТвГТУ

Хочется так же сказать отдельные слова благодарности командам «Просто космос», ВВВКО, «BigSize», ТвГУ, «Ошибка сапера», ТвГУ!

Все собранные от продажи билетов и сувенирных браслетов средства будут перечислены в Тверской Благотворительный фонд помощи онкобольным людям им. Виктории Рудневой.

**Спасибо всем участникам и зрителям фестиваля! Болеем за наши команды «Сборная факультетов» и «Хорошие» в региональной лиге «Верхневолжье»!**



## ДЕНЬ РОССИЙСКИХ СТУДЕНЧЕСКИХ ОТРЯДОВ

17 февраля Комитет по делам молодежи Тверской области собрал на своей площадке комиссаров и командиров студенческих отрядов прошлых лет и нынешних бойцов студенческих отрядов Тверской области.

Педагогический отряд «ЛИФТ» на встрече РСО представляла Полина Колесник. В душевной обстановке студенты рассказали о своих достижениях за прошедший год, а ветераны поделились воспоминаниями.

Врио Председателя комитета по делам Молодежи Тверской области Наталья Моисеева отметила, что именно студенческие отряды Тверского региона принимали участие и в создании объектов в Сочи, работали на строительстве космодрома «Восточный».



Работа студенческих отрядов повсеместно видна и ощутима, тверские ребята достойно представляют область и делятся своим опытом на разных уровнях.

Ветеранами движения было предложено проведение подобных встреч на регулярной основе, особенно в преддверии нового рабочего сезона.

## В ТвГТУ СОСТОЯЛИСЬ СОРЕВНОВАНИЯ ПО МОТОКРОССУ



11 февраля 2017 г. на Учебном полигоне Тверского государственного технического университета состоялись соревнования «Открытый зимний кубок ТвГТУ по мотокроссу на приз ректора». Организаторами мероприятия являлись НП «Центр технических видов спорта» при поддержке ТвГТУ и клуба Extreme Motocross Tver.

Соревнования проводились в 4-х классах:

1. В классе 65 см3
2. В классе 85 см3
3. В классе «OPEN»
4. В классе «ЛЮБИТЕЛИ».

Соревнования проводились в соответствии со «Спортивным кодексом Мотоциклетной Федерации России» и правилами соревнований мотокросса.

**Ректор университета, профессор А.В. Твардовский:**

«Жизнь нашего вуза очень многообразна. Приятно, что молодежь увлекается техническими видами спорта, подобные соревнования – это хороший вклад в профориентационную работу; в нашем вузе нужны студенты, которые досконально разбираются в технике, такие специалисты после окончания вуза и на предприятиях региона добиваются наибольших успехов».

Приятно, что участие в мероприятии в этом году приняли спортсмены не только из Твери, но и из Ржева, Ярославля, Боровичей, Москвы и Торжка.



## ОПРЕДЕЛЕНА ЛУЧШАЯ УЧЕБНАЯ ГРУППА – ПОЗДРАВЛЯЕМ БТ-1503!



1 марта в Центральном корпусе состоялся V ежегодный конкурс на Лучшую учебную группу ТвГТУ, в котором приняли участие 6 команд: СТ-1504 (ИСФ), ЗИК-1308 (ИСФ), ЗИК-1508 (ИСФ), СОЦ-1510 (ФУСК), БТ-1503 (ХТФ), БТ-1603 (ХТФ).

Перед очным этапом у деканатов были запрошены средние баллы за прошедшую сессию у участвующих в конкурсе групп. Командам пришлось преодолеть три этапа испытаний: показ видеороликов о группе, тур интересных вопросов, а так же увлекательный квест. Хочется отметить, что все участники смело и креативно подошли к созданию видеороликов. СТ-1504 сняли трейлер для своего фильма о жизни в университете, СОЦ-1510 рассмотрели все стороны жизни своей группы, а БТ-1503 порадовали «прямыми репортажами» с мест событий.

Также ребята проявили большую смекалку в туре интересных вопросов, партнером которого стал проект «Мозгобойня в Твери». В этом туре победила команда группы БТ-1503, которые правильно ответили на 9 вопросов из 15 и получили заслуженный сертификат на «Мозгобойню».

Квест на сплочение, понимание в команде, называемый «Супергерои» был весело и динамично проведен членами педагогического отряда «ЛИФТ».

В результате упорной борьбы выявились победители:

1 место – БТ-1503 («Биотехнология», 2 курс, химико-технологический факультет);

2 место – ЗИК-1508 («Землеустройство и кадастры», 2 курс, инженерно-строительный факультет);

3 место – СТ-1504 («Строительство», 2 курс, инженерно-строительный факультет).

Группа ЗИК-1308 получила победу в номинации «Лучшая успеваемость», а группа СОЦ-1510 одержала победу в туре видеороликов.

Все участники конкурса получили в подарок сувениры с символикой 95-летия университета, а победители – также кубок и сертификат на поход в кинотеатр всей учебной группой.

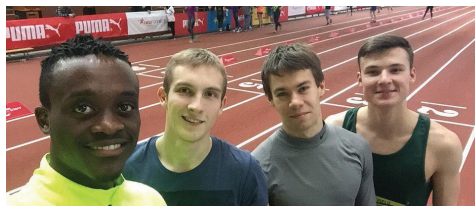
**Поздравляем победителей! И с нетерпением ждем следующий год, чтобы выявить новые лучшие учебные группы!**

## СТУДЕНТЫ ТвГТУ ВОШЛИ В Ю-КУ ПОБЕДИТЕЛЕЙ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ!

11 и 12 февраля на территории крытого манежа Легкоатлетическо-футбольного комплекса ЦСКА в г. Москва состоялись соревнования по легкой атлетике Track&Field; School of Speed. Помимо традиционных дистанций на 3000 м, 800 м, 400 м и 200 м, а также эстафеты 4 по 200 м, самых быстрых ждал забег на 100 м и Шведская эстафета. Участие в соревнованиях приняли более 400 человек.

Тверской государственный технический университет представляли легкоатлеты Павел Виноградов, Элизаму Бандеира, Сергей Мальцев, Роман Рустиков, Антон Купряшов, Александр Филиппов.

По результатам соревнований Элизаму Бандеира



занял 5 место на дистанции в 200 м (со временем 23.06 сек), Павел Виноградов – 8 место на дистанции 400 метров (со временем 52.5 сек).

Поздравляем студентов с отличным выступлением и желаем дальнейших успехов в спортивной деятельности!

## В ТвГТУ ПОДВЕЛИ ИТОГИ II НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ФОРУМА

С 7 по 9 февраля 2017 г. в Тверском государственном техническом университете прошел II Научно-производственный форум Тверской области, посвященный 95-летию ТвГТУ.

Участниками форума в этом году стали представители Правительства Тверской области, ведущие научно-педагогические работники ТвГТУ и руководители таких отечественных предприятий, как «Центральный научно-исследовательский институт войск воздушно-космической обороны» Министерства обороны Российской Федерации», ЗАО «Научно-исследовательский институт «Центрпрограммсистем», ЗАО «Радиотехнические и информационные системы воздушно-космической обороны», ПАО «Акционерный коммерческий банк «Авангард», АО «Дизэлектронные кабельные системы» и другие.

В рамках мероприятия были проведены круглые столы, а молодые учёные университета выступили на форуме с докладами. За особый вклад в науку преподаватели, сотрудники и студенты ТвГТУ были награждены Почетными грамотами и благодарностями Губернатора. Все присутствующие отметили, что мероприятие стало отличной площадкой для обсуждения актуальных вопросов подготовки инженерных кадров для Тверского региона.

## ВСЕРОССИЙСКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КВЕСТ «БЛОКАДА ЛЕНИНГРАДА»

5 февраля был проведен Всероссийский молодежный исторический квест «Блокада Ленинграда», основанный на подлинных событиях Великой Отечественной войны и организованный добровольческим центром ТвГТУ «ДоброТех» при поддержке Всероссийского общественного движения «Волонтеры Победы». Участникам предстояло выполнить различные задания и головоломки, которые проверили бы навыки в расшифровке азбуки Морзе, умению разминировать территорию, расшифровать послания, оказывать помощь раненым и многие другие. Таким образом, студенты в необычной и интересной форме вспоминали и прониклись столь трагическими событиями истории России. По итогам квеста победила команда Б.Л.И.Ц. Поздравляем ребят и желаем дальнейших побед! А также благодарим за участие остальные команды!

Большое спасибо нашим организаторам: Ане Шураховой, Илье Варину, Андрею Магде, Алексею Русскову, Ирине Соколовой, Анатолию Лединникову, Кристине Кудрявцевой, Насте Никулиной и Яне Сиволовой, без которых проведение этого масштабного мероприятия было бы невозможным.

## В ТвГТУ ИЗГОТОВИЛИ МАКЕТЫ «ТВЕРЬ СИТИ» И «ТВЕРЬ ЭКСПО» ДЛЯ ИНВЕСТИЦИОННОГО ФОРУМА В Г. СОЧИ



27 и 28 февраля в Сочи проходит Российский инвестиционный форум. Губернатор Игорь Руденя возглавляет делегацию Тверской области. В пленарном заседании форума участвует Председатель Правительства Российской Федерации Дмитрий Медведев.

На стенде Тверской области демонстрируются проекты в сферах АПК, промышленности, туризма и городского планирования. Центральное место в тверской экспозиции занимают макеты бизнес-кластера «Тверь Сити» и выставочного комплекса «Тверь Экспо».

Макеты этих проектов были изготовлены по запросу Министерства экономического развития Тверской области командой центра молодежного инновационного творчества (ЦМИТ Тверского государственного технического университета «Технополис»).

В состав команды реализации проектов вошли сотрудники ЦМИТ «Технополис» и магистранты ТвГТУ. Уникальность задачи состояла в комбинировании работы разнонаправленных специалистов: проектировщиков, макетчиков, электронщиков и программистов.

В процессе работы на основе созданной 3D-визуализации были изготовлены с нуля визуальные образы зданий, разработано эскизное представление городской планировочной среды, разработаны схемы сборки всех элементов макета, произведена сборка и покраска, были нанесены элементы декора и футажа.

Также была разработана и смонтирована схема электронного обеспечения макета и создана индивидуальная программная среда управления светодиодной подсветкой.

В итоге команда «Технополис» представила проекты «Тверь Сити» и «Тверь Экспо» в виде двух отдельных макетов со светодиодным освещением и интерактивным управлением с использованием сенсорного «тач-экрана».

Активная работа команды ЦМИТ «Технополис» позволила на высоком уровне представить инвестиционный потенциал Тверской области и получила высокие оценки со стороны участников и организаторов форума.

Для справки: Центр молодежного инновационного творчества ТвГТУ «Технополис» открыт в Тверском государственном техническом университете в 2016 году.

Основными направлениями деятельности являются: 3D моделирование, 3D печать, робототехника, программирование, компьютерное проектирование и промышленный дизайн, лазерные технологии. На базе ЦМИТ «Технополис» за прошедший год прошло более 50 мероприятий профориентационного, научного и практикоориентированного направлений.

Резиденты и сотрудники центра являются победителями и призерами различных всероссийских научно-технических конкурсов: «Инжпромфест», «Вузпромфест», «Композит», программа «У.М.Н.И.К.», зимняя школа открытого университета «Сколково» и многих других.

## ВРЕМЯ ВОПЛОЩАТЬ МЕЧТЫ!

«Время воплощать мечты!» — под таким девизом прошла 7-ая смена «Лагеря актива 2.0». Из 80 студентов, подавших заявки на участие в Лагере, конкурсный отбор прошли 36. Именно они с 17 по 19 февраля в загородном парк-отеле «Долина Иволга» стали частью грандиозного события февраля 2017 года.

7-ая смена «Лагеря актива 2.0» была посвящена проектной деятельности. В первый день для участников проходили мастер-классы по созданию и презентации проектов, разработке дорожных карт, информационному обеспечению проекта и фандрайзингу. Члены педагогического отряда «ЛИФТ» ТвГТУ провели ряд тренингов на личностное развитие и мотивацию, а также познакомили с азами грамотного тайм-менеджмента. Экспертами мероприятия стали федеральный тренер «Ассоциации тренеров студенческой молодежи Российского союза молодежи» Мария Аникина и руководитель АТСМ РСМ Елена Дармодохина.

После получения теоретической базы день участники смены сами разработывали проекты и защищали их. Оценивали их работу начальник Управления по внеучебной работе ТвГТУ Дмитрий Пешехонов, руководитель Центра молодежной политики и информационной поддержки деятельности вуза Александр Иванников и куратор студенческих проектов вуза Армина Петросян. Раскрыть творческий потенциал участников помогла развлекательная программа от организаторов: Виктории Рязанцевой, Анастасии Бериловой, Максима Юста, Анны Калининой, Надежды Казначеевой, Максима Школьникова и Ильи Давыдова.



На закрытии смены были отмечены авторы лучших проектов, которыми стали:

1 место — Борисов Вадим, Руссков Алексей, Кудрявцева Кристина и Демичева Маргарита с проектом «ВПК «Патриот»»

2 место — Лебезова Арина и Кулькова Юлия с проектом «Буккроссинг»

3 место — Нестеренко Юлия, Соколова Ира, Мосеев Глеб, Андреева Анастасия, Душатиная Елизавета и Данилеско Даниелла с проектом «Озеленение Политеха».

Благодарим администрацию ТвГТУ и Объединённый совет обучающихся ТвГТУ за организацию мероприятия!



## В ТвГТУ ПРОШЁЛ ЧЕМПИОНАТ ПО ЛАЗЕРТАГУ



В преддверии Дня защитника Отечества 20 февраля состоялась очередная ежегодная чемпионат Политеха по игре в лазертаг.

Напомним, что лазертаг – бесконтактный безвредный вид спорта, заключающийся в поражении датчика противника специальными ружьями, со встроенными лазерными излучателями.

Четырем командам по 15 человек, сформированным случайным образом, предстояло сразиться в своем умении выстраивать тактику боя, силе, стрельбе и меткости. Участникам предстояло пройти две игры на вылет: «Deadmatch» и «Захват точки». В упорной и интересной борьбе определились команда-победитель, получившая дипломы, медали и Кубок.

Для того чтобы принять участие в игре, участникам необходимо было выполнить задание в сети Интернет – выложить свою фотографию, связанную с занятиями спортом, и поставить специальный тег «#ПолитехСпортВнейВсех». Более 70-ти фотографий пополнили выборку университетских соцсетей. Своеобразный «флешмоб» продолжится, и скоро новости Студенческого спортивного клуба будут также сопровождаться такой подписью, ведь спортсмены Политеха доказывают данный слоган каждый день.

**Партнеры чемпионата – АДРЕНАЛИН – лазертаг-клуб в Твери, на базе которого и состоялась игра.**

## СОТРУДНИКИ ТвГТУ – ЛАУРЕАТЫ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА «ИНЖЕНЕР ГОДА – 2016»!

Российский и Международный союзы научных и инженерных общественных объединений при участии Академии инженерных наук имени А.М. Прохорова и Межрегионального фонда содействия научно-техническому прогрессу подвели итоги очередного XVII-го Всероссийского конкурса «Инженер года».

Такие конкурсы проводятся ежегодно с 2000 года под патронажем органов административной власти в большинстве регионов страны и при активном участии творческих научно-технических объединений, местных отделений РосСНИО и домов науки и техники. Вся организационная работа по проведению смотра лучших научно-технических сил страны возложена на Союзы НИО распоряжением Правительства Российской Федерации (от 22.01.2001 г. №77-р и от 10.10.2002 г. №1428-р). Конкурсные работы посвящены основным направлениям инженерной и научно-организационной деятельности и подразделяются на две версии: «Профессиональные инженеры» и «Инженерное искусство молодых».

В Тверской области конкурс проводится Тверским областным Домом науки и техники совместно с региональным Министерством промышленности и информационных технологий.

В целом на предварительном этапе в конкурсе участвовали специалисты из 52 регионов. В декабре 2016 года по итогам первого тура Всероссийского этапа конкурса 900 кандидатов вышли в финал. Участники конкурса, прошедшие в финал, среди которых 34 тверских инженера, получили аттестацию на звание «Профессиональный инженер России» с вручением соответствующего сертификата и серебряного знака. В их числе – старший преподаватель кафедры программного обеспечения Игорь Юрьевич Артемов.

На всероссийском этапе жюри отметило высокий профессиональный уровень специалистов Тверского государственного технического университета.

Победителями всероссийского конкурса, награжденные дипломом и памятной медалью «Лауреат конкурса» и занесенные в реестр профессиональных инженеров России от ТвГТУ стали:

— Старший преподаватель кафедры «Автоматизация технологических процессов» Рачишкин Андрей Александрович

— Доцент кафедры «Инженерная графика» Михеев Игорь Иванович.

**Поздравляем наших победителей!**

## БАСКЕТБОЛИСТЫ ПОЛИТЕХА С НОВА ПЕРВЫЕ!

11 февраля женская сборная ТвГТУ по баскетболу завоевала золото в матче «Финала четырех» среди женских команд высшего дивизиона «Северо-Запад» чемпионата АСБ России сезона 2016/17. Новость о победе тверских студенток мгновенно распространилась по сети Интернет и вызвала бурный интерес информационных порталов. Играющий тренер женской сборной ТвГТУ по баскетболу Дарья Ефремова дала интервью для studentsport.ru – информационного партнера Российского студенческого спортивного союза.



А с 17 по 19 февраля в Твери прошёл матч «Финал восьми» чемпионата Ассоциации студенческого баскетбола Тверской области сезона 2016-2017 гг. среди мужских команд. С октября 2016 по февраль 2017 девять студенческих команд региона соревновались на предварительном этапе чемпионата. В финал вышли 8 лучших команд. Тверской государственный технический университет представляли две мужские сборные по баскетболу: ТвГТУ и ТвГТУ-Ф.

Команда ТвГТУ-Ф сыграла со сборной Тверского государственного университета, Тверского медицинского колледжа и Тверского государственного медицинского университета, так что со счётом в финале 42:51 заняла 5-ое место. Сборная ТвГТУ в четвертьфинале обыграла Торжокский педагогический колледж им. Ф.В. Бадюлина со счётом 103:34. Полуфинал с Тверским колледжем им. Коняева также закончился победой наших студентов (68:36). Третья, финальная игра, в которой играли сборные двух университетов – ТвГТУ и ТвГУ – подвела итоги финала и подарила зрителям прекрасную игру с победным счётом 72:45.

Таким образом, команда ТвГТУ стала сильнейшей студенческой командой региона в сезоне 2016/2017 гг. и получила путёвку в квалификационный раунд Лиги Белова.

Мы рады, что не только Тверской государственный технический университет, но и всё спортивное сообщество страны поддерживает наших спортсменов и поздравляет их с победой! Желаем ребятам продолжать ставить новые цели и с успехом достигать их!

# «УПРАВЛЯЕМ САМИ» ИЛИ «ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ОСО»?

Текст: Анна Калинина

ВПЕРВЫЕ ВИДИТЕ ЭТУ АББРЕВИАТУРУ? ИЛИ, ВОЗМОЖНО, ВИДЕЛИ, НО НЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ОНА ОБОЗНАЧАЕТ? ПРИШЛО ВРЕМЯ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ОБ ОБЪЕДИНЕННОМ СОВЕТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТвГТУ! ОТНЫНЕ В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА СТАДИ ON ТЫ СМОЖЕШЬ НАЙТИ ОТВЕТЫ НА СВОИ ВОПРОСЫ, А ТАК ЖЕ УЗНАВАТЬ ОБ ОСО КАК МОЖНО БОЛЬШЕ. А ТЕПЕРЬ ПО ПОРЯДКУ.

**ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОСО АННА КАЛИНИНА.**



## ЧТО ТАКОЕ ОСО?

Это особая форма управления, при которой администрация вуза позволяет студентам самим определить направление развития университета, выбрать то, чем мы хотим заниматься и воплотить в реальность свое представление об идеальном вузе. Ярче всего это подтверждают слова, сказанные Викторией Рязанцевой, в прошлом исполняющая обязанности председателя Объединенного Совета обучающихся ТвГТУ, на отчетно-выборной конференции 2 марта 2017 г.: «Если все студенты Политеха проснутся в один день с мыслью, что они больше не хотят заниматься Студенческой весной, но зато резко начнут проявлять интерес к регби, то нашему вузу придется продать все микрофоны и закупить мячи для регби». Мы сами определяем сферу своих интересов. В этом и есть смысл студенческого самоуправления, которое формирует активную гражданскую позицию у студентов. Объединенный Совет обучающихся (ОСО) является примером такого органа студенческого самоуправления.

## КТО ВХОДИТ В ОСО?

В состав ОСО входят по одному представителю от каждого факультета, председатель ППОС ТвГТУ (Первичная профсоюзная организация студентов ТвГТУ) Гакипова Диана Вячеславовна, а также все руководители студенческих объединений.

Анна Калинина – председатель ОСО  
Анастасия Берилова – заместитель председателя ОСО  
Дарья Думина – секретарь ОСО

## ЗАЧЕМ ОНО НУЖНО?

К своим задачам ОСО относит координацию и содействие деятельности студенческих объединений, содействие в решении образовательных, социально-бытовых и прочих вопросов, затрагивающих интересы студентов ТвГТУ, формирование условий, способствующих культурно-нравственному и физическому развитию молодежи, содействие в реализации общественно значимых молодежных инициатив, координацию взаимодействия студенческих объединений с административными органами ТвГТУ. Во многом эти задачи напоминают те, которые ставит перед собой Профсоюз студентов ТвГТУ и Центр молодежной политики, но отличительной особенностью ОСО является то, что им руководят студенты, которые лучше всего могут понять студенчество, знают о современных тенденциях и изо дня в день лично сталкиваются со студенческими проблемами.

## ЧЕМ ОСО МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ ДЛЯ ТЕБЯ?

Самое главное, что наш вуз действительно идет навстречу студентам. Знали ли вы, что председатель ОСО представляет интересы студентов на Ученом совете (именно на нем принимаются решения по самым важным финансовым и административным вопросам)? Вы знаете, что мы можем разрабатывать нормативные акты, затрагивающие наши интересы? А как насчет того, что администрация ТвГТУ поддерживает инициативы студентов? Наглядным примером являются Анастасия Михайлова и Мария Аксенова, студентки 1-го курса, которые проявили желание провести акцию по сбору вещей и продуктов питания для питомника в поселке Большие Перемерки. При поддержке администрации вуза, добровольческого центра «Добротех» и Объединенного Совета обучающихся им удалось осуществить задуманное.

Нужно использовать возможности, которые нам предоставляются. Вас услышат, если вы сами начнете говорить. То, как будет выглядеть наш с вами университет завтра, в наших руках!



ГРИГОРЬЕВ  
ЛЕОНИД  
ГЕННАДЬЕВИЧ

ЧЛЕН ОБЩЕСТВЕННОЙ ПАЛАТЫ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ, ПРОФЕС-  
СОР КАФЕДРЫ СОЦИОЛОГИИ  
И СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ,  
ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ  
ПРИЕМНОЙ КОМИССИИ ТвГТУ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

FOT ON  
СТУДЕНЧЕСКИЙ  
ФОТОПРОЕКТ  
ТвГУ

# МЕНЬШЕ МЕЧТАТЬ – БОЛЬШЕ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Текст: Евгения Кокина

КАЖДЫЙ ГОД МЫ С ТРЕПОТОМ ЖДЕМ САМОГО ВЕСЕННЕГО КОНКУРСА – «МИСС ПОЛИТЕХА». В ЭТОМ ГОДУ ДЕВУШКИ ПОСТАРАЛИСЬ НА СЛАВУ – БЫЛИ И ДУШЕВНЫЕ ПЕСНИ ПОД ИМПРОВИЗИРОВАННЫМ ЗВЕЗДНЫМ НЕБОМ, И ЧУВСТВЕННЫЕ ТАНЦЫ, И СТИХИ, ТРОГАЮЩИЕ ДУШУ, И ДАЖЕ ТРЕНИНГИ! И ВОТ, КОНКУРС УЖЕ ПОЗАДИ, КРАСИВЫЕ ПЛАТЬЯ УБРАНЫ В ШКАФ, А МЫ РЕШИЛИ ПООБЩАТЬСЯ С НЕКОТОРЫМИ ИЗ УЧАСТНИЦ.



— **Какими качествами, по твоему мнению, должны обладать Мисс Политеха?**

— Сложный вопрос. Во-первых, я думаю, Мисс Политеха должна быть отзывчивой, дружелюбной, а, самое главное, естественной. Во-вторых, это должна быть творческая и активная девушка, которая успевает всё и везде и даже ещё чуть-чуть. И, конечно же, она должна быть женственной.

— **Что для тебя счастье?**

— Мой любимый вопрос. Как я говорила во время конкурса, для меня счастье – это уют в семье, когда дома тихо и спокойно, когда тебя ждут, и ты ждёшь, когда ты там, где тебе хорошо. Твой маленький уголок тепла в огромном мире.

— **Полина, ты довольно активная девушка, и было бы интересно узнать о твоих планах на будущее.**

— На этот год у меня много планов, главное успеть сделать все. Впереди достаточно много мероприятий: школа Студенческих Кураторов, организация «Бессмертного полка» и т.д. Так что отдыхать вряд ли придётся, а если

получится, то, по возможности, отдохнула бы на море, хотя бы недельку. Так же в этом году я планирую найти работу по душе, и я уже на полпути к этому. И, конечно же, не забывать учиться, чтобы закрыть сессию на «хорошо» и «отлично».

— **Принимать участие в таком конкурсе очень волнительно. Что посоветуешь участницам Мисс Политеха-2018?**

— Для начала я посоветую девушкам не бояться принять участие (смеется)! А так, главное, как я считаю, нужно быть собой, быть естественной, даже на сцене, не стоит ломать себя и изображать совсем другого человека, надо оставаться собой. Ещё я думаю очень важно получать удовольствие от подготовки к конкурсу и от него самого.

— **В анкете ты написала, что ради победы готова покрасить волосы в серый цвет. Выполнишь ли ты обещание?**

— Я привыкла выполнять свои обещания, хоть и жалко, но да, я сдержу свое слово, иначе я не я.

## МИСС ПОЛИТЕХА – 2017 – ПОЛИНА КОЛЕСНИК

— **Твоим творческим номером была постановка летнего похода. Почему ты остановилась на этой идее?**

— Я выбрала тему похода, потому что для меня это что-то такое светлое, что вызывает хорошие эмоции и греет душу. Я подумала, что я должна прочувствовать номер и сделать то, что мне близко, что я люблю. Я решила поделиться этим теплом со зрителями, чтобы все, кто находился в зале, ненадолго забыли о своих делах и проблемах, и вместе с нами окунулись в маленький мир у костра (смеется).

— **Изменилась ли твоя жизнь после победы?**

— Сама жизнь особо не изменилась, продолжаю также заниматься своими делами, учиться, но вот приветствие в мою сторону у большинства изменилось. Например, некоторые в шутку здороваются, начиная с фразы «О, мисс Политеха!». А если уж что-то сделаю не так, ребята шутят, мол «титул позволяет». Это, конечно, забавно, но я чувствую себя неловко (смеется).



## ВИЦЕ-МИСС 2017 – СВЕТЛАНА ВОРОНЦОВА

### — Почему ты решила участвовать?

— Захотелось доказать себе, что я смогу перебороть себя и свои страхи, особенно стоять на сцене одной, потому что это совершенно иное, нежели стоять на сцене с командой.

### — Хотела бы ты заново пережить этот конкурс?

— Да, потому что это не так страшно, как казалось. За это масштабное мероприятие спасибо Диане Гакиповой!

### — С какими трудностями тебе пришлось столкнуться?

— Для меня было сложно встретиться с девочками, чтобы прорепетировать номер, потому что с полным занятым днём и работой это было сложно сделать.

### — Решение принять участие в конкурсе было сумбурным или же ты давно планировала?

— Желание было немного спонтанным. Я спросила себя: «А почему бы и нет?». Нужно попробовать все, раз выпадает такой шанс. Да и я вроде ничего такая!

### — Что посоветуешь будущим участницам?

— Не бояться, в основном всеми движет страх.

Будьте проще, ведь тот адреналин который ты получаешь, не сравнить ни с чем, а эйфория после концерта это ещё лучше! Участвуйте, не стесняйтесь, это того стоит!



## «МИСС, ПО МНЕНИЮ ПЯТИ МИСС» – АЛЕНА ЗАЙЦЕВА

### — Довольна ли ты своим выступлением?

— Довольна на все 100%! Если бы мне предложили стереть прошлое и заново поучаствовать в конкурсе, я бы ничего не поменяла в выступлении.

### — Почему в качестве творческого номера ты выбрала танец «Небо славян»?

— Для меня творчество и танцы – это уже синонимы. Я танцую с 6 лет, сначала занималась в родном городе Старица в коллективе «Эхо», теперь в Политехе хожу в хореографическую студию «Astel». И то, что моим творческим номером был танец, я думаю, ни для кого не было сюрпризом. Почему именно «Небо славян»? Для меня это самый мощный и сильный танец, из всех, что я танцевала. Это один из самых массовых наших танцев и поддержка девушек придавала мне огромную силу.

### — Какой торт у тебя ассоциируется с конкурсом?

— Таким, каким я его приготовила: большим – это значимое событие для всех девушек-участниц, парадоксальным – женский конкурс, но цвет у торта нежно-голубой, а не розовый, и, конечно же, очень-очень вкусный.

### — Чему тебя научил конкурс?

— Одна из основных причин, почему я решила участвовать в конкурсе, – это желание побороть свой страх выступать с речью перед большой аудиторией. Я долго готовилась к конкурсу представления себя и очень переживала за интеллектуальные вопросы. Но, оказавшись на сцене, я поняла, что мне очень комфортно и страха не было, голос не дрожал. И после конкурса я окончательно убедилась, что все рамки и страхи у нас в голове, мы зачем-то придумываем и верим в них. А вывод после конкурса: меньше мечтать – больше действовать!



## «МИСС КОНГЕНИАЛЬНОСТЬ» – АНАСТАСИЯ БЕРИЛОВА

### — Было ли для тебя сложным принять решение участвовать в конкурсе?

— Я долго думала и сомневалась, стоит ли принимать участие, но потом я подумала, что нужно показать членов педагогического отряда «ЛИФТ» с новой стороны! И в этом меня поддержала Полина Колесник. Или я ее (смеется).

### — Что ты хотела донести до зрителя своим номером? Как ты считаешь, удалась ли задумка?

— Мне хотелось показать тренерскую деятельность по-новому! Чтобы зритель взглянул на тренинги под новым углом. Ну, и, конечно же, хотелось передать все глубину мыслей с помощью «марионеток» и силы слова, но, мне кажется, чего-то все-таки моему номеру не хватило...

### — Хотела бы ты повторить этот день?

— Думаю, что нет. Потому что такие моменты ценны именно за то, что они неповторимы.

### — опиши конкурс тремя словами.

Каблуки, цветы, творчество.

# «ОТКРЫВАЯ СТРАНЫ» ... НАОБОРОТ!

Текст: Полина Квач

Часть 2. Южное и западное полушария



ИТАК, ИДЕЯ НЕМНОГО ИЗМЕНИТЬ СУЩЕСТВУЮЩУЮ НА ЭТОМ МЕСТЕ РУБРИКУ «ОТКРЫВАЯ СТРАНЫ» ПОЛУЧАЕТ ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ. НАПОМИНИМ, ЧТО В ПРОШЛОМ ВЫПУСКЕ МЫ ОТКРЫВАЛИ РОССИЮ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА МЕЖДУНАРОДНОГО АКАДЕМИЧЕСКОГО СОТРУДНИЧЕСТВА ТВГУ – ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СТРАН СЕВЕРНОГО И ВОСТОЧНОГО ПОЛУШАРИЙ. ЕСЛИ КРАТКО, ТО СТРАНА ОБУЧЕНИЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ДЛЯ НИХ: БОЛЕЕ ПАСМУРНЫМ НЕБОМ; ИЗВЕСТНЫМ ПО ВСЕМУ МИРУ ФОЛЬКЛОРОМ; НЕОБХОДИМОСТЬЮ ВСЕГДА ИМЕТЬ ПОД РУКОЙ ТЕПЛЫЕ ВЕЩИ; ВЕЛИЧИЕМ, МОГУЩЕСТВОМ И СЛОЖНОСТЬЮ РУССКОГО ЯЗЫКА И КУЛЬТУРЫ.

А ВОТ ТЕПЕРЬ ВЫЯСНИМ МНЕНИЯ ИХ СОКУРСНИКОВ ИЗ ДВУХ ДРУГИХ ПОЛУШАРИЙ. ПОПРОБУЙТЕ НАЙТИ ХОТЯ БЫ 5 ОТЛИЧИЙ И ПОЙМАТЬ ОТРАЖЕНИЕ ЗЕРКАЛА ЧУЖЕЗЕМНОЙ ДУШИ...



**Колумбия  
Лопес Элвис**

<b>Какие легенды о России Вы знали до приезда? Что подтвердилось, а что нет?</b>	До приезда в страну я уже немного знал о России. С чем я ее ассоциировал: у всех есть оружие, будто все работают на оружейных заводах; очень холодно, и круглый год повсюду снег; много пьянства; люди серьезные, холодные, старомодные и вовсе не толерантные. Все в какой-то степени подтвердилось, кроме того, что все хранят при себе оружие и много пьют.
<b>Похоже ли небо в России и в Вашей стране?</b>	Небо-то похоже везде, но в России оно только летом похоже на то небо, которое я привык видеть круглый год.
<b>Что из традиционно русского запомнилось больше всего?</b>	Масленица. Мне очень любопытно смотреть на то, как люди так долго ждут возвращения солнца и весны. Это ощущение можно понять, только когда проживешь целую русскую зиму.
<b>Три самые необходимые Вам вещи в России?</b>	Свежие фрукты. Блендер. Сладости.
<b>Какого «кусочка Родины» не хватает здесь в России?</b>	Привычных продуктов питания.
<b>Какие несколько слов могут описать Вашу страну?</b>	Красота. Радость. «Calor humano» (прим. автора – аргентинская рок-группа). Толерантность, простота. Все, что нужно.
<b>Первая мысль, впечатление, случай в России?</b>	Впечатление: противоречивость; первая мысль: не то, что я представлял.
<b>А знаете ли Вы какую-нибудь русскую народную сказку?</b>	Да. «Пёс и волк», но я не знал, что это русская сказка.
<b>Опишите типичного россиянина, какой он/она на Ваш взгляд?</b>	Корректно описать русского человека или его менталитет крайне сложно, но если судить поверхностно, то я сказал бы что он довольно выделяющийся. Серьезный вид. Спокойный. А если описывать внутренний мир русских людей, то у них есть высокий уровень справедливости, они простые и добрые, любопытные, веселые и очень эмоциональные.
<b>Совет иностранным студентам, собирающимся учиться в российском ВУЗе.</b>	Студентам посоветовал бы ехать сюда, только если сами считают, что достаточно взрослые для того, чтобы принимать и понимать поведение русского человека.



**Ангола**  
**Бандейра Элизаму**



**Гана**  
**Дансо Рейган**

До приезда в Россию я думал, что русские гуляют с медведями по улице, как с собаками. Сейчас я понимаю, что это не так.
Смешной вопрос. Небо такое же, как и во всем мире.
День Победы.
Зимняя куртка, шапка и сила воли.
Не хватает живого горячего солнца.
Ангола – любимая страна, красивая, богатая, необыкновенная.
Сначала я ощутил холод. Русские живут в своем мире, но при этом они добрые, хотя, чтобы каждый ощутил себя русским, т.е. соблюдал какие-то определенные традиции, которые он считает необходимыми для русского человека.
Да, знаю: «Репка», «Колобок».
На мой взгляд, русский человек немного странный. Видя тебя в первый раз, смотрит будто на инопланетянина. Сначала казалось, что русские не очень дружелюбно настроены, но потом я понял, что они доброжелательны и им интересно заводить новые знакомства. Также хочу заметить, что русские девушки очень красивые.
Тот, кто собирается учиться в России, должен знать какие трудности его ожидают здесь, а именно: язык и климат. Советую сначала изучить русский язык на Родине, а после этого отправляться сюда. Мне было сложно, потому что я не знал русский язык, когда приехал учиться. Но в нашем ВУЗе есть замечательные преподаватели.

Я знаю А.С. Пушкина, но думаю, его везде знают. Я читал пару его стихов на своем языке и тут еще прочитал несколько на русском. Конечно, мне до сих пор не все понятно, но то, что он талантливый поэт – это факт.
Небо, думаю, голубое везде. Только тут часто серым бывает. И солнце порой не греет.
Мне больше всего запомнилось Крещение. Меня всегда удивляет, что, несмотря на температуру воды, русские все равно отмечают этот праздник как надо.
Если говорить про необходимую одежду, то это куртка, теплые перчатки и, конечно, ботинки. Всегда пригодятся. Даже летом!
Не хватает вкусной еды. Тут есть хорошие блюда, но дома всегда лучше. И это факт. Всегда скучаю по родным блюдам. И еще скучаю по тому, как люди у нас всегда улыбаются. Не говорю, что это плохо, но русские мало улыбаются.
Наши люди очень любят жизнь и хорошие моменты в ней, поэтому страна мирная и красивая.
Холодно... красиво, но холодно
Знаю. Называется – «Цветик-семицветик».
Русский человек очень интересный. Когда мы еще незнакомы, он кажется холодным и будто не хочет дружить. Защищает себя от всего. Но после знакомства русские очень гостеприимные.
Если есть студенты, которые хотят приехать учиться в Россию, то я скажу, что им нужно держаться крепко. Порой думают, что тут все проще, чем дома, но это не так. Наоборот, здесь даже сложнее, и надо привыкнуть к каким-то необычным случаям. Погода суровая, и метод обучения сложный. Но это все для того, чтобы сделать тебя сильным.

# О ПАМЯТИ КОРНЕЙ НАШИХ

Текст: Михаил Воронцов,  
Илья Глухов

НИ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ, КТО ТАКИЕ РЕКОНСТРУКТОРЫ И ЧЕМ ОНИ ЗАНИМАЮТСЯ. НО НЕ ВСЕ ЗНАЮТ, ДЛЯ ЧЕГО ИМЕННО И С КАКОЙ ЦЕЛЬЮ. БЛАГОДАРЯ ИМ МЫ НЕ ТОЛЬКО МОЖЕМ НАУЧИТЬСЯ ФЕХТОВАНИЮ И ИЗГОТОВЛЕНИЮ ИСТОРИЧЕСКОГО КОСТЮМА, НО И УЗНАТЬ И ПОЧУВСТВОВАТЬ КУЛЬТУРУ И БЫТ ПРОШЛЫХ ВЕКОВ. В ЭТОЙ СТАТЬЕ МЫ РАССКАЖЕМ ОБ ОДНОМ ИЗ ПЕРВЫХ ИСТОРИЧЕСКИХ КЛУБОВ НАШЕГО ГОРОДА – ТВЕРСКОЙ «ДРУЖИНЕ».



Тверская Областная Общественная Организация Военно-патриотический Фольклорно-Этнографический Историко-Реконструкторский клуб «Дружина» – самый многочисленный и известный клуб Твери. Официально был основан в 1998 году Леонидом Борисовичем Воскресенским.

На данный момент клуб насчитывает в своих рядах около пятидесяти человек, которые принимают непосредственное участие в жизни своего клуба. Для них «Дружина» – второй дом. Так же клуб с радостью принимает у себя так называемых гостей. Гости – это те люди, которые не состоят в организации, но принимают участие в выездах и фестивалях.

Клуб занимается популяризацией культурно-исторического наследия, трансляцией исторического опыта, общественной деятельностью, развитием всевозможных социокультурных проектов и многое другое.

Для новых членов клуба представлены большие возможности. В организации действует большой набор секций и кружков, такие как:

1. Секция исторического фехтования
2. Секция артистического фехтования и каскадерского боя
3. Кружок изготовления исторического костюма
4. Обработка кожи, дерева и металла

При вступлении никакие взносы не берутся, но новый член организации обязан принимать участие в жизни и деятельности клуба, соблюдать устав и приносить клубу пользу.

На данный момент основное направление клуба – воссоздание материальной культуры Руси, Великого Княжества Литовского и степных государств Поволжья рубежа 15-го и 16-го веков.

«Дружина» ежегодно принимает участие в крупнейших военно-исторических фестивалях России и ближайшего зарубежья. Среди них: «Былинный берег» в Тверской области, «Меч Твери», «Кубок Дмитрия Донского», «Старая Рязань» и т.д. Также, члены клубов принимают участие в турнирах (бой один на один, два на два и т.д.) и турнирах-бугуртах (массовый бой, от 50-ти человек и выше).

Благодаря таким организациям мы развиваемся, учимся новому, и, самое главное – не забываем о нашем общем прошлом и смело смотрим в будущее.

Данную информацию нам предоставили Егор и Тимофей Беловы, за что им огромное спасибо. Клуб «Дружина» можно найти по адресу: ул. Жигарева, д.5, вход со двора.

Организаторы клуба «Дружина» абсолютно уверены в том, что такой проект важен для нашего города. А согласны ли с ними студенты Политеха?



**ОЛЬГА АМЕЛИНА (ИСФ, 4 КУРС)**



— Знаешь ли ты о существовании в Твери военно-патриотического историко-реконструкторского клуба **Дружина**?

— Да, слышала о нем. Он организует исторические фестивали несколько раз в году.

— **Нужен ли этот клуб нашему обществу?**

— Я считаю, что нужен. Он позволяет увидеть в живую, а не только из учебников, как было раньше и прочувствовать некоторые моменты на себе.

— **Есть ли у тебя любимый рыцарь?**

— Из истории Жак де Моле, потому что мне было интересно узнать историю тамплиеров.

**АРТЕМ ХАРИНОВ (ФПИЗ, 1 КУРС), СОСТОИТ В КЛУБЕ «ДРУЖИНА»**



— **Что для тебя клуб «Дружина»?**

— Это школа, в ней ты можешь научиться различным интереснейшим вещам, узнать много нового, поехать по миру, по разным историческим фестивалям, выступать на сцене. Также нас учат сражаться, преодолевать свои комплексы, вырабатывать характер, учиться ответственности. Мой клуб — это малый мир. Ну и друзья, конечно же.

— **Зовешь ли ты туда студентов Политеха?**

— Да. У нас работает музей, в котором есть много интересных вещей и каждый может ознакомиться и прикоснуться к истории.

— **Свяжешь ли ты свое будущее с «Дружиной»?**

— Я думаю да, это хорошая платформа для развития и начинания собственных проектов.

**ЕЛИЗАВЕТА ТУЗОВА (ФУСК, 2 КУРС)**



— В Твери есть историко-реконструкторский патриотический клуб **«Дружина»**, твое мнение о нем?

— Я очень мало знаю о нем, поэтому не смогу ответить. Слышала только, что это клуб исторического направления, который является, если можно так выразиться, «живым музеем».

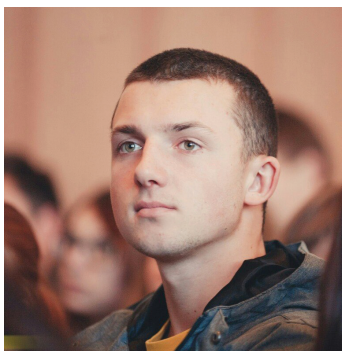
— **А хочешь вступить в клуб и научиться чему-то новому и развить себя в новой сфере деятельности?**

— Можно попробовать, но для этого надо много свободного времени, плюс надо гореть желанием.

— **Существуют ли рыцари в наше время?**

— Понятия «рыцарь» нет, но человек с благородными намерениями является рыцарем наших дней.

**СТЕПАН АЗАРОВ**



— **Была ли у тебя мечта ходить под парусом? Ведь один из проектов клуба «Дружина» — возрождение парусного флота Твери?**

— Нет. Но всегда считал, что это очень романтично. Может, дело в том, что вырос в деревне, где не очень много водоемов, но много лесов.

— **Важен ли клуб «Дружина» для нашего города?**

— Да, конечно. Клуб развивается и выходит на все больший уровень, вскоре может быть будет символом нашего города. А что? Красиво и элегантно.

— **Кто для тебя является рыцарем нашего времени?**

— Выделить какую-нибудь определенную личность трудно. Чем политический лидер или обычный доброволец не рыцарь современного общества?

**ВАСИЛИЙ МАРЧЕНКО (МАГИСТРАТУРА, 2 КУРС)**



— Знаешь ли ты о фестивалях **«Тверское княжество»**, **«Эпоха»**, **«Тверская застава»**?

— Да, знаю. Они проводятся у нас в городе с целью привлечь внимание людей к истории и объяснить, что сама эта наука может быть интересной.

— **Как ты относишься к этим фестивалям? И хотел бы в них поучаствовать?**

— Очень положительно. Они напоминают нам об историческом опыте и наследии наших предков. Учат нас не забывать историю, а также показывают хозяйство и быт русского народа, что намного интереснее в наглядном виде.

— **А хотел бы ты надеть доспехи и врататься в бой?**

— Услышать звон металла и какой-нибудь боевой клич? Всегда готов!





# ЖЕЛЕЗО ПОМОЖЕТ НАМ

Текст: Юлия Нестеренко  
Иллюстрация: Александр Папин

ОСМЕЛЮСЬ СКАЗАТЬ, ЧТО С КАЖДЫМ ДНЕМ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЧИСЛО ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ СПОРТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ. ТАКАЯ ТЕНДЕНЦИЯ НЕ МОЖЕТ НЕ РАДОВАТЬ, ВЕДЬ СПОРТ СПОСОБЕН ИЗМЕНИТЬ ЧЕЛОВЕКА. ОН ОДНОЗНАЧНО ОКАЗЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, МАЛО ТОГО, ОН ВЛИЯЕТ НА РАЗУМ И ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА. ЕСТЬ МАССА ВИДОВ СПОРТА, ГДЕ МОЖНО НАЙТИ СЕБЯ. МНОГИЕ ВЫБИРАЮТ ЗАНЯТИЯ В ФИТНЕС-КЛУБЕ – ТАМ ТЫ ЯВЛЯЕШЬСЯ СКУЛЬПТОРОМ СВОЕГО ТЕЛА. НО ПОРОЙ ТАКАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ПРИВОДИТ К ОБРАТНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ – МОЖНО НАВРЕДИТЬ СВОЕЙ ФОРМЕ, А ТО И ЗДОРОВЬЮ. ПОЭТОМУ ВСЕТАКИ ЛУЧШЕ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПЕРСОНАЛЬНОМУ ТРЕНЕРУ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НЕ ПОЛЕНИТЕСЬ ИЗУЧИТЬ ЭТУ ТЕМУ САМОСТОЯТЕЛЬНО. В ДАННОЙ ЖЕ СТАТЬЕ МЫ РАССМОТРИМ НЕКОТОРЫЕ ИЗ БОЛЬШОГО МНОЖЕСТВА ТРЕНАЖЕРОВ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ВСТРЕТИТЬ В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ ГОРОДА.

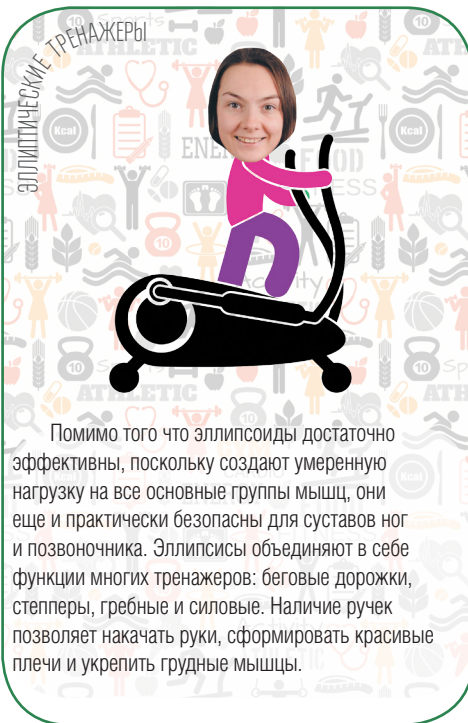
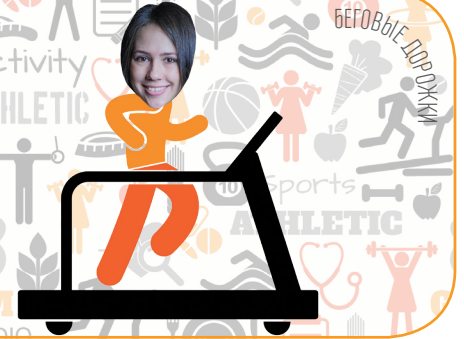
Спортивный фитнес-зал по типу нагрузки условно можно разделить на две основные зоны: кардио-зона и силовая зона.

**1. Кардио-зона (аэробная).** Тренировка на аэробных тренажерах способствует эффективному снижению веса, так как на организм нагрузка распределяется равномерно. Отлично тренирует выносливость, регулирует работу сердечно-сосудистой системы и развивает вестибулярный аппарат.

Перед тренировкой определите свою цель. Если это активная тренировка сердца, то кардио проделываем интенсивно, но коротким по времени (в среднем 15–20 мин.). Если же поставлена задача сбросить лишний вес, то тренируемся дольше по времени (от 40 до 60 мин), но с более низкой интенсивностью. Заниматься регулярно. Старайтесь не есть за час до тренировки и после, и что очень важно, количество калорий принимаемых должно быть меньше, чем количество затрачиваемых во время тренировки. В неделю делайте как минимум один день отдыха от тренировок. Оптимальнее всего заниматься три раза в неделю.

Наиболее эффективный вид кардио с точки зрения воздействия не только на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но и на развитие мышц ног, формирует привлекательные рельефы икр и бедер, укрепляет ягодичные мышцы. При наличии определенных навыков работы на велотренажерах можно укрепить и мышцы рук, пресс, спину. Существуют вертикальные тренажеры – человек в них располагается как на обычном велосипеде – и горизонтальные, на которых тренируются полулежа. Горизонтальные велотренажеры рекомендованы людям с избыточным лишним весом и с травмами спины.

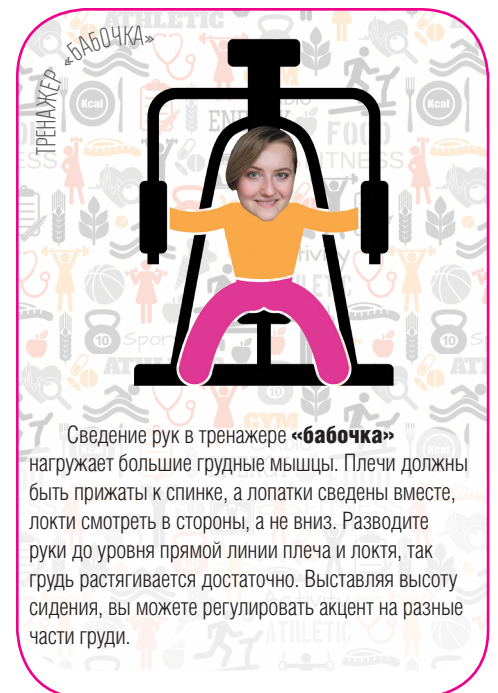
Самый простой и эффективный вид кардионагрузки с точки зрения похудения, так как во время тренировки задействуется максимальное количество мышц, а дыхание становится очень глубоким. Интенсивность тренировки зависит от скорости и угла наклона движущейся поверхности, которую вы выбираете самостоятельно. При повышении уровня вашей подготовки увеличивайте интенсивность тренировки, в противном случае результат будет достигаться медленнее.



Помимо того что эллипсоиды достаточно эффективны, поскольку создают умеренную нагрузку на все основные группы мышц, они еще и практически безопасны для суставов ног и позвоночника. Эллипсисы объединяют в себе функции многих тренажеров: беговые дорожки, степперы, гребные и силовые. Наличие ручек позволяет накачать руки, сформировать красивые плечи и укрепить грудные мышцы.

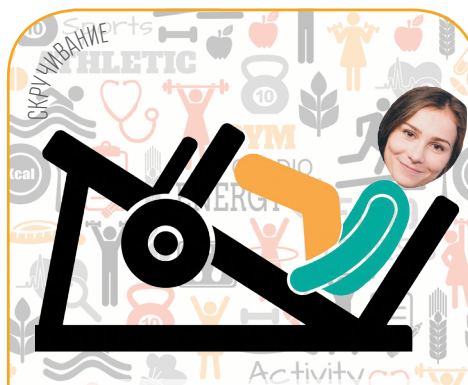
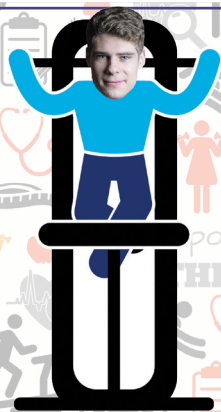
**2. Силовая зона.** Эта зона концентрирует огромное количество тренажеров, блочных устройств, разнообразного «железа» (гири, гантели, штанги и др.). Тренировка в этой зоне помогает нарастить мышцы

повысить тонус и набрать массу. Частота тренировок для начинающего может колебаться от 2 до 4 раз в неделю. Зависит это от того, какую тренировочную программу вы выбрали, от уровня вашей подготовки, от реакции организма на нагрузку и собственного самочувствия. Не бойтесь вносить изменения в программу, улучшать ее, давать себе отдых, вы должны чувствовать, что организм готов к следующим нагрузкам. Тренажеры с отягощением, как правило, целенаправленно воздействуют на определенную группу мышц. В силовой зоне сконцентрировано огромное количество тренажеров, для описания которых потребуются не одна статья, а серия журналов. Поэтому мы рассмотрим по одному тренажеру на каждую группу мышц.

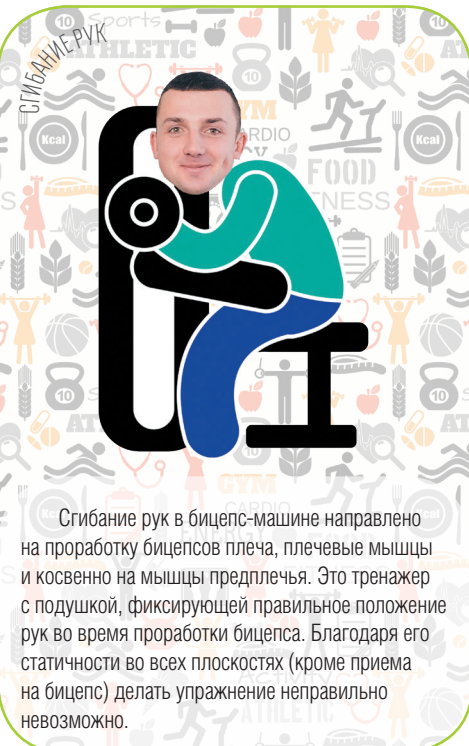


Сведение рук в тренажере «бабочка» нагружает большие грудные мышцы. Плечи должны быть прижаты к спинке, а лопатки сведены вместе, локти смотреть в стороны, а не вниз. Разводите руки до уровня прямой линии плеча и локтя, так грудь растягивается достаточно. Выставляя высоту сидения, вы можете регулировать акцент на разные части груди.

Гравитрон — это многофункциональный тренажер, который предназначен для силовых тренировок, направленных на развитие мышц груди, спины, дельт, бицепсов и трицепсов, обеспечивает проработку плечевого пояса. Преимущество тренажера в том, что тренироваться на нем может как начинающий спортсмен, так и опытный атлет. Признан очень безопасным и удобным, поэтому есть практически в каждом зале. Подтягивание в гравитроне должно осуществляться плавно, без рывков. Корпус держите прямо, избегая неестественного прогибания в пояснице. Работайте в пол-амплитуды, т. е. руки оставляйте слегка согнутыми в нижней точке, это помогает снизить нагрузку на суставы.



Скручивание в тренажере — это отличное упражнение, которым можно дополнить тренировку пресса, если веса собственного тела уже недостаточно. Начинайте с комфортного для вас веса, при этом убедитесь, что движения не приводят к сильной нагрузке на позвоночник. Для эффективности следите, чтобы движения выполнялись только с помощью мышц пресса. Лучше всего руки разместить за спиной, а не ставить их на ручки тренажера, которые вы упираете в плечи. Наверное, вы замечали, что когда руки находятся спереди, то упражнение делать легче — это потому, что включаются длинные мышцы спины. Не стоит делать рывковые движения, это может привести к тому, что поясничные мышцы будут слишком сильно тянуться и напрягаться. Слабая поясница может травмироваться, не выдерживая установленный вес.



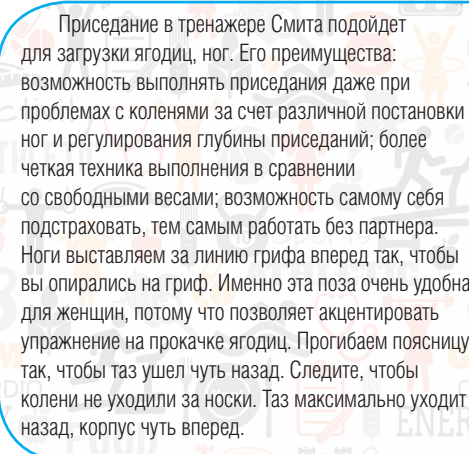
Сгибание рук в бицепс-машине направлено на проработку бицепсов плеча, плечевые мышцы и косвенно на мышцы предплечья. Это тренажер с подушкой, фиксирующей правильное положение рук во время проработки бицепса. Благодаря его статичности во всех плоскостях (кроме приема на бицепс) делать упражнение неправильно невозможно.



Разгибание рук в блоке является эффективным упражнением, развивающим трицепс, причем его можно выполнять разным хватом, что будет давать нагрузку на разные его части. Выполняя упражнение, следите за локтями, они должны быть неподвижны, плотно прижаты по бокам туловища. Прodelывайте движения в максимальной амплитуде. При разгибании рукоятки тянем не на себя, а в пол.



Жим ногами на тренажере — платформа задействует четырехглавые мышцы бедра (передняя часть бедра — квадрицепс), заднюю часть мышц бедра и ягодицы. В данном упражнении отсутствует нагрузка на позвоночник, поэтому упражнение отлично подойдет для полноценной тренировки мышц ног, если у вас есть проблемы со спиной. Следующие преимущества заключаются в том, что жим ногами в плане техники выполнения гораздо легче и безопаснее альтернативного приседания со штангой. Важно отметить, что от постановки ног (широкая, узкая) зависит то, на какую их часть будет сделан акцент.



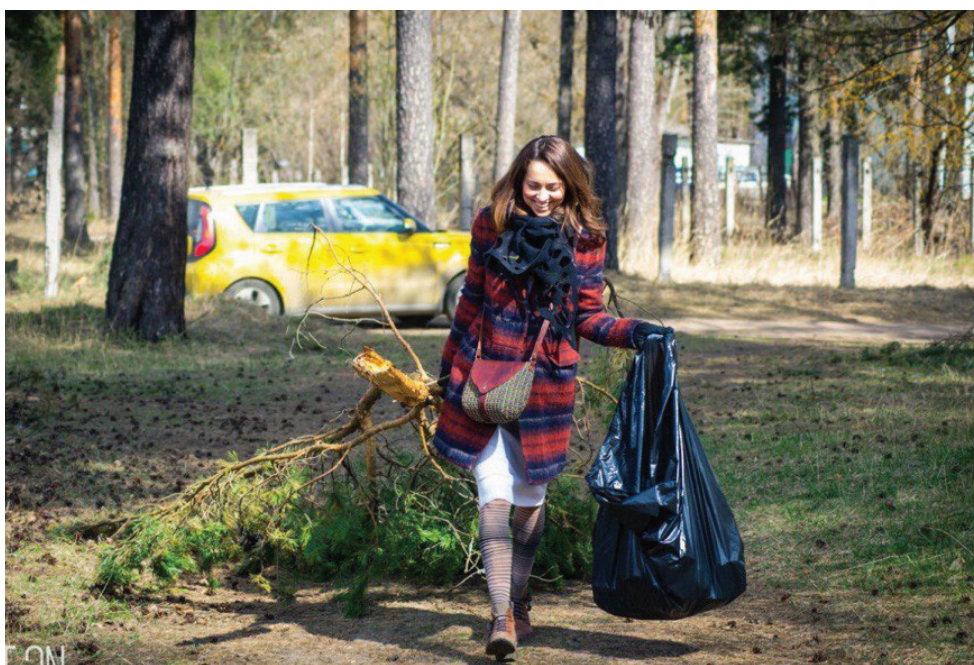
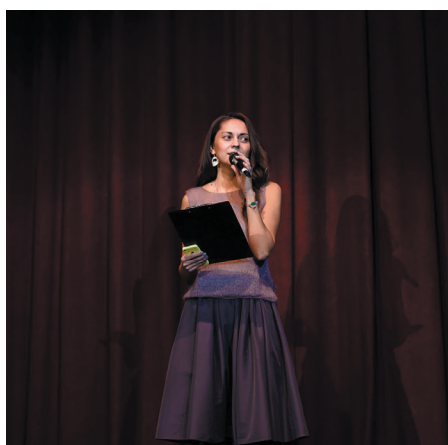
Приседание в тренажере Смита подойдет для загрузки ягодиц, ног. Его преимущества: возможность выполнять приседания даже при проблемах с коленями за счет различной постановки ног и регулирования глубины приседаний; более четкая техника выполнения в сравнении со свободными весами; возможность самому себя подстраховать, тем самым работать без партнера. Ноги выставляем за линию грифа вперед так, чтобы вы опирались на гриф. Именно эта поза очень удобна для женщин, потому что позволяет акцентировать упражнение на прокачке ягодиц. Прогибаем поясницу так, чтобы таз ушел чуть назад. Следите, чтобы колени не уходили за носки. Таз максимально уходит назад, корпус чуть вперед.

СПОРТ ОДНОЗНАЧНО ОКАЗЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, МАЛО ТОГО ОН ВЛИЯЕТ НА РАЗУМ ЧЕЛОВЕКА.

# ЛИЦО ПРОФСОЮЗА

Текст: Лебенкова Наталья

КАЖДЫЙ СТУДЕНТ, ОБУЧАЮЩИЙСЯ В НАШЕМ УНИВЕРСИТЕТЕ, ТАК ИЛИ ИНАЧЕ, ЗНАЕТ, ЧТО ТАКОЕ ПРОФСОЮЗ. МНОГИЕ ОБРАЩАЮТСЯ ТУДА ЗА ПОМОЩЬЮ, ПОДАЮТ ЗАЯВЛЕНИЕ НА МАТЕРИАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ ИЛИ ИЩУТ СОВЕТА ПО КАКИМ-ТО ЛИЧНЫМ ПРИЧИНАМ. НО ПРОФКОМ – ЭТО НЕ ПРОСТО МЕСТО, ЭТО ДОБРОВОЛЬНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ ЛЮДЕЙ, ВО ГЛАВЕ КОТОРОГО СТОИТ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРОФСОЮЗА – ГАКИПОВА ДИАНА. ОНА НЕ ТОЛЬКО ЗАЩИЩАЕТ ПРАВА СТУДЕНТОВ, НО И ПРИСУТСТВУЕТ НА СЦЕНЕ МНОГИХ СТУДЕНЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ. КАК ДИАНА СПРАВЛЯЕТСЯ С ТАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОЙ РАБОТОЙ? А КАКОЙ ПУТЬ ПРОШЛА ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАЛА РАБОТАТЬ В ПРОФСОЮЗЕ? УЗНАЕМ У САМОЙ ДИАНЫ.



— Расскажи, пожалуйста, как ты оказалась в Политехе. Почему выбрала именно этот вуз?

— Я оказалась в Политехе спонтанно. Школу закончила в городе Торжок. Родилась я в Тамбове и план был поступать в аналогичный ТГТУ — Тамбовский государственный технический университет. Но потом решила выбрать университет поближе.

— Какое впечатление произвёл на тебя наш университет, когда ты впервые вошла в его двери? Каким он был тогда и как изменился?

— Впечатления были смешанные: от страха перед вступительными экзаменами до жадности оказаться в новом месте! Может, не поверите, но он с 2004 года ни чуточку не изменился!

— Какой был твой любимый предмет? А преподаватель?

— Я закончила специальность «Химия». Какой мой любимый предмет — ответ очевиден. Химию либо знают отлично, либо не понимают совсем! Мне повезло (смеётся). Не могу кого-то выделить конкретно, преподавателей своей кафедры БТиХ всех помню и люблю. С гордостью могу сказать — коллеги, так как теперь я тоже преподаватель кафедры!

— Как начиналась твоя активная деятельность в стенах ТвГТУ? Состояла ли ты в каких-то студенческих объединениях? Выступала на сцене?

— Моя творческая жизнь долго не начиналась. Только на старших курсах ребята из актива пригласили в команду КВН. На сцене выступать боялась, поэтому были роли без слов. Мы выступали даже на фестивале Российская Студенческая Весна в г. Волгоград.



— Как ты стала председателем Профсоюза? Каким был Профсоюз тогда?

— Председателем профсоюза стала в 2009 году. До этого пару лет работала секретарем в Профкоме. Так сказать, случился карьерный рост. Профсоюз набирает силу вместе с существующим активом. КПД организации тем больше, чем нас больше и чем мы дружнее.

— У каждого из нас есть девизы, которыми он руководствуется по жизни, принципы, от которых не отступает. А какими правилами по жизни пользуешься ты?

— Правил по жизни нет. Но полезен девиз «Иногда лучше жевать, чем говорить».

— Раз в пол года можно подавать заявления на повышенную стипендию. Десятки студентов заходят в кабинет Профсоюза, заполняя его суматохой, шумом, бегом. Как ты справляешься с таким сезонным «наплывом» студентов?

— Кто сказал, что справляюсь? (смеётся) Мне кажется, есть ребята, которые попали под «горячую руку». Стараемся уделить внимание и помочь, невзирая на эмоции. В качестве восстановления сил, пару раз в году устраиваю по неделе одиночества и тишины!

— Самое тёплое воспоминание, связанное с Политехом?

— Это те друзья, встречи с которыми мне подарил Политех.

— Каким ты видишь Политех через 10 лет?

— С тех пор как я поступила, прошло 13 лет, думаю, через 10 лет он останется прежним: таким, который открывает и развивает талант, учит работать над ошибками и даёт много возможностей!

— Чем ты занимаешься помимо работы в стенах университета?

— Я совмещаю работу председателя Профсоюза и преподавательскую деятельность.

— Напиши несколько интересных фактов о себе.

— Я очень увлеченный человек. Увлекаюсь внезапно и надолго! Люблю вкусно покушать — ем много и не толстею! Долго разговариваю по телефону. В последнее время много вяжу, и многие вокруг меня увлеклись этим занятием! Это радует!



БЛИЦ-ОПРОС

1. Какую слабость ты можешь себе простить?

Долго спать.

2. Что для тебя самое главное в жизни? Здоровье моих близких.

3. Чтобы ты сделала, если бы стала невидимой?

Даже признаться страшно, чтобы мне хотелось сделать.

4. Какую суперспособность хотела бы иметь?

Быть в нескольких местах одновременно.

5. Если книга, то Анна Каренина Л.Толстой.

6. Если фильм, то Сибирский цирюльник.

7. Если место, то Италия.

# ПОЛЕЗНОСТИ

Текст: Кристина Малая

У КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ, ОТ КОТОРЫХ МЫ ХОТИМ ИЗБАВИТЬСЯ. НО МЫ ЗАБЫВАЕМ, ЧТО БЫВАЮТ И ХОРОШИЕ, ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ СТОИТ В СЕБЕ ВОСПИТЫВАТЬ. В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ УСПЕХ КОНКРЕТНОГО ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ НАБОРА ЕГО ПРИВЫЧЕК, ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ОН САМ ДЛЯ СЕБЯ ВЫРАБОТАЛ И КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ЕМУ ДОСТИГАТЬ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ. ИТАК, МЫ ПОДГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАС ТОП ПОЛЕЗНОСТЕЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

## 1. Правило трех целей

По утрам, за место того, чтобы составлять длинный список задач, лучше спросите себя: «Какие три вещи я хочу сделать за этот день?» И запишите их. В конце дня вычеркните то, что удалось исполнить за день. Такой подход научит вас лучше организовывать свое время и силы, чтобы достигать конкретных задач в течении дня.



## 6. Заправляйте кровать сразу, как проснулись

Может показаться глупостью, но у этой привычки на самом деле есть интересный побочный эффект! Заправляя по утрам постель, вы так сказать, начинаете свой день с достижения небольшой цели, тем самым настраиваясь на успешное достижение других.

## 7. По человеку в неделю!

Знакомьтесь хотя бы с одним новым человеком за неделю. Новые люди наполняют вашу жизнь новыми идеями и ненадолго выводят вас из привычной зоны комфорта.

## 8. Пишите!

Пишите каждый день, пишите блог, пишите ваши эмоции, пережитые за день, пишите ваши планы на неделю. Это прекрасный совет для тех, кто хочет развить свои творческие способности и привести в порядок свои мысли.

## 9. «Сделал дело, гуляй смело» или пирожок за старание

Сосредоточьтесь на награде. Умение сфокусироваться на чём-то одном пригодится и в бизнесе, и в жизни. Вы станете гораздо продуктивнее, нацелившись на конкретный результат. А если за этот результат вас ждет еще и какая-то награда, то вам будет легче при его достижении. Поощрение может быть каким угодно. Вы можете пообещать себе наконец купить новую вещь или съездить куда-нибудь отдохнуть.

## 2. Узнавайте!

Учите каждый день что-нибудь новое. Вычитывайте интересные факты, учите по слову из другого языка или откройте и прочтите пару абзацев из учебника истории. Это определенно с каждым днем будет расширять ваш кругозор и сделает вас более эрудированным и интересным собеседником.

## 3. Читайте перед сном

Это может быть интересная статья или книга, все, что вас интересует. Перед сном информация запоминается лучше.

## 4. Важное – с утра!

По утрам у вас больше всего сил и энергии. Поэтому рациональнее планировать самые важные дела на утро, а не откладывать их на вечер.

## 5. Улыбайтесь!

Улыбайтесь людям, улыбайтесь себе в зеркало, улыбайтесь хорошей песне в наушниках. Вы и сами станете счастливее. Улыбка заразна. Это снижает стресс и тревожность, помогает проникнуться к вам доверием. И это здорово!



## 10. Тест 10 лет

Эта привычка пригодится для паникеров и любителей раздувать из мухи слона. Каждый раз, как вы будете начинать сильно переживать из-за какой-то проблемы, задайтесь вопросом: «А будет ли это важно для меня через 10 дней? Недель? А через 10 лет?» И если не будет, то это не стоит всех тех переживаний, которые вы уже собирались на нее потратить.



# СОХРАНИМ БЮДЖЕТ ВМЕСТЕ!

Текст: Лебенкова Наталья



НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ ПЕРЕД КАЖДЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ВСТАЮТ ТАКИЕ ВОПРОСЫ: КАК НАКОПИТЬ НА ВАЖНУЮ ПОКУПКУ? КАК СОХРАНИТЬ И ПРЕУМНОЖИТЬ СВОИ ЛИЧНЫЕ СБЕРЕЖЕНИЯ? КАК НЕ ПОТРАТИТЬ ВСЕ ДЕНЬГИ НА РАЗВЛЕЧЕНИЯ?

Деньги дают человеку возможность купить любой товар. Поэтому появляется потребность их сохранять и накапливать. Но вот грамотно это сделать получается далеко не у всех. Вот, 7 советов, которые помогут правильно планировать свой бюджет.

## Совет 2. Рассчитайтесь со своими долгами

Погашение долгов должно производиться в первую очередь, чтобы их сумма не накапливалась. Последующая оптимизация бюджета избавит от необходимости влезать в долги.

## Совет 3. Установите сумму сбережений

Если у вас постоянный доход (например, зарплата или стипендия), то лучше сберегать определенную сумму денег. А если он меняется из месяца в месяц, то лучше откладывать проценты от дохода. Откладывать не менее 10% от заработка.

## Совет 4. Запланируйте оплату всех постоянных расходов

Коммунальные платежи, Интернет, пополнение счета мобильных телефонов, оплата за жильё и все остальные расходы, оплачиваемые ежемесячно и отложите на них нужную сумму сразу.

## Совет 5. Отложите некоторую сумму из доходов на непредвиденные расходы.

Совету лучше последовать на данном этапе, а если эти деньги в дальнейшем не понадобятся, то отложить их в резервный фонд или на совершение действительно необходимой покупки.

Если к этому моменту (или еще раньше), у вас закончились деньги для перераспределения, это говорит о том, что вам нужно срочно задуматься об увеличении своих доходов.

## Совет 6. Запланируйте расходы на питание, транспортные расходы, важные приобретения и покупки «по мелочам»

Распределяйте сюда столько, сколько нужно, исходя из вашего финансового состояния. Важные покупки совершайте по мере необходимости. Не злоупотребляйте товарами «по мелочам».

## Совет 7. Запланируйте расходы на отдых и развлечения.

Да-да, только на этом, последнем этапе, а не на первом, как это любят делать многие. Злоупотреблять тратами здесь не стоит, но определенную, небольшую часть бюджета вполне можно выделить, если ваше финансовое состояние позволяет!



## Совет 1. Распишите все планируемые суммы денежных поступлений

Здесь относится зарплата, доход от каких-либо подработок, стипендия (если Вы студент), карманные деньги или другие поступления в личный бюджет. Если точную сумму бюджета определить нельзя (например, доходы непостоянные и т.д.), то высчитайте среднюю сумму поступлений за последние 3 месяца и запланируйте её.



## СБОРНАЯ ТвГТУ ПО ВОЛЕЙБОЛУ: «СЕРЕБРО» ПЕРВЕНСТВА ЦФО



В Орле завершилось первенства ЦФО по волейболу среди студенческих команд. Борьбу за награды в полуфиналах вели 4 коллектива.

В полуфинале 17 марта встретились сборные МГТУ (Калуга) и ТулГУ (Тула). Вторую пару составили ТвГТУ (Тверь) и ОрёлГУ (Орёл).

Студенты калужского филиала МГТУ справились со сборной ТулГУ 3:1 (25-20, 25-18, 19-25, 25-20). Во втором полуфинале хозяева уступили команде ТвГТУ (Тверь) 1:3 (22-25, 25-16, 17-25, 16-25).

В финале, который прошел 18 марта встретились сборные Калуги и Твери.

Игра окончилась со счетом в четырех партиях 3:1 (15-25, 25-17, 25-18, 28-26). «Золото» уехало в Калугу. Но тем не менее, сборная Твери с «серебром» получает путевку на всероссийский финал соревнований!

Также два игрока сборной удостоились победы в номинациях турнира:

«Лучший нападающий турнира» - Евгений Денисов

«Лучший связующий турнира» - Роман Барсуков

**ВАСИЛИЙ ДАНИЛОВ, ДИРЕКТОР СПОРТИВНО-ГО КЛУБА ТвГТУ, ТРЕНЕР:**

«Большой вклад в подготовку команды внес старший тренер Максим Свешников, без помощи которого достичь такого результата было бы невозможно. К сожалению, и в этом году не удалось взять золото турнира Студенческой волейбольной ассоциации ЦФО, но это не помешало организаторам дать допуск к финальным соревнованиям Чемпионата России по волейболу среди студенческих команд.

Огромное спасибо ребятам за то, что они бились до последнего момента, счет последней партии тому подтверждение: 28:26. Надеюсь, на финале всероссийских соревнований в г. Раменское (Московская область) сборная постарается достойно представить вуз и Тверскую область.»

Поздравляем нашу сборную и желаем ей успехов на всероссийском турнире!

## БАСКЕТБОЛ В ПОЛИТЕХЕ — ПЛОДОТВОРНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО С АСБ



Мужская и женская команда Тверского государственного технического университета сыграли в плей-офф Лиги Белова чемпионата Ассоциации студенческого баскетбола.

Обе сборные ТвГТУ дошли до этапа Ласт-64, но уступили в финальных матчах за выход в следующую стадию турнира более опытным соперникам. Тем не менее, и для девушек, и для юношей в целом этот соревновательный сезон сложился весьма успешно.

«В начале года я и представить не могла, что мы победим на двух Спартакиадах Союзного государства для детей и юношества, завоюем звание чемпиона АСБ по Северо-Западному федеральному округу и выступим в Лиге Белова, - отметила играющий тренер женской команды Дарья Ефремова. - Хочется выразить благодарность за результаты моим игрокам, которые усердно выкладывались как в тренировочном процессе, так и выходя на паркет в официальных играх».

Доволен прошедшими выступлениями и нападающий мужской сборной вуза Никита Богданов.

«В целом сезон прошел для нас продуктивно, - считает он. - Мы провели много матчей с хорошими соперниками в Твери, с первого места вышли в квалификацию Лиги Белова. В домашнем туре за выход в Ласт-64 нам не хватило 6 очков для победы в поединке со Смоленском, однако из-за отказа одной из команд мы все же смогли сыграть на этом этапе».

В следующем соревновательном цикле баскетбольные дружины ТвГТУ постараются достичь новых рубежей.



## КОМАНДА ТвГТУ «СК Racing» — ЧЕМПИОНЫ РОССИИ ПО АВТОКРОССУ



Лучшие пилоты кольцевых гонок со всей России собрались с 24 по 26 марта 2017 года на автодроме «Крепость Грозная».

Для участия в первом этапе Чемпионата России в Грозный съехались более 60 гонщиков из 20 регионов. Соревнования проходят на трассе с гравийным покрытием. Ее длина 1205 м, 8 поворотов, направление движения — против часовой стрелки. Чемпионат и первенство России по автокроссу в Чеченской Республике проходят впервые. Организаторами соревнований выступили министерство труда, занятости и социального развития и федерация автомобильного спорта совместно с автодромом «Крепость Грозная».

В классе «Супер-1600» победу одержал член команды «СК ТвГТУ Racing», сотрудник Тверского государственного технического университета, кандидат в мастера спорта Российской Федерации Сергей Лысов.

Эта победа посвящена 95-летию со дня основания нашего вуза!

Второй этап гонок пройдет в Воронеже в конце апреля.

Глава Чеченской Республики Рамзан Кадыров наблюдал за ходом первого этапа Чемпионата России по автомобильному кроссу на автодроме «Крепость Грозная».

По словам Р. Кадырова быстрая езда чеченских любителей и желание погонять на автомобиле стала причиной появления в Грозном автодрома. «Почему мы приняли решение построить в Грозном автодром? Мы видим, что наши уважаемые лихачи, любители быстрой езды по городу, создавали определенные проблемы другим участникам дорожного движения. Для этого мы построили шикарную трассу», - сказал Глава республики.

Р. Кадыров выразил уверенность, что у гостей республики останутся прекрасные впечатления о соревнованиях и о Грозном. «Я думаю, что и вам здесь понравится. Мы будем создавать все самые лучшие условия для того, чтобы подрастающее поколение занималось, развивалось, работало над собой во всех направлениях. Я желаю удачи сильнейшему. Уверен, что наши лучшие гонщики покажут сегодня мастер-класс», - сказал Р. Кадыров.

С победой, «ПОЛИТЕХ»!



# МОРЕ, ПЛЯЖ И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ЯНВАРСКИЕ МОРОЗЫ

Текст: Людмила Мякшева



С ЧЕМ У ВАС АССОЦИИРУЕТСЯ ЯНВАРЬ? С МОРОЗАМИ, СНЕГОМ, КОНЬКАМИ И СЕССИЕЙ? ЕСЛИ ТАК, ТО ВАМ СТОИТ УЗНАТЬ О ТЕХ, КТО НАПРОЧЬ ЗАБЫЛ О ТАКИХ СЛОВАХ, КТО ПОСЕТИЛ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ КОМАНД КВН «КИВИН – 2017»! СОЧИНСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ – ЭТО САМОЕ ВАЖНОЕ, САМОЕ МАССОВОЕ И САМОЕ ВПЕЧАТЛЯЮЩЕЕ МЕРОПРИЯТИЕ ГОДА ДЛЯ ВСЕГО МЕЖДУНАРОДНОГО СОЮЗА КВН.



## АЛЕКСАНДР ЦВЕТКОВ

— С кем ты успел познакомиться за время фестиваля?

— Со всеми участниками команды «Плюшки имени Ярослава Гашека», частично с командами высшей лиги и со многими командами региональных лиг. С командами из Высшей Лиги были просто минутные знакомства и фото, так как у них постоянно много дел и забот о предстоящем сезоне, но я познакомился с шаманом из «Азия Микс» — Бахтияром.

— Открыл ли ты для себя что-то новое в КВНе?

— Я увидел новые стили команд, новые персонажи и просто команды, которые не похожи ни на кого. Так же мы ходили на школу КВН, которую вёл Михаил Наумович Марфин, он рассказал об истории КВН, как он устроен, и о построении шуток, при этом использовал исторические данные вплоть до древней Греции, что было очень интересно.

— Планируешь ли поехать еще раз?

— Очень бы хотелось побывать тут ещё разок, выступить на сцене «Просмотрового зала» и погрузиться в атмосферу фестиваля.

## ВИКТОРИЯ ЕРМАКОВА

— Оправдались ли твои ожидания от поездки?

— Да! За это время познакомилась со многими людьми, поняла, что такое КВН, еще лучше узнала своих ребят, а главное отдохнула душой. Еще узнала, что мир КВНа намного больше, чем нам всем кажется, что КВН может быть не только классическим, поэтому по приезду хочется сделать что-нибудь новенькое. Мне кажется, тут и дня не хватит, чтобы рассказать, как было круто.



— Как проходили твои теплые вечера?

— Каждый вечер мы ходили на «ночники», которые вели команды из Высшей Лиги, это было весьма интересно и зрелищно, а в Старый Новый Год мы были приглашены на бал.

— Что ты не успела сделать в Сочи?

— К сожалению, не успела посмотреть весь город, так как не выходила из «Просмотрового зала», где выступали другие команды. Но ничего страшного, надеюсь, что я не последний раз была в этом городе.

## АЛЕКСАНДР КАЛАЧНЮК

— Ты не первый раз на фестивале, поэтому расскажи о какой-нибудь традиции фестиваля?

— Есть одна хорошая традиция: в конце второго тура выступает команда-чемпион высшей лиги и после выступления они так сказать «проставляются тусовке». Каждому человеку в зале положен бокал шампанского и эта «тусовка» идет поздравлять и прощаться с чемпионом.

— В каких мероприятиях ты принимал участие?

— Я не пропустил ни одного «ночника», ходил на школу КВН, был на записи «фестивальной разминки», так что ищите меня в телевизоре на КВН-ТВ.



Александр Калачнюк и Елена «Белка» Федотова – Команда КВН «Сборная ВУЗов ГУУ и МИСиС»

— С какими командами КВН удалось пообщаться близко?

— В рамках вечерних мероприятий нам удалось пообщаться с чемпионами Премьер-Лиги, команды Высшей Лиги «Хара-Морин», с командой КВН «Чистые Пруды», «Сборная университетов ГУУ и МИСиС», «Сборная города Мурманска». Также с нами общался Артем Мурадов из команды КВН «Союз» Много с кем удалось пообщаться.

# ВЕСЕННЯЯ ЗАГАДКА, ЗВЕЗДНАЯ ОТГАДКА

Текст: Людмила Мякшева  
Фото: Андрей Zubov

ПОКА ТЫ НАХОДИШЬСЯ В РАЗДУМЬЯХ, КАКУЮ МАСКУ НАДЕТЬ ИЛИ КАК СКООРДИНИРОВАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ, ЗВЕЗДЫ УЖЕ ВСЕ ДАВНЫМ-ДАВНО РЕШИЛИ. ЧИТАЙ СКОРЕЕ СВОЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ И РАЗГАДЫВАЙ, ЧТО СКРЫВАЕТ ВЕСНА!



## ОВНЫ

Стоит набраться терпения и стать более настойчивым, и отключить режим драматизма. В скором времени все образуется, и успех в разных областях жизни будет гарантирован.



## ТЕЛЬЦЫ

Основывайте свои действия на разуме, а не на внутреннем голосе, иначе растратите всю энергию еще до середины весны. Однако с наступлением мая откроется второе дыхание, что даст возможность выложиться на 100%.



## БЛИЗНЕЦЫ

Весна для вас – это пора, когда слово «творчество» встречается в любом сочетании: проекты, натура, сторона, деятельность... Но не стоит халатно относиться к своему самочувствию, а то попадете на больничную койку.



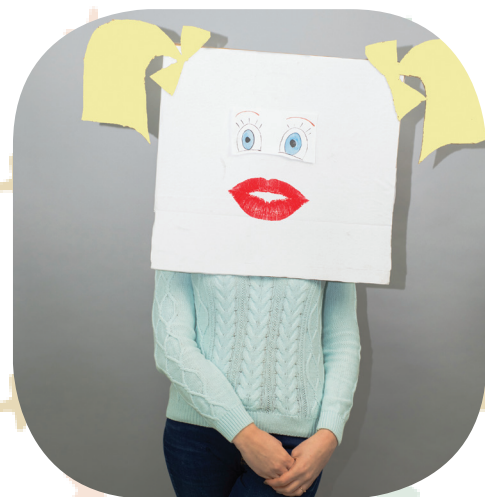
## РАКИ

Весна не станет для вас легким временем года, она будет весьма напряженной и занятой, так что будьте готовы выложиться по максимуму. А чтобы не растратить все силы, обратитесь к друзьям и близким – они могут дать хороший совет.



## ЛьВЫ

Собранность и организованность – вот что необходимо поставить на первое место, и тогда энергия и жизненный тонус не покинут вас. Кстати, заслуженную награду за свои труды вы также обретете.



## ДЕВЫ

Звезды советуют меньше нервничать и больше делать! Весна для вас – время шансов стать успешными и знаменитыми.



### ВЕСЫ

Весна станет самым удачным временем года. Любовь, работа, общения, хобби – удача улыбнется в каждом из аспектов жизни. И не стоит прятать свои скрытые таланты, они помогут решить важные задачи.



### СКОРПИОН

Закружит и завертит сильный ветер перемен. Он оставит в прошлом старых коллег, нудную работу и влупит волну преобразований, с новыми знакомствами как профессионального, так и личного характера.



### СТРЕЛЕЦ

Весна – золотое время, ослепляющее своим блеском. Благополучная жизнь, позитивный настрой, планирование проектов... Так что используйте это время по максимуму!



### КОЗЕРОГ

Начните позитивнее смотреть на вещи, иначе до депрессии недалеко! Не создавайте себе сложности на пустом месте и забудьте про свои принципы. Время перемен!



### ВОДОЛЕЙ

Чем оптимистичнее будет ваш настрой, тем лучше это отразится на вашем здоровье! На дворе весна! Пора выйти на улицу – гулять, выбираться на природу, заниматься спортом и наслаждаться жизнью.



### РЫБЫ

Постарайтесь меньше действовать и больше обдумывать свои действия – так, чтобы в будущем не пришлось исправлять какие-то ошибки. Весна – это тот период, когда нужно будет извлекать полезные уроки.

# -21: ОЧАРОВАННЫЕ ФИЛЬМОЙ

Текст: Олег Андреев

ЗАДУМАЙСЯ, КАК ЧАСТО ТЫ ВДЫХАЛ СОВЕРШЕННО НОВЫЙ ВОЗДУХ ПОСЛЕ ПРОСМОТРА ОЧЕРЕДНОГО ФИЛЬМА? КАК ЧАСТО ТЫ ЗАМЕЧАЛ НОВЫЕ ЦВЕТА? КАК ЧАСТО ТЫ ОТКРЫВАЛ АБСОЛЮТНО НОВОЕ В САМЫХ ЗАУРЯДНЫХ ВЕЩАХ? КАК ЧАСТО КИНО ПОДТАЛКИВАЛО ТЕБЯ НА НОВЫЕ СВЕРШЕНИЯ? МЕЧТАТЕЛЯМ, БУНТАРЯМ И ИСКАТЕЛЯМ: ФИЛЬМЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПОСМОТРЕТЬ ДО 21-ГО ГОДА.



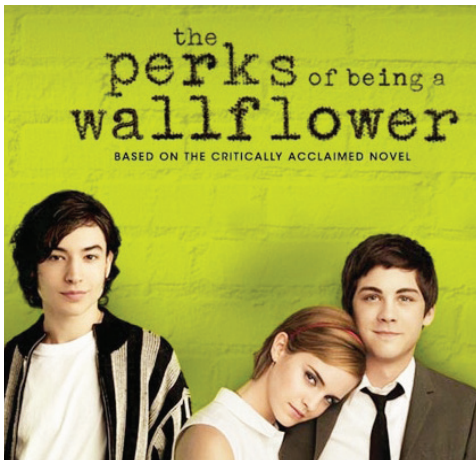
## SING STREET

*Ода юности, мечте и рок-н-роллу*

**КРЧ:** История о том, как все сложно с девушками. Чтобы познакомиться с девчонкой, Конору нужно всего лишь сколотить за пару недель рок-группу и пригласить даму на съемки клипа. Параллельно ко всему прочему, Конор наживает себе тучу проблем в новой школе и наблюдает за расставанием родителей.

Вот финальные титры под пронзительную песню Go Now. И тут я, в свои-то 18 лет, почувствовал... молодость. Удивительно, не правда ли? О черт, это как ветер в лицо! Как пощечина! Непередаваемое ощущение жить!

Кричать! Любить! Творить! Один из самых вдохновляющих фильмов современности!

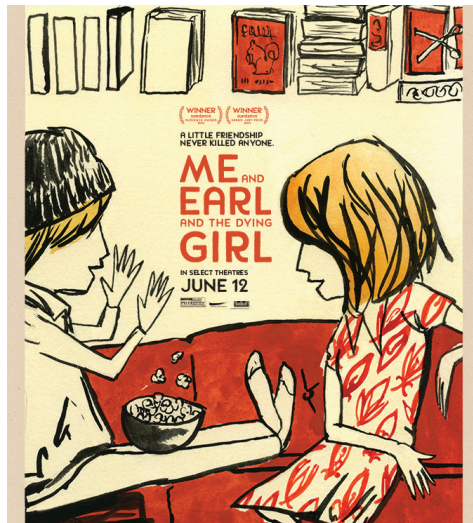


## Я, ЭРЛ И УМИРАЮЩАЯ ДЕВУШКА

*Это было лучшее время, это было худшее время*

**КРЧ:** Фильм про старшеклассника Грэга, которого мать заставила поддержать девчонку, больную раком крови. Фильм про Эрла, друга Грэга и не совсем уж друга. Фильм про обычную девушку. Про обычную необычную умирающую девушку. Фильм про фильм, который несет в себе так же мало, как и много. И это не романтическая история. Здесь не «Виноваты звезды».

Все начинается как необычная комедия с классными (действительно классными) шутками, но постепенно фильм превращается в настолько душевную драму, что финал выжмет из вас самые последние слезы. Теплое, искреннее, забавное, но в то же время трагичное и душераздирающее кино.



## ХОРОШО БЫТЬ ТИХОНЕЙ

*И в этот момент, клянусь, мы — часть вечности*

**КРЧ:** История про Чарли. Он немного замкнут и психически нестабилен. Он отчаянно ищет свое место. Он борется с одиночеством с помощью писем в никуда. Он пытается примириться с миром и с собой. Он пытается выживать в новой школе. Он пытается научиться жить.

Вот бывают фильмы, после которых хочется просто выйти на улицу и дышать. Глубоко дышать и смотреть в небо. Фильмы, после которых ты уже не тот, что прежде. Я стоял бы вечно под этим небом и бесконечно долго слушал Heroes Дэвида Боуи.



## КЛУБ «ЗАВТРАК»

*Библиотечная революция*

**КРЧ:** Умник, Спортсмен, Психопатка, Преступник и Принцесса оказались запертыми в одном помещении. Цена свободы — сочинение о самих себе в 1000 слов. И вот, спустя некоторое время, оказывается, что каждый из них не тот, кем кажется...

А если серьезно, то в этот фильм невозможно не влюбиться. Пропитанный духом восьмидесятых, духом свободы, духом поиска себя, он откровенен до каждого диалога, до каждой минуты. Жизненный, эмоциональный, трогательный фильм, который обязателен к просмотру не только до 21-го.

## The Breakfast Club

EMILIO ESTEVEZ MOLLY RINGWALD ANTHONY MICHAEL HALL

Five strangers with nothing in common, except each other.



## ЛИРИКА ПОЛИТЕХА

прибой.  
 если мы были бы птицами,  
 ты несомненно была бы чайкою.  
 не пришлось нам с тобой бы  
 увидеться.  
 может быть, только случайно  
 ты вдруг меня бы заметила,  
 пролетая над крышами Питера.  
 мы бы вместе рассветов  
 встретили  
 тысячу.  
 мисс чайка!  
 ну куда вы летите?  
 спойте мне песню про море.  
 про Петропавловки шпиль.  
 про Невскую акваторию.  
 про Петроградскую быть.  
 чайка робка и невинна.  
 дочь Лазурной Мечты.  
 с легким бризом одина...  
 другая чайка.  
 не ты.  
 ведомая северным ветром,  
 вздымаешься к звездам острым.  
 братья твои — километры.  
 дикие бури — сестры.  
 невесомый полет.  
 бесконтрольно!  
 как дыхание это поймать?  
 лишь пары секунд довольно,  
 чтоб из виду тебя потерять.  
 расскажи мне, где пропадаешь?  
 что снится ночью глухой?  
 о чем в тишине мечтаешь?  
 тайну свою открой -  
 научи меня  
 слышать  
 прибой...  
 даже на улицах пыльных.  
 меня уведи за собой.  
 за горизонт пустынный...  
 если мы были бы птицами,  
 мы бы не были вдвоем.  
 не стала со мной бы возиться -  
 я был бы простым воробьем.

Олег Андреев

\* \* \*

Говорят, что ты словно птица,  
 Всю жизнь летаешь в седых облаках,  
 Говорят, что легко влюбиться,  
 Сложнее любовь удержать в руках,  
 Говорят, что счастье любого  
 В том, чтобы нужным быть миру вокруг,  
 А что если одно лишь слово  
 Может разбить прочно замкнутый круг?  
 А что если нам хватит и взгляда,  
 Чтобы понять друг друга без слов,  
 Что сегодня навеки и свято,  
 Завтра не станет ли сущим злом?  
 То, что сегодня слегка позабыто,  
 Завтра мы сможем в толпе узнать?  
 И если грязью душа залита,  
 Значит, душа должна грязью стать?  
 Однако и птицы умеют плавать,  
 А дворовые псы - под луною петь,  
 Тот, кому пришлось в жизни поплакать,  
 Из-за влаги не сможет взлететь?  
 Тот, кому приходилось падать,  
 Разве не сможет дойти до конца?  
 Бедняку не починят лапоть,  
 А мать улетит от большого птенца?  
 Разве тот, кто действительно любит,  
 Ранит того, кем чуть меньше любим?  
 И всегда ли прав тот, кто судит,  
 И неужто он сам не судим?  
 Стоит ли бросать в птицу камни  
 И решать за других людей?  
 Может, лучше откупорить ставни  
 И позволь себе быть добрей?

Талифа Галаяудинова

\* \* \*

никогда не теряйся. будь сильной.  
 вперед иди.  
 не стони и не плачь.  
 пусть даже и жмет в груди  
 остановка-провал.  
 время не будет ждать.  
 ты не плакать должна.  
 ты должна побеждать.

только ты можешь сделать хмурое утро счастливым.  
 только ты. не надо себя жалеть.  
 лишь сама ты сделаешь все справедливым.  
 лишь сама заставишь душу гореть.

тяжело? на паузу? нет. не надо.  
 уходящий поезд не удержат.  
 лишь пред тем разрушаться все преграды,  
 кто не знает жалкого слова «дрожать».  
 лишь пред тем, кто идет до конца и с целью.  
 и пред тем, кто в сердце любовь несет.  
 и пусть мчит наша жизнь каруселью.  
 не пугайся бед и невзгод.

Юлия Котович

# «ЗА ТРИ ДНЯ? МОЩНО...»

Текст: Евгения Кокина

КТО СКАЗАЛ, ЧТО ЛЮДИ, УВЛЕКАЮЩИЕСЯ НАУКОЙ, СКУЧНЫЕ? ПОРА ЛОМАТЬ СТЕРЕОТИПЫ! НА САМОМ ДЕЛЕ, С ТАКИМИ ЛЮДЬМИ МОЖНО ПОГОВОРИТЬ ОБО ВСЕМ НА СВЕТЕ. И НАША ГЕРОИНЯ, ИРИНА СОКОЛОВА, ТОМУ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ. НЕСМОТРА НА СЕРЬЕЗНУЮ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ, А ИМЕННО РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММНЫХ СИСТЕМ, И ВДУШИТЕЛЬНЫЙ СПИСОК ДОСТИЖЕНИЙ, ИРИНЕ НЕ ЧУЖДЫ ДУШЕВНЫЕ РАЗГОВОРЫ И ВЕСЕЛОЕ ПРЕПРОВОЖДЕНИЕ ВРЕМЕНИ. В ЭТОМ УЧЕБНОМ ГОДУ ИРИНА СТАЛА ПОБЕДИТЕЛЕМ ОСЕННЕЙ ПРОГРАММЫ У.М.Н.И.К. 2016, А ТАК ЖЕ ЗИМНЕЙ ШКОЛЫ ОТУС «СКОЛКОВО», ЛИШНИЙ РАЗ ДОКАЗАВ, ЧТО НАШ УНИВЕРСИТЕТ МОЖЕТ ГОРДИТЬСЯ ЕЮ. БЕЗУСЛОВНО, СТАЛО ИНТЕРЕСНО УЗНАТЬ О НЕЙ, КАК О ЧЕЛОВЕКЕ, ПОБОЛЬШЕ, РАЗУЗНАТЬ О ЕЁ ИНТЕРЕСАХ, ПЛАНАХ, И, МОЖЕТ БЫТЬ, РАСКРЫТЬ НЕСКОЛЬКО СЕКРЕТОВ...

## — Ира, поделись своими достижениями за все то время, что ты учишься в Политехе.

— Я являюсь участником ОтУС (Открытого университета «Сколково»), в течение двух лет в планах стать их резидентом (для этого необходимо открыть предприятие на территории «Сколково», прежде пройти достаточно много проверок фонда). Победитель осенней программы У.М.Н.И.К. 2016, который ежегодно проводит фонд содействия инновациям на финансирование НИР. Участник конференции Junge Ingenieure 2016, проводимой университетом Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (Эрлангенский университет, Университет имени Фридриха-Александра в Эрлангене и Нюрнберге). Победитель Зимней школы «Сколково» - 2017 «Навигатор Инноватора» (с победой лично поздравил губернатор Тверской области И.М. Руденя). Победитель XIII специализированной выставки «Изобретатель и рационализатор – 2016». Призер конкурса Всероссийском конкурсе технических проектов социальной направленности «Композит-2016». Имею множество публикаций, являюсь правообладателем двух авторских свидетельств, в данный момент времени уже поданы в Федеральный институт промышленной собственности еще три заявки. Так же являюсь капитаном команды SmartGraphics (в состав которой так же входят студенты ТГМУ и МГТУ им. Н. Э. Баумана) на конкурсе Microsoft Imagine Cup 2017. Являюсь активным участником ЦМИТ «Технополис».

## — Был ли интерес к науке в школьное время?

— Интерес к моей специальности и тогда ещё будущей профессии, а так же каким-либо научным направлениям в этой области, у меня появился еще с пятого класса. В информатике и программировании

мне было интересно все. От устройства компьютера изнутри, как работают «железки», как их правильно собирать,

до того, как написать свою программу и отладить ее, чтобы она работала. К 9-му классу я окончательно для себя решила быть программным инженером и начала посещать курсы по олимпиадному программированию. С 10-го класса посещала еженедельные тренировки для студентов по олимпиадному программированию при ТвГУ. Так же в 10-11 классе участвовала во многих межвузовских олимпиадах посвященным программированию и радиотехнике, которые проводили МФТИ, МГУ и прочие ВУЗы, и в некоторых из них занимала первые и призовые места.

## — Поступала ли ты в Политех целенаправленно?

— Не сказать, что в Политех я шла целенаправленно. Скорее, из всех университетов Тверской области Политех выделился для меня такой специальностью как «Программная инженерия». Скажу честно, я не была разочарована. Огромное количество профильных предметов с небольшой примесью гуманитарных определенно давали много знаний и практики по профессии. Уже к концу второго курса я с первого же собеседования смогла устроиться по специальности «инженер-программист».

## — Можно ли сказать, что заниматься научной деятельностью в нашем ВУЗе перспективно? Какие возможности дает Политех?

Политех дает достаточно много возможностей для того, чтобы заниматься наукой. На базе университета можно создавать достаточно сильные проекты, которые способны побеждать на международных конференциях, заводить полезные знакомства,

единомышленников и формировать сильные команды. Особенно хочется выделить ЦМИТ «Технополис». Для реализаций своих идей они предоставляют лаборатории, оборудование и консультации по проектам и их оформлению для конференций, выставок и соревнований различных уровней. Так же они помогают набирать команды на различные соревнования, фестивали, конкурсы, проводят мастер-классы и делают просто всё для того чтобы идея воплотилась в жизнь. К тому же, при Политехе существует отдел защиты интеллектуальной собственности, что достаточно удобно для того, чтобы запатентовать или получить авторское свидетельство бесплатно и, по сравнению со стандартной процедурой оформления, комфортно и быстро. И стоит вспомнить, что за научные достижения можно получать повышенную стипендию по пяти направлениям, а этим может похвастаться не любой ВУЗ.

## — Хотела бы ты стать преподавателем на кафедре? Если нет, то каковы твои дальнейшие планы?

— Несмотря на то, что я очень люблю наш вуз и как любой его студент хочу в нем остаться как можно дольше, преподавать мне не хочется. Скорее я просто не вижу себя в роли преподавателя, который может давать людям новые знания и побуждать их заниматься тем, что иной раз им не всегда нужно и иногда попросту не интересно. После окончания университета я хочу продолжить образование уже за рубежом, скорее всего это будет CVUT (Чешский технический университет – прим. автора), уж очень меня привлекает Чехия. А дальше, вероятно, я бы хотела попробовать себя в бизнесе. Уже есть один интересный проект, который получил поддержку в фонде содействия инновациям и в фонде Сколково. Второй проект уже

подали на конкурс Microsoft Imagine Cup и ждем результатов отбора.

— **Есть ли помимо науки другие увлечения?**

— Конечно же, есть. Самое главное из них, для меня это путешествия, знакомство с новыми культурами, людьми разных стран и мировоззрениями. Как правило, это очень меняет мысли, идеи и просто взгляды на жизнь, когда видишь, чем живут другие люди. Так же я увлекаюсь музыкой, компьютерными играми и рисованием.

— **Удивляются ли люди, когда ты рассказываешь о своей деятельности?**

— Иногда люди достаточно интересно реагируют, когда узнают и моей специальности, что по ней уже успешно работаю, и о моих собственных проектах. Как мне объясняли, образ девушки слабо вяжется с профессией программиста, а уж тем более человека, который еще и по этой специальности не то что может что-то сделать, а еще и придумать что-то новое и успешно реализовать. Странно, но в нашем современном обществе все еще существуют подобные стереотипы о женских и мужских специальностях.

Но все же это достаточно давняя проблема, и, как по мне, она никогда не искоренится. Но, все-таки истинное удивление у людей возникает, когда они видят проекты. Хотя бы их демо-версии, но важно, на каком этапе, но главное, чтобы это была уже готовая и написанная часть. Когда у нас была готова демо-версия проекта «3D-атлас сердечно-сосудистой системы в норме и патологии в дополненной реальности», достаточно многие люди, даже среди знакомых хотели посмотреть, как это работает и протестировать. Кто-то хотел поднять камеру, пытаться рассмотреть какие-либо сосуды. Кто-то пытался залезть внутрь виртуального сердца. Как правило, здесь уже люди не удивлялись деятельности, а именно тому, как же эта «штука» работает. Технологию дополненной реальности мы применяли и на конкурсе «Композит». Даже помню собрание капитанов команд, по поводу того, что очень много проектов в рамках конкурса дублируется, и жюри попросило озвучить темы наших проектов, чтобы не было одинаковых. И вот, когда среди различных кубиков и говорящих кукол прозвучало «Интерактивная азбука с использованием технологии дополненной реальности», где-то из толпы послышался приглушенный голос: «За три дня? Мощно...»

— **Проще ли осваивать учебную программу, занимаясь параллельно учебной деятельностью?**

— Достаточно интересный и в то же время очень спорный вопрос. Я — человек, увлеченный своей специальностью и целенаправленно к ней шедший с пятого класса, поэтому так и получилось, что большинство знаний по профильным предметам я получила уже в школе, на олимпиадных курсах и дополнительных занятиях и даже у репетиторов, которые отчасти давали вузовскую программу уже в 10-11 классе.



Так же свою роль сыграла и работа программным инженером, которая дала много опыта применения того, что мы проходили в ВУЗе, а также и новые знания в области IT. В плане научных проектов, достаточно часто я участвую в проектах, которые происходят именно на стыках наук. Например, проект, который выиграл грант по программе У.М.Н.И.К. был смесью медицины и IT технологий, причем потребовались по большей части знания именно в области кардиологии, нежели в программировании и 3D-дизайне. Проект для Imagine Cup напрямую связан с архитектурой. Так же, достаточно редко в исследовательских проектах мы использовали те технологии, которые нам преподавали в вузе. Ровным счетом, трудно сказать, облегчит ли научная деятельность обучение, или же его затруднит. Скорее, она расширит кругозор, даст уже более узкоспециализованные знания, и бесценную возможность применить их на практике уже на своем проекте, а так же сделает вас целеустремленными и, вероятно, даже подарит новые интересы в совершенно неожиданных областях, новые знакомства, научит общаться с людьми совершенно разных профессий. А видеть, как слаженно работает программа, на которую потратил несколько ночей — это всегда приятно.

— **Принято считать, что если ты активист, то студенческие годы можно смело считать лучшими. Можно ли то же самое сказать о студенте, который занимается наукой?**

— Конечно, можно! Сейчас общественное мнение об ученом, что это человек лишенный самых зачатков социальной активности, но на деле это далеко



не так. Различные конференции, ночные посиделки над проектом, мозговые штурмы, это не только полезно, но и крайне весело. Так же, на различных форумах всегда можно завести много новых и интересных знакомств. Лично я так познакомилась даже с ребятами из VSE (Высшая школа экономики в Праге — прим. автора), к которым позже удалось даже съездить и посмотреть на их университет. Про науку нельзя сказать, что она скучная, различные мероприятия на подобии «Science slam», «TedX» и т.д. популяризируют ее и рассказывают о ней доступно для всех, без пафоса и, как правило, весело. Да и если опустить такие громкие программы просто, можно сказать, что правильно подобранная команда скрасит любой проект.

ОСОБЕННО ХОЧЕТСЯ ВЫДЕЛИТЬ ЦМИТ «ТЕХНОПОЛИС».

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ СВОИХ ИДЕЙ ОНИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТ ЛАБОРАТОРИИ,

ОБОРУДОВАНИЕ И КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРОЕКТАМ И ИХ ОФОРМЛЕНИЯМ ДЛЯ

КОНФЕРЕНЦИЙ, ВЫСТАВОК И СОРЕВНОВАНИЙ.

#ТВГУ  
#СТУДВЕСНА  
#ЗАЖИГАЙВЕЩУ

