



СТАДИЭН

СТУДЕНЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
ТВЕРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

#55 ЯНВАРЬ / ФЕВРАЛЬ / МАРТ 2019



ВКЛЮЧАЙСЯ
В СТУДЕНЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ!

Редакционный совет:

Андрей Викторович Твардовский, ректор ТвГТУ, профессор;
Элеонора Юрьевна Майкова, проректор по УР ТвГТУ;
Александр Федорович Иванников, проректор по ВиСР ТвГТУ;
Дмитрий Владимирович Пешехонов, начальник Управления по внеучебной работе ТвГТУ.

Главный редактор – Наталья Лебенкова, студентка 4 курса ИСФ.

Технический редактор – Анастасия Садикова, магистрантка 1 курса ФУСК.

Редколлегия:

Армина Аравна Петросян, руководитель Центра молодежной политики ТвГТУ;
Александра Сергеевна Панкратова, начальник отдела по связям с общественностью и рекламе ТвГТУ.

Тексты:

Наталья Лебенкова, студентка 4 курса ИСФ;
Анастасия Садикова, магистрантка 1 курса ФУСК;
Ника Лихачева, студентка 2 курса ФУСК;
Илья Глухов, студент 3 курса ФПИЭ;
Артём Кузнецов, студент 3 курса МСФ;
Анна Косаргина, студентка 3 курса ФУСК;
Александра Загрядская, студентка 1 курса ФУСК;
Алина Степанова, магистрантка 1 курса ФУСК;
Полина Рудой, студентка 3 курса ИСФ;
Михаил Воронов, студент 4 курса ХТФ;
Полина Федосеева, студентка 3 курса ФИТ;

Иллюстрации: Александр Безымянный, студент 3 курса ИСФ;
Дмитрий Градов-Голендо, студент 4 курса ИСФ.

Дизайн: Ирина Шинкова.

Верстка: Анастасия Садикова, технический редактор, магистрантка 1 курса ФУСК,

Елена Тямкаева, магистрантка 2 курса ФИТ.

Фото на обложке: Максим Школьников (студент 3 курса ФПИЭ).

Дизайн обложки: Дмитрий Градов-Голендо.

На обложке: Ирина Егорова (аспирантка ТвГТУ), Елена Гусева (студентка 4 курса ФУСК), Дарья Зайцева (магистрантка 2 курса ИСФ), Никита Жуков (магистрант 1 курса ФПИЭ), Максим Кудристенко (студент 4 курса ФУСК), Илья Арсеньев (студент 3 курса ИСФ).

Фото: Максим Школьников (студент 3 курса ФПИЭ), Роман Зайцев (студент ТвГУ), архив ЦМП, фотопроjekt 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.

№55 (январь / февраль / март 2019 г). Издаётся 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: tgtunews@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



ПЕРЕШАГИВАЯ ЭКВАТОР

На улице всё еще зима, а каникул как будто и не было. Но это не повод отчаиваться. С приходом нового семестра начинаются и новые свершения. А череда любимых праздников – как приятный бонус. В феврале вся страна поздравляет мужскую часть населения с Днём защитника Отечества, а уже в следующем месяце девушки принимают цветы и подарки на 8 марта. В честь этих событий мы и сделали такой необычный выпуск: одна половина журнала посвящена прекрасным леди, а другая половина – очаровательным молодым людям. Раз журнал у нас двойной, то и героев стало больше. А мы раскрываем их секреты в статьях «Талантливый человек талантлив во всём» и «Шайба, юмор и торф!». Как говорится в рекламе палочек TWIX: «Прочитай обе и реши, на чьей стороне ты!»

Подводя итоги зимы, Анастасия Садикова подготовила «Инстаграм зимних развлечений» от наших студентов. А Ника Лихачёва и Роман Зайцев написали целое пошаговое пособие о том, как выйти из депрессии. На случай, если холодная тоска вас так и не отпускает.

Полезным не только для девушек, но и парней будет материал Анны Косаргиной «Надо подкачаться, надо, надо подкачаться» – программа тренировок и описание упражнений от персонального тренера AGYM. А чтобы после хорошей тренировки можно было расслабиться с пользой, на страницах журнала вас ждёт статья «Развиваемся на диване»

с обзором сериалов. Парням, которые любят играть в компьютерные игры, нам тоже есть, что предложить. Материал «Всё переплетено» с разбором игр по книгам от Артёма Кузнецова. Если вовремя прочтения вы захотите кушать, то и здесь СТАДИ-ОН поспешит на помощь. Статья «Готовим по-мужски» от Михаила Воронова расскажет вам о том, сколько всего можно приготовить на пятьсот рублей. И конечно, куда же без весеннего гороскопа! Что на этот раз звёзды говорят о вашей судьбе?

Но о вас рассказать может не только гороскоп, а еще и музыка, которую слушаете. В статье «Трек длиною в жизнь» почти каждый сможет найти себя.

Для тех, кто уже вовсю готовится к «Студенческой весне», Анастасия Садикова подготовила обзор мужских номеров. К слову сказать, где весна, там и весенний призыв не за горами. Больше об армии вы сможете прочитать в материале Полины Рудой «Здравствуй, юность в сапогах...».

Но не стоит думать, что мы поддерживаем гендерные стереотипы. Такое деление на «мужские» и «женские» статьи – условно. И вы можете читать все, что захотите.

Поздравляю вас, дорогие читатели, с 23 февраля и 8 марта! А студенческий журнал СТАДИ-ОН – с 55 выпуском. Экватор сотни пройден, но лучшее – впереди. Пусть весна принесёт только хорошие события и радостные мгновения и, конечно, победы на «Студенческой весне»!

Наталья Лебенкова

TvGTV live



Наш вуз

САМЫЙ МУЖСКОЙ ФАКУЛЬТЕТ

СТР. 4-5

Машиностроительный, машфак, МСФ – как только не называют этот факультет, но что мы о нем знаем? В каком году он был образован? Сколько человек там учится? И самое главное, каково девушкам на МСФ?

Твой мир

А ЖИЗНЬ-ТО НАЛАЖИВАЕТСЯ

СТР. 6-7

Новогодние праздники закончились, сессия оставила неприятное послевкусие, и ты уже опустила руки? Не спеши. Мы расскажем, как распрощаться с угнетающей зимой и обновлённой встретить весну.

Инстаграм

ИНСТАГРАМ ЗИМНИХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

СТР. 8

Как отдыхали в новогодние праздники студенты ТвГТУ?

Обзор

РАЗВИВАЕМСЯ НА ДИВАНЕ

СТР. 9

Предлагаем подборку из научных и познавательных сериалов и программ, которые заберут ваше внимание с первых секунд.

Спорт

НАДО ПОДКАЧАТЬСЯ, НАДО, НАДО ПОДКАЧАТЬСЯ

СТР. 10-11

Редакция «MEDIA-ON» совместно с тренером фитнес-клуба «AGYM» (Атлетик-Джим) Юлией Нестеренко подготовили для вас комплекс из 12 упражнений. Давайте уже начнём нашу тренировку!

Гороскоп

ЗВЁЗДЫ ГОВОРЯТ О ВЕСНЕ

СТР. 12-13.



СТР. 18



СТР. 30

Герои

ТАЛАНТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК ТАЛАНТЛИВ ВО ВСЁМ

СТР. 14-15

Девушки танцуют в хореографической студии «Aste!», хорошо успевают в учебе, работают, занимаются наукой и общественной деятельностью. Приоткроем завесу и узнаем подробнее об их активной деятельности.

Герои

ШАЙБА, ЮМОР И ТОРФ!

СТР. 16-17

В честь 23 февраля мы взяли интервью у трёх представителей сильного пола. Это не просто студенты ТвГТУ, но и спортсмены, хорошие ученики, научные деятели и творческие ребята. Встречайте!

IT

В ГОСТЯХ У ЕРАМ

СТР. 18-19

Мы решили взять интервью у сотрудников, чтобы посмотреть, как выглядит жизнь крупной IT-компании изнутри.

Твой мир

«ЗДРАВСТВУЙ, ЮНОСТЬ В САПОГАХ...»

СТР. 20-21

Мы поговорили с выпускниками и студентами ТвГТУ, а также провели исследование для того, чтобы узнать честное мнение нынешней молодежи о современной армии.

Спорт

ВООРУЖЕН - ЗНАЧИТ ЗАЩИЩЁН

СТР. 22-23

В настоящее время как никогда остро стоит вопрос о том, как сохранить свое здоровье на долгие годы, ведь грязный воздух, постоянное нервное напряжение, ритм большого города – всё это негативно влияет на нас. Поэтому сейчас набирает популярность движение «ЗОЖ».

Рецепты

ГОТОВИМ ПО-МУЖСКИ

СТР. 24

Рассмотрим несколько вариантов закупки продуктов и рецепты на 500 рублей.

Музыка

ТРЕК ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ

СТР. 25

В определенных ситуациях, при определенных обстоятельствах мы вспоминаем трек, который подошел бы как никогда. Судорожно доставая наушники из кармана, распутывая тысячи узлов, подключая их к телефону, мы успеваем вспомнить, на какой позиции находится эта песня. Включаем. Наслаждаемся.

Games

ВСЁ ПЕРЕПЛЕТЕНО

СТР. 26-27

Речь сегодня пойдет о компьютерных играх, но не простых, а тех, которые были разработаны по мотивам известных книг-бестселлеров.

Твой мир

СТАДИ-ОН О СТАДИОНАХ

СТР. 28-29

Большая спортивная арена «Лужники», «Газпром Арена», «Фишт», «Казань Арена», Арена БК «Тверь».

Наш вуз

ТВОРЧЕСТВО С МУЖСКИМ ХАРАКТЕРОМ

СТР. 30-31

Как же быстро пролетело время, ведь уже совсем скоро придёт весна и не просто весна, а фестиваль «Студенческая весна». Думаю, самое время вспомнить крутые номера прошлых лет. А так как выпуск у нас в этот раз особенный, то и номера будут необычные – исполненные исключительно мужчинами.

САМЫЙ МУЖСКОЙ ФАКУЛЬТЕТ

Текст: Александра Заградская

САМЫМ ЖЕНСКИМ ФАКУЛЬТЕТОМ НАШЕГО УНИВЕРСИТЕТА СЧИТАЕТСЯ ФУСК. А КАКОЙ ЖЕ ТОГДА САМЫЙ МУЖСКОЙ?



МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ, МАШФАК, МСФ – КАК ТОЛЬКО НЕ НАЗЫВАЮТ ЭТОТ ФАКУЛЬТЕТ, НО ЧТО МЫ О НЕМ ЗНАЕМ? В КАКОМ ГОДУ ОН БЫЛ ОБРАЗОВАН? СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ТАМ УЧИТСЯ? И САМОЕ ГЛАВНОЕ, КАКОВО ДЕВУШКАМ НА МСФ, ВЕДЬ ИХ ЗДЕСЬ ТАК МАЛО!

Немного истории, или зачем основали МСФ?

В 1930 году в Московском торфяном институте (так назывался ТвГТУ до 1958 года) работали три отделения – эксплуатационное (горное), технологическое и механическое. В 1965 году уже Калининский торфяной институт был реорганизован в Политехнический, а для создания новых специальностей, удовлетворяющих региональные потребности в специалистах торфяного профиля, были образованы МСФ и другие факультеты.

Каково девушкам на таком нетипичном для них факультете?

Парни машфака, задумайтесь, достаточно ли внимания вы уделяете своим одногруппницам и достаточно ли оказываете им поддержки, а то уведут ребята с других факультетов, и не останется ни одной!

ИРИНА ЧОРНАЯ
«ЭЛЕКТРОЭНЕРГЕТИКА И ЭЛЕКТРОТЕХНИКА»
(ЭЛЭ), 4 КУРС

— **В чем преимущество быть одной из немногих девушек на МСФ?**

— Преимуществ много. Во-первых, помощь и поддержка со стороны мужской части в любых вопросах. Во-вторых, все-таки некоторая скидка девочкам от преподавателей. В-третьих, довольно дружный коллектив, хотя и женский тоже может быть таким, но не всегда.

— **Считаешь ли ты, что любая девушка может работать в сфере электроснабжения?**

— Здесь главный вопрос в желании. Если есть цель, и ты готова трудиться, то почему бы и нет.



— **Как к тебе относятся ребята из группы?**

— Сложно за них отвечать. Но думаю, что большинство относится положительно.

— **Прислушиваются ли они к твоему мнению?**

— Да. На меня ложится ответственность за решение некоторых вопросов.

— **Чувствуешь ли ты себя в своей тарелке, общаясь с ребятами?**

— Сейчас конечно, но на первом курсе иногда было неловко.

— **Какое у тебя самое яркое воспоминание, связанное с группой?**

— Ох, вообще каждая сданная сессия! (Смеется.)

На самом деле недавно вместе выступали в Курске на кейс-чемпионате (участникам дается задача из практики крупной компании, как правило, проблема, которую нужно решить). Испытали весь диапазон эмоций: от полной уверенности до страха.

— **Сложно ли тебе изучать предметы, которые обычно легче даются ребятам?**

— Да, бывает сложно, у парней и правда другой склад ума, но я стараюсь не отставать. Правда, в гуманитарных предметах я разбираюсь лучше них.

— **Какой предмет твой самый любимый и почему?**

— В разные годы были разные. Но я, наверно, выделю физику, теоретические основы электротехники и электрические подстанции. И сами предметы интересные и то, как их преподают.

— **Чем ты занимаешься в свободное от учебы время?**

— Фитнес, активный отдых.





КСЕНИЯ СТОЛЯРОВА
«НАЗЕМНЫЕ ТРАНСПОРТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ» (НТК), 3 КУРС

— Ты хотела пойти на НТК, или это стечение обстоятельств?

— Меня привлекла идея учиться на инженера, но я и думать не могла, что пойду на машфак. Так что это можно назвать случайностью.

— Что повлияло на твое решение?

— Мама. Я сомневалась в своих силах, а она мне сказала: «Почему бы не попробовать?». И вот я уже на третьем курсе.



— Кем планируешь работать, когда выступишь из университета?

— Тут очень сложно... Куда получится устроиться после выпуска. Но я бы хотела открыть мастерскую.

— Тебе удастся не отставать от ребят в учебе, или ты учишься лучше них?

— Я учусь лучше. Можно сказать, что я — хорошистка. Какой бы ни был предмет, я максимально пытаюсь в нем разобраться. Мне даже говорят, что я слишком зацикливаюсь на учёбе.

— Сложно ли находиться в мужском коллективе?

— Совсем нет. Я с детства в мужском коллективе. Главное, чтобы было, о чем поговорить.

— Как к тебе относятся ребята из группы?

— У нас среднее общение. Они обращаются за помощью, я помогаю - и на этом все. Мы так и не нашли общий язык. Поэтому как-то не получилось сдружиться. К моему сожалению...

— Если не МСФ, то какой факультет?

— То другой вуз. В нашем университете только МСФ.

— Чем ты занимаешься в свободное от учебы время?

— У меня довольно обычные увлечения: книги, музыка, люблю гулять.

— Гулять даже зимой?

— Да. Зимой особенно. У меня с друзьями из родного города есть некая традиция: собираться вместе и гулять до глубокой ночи.

— Ты не жалеешь, что пошла на МСФ?

— Иногда я не понимаю, что со мной будет дальше, но не жалею о своём решении.

А теперь немного цифр, или на каком курсе МСФ девушкам проще найти того единственного?

Девочки, если вы одиноки и вам не хватает второй половинки, обратите свое внимание на машфак. Здесь большой выбор сильных, умных, а главное, рукастых парней. Девушкам вероятнее всего встретить свою вторую половинку среди юношей 2 курса машиностроительного факультета, здесь на одну барышню приходится 21 кавалер (63 к 3). Следующий в нашем рейтинге 4 курс, тут соотношение представителей обоих полов 77 к 4, на 3 курсе и того меньше — всего лишь 54 к 4. Ну а сложнее всего встретить свою любовь среди студентов 1 курса — 86/8.

Немного о направлениях машфака, или почему еще стоит обратить внимание на этот факультет?

Самым востребованным направлением машиностроительного факультета среди девушек является «Электроэнергетика и электротехника»

(ЭЛЭ). Как думаете, кем могут пойти работать выпускники этого направления? Вы, наверно, представили, как эти хрупкие девушки залезают на столбы высоковольтной линии электропередач, чтобы поправить провода? Воспе нет.

На самом деле каждая девушка может устроиться, например, инженером-энергетиком. Это очень сложная и ответственная работа. Инженер принимает самое непосредственное участие в установке электрооборудования на предприятии. Он не только составляет чертежи, но и занимается монтажом системы, а также пуско-наладочными работами. Между прочим, это очень опасная профессия, так как велик риск поражения электрическим током! Но наши девушки ничего не боятся и смело готовы взяться за работу любой сложности!

ЭЛЭ востребовано и у юношей, но, если вы хотите избежать конкуренции в борьбе за сердце возлюбленного, обратите внимание на специальность, которая называется «Наземные транспортно-технологические средства» (НТС). На всем этом направлении учится около 60 юношей, но оно интересно не только количеством представителей мужского пола.

Перед этими выпускниками открывается широкий спектр профессий, в которых они могут себя попробовать, таких как автоинструктор, автомеханик, автооценщик, гоночный инженер, инженер-конструктор, мастер по ремонту техники, архитектор интеллектуальных систем управления беспилотного транспорта и многих других.

Студент, окончивший НТС, никогда не останется без работы. Так что, девушки, ваш будущий избранник (если он, конечно, будет учиться на этом направлении МСФ) с легкостью найдет себе дело, а вам не придется работать с утра до ночи, чтобы прокормить семью.

Это были основные причины, по которым девушкам стоит обратить свое внимание на парней машфака, но и другие факультеты ничем не хуже. А настоящую любовь можно встретить на любом из факультетов или направлений.

А ЖИЗНЬ-ТО НАЛАЖИВАЕТСЯ

Текст: Ника Лихачёва, Роман Зайцев
Фото: Роман Зайцев

НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ ЗАКОНЧИЛИСЬ, СЕССИЯ ОСТАВИЛА НЕПРИЯТНОЕ ПОСЛЕВКУСИЕ, И ТЫ УЖЕ ОПУСТИЛА РУКИ? НЕ СПЕШИ (ПОКА ЧТО). МЫ РАССКАЖЕМ, КАК РАСПРОЩАТЬСЯ С УГНЕТАЮЩЕЙ ЗИМОЙ И ОБНОВЛЁННОЙ ВСТРЕТИТЬ ВЕСНУ. ИТАК, ЗАПОМИНАЙ.



ЭТАП ПЕРВЫЙ. ОТРИЦАНИЕ.

Мы не хотим тебя расстраивать, но Новый год прошёл. Представляешь, прошло уже два месяца! Тебе не надоело хандрить и жить воспоминаниями о том замечательном празднике? Давай отставим ностальгию на второй план и поставим новые цели на этот год. Уже пора бы. Возьми самую красивую записную книжку и любимую ручку. Аккуратным подчерком начни попунктно записывать все свои желания и цели. Они не должны иметь какую-то структуру сейчас, это просто все твои мысли. Всё то, чего ты хочешь от себя в этом году или вообще в ближайшее время. Этот список поможет в дальнейшем составить план действий и будет твоим главным мотиватором в этом году.

ЭТАП ВТОРОЙ. ГНЕВ.

Подожди. Только не бей. Пожалуйста. Да, сессия закончилась, возможно, не очень удачно, но это не последний шанс. Давай попробуем взяться за учёбу. Ты точно мечтала об этом с 1 сентября. Итак, первая цель: подружиться с мозгами. Кстати, так и запиши в свой перечень задач. Это не будет лишним и даже порой может помочь с мотивацией в написании курсовой. Знаешь, когда откладываешь всё на потом, но при этом не понимаешь, куда себя деть. Просто открой нужный файл – и вперёд писать.

ЭТАП ТРЕТИЙ. ТОРГИ.

Милая, тебе пора обновить гардероб и закупиться косметикой. Свежие скидки и акции тебя уже ждут. Вступаем в новую жизнь с новым стилем. Посмотри, что сейчас актуально и модно. Не все тренды «странные», многие легко можно вписать в свой повседневный стиль. Хотя лучше начать с базы, а затем уже окружать её трендами. Главное - не переборщить.

ЭТАП ЧЕТВЕРТЫЙ. ДЕПРЕССИЯ.

А, да, ещё же было ненавистное 14 февраля. Расскажи-ка мне, депрессия – это правда увлекательно? Много сериалов посмотрела? Шутки шутками, но это был прекрасный день.



В следующий раз попробуй посвятить его себе – устроить домашнее спа. Или, например, лучшим друзьям (или тем, с кем тебе приятно просто поболтать).

А если тебе повезло с наличием второй половинки (хотя мы все вроде родились цельными), то это лучший шанс устроить что-нибудь романтическое и попробовать нечто новое.



ЭТАП ПЯТЫЙ. ПРИНЯТИЕ.

Это всё долгое предисловие с ноткой юмора для поднятия твоего настроения. Пора переходить к действительно важным вещам.

Во-первых, поменяй своё восприятие мира. Хватит винить всех в своих ошибках. Начни радоваться этому миру. Даже в самых плохих вещах можно попытаться найти что-то хорошее. Начни читать книги, на сериалах развлечения не заканчиваются. Кстати, в литературе для твоей курсовой много чего интересного, особенно если ты с ФУСКа. В этих священных текстах можно найти вдохновение, интересные мысли и даже что-нибудь новое для себя!

Во-вторых, пора заняться внешностью. На самом деле, все мы по-своему прекрасны, особенно если правильно за собой ухаживать. Спа, маски и маникюр – твои лучшие друзья для поднятия своей самооценки. Попробуй, тебе понравится. Найди своего мастера для каждой услуги и получай удовольствие. Возможно, ты откроешь целый новый мир beauty, если вы ещё не знакомы. А после всей череды процедур по уходу устрой фотосессию. Красивые фото от профессионала поднимают самооценку и позволяют увидеть себя со стороны (не то что селфи). К тому же, это повод развеяться с близкими людьми по-новому.

В-третьих, изучи себя. Найди любимое блюдо, коктейль и выпечку. Определись с желаниями. Не просто потребляй, а наслаждайся.

Мир становится чуточку прекраснее, когда ты ловишь от него кайф. Попробуй ввести новую привычку: раз в неделю ходить в неизведанное место и пробовать что-нибудь необычное для себя.

В-четвертых, найди новое хобби. Или первое хобби. Увлечения помогают абстрагироваться от мира, когда это необходимо. К тому же появляется новая цель к существованию. Это помогает развиваться, временами не опускать руки. Кстати, даже если сначала будет получаться не очень хорошо – не сдавайся!!! Рим не за один день строился. На любое дело необходимо время и терпение, а если тебе нравится сам процесс, то ты точно дойдёшь до финала.

В-пятых, подумай о своём окружении. Вокруг действительно нужные люди? Или они не такие уж и друзья? Не цепляйся за прошлое, возможно, пора сменить круг общения с токсичного на позитивное. Самое главное – это близкое окружение. Эти люди влияют на тебя сильнее всего.

В-шестых, чаще гуляй. С друзьями, молодым человеком или собакой. Весенние прогулки в парке – дополнительный заряд позитивного настроения и бодрости. Самые необходимые ингредиенты для коктейля «Счастливая жизнь».

Удачи с созданием новой себя. Не забывай про свой список (см. «Этап первый») и почаще в него заглядывай.

«У тебя все получится, дорогая моя». (Кстати, это хорошая книга!)



ИНСТАГРАМ ЗИМНИХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Текст: Анастасия Садикова

 АНАСТАСИЯ ХАМАЙДУЛА (ХТФ)



Я люблю активный отдых, поэтому в январские праздники мы с друзьями ходили на катки, катались с горок на тюбингах и лыжах. А еще на Крещение купались в проруби. Также мне удалось на несколько дней уехать отдохнуть к бабушке в деревню любоваться зимними деревенскими пейзажами, помогать по хозяйству и просто спокойно отдохнуть от городской суеты.

 ТАТЬЯНА ЛИТВИНОВА (ПРЕПОДАВАТЕЛЬ)



Во второй день второго зимнего месяца состоялось путешествие на белоснежной машине в белоснежный город. Место съемок легендарной комедии «Иван Васильевич меняет профессию» (прим. ред. – город Ростов Великий).

 ДАРЬЯ ДУМИНА (МАГИСТРАТУРА)



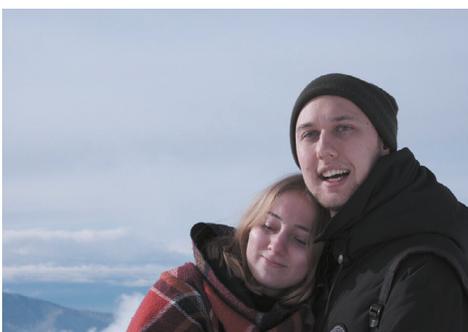
Давно мой январь не был таким чудесным! Четыре недели в родном городе! Четыре! Четыре недели! Что я делала? Я наконец-то отдохнула! Кататься с горки, кататься на коньках, валяться на снегу! Лучшее! Готова повторить!

 ДМИТРИЙ САВЕЛЬЕВ (ФИТ)



Часть своих зимних каникул я был на 30 международном фестивале команд КВН «КиВиН 2019» в городе Сочи. Проведя на фестивале всего шесть дней, я набрался колоссального опыта, посмотрел выступления более чем двухсот команд КВН и просто прекрасно отдохнул. Это было незабываемое время!

 АЛЕКСАНДР ШИЛОВ (ФИТ)



Самое яркое впечатление от новогодних праздников – поездка в Сочи!
(Фото на самой высокой точке Роза Пик).

 АНТОН СОКОЛОВ (ФИЭЗ)



В этом году в очередной раз посетил отличное спортивное мероприятие – «Политех на льду». Ждал его с самого начала января, ведь покататься на коньках хоть раз за зиму нужно обязательно, а тут ещё и с любимым вузом. На данной картинке вы видите нашу высококультурную команду по фигурному катанию: Артемий Малков, Ксения Поселюгина, я как играющий тренер и Алексей Дубов.

ОБЗОР СЕРИАЛОВ

Текст: Полина Федосеева

ЗИМОЙ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ УКУТАТЬСЯ В ПЛЕД С ЧАШЕЧКОЙ ГОРЯЧЕГО КАКАО, ВКЛЮЧИТЬ ХОРОШИЙ СЕРИАЛ И НЕ ВЫБИРАТЬСЯ ДО ПЕРВЫХ ЛУЧЕЙ ВЕСЕННЕГО СОЛНЦА. ЧТОБЫ ТАКОЕ ВРЕМЯ ПРЕПРОВОЖДЕНИЕ БЫЛО НЕ ТОЛЬКО УВЛЕКАТЕЛЬНЫМ, НО И ПОЛЕЗНЫМ, ПРЕДЛАГАЕМ ПОДБОРКУ ИЗ НАУЧНЫХ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СЕРИАЛОВ И ПРОГРАММ, КОТОРЫЕ УВЛЕКУТ ВАС С ПЕРВЫХ СЕКУНД.

**СИЛА ИСКУССТВА**

«Живая и увлекательная экскурсия по миру искусства».

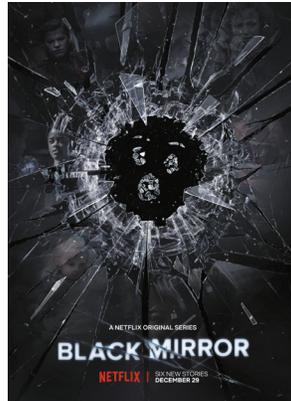
Британский историк искусства Саймон Шама создал The Power of Art как цикл из 8 документальных передач, каждая из которых посвящена одному шедевру 8 гениальных художников. Моменты с ведущим сменяются историческими планами и полностью окунают в определенную эпоху.

Очень интересный сериал, который достаточно кратко, но подробно рассказывает о таких великих мастерах искусства, как Караваджо, Рембрандт, Пикассо, Бернини, Тёрнер, Давид, Ван Гог, Ротко и о их работах. Уверена, что многие наверняка увидят или услышат что-то новое или интересное для себя.

**УТОПИЯ SHOW**

«Хочется верить, но верится с трудом».

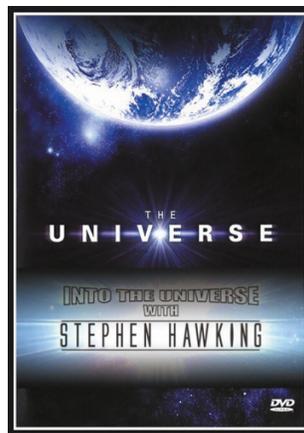
Это не сериал, а канал на YouTube, в котором ведущий развенчивает устоявшиеся мифы — начиная от Снежного человека и хруста пальцами, заканчивая проклятыми домами и мифами о СПИД. Интересная и легкая подача материала, готовность ведущего докопаться до правды и еще немножечко дальше. Самое приятное, что ссылки на все источники остаются под видео и их можно самостоятельно посмотреть.

**ЧЕРНОЕ ЗЕРКАЛО**

«Темная сторона нашей привязанности к гаджетам».

Это британский научно-фантастический мини-сериал, необычность которого состоит в том, что все эпизоды не имеют между собой ничего общего, кроме темы. В каждой серии мы видим новую версию будущего, новых персонажей и новую технологию, которая и приводит сюжет в движение. Сериал показывает один из возможных исходов, где мы теряем человечность, растворяясь в технологиях. Возможно, это не так далеко, как нам кажется. С тем темпом прогресса, что существует сегодня, завтра мы вполне можем проснуться в одном из подобных миров.

Несмотря на то, что этот сериал художественный, он заставит задуматься о современных технологиях: к чему может привести, ведет или привело «черное зеркало». Оно есть в каждом доме, на каждом столе, на каждой ладони — плазменный телевизор, монитор компьютера и дисплей смартфона. Настоящая антиутопия XXI века.

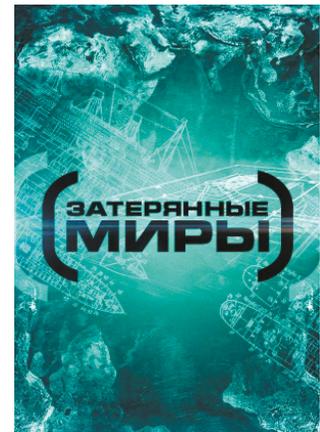
**ВО ВСЕЛЕННУЮ СО СТИВЕНОМ ХОКИНГОМ**

«Моя цель очень проста — я хочу понимать Вселенную, почему она устроена так, как устроена, и зачем мы здесь». (Стивен Хокинг)

Данный научный сериал доказывает, что даже учёный способен помечтать. Неужели вам не интересно, что произойдёт в будущем? Возможна ли жизнь на других планетах?

Мечтатели. Их воображение создаёт то, что людям может казаться безумным, но со временем эта вещь (например, компьютер, интернет) становится настолько обыденной, что сложно представить, что ее когда-то не существовало.

Когда же речь касается космоса, нельзя не считаться с мнением Стивена Хокинга. В сериале гений дает ответы на многие загадки Вселенной, рассказывает о существовании инопланетной жизни и о том, как мы можем обмануть время. Даже если вам никогда не была интересна астрономия, после просмотра сериала невозможно не влюбиться во Вселенную и не захотеть разгадать ее тайны. Если есть возможность, лучше смотреть фильм в оригинале, так как озвучивает его Бенедикт Камбербэтч.

**ЗАТЕРЯННЫЕ МИРЫ**

«История — это, прежде всего, муза». (Поль Валери)

Парадоксально, но история человечества — одна из самых живых и безнадежно непостижимых наук: на каждое новое открытие она отвечает новой загадкой. Книга прошлого полна затертых и даже вырванных страниц, скрывающих невероятные знания. Некоторые из них попытались восстановить создатели передачи «Затерянные миры». Добро пожаловать в далекие эпохи и культуры, унесенные временем, но оставившие для нас удивительное наследство!

Серия документальных фильмов «Затерянные миры» посвящена загадкам и тайнам мировой истории: от секретов древнего Египта до атомных бункеров 1950-х годов, от истории удивительных храмов до пропавших цивилизаций. Интересный вечер обеспечен.

«НАДО ПОДКАЧАТЬСЯ, НАДО, НАДО ПОДКАЧАТЬСЯ»

Текст: Анна Косаргина
Фото: Максим Школьников

ТАК-ТАК-ТАК, ПРАЗДНИКИ УЖЕ МЕСЯЦ КАК ПОЗАДИ, А ТЫ ДО СИХ ПОР СИДИШЬ ДОМА? ОЛИВЬЕ, ТОРТЫ, ХОЛОДЦЫ ПРОЧНО ПРИЛИПЛИ К ТВОИМ БОКАМ И ДАЖЕ НЕ ДУМАЮТ САМИ УХОДИТЬ, ПОТОМУ ЧТО ИМЕННО ТЫ ТАК И НЕ СОБРАЛАСЬ ВСТАТЬ С ДИВАНА? САМОЕ ВРЕМЯ БРАТЬ ИНИЦИАТИВУ В СВОИ РУКИ И БЕЖАТЬ ПОКУПАТЬ АБОНЕМЕНТ В СПОРТЗАЛ. ИЛИ ПОИСКАТЬ ПОД КРОВАТЬЮ ДАВНО ПОКРЫТЫЕ ПЫЛЬЮ ГАНТЕЛИ СО СКАКАЛКОЙ, ЧТОБЫ УЖЕ ЧЕРЕЗ ПАРУ НЕДЕЛЬ НА «СТУДЕНЧЕСКОЙ ВЕСНЕ» ВЫЙТИ НА СЦЕНУ ВО ВСЕЙ СВОЕЙ КРАСЕ ИЛИ ЖЕ ДАТЬ ОТЛИЧНЫЙ СТАРТ ПОДГОТОВКЕ К ЛЕТУ. В СВЯЗИ С ЭТИМ РЕДАКЦИЯ «MEDIA-ON» СОВМЕСТНО С ТРЕНЕРОМ ФИТНЕС-КЛУБА «AGYM» (АТЛЕТИК-ДЖИМ) ЮЛИЕЙ НЕСТЕРЕНКО ПОДОБРАЛИ ДЛЯ ВАС КОМПЛЕКС ИЗ 12 СПАСИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ДАВАЙТЕ НАЧНЁМ НАШУ ТРЕНИРОВКУ!

Всегда, когда мы только приступаем к тренировке, в независимости от того новичок ты или нет, требуется сделать кардиоразминку. Она нужна, чтобы разогреть мышцы и подготовить тело к предстоящей нагрузке. Итак, начинаем:

1. Подтягивание на гравитроне. Подойдёт человеку любым уровнем подготовки, так как есть возможность выбрать подходящий вес. На фотографии подтягивание выполняется широким хватом. В данном упражнении идёт проработка спины, а также укрепление мышц рук. Для более эффективного результата в верхней точке мы максимально сводим лопатки и тянемся грудью вперёд. Резких рывковых движений не совершаем.

2. Жим в хаммере. Укрепление грудных мышц. Спина плотно прилегает к скамье, в верхней точке руки не стоит выпрямлять до конца, так как это может привести к травме локтевых суставов. В нижней точке стараемся не бросать вес. На начальном этапе упражнение выполняем п количество раз, оптимальное для вас, с каждым разом увеличивая количество жимов и «блинчиков».

3. Разведение гантель (плечи). Выполнять данное упражнение можно как начинающим, так и опытным атлетам. Корпус прямо, ноги подогнуты, пресс втянут. Руки не выпрямляем до конца, разводим их до параллели с полом. После укрепления мышц увеличиваем вес и количество разведений.

4. Горизонтальная тяга. Тянем тренажёр с прямой спиной, ноги слегка согнуты. В исходной точке растягиваем спину, далее рукоятки тянем к животу, руки идут вдоль тела, локти назад, лопатки сводим.

5. Канат. Данное упражнение позаимствовано из кроссфита. Хорошо подходит для нагрузки на бицепс и плечи. Встаём в положение полуприседа, корпус зафиксирован, движение осуществляем только руками, двигая ими вверх-вниз, создаём волну. Движения резкие и размашистые.

6. Подтягивание на петлях. Данное упражнение задействует мышцы бицепса, дельтовидные и мышцы спины. Ноги ставим вперёд, отклоняем корпус примерно на 45 градусов. Чем выше мы поднимаемся, тем легче выполнять упражнение, чем ниже, тем сложнее. Рукоятки держим параллельно, тело прямо, взгляд устремлён вперёд. Руки идут вдоль корпуса, в верхней точке сводим лопатки. Плавно спускаемся вниз без рывковых движений.

7. Пресс. На фотографии представлено упражнение для людей с довольно высоким уровнем подготовки. Касаемо техники выполнения: когда мы поднимаем ноги вверх, нам нужно оторвать таз от спинки тренажёра, ноги при этом не раскачиваем. Для новичков мы рекомендуем выполнять упражнение на коврик: прямые и боковые скручивания, подъёмы ног и т.д. Наша задача – укрепить пресс для дальнейшей более сложной работы.

8. Приседания с весом. Это упражнение подойдёт не каждому. Если у тренирующегося есть какие-то проблемы с коленными суставами, со спиной, то штангу стоит исключить и выполнять с его собственным весом, либо с гантелями в руках. Приседы выполняются с ровной спиной, живот втягиваем, смотрим прямо перед собой, стопы развёрнуты, ноги чуть шире плеч. Присаживаемся за счёт отведения таза назад, как будто садимся на стул. Приседаем до параллели с полом. Колени «смотрят» в сторону стоп, при подъёме до конца их не выпрямляем.



9. Жим в хаммере ногами. Противопоказания такие же, как и у предыдущего упражнения. Данный тренажёр подходит не всем, так как платформа без «блинов» уже весит около 50 кг. Прижимаемся плотно к тренажёру спиной. Во время выполнения не отрываем поясницу с ягодицами от скамьи. В ногах должен образоваться угол в 90 градусов. Вес держим на пятках. Колени в верхней точке полностью не выпрямляем. Новичку можно оставить снаряд пустым, после укрепления ног постепенно увеличить вес.

10. Выпады. Нагружает переднюю поверхность бедра, ягодичные мышцы. Держим спину ровно, пресс втянут. Опускаясь вниз, вес тела держим на впереди стоящей ноге. Опускаемся до тех пор, пока в ногах не образуется угол 90 градусов. Не заваливаемся вперёд. Выталкиваем себя впереди стоящей ногой, стараясь при этом не задействовать заднюю.

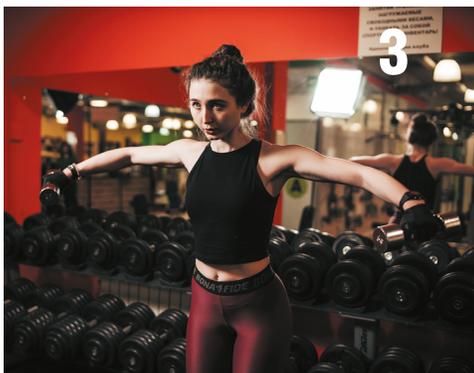
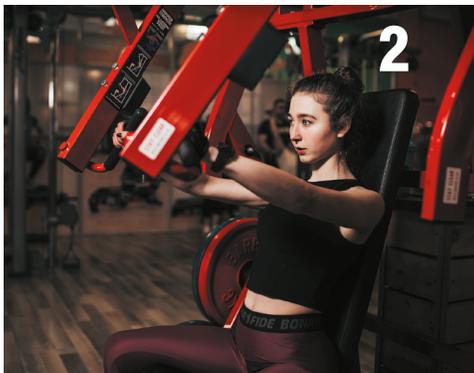
11. Разведение ног сидя. Данный тренажёр очень любим девушками, хорошо нагружает ягодичные мышцы. Касаемо техники: спину держим прямо, взгляд направлен вперёд, садимся на край, ноги разводим максимально.

12. Кардио на эллипсе. Отлично подходит для новичков. Минимизирует нагрузку на коленные суставы.

ЮЛИЯ НЕСТЕРЕНКО

Выпускница ТвГТУ, факультет информационных технологий
Студентка ТвГУ, магистратура, факультет физической культуры
Персональный фитнес-тренер «AGYM»





Что ж, тренировку мы закончили. После неё обязательно проводим растяжку на те мышечные группы, которые были задействованы, чтобы ускорить процесс восстановления. Также можно сделать кардиозаминку: 5-10 минут на велосипеде, беговой дорожке или эллиптическом тренажёре будут особенно хороши, если поставлена цель похудеть.

Весь тренировочный процесс, не считая кардиотренировки, разминки, заминки, растяжки, может длиться от 40 минут до 1 часа. Больше заниматься нецелесообразно.

ВНИМАНИЕ: Не стоит выполнять все представленные упражнения разом. Для продуктивной тренировки достаточно выбрать около 6, а остальные оставить на следующий раз.

В завершение хочется пожелать всем спортивных успехов и стройной подтянутой фигуры.

ЗВЁЗДЫ ГОВОРЯТ О ВЕСНЕ

Текст: Алина Степанова
Иллюстрации: Дмитрий Градов-Голендо



РЫБЫ (20 ФЕВРАЛЯ – 20 МАРТА)

Задавайте судьбе вопросы – ответы получите! Весна станет важным месяцем для тех, кто находится на перепутье дорог, не понимает истинных причин происходящих с ним событий, не видит выхода из сложившейся ситуации. В конце тоннеля наконец-то появится свет. Идите на него с полной уверенностью в том, что начинается новый, более счастливый жизненный этап!



ОВЕН (21 МАРТА – 20 АПРЕЛЯ)

Помните: посеешь привычку – пожнешь характер! Успех обязательно приходит к тому, кто преодолевает собственные слабости, лень и страхи. Весной разрушить старую, неправильную модель поведения, создать и закрепить новую будет проще. Хорошие привычки (например, ранний подъем и бег по утрам), заложенные сейчас, сократят ваш путь к заветным вершинам.



ТЕЛЕЦ (21 АПРЕЛЯ – 21 МАЯ)

Живите в свое удовольствие! Звезды готовят вам время для праздника и развлечений. Не надо ждать «волшебника в голубом вертолете» – станьте им сами для себя! Что доставляет удовольствие вам? Вкусная еда, встречи с друзьями, кино на крыше? Организовать все это проще, чем вы думаете!



БЛИЗНЕЦЫ (22 МАЯ – 21 ИЮНЯ)

Не геройствуйте, но и не отставайте от лидеров! Звезды призывают набраться терпения – возможно, не все будет получаться с первого раза и так, как вам хочется. Не пасуйте перед трудностями, вызванными движением планет. Вы обязательно их преодолеете, если будете верить в себя и в правильность выбранного пути



РАК (22 ИЮНЯ – 22 ИЮЛЯ)

Учитесь совмещать приятное с полезным! Общения весной будет много – даже с теми, с кем раньше вы обменивались лишь приветственными фразами. Окружающие станут больше и чаще интересоваться вашей жизнью, вашим мнением и мировоззрением. Дозируйте информацию о себе, не давайте поводов для сплетен



ЛЕВ (23 ИЮЛЯ – 23 АВГУСТА)

Эта весна вы сможете позволить себе многое из того, что раньше было вам недоступно – и деньги, и время позволяют. Не перейдите опасную черту, которая отделяет многое от чрезмерного. Исполняйте свои желания дозированно, иначе не получите того удовольствия, которое могли бы получить.



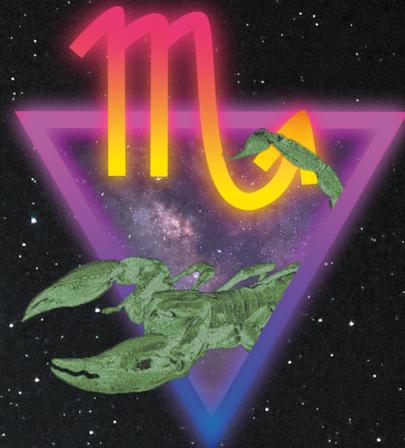
ДЕВА (24 АВГУСТ – 22 СЕНТЯБРЯ)

Загадывайте желание — весна ваше время для новых свершений! Благодаря благоприятному расположению планет ваша самооценка станет выше. Вы будете чувствовать себя увереннее и наверняка решитесь на то, о чем раньше только мечтали. Установка «Я справлюсь, у меня все получится» станет проводником к заветным вершинам!



ВЕСЫ (23 СЕНТЯБРЯ – 22 ОКТЯБРЯ)

Цените свою удачу, но не культивируйте в себе ощущение всемогущества. Если вы находитесь на волне успеха, ждите новых улыбок судьбы. Однако из-за неблагоприятного влияния новолуния вы можете принять на веру утверждение «цель оправдывает средства» и наломать дров. Не совершайте ничего аморального и идущего вразрез с вашими убеждениями: избежать мук совести не удастся.



СКОРПИОН (23 ОКТЯБРЯ – 21 НОЯБРЯ)

Заряжайте своим энтузиазмом всех вокруг! Вы можете изменить свою жизнь и жизнь тех, кто рядом, к лучшему. У вас все для этого есть: желание, идеи, ресурсы. Начните с малого — улучшения микроклимата в коллективе или внутри семьи. К вам будут прислушиваться, вам станут подражать. Не подведите тех, кто поверил в искренность ваших устремлений.



СТРЕЛЕЦ (22 НОЯБРЯ – 21 ДЕКАБРЯ)

Звезды советуют сменить обстановку — это пойдет вам на пользу. Весной вы неожиданно для самих себя можете стать известным, даже популярным человеком. Воспользуйтесь привилегированным положением, чтобы решить какой-то важный вопрос.



КОЗЕРОГ (22 ДЕКАБРЯ – 20 ЯНВАРЯ)

Не пропустите подсказки высших сил! Обращайте внимание на сны: они могут содержать совет, как лучше поступить в той или иной ситуации, предостеречь от неверного шага.



ВОДОЛЕЙ (21 ЯНВАРЯ – 19 ФЕВРАЛЯ)

Сохраняйте статус человека слова и дела. Если вы пообещаете то, что выполнить не можете, то очень скоро почувствуете на себе силу гнева окружающих. Постарайтесь в кратчайшие сроки реализовать то, что запланируете.

ТАЛАНТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК ТАЛАНТЛИВ ВО ВСЁМ

Текст: Наталья Лебенкова
Фото: Максим Школьников
Иллюстрации: Дима Градов-Голендо

ПОЛИТЕХ – ЭТО ЯРКИЙ ВУЗ, В КОТОРОМ УЧИТСЯ МНОЖЕСТВО ТАЛАНТЛИВЫХ И АМБИЦИОЗНЫХ СТУДЕНТОВ. ГЕРОИНИ ЭТОЙ СТАТЬИ КАК РАЗ ТАКИЕ. ДЕВУШКИ ТАНЦУЮТ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ СТУДИИ «ASTEL», ХОРОШО УСПЕВАЮТ В УЧЕБЕ, РАБОТАЮТ, ЗАНИМАЮТСЯ НАУКОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ. ПРИОТКРОЕМ ЗАВЕСУ И УЗНАЕМ ПОДРОБНЕЕ ОБ ИХ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ.



ИРИНА ЕГОРОВА, ИСФ, АСПИРАНТУРА

— Ира, все знают тебя как артистку хореографической студии «Astel», но не многие слышали, что ты уже учишься в аспирантуре и занимаешься научной деятельностью. Расскажи, пожалуйста, как ты начала заниматься наукой?

— Если честно, неожиданно для себя. Начиналось все с небольших научных статей на 4 курсе бакалавриата. В магистратуре я начала проводить исследование в области кадастра недвижимости, которое тесно связано с моей профессиональной деятельностью. Успешная защита диссертации, положительные отзывы научного руководителя и преподавателей вдохновили меня на продолжение научного пути уже в аспирантуре.

— Ого, нечасто встретишь девушку, увлечённую научной деятельностью. А в чем конкретно состоит твоя исследовательская работа?

— Я разрабатываю эффективную модель повышения качества данных Единого государственного

реестра недвижимости. Большая часть исследования строится на моей профессиональной деятельности, в настоящее время я занимаюсь анализом влияния качества данных на эффективность управления земельно-имущественным комплексом.

— Такую талантливую ученицу вуз точно не отпустит! А преподавать в Политехе не собираешься? Какой предмет хотелось бы вести?

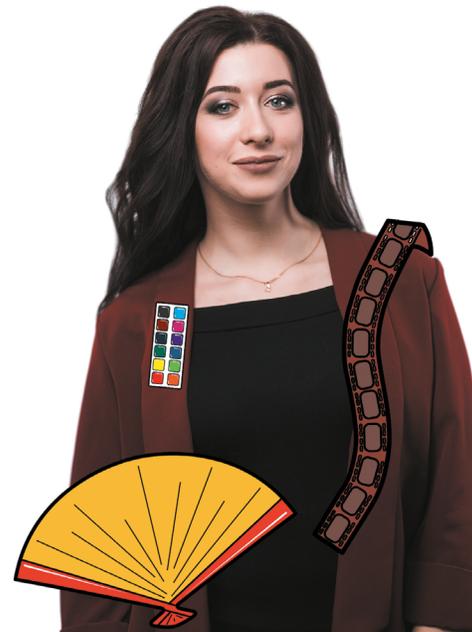
— Конечно собираюсь и активно к этому готовлюсь! Я бы хотела вести «Кадастр недвижимости» и «Землеустройство». Мне уже предлагали стать преподавателем, пока этот вопрос прорабатывается.

— Насколько я знаю, сейчас ты еще и работаешь по специальности в Росреестре. Как это получилось?

— История с Росреестром началась ещё с третьего курса, я проходила там практику два года подряд. По окончании бакалавриата меня пригласили на работу. Я – федеральный государственный служащий, специалист 1 разряда отдела повышения качества данных ЕГРН. В мои обязанности входит проведение сравнительного анализа характеристик объектов недвижимости, приведение сведений в соответствие и исправление технических ошибок в реестре недвижимости. Являюсь членом Правления Молодежного совета Управления Росреестра по Тверской области, где принимаю участие в общественных и благотворительных мероприятиях.

— С 17 по 23 ноября 2018 года ты ездila на конкурс «Краса студенчества России». Поделись с нами своими впечатлениями и эмоциями.

— Прошло уже больше трех месяцев, а я до сих пор под впечатлением. Точно могу сказать, что за эти 5 конкурсных дней я прожила маленькую жизнь, зарядилась мощной энергией и получила вдохновение для новых свершений! Первые два дня были конкурсные, далее по итогам испытаний были выбраны 12 финалистов, и на протяжении трех дней с утра до ночи мы готовили красочное финальное шоу! Самое сложное даже не сами конкурсные задания, а то, что спать нам приходилось очень и очень мало. Но главное – это не корона и титул, а поддержка близких, друзей, хореографической студии «Astel» и вуза!



ДАРЬЯ ЗАЙЦЕВА, ИСФ, МАГИСТРАТУРА

— Даша, с 2018 года тебя можно увидеть не только на сцене, но и на первом ряду зрительного зала в качестве фотографа. Расскажи, пожалуйста, как ты пришла в FOT-ON?

— Я всегда любила фотографировать природу и закаты. Многие не понимали, зачем делать снимки одного и того же, но для меня каждый раз был особенным и неповторимым. И вот тем летом я решила поехать на медиамену, где всё и началось. Глаза горели, вдохновения и энтузиазма было хоть отбавляй. После смены я не задумываясь пошла в FOT-ON, а дальше бралась почти за любую съемку по мере возможности. Сначала было немного страшновато, но ведь пока не попробуешь, как говорится, не узнаешь. По итогам года (моего полугодия) меня отметили как одну из самых активных выпускниц смены MEDIA-ON в Протасово. Было весьма приятно это слышать!

— Еще не думала заняться фотографией всерьёз?

— На самом деле, думала. Я люблю ловить момент, когда нет позирования, а есть живые эмоции. Интересно искать необычные ракурсы. Очень хочу быть профессиональным фотографом, потому что это

то, что доставляет мне удовольствие, и я получаю море положительных впечатлений.

— **А было ли такое мероприятие в Политехе, которое больше всего понравилось фотографировать?**

— Отмечу репортажную съемку VII Всероссийского фестиваля фламенко в Твери, который проводили хореографическая студия «Astel» совместно с ТвГТУ. Это была моя первая масштабная съемка (10 часов!). Можно сказать, я тогда работала на два фронта. А после была довольным, но замученным ребёнком. (Смеется.)

— **Не зря говорят, что фотографы и художники связаны между собой. В прошлом году ты отправляла свои работы на конкурс «Архиперспектива». Расскажи немного о нём.**

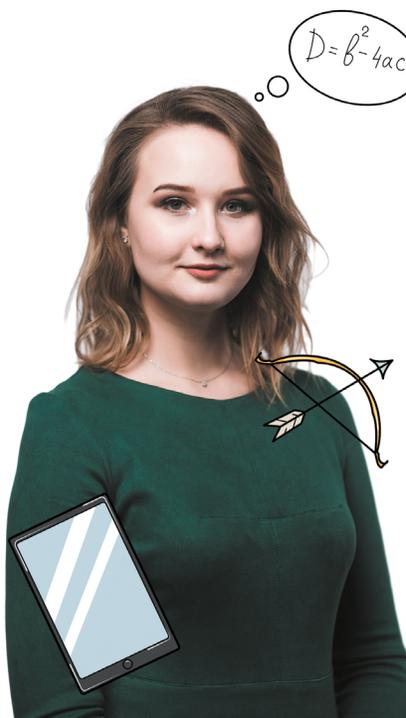
— «Архиперспектива» — это ежегодный Всероссийский фестиваль художественного творчества студентов в Екатеринбурге. В течение четырех дней для нас проводились мастер-классы по различным направлениям. Было сложно, но интересно. Я отправляла две своих работы: портрет Харрисона Форда и картину «Момент прощания», на которой изображены маленькая девочка и лошадь. Последнюю отобрали для участия в очном этапе. Картина «Момент прощания» была отмечена жюри специальным дипломом. Это моя первая поездка в одиночестве, да еще и так далеко, но я ни разу не пожалела. Еще раз спасибо Политеху за предоставленную возможность!

— **Первый художественный конкурс, а уже победы! Давно начала заниматься рисованием?**

— Да, всё началось еще в школе. А на первом курсе Политеха я решила подарить папе портрет, нарисованный своими руками. Осталась довольна результатом, учитывая долгий перерыв в занятиях. Потом увидела конкурс «Краски Политеха» и захотела поучаствовать. Первая моя работа — это тот самый портрет Харрисона Форда. Призовых мест не заняла, но для опыта было очень полезно. На следующий год тоже участвовала, с портретом Джонни Деппа. И вот затем поехала на «Архиперспективу» с картиной «Момент прощания». Занимаюсь рисованием я больше для себя. Это классно, и мне нравится.

— **Когда вся страна подводила итоги 2018 года, ты написала, что вошла в 10 лучших танцоров России на Saint-Petersburg Open Feis. Расскажи поподробнее.**

— Это так называемый ирландский «Фэш» — международный танцевальный конкурс, проходящий во многих городах России. Он имеет уровни и возрастные категории. В своей категории я занимала места до десятого, один раз на своём первом «Фэше» взяла первое место. Слез радости было очень много!



ЕЛЕНА ГУСЕВА, ФУСК, 4 КУРС

— **Лена, не так давно ты совместно с Дарьей Ивановой защитила собственный студенческий проект «Будущие мамы». Поделись, как возникла такая идея?**

— Когда объявили о том, что стартует конкурс «Студпроект», Татьяна Ивановна (Татьяна Литвинова, директор Студенческого клуба ТвГТУ — прим. ред.) помогла нам оформить идею: проект по подготовке матерей к осознанному родительству. Но с нуля его не запустишь, поэтому было решено провести социологическое исследование, чтобы узнать, насколько это нужно студентам. Так как я по специальности социолог, то меня назначили ответственной за проект, а в помощники я позвала свою одногруппницу — Дарью Иванову. При помощи куратора нашей группы Оксаны Юрьевны Верпатовой мы начали разработку: написали программу исследования, сформировали анкету. Татьяна Ивановна очень помогла с поиском людей, пригласив нас на свои пары у магистрантов, где мы частично реализовали опрос. Затем все результаты были проанализированы, и мы пришли к выводу, что необходима дальнейшая реализация проекта. По правилам проведения социологического исследования нужно выдвинуть рекомендации. Одной из них как раз является организация лекций, семинаров и тренингов по теме материнства.

— **А были ли у тебя другие идеи для проекта?**

— Как-то с девочками сидели на паре и обсуждали, что в Твери нет зон для выгула собак. Дело в том, что в середине августа я стала обладательницей маленького пёсика и начала остро ощущать такую проблему. Но это скорее муниципальный уровень, нежели университетский. У меня мысли идут в сторону общественно полезных дел. Но я не знаю, готова ли сама с нуля придумывать какую-то идею. Всё-таки моя тема — это их реализовывать. Поэтому давайте мне идеи, а я все сделаю! (Смеется.)

— **Ты учишься уже на 4 курсе бакалавриата, расскажи свои впечатления от профессии социолога.**

— У меня смешанные чувства. История знакома многим, но когда я поступала, то не планировала идти на социологию. Подавала туда документы в качестве запасного варианта. Но так сложилась судьба, что оказалась здесь. Мне повезло с университетом и профессией. Я считаю, что она меня выбрала, а не наоборот. На втором курсе нам начали ставить предметы по специальности, и это было так здорово. Потом началась статистика, где я поняла, что вот эти числа, обработка результатов исследования в экселе, огромные таблицы с вопросами и ответами — это моя любовь. Когда меня спрашивают: «Тебе нравится специальность»? Я честно отвечаю: «Да, очень нравится».

— **Чтобы проводить социологические исследования, вы часто ездите по городам Тверской области. Какая поездка запомнилась больше всего?**

— На самом деле, много где были. Сложно всё вспомнить. Мы ездили в Новую Оршу — очень красивый поселок городского типа. Ездили также по сёлам. Понравилось в Степурино. Там добрые и отзывчивые люди. Все такие разговорчивые, что для социолога очень важно. Могу сказать, что теперь у меня есть свой список населенных пунктов, которые стоит посетить.

— **Часто вижу в социальных сетях у тебя и твоих одногруппниц тэг #ГруппаМечты. Как так получилось, что девчачья группа оказалась самой дружной?**

— Я считаю, что это снова судьба. Так вышло, что все девочки оказались хорошие и положительные. С каждой что-то связано, и мы постоянно поддерживаем друг друга. Даже на наши концерты «Astel» девочки постоянно приходят посмотреть и поддержать. Стараемся собираться всей группой, чтобы не потерять общение после выпуска. У нас есть договоренность, что 14 ноября каждого года, где бы мы не находились, мы будем встречаться, так как это День социолога — наш профессиональный праздник. И это очень важно.

Дарья: ЖЕЛАЮ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ, ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ, РЕШИТЕЛЬНОСТИ, ЛЮБВИ И ТЕРПЕНИЯ.

Ирина: ЖЕЛАЮ, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ВАШ ШАГ В ЖИЗНИ БЫЛ ЕЩЕ МУЖЕСТВЕННОЙ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОЙ И МУДРЕЕ!

Елена: ЖЕЛАЮ МУЖЧИНАМ БЫТЬ НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТОЙ ДЛЯ СВОЕЙ СЕМЬИ И ВСЕЙ НАШЕЙ РОДИНЫ. ЦЕНИТЬ ХОРОШИЕ МОМЕНТЫ

И ХРАНИТЬ ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ. БЫТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ, ОБРАЗЦОМ МУЖЕСТВА И СИЛЫ. ПУСТЬ

КАЖДЫЙ ПОСТУПОК БУДЕТ ДОСТОЙНЫМ, А ДЕЙСТВИЯ — УВЕРЕННЫМИ!

ШАЙБА, ЮМОР И ТОРФ!

Текст: Наталья Лебенкова
 Фото: Максим Школьников
 Иллюстрации: Дима Градов-Голендо

В ФЕВРАЛЕ ВСЯ СТРАНА ОТМЕЧАЕТ ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ И ЗНАЧИМЫЙ ПРАЗДНИК - ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА. НО ЗАЩИТНИК – ЭТО МНОГОГРАННОЕ ПОНЯТИЕ. КТО-ТО ОТДАЁТ ЧЕСТЬ РОДИНЕ В АРМИИ, КТО-ТО УЖЕ ОТСЛУЖИЛ, КТО-ТО ЕЩЕ ТОЛЬКО СОБИРАЕТСЯ, НО ВСЕ МУЖЧИНЫ, ПАРНИ И МАЛЬЧИКИ С ДЕТСТВА ЗАЩИЩАЮТ СВОЙ ДОМ, СЕМЬЮ И НАС – СВОИХ ДАМ. В ЧЕСТЬ ЭТОГО МЫ Взяли интервью у трёх представителей сильного пола. они не просто студенты ТВГУ, но и спортсмены, хорошие ученики, научные деятели и творческие ребята. ВСТРЕЧАЙТЕ!



МАКСИМ КУДРИНЕНКО, ФУСК, 4 КУРС
 — В январе в Сочи проходил Международный фестиваль команд КВН «КиВиН-2019, где ты был одним из участников в составе «Сборной факультетов». Поделись своими впечатлениями.

— Это мой второй КиВиН. Первый раз ездил в 2018 году. Даже не могу сравнить, потому что каждая поездка была по-своему восхитительна! В том году я вообще не понимал, что происходит, и смотрел на всё щенячьими глазами. А сейчас, когда уже стал более-менее прошаренным во всей этой тусовке, понял, насколько это круто и чего там стоит каждая награда. Съездили хорошо, выступили средненько. Но меня абсолютно устроило. С погодой не повезло – был дождь первые дни. Но атмосфера, которая там присутствует, перекрывает всё!

— Чего не хватило, чтобы выступить лучше?

— Скажу так: мы показываем классический КВН, который становится неинтересен. У меня даже были мысли уйти из команды. Но потом я понял, что за чем уходить, нужно просто брать и менять формат. Сейчас мы находимся в разработке чего-то нового к следующему сезону Лиги Верхневолжья.

— Помню тебя еще в КВН-команде «Данон». Как думаешь, почему не сложилось?

— «Данон» – это отдельная история моей жизни. Просто команда не работала на результат, а кайфовала, грубо говоря. Всё было не очень серьёзно. Но! Прошло уже 3,5 года, как я не в составе «Данон», но всё равно до сих пор помню всех ребят, помню некоторые шутки и люблю команду. Она в моём сердце навсегда.

— Самая любимая твоя шутка или миниатюра за всю карьеру в КВН?

— У «Сборной факультетов» есть одна миниатюра. «Итак, представьте: библиотекаря ошиблась книгой и прочитала «50 оттенков серого». Но это нужно видеть. Там стою я в очках и с книгой «50 оттенков серого», облизываю сексуально палец и переворачиваю страницу. Мне кажется, это шутка универсальная и заходит на все залы.

— Последний раз ты участвовал в фестивале «Посвящение в студенты» на нескольких факультетах. В каком активе состоишь сейчас?

— В активе химико-технологического факультета. Ушёл с ФУСКа потому, что захотел чего-то нового. Не буду говорить ничего плохого, я люблю ФУСК. Кто-то думает, что у меня конфликт с факультетом. Так вот, его нет. Безумно обожаю людей из актива ФУСКа, и считаю его одним из самых сильных в Политехе. Но решил попробовать себя на ХТФ. Я в очень хороших отношениях с профгоргом, Серёжей Федоровым, там у меня много друзей, с ними комфортно работать.

— Немногие знают про твой аккаунт в Твиттере, но, тем не менее, там около полутора тысяч подписчиков, и он закрыт от посторонних глаз. Приоткрой нам завесу тайны своего блога.

— Твиттер – любовь всей моей жизни. Многие регистрируются там и сразу забрасывают, но для меня это как личный дневник. В Твиттере я с 2011 года. Всегда аккаунт был открыт. За два года набралось примерно 1800 подписчиков, сейчас уже отписались. Но в один момент я его закрыл, потому что узнал, что мой Твиттер смотрят те люди, от которых бы я предпочел скрывать его. Люди, которые там есть, там и должны быть.

— Твой образ можно назвать эпатажным и дерзким. Это маска или реальный ты?

— Мне нравится эпатаж и всё нестандартное. Ненавижу каноны красоты и правильного поведения. Сам по себе человек я непростой, но не хамло. Не люблю людей, которые ходят вечно в маске. Никогда себя не скрываю. Какой я есть, такой и есть. Грубый, возможно, но знаю грань. Точно не буду

дерзить и хамить своим друзьям. Вообще, спасибо, что они меня терпят.

— Ты будешь одним из участников конкурса «Мисс и Мистер Политеха – 2019». Как решился пойти на него и кому желаешь победы?

— Мне всегда были интересны подобные мероприятия. В том году я сидел в зрительном зале на «Мисс и Мистер Политеха – 2018» и понял, какое же это офигенное шоу, какой крутой формат делает Диана Гакипова со всеми участниками. Осмелиться быть не в зале, а на сцене – это дорогого стоит. И я сказал, что в следующем году буду тоже стоять там. У меня даже номер уже готов. Не буду раскрывать всех секретов, но будет бомба! Я иду туда не ради участия, а за победой. В этом году очень сильный состав. «Мисс и Мистер Политеха» – не конкурс красоты, а конкурс талантов. Об этом знают все. Если не себе, то я отдал бы победу Егору Бубнову. Он хоть и первокурсник, но достоин. Все достойны. А из девочек я болею за Ангелину Шевцову. Она просто пушка!



ИЛЬЯ АРСЕНЬЕВ, ИСФ, 3 КУРС

— Илья, ты учишься на 3 курсе инженерно-строительного факультета, а тебя уже избрали капитаном команды, представ-

ляющей Тверь в первенстве Национальной молодёжной хоккейной лиги. Ставил перед собой такую цель, или это было неожиданным решением?

— Это решение принял не я, а мои партнеры по команде. Конечно, было очень приятно. Перед началом сезона поставил перед собой задачу помочь команде достигнуть максимальных результатов и стараюсь делать всё, чтобы выполнить её.

— 25 января ты играл в составе сборной НМХЛ на Кубке Поколения (выставочный матч сборных НМХЛ и Студенческой хоккейной лиги – прим.ред.). Как всё прошло? Какие были эмоции и впечатления?

— По самой организации Кубка Поколения были некоторые неудобства, но в целом понравилось. Особенно отношении моих партнеров по команде к предстоящему матчу, все было на профессиональном уровне. Приобрёл много новых знакомых из других клубов, за короткий период времени мы даже успели неплохо сдружиться. К тому же наша команда выиграла 4:2, а я записал в свой актив одну результативную передачу!

— Расскажи, пожалуйста, когда и с чего началось твоё знакомство с хоккеем?

— Однажды отец привёл меня во дворец спорта на хоккей, и мне очень понравилась эта игра. Я сказал, что хочу заниматься, и он тут же записал меня в Специализированную детско-юношескую спортивную школу олимпийского резерва города Твери по хоккею.

— На какой позиции ты выступаешь сейчас?

— Я крайний нападающий, играю в первом звене со своими партнерами Иваном Таратонькиным, Кириллом Козыркиным, Александром Гудимовым и Дмитрием Афанасьевым,

— В каждом виде спорта немаловажное значение играет поддержка. А тверские болельщики сопровождают вас на всех выездных матчах?

— Конечно, вдвойне приятно играть при заполненных трибунах. Когда крики поддержки буквально открывают второе дыхание. Да, у нас есть большое количество болельщиков, которые сопровождают нас везде, и я за это им очень благодарен!

— Во время матча дух игроков поддерживают болельщики. А как ты сам настраиваешься на игру? И какие мысли звучат в твоей голове перед ней?

— Я выхожу на лёд только с одной мыслью — победить! Перед игрой строго соблюдаю режим и не отвлекаюсь на разные мелочи.

— Ты не только отличный спортсмен, но и студент. Как обстоят дела с учёбой?

— Из-за недостатка времени учеба даётся нелегко, но я не отстаю от своих одногруппников и стараюсь всё выполнять вовремя.

— Почему ты выбрал направление подготовки «Строительство» и профиль «Автомобильные дороги и аэродромы»? Планируешь работать по специальности?

— Я считаю, что это направление наиболее перспективное на ближайшее будущее, поэтому и выбрал именно его. Работать планирую, иначе зачем же я пошёл сюда учиться?



НИКИТА ЖУКОВ, МАГИСТРАТУРА, 1 КУРС

— Никита, многие знают тебя как молодого ученого. А с чего началось твоё знакомство с наукой в Политехе?

— Со знакомства на 4 курсе с моим научным руководителем Яблоневым Александром Львовичем. Благодаря ему я и окупился в науку.

— Помнишь свою первую работу, которую сделал в рамках научной деятельности? Расскажи о ней.

— Конечно помню. Первый же доклад представлял на Всероссийской конференции-конкурсе студентов выпускного курса в Санкт-Петербургском горном университете. Это была тема моего дипломного проекта «Высокопроизводительное средство для профилирования краёв торфяных карт». Для первого раза всё прошло вполне сносно, но корону мне там поправили! Чересчур уверен был в себе.

— А в чем заключается практическая польза ваших изобретений?

— Наши разработки и исследования могут быть полезны как для бизнеса, так и для коллег, занимающихся наукой в других вузах.

— На каком же факультете учатся такие изобретатели? Почему выбрал Политех?

— Родственники посоветовали ТвГТУ, поэтому документы подавал только сюда. Поступал на пищевые машины (МСФ), окончил торфяные (ФПИЭ), так как группу на МСФ закрыли на втором году обучения.

— Ого, какие изменения. Переход не помешал учебе?

— Поначалу, конечно, и тройки были, не сразу «понял» Политех. Но нравилось безумно, и с годами любовь только крепла! Одно скажу точно, я рад, что всё произошло именно так. Если бы не было этого слияния с группой торфяников, я бы никогда не стал заниматься всем тем, чем занимаюсь в данный момент. Именно благодаря научному руководителю, я переосмыслил обучение и открыл для себя Политех с другой стороны.

— Ездишь ли ты на какие-то конкурсы со своими проектами? Уже есть победы?

— Без этого никуда. В прошлом году мы стали победителями региональной выставки «Изобретатель и рационализатор 2018», также я был призёром Всероссийского конкурса.

— То есть ты вполне можешь развеять миф, что «наука – это скучно»?

— Каждому своё, конечно, но разве поездки в другие города, знакомство и общение с умными, интересными людьми – это скучно?!

— А какие планы на будущее: планируешь работать по специальности или, может, в университете?

— Первоначальная цель – стать кандидатом технических наук, а дальше видно будет. По специальности не планирую работать, знаю, что не понравится, а вот преподавателем в Политехе, скорее всего, стану.

Максим: ОСТАВАЙТЕСЬ ТАКИМИ ЖЕ НЕЖНЫМИ, КРАСИВЫМИ, ВСЕГДА ПРЕКРАСНО ВЫГЛЯДИТЕ И РАДУЙТЕ ВСЁ СВОЁ ОКРУЖЕНИЕ. БУДЬТЕ ЛУЧШИМИ ИЗ ЛУЧШИХ, ПОТОМУ ЧТО ЗАПОМНИТЬ НУЖНО ОДНУ ПРОСТУЮ ИСТИНУ: ВСЕ ЛЮДИ КАК ЛЮДИ, А ТЫ – СУПЕРЗВЕЗДА!

Илья: ДОРОГИЕ ДЕВУШКИ, ХОЧУ ПОЖЕЛАТЬ В КАНУН ПРАЗДНИКА ПРЕКРАСНОГО НАСТРОЕНИЯ, ЛЮБВИ И ИСПОЛНЕНИЯ ВСЕХ ЖЕЛАНИЙ!

Никита: ДОРОГИЕ ДЕВУШКИ! ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЮ КАЖДУЮ ИЗ ВАС С МЕЖДУНАРОДНЫМ ЖЕНСКИМ ДНЁМ! ДОБИВАЙТЕСЬ УСПЕХОВ В УЧЁБЕ, СТРЕМИТЕЛЬНО ПРОДВИГАЙТЕСЬ ПО КАРЬЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЕ, СОХРАНЯЙТЕ ДУШЕВНУЮ НЕЖНОСТЬ И КРАСОТУ! БУДЬТЕ ЛЮБИМЫ И ЖЕЛАННЫ! С ПРАЗДНИКОМ!

В ГОСТЯХ У ЕРАМ

Текст: Наталья Лебенкова
Фото: Максим Школьников

ЕРАМ – КРУПНАЯ ИТ-КОМПАНИЯ, КОТОРАЯ ПРЕДСТАВЛЕНА БОЛЕЕ ЧЕМ В 25 СТРАНАХ, ЧИСЛЕННОСТЬ СОТРУДНИКОВ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ – ОКОЛО 26 000 ЧЕЛОВЕК. В 2007 ГОДУ ЕРАМ ОБЪЕДИНИЛСЯ С КОМПАНИЕЙ VDI И ОТКРЫЛ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР РАЗРАБОТОК В ГОРОДЕ ТВЕРИ. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЕРАМ В ТВЕРИ – ЭТО РАЗРАБОТКА, ТЕСТИРОВАНИЕ ПО И БИЗНЕС-АНАЛИЗ. В КОМПАНИИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЕТСЯ ОБУЧЕНИЮ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ: С 2002 ГОДА ОРГАНИЗОВАНЫ ВНУТРЕННИЕ КУРСЫ ИХ ПО ПОДГОТОВКЕ. СЕЙЧАС ВЕДЕТСЯ ОБУЧЕНИЕ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ JAVA, JAVASCRIPT, BIG DATA, БИЗНЕС-АНАЛИЗ И ТЕСТИРОВАНИЕ ПО. МЫ РЕШИЛИ ВЗЯТЬ ИНТЕРВЬЮ У СОТРУДНИКОВ, ЧТОБЫ ПОСМОТРЕТЬ, КАК ВЫГЛЯДИТ ЖИЗНЬ КРУПНОЙ ИТ-КОМПАНИИ ИЗНУТРИ



АРИНА НИКОЛАЕВА

Первым героем стала Арина. Она в 2012 году окончила инженерно-строительный факультет ТвГТУ по специальности «Земельный кадастр», затем полу-

чила второе высшее образование по специальности «Переводчик английского языка». В 2013 году Арина начала работать ассистентом директора в CDP (Career Development Program) в ЕРАМ.

Логичен вопрос – как может человек без профильного технического образования работать в ИТ-сфере? Оказывается, может. На сегодняшний день у Арины шестилетний стаж работы в ЕРАМ: она курирует создание и разработку курсов дистанционного обучения и работает с обратной связью от сотрудников.

«Мой пример показателен тем, что я смогла самореализоваться – понять, чем заниматься, чтобы приносить пользу этому миру. В ЕРАМ я чувствую себя

нужной и рада тому, что моё образование и опыт помогли найти себя как специалиста в сфере корпоративного обучения», – отмечает Арина.

Интересный факт: для сотрудников ЕРАМ существует отдельная программа – CDP (Career Development Program) – с разветвленной сетью программ, форматов обучения и направлений. Последние несколько лет стало модным направление eLearning или microlearning, внутри которого Арина управляет несколькими курсами.

Во всех международных компаниях есть ступени развития и матрица занимаемых должностей, а переход от одной ступени к другой сопровождается расширением функционала, обязанностей, ответственности, увеличением зарплаты. Но он должен быть обоснован чем-то помимо опыта. Для этого и существуют внутренние обучающие программы, которые можно использовать как вспомогательный инструмент для достижения поставленной цели.

Арина с большим энтузиазмом рассказала про гибкую платформу дистанционного обучения Courses, где собраны различные курсы с видеоматериалами, практическими заданиями и автоматически проверяемыми тестами. Обучение курируется тьютором, но все материалы доступны на платформе 24/7. Работая в международной компании, сотрудники используют

английский язык ежедневно, поэтому могут посещать в офисах регулярные занятия с преподавателем, оплачиваемые работодателем. Но не только рабочие активности присутствуют в ЕРАМ: коллеги создали кавер-группу «CopyPaste band», выступающую с концертами и участвующую во внутренних мероприятиях. А еще три года назад получил жизнь проект RADIO ЕРАМ FM. Ежемесячно команда единомышленников выпускает видео-подкасты о внутренних новостях компании и жизни офиса, включая рубрики с музыкальным, юмористическим, поэтическим и информационным контентом. Это проявление дополнительных талантов, способ формирования не только профессиональной среды, но и возможности общения с коллегами на нерабочие темы не выходя из офиса.

Главный вопрос: как стать частью команды, если ты еще студент? В университетах есть программа, которая помогает выпускникам попасть в ЕРАМ. В 18 вузах по всей стране более 80 тренеров из 23 внутренних лабораторий готовят желающих к трудоустройству в компанию. «Как видно на моём примере, техническое образование – не обязательное условие для того, чтобы попасть в международную компанию, специализирующуюся на ИТ, и найти себя», – такой посыл Арина доносит до всех ребят, интересующихся работой в ЕРАМ.



ЮЛИЯ КАРЕЛИНА

В ЕРАМ Юлия уже 12 лет. Она занимает должность ведущего бизнес-аналитика. Окончила ТвГУ в 2007 году по специальности «Прикладная математика и информатика».

В университет, где училась Юлия, пришли ребята из ЕРАМ и рассказали о том, что есть возможность попасть на стажировку и пройти бесплатное обучение. С первых курсов Юлия поняла, что не будет работать программистом: у неё был такой опыт работы, не понравившись. Но несмотря на это, девушка хотела связать свою жизнь с ИТ.

«Мне нравилась математика, информационные технологии, и были неплохие знания английского. Я хотела после университета работать в ИТ. Но куда же идти и кем стать? Я решила попробовать себя в тестировании. Пришла в учебный центр, отучилась несколько месяцев,

и меня взяли в качестве младшего инженера по тестированию», – вспоминает Юлия начало своего пути в ЕРАМ.

Так сложилось, что в проекте, над которым работала Юлия, нужно было создавать прототипы пользовательских интерфейсов, описывать данные и бизнес-логику (как ведёт себя система в зависимости от действий пользователя). То, чем она стала заниматься, можно было назвать написанием технической документации. Именно поэтому после проекта Юлия переквалифицировалась в бизнес-аналитика.

Сейчас у Юлии своя группа аналитиков – четыре человека, вместе с которыми она работает над большим проектом и является их ментором и ресурсным менеджером. Ментор – это наставник, который знает теоретическую часть и помогает с практическими заданиями. Ресурсный менеджер закрепляется за конкретным сотрудником и помогает составить персональный план развития и карьерной лестницы.

Две большие области специализации Юлии: здравоохранение и электронная коммерция. В течение нескольких лет она занимается проектами в сфере работы с мобильными приложениями, веб-сайтами и многим другим. На примере одного из проектов Юлия поясняет, какими задачами занимается

ее команда: «У меня был один крутой проект для Нью-Йоркского института, который специализировался на изучении рака. Это была сеть лабораторий, занимающихся исследованиями. Исследования состояли из небольших модулей, каждый из которых выполнял определенные задачи. Проблема была в том, что эти модули не были связаны друг с другом. Этим мы и занимались – помогли модулям подружиться».

Кто же такой бизнес-аналитик? Это человек, который общается с клиентом, чтобы собрать требования для информационной системы, понять, для чего они это делают, что будет являться критерием успеха по окончании проекта, придумать решение в соответствии с требованиями заказчика, проанализировать, скорректировать, если потребуется, задокументировать и согласовать.

«У меня была мечта – съездить в США и пообщаться с заказчиками на их территории, собрать требования, провести серии интервью. В прошлом году она осуществилась – я съездила во Флориду. Компания полностью оплатила перелёт и проживание. Я заранее спланировала свои задачи, собрала нужную информацию по проекту за две недели и поехала обратно её анализировать», – говорит Юлия, отмечая, что это был самый яркий профессиональный опыт.



ИГОРЬ КУЗЬМИНЫХ

Ведущий разработчик в ЕРАМ. Закончил магистратуру ТвГУ в 2016 году, факультет прикладной математики и кибернетики, затем поступил в аспирантуру и начал преподавать. В разработке программного обеспечения Игорь с 2013 года. Его

специализация – это электронная коммерция и всё, что связано с JVM.

«Разработчики – это люди, которые умеют всё и могут сами всё сделать. Я думал так раньше, в чём конкретно заблуждался, – признается Игорь. – Разработчики, аналитики и тестировщики – это команда, которая должна работать слаженно».

Команды, работающие над проектами, бывают разными, иногда их сотрудники не привязаны к конкретному месту и могут быть территориально разбросаны по разным городам и континентам. Но это не мешает им продуктивно работать вместе.

В компании большое количество проектов: начиная от простых веб-визиток, заканчивая большими

платформами. Также сотрудники создают приложения для внутреннего пользования в организации. Например, мобильное приложение «ЕРАМ Connect», с помощью которого можно взять больничный, отпуск, забронировать комнату в офисе и многое другое.

«До работы в ЕРАМ я участвовал в пяти различных стартапах, которые не были успешными, так как в основном я занимался всем один. Но для одного из них я нашёл и получил поддержку в ЕРАМ. Сейчас мы выделили его в небольшой проект, где работают реальные люди», – делится Игорь. Его история показывает, как ЕРАМ помогает реализовать и поддержать идеи сотрудников.



АННА БОЧКОВА

Анна работает тестировщиком 3 уровня. Закончила магистратуру ТвГУ в 2018 году по специальности «Прикладная информатика в экономике».

«Когда я училась в университете, всегда старалась делать больше, чем с меня спрашивали. Это сыграло большую роль в моём карьерном старте. Один преподаватель порекомендовал меня Марии (прим. ред. – специалист по подбору персонала в ЕРАМ), благодаря этому я попала на внешние курсы при ТвГУ, прошла обучение и стала тестировщиком», – рассказывает о начале своего пути Анна.

Параллельно с этим девушка завершала обучение в бакалавриате и писала выпускную работу. Кстати, университет Анна окончила с красным дипломом: «В начале

у меня была паника – как всё успеть, как вообще выжить. Нагрузка была очень высокая. Но в ЕРАМ гибкий график обучения, и все мои страхи прошли уже через неделю. Я поняла, что если грамотно планировать загрузку, то можно все успеть. Так и получилось. Работаю уже три года. Защитила диссертационную работу».

История Анны показывает всем студентам, что нужно не оставаться в рамках, а стараться пробовать как можно больше. Сейчас девушка разрабатывает программное обеспечение для роботов, которые в городах США инспектируют городские коммуникации.



МАРИЯ НИГОМАТУЛИНА

Мария – тестировщик 2 уровня. Начала работать в ЕРАМ, когда училась на последнем курсе магистратуры. «Я училась

в университете, ходила в автошколу, посещала курсы ЕРАМ и очень успешно

это совмещала, – говорит Маша, – не бойтесь пробовать, главное, чтобы было желание!»

Тестировщик – это специалист, осуществляющий проверку программного обеспечения, фиксирующий найденные дефекты.

Под дефектом подразумевается ситуация, в которой ожидаемый результат отличается от фактического. Пример одного из ярких дефектов: заказы через интернет-магазин. Когда ожидаешь качественную и подходящую тебе по размеру вещь, а приходит маленькая.

В задачи тестировщика входит: ведение тестовой документации, определение необходимых инстру-

ментов тестирования (различные приложения, программы, расширения браузера), предотвращение попадания к заказчику продукта с ошибками, предупреждение и анализ возникновения дефектов, обеспечение качества продукта, тестирование качества исправленных дефектов, оптимизация процессов тестирования.

Мария работает совместно с Анной над проектом в США. Ему более 15 лет. И прогресс не стоит на месте. Команда сделала огромный шаг – за последние несколько лет помимо приложения для компьютера появилось Web-приложение разрабатываемого продукта.



Ольга Данилова – менеджер по обучению



В ЕРАМ как в международной IT-компании интересная корпоративная культура: свободный дресс-код, уютный интерьер с релакс-зонами, где можно пообщаться с коллегами и отдохнуть, душ, электронные и печатные библиотеки. Все обращаются друг к другу на «ты» – от высоких начальников до рядовых служащих.

И, конечно же, в компании существует множество путей и направлений для роста и развития. ЕРАМ предлагает своим сотрудникам помощь и поддержку в лице персональных ассистентов, менторов, кураторов и т.д. Сотрудники могут посещать курсы английского языка в офисе, совершенствоваться и повышать уровень своих знаний. Образование не заканчивается на университетах, а продолжается всю жизнь

«ЗДРАВСТВУЙ, ЮНОСТЬ В САПОГАХ...»

Текст: Полина Рудой

ПОЖАЛУЙ, НЕТ НИ ОДНОГО МУЖЧИНЫ В НАШЕЙ СТРАНЕ, КОТОРЫЙ НЕ СТОЛКНУЛСЯ БЫ С АРМИЕЙ – ЕЩЕ В ШКОЛЕ КАЖДОГО МАЛЬЧИКА СТАВЯТ НА УЧЕТ В ВОЕНКОМАТ, И С ЭТОГО МОМЕНТА У ВСЕХ ИСТОРИЯ РАЗВИВАЕТСЯ ПО-РАЗНОМУ. КТО-ТО ИДЕТ СЛУЖИТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ШКОЛЫ, КТО-ТО ПОСТУПАЕТ В УНИВЕРСИТЕТ, А С АРМИЕЙ СТОЛКИВАЕТСЯ УЖЕ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УЧЕБЫ, А КТО-ТО, БЫВАЕТ, И ИЩЕТ СПОСОБЫ «БЕГАТЬ» ДО 27 ЛЕТ. МЫ ПОГОВОРИЛИ С ВЫПУСКНИКАМИ И СТУДЕНТАМИ ТВГТУ, А ТАКЖЕ ПРОВЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УЗНАТЬ ЧЕСТНОЕ МНЕНИЕ НЫНЕШНЕЙ МОЛОДЕЖИ О СОВРЕМЕННОЙ АРМИИ.

«Мне было поручено собрать 1500 целых кирпичей на заброшенном здании в -15, используя только молоток», - бывшие студенты ТВГТУ об армии.



АЛЕКСЕЙ ГАЛАНЦЕВ

Я окончил магистратуру Политеха в 2018 году по направлению «Технология машиностроения». При этом уже с первого курса магистратуры работал на Тверском вагоностроительном заводе. Так что учеба в университете плавно перешла в рабочие будни.

Но этого могло бы и не случиться, потому что осенью 2016 года неожиданно для себя получил повестку на прохождение призывной комиссии и дальнейшей отправку к месту службы. Первые две отсрочки я использовал в конце 11 класса в школе и на первом курсе университета. Поэтому в начале магистратуры уже не мог в третий раз получить её.

Первое чувство – это растерянность. Не каждый день забирают в армию. Повестка гласила, что у меня

есть неделя, чтобы закончить все свои дела. Но на деле оказалось, что еще целый месяц.

За это время успел уволиться с работы, досрочно закрыть сессию, взять академический отпуск, собрать весь букет анализов и различных справок.

Когда все было готово, я отправился на призывную комиссию в областной военкомат, где и узнал о том, что у меня плоскостопие, и я не годен к строевой службе. Ирония судьбы. В итоге в феврале 2017 года я получил военный билет с категорией «В» (ограниченно годен).

После этой истории мое мнение касательно службы в армии не изменилось. Когда я узнал о том, что меня забирают, пытался сначала придумать какие-то ходы и возможности отсрочки. Но в итоге принял факт, что мне все равно придется служить. Поэтому собирался уходить я с легким сердцем. Место и географическое положение было не столь важно для меня. Я понимал, что у меня забирают год.

Сейчас такое время, когда не особо смотрят на наличие или отсутствие военного билета. В первую очередь важно то, что человек собой представляет. Служба в армии считается, по старым лекалам, мерой того, что человек является физически здоровым и психологически устойчивым. Меж тем, армия дает еще один полезный навык в гражданской жизни. Во время службы человек учится ценить каждую минуту и расходовать ее с умом. Но, по моему мнению, этот сценарий скорее подходит к выпускникам школ, а человек, который окончил университет, уже должен обладать этими навыками.



СЕМЕН ЯКОВЛЕВ

Я окончил бакалавриат и магистратуру по направлению «Информатика и вычислительная техника» на ФИТ в 2016 году. Было желание пойти в аспирантуру, но, к сожалению, в том году не было бюджетных мест. Так что практически после защиты магистерской диссертации меня забрали отдавать долг Родине. Призвали в артиллеристы, и, к моему большому счастью, я остался служить в Твери.

После фразы комиссии «годен к военной службе» весь страх уходит, и остается чувство неизвестности, а для меня оно менее приятное, чем страх. В анкете военкомата есть пункт ответа на вопрос про отношение к армии – «нейтрально». Вот так было у меня и до призыва, и во время, и после.

Есть старинная поговорка «Кто в армии служил, тот в цирке не смеётся...», я в этом убедился, в остальном же любви к вооруженным силам у меня не появилось. Все фильмы и все сериалы про армию в какой-то степени точно отражают военную атмосферу, но есть главное отличие фильмов от действительности – это русский мат. Его там в избытке, на нем разговаривают, и это считается нормальным.

Конечно, меня поменяли те условия, в которых я находился целый год. Во-первых, укрепилась стрессоустойчивость. Во-вторых, изменилась система ценностей. Те вещи, на которые я раньше обращал меньше внимания, стали для меня очень важны.



Ты начинаешь ценить время, сон, дом, еду, свой и чужой труд и так далее.

Иногда служба напоминала мне фильм «День сурка». Ее характеризует одно – занять солдата работой так, чтобы у него не оставалось ни одной свободной минуты. Мне повезло! В первую очередь с любимой. Лиза не просто ждала меня, а, можно сказать, героически прошла этот путь вместе со мной! Для солдата очень важна поддержка родных и близких людей, ведь там и так трудно, а если тебя некому приободрить, то совсем беда... Во-вторых, я служил в Твери, и меня отпускали в увольнения, поэтому я часто виделся с близкими и друзьями. Крайне не завидую ребятам, которых «сослали» далеко от родного дома. Терпения им и здоровья!

Мне никогда не пытались навязать службу в армии, хотя все мужчины в семье служили. Я искренне не понимаю семьи, где детям с малолетства вдалбливают в голову, что армия – это прекрасно, что это школа жизни, что ты обязан туда идти, «дед служил, и ты послужишь» и тому подобное. Считаю это неправильным. Мальчик превращается в мужчину с появлением ответственности не только за себя, но и за других. Жизнь сама всё расставит по своим местам.

Я думаю, что армия даст намного больше ребятам, которые пошли служить после школы, в силу отсутствия у них определенного багажа знаний и опыта. Тем, у кого высшее образование, живется немного легче в плане общения, восприятия информации, а это очень важно в армейских стенах. Но студенту после окончания университета, по моему мнению, в армии делать нечего. А тем, кому все-таки придется отдать долг Родине, хочу посоветовать не бояться, принять службу как очередной этап в жизни и достойно пережить год в сапогах.

ДМИТРИЙ БОЙКО

Я выпускник МСФ. Решил после университета подписать контракт, так что служил в зенитно-ракетных войсках в военной академии воздушно-космической обороны имени маршала Советского Союза Г.К. Жукова на должности старшего номера расчета стартового отделения. Всего про обязанности я сказать не могу, в основном обслуживание вооружения военной и специальной техники, мелкий ремонт, обеспечение занятий, работа с личным составом. Отношение к армии в семье у нас всегда было положительное. Отец – подполковник в отставке,

дедушка – подполковник (был летчиком), второй дедушка майор, оба старших брата двоюродных служили, дядя (тоже летчиком).

О выборе пойти служить по контракту я ни капли не жалею. К тому же, отец одобрил мой выбор, подсказал, что в армии я смогу научиться тому, чему в гражданской жизни не научиться.

С одной стороны, в армии за тебя уже подумали и все решили, но с другой, проявление инициативы в разумных пределах даже приветствуется. Тут ты сильнее чувствуешь ответственность, ведь не все люди знают о том, чем мы на самом деле занимаемся или занимались. Сложно еще привыкнуть к ненормированному графику работы, тебя могут вызвать когда угодно (тревоги, проверки и прочее). И кроме того, как говорится, ты должен стойко переносить тяготы и лишения.

Однозначно, меня изменила армия – стал более серьезным, ответственным. Готов служить и дальше, если когда-нибудь потребуется. Волнение было только в начале службы, когда еще мало знал и умел, но дальше стало проще. В основном переживаешь из-за проверок в нарядах, да и за людей страшно, когда ты один за 30-40 солдат отвечаешь.

Думаю, что не каждого человека армия сможет сделать взрослее. Многое зависит от воспитания



и характера человека. Но главное, что она воспитывает – самостоятельность. Поэтому здесь никто не будет вытирать тебе сопли и никто не будет бегать за тобой. Если потерял что-то или сломал, то ты виноват, а сам несешь ответственность. А еще могучее явление – коллективизм: если сильно накосячишь (ошибешься), то отвечать не только тебе, но и твоим товарищам!

Есть свои плюсы и минусы в контрактной службе, но я считаю, что если человек хочет чему-то в армии научиться, то лучше идти по контракту.

ИЛЬЯ РОМАНОВ

В 2015 году я поступил на ФПИЭ, но уже через год взял академический отпуск, а через два был отчислен в связи с долгами (от редакции: не советуем так делать, учитесь хорошо!). Так как отсрочка уже не действовала, я был вынужден пополнить ряды российской армии. Решил прочувствовать всё без прикрас и поэтому отправился подальше – в Калининград в Морфлот, о чем не жалею. Служба рядом с домом очень отличается и больше похожа на работу вахтовым методом, ведь местных



часто отпускают домой в суточные увольнения.

А когда ты приехал издалека домой, не видел родных и близких год, есть что рассказать, а они тебя действительно ждали – пожалуй, это одно из лучших ощущений в жизни. А еще теперь мне не будет докучать военкомат, что огромный плюс!

Отношение к армии у меня было довольно посредственное, так как в семье и среди друзей был первопроходцем, и никто мне ничего конструктивного рассказать не мог. Тяжелее всего было в начале службы, я ничего не знал и постепенно вливался, ведь главное проявить себя, от этого зависит отношение к тебе в дальнейшем. Сложнее всего было быть вдали от дома, скучаешь сильно, но я приобрел там много хороших друзей со всей страны, с некоторыми общаюсь до сих пор, возможно, такой привязанности не случилось бы в иной ситуации.

Я думаю, что даже если ты хочешь в будущем стать военным, нужно сначала отслужить срочно, так как ты поймешь, действительно ли это то, что тебе нужно. Присмотревшись, уже можно идти на контракт или поступать в военный вуз.

Как-то зимой нас отправили в командировку охранять БМП, мы жили в неотапливаемой хижине две недели (была маленькая печка, которая еле грела), и для того, чтобы поесть, мне каждый раз приходилось разводить костер (а для этого ходить в лес и набирать ветошь и дрова). Наверное, эти условия меня закалили. А еще в командировке нам поставили задачу набрать в -15 в развалинах немецкой столовой 1500 целых кирпичей с помощью молотка и топорика. Строили немцы добротно, так что на откалывание 1 кирпича у меня ушло минут 10-15. Через три дня приехал сержант, удивился тому, что я не смог отколоть кирпичи от стены, попробовал сам и понял, что дело гиблое. Пригнал КАМАЗ и решил валить стену, которую феерично уронили ЦЕЛИКОМ. Тогда они забросили эту идею. После этого я точно ощутил всю прелесть армии.

После службы я стал уверенней в себе, более ответственным и научился находить подход к ЛЮБОМУ. Она помогла мне проверить себя на прочность. Но мне показалось, что все, что там делается – ради внешнего лоска.

В рамках работы над статьёй было проведено исследование, результаты которого вы сможете увидеть в группе Молодёжной редакции «MEDIA-ON».

ВООРУЖЕН - ЗНАЧИТ ЗАЩИЩЕН

Текст: Артём Кузнецов

ЗАДУМЫВАЛИСЬ ЛИ ВЫ, ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА? КАЖДЫЙ ДЕНЬ МЫ ХОДИМ НА УЧЕБУ, СПИМ, ЕДИМ, ЗАНИМАЕМСЯ СВОИМИ ДЕЛАМИ. ПРИ ЭТОМ ВОКРУГ НАС ПРОИСХОДИТ МНОЖЕСТВО СОБЫТИЙ, НА КОТОРЫЕ МЫ СОВЕРШЕННО НЕ ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЯ, ХОТЯ ПОРОЙ СТОИТ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ КАК НИКОГДА ОСТРО СТОИТ ВОПРОС О ТОМ, КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ, ВЕДЬ ГРЯЗНЫЙ ВОЗДУХ, ПОСТОЯННОЕ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, РИТМ БОЛЬШОГО ГОРОДА – ВСЁ ЭТО НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА НАС. ПОЭТОМУ СЕЙЧАС НАБИРАЕТ ПОПУЛЯРНОСТЬ ТАКОЕ ДВИЖЕНИЕ, КАК «ЗОЖ».

Ежедневно мы узнаем огромное количество информации – что-то оказывается полезно нам, а другое кажется не нужным хламом. Всякий раз, смотря телевизор, слушая радио или листая ленту новостей, мы анализируем события, которые нас интересуют. И именно это определяет степень того, насколько глубоко мы вникаем в увиденное, услышанное и прочитанное. Чаще всего люди стараются следовать трендам и в итоге обращают свой взор на малозначимую информацию, которая забудется уже к завтрашнему дню, ибо не несет в себе никакого посыла. Но, как известно, чем сильнее эмоции вызывает событие, тем более глубоко оно откладывается в памяти – это психология. Будь это радость от того, что ты пробежал кросс на 10 км, или ужас от увиденных последствий принятия наркотиков. Все отложится где-то в мозгу, но некоторые события будут хотеться вспоминать раз за разом, а другие забыть, полагая, что тебя это никогда не коснется. Но стереть из памяти что-то уже будет нельзя, потому что страх – самая сильная эмоция.



Каждый год от вредных привычек умирает 7 млн. человек по всей планете, и это количество только увеличивается. Потому что современный мир все больше и больше стремится к беззаботной жизни, где ничего не надо делать, а лишь получать «кайф». Люди в погоне за новыми ощущениями пытаются получить их совсем дикими способами, но впоследствии страдают от результатов, при этом порой теряя все, что у них есть. Но, даже увидев последствия, они не отказываются от своих вредных привычек, а, наоборот, с каждым годом всё больше вовлекаются, а все потому, что результат здесь достигается без особых усилий.



Но не всё так страшно, как кажется. Есть и иные способы получить тот самый «кайф» – это заниматься тем, что доступно каждому, и тем, в чем может преуспеть любой. Спортом. С давних времен спортсмены считались гордостью страны, теми, кто отстаивает честь своего государства, города или даже района. Любой, кто хоть раз получал золотую медаль или поднимал штангу, вес которой до этой поры казался невозможно огромным, или просто достигал высот, скажет вам, что удовольствие от этого не сравнится ни с чем другим. Но если достичь каких-либо высот в профессиональном спорте могут лишь единицы, то поддерживать себя в хорошей физической форме под силу любому. Для этого лишь достаточно перестать делать вид, что ты заинтересован чем-то, а встать и правда начать делать это!

Многие слышали про быстроразвивающееся сейчас движение ЗОЖ («Здоровый образ жизни»), частью которого являются обычные люди, которые отказались от вредных привычек в пользу спорта и здоровья. В настоящее время оно активно пропагандируется и разрастается. Проводятся различные мероприятия при поддержке государства и профессиональных команд и спортсменов, направленные на популяризацию и привлечение молодежи. По сути, от вас ничего не требуется: никаких крупных материальных вложений и прочего, нужно лишь задаться целью и приложить немного усилий.

Каждый способен на легкую пробежку, поход в специально обустроенные места, где можно выполнять различные упражнения (workout), или же просто делать зарядку по утрам.

Существует тенденция на то, что людям попросту становится лень заниматься хоть чем-то, помимо повседневной рутины. Именно такая позиция часто ведёт в пропасть. Стрессы, депрессия – всё это приводит к тому, что человек начинает теряться, не зная как отвлечься, и в итоге идёт по пути меньшего сопротивления. Каждый сам творец своего будущего, и выбирать лишь тебе, чего ты хочешь. Мимолетного удовольствия, но с различными негативными последствиями, или же достижения поставленных целей. Для последнего нужно приложить немного усилий, и результат не заставит себя ждать.

НЕСКОЛЬКО ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ:

1. Курящие люди страдают от стресса больше, чем никогда не курившие и бросившие вместе взятые.

2. На японском острове Окинава живут больше четырёхсот пятидесяти человек в возрасте старше ста лет. Этот остров считается самым здоровым местом на Земле.

3. Стресс часто считается «тихим убийцей» — он приводит к сердечным заболеваниям, повышению кровяного давления, болям в груди и ранней смерти.

4. Если вы спите меньше четырёх часов или больше десяти, вы находитесь в группе риска и можете рано умереть.



ДУБОВ АЛЕКСЕЙ, ПРОФОРГ ИСФ

— Что для тебя ЗОЖ?

— ЗОЖ (здоровый образ жизни) — это правильное питание, физическая активность и относительно нормированный

распорядок дня

— Какие вредные привычки, на твой взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?

— Курение и злоупотребление продуктами, содержащих тонны химикатов.

— Насколько сильно подвижность влияет на здоровье?

— В движении жизнь! Чем больше ты шевелишься, тем дольше ты живёшь, даже небольшая прогулка в течение дня играет большую роль для здоровья, не говоря уже о спорте. Ведь укрепляется всё — от иммунитета до косточек.

— Каким видами спорта ты занимаешься/занимался?

— Я занимаюсь спортивным туризмом почти 9 лет. Это рай для здоровья. Также физическая активность, бег по лесу плюс постоянное шевеление мозгами.

— Как думаешь, что нужно для того, чтобы больше людей жили по принципу ЗОЖ?

— Я думаю, что нужно правильное воспитание и осознание пользы от этого принципа.

— Много ли твоих знакомых ведут подобный образ жизни, а если нет, то почему?

— Большинство, но есть и те, кому он не нравится, но от этого, правда, их человеческие качества хуже не становятся.

— Как думаешь, важно ли активно продвигать подобный образ жизни в СМИ, телевидении и интернете или достаточно иметь лишь небольшое представление?

— Достаточно иметь представление. Я терпеть не могу пропаганду любого рода, особенно эти бесконечные таблички про табачные изделия в фильмах, которые работают лучше любой рекламы.



БОДНАРЮК ЮРИЙ, СТУДЕНТ 3 КУРСА, АКТИВИСТ МСФ

— Как относишься к ЗОЖ?

— Что такое «ЗОЖ» не знает только крайне неосведомлённый человек. Данная аббревиатура

расшифровывается как «Здоровый образ жизни». В силу того, что я занимаюсь спортом и тренерской деятельностью, я непосредственно нахожусь в этой сфере, и мне нравится.

— Каких вредных привычек должен избегать человек, ведущий ЗОЖ?

— На мой взгляд, курение, наркотики и недосыпание. Курение любых видов табачной продукции пагубно сказывается на состоянии лёгких, а дыхательная система в спорте, как известно, имеет значительный вес. Про наркотики и говорить нечего. Ну а недосыпание имеет много побочных эффектов, сказывающихся на организме. Например, потеря координации, расшатывание нервной системы, банальное переутомление организма.

— Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?

— Физическая активность обязана быть, хотя бы минимальная. Если взять статистику, то у людей, работающих в офисе, гораздо больше проблем с двигательным аппаратом, сердцем и сосудами, нежели у тех, кто в силу своей трудовой занятости должен находиться в постоянном движении.

— Каким видами спорта ты занимаешься / занимался?

— Я занимаюсь боевым Будда карате Киокушинкай. О нём много, что можно сказать, но ничего по существу. Карате не просто спортивная дисциплина — это своего рода путь, в котором есть правила, этикет и законы.

— Как думаешь, что нужно для того, чтобы больше людей жили по принципу ЗОЖ?

— На самом деле, каждый человек индивидуален, и чтобы он начал следовать по пути «ЗОЖ», он должен сам этого захотеть. Да, сейчас много всякой пропагандистской рекламы о полезности данного направления, чего только стоят сети фитнес-клубов. Но по мне, чтобы человек захотел идти в данном направлении, нужно просто привести ему пару примеров того, как этот путь повлиял на тебя, найти тот вид здорового образа жизни, который будет по силам и интересен именно ему, ведь все мы разные.

— Много ли знакомых ведут ЗОЖ?

— Я общаюсь со многими людьми, но по большей части они не склонны к здоровому образу жизни. Да, порой мы с ними играем в футбол, баскетбол, ну а в пятницу вечером они не прочь покутить в клубе или же в компании собраться у кого-нибудь дома и провести, так скажем, культурный досуг. Вести здоровый образ жизни очень сложно, и не всем хватает на это силы воли. Следить за своим здоровьем — это важно. Но каждый сам выбирает, как ему жить.

Делай
правильный
выбор!



ГОТОВИМ ПО-МУЖСКИ

Текст: Михаил Воронов

Иллюстрации: Дмитрий Градов-Голендо

ПРОСТО, БЫСТРО И НЕВЕРОЯТНО ВКУСНО, А ПОРОЙ ДАЖЕ ОЧЕНЬ КРАСИВО! МУЖСКАЯ КУХНЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЖЕНСКОЙ, ЧУТЬ ЛИ НЕ КАК ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА ОТ МУЖСКОЙ. НИКТО ИЗ ПАРНЕЙ-СТУДЕНТОВ НИКОГДА НЕ БУДЕТ ЗАПИСЫВАТЬ И ЗАПОМИНАТЬ РЕЦЕПТ, ДЛЯ НИХ ГОТОВИТЬ – ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС. ВЕДЬ ГЛАВНОЕ – ПРОСТО ПРИДУМАТЬ ИДЕЮ БЛЮДА. БУДЕТ ТО ЯИЧНИЦА ИЛИ МЯСО ПО-ФРАНЦУЗСКИ, НО ЭТО БУДЕТ ИСКУССТВО У ПЛИТЫ. ОН БУДЕТ СОЧИНЯТЬ, ИМПРОВИЗИРОВАТЬ, ПРОБОВАТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТО, ЧТО ЕСТЬ РЯДОМ – ЧТО НЕМАЛОВАЖНО С ОГРАНИЧЕННЫМ БЮДЖЕТОМ. МОЖНО СДЕЛАТЬ ДАЖЕ ЛУЧШЕ: ВМЕСТО ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ В ДЕЛО ПОЙДЁТ ФУНДУК, ВМЕСТО КАБАЧКОВ – БАКЛАЖАНЫ, А ВМЕСТО ОВОЩНОГО СОУСА СТУДЕНТ-ПОВАР МОЖЕТ ПРИГОТОВИТЬ ФРУКТОВЫЙ.

Люди, ценящие время, предпочитают простые и «быстрые» рецепты. Студенты же еще думают об экономии, поэтому самое важное – это быстро и недорого, но ведь хотелось бы еще вкусно и надолго. Рассмотрим несколько вариантов закупки продуктов и рецептов на сумму около 500 рублей.*

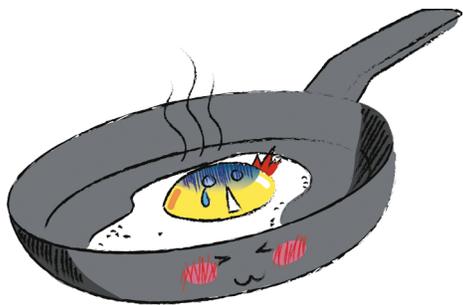
*Цены взяты средние, либо округлены в большую сторону, чтобы в любом магазине точно можно было приобрести эти продукты. Продукты быстрого приготовления не рассматриваются.

Итак, для того чтобы прожить несколько дней, нужен определенный набор продуктов, который частично не меняется. Это:

Хлеб и батон – 60 руб.

Чай 25 пакетиков – 60 руб.

Соль и масло есть у многих, поэтому в список не входят. В конце концов, их можно попросить у кого-нибудь в небольшом количестве.



ЗАВТРАК

Любой парень любит и умеет делать яичницу – это поистине мужская еда.

Яйца 10 шт – 60 руб.

Также на 60 рублей можно купить молока и манки или геркулеса, тогда получится несколько порций каши. Получается, 180 рублей уходит из бюджета в любом случае.

Духовка великолепно помогает экономить время, ведь с ней всё просто: включить – поставить противень (или что-нибудь другое) – выключить.

КУРИЦА С ГРЕЧКОЙ (основное блюдо, которое можно есть на обед и ужин)

В первую очередь очищаем грудку от кости и кожи. Затем надо нарезать куски куриной грудки размером примерно 4 см. Обмазать эти куски майонезом и добавить приправу по вкусу. Помазать противень маслом и на дно высыпать гречку слоем примерно в 1 см. На него выложить куски куриной грудки и добавить воду для варки гречки. Поставить противень в духовку на температуру 180 градусов и через час вытащить (необходимо следить за уровнем воды, чтобы гречка не была сухой). Готов обед и ужин.

ВНИМАНИЕ: Температура и время готовки индивидуальны и зависят от духовки. Указаны средние значения.

Майонез 400 г – 70 руб.

Куриная грудка 1 кг – 200 руб.

Приправа – 40 руб.

Гречка 1 кг – 50 руб.

+ 180 рублей, указанных выше

Итого: 540 рублей

Многие любят куриные голени, потому что их удобно есть и недолго готовить. Сделать их можно различными способами, и вот один из них:



КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ В ВОЛШЕБНОМ СОУСЕ

Очищаем голени от кожи, если это необходимо. Обмазываем их майонезом и кетчупом, добавляем приправу. Смазываем сковороду или противень маслом, кладем голени, далее тушим около 45 минут или ставим в духовку соответственно на 1 час при температуре 180 градусов.

На гарнир к ним хорошо подойдут макароны/рис.

Голень куриная 1 кг – 170 руб.

Майонез 400 г – 70 руб.

Кетчуп 500 г – 50 руб.

Макароны 500 г – 40 руб.

+ 180 рублей

Итого: 510 рублей

А если кто-то хочет или ему необходимо максимально сэкономить, то вот набор:

Макароны 500 г – 40 руб.

Кетчуп 500 г – 50 руб.

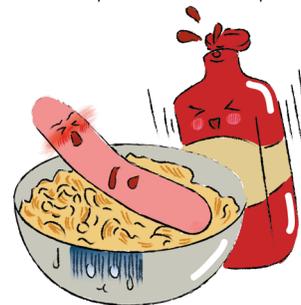
Сосиски 1 кг – 150 руб.

+ 180 рублей

Обеспечит самое большое количество сытых дней!

Итого: 420 рублей

Все парни любят мясо, поэтому следующие три варианта самые дорогие, но и самые сытные. И, как следствие, наш гарнир будет самым недорогой и достаточно сочетающийся с мясом – картошка в мундире. После варки ее можно обжарить для вкуса.



СВИНИНА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Обмазываем противень маслом. Нарезаем куски свинины примерно по 3 см и складываем их в противень. Заливаем томатным соком и добавляем приправу, сочетающуюся с помидорами. Ставим в духовку примерно на 1,5 часа при температуре 200 градусов.

ВНИМАНИЕ: Температура и время готовки индивидуальны и зависят от духовки. Указаны средние значения.

Свинина 1 кг – 250 руб.

Томатный сок 1 л – 50 руб.

Приправа – 40 руб.

Картофель 1 кг – 15 руб.

+ 180 рублей

Итого: 535 рублей

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ В СУХАРИХ

Нарезаем плоские куски свинины толщиной около 1 см, отбиваем их до максимально тонкой отбивной, обваливаем в сухарях (их можно сделать из старого хлеба и батона) и приправах по вкусу. Ставим сковороду на средний огонь и наливаем масла (чуть больше, чем обычно). Обжариваем отбивные по очереди с двух сторон до готовности.

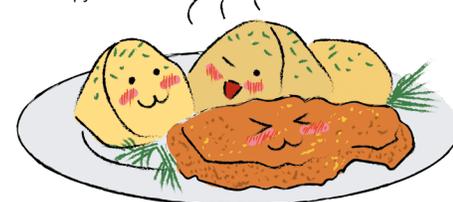
Свинина 1 кг – 250 руб.

Приправа – 40 руб.

Картофель 1 кг – 15 руб.

+ 180 рублей

Итого: 485 рублей



ТРЕК ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ

Текст: Илья Глухов

Иллюстрации: Александр Безымянный

МУЗЫКА, ПЕСНИ, МЕЛОДИЯ НА ЗВОНКЕ СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА – ВСЕ ЭТО НЕЗАМЕНИМЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ КАЖДОГО НАШЕГО ДНЯ. С ТОГО ДНЯ, КАК ИЗОБРЕЛИ НАУШНИКИ, ОНИ СТАЛИ НЕОТЪЕМЛЕМЫМ АКСЕССУАРОМ ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА НА ШАРИКЕ, КОТОРЫЙ МЫ ПРИВЫКЛИ НАЗЫВАТЬ «ЗЕМЛЯ». МЫ СЛУШАЕМ МУЗЫКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, КАЖДЫЙ СВОБОДНЫЙ ЧАС. В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, НА ПРОБЕЖКЕ, В МАГАЗИНЕ, ДОМА, НА ПЕРЕРЫВЕ. КТО-ТО УМУДРЕТСЯ ДАЖЕ НА ПАРАХ СЛУШАТЬ МУЗЫКУ. МЫ УЖЕ НАСТОЛЬКО ПРИВЫКЛИ К МАЛЕНЬКИМ ПРОВОДАМ, ТЯНУЩИМСЯ ИЗ НАШЕГО ТЕЛЕФОНА, ИЗДАЮЩИМ РАЗНЫЕ ЗВУКИ, ЧТО НЕРЕДКО ЗАМЕЧАЕМ, КАК НАШИ ЛЮБИМЫЕ ТРЕКИ ВЪЕДАЮТСЯ В ПАМЯТЬ И ПРЕСЛЕДУЮТ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДОЛГИХ И ДОЛГИХ ЛЕТ. В ОПРЕДЕЛЕННЫХ СИТУАЦИЯХ, ПРИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ МЫ ВСПОМИНАЕМ ТРЕК, КОТОРЫЙ ПОДОШЕЛ БЫ КАК НИКОГДА. СУДОРОЖНО ДОСТАВАЯ НАУШНИКИ ИЗ КАРМАНА, РАСПУТЫВАЯ ТЫСЯЧИ УЗЛОВ, ПОДКЛЮЧАЯ ИХ К ТЕЛЕФОНУ, МЫ УСПЕВАЕМ ВСПОМНИТЬ, НА КАКОЙ ПОЗИЦИИ НАХОДИТСЯ ЭТА ПЕСНЯ. ВКЛЮЧАЕМ. НАСЛАЖДАЕМСЯ.

Герой «Х», проживающий в городе «У», учится в университете «Z». Живет спокойной жизнью, ходит на пары, иногда гуляет с друзьями...

Точнее, с одним приятелем. Знакомы они давно. С 9-го класса не разлей вода. Даже умудрились поступить в один вуз, в одну группу. Даже в одну комнату в общежитии заселились. Все бы ничего, да таким хорошим другом для нашего героя выступал старенький плеер. Да. Старый плеер.

Вы только не подумайте ничего плохого, уважаемые читатели. Наш герой вполне нормальный здоровый молодой человек. И другим людям в общении он не откажет. Просто он привык решать свои проблемы у себя в голове, особенно под какой-нибудь трек. И решение он находит под конец этой самой песни. Предпочтения в музыке у него разные. Смотря какое настроение.

Расскажу я вам один день из его жизни. Утром, как и полагается, нужно вставать и идти на пары. Как обычно, вставать никто куда не собирается. Общежитие же рядом с корпусом, можно еще 15 минут полежать и спокойно послушать музыку. Недолго думая, отматываем плейлист в самое начало. Понеслась. Первый трек, как всегда, «**Кино**», «**Последний герой**». Задает ритм дня героя, ведь именно в этот день у него самый сложный экзамен. Он учится на инженера, а ему экономику суют.

Ну, или хотя бы постарается. Только он об этом подумал, так сразу же заиграла следующая песня:



«**Ярослав Евдокимов – Фантазер**». Никогда эту песню до конца не дослушивал и сейчас, так же как и всегда, переключил.

«**Наутилусы**» вместе с нашим героем сказали привет новому дню и «поскакали» на экзамен. Подходя к корпусу, герой снова сталкивается с ежедневной проблемой. Песня не дослушана, а наушники снимать надо. С не очень довольной физиономией он заходит в кабинет, где уже как пять минут идет экзамен, и благополучно пропадает там на все четыре часа.

Наконец-то, вышел наш герой. Не волнуйтесь, он сдал. Конечно, было тяжело вспомнить те слова, которые ты и в помине не знал, но он справился. Не зря говорят, студент – существо странное. Вспоминает то, чего никогда не учил.

Выходя из корпуса, с тяжелой головой и огромным желанием вернуться в свое «логово», наш герой достает все тот же плеер, ищет в кармане все так же спутанные наушники и нажимает все ту же кнопку «плей». Вы могли бы подумать, что эти движения, которые изо дня в день он повторяет, ему уже, наверное, надоело? Что он после тяжелого дня не полезет в карман за «музыкальной дозой»? Хотя бы один раз? Нет. Это не тот случай.

«**Love spit Love**», «**How soon is now?**». Даже герой удивился, что эта песня у него есть. Она сейчас как раз в тему вечера. Не торопясь, он идет в общежитие. Молодой человек не испытывает чувства какой-то победы. Он и забыл, какой был экзамен трудный и сколько он там просидел. Ему все равно. Он идет домой. Даже как-то грустно стало. Ни с того ни с сего. Просто так.

Вот и песня под настроение. А герой хорош. Знает, как сделать себе «лучше».

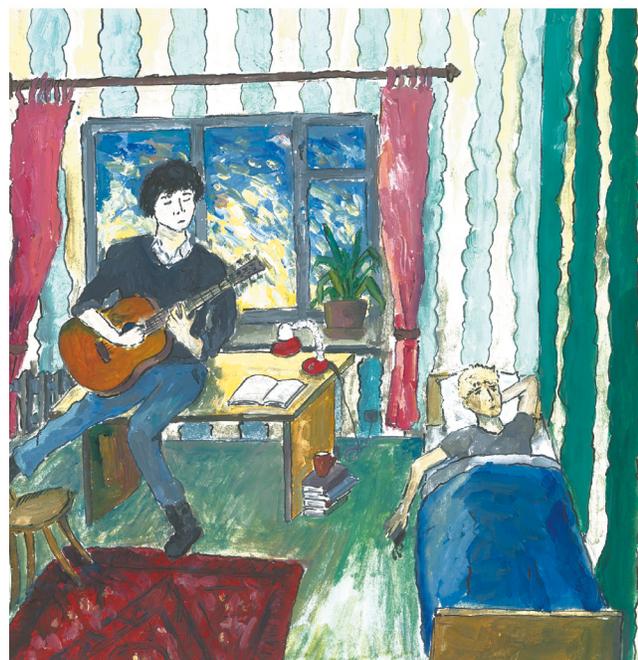
Следующая песня: «**Broken Youth**» «**NICO TouchestheWalls**».

Нагулявшись, парень переступает порог своего общежития. На посту как всегда сидит старенькая вахтерша – Клавдия Акакиевна. Кто бы что ни говорил, а она добрейший души человек. Ну, или это она просто с нашим героем в таких хороших отношениях. Поднимается на четвертый этаж. Заходит в комнату. Часы на стене напоминают, что время ужинать. Берет приготовленный заранее контейнер с едой и приступает к трапезе. Герой только при приеме пищи снимает наушники, чтобы не мешались. Да и то не всегда.

На часах 23:00. Плеер на зарядке. Время спать. Так же думал и наш герой. Но уснуть никак не удавалось. Мысли лезли в голову, не переставая. Порой он над одной

не успел подумать, так сразу же другая на смену пришла. Обычное ночное время. Готов поспорить, у каждого такое было и есть. Вот и наш герой не исключение. Как ни странно, но ему помогает уснуть музыка. Не зря у него к ней любовь. Снимает с зарядки плеер. Достает наушники. Вспоминает, на какой позиции находится эта песня. Включает. Наслаждается. «**90sFlav**», «**Call me**».

Мы каждый день слушаем огромное количество песен. Слышим разные мелодии и звуки. Почему нам это не надоедает? У каждого на этот вопрос найдется свой ответ. Одно знаю точно. В нашем герое каждый сможет распознать своего внутреннего, маленького меломана, который заставляет нас каждый день доставать из кармана запутанные наушники.



ВСЁ ПЕРЕПЛЕТЕНО

Текст: Артём Кузнецов

НА ДВОРЕ 2019 ГОД – КОМПЬЮТЕРИЗАЦИЯ ИДЕТ ПОЛНЫМ ХОДОМ. СЕЙЧАС МЫ УЖЕ НЕ МОЖЕМ ПРЕДСТАВИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ БЕЗ СМАРТФОНА, ПЛАНШЕТА ИЛИ КОМПЬЮТЕРА. У КАЖДОГО ДОМА ЕСТЬ КАКОЙ-ЛИБО ДЕВАЙС, БЕЗ КОТОРОГО ОН НЕ ПРОВОДИТ И ДНЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ. ХОРОШО ЭТО ИЛИ ПЛОХО – КАЖДЫЙ РЕШАЕТ ДЛЯ СЕБЯ САМ. ОДНАКО ВСЕ ОНИ МОГУТ СЛУЖИТЬ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ РАБОТЫ ИЛИ БЕСКОНЕЧНОГО ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ, НО И ДЛЯ КУЛЬТУРНОГО РАЗВИТИЯ.

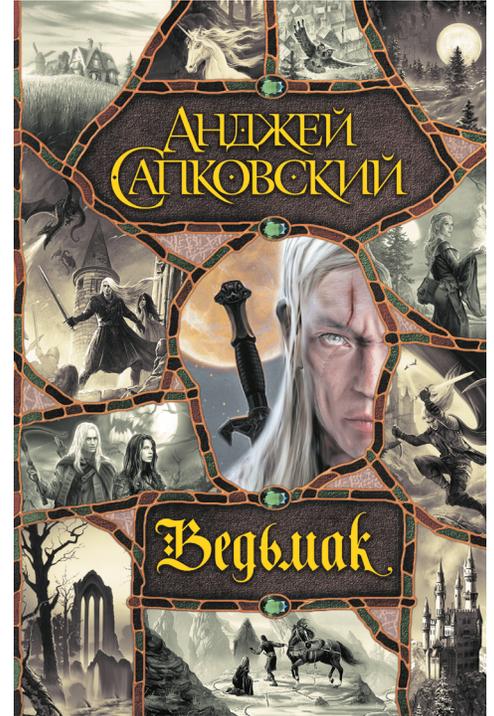


Речь сегодня пойдет о компьютерных играх, но не простых, а тех, которые были разработаны по мотивам известных книг-бестселлеров. Многие из нас не особо любят читать: кто-то просто не может долгое время усидеть на одном месте, вчитываясь в наборы букв, другим нравятся определенные жанры, и поэтому они, возможно, никогда не обратили бы свое внимание на то или иное произведение. Поэтому такая подача может послужить отличным началом для того, чтобы заинтересоваться и таки прочесть книжку на досуге. В современном мире такой способ продвижения и расширения продукта очень популярен у различных студий и компаний, ведь он имеет очень большой охват аудитории – от детей-школьников до совсем взрослых и даже пожилых людей. От тебя, по сути, требуется только наличие компьютера и желание наслаждаться процессом. Другой вопрос, насколько такая подача интересна людям. Однако уровень некоторых проектов сейчас выходит на такие высоты, что они сравнимы с голливудскими фильмами, поэтому скучать вам точно не придется.

Первым представителем на сегодня станет «S.T.A.L.K.E.R.» – работа украинской компании GSCGameWorld, игра в жанре FPS (First-Person Shooter) с видом от первого лица, элементами ролевой игры и головоломок. Фундаментом мира, создаваемого разработчиками, стала повесть братьев Стругацких «Пикник на обочине», сюжет которой переносит вас в 70-е годы, в город Хармонт, и описывает жизнь сталкера Редрика Шухарта и его похождения по одной из шести «зон», появившихся на земном шаре. Сюжет игры по концепции похож на книгу, но имеет под собой реальный прототип. Действия происходят в нынешнее время, в альтернативном мире на территории Украины,

в зоне отчуждения возле Чернобыльской АЭС, которая в 2006 году подверглась неожиданному воздействию, в результате которого все, что вы могли знать о мире раньше, изменилось. Теперь задача состоит в том, чтобы выживать в этих суровых условиях Чернобыльской зоны.

Игра имеет множество фанатов как в России и СНГ, так и за рубежом. Полюбили ее в основном за атмосферу мрачного, но красивого ландшафта и возможность побегать по обширным локациям, на которых есть множество знакомых мест, которые мы представляем себе при разговоре о Припяти и ее окружении.

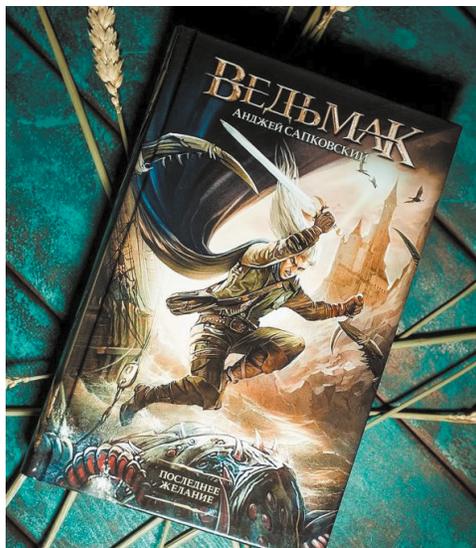


От авторов российских перейдем к творчеству зарубежных писателей.

Второй по счету становится серия игр по романам польского писателя Анджея Сапковского – «Ведьмак». Разработана игра польской компанией CDProjektRED в жанре Action/RPG (Action/Role-Playing Game). Другими словами, если в классической ролевой игре успех действий персонажа во время боевой ситуации зависит от персональных характеристик героя, то в Action/RPG не меньшую роль играет и скорость реакции самого игрока.

Главным героем серии является Геральт из Ривии, ведьмак – охотник за монстрами, представляющими угрозу для жизни людей. В детстве он, как и другие ведьмаки, подвергся мутациям, из-за которых получил высокие боевые качества: повышенная сила, быстрота реакции, ускоренный метаболизм. Основная работа Геральта – за деньги уничтожать опасных чудовищ. Однако он не всегда готов бездумно выполнять заказы своих нанимателей. К примеру, он отказывается уничтожать существ, обладающих высоким интеллектом, или драконов, которые находятся под угрозой вымирания. В соответствии с собственным кодексом поведения он старается не участвовать в политических интригах королей и чародеев, однако вовлечен в сложное противостояние северных королевств и южной империи Нильфгаард.

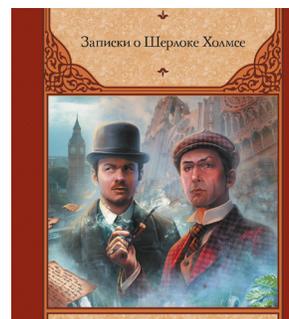
Сюжет игры практически полностью пересказывает историю, описанную в романе, погружая игрока в различные тонкости ведьмачьей жизни, где не существует добра или зла, а есть только холодный расчёт. Игра достоверно отражает мрачную атмосферу вселенной романов, но её сюжет не получил официальной поддержки Сапковского. Похождения Геральта погружают нас в мир средневековья, рыцарских поединков, инквизиции, когда за любое свое действие можно было отправиться на костёр. Игра полностью динамична, и каждый выбор игрока несет за собой определённые последствия – выбирайте с умом!



И последней на сегодня перед нами предстанет серия «Sherlock Holmes» по мотивам рассказов сэра Артура Конан Дойла. Игра с видом от третьего лица в жанре квест.

Разработкой занималась украинская компания Frogwares. Игроку предстоит распутывать сложные логические головоломки, гармонично вписанные в повествование. Сюжет представляет собой частично или полностью адаптированные рассказы, либо выдуманные разработчиком истории, разбитые на несколько частей. Главными героями, как не сложно догадаться, являются Шерлок Холмс и его верный помощник – Доктор Ватсон. Вместе они расследуют различные дела, попутно исследуя различные улики и сопоставляя их. В последней части серии этап, на котором игрок исследует найденные доказательства, играет важную роль, потому что от того, как он распорядится ими, зависит, кто отправиться за решетку, а кто останется на свободе.

Несмотря на то, что жанр квеста не так популярен, игра нашла своих фанатов. Многие любят ее за то, что в игре отлично подобранные саундтреки и хорошая для таких игр графика. Ну и нельзя забыть про атмосферу, само собой, рассказы о Шерлоке Холмсе пропитаны атмосферой таинственности и мистики – нас перемещают в Лондон 19 века, где тихие улочки, на которых еще нет машин, а ездят только редкие кэбы. Но вся эта гармония заканчивается на месте преступления, где тут как тут уже оказывается наш главный герой, его верный помощник и известный дедуктивный метод Шерлока.



В заключение хотелось бы сказать: иногда кажущееся со стороны странным и непонятным (например, то, как парни могут сидеть по 10 часов в день за компьютером, играя в какую-нибудь непонятную «стрелялку-бродилку», а потом еще и активно обсуждают ее с кем-нибудь), может нести различный эффект. Кто-то действительно просто просиживает свое время, играя от скуки, а другие с головой окунаются в этот мир, пускай и созданный искусственно, но порой не отличающийся от нашего, и изучает его, находя какие-то скрытые секреты. Мир, где есть драконы, магия или другие чудовища, где можно перевоплотиться в легендарного детектива или стать суровым ведьмаком. Всё это побуждает только глубже погружаться и проникаться атмосферой, а это значит, что одним только сидением перед компьютером не обойдется, захочется начать читать книги и интересоваться чем-то новым. Поэтому не стоит судить по обложке.

Мнение автора может не совпадать с позицией редакции



СТАДИ-ОН О СТАДИОНАХ

Текст: Михаил Воронов

Стадионы — монументальные сооружения для спортивных целей, строившиеся еще в Древней Греции. Здания, останки которых до сих пор привлекают внимания туристов. Каждый человек в своей жизни видел, а может быть, даже знает какой-либо стадион. Задумались?

А ведь знаменитый Колизей вспомнили многие. Да, это амфитеатр, но на нем проводились игры, а его конструкция подразумевала поле и трибуны. В настоящее время слово «стадион» ассоциируется с футболом. В мире насчитывается более 200 000 видов спорта, но именно футбол — номер один для миллионов людей.

На современных спортивных комплексах могут проходить матчи по футболу, баскетболу, хоккею, турниры по боксу и смешанным единоборствам, а также различные концерты и шоу. Но все-таки в первую очередь крупнейшие конструкции строятся для футбола. В него играют везде: от жарких Африки и Бразилии до холодных России и Норвегии. Почему же он так популярен? Все просто, чтобы игра осуществилась, нужен всего лишь мяч! И именно

в этом вся красота футбола. Ворота можно сделать из кирпичей, рюкзаков или двух растущих деревьев.

Футбол — это командный вид спорта, в который с детства играли район на район, школа против школы и так далее. К тому же, соккер (американское название европейского футбола, придуманного в Англии) полезен для здоровья, развития телосложения и силы воли. Именно поэтому футбол всегда будет самым популярным и востребованным. В него можно поиграть просто на пляже или с друзьями во дворе. Динамичность игры настолько сильна, что до самого конца сложно предугадать исход матча.

Часто вы слышали такую фразу — это футбол, тут может быть все. И это действительно так. Курьезные голы, жесткие стычки, удаления, красивые комбинации — это лишь малая часть того, что может произойти за 90 минут основного времени. С накалом страстей и эмоций футбольных болельщиков по всему миру ничто не сравнится. Огромные стадионы всегда привлекают и будут привлекать внимание. Многотысячная кричащая

толпа не может оставить равнодушным абсолютно никого. Общение с незнакомыми людьми, которые становятся друзьями, и вы плечом к плечу верите в победу, срываете голоса. Слезы радости и горя за свою любимую команду. Всё это переполняет каждого человека, посетившего матч. Попав на стадион, начинают переживать даже те, кто не смотрел футбол прежде.

После чемпионата мира по футболу в России остались современные стадионы, которые можно даже назвать многофункциональными центрами, ведь на некоторых из них проводятся матчи не только по футболу, но и по хоккею, а также концерты и разнообразные шоу.

Из Твери достаточно удобно добраться до Москвы и Санкт-Петербурга. Тверского студента можно встретить в Сочи летом на отдыхе, зимой на КВНе, а также в Казани на различных соревнованиях, форумах и фестивалях, поэтому рассмотрим новейшие стадионы этих городов.

Большая спортивная арена «Лужники», «Газпром Арена», «Фишт», «Казань Арена».

БОЛЬШАЯ СПОРТИВНАЯ АРЕНА ОЛИМПИЙСКОГО КОМПЛЕКСА «ЛУЖНИКИ»

События стадиона:

- 31 МАЙ, 19:00 КОНЦЕРТ BON JOVI
- 15 ИЮНЬ, 19:00 КОНЦЕРТ MUSE
- 21 ИЮЛЬ, 18:00 КОНЦЕРТ METALLICA

- открыт в 1956, реконструирован в 2017
- вместимость 81000 человек
- домашняя команда — сборная России
- размеры поля 105 x 68 м
- Москва, ул. Лужники, 24



Территория спорткомплекса занимает более 150 гектаров, на которых расположены различные сооружения. «Лужники» — самый крупный стадион в Восточной Европе. С момента открытия он стал главной площадкой нашей страны для проведения спортивных соревнований, а также зоной отдыха и развлечений для тысяч москвичей и гостей столицы. За более чем 60-летнюю историю «Лужники» стали ареной для проведения крупнейших спортивных и культурных мероприятий мирового масштаба: Олимпийские игры 1980 года, Всемирный фестиваль молодежи и студентов, Спартакиада народов СССР, чемпионат мира по легкой атлетике 2013 года, финалы Кубка УЕФА-1998/99 и Лиги чемпионов-2007/08. С концертными программами здесь выступали Виктор Цой, The Rolling Stones, Майкл Джексон и многие другие. В ближайшее время в Лужниках пройдет много событий, но большинство из них будет на Малой Арене или во Дворце Спорта.

«КАЗАНЬ АРЕНА»

- открыт в 2013
- вместимость 45 379
- домашняя команда - ФК «Рубин»
- размеры поля 105 x 68 м
- пр. Хусаина Ямашева, 115А, Казань, Респ. Татарстан

События:

- в зимнее время открыт каток
- матчи ФК «Рубин»
- 25 ИЮНЯ 19.00 стадионный тур группировки

«Ленинград»



За последнее время Казань сделала большой скачок в спортивном направлении. Оказавшись в столице Татарстана, всегда можно посетить футбольный стадион «Казань Арена» — многофункциональный комплекс, предназначенный для проведения не только футбольных

матчей, но и других спортивных мероприятий, а также развлекательных шоу и концертов, культурно-массовых мероприятий. На стадионе были проведены открытие и закрытие Всемирной летней Универсиады 2013 года, чемпионат мира ФИНА по водным видам спорта 2015 года.

«ГАЗПРОМ АРЕНА»

- открыт в 2017
- вместимость 62 325 зрительских мест во время матчей, 80 000 зрительских мест на театрально-концертных мероприятиях
- домашняя команда - ФК «Зенит», сборная России
- Санкт-Петербург, Футбольная ал., 1



События:

- 21 ФЕВРАЛЬ Лига Европы УЕФА «Зенит» — «Фенербахче», далее игры ФК «Зенит» в сезоне 2018/2019
- 2 МАРТА 19.30 концерт RAMMSTEIN: EUROPE STADIUM TOUR 2019
- Возможно (пока нет точных договоренностей), в апреле пройдет турнир по смешанным единоборствам UFC

Уникальный, высокотехнологичный и самый посещаемый стадион Восточной Европы. «Газпром Арена» — площадка, на которой можно не только болеть за любимую команду, но и провести мероприятие любого уровня, от романтического свидания до огромного концерта. На стадионе проходят игры футбольного клуба «Зенит», сборной России по футболу, а также матчи хоккейного клуба СКА и сборной России по хоккею. В первые дни открытия было проведено мотошоу, а совсем недавно группировка «Ленинград» собрала там на своем концерте 65 000 человек.



ОЛИМПИЙСКИЙ СТАДИОН «ФИШТ»

- открыт в 2014, реконструирован в 2017
- вместимость 44 287
- домашняя команда - ФК «Сочи», сборная России; резервный стадион ФК «Локомотив»
- размеры поля 105 x 68 м
- Олимпийский пр-т, Сочи, Краснодарский край

События:

- матчи ФК «Сочи»
- разнообразные товарищеские матчи, которые не планируются заранее

Многие летом посещают южный край нашей страны. Во время отдыха можно побывать на стадионе «Фишт». Он настоящий шедевр инженерной мысли. Тезка западной части Кавказского хребта, горы Фишт, что в переводе означает «голова», не оставит сердце любого туриста непокоренным. На нем состоялись церемонии открытия и закрытия Зимних Олимпийских игр — 2014. Находится он в живописном месте: с одной стороны Черное море, с другой - горы Кавказа. Стадион «Фишт» является крупнейшим сооружением Олимпийского парка, в котором также находятся различные дворцы спорта и арены, а в самом центре располагается олимпийский фонтан.



А если вы не можете поехать куда-либо из предложенных вариантов, но все-таки хотите хотя бы частично ощутить эту атмосферу будоражащей толпы, сорвать голос и потерять немного нервов на трибунах, то для вас открыт новый спортивный зал ТвГТУ в учебном конкурсе. Любой желающий может посетить игровую площадку и сходить на матчи лиги АСБ (ассоциация студенческого баскетбола) и БК «Тверь». Оценить баскетбол, в котором тоже могут быть неповторимые моменты и удивительные случаи, поболеть за своих друзей или университет. Дни игр можно узнать у представителей спортклуба ТвГТУ. А также следите за новостями в наших группах.



ТВОРЧЕСТВО С МУЖСКИМ ХАРАКТЕРОМ

Текст: Анастасия Садикова

КАЖЕТСЯ, СОВСЕМ НЕДАВНО МЫ ПРЕБЫВАЛИ В НОВОГОДНЕЙ СУМАТОХЕ: ИСКАЛИ ПОДАРКИ, ВЫБИРАЛИ МЕСТО ПРАЗДНОВАНИЯ, ЗАВЕРШАЛИ НАКОПИВШИЕСЯ ЗА ГОД ДЕЛА. И КАК ЖЕ БЫСТРО ПРОЛЕТЕЛО ВРЕМЯ, ВЕДЬ УЖЕ СОВСЕМ СКОРО ПРИДЁТ ВЕСНА И НЕ ПРОСТО ВЕСНА, А ФЕСТИВАЛЬ «СТУДЕНЧЕСКАЯ ВЕСНА». ДУМАЮ, САМОЕ ВРЕМЯ ВСПОМНИТЬ КРУТЫЕ НОМЕРА ПРОШЛЫХ ЛЕТ. А ТАК КАК ВЫПУСК У НАС В ЭТОТ РАЗ ОСОБЕННЫЙ, ТО И НОМЕРА БУДУТ НЕОБЫЧНЫЕ – ИСПОЛНЕННЫЕ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО МУЖЧИНАМИ.

«Hot boys». ПАРОДИЯ. НЕ ОЦЕНИВАЛСЯ. 2015 ГОД, ИСФ.

ИДЕЯ И ПОСТАНОВКА: ДАНИЛ МЕДНИКОВ И АЛЕКСАНДР ГЛУЩЕНКО



Посмотреть номер можно по ссылке



До выступления коллектива инженерно-строительного факультета сложно было вспомнить настолько яркие и зажигательные мужские танцевальные номера на концертах фестиваля. Данил Медников и Александр Глущенко поставили танцевальное шоу в жанре hip-hop, которым спародировали номер своих коллег с ФУСКа – танец, поставленный коллективом под руководством Валентины Федоренко, на фестивале «Посвящение в студенты 2014». И если девушки факультетов

Политеха периодически радуют нас самыми разными танцами, разнообразием жанров и костюмов, то увидеть подобный номер в исключительно мужском исполнении было приятным сюрпризом.

Зал разразился гулом и аплодисментами, которые не стихали до конца номера. Жаль только, что постановка не была выставлена на оценку, ведь она вполне могла получить заслуженную десятку. Но по итогам зрительского голосования номер занял первое место.

ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ «ИСТОРИЯ МОЕГО БЕЗУМИЯ». ОЦЕНКА ЖЮРИ – 9 БАЛЛОВ. 2017 ГОД, МСФ. ИДЕЯ И ПОСТАНОВКА: АНТОН БОКОВ



Посмотреть номер можно по ссылке



Как уже говорилось ранее, танцевальные номера с участием только мужчин – большая редкость для зрителей концертов фестиваля «Студенческая весна» и «Посвящение в студенты». И одной из жемчужин таких концертов является эстрадный танец «История моего безумия» в постановке Антона Бокова.

Ранее на концерте «Посвящение в студенты МСФ 2016» Антон уже ставил эстрадный танец, который был с восторгом принят зрителями. А до этого выступал в качестве участника танцевальной студии «Astel», в которой на данный момент является руководителем направления «Русские народные танцы». Вот что сам Антон говорит о своем номере:

«История моего безумия – эстрадный танец, придуманный под вдохновением фильмов про психически больных людей с переворотом в сознании к концу действия. Мы взяли нетривиальный сюжет, нестандартную музыку и парней с МСФ и показали, как можно смешать острое, соленое и сладкое. Вкусно? Решать вам».

КОНФЕРАНС «ВЕСЕННИЙ МУЗ». ОЦЕНКА ЖЮРИ – 9,4 БАЛЛОВ. 2016 ГОД, ФИТ.

ИДЕЯ И ПОСТАНОВКА: СТАНИСЛАВ СТАНИСЛАВЕЦ И ИВАН БУЛАНКИН



Посмотреть номер можно по ссылке



Придумать хороший конференс – это целое дело, требующее не только опыта, умений и таланта, но и вдохновения. Особенно это важно тогда, когда главная тема твоего конференса – поиск того самого вдохновения. В студенческих активах принимают участие, несомненно, талантливые ребята, танцоры, певцы, музыканты, комики, которые регулярно задаются вопросом, где найти музу для своих номеров?

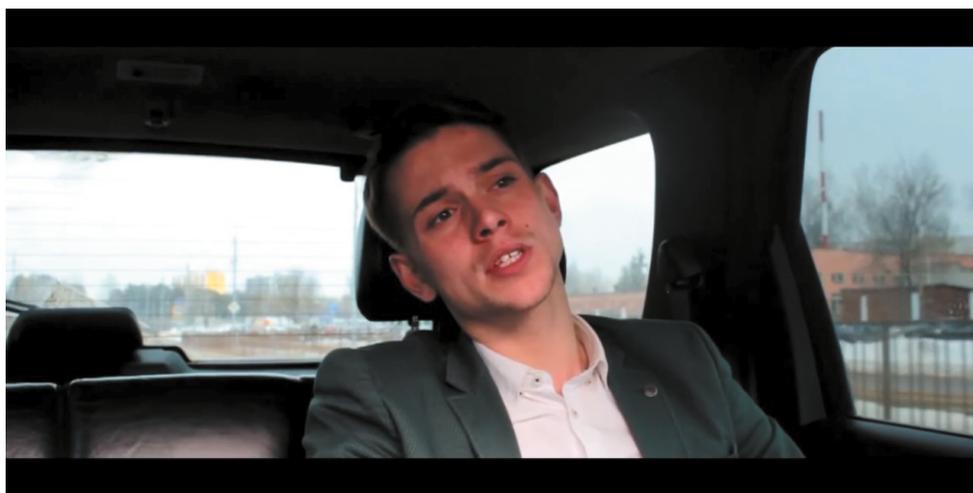
Герой конференса, роль которого исполняет тогдашний профорг ФИТа Иван Буланкин, – писатель, который уже долгое время пытается создать свой литературный шедевр (прямо как герои книги Чака Паланика, «Призраки», если вы понимаете, о чем я).

Но вдохновение явно нечастый гость в его доме, поэтому к писателю навевается долгожданная «муза», точнее Муз, которого играет Станислав Станиславец, известный не одному поколению политеховцев.

Для обоих ребят это был последний год в Политехе, и они решили закончить его ярким концертом, изюминкой которого стал конференс, интересный и смешной, поднимающий актуальные для творческих людей темы и прекрасно объединяющий между собой другие номера. Оценен конференс был довольно высоко, получив 9,4 баллов от жюри и второе место по результатам зрительского голосования.

ВИДЕОМЕМУАРЫ «ПУТЬ». ОЦЕНКА ЖЮРИ – 10 БАЛЛОВ. 2016 ГОД, ФПИЭ.

ИДЕЯ И ПОСТАНОВКА: КИРИЛЛ СПОРКИН И КОНСТАНТИН КОЛЫХНОВСКИЙ



Посмотреть номер можно по ссылке



Фестиваль «Студенческая весна 2016» был богат на прощальные концерты, ведь сменилась целая плеяда профоргов. И ярчайшим прощанием со зрителем и со своей командой можно считать видеомемуары «Путь» под авторством Кирилла Споркина и Константина Колыхновского, профорга ФПИЭ, завершающего

свою творческую деятельность в стенах Политеха.

Видеомемуары повествуют о сложном и тернистом пути профорга от начала творческой деятельности и до триумфального её завершения. Видео является кульминацией, завершением конференса, оно объясняет многие непонятные в концерте моменты и вызывает чувство ностальгии у

зрителя приятными отсылками к деятельности нынешнего профорга.

Трудно было не проникнуться видео, особенно в той атмосфере, что была создана в зале в течение концерта. Жюри оценили ролик на 10 баллов, что редкость для видеоработ фестиваля. А зрители дали номеру второе место.



СТАДИ ЭН

СТУДЕНЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
ТВЕРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

#55 ЯНВАРЬ / ФЕВРАЛЬ / МАРТ 2019

