

STADION

STADION

12+

Студенческий журнал
Тверского государственного
технического университета

■ #62 февраль / март / апрель 2021 STADION #62

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС



Как же порой интересно работает наш мозг. Мы вечно находимся в ожидании чего-то: первого снега, зимы, нового года, конца сессии, нового дизайна «СТАДИ-ОН», какой-то покупки, поездки, встречи или просто абстрактного счастья, которое вот-вот должно замаячить на горизонте. А зачем о чем-то грезить, если можно радоваться тому, что происходит здесь и сейчас? Не ждать месяцами, что жизнь повернется к тебе передом и заиграет красками, а осчастливить себя уже сегодня, внося вклад в будущее.

Хотим вас предостеречь: чрезмерное чувство счастья вызывает зависимость. Начав сегодня, вы уже вряд ли когда-то сможете бросить. Сейчас, в эту минуту и в этот момент, в первый тёплый месяц весны, мы хотим вас порадовать 62 выпуском студенческого журнала «СТАДИ-ОН».

Открывает номер четвёртая и заключительная часть образовательного проекта Татьяны Литвиновой «Кораблю взлёт». Финальное знакомство с теми, кто ведёт за собой целые команды.

Каждый грезит о путешествиях. В особенности о дальних. Наш вуз даёт вам все возможности для подобного опыта. О своей поездке в Иркутскую область на фотопленэр на Байкале расскажет фотограф, верстальщик и текстовик нашей редакции Анастасия Михайлова.

Продолжаем говорить о возможностях. ТвГТУ входит в топ-100 лучших вузов страны. Учебные программы постоянно совершенствуются, а специальности продолжают появляться. В 2021 году открывается набор на новый профиль на факультете природопользования и инженерной экологии. Из статьи Алины Гарлевской нам станет ясно, что же такое экоурбанистика.

О том, каков путь учёного и сколько труда стоит за научными разработками, узнаем от Натальи Лебенковой. Также Наташа пообщалась со специалистами и написала важный материал про sex education – здоровье превыше всего.

Начните помогать другим, хотя бы чуть-чуть, и уже скоро вы увидите, как добро к вам возвращается. Будете ли вы делать пожертвования в благотворительные фонды или же станете донором крови – зависит только от вас. Подробнее о донорстве – в материале Кристины Новиковой.

Вероника Журавлёва поведаёт нам о личном кризисе и объяснит, что нормально, а что нет. А ещё мы вместе с вами поговорим о том, к чему нас не готовили с детства: о боли взрослых.

Безопасность в сети уже давно не простая прихоть невротика, а практически обязательный пункт при использовании интернета. Грамотный подход есть не у каждого. Об информационной безопасности простым языком расскажет Артём Кузнецов.

Софья Манушина заглянет в спортивный клуб и покажет нам сборную по футболу такой, какой мы её ещё не видели.

В мире есть миллион коучей в каждой сфере деятельности. Для студенческой аудитории наиболее актуальная тема – правильное начало карьеры, в этом вопросе разбиралась Арина Большакова.

В XXI веке классическое преподавание начинает уступать дорогу креативу. О том, как мемы могут быть связаны с экономикой, в статье Александры Загрядской.

Арина Миронова ностальгирует по прошлому: сотки, чокеры, тамагочи и многое другое из 90-х в материале «Назад в прошлое».

Вы когда-нибудь слышали про такое направление в музыке, как неоклассика? А что, если мы вам скажем, что вы являетесь её слушателями, порой сами того не осознавая? Своими знаниями про неоклассику с нами поделится оператор «TV-ON» Роман Расторгуев.

У каждого бывало такое, что от воспоминания о чём-то неприятном внутри всё сворачивается. Особенно, когда это важное мероприятие, которое должно пройти отлично, но что-то идёт не так. Истории с неудавшихся свиданий вы найдете в статье Полины Смирновой.

Актёры, певцы, ведущие, руководители и, конечно же, победители. Герои номера Иван Кочнев и Ангелина Шевцова раскроют себя с неожиданных сторон в интервью Анне Косаргиной.

Provokatsionnyy по цветовой гамме, но не по содержанию выпуск уже перед вами. Приятного просмотра!

Анна Косаргина

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 вне-
учебной работе ТвГТУ;
Главный редактор – Анна Косаргина, магистрантка 1 курса ФУСК;
Технический редактор – Анастасия Садикова, выпускница ТвГТУ.

Редколлегия:

Игорь Сергеевич Лебедев, руководитель Центра молодежной по-
литики ТвГТУ;
Александра Сергеевна Панкратова, начальник отдела по связям
с общественностью и рекламе ТвГТУ;
Наталья Александровна Лебенкова, специалист по связям с обще-
ственностью ТвГТУ.

Тексты:

Наталья Лебенкова, магистрантка 2 курса ИСФ;
Артём Кузнецов, студент 5 курса ИСФ;
Анна Косаргина, магистрантка 1 курса ФУСК;
Арина Большакова, студентка 3 курса ИСФ;
Вероника Журавлёва, студентка 2 курса ФУСК;
Полина Смирнова, студентка 3 курса ФИТ;
Алина Гарлевская, студентка 3 курса ФПИЭ;
Софья Манушина, студентка 1 курса ХТФ;
Кристина Новикова, студентка 2 курса ФУСК;
Александра Загрядская, студентка 3 курса ФУСК;
Алина Миронова, студентка 1 курса ТвГУ;
Анастасия Михайлова, студентка 4 курса ФИТ;
Роман Расторгуев, студент 3 курса ИСФ;
Татьяна Литвинова, к.ф.н., директор Студенческого клуба ТвГТУ.

Иллюстрации: Дмитрий Градов-Голендо, выпускник ТвГТУ, Кристи-
на Малая, выпускница ТвГТУ.

Дизайн: Наталья Тимофеева.

Верстка:

Анастасия Садикова, технический редактор, выпускница ТвГТУ;
Анастасия Михайлова, студентка 4 курса, ФИТ;
Александра Загрядская, студентка 3 курса ФУСК;
Лидия Родина, студентка ТвГУ.

Фото на обложке: Александр Виноградов, студент 3 курса ФУСК.

На обложке: Ангелина Шевцова, студентка 4 курса ХТФ; Иван Коч-
нев, студент 3 курса ФИТ.

Фото: Александр Виноградов, студент 3 курса ФУСК, Анастасия Ми-
хайлова, студентка 4 курса ФИТ, архив ЦМП, фотопроект «FOT-ON»,
личный архив авторов и героев статей (в том числе социальные се-
ти), сеть Internet.

*Редакция не предоставляет справочной информации. Мнение авто-
ров может не совпадать с мнением редакции. Перепечатка автор-
ских материалов, опубликованных в журнале, допускается только с
письменного разрешения редакции.*

№62 (февраль / март / апрель 2021 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 кор-
пусов «Ц», «У», «ХТ», деканаты, вахты общежитий
12+

КОРАБЛЮ – ВЗЛЁТ! (ЧАСТЬ 4)

СТР. 5-7

Образовательный проект «Взлётная полоса» стартовал в 2019 году на летнем форуме ТвГТУ «Протасово». Он объединил людей, принимающих участие во внеучебной жизни Политеха, определяющих ее статус-кво и вершащих судьбы студенческих объединений вуза.

БАЙКАЛ ДЛЯ КАЖДОГО

СТР. 9-11

Всероссийский фотопленэр «Байкал для каждого» – уникальный грантовый проект от «Росмолодежи» и Иркутского НИТУ, на котором фотографы, видеографы и блогеры со всей России на протяжении 5 дней создают контент о природе Байкала, истории этих мест и традициях коренных народов для повышения туристической привлекательности края.

ЭКОУРБАНИСТИКА – ПРОФЕССИЯ БУДУЩЕГО

СТР. 12-13

С каждым днём человек создает всё больше и больше машин, которые негативно влияют на экологию нашей планеты. Поэтому в будущем города должны максимально эффективно встроиться в природную среду, слиться с ней, образуя общую экосистему. Реализовать всё это на практике помогут экоурбанисты.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ НАУКА?

СТР. 14-15

2021 год объявлен Годом науки и технологий. А вы когда-нибудь задумывались о том, сколько труда стоит за научными исследованиями и разработками? Каков он – путь учёного?

КРОВЬ ВО ИМЯ ЖИЗНИ

СТР. 16

За последнее время тема донорства приобрела особую актуальность, ведь в службах крови пришлось нелегко в условиях пандемии. Ограничительные меры отразились на регулярности сдачи, что заставило некоторые больницы испытать сложности.

МАЛЫЙ ПОВЗРОСЛЕЛ

СТР. 17

Самостоятельная жизнь больше похожа на сочетание работы и небольших перерывов отдыха. Скорее всего, большую часть времени вы будете решать некие рабочие вопросы, куда-то спешить и жалеть о том, что в сутках всего лишь 24 часа.

SEX EDUCATION ПО-РУССКИ

СТР. 18-19

Зачем ходить к гинекологу и урологу? Современные методы контрацепции – какие они? И сколько раз в год нужно проверяться на скрытые инфекции? Этот материал не имеет ничего общего с сериалом «Sex education», но поможет вам разобраться с пробелами в половом воспитании.

ТЫ ПОПАЛ В ПАУТИНУ

СТР. 20-21

Время неумолимо бежит вперёд. С каждым годом человечество «оцифровывается» всё масштабнее. Каждый день нам приходится отслеживать и контролировать всё больше и больше различных информационных пространств, и делать это становится все сложнее.

ФУТБОЛ ПО-ДЖЕНТЕЛЬМЕНСКИ

СТР. 22-23

ФК «Политех» – один из основных поставщиков новостей о спортивных успехах университета. Только за последние несколько месяцев футболисты ТвГТУ, тренирующиеся под руководством Романа Ульянова, стали обладателями золота соревнований по мини-футболу среди вузов Верхневолжья, победителями Кубка Национальной мини-футбольной лиги в Тверском дивизионе и бронзовыми призерами чемпионата Твери.

ТАЙНЫ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ

СТР. 24-25

Всё больше людей в мире мечтают об успешной карьере и счастливом будущем. Однако не все могут понять, с чего стоит начать этот долгий и тернистый путь.

ЭТО НОРМАЛЬНО!

СТР. 26

Личностный кризис – это особое душевное состояние, вызванное недовольством собой, окружающими, работой и даже миром, в котором живет человек. Он часто наступает неожиданно, поэтому к его появлению невозможно подготовиться. Это психическое явление может появиться в любом возрасте и при любых обстоятельствах. И это нормально!

ECONOMEMS

СТР. 28-29

Многие думают, что экономические дисциплины сложные и скучные. Мы хотим развеять этот миф. Нам помогут преподаватель кафедры экономики и управления производством ТвГТУ Елизавета Яковлева и студенты, которые делали мемы по предметам «Инвестиции» и «Политэкономика».

НАЗАД В ПРОШЛОЕ: НОСТАЛЬГИЯ ПО ДЕВЯНОСТЫМ

СТР. 30-31

Сегодня молодёжь мечтает окунуться в 90-е, в то время как взрослые ностальгируют по своим счастливым годам. Всё дальше и дальше уходит от нас беззаботное детство, в которое иногда очень хочется вернуться вновь, хотя бы на минуту или час.

«НЕО» КЛАССИКА ИЛИ НЕТ, НО ВЫ ПО-ЛЮБОМУ ЕЁ СЛУШАЕТЕ

СТР. 32-33

У неоклассики есть множество названий: современная классика, постклассика и даже класситроника. Композиторы не особо любят название «неоклассика» и классифицируют свою музыку по-разному.

РУЛЕТКА СВИДАНИЙ

СТР. 34-35

Поиск любви в большом городе очень часто сопровождается не самыми приятными встречами, а порой и откровенными провалами. «STADI-ON» подготовил для вас реальные истории неудачных свиданий.

НАВСТРЕЧУ ЗВЁЗДАМ

СТР. 36-37

Вглядевшись в бескрайние просторы звездного неба, мы смогли разгадать некоторые секреты светил. Читайте наш восточный гороскоп на весну и будьте готовы ко всем сюрпризам судьбы!

О ЛИЧНОМ ПУБЛИЧНО

СТР. 38-39

Вот уже несколько лет подряд вы видите их практически на каждом мероприятии. Актёры, певцы, ведущие, руководители и, конечно же, победители. Давно известные не только в узких политеховских кругах. Кажется, что о них уже все всё знают. Но как бы не так!

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ



*Татьяна Литвинова,
руководитель образо-
вательного проекта
«Взлетная полоса»,
к.ф.н., директор Студен-
ческого клуба ТвГТУ*

Образовательный проект «Взлетная полоса» стартовал в 2019 году на летнем форуме ТвГТУ «Протасово». Он объединил людей, принимающих участие во внеучебной жизни Политеха, определяющих ее статус-кво и вершащих судьбы студенческих объединений вуза. Верю, что за ними – амбициозными, динамичными, содержательными – будущее российской модели лидерства.

Имена студентов, о которых мы будем говорить, в нашем вузе на слуху. Тем интереснее узнать, чем они сами гордятся в своей деятельности, а главное – на какие ценности опираются в своей жизни. Ведь ценности и принципы – это краеугольные камни, система координат в жизни, маяки, корректирующие трассу.

В этом номере новая четвёрка «Взлетной полосы»!



АЛЕНА УТКИНА

Руководитель арт-студии «Формула таланта»

Топ достижений за 2020 год:

- Заняла должность руководителя Арт-студии «Формула таланта».
- Стала победителем социально значимых и культурно-творческих проектов, всероссийских и международных конкурсов.
- Стала дипломантом Международной конференции по физической химии.
- Несмотря на эпидемиологическую ситуацию, вновь посетила любимые города.
- Обеспечила своих знакомых годовым запасом мыла ручной работы.
- Сдала биохимию на «отлично».
- Стала лицом любимого зимнего месяца ежегодного календаря Политеха.

Правила жизни:

- Правильный путь редко прямой.
- Желание быть необычным – очень обычное желание.
- Ты выигрываешь забег в тот день, когда перестаёшь бегать наперегонки.
- Причина вашего счастья – вы, несчастья – тоже.
- Если вы ждёте благодарность за помощь, то это не помощь. Это услуга.
- Личный бренд – это хорошо. Только покупаем мы mass market.
- Чёрная полоса всегда переходит во взлётную. Главное – помнить, что конец последней виден уже в самом начале.
- Риск – дело благородное. Особенно для тех, кому нечего терять.
- Успех и поражение лежат в одной плоскости. Прекрасно, что мы живем в трёхмерном пространстве.
- Если вы играете на сцене, то уходите в шахматы. На сцене нужно жить.



СОФИЯ ЕМЕЛЬЯНОВА

Профорг химико-технологического факультета

Топ достижений за 2020 год:

- Стала профоргом своего факультета.
- Поехала в составе делегации Тверской области на Всероссийскую студенческую весну-2020.
- Отправляла номера на конкурсы и фестивали как постановщик, получила множество наград.
- Стала организатором «Лагеря актива для первокурсников».
- В хореографической студии «Эстель» начала заниматься новым танцевальным направлением – фламенко.
- Получила водительские права и начала водить машину.
- Прошла курсы по повышению танцевальной квалификации, а также по развитию социальных сетей.

Правила жизни:

- Если берёшься за какое-то дело, то доводи его конца.
- Помогай, если это в твоих силах.
- Не торопи жизнь. Всему свое время.
- Выходи из зоны комфорта, ведь только так можно её расширить.
- Верь в себя и в то, что ты делаешь.
- Используй каждую возможность, ведь другой жизни уже не будет.
- Не теряй свою индивидуальность в погоне за трендами.
- Когда есть желание, есть тысячи возможностей.
- Любую критику, как и проигрыш, надо воспринимать как хорошую площадку для старта и возможность работать над собой.
- Меньше слов, больше действий.
- Когда ты делаешь выбор, то нет однозначно правильного или неправильного решения, есть просто тот выбор, который ты сделал.



РИЧАРД СЕВИЕВ

Профорг факультета управления и социальных коммуникаций

Топ достижений за 2020 год:

- Работал в другом городе.
- Принял участие во Всероссийском форуме «Россия студенческая».
- Победил в Тверском квесте «Открываю Россию».
- Стал финалистом Школы кадрового резерва «Взлетная полоса».
- В составе факультета занял 3 место на «Студенческой весне».
- Стал лауреатом премии «Полосатый носок».
- Научился не сдаваться, даже когда ничего не получается по несколько раз.

Правила жизни:

- Самый лёгкий путь не всегда является правильным.
- Работай так, как бы ты хотел, чтобы работали другие.
- Не бойся говорить и высказывать свое мнение, даже если ты думаешь, что это может не понравиться окружающим.
- Самая глупая идея порой является единственным и верным путём для решения проблемы.
- Умение прощать – это огромный труд.
- Все тайное становится явным. Проверено не раз. Лучше сказать горькую правду, чем стоять и краснеть из-за лжи.
- Будь целеустремленным: не опускай руки при неудачах, иди до конца.



СЕРГЕЙ ФЕДОРОВ

Студент химико-технологического факультета, участник оргкомитета «Лагеря актива для первокурсников», финалист «Школы кадрового резерва»

Топ достижений за 2020 год:

- Закрыв сессию.
- Первый раз побывал на море.
- Поучаствовал в создании концерта трех факультетов.
- Выступал организатором онлайн-мероприятий.
- Получил водительские права.
- Съездил на Всероссийскую студенческую весну в Ростов-на-Дону.

Правила жизни:

- Нет ничего важнее человеческого ресурса.
- У любого человека можно найти то, чему поучиться.
- Важен не конечный пункт, а дорога к нему.
- С любым материалом можно работать, главное – знать как.
- Не теряйте возможность, другой может не быть.
- Если не уверен, то спроси. Если уверен, то спроси тем более.
- Потенциал у всех примерно равный, а результат разный.
- Ошибки лучше предотвращать, чем их решать.
- Без желания ничего не получится, а если и получится, то ничего хорошего.
- Нет предела совершенству.

ФИНАЛ



Мисс & Мистер Политеха 2021



БАЙКАЛ ДЛЯ КАЖДОГО

Всероссийский фотопленэр «Байкал для каждого» - уникальный грантовый проект от «Росмолодежи» и Иркутского НИТУ, на котором фотографы, видеографы и блогеры со всей России на протяжении 5 дней создают контент о природе Байкала, истории этих мест и традициях коренных народов для повышения туристической привлекательности края. Также в течение форума участники 24/7 прокачивают свои профессиональные скиллы, узнают новое, проверяют на стойкость себя и свою технику!



Увидеть Байкал было моей мечтой со школы, а с декабря 2019 года, когда Аня Косаргина прислала мне ссылку с информацией об этом форуме и предложила попробовать подать заявку, стало настоящей целью!

В 2020 году мне не удалось пройти конкурсный отбор, но я не стала отчаиваться и рискнула в 2021! И, как оказалось, год ожидания, кропотливая съемка творческого задания о природе и культуре Тверской области и вторая попытка подачи заявки того стоили.

Основная программа фотоплемэра проходила на острове Ольхон - сердце озера Байкал. Каждый день проекта был очень насыщенным и расписан по минутам с раннего утра и до глубокой ночи (съемки рассветов и звезд никто не отменял!). Это были бессонные, но определенно крутые дни, в которые мы успели побывать на севере и юге острова, увидеть кристально чистый лёд и ледяные гроты Байкала, попасть в мощный снегопад, являющийся для тех краев настоящей редкостью, поесть горяченькую уху на морозе в полевых условиях, встретить и проводить свой первый и единственный закат на скале Шаманка и три ночи подряд наблюдать бескрайнее Байкальское звездное небо.



Многие из этих ярких моментов нашей экспедиции вы сможете увидеть на фотовыставке, которая откроется 19 апреля в холле второго этажа Учебного корпуса ТвГТУ (г. Тверь, ул. М.Конева, д. 12.)

Вот парочка моих советов, как съездить на Байкал бюджетно:

1. Ищите различные форумы и фестивали, проходящие на Ольхоне. Помимо пленэра «Байкал для каждого», есть несколько других проектов и фестивалей, проводимых на острове. На подобных форумах принимающая сторона обычно покрывает расходы на проживание и питание, но не оплачивает перелет до Иркутска.
2. Планируйте поездку в несезон. Не секрет, что зимний Байкал - самое дорогое удовольствие. Если бюджет ограничен, рассмотрите вариант поездки летом или осенью.
3. Составляйте сложные маршруты до Иркутска или Улан-Удэ, берите меньше вещей и покупайте субсидированные билеты.
4. Отправляйтесь в путешествие компанией или ищите вариант авторского тура. Здесь все просто: одному ехать в несколько раз дороже (аренду «буханки» на 6-8 человек для передвижения по острову и льду платить выгоднее).



Главная ценность этого проекта, как мне кажется, в том, что собранная организаторами команда единомышленников со всей страны, заряжаясь энергией от места и друг друга, после может зарядить и остальных людей, вдохновив их на путешествие по Байкалу! Это место силы стоит того, чтобы побывать там хоть раз в жизни!



ЭКОУРБАНИСТИКА – ПРОФЕССИЯ БУДУЩЕГО



Что такое город с точки зрения экокюбаниста? Это экосистема со своими потребностями и законами. Он как живой организм: нуждается в энергии, растёт и развивается, постоянно переживает опыт собственной трансформации и модернизации. Не бывает города, который стоял бы на месте без изменений.

Технологии тоже не стоят на месте. С каждым днём человек создаёт всё больше и больше машин, которые негативно влияют на экологию нашей планеты. Поэтому в будущем города должны максимально эффективно встроиться в природную среду, слиться с ней, образуя общую экосистему. Реализовать всё это на практике помогут экокюбанисты.

Разработка и внедрение проектов по развитию городской среды в более комфортное и близкое к природе пространство – это и есть главная цель экокюбаниста. Эта специальность – смесь урбанистики, архитектуры и экологии. Профессия набирает популярность во всех странах, и в некоторых из них появляются города, построенные полностью на принципах экокюбанизма.

Для чего мы вообще затронули эту тему? В нашем университете с 2021 года на факультете природопользования и инженерной экологии на одном из направлений бакалавриата – «Энерго- и ресурсосберегающие процессы химической технологии, нефтехимии и биотехнологии» – открывается новый профиль «Урбанистика и охрана окружающей среды городских территорий». Поговорим о нем подробнее с ответственным секретарем отборочной комиссии ФПИЭ Людмилой Лобачевой и заведующим кафедрой природоустройства и экологии ТвГТУ, доктором технических наук Юрием Жениховым.



— **Юрий Николаевич, в чём особенность этого профиля?**

— Сейчас большинство жителей проживают не в сельской местности, а в крупных городах с населением от 100 тысяч человек и более. Поэтому у экокюбанистики есть своя специфика: использование ресурсов, размещение отходов, благоустройство территорий и создание благоприятной экологической среды в селитебных территориях (предназначены для размещения жилищного фонда, общественных зданий и сооружений, отдельных коммунальных и промышленных объектов – прим.ред) – главная задача этого направления. Конечно, тут используется

весь опыт охраны окружающей среды в целом, много дисциплин аналогичных специальностей экологического профиля, но также будет введено и много новых предметов, например, связанных с правильным обращением с отходами, их утилизацией и повторным использованием. Зелёные насаждения, естественные леса – это одно дело. Городские леса находятся в других условиях, и нужно знать подходы к их правильному сохранению. Водные объекты, почвы здесь подвержены более сильному загрязнению, чем где-либо. Также в специфику профиля входят охрана и сохранение чистоты поверхностных и подземных вод.

— **Какие перспективы у выпускников после окончания вуза? Насколько они будут востребованы как специалисты?**

— Наши выпускники, в том числе и по этому профилю, могут трудоустроиваться в органы государственной власти, профильные министерства, например, в Министерство природных ресурсов и экологии, Министерство строительства и жилищно-коммунального хозяйства. В федеральные структуры, такие как Росприроднадзор и Роспотребнадзор, в фирмы экологической направленности, на различные предприятия.

— **Студенту очень важно получить не только теоретические знания, но и развить практические навыки. Есть ли такая возможность у наших обучающихся?**

— У нас предусмотрена и учебная часть, и производственная. Вас, наверное, интересует производственная практика. Её можно пройти во всех вышеназванных структурах, зависит от желания студентов. С этим никогда не было проблем. Вопрос экологии стоит одинаково остро везде.



— Людмила Владимировна, для ФПИЭ экоклубанистика — это совершенно новое направление, или оно пересекается с уже имеющимися?

— Если рассматривать этот вопрос с исторической точки зрения, то наш факультет, называемый тогда еще механико-технологическим, с 1992 года начал готовить профессиональных инженеров-экологов. Затем появились другие специальности экологической направленности. И поэтому со временем факультет был переименован в природопользования и инженерной экологии. Экология сегодня — это высокотехнологичная отрасль, в которой есть множество узких сфер, одной из которых является экоклубанистика. Профессиональные задачи урбанистов-экологов весьма разнообразны: они занимаются развитием системы экологического мониторинга, биотехнологий, водоподготовки, очистки сточных вод, экологически безопасных технологий сбора, переработки и вторичного использования отходов, разрабатывают новые, более эффективные способы уменьшения промышленного воздействия и восстановления загрязненных территорий. Можно сказать, что основной целью всех урбанистов-экологов является безопасность и комфорт жизни людей в городском пространстве. Такие важные проблемы требуют совершенно новых специалистов, способных прогрессивно и творчески подойти к решению этих задач. Поэтому наш факультет, стараясь следовать современным общемировым тенденциям и, конечно, экологической политике государства, начинает подготовку специалистов нового профиля: «Урбанистика и охрана окружающей среды городских территорий».

— Какие экзамены нужны для поступления, и каким будет срок обучения?

— Срок обучения по программе бакалавриата составляет 4 года, также по этому направлению есть подготовка по программе магистратуры — 2 года. Экзамены, которые необходимы для поступления: русский язык, профильная математика, физика или химия на выбор.

— Планирует ли университет сотрудничать с компаниями, в которые могут трудоустроиться выпускники этого направления? Если да, то с какими?

— Конечно, у нас на факультете проводят обучение преподаватели, которые сами являются работодателями. Так, они предоставляют места для учебных и производственных практик. Например, это Федеральная служба по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды (Росгидромет), Научный инженерно-технический центр (ООО «НИТЦентр»), который занимается разработкой документации в области охраны окружающей среды, инженерно-экологическими изысканиями, биотестированием воды, почвы, отходов. Кроме того, наши специалисты востребованы в Министерстве природных ресурсов, Московско-Окском бассейновом водном управлении, специализированных подразделениях министерств по чрезвычайным ситуациям, атомной энергетике, частных экологических компаниях, на промышленных предприятиях.

— Как Вы думаете, будет ли возрастать актуальность профессии экоклубаниста в будущем?

— Определенно. Национальные проекты в области экологии рассчитаны до 2030 года, и поэтому уже сейчас нужны специалисты в области управления природными ресурсами, организации городского пространства, которые могли бы реализовывать эти проекты не только в крупных мегаполисах, но и в малых городах. Поскольку национальные проекты распространяются на территорию всей нашей страны, то специалисты требуются и в других регионах, но не каждый региональный вуз готовит их. Однако не только национальные проекты, но общемировые тенденции сводятся к тому, чтобы мы не просто использовали экологически чистые технологии, но и планировали пространство согласно экологическим требованиям. И наша страна старается следовать этим тенденциям. Поэтому на ближайшие десятилетия эти специалисты будут нужны.



С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ НАУКА?

2021 год объявлен Годом науки и технологий. А вы когда-нибудь задумывались о том, сколько труда стоит за научными исследованиями и разработками? Каков он – путь учёного?

Дарья Щербакова, ассистент кафедры гидравлики, теплотехники и гидропривода, аспирант кафедры технологических машин и оборудования

Наукой Дарья Щербакова начала заниматься еще в школьные годы, изучая различную литературу и труды по общей физике. Принимала участие в конкурсных программах школьного, городского и регионального уровня (конкурсы рефератов, олимпиады и т.п.) с докладами. Тогда же определилась и с направлением дальнейшего обучения. Теплоэнергетикой она интересовалась с детства, с тех пор, когда впервые увидела теплотехническое оборудование. Ей всегда были интересны процессы молекулярно-кинетической теории из курсов физики. Окончив школу и поступив в университет, Дарья познакомилась с торфяной промышленностью и разработками. Они сразу привлекли ее внимание. Профильной магистратуры по теплоэнергетике в Политехе не было, а уезжать из Твери девушка не хотела. В итоге поступила в магистратуру по химической технологии. С этого и началась серьёзная научная деятельность в области торфяной промышленности, аэродинамики, теплоэнергетики и теплотехники.

Заниматься наукой Дарью Щербакову мотивируют интерес узнавать что-то новое, мудрость, опыт и знания коллег. Процесс создания научных разработок и проектов происходит совместно со старшими товарищами или под их руководством. Если есть идея и возможность ее воплощения, то коллектив принимается за дело. Со студентами, конечно, все иначе, инициатива исходит, как правило, от преподавателей.



Аспирантка делится, что ранее всегда нервничала перед выступлением с защитой проектов, и казалось, что сложнее того, чем справиться с волнением и состоянием «белого листа», ничего нет. Со временем исследования приобрели иной вес, и потребовалось их патентование (защита интеллектуальной собственности – прим.ред.), что, наверное, стало самым трудоемким и непростым, но интересным.

Осенью совместно со своим студентом Дарья Щербакова проводила исследования радиаторов отопления для централизованного теплоснабжения. Эта разработка наглядно показывает, как в обыденной жизни рационально подобрать количество секций биметаллических и чугунных батарей. Результаты исследований были опубликованы в сборнике научных трудов Тульского государственного университета.

В будущем молодому ученому хотелось бы создать или усовершенствовать лабораторные стенды для теплоэнергетических и аэродинамических исследований.

Недавно Дарья Щербакова получила высшую награду Всероссийского конкурса «Инженер года» по версии «Инженерное искусство молодых» в номинации «Горная промышленность и подземное строительство». Она отмечает, что гордится каждым своим научным проектом и каждой научной разработкой: «Когда любишь то, чем занимаешься, вкладываешь в каждую работу частичку души и испытываешь сладостное чувство воплощении идеи».

Антонина Степачёва, кандидат наук, доцент кафедры биотехнологии, химии и стандартизации

До университета жизнь Антонины Степачёвой не была связана с наукой: в сельской школе, где она училась, для этого не было возможностей. Однако у девушки были хорошие учителя по химии, благодаря которым та стала одним из самых любимых ее предметов. И в 10 классе она решила, что хочет стать химиком. Научная деятельность будущего доцента началась в 2009 году с поступления в аспирантуру после окончания специалитета по направлению «Химия» в ТвГТУ.

Самой первой научной работой Антонины Степачёвой было исследование по теме «Разработка способа улучшения качества биодизельного топлива первого поколения». Его суть в том, что топливо, полученное переэтерификацией (химическая реакция обмена структурных элементов сложных эфиров и гидроксильных групп спиртов – прим. ред.) растительного масла, содержит соединения с несколькими двойными связями, которые значительно снижают срок хранения продукта. Задачей молодого ученого стало проведение частичного гидрирования таких соединений. Примерно год спустя формулировка темы немного поменялась. В итоге диссертация Антонины Степачёвой была посвящена проблеме каталитического дезоксигенирования (отщепление кислорода – прим.ред.) жирных кислот для получения биодизельного топлива второго поколения.

На сегодняшний день преподаватель ТвГТУ занимается исследованиями в области альтернативных видов топлива, получаемых из растительного сырья (древесина, растительные масла и т.д.), и проводит изучение методов каталитической переработки соединений тяжелых нефтяных фракций. В целом основные направления всех исследований Антонины Степачёвой – разработка новых катализаторов для различных процессов.



Если говорить простым языком, то они направлены на поиск методов производства альтернативного топлива. В частности, замену бензина и дизеля из нефти аналогичным продуктом, но полученным из растений. Специалисты кафедры биотехнологии, химии и стандартизации работают над решением проблемы истощения запасов полезных ископаемых и ищут способ снизить выбросы парниковых газов и оксидов азота и серы.

Научная работа Антонины Степачёвой – это не только теоретические исследования. Как и многие направления естественнонаучного профиля, химия – экспериментальная наука. В лаборатории учёный занимается теоретическими разработками и проводит большое количество экспериментов, используя современное аналитическое оборудование и различные химические реакторы. Кандидат наук говорит, что идей для разработок много, правда, не всегда хватает времени и ресурсов. Поэтому все записывается и откладывается в голове на будущее. Одна из таких мыслей – разработка новых способов синтеза катализаторов, то есть систем, ускоряющих химические реакции.

Антонина Степачёва – обладатель многих престижных наград и серьезных грантов. Например, гранта Президента РФ для государственной поддержки молодых российских ученых с проектом «Разработка новой каталитической технологии дезоксигенирования растительных масел и жиров». По её словам, секрет успеха заключается в работе, полной самоотдаче и капельке фанатизма. Только так можно добиться результата. Она отмечает, что любой проект – это как ребенок, которого ты вынашиваешь, растишь и воспитываешь.

Студентам, которые только начинают свой путь в научной деятельности, Антонина Степачёва советует в первую очередь «заразиться» наукой. Кроме того, необходимо всегда освежать и дополнять свои навыки.

Например, читать статьи и патенты по тематике научной работы (при этом не только узконаправленные, но и из смежных областей), общаться со студентами, преподавателями, учеными других университетов / стран (в том числе и на конференциях и семинарах), чтобы получать новые идеи и опыт.



КРОВЬ ВО ИМЯ ЖИЗНИ

За последнее время тема донорства приобрела особую актуальность, ведь службам крови пришлось нелегко в условиях пандемии. Ограничительные меры отразились на регулярности сдачи, что заставило некоторые больницы испытать сложности.



Как известно, донорство – это сдача крови на добровольной основе. Донорскую кровь используют в лечебных или же научно-исследовательских целях. В первом случае её переливают: пострадавшим от травм и ожогов, остро нуждающимся в подобной процедуре (больные анемией, гемофилией), при сложных операциях и родах. Во втором – она используется для производства компонентов и лекарственных средств.

Добровольная сдача крови не только благородное дело, направленное на спасение жизни человека, но и возможность улучшить собственное здоровье. Эта процедура снижает риск сердечных приступов, предупреждает развитие онкологии и даже способствует сжиганию калорий. Ко всему прочему за каждый сеанс сдачи донор может получить денежную компенсацию.

Чтобы стать донором, необходимо пройти медицинский осмотр, в ходе которого вашу кровь проверят на наличие инфекционных и вирусных заболеваний. Также стоит изучить полный перечень противопоказаний и рекомендаций. Вам помогут посты руководителя контент-направления добровольческого центра ТвГТУ «ДоброТех» Юлии Яковлевой, которая вместе со своей командой занимается информационным освещением этой темы, затрагивая такие вопросы, как польза донорства, что стоит делать при первой донации, кто может стать донором.

«Накопленный опыт проведённых мероприятий показал, что грамотное информационное освещение играет очень важную роль, – говорит Юлия. – Я стараюсь как можно тщательнее подготавливать и отбирать материал, чтобы люди не боялись становиться донорами и помогали спасать жизни других».



Руководитель «ДоброТеха» Анастасия Сосипатрова рассказывает о «Дне донора» Политеха: «Обычно мы проводим эту акцию осенью, где-то в ноябре, и весной, где-то в марте. На станцию приходят около 40-50 студентов нашего вуза. Но я думаю, что это не предел, так как мы поняли, что многие люди просто верят различным мифам о донации и не понимают, насколько это на самом деле важно для окружающих. Донация особенно актуальна сейчас в связи со сложившейся ситуацией с вирусом. Поэтому в ноябре прошлого года мы попросили волонтеров-медиков провести для наших студентов несколько лекций, после которых они узнали, что, сдав всего 450 мл крови (а именно столько забирают во время донации), могут спасти чью-то жизнь».

Студенты ТвГТУ могут сдать кровь с помощью центра «ДоброТех», который проводит «День донора» два раза в год на базе областной станции переливания крови. Она располагается по адресу ул. Тамары Ильиной, 20.

Активное участие в «Дне донора» Политеха принимает руководитель событийного направления центра Анастасия Никулина. Ей не раз приходилось заниматься организационными постами и подготовка волонтеров. Не менее значим и тот факт, что она поддержала инициативу о написании студенческого проекта на тему донорства.

«Вместе со мной над проектом работали несколько человек, которые потом его успешно защитили и реализовали. А я, так сказать, «за кадром» руководила его написанием, отвечала на все возникающие вопросы, поддерживала и помогала успешно преодолеть все трудности, – поделилась Анастасия. – Для себя я отметила, что в современной ситуации крайне важно уделять внимание столь значимой теме, ведь сейчас можешь помочь ты, а потом помогут тебе».

В заключение хочется сказать, что донорская кровь сегодня востребована как никогда. Становиться донором или нет, конечно, личное дело каждого. Как нам кажется, в первую очередь это решение обусловлено моральными качествами человека.



МАЛЫЙ ПОВЗРОСЛЕЛ

В детстве взрослая жизнь представляется интересной сказкой, которая будет наполнена исключительно приключениями и яркими событиями. Но лишь с возрастом приходит осознание того, что эти ожидания оказываются ошибочными и где-то даже наивными. Во взрослой жизни всё устроено совсем по-другому. Она больше похожа на сочетание работы и небольших перерывов на отдых. Скорее всего, большую часть времени вы будете решать некие рабочие вопросы, куда-то спешить и жалеть о том, что в сутках всего лишь 24 часа.

Далеко не все, чем вам предстоит заниматься, будет вызывать у вас бурный восторг. Постепенно вы научитесь искать правильный выход из сложившихся ситуаций, бороться с трудностями и оставаться победителем, однако все это будет отнимать силы, и потребуются приложить немалые усилия для достижения желаемого результата. К чему жизнь вас не готовила, но это может случиться в любой момент? Предупрежден – значит вооружен.

9 сюрпризов взрослой жизни, о которых не рассказывают в школе:

— Медицина и врачебная помощь порой обходятся очень дорого. Раньше вы боялись стоматолога, потому что он заглядывал к вам рот и делал болезненный укол. С годами страх не прошел, просто поводов для паники стало больше. И посещение дантиста оплачивается уже из собственного кошелька.

— Круг общения станет уже. Однажды вы обнаружите, что потеряли контакт со многими из тех, с кем делились самым сокровенным. А все новые друзья – это коллеги. Потому что во взрослой жизни нет времени и желания ввязываться в авантюры, так как усталость от взаимодействия с людьми дает о себе знать.

— Поддерживать спортивную форму и сохранять стройную фигуру станет гораздо сложнее. Для поддержания привычного веса с возрастом придется ограничивать себя в еде, так как метаболизм замедляется.

— В жизни нет ничего бесплатного, кроме сыра в мышеловке. К концу зарплаты понимаешь, что накопить какую-то определенную сумму не так просто, как кажется на первый взгляд. Нужно тратить на бензин, покупать себе еду, оплачивать проезд и строить личную жизнь. Как ни странно, на удовлетворение этих потребностей нужны деньги, так что свинья-копилка снова вскрывается.

— Даже работа мечты – это прежде всего работа. Оказывается, на ней свет клином не сходит, даже если находишься на рабочем месте с утра до ночи. Должны быть еще личная жизнь, хобби и другие мелкие радости, которые полученная профессия не может компенсировать.

— Пробелы в технической грамотности. Вы можете сколько угодно удивляться тому, что родители до сих пор не знают, что такое «Тик Ток», до тех пор, пока не обнаружится, что вы и сами отстали от подростков на несколько шагов. Ведь зачем осваивать новые технологии, если старые прекрасно работают?

— Хорошие оценки в школе и вузе не гарантируют успешной карьеры. На цвет диплома посмотрят только в государственных организациях, потому что у них строго регламентированная процедура найма. В коммерческих компаниях важнее иметь актуальный набор знаний и умений. Вполне вероятно, что вчерашние двоечники будут руководить отличниками, если первым удастся лучше прокачать свои практические навыки.

— День рождения не такой уж и веселый праздник. Даже если у вас нет никаких комплексов по поводу неизбежного взросления, и вы открыто называете свой возраст, вокруг будут десятки людей, которые способны омрачить любой праздник. Они будут говорить, что в ваши годы уже пора было сделать, а что теперь запрещено, неуместно шутить про старческие морщины и седину и намекать на скорую прогулку в сторону кладбища. А если вы вдруг соберетесь ответить, что сами в состоянии решить, что и когда делать, вас сочтут хамом. Поэтому день рождения станет отчасти праздником неприятных разговоров.

— Любовь не обязательно одна и на всю жизнь. Расставание с любимым человеком вы будете переживать очень тяжело. Возможно, даже решите, что таких сильных чувств вы больше ни к кому не испытаете. Но пройдет время, вы влюбитесь снова и будете чувствовать себя счастливым человеком.



SEX EDUCATION

ПО-РУССКИ

Зачем ходить к гинекологу и урологу? Современные методы контрацепции – какие они? И сколько раз в год нужно проверяться на скрытые инфекции? Казалося бы, ответы на эти вопросы – базовая информация о своем здоровье, но ее знают далеко не все. Этот материал не имеет ничего общего с сериалом «Sex education», но поможет вам разобраться с пробелами в половом воспитании.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

- Самое главное правило, о котором многие почему-то забывают: начинать вести половую жизнь стоит строго с использованием презерватива. Метод защищает от инфекций на 95-98%;
- Оральный незащищенный секс несет такой же риск заражения, как и половой акт;
- Со всеми новыми партнерами должен быть защищенный половой контакт;
- Абсолютно нормально спросить справку о здоровье у своего партнёра или вдвоем пройти обследование. Для этого мужчине нужно посетить уролога-андролога, а женщине – гинеколога, и сдать анализы на скрытые ИППП (прим. ред.: инфекции, передающиеся половым путём): гонорея, хламидиоз, трихомониаз, микопlasма генитальная. Остальные анализы подбираются, исходя из вашей истории болезни и жалоб.

ПОВОДЫ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ

Во-первых, обращаться к врачу нужно, если есть какие-то жалобы: болевые ощущения, зуд, нетипичные выделения, нарушения цикла и т.д. Не рекомендуется: заниматься самолечением, смотреть картинки в интернете и пытаться найти ответы с помощью запросов в Google.

Во-вторых, прием врача, в данном случае гинеколога, обязателен, если вы планируете предохраняться от нежелательной беременности с помощью приема КОК – комбинированных оральных контрацептивов, известных также как противозачаточные таблетки. ВАЖНО: КОК защищают от нежелательной беременности с 98% вероятностью, однако не защищают от ИППП.

Подбор контрацепции происходит строго индивидуально по результатам консультации для того, чтобы оценить риски и наличия противопоказаний, таких как повышенный риск тромбообразования, сахарный диабет и другие. Поэтому нельзя самостоятельно назначать себе КОК, руководствуясь советом мамы, подруги или фармацевта.

В-третьих, важно посетить врача перед планированием беременности. Готовиться к беременности рекомендуется как женщине, так и мужчине. (прим.ред.: подробнее о планировании беременности в следующих выпусках).

И последнее, однако не менее важное – это профилактические приемы. Подробнее о них в следующем пункте.

ЧЕКАП РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Женщинам даже при отсутствии жалоб необходимо раз в год в профилактических целях посещать гинеколога, сдавать мазок на онкоцитологию, выполнять УЗИ малого таза. Раз в два года – УЗИ молочных желез. Раз в три года, начиная с 21 года – скрининг (прим.ред.: комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр) на рак шейки матки. Для менструирующих женщин важно исключить железодефицит. Для этого необходимо сдать анализ крови на ферритин.

У мужчин нет конкретного списка обязательных анализов. Молодые люди могут обращаться к врачу, когда есть какие-то жалобы или вопросы. Базовый осмотр мальчики, как правило, проходят в военкомате.



МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

Сейчас существует множество различных методов контрацепции: презервативы, комбинированные оральные контрацептивы, пластыри, женские презервативы, импланты, внутриматочная контрацепция, календарный метод, прерванный половой акт и экстренные противозачаточные таблетки (прим. ред.: подробнее о каждом виде в следующем выпуске). Подбор метода происходит индивидуально. Важно понимать, что все перечисленные выше способы не дают 100% защиты от вирусов и инфекций, передающихся половым путем.

ЭТО НОРМАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

Существует миф, что нарушение эрекции происходит только у людей пожилого возраста, у молодых мужчин такого быть не должно. Это не так. Самая главная причина нарушения эрекции в любом возрасте – это психологические моменты. Если мужчина волнуется, в чем-то не уверен, боится или сомневается, и у него нарушение эрекции – это абсолютно нормально. Может произойти с каждым. С этим вопросом можно подойти к урологу. Приобретать препараты для улучшения эрекции следует только после консультации с врачом.

Ускоренное семяизвержение – это тоже нормально. Проблема проходит при наличии регулярной половой жизни. Но если она продолжает беспокоить вас достаточно долгое время, то стоит обратиться к урологу.

Мастурбация – это нормально и для мальчиков, и для девочек. Но она не должна заменять половую жизнь. А вот просмотр фильмов для взрослых – почти всегда плохая идея, потому что, с одной стороны, это может вызывать зависимость, а с другой – принести разочарование и отсутствие удовлетворенности от обычной сексуальной половой жизни, в которой всё происходит по-другому.

МЕНСТРУАЦИЯ

Продолжительность менструации до 8 дней, длина цикла от 24 до 38 дней и наступление месячных раньше или позже в пределах 4 дней – абсолютная норма.

Важно: объем менструальных выделений не должен менять качество жизни.

Три главных вопроса, которые должна задать себе каждая женщина:

- Есть ли у меня протечки?
- Вынуждена ли я вставать ночью, чтобы поменять прокладку?
- Приходится ли мне в самый обильный день менструации менять больше четырех средств гигиены?

Если хотя бы на один из этих вопросов у вас положительный ответ, то следует обратиться к гинекологу. Доктор может назначить обследование, выявить причину обильных менструальных кровотечений, дать рекомендации по их лечению или коррекции.

Частый вопрос: можно ли заниматься сексом во время месячных, безопасно ли это? Секс во время месячных не вредит ни мужчине, ни женщине. Может уменьшиться длительность менструации, но и это не вредно. Из негативных последствий – повышается риск инфицирования. Поэтому жить половой жизнью во время месячных следует только с постоянным половым партнером, состояние здоровья которого вам известно.

Помните, что менструация не спасает от беременности. Три дня до овуляции и три дня после овуляции – дни, когда вероятность наступления беременности наиболее высока, в остальное время эта вероятность мала. Но из любого правила есть исключения. Совокупность факторов: жизнеспособность сперматозоидов до 5 суток, жизнеспособность самой яйцеклетки (сутки) и наступление ранней овуляции создают условия для наступления возможной беременности при сексе во время месячных.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СЕКС БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА

Если произошёл незащищенный половой акт, не нужно паниковать. Есть определенный набор действий: пописать после секса и помыться, мальчикам можно обработать сверху половой орган «Мирамистином». Это профилактика цистита, гонореи и других возможных болезней. Сдать анализ на ИППП необходимо через месяц, а через три месяца – сдать кровь на ВИЧ, гепатит В и С, сифилис. Нет никакого смысла бежать в клинику и тратить деньги уже на следующий день. Есть люди, которые не задумываются о своем здоровье. И есть вторая категория – люди, которые боятся всего. Такое поведение – две крайности и не совсем верные подходы.

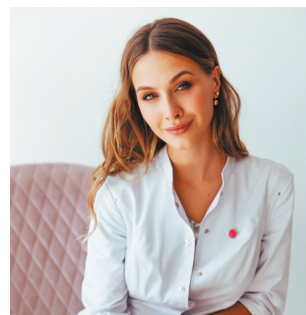


ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

В медицинском центре имени В.П. Аваева есть клиника, дружественная к молодёжи. Здесь молодые люди в возрасте от 15 до 24 лет могут бесплатно записаться к специалисту и сдать анализы без присутствия родителей.

Соблюдайте элементарные правила гигиены, и если есть жалобы, то обязательно обращайтесь к врачу!

Благодарим за предоставленную информацию Клинику Фомина и гинеколога-репродуктолога Полину Сыроегину и к.м.н, уролога-андролога, хирурга, онкоуролога Татьяну Лукомник (Бедарева).



Гинеколог-репродуктолог
Полина Сыроегина



Уролог-андролог, хирург,
онкоуролог, к.м.н Татьяна
Лукомник (Бедарева)

Instagram



Instagram



«Время неумолимо бежит вперед. С каждым годом человечество «оцифровывается» всё масштабнее. Ежедневно нам приходится отслеживать и контролировать всё больше и больше различных информационных пространств, и делать это становится все сложнее. Хотя, по словам многих специалистов, такой вектор развития нашей жизни, напротив, должен её упрощать. Так почему же всё происходит наоборот?»

ТЫ ПОПАЛ В ПАУТИНУ

Самая главная на сегодняшний день проблема, которая стоит очень серьезно, даже несмотря на все достижения в области программирования и информационных технологий, – это хранение наших данных, а именно их безопасность. Существует одно известное высказывание: «Кто владеет информацией – тот владеет миром». Его произнес известный немецкий банкир Натан Ротшильд уже более чем двести лет назад, но сейчас оно даже более актуально, чем было тогда. Мы живем в цифровую эпоху, когда все наши данные, начиная от простых паспортных и заканчивая различными биометрическими



параметрами, находятся в виде кода на одном из многочисленных серверов, например, в интернете. Здесь и кроется главная причина всех бед – во всемирной паутине нельзя защитить все настолько хорошо, чтобы информацию не могли получить те, к кому она попасть не должна.

Активное оцифровывание всего началось примерно в конце девяностых – начале нулевых, когда у людей появилась возможность без каких-либо проблем получить домой компьютер и подключить какой-никакой, но интернет. Пускай в те времена он и не развивал каких-то безумных мощностей, да и пользовались им тогда немного для других целей, но одна мысль о том, что у вас под рукой может быть доступ к любым источникам данных в любой точке мира, очень манила. Но, как мы знаем, без тьмы не бывает света, так случилось и с интернетом. Пока одни занимались развитием и совершенствованием, по другую сторону баррикад были те, кто искал уязвимости и возможности любым способом получить какую-либо выгоду или просто напасть кому-то, потому что просто имел такую возможность.

Шли годы, техника развивалась, прогресс не стоял на месте. В середине нулевых появилась возможность расплачиваться в интернете с помощью банковских карт. В начале десятых семимильными шагами в нашу жизнь входят различные соцсети, мессенджеры и многое другое. Люди начинают проводить в интернете все больше времени, а вместе с этим оставляют все больше своих отпечатков, за которые могут ухватиться недоброжелатели. Каждый день мы можем услышать, что был взломан сервер какой-нибудь крупной компании и произошла утечка данных, либо же очередной доверчивый клиент ввел данные своей банковской карты на «левом» сайте и потерял все сбережения. Такие новости можно найти в любое время в любой точке мира. Ведь для тех, кто занимается подобными вещами, неважен ваш статус, пол или возраст, важна лишь информация, которую они могут получить и использовать в дальнейшем для своих целей. Или их всего лишь волнуют ваши деньги.



Каждый хотя бы раз слышал слово «хакер» (от англ. to hack – рубить) – это компьютерный взломщик, который при помощи цифровых устройств проникает в закрытые информационные сети, банки данных, чтобы получить доступ к секретной информации, а также заразить их вирусом. Если сначала хакеры работали по большей части поодиночке, то сейчас в мире известно как минимум несколько крупных хакерских организаций. С конца десятих годов 21 века было произведено множество атак на сайты и серверы различных компаний, организаций и даже стран.

С течением времени все острее становится вопрос, как же защитить свои данные от злоумышленников, в связи с этим появляется такое понятие, как «информационная безопасность». Оно подразумевает под собой комплекс организационно-технических мероприятий, обеспечивающих целостность данных и конфиденциальность информации в сочетании с её доступностью для всех авторизованных пользователей. Само по себе понятие достаточно обширное и применяется во многих сферах жизни. В его основу легли три основных принципа:

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

Пользователь получает доступ только к той информации, которая может понадобиться ему во время работы. Характерной чертой является распространение в наше время шифрование информации. Так, например, делают различные мессенджеры и соцсети: каждое ваше отправленное или полученное сообщение шифруется, если вы не знаете ключа, то расшифровать его обратно будет весьма затруднительно. Хотя если ключ недостаточно сложен, то хакерам будет под силу его разгадать и получить доступ к вашим данным.

ЦЕЛОСТНОСТЬ

Под этим пунктом подразумевается то, что информация должна ходить от точки до точки, храниться и обрабатываться без изменений по сравнению с изначальным состоянием. Иными словами, не должно возникать «сломанного телефона», когда изначально информация была одной, а в итоге пользователь получает совсем другое. Так злоумышленники, например, могут изменить номер счета в банковской операции и отправить ваши деньги к себе на счёт, хотя вы будете думать, что всё сделали идеально правильно. Основными способами обеспечения целостности данных являются резервное копирование и архивирование.

ДОСТУПНОСТЬ

Согласно этому принципу, информация должна быть доступна авторизованным пользователям, когда это необходимо. Основными факторами, влияющими на доступность, являются DDoS-атаки (аббревиатура от Distributed Denial of Service с англ. — «отказ в обслуживании»). Самая известная атака была проведена на серверы компании «Sramhaus» 18 марта 2012 года, и длилась она более недели. Кроме того, источником угроз являются природные катастрофы: землетрясения, смерчи, ураганы, пожары, наводнения и тому подобные явления. Во всех случаях конечный пользователь теряет доступ к информации, необходимой для его деятельности, возникает вынужденный простой. Доступность обеспечивается с помощью установок систем бесперебойного питания, резервирования и дублирования мощностей.

Три этих условия являются основными для обеспечения минимальной безопасности ваших данных от взлома и кражи. Именно они применяются на большинстве сайтов, на которых мы делаем покупки, общаемся или просто заходим посмотреть, как пройти в библиотеку.

В заключение хочется сказать о том, что всемирная паутина хоть на первый взгляд и кажется весьма добродушной и отзывчивой, но в то же время таит в себе множество опасностей. Любой ваш шаг, видео, фото, текст остается в интернете если не навсегда, то на очень долгое время. Для того, чтобы избежать неприятных ситуаций, во многих городах и странах детей и подростков уже со школы начинают обучать информационной грамотности. Проводятся различные семинары и круглые столы, создаются кибердружины, задачей которых является объединить добровольцев, готовых отслеживать правонарушения в интернете и сообщать о них в правоохранительные органы, а также отслеживать и уничтожать опасный контент. Всё это делается только с одной целью: развить в людях правильное отношение к интернету, ведь не зря его называют паутиной. Если попал в нее, то уйти уже не получится.



ФУТБОЛ

Текст: Софья Манушина
Фото: Александр Виноградов

ПО-ДЖЕНТЕЛЬМЕНСКИ

ФК «Политех» – один из основных поставщиков новостей о спортивных успехах университета. Только за последние несколько месяцев футболисты ТвГТУ, тренирующиеся под руководством Романа Ульянова, стали обладателями золота соревнований по мини-футболу среди вузов Верхневолжья, победителями Кубка Национальной мини-футбольной лиги в Тверском дивизионе и бронзовыми призерами чемпионата Твери.

Давайте познакомимся с нашей мужской футбольной сборной поближе. О команде и нюансах игры нам расскажет капитан ФК «Политех» Кирилл Седов.

— Кирилл, назови, пожалуйста, качества, присущие игрокам твоей команды.

— В основном это умение поддерживать друг друга. За последние три месяца наша команда сплотилась и стала практически одной семьей. У нас в беседе даже есть любимое выражение, которое мы используем, чтобы поддержать друг друга: #ПолитехСемья. Может, это звучит банально, но мы задумываемся о каждом члене нашей команды. Каждый игрок по-своему талантлив. Лидеры доказывают своей игрой, что они готовы в любой момент изменить ход событий в лучшую сторону.



Верхний ряд слева-направо: Михаил Антонов, Алекс Уваров, Руслан Титов, Илья Горонков, Алексей Колядин, Александр Филиппов, тренер Роман Ульянов.
Нижний ряд: Далер Давронов, Артем Новиков, Кирилл Седов, Станислав Никитин, Максим Иванов

— Какой матч был самым интересным и запоминающимся, и что изменилось после вашего первого поражения?

— Шли матчи Национальной мини-футбольной лиги. Первая лига сезона 2020. Последняя игра, которая определяла, кто же займет третье место. Футбольный клуб «Штурм», тотально уничтожавший всех соперников на протяжении четырех месяцев, сошелся в битве с «Политехом» - с нами, у которых то и дело болели игроки. Всю игру мы старались сравнять счет. За 45 секунд до конца наш тренер взял тайм-аут, собрал нас и сказал пару слов о нашей тактике. За 23 секунды до окончания встречи Валера Кулешов забивает гол, выводя «Политех» на третье место. И вот, казалось бы, матч сейчас закончится со счетом 6:5 в нашу пользу, но не тут-то было. «Штурм» бросил все силы на атаку и ошибся, а «злой футбольный гений» Валера Кулешов выгадал момент и забил 7 гол в ворота противника. Что касается первого поражения, то я думаю, что после него ничего не изменилось. Ведь важно не падать духом и не обращать внимания на маленькие неудачи.

— Поделись личными лайфхаками: как управлять командой и добиваться успехов? Что ты делаешь, когда кто-то из игроков начинает падать духом?

— Я считаю, что самое главное - это не бояться брать на себя ответственность за каждого человека в команде, поддерживать настроение с помощью хорошего, приятного и уважительного общения и, конечно же, любить то, чем ты занимаешься. Тогда успех не сможет пройти мимо. К счастью, очень редко кто-то из игроков падает духом, но если это случается, то мы стараемся его всячески поддержать и снова разжечь тот самый огонек, настраивающий на победу.

— Каких высот ты хочешь достичь на посту капитана ФК «Политех»? Какие цели стоят перед вами?

— Я очень хочу вывести команду в Премьер-лигу чемпионата Твери по мини-футболу. А так, у нашей команды цели довольно простые: регулярно тренироваться, приносить победы и кубки университету.

— И напоследок: может быть, у вас есть какие-то командные традиции?

— Трудно ответить, но, как мне кажется, у нас всего одна традиция: учитывать мнение каждого, прислушиваться друг к другу. Если каждый будет упорно гнуть свою линию, то ничего путного не выйдет, будут только раздор и споры внутри команды, чего никак нельзя допустить.

ТАЙНЫ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ

Всё больше людей в мире мечтают об успешной карьере и счастливом будущем. Однако не все могут понять, с чего стоит начать этот долгий и тернистый путь. Зачастую нам не хватает элементарного совета от кого-то, кто смог разгадать секрет успеха, а потому мотивация и амбиции рушатся на глазах. Чтобы вы не расстались со своей мечтой, на примере чек-листа директора по коммуникациям Spotify в России Ольги Зыряевой для издания BLUEPRINT мы расскажем вам о том, что необходимо знать при построении карьеры.



Ольга Зыряева
директор по коммуникациям Spotify
в России

Если вам кажется, что речь пойдет о человеке с «золотой ложкой во рту», то вы ошибаетесь. Ольга Зыряева из тех людей, которые смогли добиться высот благодаря своему нескончаемому труду и рвению. Уже в семнадцать лет она работала учителем английского языка и переводила тексты. Потом получила работу переводчика-синхрониста на выставках, где у нее появилась превосходная возможность пройти стажировку и трудоустроиться в ивент-агентство. Окончание курсов, постоянное развитие и самосовершенствование открывают этой талантливой девушке все новые и новые двери, ведущие к верхней ступеньке карьерной лестницы.

Самый первый шаг, который вам предстоит сделать, – это понять, чего же именно вы хотите. Что вам важно. Будь то интригующие проекты, наличие сплоченной команды, увлекательные командировки или просто стабильный и достойный заработок. Ольга советует определить для себя, что является вашей мотивацией, иначе в дальнейшем вам попросту наскучит род деятельности.

Если вы выбираете стартап, то должны понимать, что придется вкладывать очень много сил в работу, испытывать большой стресс, укладываться в непомерно сжатые сроки, но вместе со всем этим заниматься уникальными проектами. Сложно. Но если вы хотите быстрого роста, то это точно для вас. Только не стоит забывать, что просто так ничего не бывает. Для подобной деятельности вам также необходимо наличие некоторых навыков: способность анализировать, умение преобразовывать идеи в реальность, готовность работать в команде и множество других.

Выбрали работу в корпорации? Даже здесь нельзя быть в чем-то уверенным на сто процентов. Немало зависит от руководителя, к которому вы попадете. От его желания рискнуть ради интересного проекта, готовности вложиться в развитие молодых сотрудников. Однако компания подарит вам четкое понимание целей, которые вы захотите достичь в будущем, ваших возможностей в сформировавшейся команде.

Также героиня нашей статьи рекомендует научиться планировать своё время. Ведь это не только поможет вам делать все вовремя, но и сократит вероятность подорвать свое ментальное здоровье из-за постоянно накапливающихся дел. Для поддержания необходимого рабочего ритма в наше время существует множество приложений-помощников.

«Мои любимые «Asana» и «Honey Book», – говорит Ольга в беседе с BLUEPRINT. Эти приложения помогут прослеживать выполнение поставленных задач и не пропустить дедлайны, плюс появляющиеся новые дела можно сразу занести в составляемый список и назначить сроки на их реализацию.

Однако вернёмся к пункту о здоровье. Не ставьте несколько выматывающих дел одно за другим. Всякой энергии необходим период восстановления, поэтому найдите немного времени для себя. Побывать в одиночестве и посмотреть развлекательные ролики или, наоборот, пойти с друзьями, семьей, коллегами куда-то отдохнуть – важные условия для последующей продуктивной работы.

Теперь поговорим об инструментах, которые помогут заинтересованному в своем будущем человеку найти подходящую вакансию. Конечно, многие из вас наверняка знают о популярном сервисе HeadHunter, но ведь это не единственный способ. Можно задействовать свои соцсети, привлекая различную публику и показывая свои навыки. Будет полезно зарегистрироваться на «LinkedIn». Многие международные компании ищут сотрудников именно там, но нужно правильно оформить свой профиль на английском, добавить достижения в профессиональной сфере. В общем, необходимо активно рекламировать себя. Также Ольга советует составить список компаний, в которых вы бы хотели работать, затем найти контакты рекрутеров и писать непосредственно им. Рискните. Всегда есть вероятность, что вам повезет.

Всё, чем мы с вами поделились в этой статье, несомненно, важно и, возможно, поможет вам начать свой карьерный путь, но еще всегда держите в голове мысль: «Я смогу!». К чему мы это? К тому, что неудачи не редкость. Если что-то не получается, вы начинаете терять веру в себя, в свои возможности. Вспоминайте, как усердно вы работали над собой, над своими знаниями. Каждый проигрыш в итоге сделает вас сильнее и приблизит к поставленной цели, нужно просто оставаться сильными и больше трудиться. В конечном итоге вы оглянетесь вокруг и порадуетесь, что когда-то нашли в себе силы не сдаваться.

ЭТО НОРМАЛЬНО!

Личностный кризис – это особое душевное состояние, вызванное недовольством собой, окружающими, работой и даже миром, в котором живет человек. Он часто наступает неожиданно, поэтому к его появлению невозможно подготовиться. Это психическое явление может появиться в любом возрасте и при любых обстоятельствах.

Большинство людей хотя бы раз в жизни сталкивалось с ощущением, что их существование и совершаемые действия не имеют никакого смысла. Это внутреннее чувство имеет сильное воздействие на психику. Чаще всего определить причину и понять, как преодолеть личностный кризис, достаточно сложно.

Ключевыми факторами, способными подтолкнуть к такому сложному эмоциональному состоянию, являются проблемы на работе и в семье, недовольство собой и искаженное восприятие себя.

Кризис личностного роста способен перерасти в состояние глубокой эмоциональной депрессии, из которой выйти без профессиональной психологической помощи не получится.

То, что у человека начался кризис, можно заметить невооруженным глазом. Апатия, эмоциональное истощение, чувство безысходности, отрешенности, раздражительность и бессонница – вот его признаки.



Советами по поводу того, как выйти из этого сложного психологического состояния, с нами поделилась старший преподаватель кафедры психологии и философии ТвГТУ Ольга Захарова:

Вовремя заметить и осознать начало проблемы – первый шаг к ее преодолению. Здесь важно понять, что только вы сами способны разобраться со сложившейся ситуацией, никто кроме вас с ней не справится. Даже таблетки в этом случае часто бывают неэффективны. В данном случае многое зависит от того, насколько сильно вы сами замотивированы преодолеть свои трудности. Для этого нужно будет собрать всю оставшуюся волю в кулак и начать действовать.

Прежде всего, не нужно бояться своих эмоций. Да, они могут быть не совсем приятными, но зато они помогут прочувствовать, а это значит прожить сложившуюся ситуацию.

Есть один эффективный способ: можно взять лист бумаги и написать все то, что вызывает раздражение и негодование. Это поможет определиться со сферой жизни, где появились проблемы, и увидеть причины кризиса. Затем четко прописать план своих действий по выходу из затруднительного положения. Для этого нужно ясно сформулировать цель, которая строится, исходя из ваших желаний и потребностей, не забывая про мечты. А далее точно следовать своему плану. Ни в коем случае нельзя давать себе расслабиться, а также паниковать, если результаты будут видны не сразу.

Хорошо, если в это время рядом с вами будут находиться близкие люди, с которыми вы сможете максимально честно и доверительно поделиться тем, что с вами происходит.

Существуют два варианта действий при личностном кризисе:

- Оставить все как есть, продолжать жаловаться на жизнь, погружаясь в себя все больше;
- Осознать проблему, определить причину, составить план действий и начинать работать над собой.

Если вы действительно хотите выйти из кризиса и изменить свою жизнь, то вам подходит второй пункт.

Во время кризиса необходимо быстро поставить себе цели и добиваться их. Каждая покоренная вершина будет постепенно выводить из депрессивного состояния. Если вы начнете долго продумывать все плюсы и минусы конкретной ситуации, то принять решение будет крайне сложно. Поэтому действуйте быстро и думайте позитивно.

4.04.21

БИЛЕТ 200 Р

19:30

GOLOVATSKY
GOLOVATSKY
GOLOVATSKY
GOLOVATSKY
GOLOVATSKY
GOLOVATSKY

КВАРТИРНИК

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НОВЫХ ПЕСЕН

**ЦЕНТР СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЫ
«РЕЛЬСЫ» | ТРЕХСВЯТСКАЯ 18А**

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
 **ТВЕРСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

ECONOMEMS

Многие думают, что экономические дисциплины сложные и скучные. Мы хотим развеять этот миф. Нам помогут преподаватель кафедры экономики и управления производством ТвГТУ Елизавета Яковлева и студенты, которые делали мемы по предметам «Инвестиции» и «Политэкономика». Встречайте экономику в мемах! Просто, смешно, понятно. А если непонятно, мы объясним.

Каждый из нас хочет зарабатывать много денег и желательно ничего при этом не делать. И некоторым предпринимателям это даже удастся. Они получают прибавочную стоимость, но ничего своими руками не создают. Правда, компанией или производством нужно управлять, чтобы контролировать процесс, но можно же и нанять кого-нибудь, кто сделает это за тебя.



Ужин капиталиста, который получил прибавочную стоимость.



Ужин наёмного рабочего, который делал прибавочную стоимость.



Кто же тогда производит товары, которые мы покупаем в магазинах, или оказывает нам услуги? Разумеется, наемные работники. Работать, конечно, здорово. Что-то поделал, получил за это денежку. А вот предприниматель (капиталист) получает этих денежек в несколько раз больше.

Прибавочную стоимость капиталист может забрать себе, а может вложить ее в развитие производства (да, такое тоже бывает). А может и то и другое, если денег хватит.

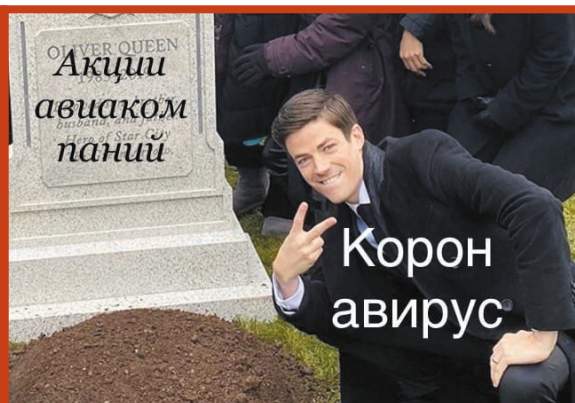


Если собственной прибавочной стоимости не хватает, а производство очень хочется развивать, то можно взять кредит в банке (ссуду). Только у этой затеи есть минус: деньги, взятые в кредит, нужно постепенно возвращать, да еще и с процентами!

Если не очень хочется брать на себя ответственность за работу фирмы и управлять ею, а хочется совсем ничего не делать, то есть и другие способы заработка. Доход получают от ценных бумаг (акций, облигаций и т.д.), изменения курса валют и еще много чего.



Но и у этих способов есть подводные камни. Ведь можно как хорошо заработать, так и много потерять.



При любых инвестициях существует риск. Самый большой – при создании фирмы или предприятия, а самый низкий – при вкладах в банке (депозитах).

Самый высокий инвестиционный риск ведет либо к серьезной прибыли, либо к гигантским убыткам. Сложно сказать наверняка, что получится в итоге. Но это совсем не повод ничего не делать.

Мы лишь хотели тебя заинтересовать, чтобы ты немного почитал про экономику, понял, что это не так уж сложно и страшно, как кажется на первый взгляд, если учесть матчасть. А еще узнал несколько умных слов, чтобы блеснуть интеллектом в компании (не благодари).

«Инвестирование состоит в том, чтобы вложить деньги сегодня и завтра получить больше денег», – Уоррен Баффет.

НАЗАД В ПРОШЛОЕ: НОСТАЛЬГИЯ ПО ДЕВЯНОСТЫМ

Сегодня молодёжь мечтает окунуться в 90-е, в то время как взрослые ностальгируют по своим счастливым годам. Всё дальше и дальше уходит от нас беззаботное детство, в которое иногда очень хочется вернуться вновь, хотя бы на минуту или час.

«Детство – это то, что мы теряем во времени, но сохраняем в себе», – писал Эльчин Сафарли.

Помните ли вы, как строили шалаши из подручных материалов, расплачивались листьями от деревьев, собирали игрушки из шоколадных яиц?

Дети 90-х. Каково ими быть? Поколение, чьи детские годы пришлось на конец прошлого столетия, было и остается исключительным. В этот период неисправимые романтики совершали маленькие подвиги, а гопники в олимпийках «Abibas» сидели во дворах.



Говорят, что 90-е годы были непростым и в то же время превосходным временем. Действительно, ведь у ребят тех лет не было соцсетей и селфи, зато были «Казачи-разбойники», «Дочки-матери», пленочные фотографии.



Припоминаете, как, набегавшись во дворе, поднимались за куском черного хлеба с подсолнечным маслом и солью? А как чертили классики мелом на асфальте? Зимой в валенках играли в снежки и катались на санках?

Кто из нас не знает жвачку «Love is...»?

Непередаваемый вкус детства, который мы можем попробовать и сегодня. Разноцветные вкладыши, что есть в каждой резинке, никого не оставляли и не оставляют равнодушными. Создавались и продолжают создаваться целые коллекции, а парочка влюбленных на упаковке нравилась и продолжает нравиться людям всех возрастов. Но любовь для каждого своя.



Помните ли вы легендарное украшение 90-х тату-чокер? Он снова в моде, его носят многие знаменитости. «Ошейники из лески» легко вписать в гардероб: универсальны и не требуют определенного стиля. Подходят как поклонницам glam rock, так и любительницам сдержанного casual.

А не забыли ли вы про туфли с квадратными носами? В очередной раз они вошли в моду в конце 90-х. Экстравагантный тренд смог покорить всех, кто держал руку на модном пульсе. Сейчас туфли с тупыми носками опять в тренде, если у вас есть такая модель из прошлого, то можете смело её носить.

Подумайте о том, что прошла уже целая эпоха фишек (кэпсов, соток, пог). Картонные и пластиковые «кругляши» с рисунками ворвались в постсоветскую реальность. У каждого типа фишек была своя ценность. Задлых игроков можно было встретить на детских площадках.

Еще в конце 90-х у многих подростков были «карманные зверьки»: тогда огромную популярность приобрели портативные электронные игры «Тамагочи». Прошрое поколение было так же помешано на выращивании своих виртуальных питомцев, как нынешнее – на айфонах.

Кстати, вы в курсе, в какой игре все ждали прямую линию, однако она никак не приходила? В 90-х «Тетрис» был невероятно популярен не только в России, но и во всем мире. Дети и взрослые каждой страны переворачивали блоки в игре, избавляясь от горизонтальных рядов и набирая очки.



Согласитесь, что снимки, сделанные в 90-х, имеют какую-то особенную атмосферу. И хотя пора пленочных «мыльниц» прошла, стоит отметить, что современная молодежь всё больше и больше отказывается от цифровой фотографии в пользу плёнки, внося разнообразие в свой профиль в «Instagram».

Наша жизнь – калейдоскоп. У вас была такая картонная трубочка с окошечком? Вспомните, как волшебнo было рассматривать разнообразные узоры, любоваться многообразием цветов, но главное – вращать. А знали ли вы, что регулярное использование калейдоскопа укрепляет нервную систему и помогает сосредоточиться?

Многие считают, что раньше детство было намного счастливее. Сейчас порой становится страшно оттого, что современные дети имеют сотни друзей во «ВКонтакте», зачастую не знают их лично и называют это дружбой. У нынешнего поколения другие занятия, мысли и ценности.

Детство у всех разное, но для каждого по-своему теплое. Когда слышишь это слово, возникают сотни воспоминаний и ассоциаций. Это трепетное время, которое накладывает неизгладимый отпечаток на всю последующую жизнь. Став взрослыми, мы начинаем ценить детство. Тогда, когда вернуться в него уже нельзя.

«НЕО» КЛАССИКА ИЛИ НЕТ, НО ВЫ ПО-ЛЮБОМУ ЕЁ СЛУШАЕТЕ

Начнем с того, что «неоклассика» – неточный термин, по-хорошему, его надо бы предать забвению. У неоклассики есть множество названий: современная классика, постклассика и даже класситроника. Композиторы не особо любят название «неоклассика» и классифицируют свою музыку по-разному. Удивительно – музыка есть, а правильных слов для её описания нет. Давайте же разберёмся, что на самом деле таит в себе это понятие?

Исходя из личных наблюдений, скажу, что в основном композиторы делятся на три лагеря:

Первый: оригинальные композиторы.

Те, которые пишут уникальную музыку, глубокую и заставляющую задуматься. При прослушивании их произведений в голове начинают вырисовываться картинки. С каждым шагом погружения в этот новый мир приходит осознание того, что хотел сказать автор. Яркие представители оригинального сегмента композиторов – это Арво Пярт, Валентин Сильвестров, Дмитрий Курляндский, Илья Демуцкий, Майкл Найман, Филип Гласс и Кирилл Рихтер. О последнем хочется рассказать более подробно.



Кирилл Рихтер молодой российский пианист и композитор, который играет, как он сам говорит, в стиле «экспрессивного минимализма». Его музыка использована в видеоработе «A one-take journey through Russia's iconic Hermitage museum | Shot on iPhone 11 Pro» (QR), в фильме «Подбросы» (реж. Иван И. Твердовский), в балетных постановках Сергея Полунина. И, конечно, вы могли слышать его дебютный альбом «Chronos» (QR).

Выходец из подмосковной панельки, человек без капли пафоса, что и прослеживается в его произведениях. В них каждый увидит что-то своё: боль, печаль, сострадание, счастье. Наиболее значимой его композицией считается «Русский Реквием» (QR). «Russian Requiem» – очень личная история для моей семьи, и в то же время это общая история для миллионов семей...» – так говорит Рихтер о своём творении.

«A one-take journey
through Russia's iconic
Hermitage museum |
Shot on iPhone 11 Pro»



«Chronos»



«Russian Requiem»



Неоклассика в Spotify
– плейлист



Второй: кинокомпозиторы.

Авторы оригинальной музыки к фильмам. Те, кто умеют работать и с творческой, и с технической составляющей киноиндустрии. Музыка в фильмах очень важна. Зачастую от неё зависит больше, чем от визуала кинокартины. Это было замечено ещё в начале XX века, когда сеансы немого кино стали сопровождаться музыкальным аккомпанементом.

Немногие композиторы любят работать в кино. Это сложный процесс коммуникации с режиссером и подбора идеального звука.

О наиболее ярких представителях этой группы вы наверняка слышали: Джон Уильямс («Гарри Поттер», «Звёздные войны», «Парк Юрского периода»), Эннио Морриконе («Хороший, плохой, злой», «Омерзительная восьмёрка»), Джерри Голдсмит («Чужой», «Мумия»), Генри Манчини («Розовая пантера»), Алан Сильвестри («Назад в будущее», «Форрест Гамп», «Ван Хельсинг» и «Мстители: Финал»).



Третий: современные неоклассики, или, как их ещё называют, «коммерчески удачные проекты».

Для привлечения молодой аудитории современные композиторы стремятся к укорачиванию своих произведений, уходя от «бетховенских традиций». Ведь сегодня человеку тяжело концентрировать своё внимание на композициях больше 6-8 минут. К сожалению или к счастью, они так же влияют на «композиторов-творцов». Это довольно сложный и щепетильный вопрос.

Ярким примером такого подхода является Людовико Эйнауди.

Эйнауди сочиняет медитативные произведения для рояля, которые, как утверждают другие композиторы, зачастую построены на определенной конструкции пьес, проверенной временем. В силу чего наш мозг автоматически считает их красивыми. За них музыканта обожает молодая публика и презирают снобы от академической музыки. Людовико Эйнауди – самый популярный композитор в стриминговых сервисах с более четырехсоттысячной армией поклонников в Spotify. Это больше, чем у Бетховена.

Несмотря на то, что создатели оригинальной неоклассики находятся под влиянием современных тенденций, их музыка всё равно остаётся достаточно сложной для понимания. Она далеко не для всех. А благодаря композиторам второго лагеря каждый из нас является слушателем классической музыки, порой даже не осознавая этого.



Рулетка свиданий

Текст: Полина Смирнова
Иллюстрации: Дмитрий Градов-Голендо

Поиск любви в большом городе очень часто сопровождается не самыми приятными встречами, а порой и откровенными провалами. «СТАДИ-ОН» подготовил для вас реальные истории неудачных свиданий.

Антон Квач, заместитель профорга ФИТ, руководитель оригинального жанра:

- Решил я однажды пригласить девушку на свидание и заодно познакомить её с моими друзьями. Все собрались в назначенном месте, весело проводили время. Чуть позже друзья незаметно ушли, мы остались вдвоем. Всё было прекрасно, но мне пришлось занимать деньги у своей спутницы, ибо мои друзья ушли, не оплатив счет.

Совет: не знакомьте девушек со своими друзьями, всё может пойти не по плану.

Александр Виноградов, ФУСК, руководитель «FOT-ON». «Снежная прогулка»:

- Эта история произошла со мной в 2017 году. Мои друзья решили сватать меня к девчонке из соседней к городу деревни. День для свидания был выбран «очень удачно»: зима, суббота, -35. Мы с другом (у нас было двойное свидание) добрались на такси до деревни, там встретились с девчонками и начали гулять. Точнее, даже не гулять, а передвигаться от магазина к магазину в безуспешных попытках отогреться. Продавщицы смотрели на нас с удивлением, потому что людей в такой мороз на улицу обычно не выгнать. Вскоре мы решились выйти и направиться к одной из заброшенных ферм, где, по разговорам, можно было разжечь костёр и посидеть в тепле. К тому же подальше от взрослых. Я очень пожалел, что был без шапки, пришлось наматывать шарф на голову. Это выглядело довольно глупо. Нас ожидала долгая дорога, полтора километра по сугробам, от романтики не осталось и следа. Самое страшное было потом. В один момент я перестал чувствовать свой нос от холода. Ребята сказали мне, что он посинел. У меня началась паника. Теперь я мог думать только о том, как отсюда выбраться. Мы очень быстро добежали остаток пути и минут 10 пытались разжечь костёр. В итоге я был спасён приехавшим за нами отцом друга. Эту историю я запомню ещё на долгие годы, она послужила мне хорошим уроком.

Совет: тщательнее готовьтесь к свиданию и носите шапку.





Федор Мецкерский, активист ИСФ.

«Колесо фортуны»:

- Я как-то только начал встречаться с девушкой и ещё не всё знал о ней. Позвал её на свидание в Городской сад. Все было прекрасно, мы гуляли, на аттракционах катались. И тут мой взгляд пал на колесо обозрения. Ну, думаю, вааай, романтик, все дела. Сели мы с ней в кабинку, проехали весь круг. Я любовался видом, держал её за руку (мне показалось странным то, что она как-то сильно сжимает мою руку). Мы сошли с аттракциона, я спрашиваю: «Ну как тебе вид с высоты?». И тут она начинает на меня кричать: «Я ВЫСОТЫ БОЮСЬ!!!» В итоге она меня неплохо так поколотила (а она на тот момент была КМС по боксу).

Совет парням: пригласив девушку на свидание, посидите часик и продумайте все возможные исходы того или иного действия.

Совет девушкам: не бойтесь рассказывать парням перед свиданием о своих вкусах, интересах и фобиях. Вы очень облегчите себе жизнь.

Юлия Порочкина, выпускница:

- Я вспомнила свой 9 класс. Познакомилась с мальчиком на мастер-классе, красивый до ужаса. Он пригласил меня на свидание. С мастер-класса он меня почему-то плохо запомнил, видел только фото во «ВКонтакте». Мы договорились о встрече у кинотеатра «Звезда». Он мне говорит: «Надо же, а в жизни ты не такая страшная, как на фото, даже красивая!» После этой фразы желание гулять с ним отпало, и в моих глазах он стал не таким уж и симпатичным.

Совет: не ведитесь на внешность, она может быть очень обманчива. За ней могут скрываться не лучший характер и плохое воспитание человека.



Екатерина Шах, ТвГУ, творческая личность:

- Свидание было довольно давно: года два назад. Как сейчас помню, это был парень из «Тиндера» (да-да, был грешок), который позвал меня на ужастик в кино, забыв узнать, как я к ним отношусь. А я жуткая бояка, просидела весь фильм в интернете, пытаюсь не провоцировать свои и без того расшатанные нервы. После сеанса молодой человек на полном серьёзе стал просить меня прислать ему часть суммы за билет (что-то около 130 рублей), что меня крайне удивило: он сам меня пригласил, и вопрос оплаты мы обсудили заранее, платить должен был он. Его ответом была фраза: «Ты оказалась не такой, как я думал!» Бежала я сверкая пятками. Этого кадра в своей жизни больше не встречала.

Совет: если чувствуете, что что-то идёт не так, бегите.

Алексей Клочков, профорг ФИТ:

- Познакомился как-то с девушкой в «Твиттере». Списались, обменялись фотографиями, и я решил с ней погулять. Договорились встретиться у кукольного театра. Стою в предвкушении увидеть девушку с фотографий в моих сообщениях. И тут подходит она. Я понял, что меня, мягко говоря, обманули. Понимая, что меня ждут два часа «интересной» беседы, я отправился с ней на прогулку. В один момент (через 15 минут прогулки) мне стало жутко неинтересно с моим собеседником. Пришла идея незаметно написать лучшему другу о том, чтобы он меня вытащил из этой ситуации. Что я и сделал. Через две минуты мне позвонил мой товарищ и закричал в телефон: «У меня гараж горит, срочно приезжай. В эту же секунду я сел на маршрутку и уехал».

Совет на будущее: запрашивайте у девушки сначала «Instagram».

Крыса

Оптимизм и вера в себя будут бить ключом. Вас ожидает полное погружение в работу, в том числе творческую. Будучи в команде, вы способны на всё, только не забывайте слушать внутренний голос, поскольку не все люди в вашем окружении настроены желать вам успехов. Приходит время для тщательного осмысления жизни и возможности кардинально измениться в случае необходимости.

Бык

Дом – работа, работа – дом. Рутинная свалится как снежный ком. Вас будет поджидать множество неприятностей, поэтому детальнее обдумывайте то, что вы говорите и делаете. А если что-то пообещали, то не отказывайтесь от своих слов. Быкам придется проявить настойчивость и упорство, чтобы справиться со всеми невзгодами. В конце весны вы все же сможете почувствовать, что получаете удовольствие от жизни.

Тигр

Тигры, будьте осторожны со своими стремлениями. Чрезмерное отстаивание своей точки зрения может привести к недопониманию и раздору в коллективе. Помните о компромиссах. Весенние месяцы также заставят задуматься о финансах, но к лету ситуация стабилизируется. Большую часть времени стоит уделить вашему душевному состоянию и здоровью.

鼠

牛

虎

ЗОР

氣

马

羊

猴

Лошадь

Звезды указывают, что Лошадям следует научиться держать себя в руках, иначе неизбежны многочисленные конфликты. Вам будут поставлены непростые задачи, которые помогут решить друзья или семья, поэтому тщательнее прислушивайтесь к советам близких людей. Постарайтесь сберечь как можно больше сил на конец весны, потому что вероятны потеря контроля над ситуацией или неожиданные проблемы с ментальным здоровьем.

Коза

Металлический Бык пророчит вам большие завалы на работе, из-за чего вы будете чувствовать сильную усталость и потерю интереса к деятельности, которой заняты. Однако благодаря подобным трудностям вам удастся проявить лидерские качества и незаурядный ум. Если у вас получится вырваться из плотного рабочего графика и заняться самообразованием, то вы возведете прекрасный фундамент для дальнейшего развития. Эта весна – подходящее время для начала длительных и крепких отношений.

Обезьяна

Обезьянам стоит пересмотреть свои взгляды на жизнь. Не бойтесь оставить в прошлом некоторую часть себя, потому что в ближайшем будущем вы сможете познать новые грани собственного «Я». Если в вашей голове давно зреет какая-то идея, то это удачный момент, чтобы реализовать её. Настало то время, когда вы можете обрести удивительный успех. Секрет вашего триумфа – трудолюбие и четкая вера в то, что вы делаете.

Кот

Металлический Бык рекомендует Котам быть более внимательными, продумывать все наперед и не использовать примитивные способы решения проблем. Весной вы заведете новые полезные знакомства, а ваше умение быстро разбираться в людях поможет наладить необходимые отношения с новым окружением.

Дракон

Весной Драконам следует лучше управлять своими эмоциями и амбициями. Из-за неограниченного потока энергии вы будете браться за новые дела с неимоверной скоростью, однако потребуются всё ваше упорство, чтобы справиться с навалившимися задачами. Чтобы не оступиться, вам необходимо четко поставить себе цель и следовать ей. Вдобавок ко всему вы достигните душевного равновесия и откроете в себе новые возможности и таланты.

Змея

Хозяин этого года благоволит представителям знака и поспособствует улучшению и без того спокойной и размеренной жизни. Этой весной уделите внимание своему здоровью. Выбирайтесь на улицу, занимайтесь спортом, следите за собой и посвящайте больше времени отдыху. Кстати, о здоровье: вы сможете справиться со своими вредными привычками и навсегда вычеркнуть их из вашей жизни.

兔

龙

蛇



鸡

狗

猪

Петух

Бык настоятельно советует вам оценить свое окружение и избавиться от «кравов», тянущих вас на дно ведра. Хороший доход Петухам принесет работа, которую вы начали в начале года. Все это благодаря своевременно проявленной креативности и вашему твердому характеру. Но не стоит забывать о близких. Главный приоритет на весну – создание домашнего уюта, комфорта, хороших отношений в семейном кругу.

Собака

Весной вам подвернется хорошая возможность для поездок, чтобы восстановить свой эмоциональный баланс и зарядиться новыми впечатлениями. На работе/учебе не все может идти по заранее написанному плану, но не стоит опускать руки раньше времени, даже если вам будет казаться, что все, что вы делаете, не имеет никакого смысла. Романтичный настрой позволит обеспечить хорошие отношения с партнером. Делайте приятное вашей второй половинке и не забывайте говорить о своих чувствах.

Кабан

Люди, родившиеся в год Кабана, почувствуют сильную тягу к путешествиям. Будь то ради отдыха или деловой поездки. Обретенные в этот период знакомства окажутся очень полезными в ближайшее время. Будьте готовы к подкрадывающейся лени, потому что если вам не удастся вовремя с ней совладать, то золотой момент для продуктивной работы будет упущен. Перед вами откроются двери к новым источникам дохода, однако придется выбирать: деньги или личная жизнь. Конец весны стоит посвятить развитию ваших творческих навыков. Это не только подарит вам положительные эмоции, но и может пригодиться в работе.

О ЛИЧНОМ ПУБЛИЧНО

Вот уже несколько лет подряд вы видите их практически на каждом мероприятии. Актёры, певцы, ведущие, руководители и, конечно же, победители. Давно известные не только в узких политеховских кругах. Кажется, что о них уже все всё знают. Но как бы не так!

О ТЕАТРЕ

— При тебе в нашем студенческом театре произошли изменения. Сейчас спектакли можно увидеть на площадке центра «Рельсы». Вы стали коммерческим проектом?

— Театр «КИТ» впервые вышел за пределы стен Политеха и теперь выступает ещё и на городском уровне. За это мы, конечно же, благодарны «Рельсам». Первые спектакли были показаны в рамках федерального гранта. Сейчас культурный центр открыл театральное направление. Теперь спектакли в «Рельсах» — это коммерческий проект, где большинство денег с билетов идут на поддержку центра. Но не стоит переживать, ведь нас можно будет увидеть и в родном Политехе абсолютно бесплатно. Ждите большой июньской премьеры!

— Что нового ты планируешь привнести в театр?

— Выход в город — это не единственное изменение в работе театра. Сейчас в Политехе театральное направление набирает обороты, чему я очень рад. Мне хочется сделать «КИТ» не только чисто театром, но и таким студенческим объединением, которое будет обучать театральному мастерству. Мы уже запускали обучение осенью и хотим сказать, что перспективы отличные! Ну и, конечно же, в планах развивать наши будущие спектакли, выходить на новые уровни. «Рельсы» — это только начало!

О ЛИЧНОМ ПУБЛИЧНО

— У тебя были достаточно сложные взаимоотношения с направлением «RADI-ON». Рубрику «GRAMMOFON» больше не ждать?

— «GRAMMOFON» будет жить! Но ждать всё-таки придётся, и довольно много. Не хочется убивать проект, который имеет верных слушателей. Возможно, он уже будет без меня, а может, и со мной. Сейчас в студенческом радио нет тех, кто вызвался бы взять его под крыло. Да и, скажу честно, я мало кому смогу его доверить. Но повторюсь, рубрике «GRAMMOFON» — жить.

— Почему не сложилось с радио?

— Я не стану говорить о внутренних проблемах на радио, они есть в любом студобъединении. В общем, «немного» не лададил с руководством, не укладывался в сроки. Потерял интерес, да и расстроен насчёт происходящего с радио. Хотелось бы верить, что новый руководитель Лёня Зверьков исправит ситуацию. Жаль, что от того «RADI-ON», что был три года назад, осталось так мало. Может, мысли о возвращении меня когда-нибудь посетят, но точно не сейчас.

— Ваня Кочнев — кто он?

— Режиссер, сценарист, актер, тренер, тот самый компьютерщик из класса. По описанию вроде солидно, а на самом деле я простой парень. Несмотря на свою бурную деятельность, я люблю спокойствие и тишину, зачастую в одиночестве.

О НАГРУЗКЕ

— Где ты ещё хочешь попробовать себя до конца обучения?

— Я уже нашёл, что хотел. Но, как говорится, никогда не говори никогда! Вроде там ещё и гоночный клуб интересный есть... Так, всё, нет! Пока закончим на том, что имеем!



ИВАН КОЧНЕВ

Руководитель студенческого театра «КИТ», заместитель руководителя педагогического отряда «ЛИФТ», активист инженерно-строительного факультета

БЛПЦ

— Самая экстравагантная роль, на которую ты готов решишься.

— Так я уже решился! Вы видели шакала Табаки из «Дом, в котором...» в моем исполнении? А если в дальнейшем, то хочется сыграть злодея, максимально противоречивого. Устал от «добрых» ролей.

— Главное достижение жизни.

— Поставил себе дикцию. Даже не знаю, что бы я делал и кем бы я был, если бы не чёткая и громкая речь.

— Лучший «продукт» твоего производства — это...

— Спектакли — это продукт моей команды, но не чисто мой. А моё — это что-нибудь качественно сломать и иногда не очень качественно починить. А если шутки в сторону, то электроника — мой конёк, я, как-никак, в техническом вузе учусь.



АНГЕЛИНА ШЕВЦОВА
Победитель конкурса
«Звезда Политеха 2020»,
«Вице-мисс Политеха
2019», активистка хи-
мико-технологического
факультета

О РЕМЕСЛЕ

— Ты практически дипломированный специалист по стандартизации и метрологии. Работа по специальности есть в твоих планах?

— Да, работа по специальности пока определенно есть в моих планах. Но я точно за неё не цепляюсь. Пока мне интересно, так сказать, пробовать на ощупь то, что я четыре года в большей степени познавала в теории. Меня радует, что моя профессия достаточно разноплановая: могу работать и в испытательной лаборатории, и, например, в аэропорту. Это направление я выбирала сама. Вот ещё одна причина, почему мне это интересно. Так что учтите, молодые студенты, в будущем не заставляйте своих детей идти туда, куда хотели бы вы. Пусть выбирают сами.

— Идеальное дело жизни – какое оно?

— Считаю, что идеальное дело то, которое не мешает тебе жить. Которое не съедает твоё время и тебя самого. Потому что внимание нужно уделять в первую очередь тем людям, которые тебя любят, ценят, ждут. Но и не забывать о самой себе и, например, о своём духовном развитии. Дело, которое не мешает почувствовать все радости жизни: прийти вечером домой, где тебя ждут твой любимый человек, ребёнок, мама, сесть с ними и просто посмотреть какой-то интересный фильм. Такая мелочь, правда? Иногда этого очень сильно не хватает, потому что слишком много работы в жизни, а такого быть точно не должно.

О ЛИЧНОМ

— Осталось ли что-то от той девушки-первокурсницы, которая приехала поступать в Тверь из Тукменистана?

— Интересный вопрос. Я точно знаю, что изменилась. Но как ни крути, я воспитывалась и росла в той стране 18 лет. Я выросла с людьми совершенно иного менталитета, но при этом в русской семье. И всё равно на мою семью, можно сказать, наложил отпечаток восточный колорит. Туркмены – прекрасные люди. Им свойственно большое количество положительных качеств, которые могут сначала показаться очень странными. Например, неимоверная гостеприимность. Они могут пригласить к себе в дом, накормить, напоить и даже спать уложить какого-то малознакомого человека. Что уж говорить о знакомых. Также хочется отметить их доброту, уступчивость, открытость, улыбчивость. Ни разу нигде не нарвалась на злых женщин из госучреждений, которые могут повысить на тебя голос или как-то грубо разговаривать. Такого я, кстати, и за собой не замечала. Поэтому да, определенно осталось.

— Кто ты, если не артист сцены и не метролог?

— Организатор племенного дела в собаководстве. С удовольствием бы разводила корги, мопсов, кавалер-кинг-чарльз-спаниелей. Стала бы организатором турниров по теннису для любителей. Занялась бы картинг-гонками.

О ТВОРЧЕСТВЕ

— Все мы знаем Гелю Шевцову как активистку ХТФ. Но в последний год ты выпала из поля зрения коллектива. Почему?

— Вот именно, последний год. Последний учебный год. Он самый тяжелый и ответственный перед выходом в «открытое плавание». Нужно тщательно подготовиться к самостоятельной взрослой жизни. Потому что учёба закончится, и появятся потребности в собственном жилье, в деньгах: то есть в каких-то абсолютно бытовых нуждах. Это во-первых.

Во-вторых, у меня поменялись интересы. По-моему, это лучше всего описывает ситуацию. А причиной тому стало то, что, скорее всего, наступил новый этап моего взросления.

— Увидим ли мы тебя ещё когда-то на сцене?

— Может быть, на вручении премии «Герой Политеха». Было бы здорово всё-таки её получить.

— На третий год участия в «Звезде Политеха» ты стала победителем конкурса. Это попытка что-то кому-то доказать?

— Точно нет. В этот раз точно нет. Я просто спела песню, в которой мне нравился речитатив, мне казалось, что у меня классно получается его делать. И победа для меня была абсолютно неожиданной. В первый раз я пошла, потому что Ксюша Гмир (выпускница химико-технологического факультета ТвГТУ – прим.ред.) сказала, что надо идти. Во второй я хотела выиграть. В третий я пошла, понимая, что мне хочется просто спеть. И победила!

— Ты стала «Вице-мисс Политеха 2019». В 90% случаев участие в конкурсе «Мисс и Мистер Политеха» меняет внутреннее состояние людей. Опровергаешь или подтверждаешь это суждение?

— Это и правда был некий вызов себе и общественности: делать номер на грани дозволенного (смеется). Доказано, что так можно сделать, и не нужно постоянно скрывать себя или просто стоять и петь. Можно поставить офигенный номер, в котором ты получаешь мощнейший поток драйва и заражаешь им всех зрителей. До конкурса меня называли «девушка в красном», которая выступает с Ксенией Гмир. После «М&М Политеха» для всех я уже стала Гелей Шевцовой.

Б.ПНЦ

— Самая экстравагантная роль, на которую ты готова решиться.

— Я думаю, что она уже была. Я выходила в купальнике на сцену и выступала под песни Maruv.

— Главное достижение жизни.

— Переезд в другую страну – в Россию.

— Лучший «продукт» твоего производства – это...

— Номер «drunk groove». Но он не только мой, мне очень с ним помогли. И французская ватрушка по мамину рецепту.

СМА

#ТВГТУ
#СТАДИ_ON
#MEDIA_ON

STADI_ON

Студенческий журнал
Тверского государственного
технического университета

СТАДИ #62 ON

#62 февраль / март / апрель 2021