

# Стиль

# Фэшн

12+

Студенческий журнал  
Тверского государственного  
технического университета

СТАДИОН #63 ON

#63 июнь / июль / август 2021



# СТАДИ-ОН ОБЪЕДИНЯЕТ



Уникальность и особенность нужно уметь искать, подмечать и создавать. 63 выпуск «СТАДИ-ОН», который вы держите в руках, является уникальным. В этот раз над журналом трудились сразу два редактора: нынешний - Анна Косаргина и экс-редактор и по совместительству руководитель молодежной редакции ТвГТУ «MEDIA-ON» Наталья Лебенкова.

Кто-то написал для него свою первую статью, а кто-то - последнюю. Есть те, кто впервые провёл для него фотосессию, снял своё дебютное видео или записал подкаст. Есть статьи с самым большим количеством неудач (спасибо ретроградному Меркурию), а есть те, что писались за пару часов, но получились качественными и интересными. Однако исключительность номера даже не в этом, а в командной работе участников «MEDIA-ON», которые, как Мстители, собрались ради благого дела. Для каждого, кто приложил руку к этому выпуску, он точно будет особенным.

По статистике, студенческое лето короче школьного в три раза. 1 сентября не за горами. Зачем поступать именно в Политех, нам расскажет выпускник 2021 года Артём Кузнецов.

Дружнее факультета, чем ФИТ, пожалуй, пока что нет. В этом году программисты празднуют 10 лет. Что изменилось за это время и каких нововведений ожидать в будущем, у декана Алексея Хабарова узнала Наташа Лебенкова.

Алина Гарлевская поведаёт о тех, кто остаётся за кулисами фестиваля «Студенческая весна».

Дабл-выпускница ТвГТУ Валерия Абрамова снова поделится заметками с РСВ, а лауреат фестиваля Анастасия Михайлова покажет свой победный репортаж.

Этот выпуск можно не только читать и смотреть, но и слушать. Представляем вашему вниманию подкаст о необычных путешествиях и любви к Италии с Дианой Гакиповой от Екатерины Зиновьевой.

Удалённая работа идёт с нами рука об руку уже больше года. О том, что изменилось в 2021 году, расскажет Анна Нетребенко.

Креатор всея Политеха Ирина Григорьева раскроет секрет того, как приготовить креативную кашу без комочков.

Продолжаем слушать журнал. Подробности жизни некоторых студентов нашего университета узнаем из уст Леонида Зверькова.

Одеваться дёшево и модно возможно! Об одежде, секонд-хенде и костюме - в статье Виктории Рязанцевой.

Роман Расторгуев и Анна Косаргина подготовили репортаж о культуре шоссейников в большом городе.

Героем нашего летнего выпуска наконец-то стала хореографическая студия «Эстель» во главе с её бессменным руководителем Татьяной Литвиновой.

Читайте, смотрите и слушайте 63 выпуск «СТАДИ-ОН» прямо сейчас!

*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;  
Алина Гарлевская, студентка 3 курса ФПИЭ;  
Алина Миронова, студентка 1 курса ТвГУ;  
Анастасия Михайлова, студентка 4 курса ФИТ;  
Валерия Абрамова, выпускница ТвГТУ;  
Арина Большакова, студентка 3 курса ИСФ;  
Ирина Григорьева, студентка 3 курса ИСФ;  
Екатерина Зиновьева, студентка 3 курса, ФУСК;  
Анна Нетребенко, выпускница ТвГТУ;  
Виктория Рязанцева, выпускница ТвГТУ.

**Иллюстрации:** Кристина Малая, выпускница ТвГТУ, Владимир Ти-  
миряков, студент 3 курса ИСФ.

**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:** Олег Радченков, выпускник ТвГТУ.

**На обложке:** Алёна Уткина, студентка 3 курса ХТФ, Анастасия  
Мицкевич, студентка 3 курса ИСФ, Екатерина Сиротина, студентка  
2 курса ХТФ, Илья Андреев, студент 1 курса ИСФ.

**Фото:** Александр Виноградов, студент 3 курса ФУСК, Анастасия Ми-  
хайлова, студентка 4 курса ФИТ, Роман Расторгуев, студент 3 курса  
ИСФ, Дмитрий Антонов, студент 3 курса ФИТ, архив ЦМП, фотопро-  
ект «FOT-ON», личный архив авторов и героев статей (в том числе  
социальные сети), сеть Internet.

**Видео:** Даниил Дозоров, студент 3 курса ФИТ, Фёдор Бабунов, сту-  
дент 2 курса ФИТ.

**Подкаст:** Екатерина Зиновьева, студентка 3 курса ФУСК, Леонид  
Зверьков, студент 2 курса ФИТ.

*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.*

№63 (июнь / июль / август 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+



## СОДЕРЖАНИЕ

### ТЕОРИЯ ШЕСТИ РУКОПОЖАТИЙ, ИЛИ ВЕЛИКАЯ СИЛА «ИНСТАГРАМ»!

#### СТР. 5-7

Фоторепортаж с «Российской студенческой весны 2021» в Нижнем Новгороде и история его создания.

### ДНЕВНИК РСВ

#### СТР. 8-9

Снова с вами на связи записки с «Российской студенческой весны».

### 5 ПРИЧИН ПОСТУПИТЬ В ПОЛИТЕХ

#### СТР. 10-11

Давайте немного порассуждаем о том, почему будущим абитуриентам стоит выбрать именно ТвГТУ.

### ЮБИЛЕЙ НА ВСЕ 10

#### СТР. 12-13

В 2021 году факультету информационных технологий исполняется 10 лет. О том, что изменилось за это время, а каких нововведений нам еще стоит подождать, узнаем у декана ФИТ Алексея Хабарова.

### ДЕСЯТЬ ЛИЦ

#### «СТУДЕНЧЕСКОЙ ВЕСНЫ»

#### СТР. 14-15

Сколько сил вкладывается в работу, и что происходит за кулисами фестиваля «Студенческая весна» в ТвГТУ? Мы расскажем о тех, кто делает «Студвесну» Политеха забываемой, снимает репортажи и отвечает за реквизит.

### СIAO, VOYAGE!

#### СТР. 16-17

О своих необыкновенных путешествиях и любви к Италии нам расскажет председатель Профкома студентов ТвГТУ Диана Гакипова.

### ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ НА УДАЛЁНКЕ?

#### СТР. 18-19

Удаленная работа. Что вы знаете о ней? Как вы относились к ней, скажем, в 2016 году, и что изменилось в 2021?

### ПО-ТВОЕМУ, ЭТО КРЕАТИВНО?

#### СТР. 20-21

С чего начать придумывать идею? И есть ли рецепт приготовления креативной каши без комочков?

### «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ИДТИ – ИДИ...»

#### СТР. 22-23

Интервью с опытным психологом, работающим в методе транзактного анализа, специалистом «Петербургской школы психотерапии и психологии отношений» Александрой Спиридоновой.

### А ПОГОВОРИТЬ?

#### СТР. 24-25

Невозможно познакомиться со всеми студентами в вузе, но можно поподробнее узнать истории некоторых активистов нашего университета. Теперь ты сможешь их не только прочитать, но и послушать!

### «ГЛАВНОЕ – ПОСТАВИТЬ ЦЕЛЬ!»

#### СТР. 26-27

В предпоследний весенний день жители всех городов нашей необъятной страны смогли проверить свои силы, приняв участие в самом масштабном синхронном полумарафоне «ЗаБег РФ».

### AESTHETICS

#### СТР. 28-29

История одной фотосессии.

### ЭКОЛОГИЧНАЯ МОДА

#### СТР. 30-31

Как одеваться дешево, экологично и красиво? Об одежде, секонд-хендах и кастоме.

### POWERНУТЫЕ

#### СТР. 32-33

Велосипедная культура вот уже 130 лет как вошла в обиход населения планеты. Но в последние несколько лет на улицах даже таких небольших городов, как Тверь, всё чаще можно встретить велосипедистов на шоссейниках.

### НА ОТДЫХ С ЛЕТНИМ ГОРОСКОПОМ!

#### СТР. 34-35

Сессия закончилась, экзамены сданы. Если у вас остались какие-то хвосты, пока отложите их на краешек сознания и узнайте, что вас ждет в эти жаркие летние денечки.

### ОНИ ТАНЦУЮТ О ВАЖНОМ

#### СТР. 36-39

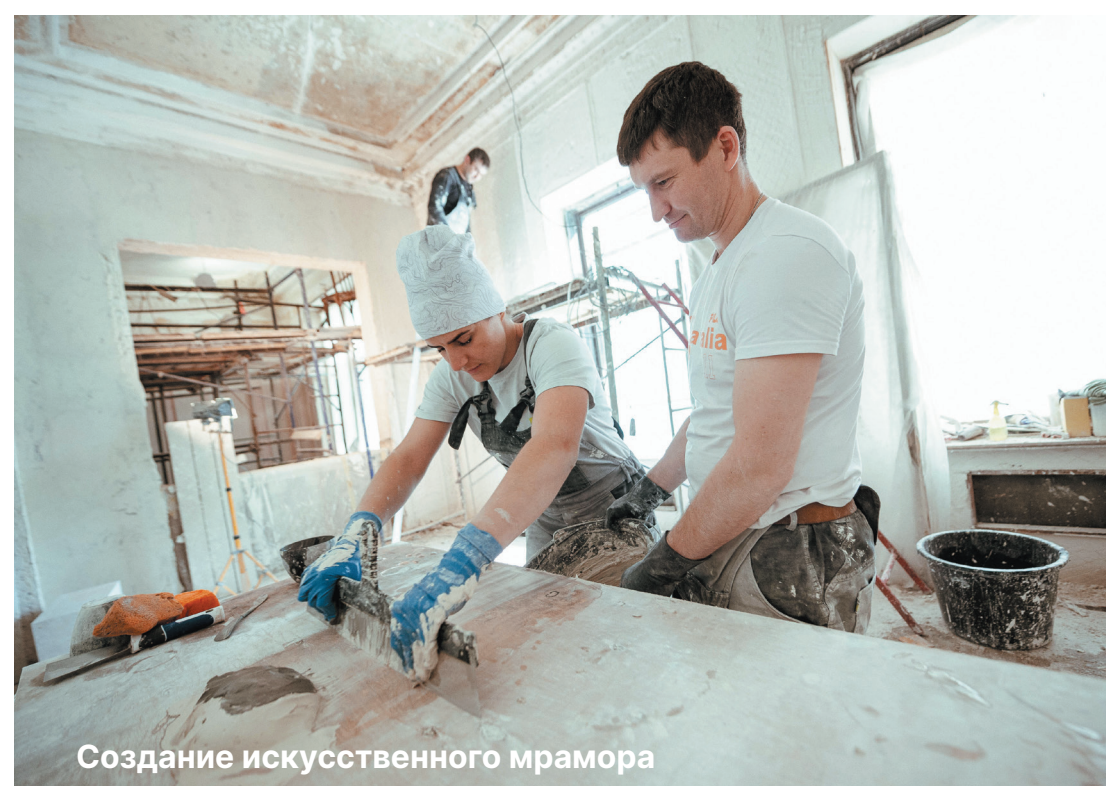
Чем живёт одно из старейших студенческих объединений ТвГТУ, и кто в нём состоит? Узнаем у непосредственных участников хореографической студии «Эстель».



**ТЕОРИЯ  
ШЕСТИ  
РУКОПОЖАТИЙ,  
ИЛИ  
ВЕЛИКАЯ СИЛА  
«ИНСТАГРАМ»!**







Создание искусственного мрамора



Кропотливая работа



Концентрация



Подглядывание за процессом



Делу время, а чай - святое



Посты сданы





Перед поездкой на «Российскую студенческую весну» я долго изучала все мероприятия в Нижнем Новгороде, приуроченные к его 800-летию, потому что предполагала, что одна из тем работы для журналистов может быть связана с таким важным для города событием. А в то же время, за день до нашего отъезда, Андрей (прим.ред.: Андрей Зубов, выпускник ТвГТУ участник «FOT-ON») наткнулся в «Инстаграм» на пост министра культуры Нижегородской области Олега Берковича о реставрации Литературного музея в рамках программы #Нижний800.

***И что самое интересное, на профиль министра был подписан проректор по воспитательной и социальной работе ТвГТУ Александр Иванников. Несмотря на то, что лично они не были знакомы, мы попросили Александра Фёдоровича связаться с Олегом Берковичем, узнать про тот самый Литературный музей и договориться о съёмке. Вот таким образом уже вечером 15 мая мы созвонились с директором музея, рассказали, кто мы и что хотим снять. Нашей удачей стало то, что реставраторы работали в дни РСВ.***



Литературный музей им. А.М. Горького был открыт в Нижнем Новгороде (тогда Горьком) в 1928 году. Сегодня часть экспозиции рассказывает о культурной и литературной жизни города в конце XIX – начале XX века. В прошлом году музей закрыли на реставрацию, перевезли оттуда большую часть выставочных экспонатов в другое место, а через некоторое время здесь произошел пожар. Как писал Олег Беркович, «из реставрации этот проект превратился в спасательную операцию».

Мы были очень благодарны всем рабочим за то, что они отнеслись с пониманием и даже энтузиазмом к такой внезапной и незапланированной съёмке, шли нам навстречу и в каких-то моментах даже помогали! Думаю, в этом репортаже мне удалось передать атмосферу кропотливой и трудоёмкой работы реставратора, показать его обычный рабочий день. А самым сложным оказалось отобрать всего 10 фотографий для итогового варианта.





# ДНЕВНИК РСВ



Дорогой дневник! Мне не передать словами... Снова с вами на связи записки с «Российской студенческой весны». Делегация поменяла свой состав и переехала в Нижний Новгород, чтобы побороться за заветные кубки.

Что мы имеем:

- около 50 процентов делегации едут на РСВ впервые;
- танцы составляют почти 70 процентов делегации;
- медионщиков 4 человека, и на каждого + 1 СМИ;
- региональная программа опасна и трудна.

Но больше опасна.

## **1 день (15 мая)**

Самое трудное мы пережили в 3 часа ночи: погрузили вещи и себя в автобус. Учитывая количество реквизита, я удивлена, что мы вообще доехали. Но дорога была спокойная, и мы даже успели выспаться. Нижний Новгород встретил нас солнцем и ветерком с Волги. Опустим момент с расселением и раздаткой (не будем портить этот чудесный вечер) и перейдем к открытию.

Один большой и протяжный клоч восторга! Впервые на открытии не хотелось спать. Мы с делегацией даже выбегали на «сцену», держа в руках флаг Тверской области. Непередаваемые ощущения гордости! Быстро, ярко, энергично и с TherrMaitz. Как после такого готовиться к рабочему дню?

## **2 день (16 мая)**

Тут вариантов немного. Встали и пошли работать на площадки. Это день региональных программ. Для моих коллег-медийщиков это был день начала тяжелого пути журналиста – работы по темам. Все мы вначале думаем, что жюри нас засудит, темы дали неподходящие, а времени совсем мало. Но каким-то волшебным образом успеваем поддерживать друг друга. Кричим «Тверская область, вперед!» во время и после региональной программы.

## **3 день (17 мая)**

Пик работы на площадках почти у всех участников делегации. Количество часов без сна уже начинает преобладать, а количество креатива – выходить за рамки! Кстати, в этом году направление «Мода» было представлено на настоящем подиуме. Наши модели блистали, их заметили и оценили члены жюри (но об этом позже). Покорил в этом году и студенческий городок, который устроили прямо на площади Минина и Пожарского. Жалко, что увидели мы его только в конце фестиваля. У нашей команды самый длинный день заканчивался в 4 утра.



#### 4 день (18 мая)

И вот начался новый день. Пять утра. Мы продолжали снимать и монтировать. В это время большая часть нашей делегации уже выступила и присылала фото с канатной дороги Нижнего Новгорода.

Ну и поскольку рабочий день у нас был последний, давайте поговорим немного о Нижнем. Какой-то невероятной красоты город! Сами жители говорят, что это «древний город с молодым лицом». Наша делегация успела побывать буквально везде. От Волги до Оки! Театры, музеи, набережные и даже соборы!



#### 5 день (19 мая)

Самый сладкий день побед и приятного расставания. Перед тем, как мы перейдем к четырем часам закрытия фестиваля, давайте похвастаемся нашими победами!

Ира Григорьева – лауреат 3 степени направления «Видео» в номинации «Рекламный ролик» (при поддержке Романа Расторгуева).

Наталья Лебенкова – лауреат 3 степени направления «Журналистика» в номинации «Публикация».

Таисия Афанасьева – лауреат 2 степени направления «Мода» в номинации «Концептуальная мода».

Анастасия Михайлова – лауреат 1 степени направления «Журналистика» в номинации «Фоторепортаж».

Смелая четверка, которая оставила свой след в истории РСВ!

А теперь давайте к тому, что каждый год расстраивает на «Студвесне». Закрытие фестиваля, которое стабильно идет 4 часа. Мало того, что я не люблю расставаться с «Весной», так я не люблю еще и делать это так долго! Официальную речь разбавляли творческие номера, интерактив с залом и даже предложение руки и сердца. Но все мы, конечно, ждали выступления Федюка. Вот после него совершенно не хотелось уезжать.

Скажу вам по секрету, «Студенческая весна» на самом деле вещь очень злобная, завистливая и обманчивая. Но магия РСВ работает уже который год. Здесь нет конкурентов (и уж тем более врагов), сплетен и интриг. На РСВ живут творчество, поддержка, энергия. И каждый год на все плохое закрываются глаза, ведь рядом те, кто в вас верит: руководители делегации, коллеги, друзья.





# ПЯТЬ ПРИЧИН ПОСТУПИТЬ В ПОЛИТЕХ

*Каждый год в голове тысяч выпускников школ возникает один и тот же вопрос: «Что делать дальше?» Есть несколько путей. Самый очевидный - это, конечно же, продолжить обучение в вузе, если школьник окончил 11 классов, или в колледже, если 9. Можно сразу пойти работать и учиться на заочной форме. Ну или можно потратить один год своей жизни и сходить в армию. Этот вариант, конечно, больше для представителей мужского пола, но и для девушек тоже подойдёт, стоит только захотеть.*

Большинство молодых людей все же выбирают продолжить обучение и получить высшее образование. В нашей стране очень много академий, университетов и институтов. Самые известные на слуху у всех, а про все остальные можно и в «интернетах этих ваших» посмотреть. Но про одно высшее учебное заведение всё-таки стоит рассказать подробно: это наш Тверской государственный технический университет, ТвГТУ или Тверской Политех, один из «большой четверки» вузов Тверской области. Давайте немного порассуждаем о том, почему будущим абитуриентам стоит выбрать именно его. Итак, 5 причин поступить в Политех.



## 1. Я мечтаю о ракете.

Ежегодно в стенах университета проводятся сотни исследовательских работ, пишутся научные статьи, получают патенты и авторские свидетельства на изобретения и полезные модели.

В руках студентов находятся различные современное оборудование и установки для проведения экспериментов. Так, например, у химиков есть доступ к корпусу, где расположены их лаборатории для проведения разнообразных научных исследований, у факультета природопользования есть целый подземный бункер, а у строителей - павильон, где они занимаются своими разработками и многим другим.

В связи с этим студенты Политеха частые гости на многих научных выставках и конкурсах, участвуют в олимпиадах и кейс-чемпионатах, где занимают призовые места. Деятели науки могут участвовать в конкурсе на множество различных денежных поощрений и повышенную стипендию, так же, как и те, кто занимается творчеством и спортом.

## 2. Я умею танцевать.

Политех славится своей внеучебной работой. Если вы искали место, где могли бы применить свои творческие умения и показать себя, то вы пришли по адресу. Учащиеся ТвГТУ – многократные участники и победители одного из самых масштабных студенческих фестивалей «Российская студенческая весна», а также многих других. В вузе действуют около 20 студенческих объединений и активов: начиная от вокальных и танцевальных студий и заканчивая молодёжной редакцией и волонтерским центром. Вы сможете попробовать всё, что вас заинтересует! Единственное, что требуется от обучающегося, – балансировать между учебой и творчеством, ведь если сделать перекус в одну из сторон (все мы знаем в какую), то самые пушистые хвосты будут преследовать вас еще очень долго. Ну а если вы успеваете везде, то звание сверхчеловека и повышенная стипендия уже у вас в кармане.







### 3. Я хочу полный бак бензина.

Как было сказано в предыдущих пунктах, за особые заслуги на творческом и научном поприще можно получить особый вид стипендии, которая доступна лишь 10% избранных от всех, кто в целом получает стипендию. В чем её особенность? А в том, что она примерно в три раза выше той, что получает среднестатистический хорошист. Но не только повышенной стипендией можно удивить новоиспечённых студентов, но и обычной академической. В среднем стипендия, которую получают обучающиеся в Политехе, примерно в два раза выше, чем в любом другом вузе города. Ко всему этому можно добавить то, что некоторая часть обучающихся может раз в полгода получать материальную помощь в размере 2-3 академических стипендий. Подробности получения таких материальных компенсаций можно узнать у профорга своего факультета (познакомьтесь с ним, он не кусается!) или в Профкоме студентов Ц-343 (сходи туда, там не кусаются тоже!).

### 4. Я пришёл сюда с другом.

Бывает такое, что некоторые будущие студенты выбирают свой университет только из-за того, что туда поступают их одноклассники, друзья или знакомые. И насколько бы странным ни казалось такое решение, так делают достаточно много людей. Последствия таких поступков бывают положительные и отрицательные. К плюсам можно отнести более быструю «акклиматизацию» в вузе, ведь переход из школьных коридоров за университетскую скамью многим дается очень тяжело, а со знакомыми рядом это будет в разы проще. Также вам всегда будет у кого спросить конспект в будущем или денег на шаурму. К отрицательным последствиям, конечно же, относится то, что вы, скорее всего, будете заниматься не тем, чем хотели бы. Но решение принято. Вы можете попробовать попасть в одну группу или хотя бы на один поток со своим другом. Например, ежегодно на инженерно-строительный факультет поступают до 150 человек, и все они первый год учатся вместе – идеальный вариант.



### 5. Я держу удар.

И о спортсменах. Если ты любишь и умеешь бегать, прыгать, плавать, играть в шахматы или силен в других видах спорта, то ты в правильном месте, ведь в Политехе очень ценят своих спортсменов. Студенты участвуют в различных городских и всероссийских соревнованиях по легкой атлетике. На базе университета существуют баскетбольные, волейбольные и футбольные команды. И напомним, что спортсмены тоже могут претендовать на повышенную стипендию и надбавки.

В заключение нужно сказать о том, что этот топ не раскрывает и четверти от того, что может дать вам университет, ведь любой студент уникален, и каждому нужно что-то своё. Политех предоставит вам полную свободу действий (в рамках законодательства и этических норм), возможности для реализации самых безумных идей, если вы сможете их грамотно представить, и просто шанс не проспать свою студенческую жизнь!



# ЮБИЛЕЙ НА ВСЕ 10

**В 2021 году факультету информационных технологий исполнилось 10 лет. О том, что изменилось за это время, а какие нововведения еще только предстоят, узнаем у декана ФИТ Алексея Хабарова.**



— **Сколько лет вы занимаете должность декана факультета информационных технологий?**

— С 1 сентября 2011-го. Год я был исполняющим обязанности, а в 2012 - избран по голосованию. Два раза переизбирался, в 2022 буду уже третий.

— **Каким был ФИТ в начале своего пути, и какой он сейчас?**

— Мы повзрослели. За 10 лет сумели создать определенный костяк студентов и заложить определенные традиции. В 2011 году у нас был переходный период: гуманитарии пришли, химики ушли. Старшие курсы были еще не наши, а младшие только силу набирали. Хочу сказать спасибо нашим профоргам: Евгению Шевченко, Ивану Буланкину, Александру Шилову и Алексею Клочкову. С их помощью и при содействии вышестоящих структур актив нашего факультета стал одним из самых лучших в вузе. Мы стали мощнее, дружнее, мудрее.



— **Планируются ли нововведения на факультете?**

— В учебном процессе мы ничего не планировали менять, потому что есть учебный план и стандарты, которых мы придерживаемся. Мы открыли новую специальность: «Радиоэлектронные системы и комплексы». Она связана с военно-промышленным комплексом. В этом году еще нет бюджетных мест, а на следующий год планируем набрать 25 человек. Тут есть над чем поработать. Сейчас будем готовиться к столетию вуза. Раскрою секрет: у нас давно были мысли как-то облагородить холл на 3 этаже ХТ-корпуса (прим.ред: около 316 аудитории), но не доходили руки. Мы с Алексеем Клочковым поговорили и решили объявить в сентябре конкурс на лучший проект по благоустройству для студентов любого факультета. Призы, конечно, будут. Хотелось бы задействовать еще больше людей в активной жизни факультета, кроме членов творческого актива. У нас достаточно много направлений для проявления себя.

— **С какими компаниями сотрудничает ФИТ? Куда идти работать выпускникам?**

— У нас несколько таких компаний. Например, «Центр программсистем». Специализируются на разработке проектов для военно-морского флота. Мы также дружим с международной компанией «Accenture», компаниями «ЕРАМ», «НПО РусБИТех», «НИИ информационных технологий». Предложений у нас много. По мне, надо начинать работать уже с 3 курса, хотя бы летом. Но должна быть четкая самоорганизация, чтобы не пострадала учеба. Кто-то уезжает за рубеж по обмену, но для этого надо знать язык. Вот сейчас мы третий раз будем отправлять нашего магистра учиться в Оснабрюк. Пока вы молодые, пробуйте себя везде.





Фото: Александр Виноградов  
Видео: Даниил Дозоров

— **Какие специальности вы бы назвали наиболее сложными и наиболее лёгкими?**

— У нас есть специальности, где физика — основной предмет, и длится он достаточно долго. Это «Информатика и вычислительная техника», «Биотехнические системы и технологии», «Программная инженерия». А вот на специальности «Прикладная информатика в экономике» технических наук поменьше. Это не значит, что там всё просто. Но если ваш мозг не заточен на технические науки, то вам больше подойдёт «Прикладная информатика». Если регулярно заниматься, а не раз в сессию, то не будет проблем ни на одной специальности. А мы в свою очередь всегда поддержим.



— **Чем отличаются студенты ФИТ от студентов других факультетов?**

— Чуть-чуть большей самостоятельностью, хотя не всегда. Общий уровень образования у наших студентов чуть повыше, особенно в сфере информационных технологий. Не в обиду другим факультетам. Наши ребята регулярно получают золотые, серебряные и бронзовые сертификаты ФИЭБ. Политех гордится своими выпускниками.

— **Что вы посоветуете студентам факультета информационных технологий?**

— Когда мы разыгрывали сценку с шоколадками 2 года назад, я сказал такую фразу: «Ходи на все занятия, учись, и всё будет в шоколаде». Смысл в том, что если студенты будут совмещать общественную/творческую/спортивную деятельность и учиться, то всё будет хорошо.



FIT BACKSTAGE





# ДЕСЯТЬ ЛИЦ «СТУДЕНЧЕСКОЙ ВЕСНЫ»

*Сколько сил вкладывается в работу, и что происходит за кулисами фестиваля «Студенческая весна» в ТвГТУ? Кто все эти люди, которые делают его таким любимым? Как запечатлеть лучшие моменты? Мы видим трансляцию, но не видим человека, который ее ведет. Мы видим то, что на сцене, но не видим тех, кто работает в затемнении. Внимание, занавес! Мы расскажем о тех, кто делает «Студвесну» Политеха незабываемой, снимает репортажи и отвечает за реквизит.*



**1. Наталья Лебенкова** – руководитель молодёжной редакции «MEDIA-ON», лауреат 1 степени регионального этапа «Студенческой весны» и лауреат 3 степени в номинации «Публикация» направления «Журналистика» «Российской студенческой весны» 2021 года, журналист фестиваля в ТвГТУ, организатор и ведущая шоу «На паркете».



**2. Анастасия Михайлова** – фотограф молодёжной редакции «MEDIA-ON», лауреат 2 степени регионального этапа «Студенческой весны» и лауреат 1 степени «Российской студенческой весны» 2021 года в номинации «Фоторепортаж» направления «Журналистика», фотограф фестиваля в ТвГТУ.



**4. Леонид Смирнов** – фотограф молодёжной редакции «MEDIA-ON», лауреат 2 степени регионального этапа «Студенческой весны» 2021 года, фотограф фестиваля в ТвГТУ.



**3. Даниил Дозоров** – оператор молодёжной редакции «MEDIA-ON», лауреат 3 степени регионального этапа «Студенческой весны» и участник «Российской студенческой весны» 2021 года, оператор и режиссёр прямых трансляций фестиваля в ТвГТУ.





**5. Данила Иванов – оператор и монтажёр молодёжной редакции «MEDIA-ON», лауреат 3 степени регионального этапа «Студенческой весны», оператор прямых трансляций «Студенческой весны» 2021 года в ТвГТУ.**



**6. Анна Косаргина – главный редактор студенческого журнала «СТАДИ-ОН», журналист фестиваля в ТвГТУ, под ее руководством выпущена газета «Как вам это нравится?».**



**7. Ангелина Груздева – сммщик молодёжной редакции «MEDIA-ON» и фестиваля «Студенческая весна» 2021 года в ТвГТУ.**



**8. Наталья Герасимова – дизайнер молодёжной редакции «MEDIA-ON» и медиаконтента для рекламной кампании «Студенческой весны» и шоу «На паркете» 2021 года в социальных сетях редакции.**



**9. Андрей Мурашов – активист факультета природопользования и инженерной экологии, руководитель технической бригады, ответственный за техническую составляющую факультетского концерта и реквизит.**

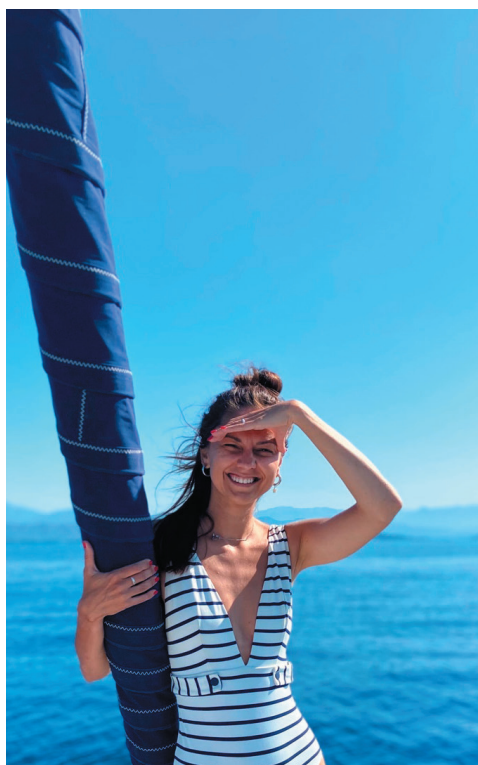


**10. Максим Спиридонов – активист машиностроительного факультета, член технической бригады, ответственный за техническую составляющую факультетского концерта и реквизит.**



# CIAO, VOYAGE!

*О своих необыкновенных путешествиях и любви к Италии нам расскажет председатель Профкома студентов ТвГТУ Диана Гакипова.*



— *С какой страны ты начала свой путь путешественника?*

— Сейчас многие студенты нашего университета удивятся и немного позавидуют мне. Когда я была студенткой ТвГТУ, внеучебный отдел организовывал заезды в страны Европы. Первыми странами, которые мне открыл Политех, были Финляндия и Швеция. Северные страны очень колоритные. Затем были Германия, Польша, Чехия. Так начались мои маленькие истории в странах Европы. В 2013-м мы с подружками отправились в самую романтическую, солнечную и вкусную страну – Италию.

— *Почему Италия?*

— Мне отзывается там все: люди, их темперамент, любовь к жизни, климат и, конечно, кухня! Но на первом месте культура и архитектура. Страна, которая точно не оставляет никого равнодушным. Даже тот, кто не любит пиццу и пасту, все равно найдет там что-то свое.

— *Как именно ты определяешь, какую часть мира стоит посетить?*

— Мне очень хочется отдыхать четыре раза в год, и я стремлюсь к этому. Например, семь дней раз в три месяца. Это может быть небольшое путешествие на машине или большое морское путешествие. Смена обстановки, жажда приключений помогают быть в тонусе, не терять продуктивность и не накапливать стресс. Так как моя деятельность напрямую связана с общением, мне это просто необходимо. В какой-то момент я поняла, что мне хочется чего-то большего, чем изучать город, прогуливаться по набережным и просто проводить время на пляже. И в прошлом году я рискнула и одна отправилась в морское путешествие на яхте. Семь дней, семь человек и капитан жили на парусной яхте «ESPERANZA», учились азам управления судном, наслаждались открытым морем и природой островов, на которые можно попасть только с воды.

— *Есть ли какая-то мечта, которую ты хочешь реализовать в путешествии?*

— Мечты – это стимул! Конечно есть! Очень хочу попасть в серфкемп. В России он еще не так популярен, хотя Камчатка – это что-то невероятное. Рассматриваю для посещения Марокко.

— *Назови топ-3 мест, которые тебя действительно поразили.*

— Флоренция. Собор Санта-Мария-дель-Фьоре на площади Дуомо. Невероятной красоты сооружение, которое просто поражает своим масштабом и историей. В какой-то момент у меня замер дух, я подняла глаза и подумала: «Я точно вернусь сюда». И я вернулась, через три года. Пополнила коллекцию мест и посетила Галерею Уффици — один из старейших музеев Европы, основанный ещё в 1581 году. Там же в одном из ресторанов (их тысячи) можно попробовать прекрасный десерт, состоящий из порции настойки и кантучи. Часть моего сердца и множество фотографий посвящены мосту Понте Веккьо. Он расположен напротив галереи Уффици. Тот самый, что рухнул в фильме «Парфюмер».

Вторым назову научный центр Коперника, расположенный в Варшаве на берегу Вислы, открыт в ноябре 2010 года. Достопримечательность занимает территорию более двух гектар и является самым крупным и передовым музеем науки в Польше.

Третьим пусть будет Калининград. Колорит города завораживает.





— **А есть ли места, которые разочаровали?**

— Однозначно Польша. Страна, аэропорт, язык – это точно не мое. Очень разочаровала Варшава.

Еще одно из мест – внутренний дворик дома Джульетты. Я очень люблю посещать места, которые видела в фильмах. События в ленте «Письма к Джульетте» почти сразу развиваются на одной из площадей в Вероне недалеко от дома шекспировской героини. А теперь представьте: Верона, площадь. Очень много туристов. Огромная очередь к тому самому памятнику Джульетты, очень тесно, подъем на тот балкон, где разворачиваются кульминационные события картины, естественно, платный. Если даже ты попал туда, то за тобой толпа, то есть фотографии выходят сомнительного качества.

— **Какие страны планируешь посетить дальше?**

— Италию, Турцию, Марокко.



— **Что всегда лежит у тебя в чемодане?**

— Я человек, который берет все по максимуму. Нужно непременно учитывать, куда ты едешь. Со мной всегда удобная обувь. Также всегда беру с собой любимые вещи: у меня есть мягкая игрушка – заяц. 11 лет я уже с ним летаю, и меня не смущает, что я уже далеко не ребенок.

— **Диана, а какой город (кроме Калининграда) в России ты бы советовала посетить?**

— Вот моя маленькая подборка: Краснодар, Иннополис (прим.ред.: город высоких технологий, расположенный в Республике Татарстан), Екатеринбург.

— **Какие советы по путешествиям ты дашь новичкам?**

— Обязательно проверяйте дату покупки билетов. Заранее проверьте документы. Берите поясную сумку, чтобы нужные вещи были всегда под рукой (те же самые документы). Изучите направление лоукостеров (у нас это авиакомпания «Победа»). Не берите с собой книжки, их можно заменить на электронные. Они не будут занимать много места, и вам будет легче. Определите для себя, что вы хотите получить от поездки. Хотите погрузиться в антураж страны? Выберите жилье в областных городках, где вас будут окружать местные жители. Чаще всего они добрые и отзывчивые.

**Еще больше информации  
о путешествиях от Дианы  
слушайте в специальном  
подкасте RADI-ON.**





# ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ НА УДАЛЁНКЕ?

*Удаленная работа. Что вы знаете о ней? Она вас не касается или же является частью вашей жизни? Как вы относились к ней, скажем, в 2016 году, и что изменилось в 2021?*

Окей, как перейти на удалёнку? x | 



## МОЙ ОПЫТ

Меня зовут Аня, я выпускница ТвГТУ 2020 года по специальности «Экономика», и я SMM-специалист. Удаленная работа – моя жизнь, поэтому в этой статье вы не увидите сказочные слова про «маленькие усилия, большая зарплата». Здесь про труд, идеи и креативность.

Я начала удаленно работать в сфере SMM в марте 2020 года, когда официально объявили карантин. Моим первым клиентом стала моя старшая сестра, поэтому первый опыт я получила достаточно быстро.

Первые полгода работы стали самыми тяжелыми в плане тайм-менеджмента, ведь своим временем я теперь распоряжалась сама. При росте клиентов росло и время на работу, потому я полностью окунулась в проекты и заказы, что привело к длительному выгоранию. И только в этом году я научилась грамотно выстраивать свой график.

Сейчас я работаю в digital-агентстве «Clevercorp». В мои обязанности входит создание контента, написание стратегий продвижения, коммуникация с аудиторией, делегирование задач в команде, проведение консультаций и сотрудничество с клиентами.

Дедлайны, общение с разными людьми, огромная конкуренция научили меня дисциплинированности и дали толчок к развитию.

### Мои советы тебе, если ты хочешь начать работать в этой сфере:

- анализируй конкурентов, но не сравнивай себя с ними: ты уникален;
- будь гибким и будь готов подстроиться под любую ситуацию;
- следи за трендами и экспериментируй;
- выноси хорошее даже из самого негативного опыта, ошибки – это нормально;
- смело говори «да» любым возможностям.

## НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

Многие думают, что формат удаленной работы стал популярен только за последний год из-за пандемии, но это не так. Обратимся к исследованию, которое провела компания FYI на базе данных сообщества удаленных работ WWR (We Work Remotely) в 2020 году. Вот его результаты:

- 70% работников – работают удаленно в течение 3-х или более лет;
- 42% опрошенных – 5 и более лет;
- 11% респондентов – перешли на дистанционный формат в последние полгода (после начала пандемии).

## ВОЗМОЖНОСТИ И НЕДОСТАТКИ УДАЛЕННОЙ РАБОТЫ

Удаленная работа – новый этап в жизни каждого человека. Потому что вместе с опытом, развитием и расширением кругозора вы получаете такие возможности, как:

- работа из любого места: уютный дом, любимая кофейня, красивый парк;
- график, которым вы распоряжаетесь самостоятельно;
- общение с людьми из разных городов и даже стран;
- возможность совмещения работы с другими делами и проектами.

Если вы уже на низком старте, то мы обязаны оповестить вас и о популярных минусах:

- недостаток живого общения;
- вынужденная самодисциплина, которой нужно учиться;
- при встрече с близкими возможны рабочие сообщения и звонки;
- совмещение работы с домашними делами не всегда может быть удачным решением.





## КАКИЕ ПРОФЕССИИ БОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАНЫ

В 2021 году 90% компаний имеют удаленных сотрудников, будь то бухгалтер или планировщик зданий. Ведь с современными технологиями всё возможно с помощью креатива и ноутбука!

В ТвГТУ есть много направлений, после окончания которых можно найти работу из ТОП интернет-профессий:

- вебмастер, веб-дизайнер, Web-программист;
- копирайтер, верстальщик сайтов;
- маркетолог, менеджер по продажам, менеджер проектов;
- моушн-дизайнер, контент-менеджер;
- SMM-специалист.

## КАКИЕ НУЖНЫ НАВЫКИ?

Для каждой сферы нужны свои навыки, но есть качества, которые объединяют на удалённой работе всех успешных людей:

- креативить во всём, начиная от идей и заканчивая их реализацией;
- уметь подавать себя, быть коммуникабельным;
- быть гибким в любом деле;
- быть уверенным в своих решениях и нести ответственность за них;
- уметь принимать свои ошибки;
- использовать свой опыт в нужном направлении.

## КАКИЕ УСЛОВИЯ РАБОТЫ?

Компании можно разделить на два основных формата удаленной работы:

- 1) офисный график: пятидневная рабочая неделя, с 9:00-17:00 с перерывом на обед. В это время вы должны быть на связи и в готовности сделать любую работу.
  - 2) свободный график: выполнение задач в срок, всегда быть на связи, нередко делать внеплановую работу.
- Вне зависимости от графика вы получаете стабильный оклад, период стажировки и регулярное развитие. Всё так же, как и в обычном формате работы.

## ГДЕ НАЙТИ УДАЛЕННУЮ РАБОТУ?

Перед тем как использовать нижеперечисленные сервисы и искать работу, обязательно подготовьте резюме по следующим рекомендациям:

- прикрепите информацию о себе и своем образовании;
- укажите имеющиеся навыки;
- распишите качества, которые выделяют вас среди других кандидатов;
- подготовьте для компании предложения, которые помогут ей добиться поставленных результатов;
- укажите ваш опыт и прикрепите портфолио (если вы новичок, для вас подойдет вариант стажировки и испытательного срока).

Сайты с вакансиями: hh.ru ; rabota.ru ; work.ru

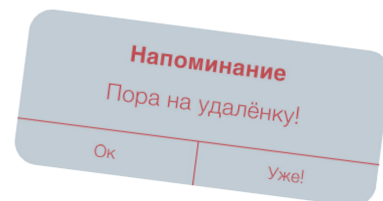
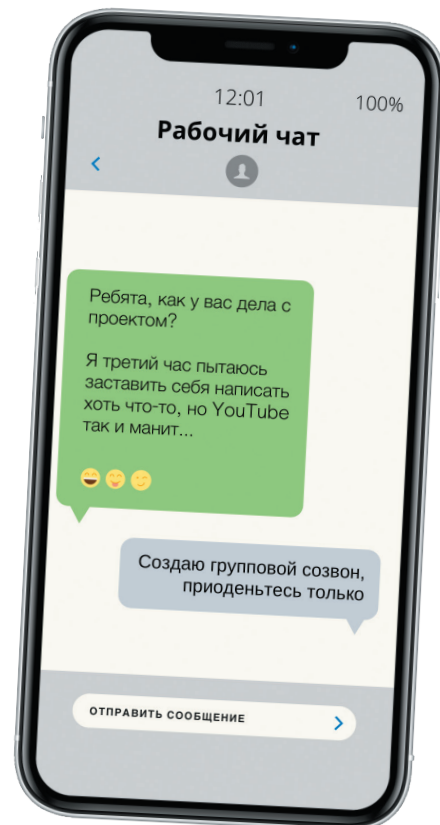
Telegram-каналы: «Интересная работа в Москве и на удаленке» (promopoisk); «Мы вам перезвоним» (perezvonyu); «Дистанция» (distantiya).

## РЕКОМЕНДАЦИИ

Я, как SMM-специалист, не могу не затронуть тему продвижения в социальных сетях, а именно в «Instagram», ведь вы отлично знаете про возможности этой платформы!

- упакуйте свой аккаунт так, чтобы он отвечал на вопросы кто вы? чем уникальны? какую потребность можете закрыть?
- работайте над личным брендом;
- предлагайте свою работу людям, с которыми хотели бы сотрудничать;
- не бойтесь брать бесплатные задачи для своего портфолио;
- пробуйте разные рекламные подходы;
- делайте коллаборации с другими людьми в вашей или смежной сферах.

Личный лайфхак: когда я только начала рассказывать в своем профиле о работе, то регулярно проводила прямые эфиры и бесплатно разбирала аккаунты подписчиков. В дальнейшем это очень помогло мне в узнаваемости.

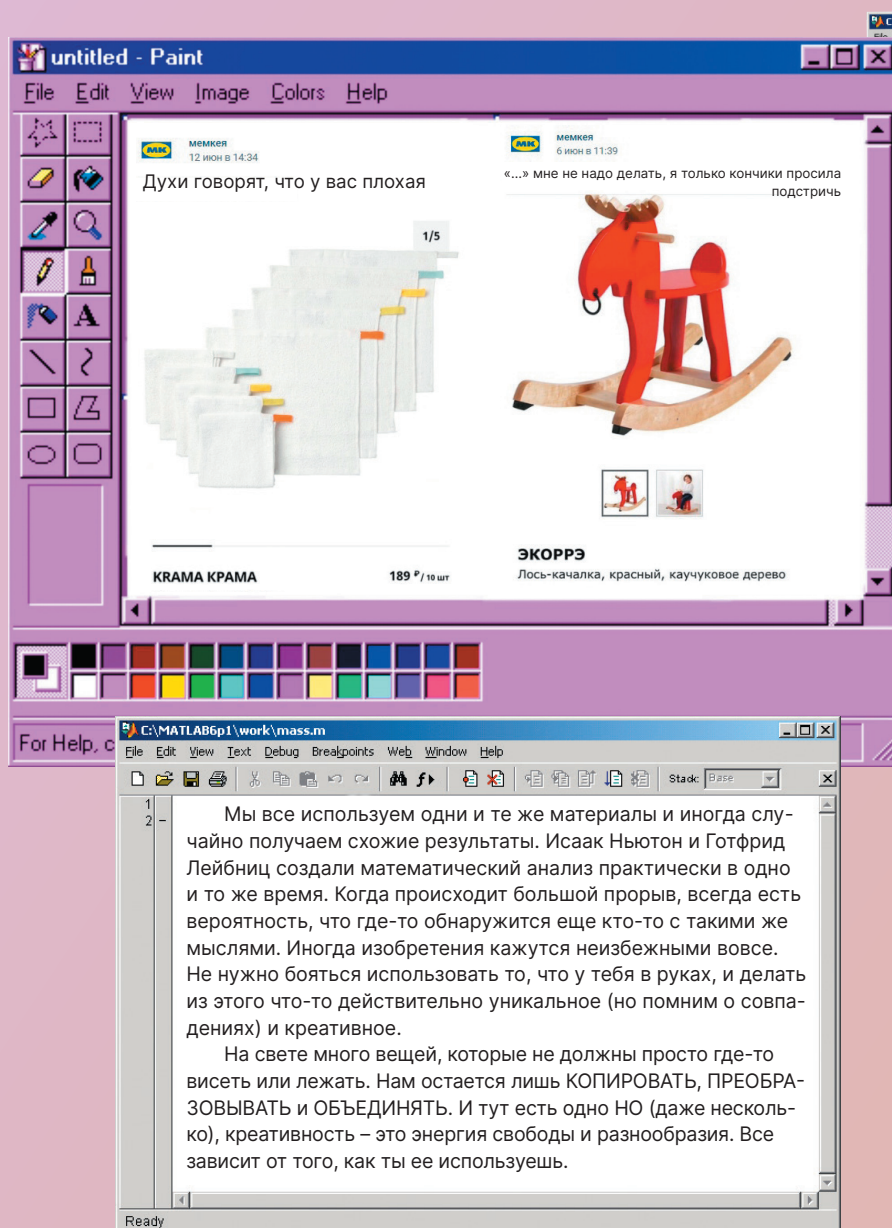


**У каждой профессии есть свои плюсы и минусы, так же, как и у графика работы. Но одно точно остается неизменным: занимайтесь тем, к чему лежит ваша душа, и тогда вы не будете работать ни одного дня в своей жизни. Удачи!**

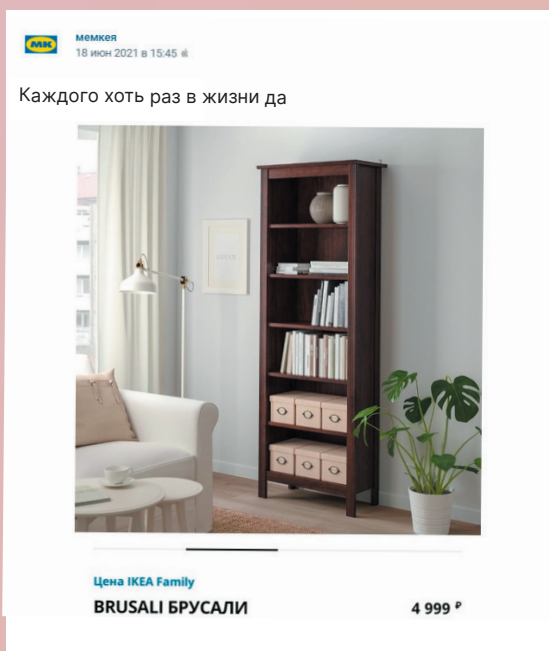


# ПО-ТВОЕМУ, ЭТО КРЕАТИВНО?

*Современные реалии задают правила при создании контента: нестандартный подход, упакованный в креативность и завязанный бантом (ой, простите, пышными и актуальными трендами). Как креатор, скажу, что нам хочется удивлять всех и быть первооткрывателем в своей сфере. Но с чего начать придумывать идею? Есть ли рецепт приготовления креативной каши без комочков?*



Для начала советую усвоить информацию о том, что наши новые идеи – эволюционировавшие старые. Все, что мы создаем, – ремикс существующих творений, наших жизней и жизней других людей. Представьте всю эту масштабность. Для того чтобы была создана печатная машинка, нужно было придумать бумагу и станок. Генри Форд не создал машину, но он спроектировал первый народный автомобиль. А как насчет всемирной паутины? Ее бы не существовало, если бы не заранее разработанный компьютер и сам интернет. То есть получается, что для создания чего-то нового и креативного нужно то, что уже давно придумано! Звучит как готовая формула успешного креатива, но есть небольшой нюанс.

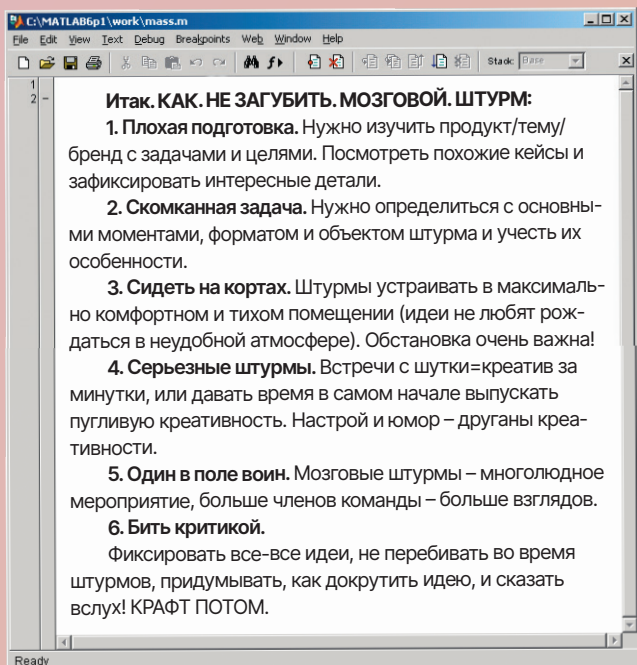


Два главных ПРИНЦИПА креативности – любопытство (к этому относится интерес и желание познавать что-то новое) и смешивание (как ты играешь со всеми приемами, что собрал у себя в голове). И никто не отменял «насмотренность». Иначе откуда тебе брать те самые приемы для смешивания?

Но как же придумывать заветные креативные идеи? Тут я попробую зайти для начала с теоретическим приемом (а теорию-то знать нужно).

**Придумывание идеи делится на 4 этапа:**

1. Погружение – время поиска, исследование новых знаний, изучение темы/продукта/задачи.
  2. Генерация – мозговой штурм. Важно, что на этом этапе нет времени для критики (крафт потом).
  3. Фильтрация – нет никакой объективной системы оценки идей (все на вкусе и чуйке).
  4. Артикуляция – передача другим людям (в другой отдел/продакшн/департамент) для дальнейшей работы.
- И я, пожалуй, акцентирую внимание на мозговом штурме.



Смешивайте слова и смыслы из разных блоков (по одному, по два, можно сразу по три, можно два из первого и одно из третьего – как угодно) и пробуйте на ходу придумать из этого что-то прикольное.

**Например: роллы + рано утром + кругом враги + ролик**

Рождается история: > сидишь ты со своим войском в осаде и кушаешь спокойно роллы

> потому что курьер прорвался к тебе через полчища врагов (или проник незаметно) и принес любимую еду.

Не заикливайтесь на идеях, не задумывайтесь, если «не прет», на этом этапе важно количество, а не качество. Ставьте количественную задачу, например, придумать 42 идеи за час, и не забывайте про правила мозгового штурма!

На самом деле, придумать идею просто. Сложнее правильно принимать критику, уметь защищать концепции и передавать четко свою мысль!

Как говорил Эйнштейн, если у тебя час на решение проблемы, то 55 минут нужно потратить на подготовку. При качественной работе на этом этапе оставшихся 5 минут тебе хватит, чтобы придумать решение (веселиться, кстати, можно и нужно на протяжении всего процесса).

Так, ну а теперь о подготовке. Креативность – один из самых популярных запросов практически во всех творческих сферах. Существует множество ответов на главный вопрос: КАК ГЕНЕРИРОВАТЬ ИДЕИ?

Мы подошли к самому интересному и полезному! ТАБЛИЦА.

Она поможет любому креатору (главное, с ней подружиться, и она откроет вам двери ко всем креативам).

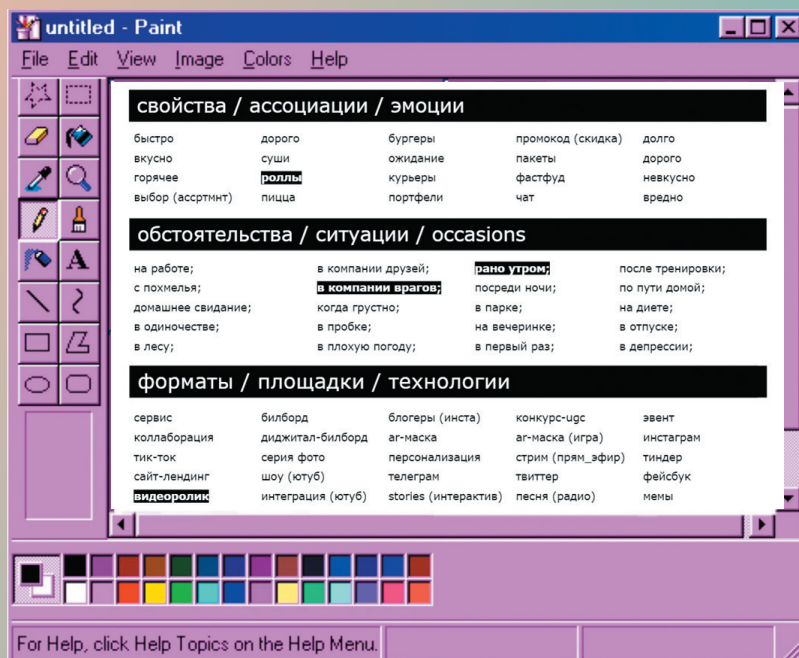
**Алгоритм работы состоит из 3 пунктов:**

1. Формулировка задачи (это поможет правильно заполнить таблицу).

2. Заполнение таблицы (погружение в процесс).

3. Генерация идей (комбинирование).

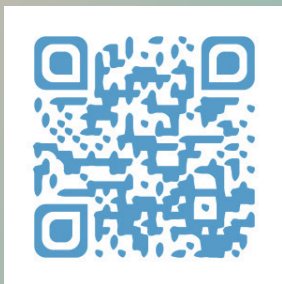
Работаем с каждым блоком и вписываем все то, что нужно. Дальше все очень просто: в основе методики лежит принцип смешивания.



**И последнее. Мои рекомендасьоны с материалами, которыми я пользовалась при написании этой статьи:**



Тест на творческую личность  
«Creative Types»



Инстаграм-аккаунт @pablo.  
rochat



Telegram-канал «Спецы и  
stories»



Telegram-канал «КРЕАТОРИЙ»



# «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ИДТИ – ИДИ...»

***Забота не только о физическом, но и о психологическом здоровье – одна из тенденций современного мира. Всё чаще люди начинают обращаться к психологам и коучам. Так ли это необходимо, и зачем стоит пользоваться услугами специалистов? Мы поговорили с опытным психологом, работающим в методе транзактного анализа, специалистом «Петербургской школы психотерапии и психологии отношений» Александрой Спиридоновой.***

— **Как понять, что нужно идти к психологу?**

— Психолог – это человек, который работает с проблемами. Если какие-либо проблемы возникают во взаимоотношениях с собой, с миром или с другими людьми, то для того, чтобы их наиболее эффективно решить, стоит обратиться к специалисту. Это не обязательно, но, подчеркиваю, эффективнее найти решение непонятных ситуаций именно с психологом. Если у вас возникла мысль о психологе, то это уже повод сходить к нему. Как минимум для того, чтобы исследовать себя, получить новый опыт. Если не понравится, всегда можно уйти. Если вы пришли на один сеанс к психологу, это не значит, что вам надо обязательно идти на второй. Не важно, какого масштаба проблема.

— **Как выбрать психолога?**

— Чаще всего выбирают по рекомендациям: спрашивают отзывы у родных, друзей и знакомых. Смотрят страницы психолога в социальных сетях. Что касается формальных критериев, то, безусловно, надо узнать психологическое образование психолога, в каком подходе он работает. Вы можете ничего не знать о подходе, но если он у человека есть, то это признак специалиста. Можно уточнить у психолога, проходит ли он личную терапию. Также узнать проходит ли психолог супервизию (прим. ред.: случай клиента демонстрируется в вольном пересказе старшему коллеге, который оценивает работу психолога и указывает, как и что можно сделать лучше) и состоит ли в профессиональном сообществе. Но все эти признаки еще не гарантия идеального сеанса. Можно прийти и понять, что специалист не ваш. Тогда стоит найти себе другого психолога. Личная терапия – глубокий и интимный процесс. Если пускаться в это путешествие с неприятным попутчиком, то оно станет неприятным приключением.

— **Расскажите, чем отличаются психолог, клинический психолог, психотерапевт и психиатр?**

— Психолог работает с нормой или со здоровой частью личности. Он не имеет права выписывать таблетки, потому что работает с психикой, а не с симптомами и синдромами. Клинический психолог – это психолог, который работает в больнице в тандеме с врачом для оказания психологической помощи психически больным людям. Психотерапевт работает с такой категорией людей, которые входят в понятие «малая психиатрия». Это люди с депрессией, с неврозами разного рода. Он имеет право выписывать таблетки и работает в разговорном жанре. Психиатр работает с большой психиатрией. Это шизофрения, эпилепсия и так далее. Он выписывает лечение во время сеанса. Есть такая система МКБ-10 – Международная классификация болезней, которая определяет симптомы и синдромы болезней. Психиатр выделяет их и работает с ними.



Александра Спиридонова



— **Как пациент может понять, к какому врачу ему нужно идти?**

— Можно начать с психолога и посоветоваться с ним. После вашей встречи психолог может порекомендовать сходить к психотерапевту. Если у человека уже есть подозрения о заболевании, то лучше сразу сходить к психотерапевту для того, чтобы исключить вариант с диагнозом. Если его нет, но что-то всё равно беспокоит, то стоит обратиться к психологу. А если диагноз подтвердится, то врач выпишет лечение.

— **С какими проблемами к Вам приходят чаще всего?**

— Раньше приходили больше с проблемами во взаимоотношениях с партнёром. Сейчас приходят с личными вопросами о самоопределении, о желании разобраться в себе и найти жизненную цель. Причем приходят не только молодые люди, но и люди за 30, за 40 лет.

— **Существует ли возраст, когда поздно идти к психологу?**

— Нет, можно приходить в абсолютно любом возрасте. Какая разница, во сколько лет вы улучшите качество своей жизни? Понятно, что лучше сделать это раньше. Но никогда не поздно начать. Это касается и детей - психологи принимают с любого возраста, но нужно письменное разрешение родителей.

— **К чему нужно быть готовым перед первым посещением психолога?**

— Необходимо понять, что я хочу от себя, от этой работы и от психолога. Когда достигается начальная цель, дальше можно поставить новую, если она есть. Либо попрощаться. Иногда на достижение цели уходит достаточно большое количество времени и попутно решается множество других вопросов, но фокус в работе всё равно останется на главной проблеме.

**Топ-5 мифов о психологии**

— Психолог не имеет право на эмоции. Психолог всё понимает. У психолога нет проблем.

В обычной жизни психолог – это обычный человек с проблемами и эмоциями и со всеми вытекающими человеческими потребностями и чувствами.

— К психологу ходят психически больные люди.

Это не так. К психологу ходят здоровые люди с проблемами.

— Ходить к психологу – это стыдно, я справлюсь сам.

С психологом проблемы решить получится быстрее и легче. Нужный вопрос вы себе сами не зададите. Психика – это такая штука, которая будет вас защищать от того, чтобы вам в голову пришёл нужный вопрос.

— Если я читаю психологическую литературу и тематические статьи, то смогу решить всё сам.

К сожалению, это не так. От понимания может ничего не поменяться. Осознание включает в себя не только понимание, но еще эмоциональный и поведенческий аспект.

— Психолог решит за меня все проблемы.

Нет у нас волшебной таблетки или волшебной палочки. У кого-то уходит на осознание одна встреча, у кого-то – несколько. Задача – самостоятельно прийти к тому, что нужно делать.

— **Бывают ли хорошие и плохие психологи?**

— На определенном этапе встреч любой психолог становится плохим для человека. Потому что в целом терапия – это болезненный процесс. Существует такое понятие, как «перенос». Человек переносит свои негативные чувства на психолога, тот в свою очередь принимает их и трансформирует, пытается разрешить, чтобы человек получил новый опыт. Но если человеку некомфортно на первой встрече, то вопрос не в том, хороший или плохой психолог, а подходит ли он лично вам. Если говорить про формальные критерии, то тут история этическая. Хороший психолог знает, что он делает. Соблюдает нормы этики в работе. Например, любой физический контакт должен быть оговорен заранее, даже рукопожатие. Важно, чтобы психолог состоял в каком-либо сообществе. Клиент вправе обратиться в него по любому вопросу. Обычно в организации есть свой этический кодекс и этический комитет. Комитет как раз занимается случаями жалоб от клиентов. Он разбирает все прецеденты. Выносит свои рекомендации психологу, говорит результаты клиенту.





# А ПОГОВОРИТЬ?

Тысячи студентов, сотни активистов, десятки различных направлений деятельности. В огромном потоке яркой студенческой жизни мы физически не успеем узнать каждого человека лично. Чем увлекается ваш одноклассник с общего потока, в каких конкурсах участвует активист, которого вы видели на сцене ДК «Химволокно», чего добился студент, которого вы часто встречаете в корпусах университета? Невозможно познакомиться со всеми, но можно поподробнее узнать истории некоторых активистов нашего вуза. Теперь ты сможешь их не только прочитать, но и послушать!

Читай, переходи по qr-коду.



## **Дмитрий Савельев, ФИТ**

Руководитель КВН в ТвГТУ,  
участник КВН-команды «Пашаисе-  
режа», заместитель профорга ФИТ,  
участник «Российской студенческой  
весны 2021».



## **Зинаида Нехаева, ХТФ**

Аспирантка, участница и побе-  
дитель многочисленных научных  
конкурсов, Мисс Политеха 2019.







**Надежда Мавренкова, ХТФ**

Баскетболистка ТвГТУ, участница и победитель многочисленных соревнований вуза и города в составе команды, участница спортивных эстафет.



**Татьяна Хамайдула, ФПИЭ**

Фотограф молодежной редакции «MEDIA-ON», волонтер добровольческого центра ТвГТУ «Добротех», член туристического клуба «Азимут», руководитель Корпуса общественных наблюдателей в ТвГТУ, участница творческого актива ФПИЭ.





# «ГЛАВНОЕ – ПОСТАВИТЬ ЦЕЛЬ!»

В предпоследний весенний день жители всех городов нашей необъятной страны смогли проверить свои силы, приняв участие в самом масштабном синхронном полумарафоне «ЗаБег РФ». Мероприятие проводилось уже в пятый раз и собрало более 150 тысяч любителей спорта.

Тверская область не стала исключением: 1200 участников из разных уголков региона вышли на старт, чтобы преодолеть себя. В том числе и ребята из ТвГТУ, которые бросили вызов самим себе и достойно представили родной Политех на Всероссийском «ЗаБеге». Амбассадором мероприятия стала председатель Профкома студентов вуза Диана Гакипова.

Главная особенность «ЗаБега» заключается в том, что участники по всей стране в возрасте от 6 лет стартуют синхронно на дистанциях от 1 до 21,5 км, таким образом устанавливая рекорд.

**«Это больше, чем забег.  
Это мировой рекорд. Яркий  
праздник от Калининграда  
до Камчатки», - говорят  
организаторы.**

Действительно ли это так? Давайте узнаем у наших активистов! А также спросим их о том, зачем они решились на утреннюю воскресную пробежку и что при этом испытали.

**Выпускник ТвГТУ Антон Соколов:**

— Решил бросить себе вызов и сделать то, что никогда не делал! Это по-настоящему бодрит и перезагружает. Момент, когда ты преодолеваешь себя, стоит подготовки и раннего подъёма!

**Заместитель председателя Профкома студентов ТвГТУ Анастасия Ломова:**

— В том году я пропустила «ЗаБег», и в этом мне ещё больше захотелось поучаствовать. Эмоции потрясающие, яркие. Их почувствует только тот, кто пробежит. Атмосфера старта волшебная и энергичная. Люди приветствуют друг друга и поддерживают, дают пять. Всем советую принять участие в следующем году!

**Студентка ТвГТУ Ирина Григорьева:**

— Бросила себе вызов: пробегу или не пробегу, подготовлюсь или нет? В итоге подготовилась и побежала! Крутая энергетика на маршруте не дала просто остановиться и ныть о том, что устала. Поддержка на максимуме! Дальше – больше!

**Участница актива ТвГТУ Алёна Голубева:**

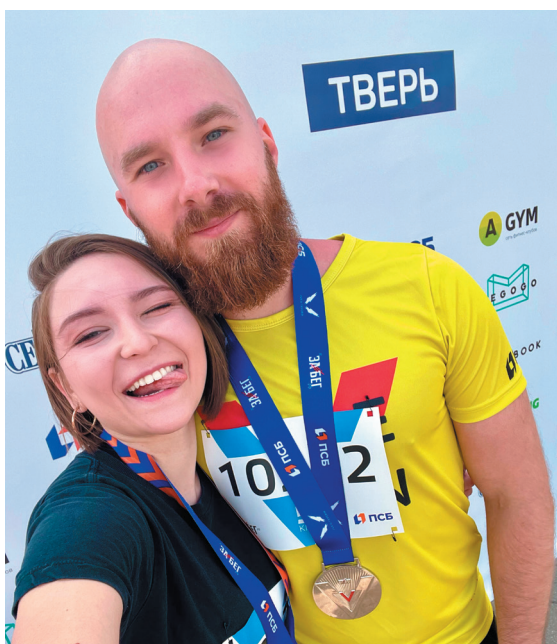
— Решение принять участие было спонтанным. Я считаю, что все люди, которые приняли участие, супергерои! Мы были как единый организм, поддерживали один и тот же темп. В следующем году настроена бежать 10 км!

Антон Соколов, Алёна Голубева, Ирина Григорьева



Ирина Григорьева, Анастасия Ломова, Алёна Голубева





Ангелина Шевцова и Александр Губарев

**Студентка ТвГТУ Ангелина Шевцова и ее молодой человек Александр Губарев:**

— Никогда не любили бегать длинные дистанции, захотелось проверить себя на прочность. Мы решили стартовать вдвоем, думали, что каждый побежит отдельно. Но несмотря ни на что, финишировали тоже вместе.

**Председатель Профкома студентов ТвГТУ и амбассадор «ЗаБег» Диана Гакипова:**

— Два года назад мне предложили стать амбассадором мероприятия. Я никогда не бегала ни длинные, ни короткие дистанции. Приглашение стало вызовом. Маленькими шажками я пришла к комфортному для себя ритму. Для меня «ЗаБег» - это стимул тренироваться. А бежать вместе с несколькими сотнями профессионалов и любителей - отдельная радость.

Диана Гакипова (в очках)



**Все участники получили памятные медали, а самое главное – заряд энергии и положительные эмоции. Ребята уже приглашают всех на «ЗаБег» в следующем году. Ведь это та возможность, которую не стоит упускать, которая сможет открыть для вас что-то новое, стать неотъемлемой частью вашей жизни. Бег – это по любви!**







# AESTHETICS

Для меня эти фотографии – воплощение красоты и эстетики. Какие невообразимые вещи можно сотворить с одной лишь простой тканью. И так же во всём. Каждый увидит здесь что-то своё. Идея пришла во время моих прогулок по сайту Pinterest. Собрал мудборд, оформил. Начал искать модель, долго не мог найти такую девушку, которая была бы заинтересована в съёмке. Затем мне написала Ирина, сказала, что хочет фотосессию. Я как раз предложил ей эту идею. Она согласилась. Мы списались с визажистом и стилистом. Съёмка была на грани срыва, потому что в студии были проблемы с синхронизатором. Повезло, что с нами был Дима Антонов (прим.ред.: фотограф редакции), у него нашёлся подходящий синхронизатор. В итоге вышел достаточно интересный проект. Красота вокруг вас!





# ЭКОЛОГИЧНАЯ МОДА

*Встречают по одежке, а провожают по уму. И здорово, когда одежда не только доставляет визуальное наслаждение, но и при этом спасает нашу планету. Здесь на выручку приходят секонд-хенды: магазины, где продаются вещи, которые уже были в использовании. Я три года одеваюсь в секонд-хендах и хочу рассказать о преимуществах и подводных камнях покупки вещей там.*

Одежда - отличный способ самовыражения, и с этой точки зрения одежда из секондов выручает нас, потому что:

- во-первых, вы получаете уникальные вещи. Шансы встретить человека в такой же одежде ничтожно малы. За все время походов в секонды мне едва ли хоть один раз встретились две одинаковые вещи. А когда покупаешь вещи в масс-маркете, особенно в таком небольшом городе, как Тверь, достаточно просто пройтись по улице Трёхсвятской, чтобы увидеть кого-то в таких же джинсах или рубашке.

- во-вторых, в секондах можно найти брендовые или винтажные вещи в отличном качестве, которые уже не встретишь в магазинах, по очень привлекательным ценам.

И мы плавно переходим к одному из моих любимых плюсов: низкой цене. Почти во всех крупных секондах, которые есть у нас в городе, действует система скидок, и помимо сниженных цен в обычные дни, есть еще более сниженные цены в специальные дни. Популярным скидочным днем является пятница, размер скидки порой составляет от 50 до 90%! Так, можно прийти в магазин в чудесный пятничный денек и вынести оттуда 10 вещей на 300-500 рублей. Мой любимый плащ, который я ношу уже год, обошелся мне в 70 рублей, и это, скажу я вам, очень и очень приятно.

Четвёртый и не самый очевидный плюс - приключение! В секонде можно почувствовать себя самым настоящим пиратом, который находится в поисках сокровищ. Чувство, которое испытываешь, когда обнаруживаешь среди неприметных вещей какую-то удивительную находку, восхитительно. Возможно, так чувствовал себя Колумб, когда открывал Америку. Советую испытать каждому, и далеко плыть не нужно.

Еще одним серьезным плюсом секонд-хендов является польза для экологии. С этой точки зрения секонды помогают:

- сокращать отходы производства. Повторное использование вещей означает то, что в этот же самый момент не будет куплена вещь в масс-маркете. А производство одежды является вторым по величине загрязнителем окружающей среды после нефти.

- сохранять природные ресурсы. Для производства 1 кг одежды необходима площадь земли, способная прокормить одного человека в течение трех недель, 10000 л воды и полкилограмма удобрений.

- сохранять чистоту окружающей среды. Для выращивания хлопка, из которого делают ткань, используются пестициды и удобрения, впоследствии попадающие в землю и воду и загрязняющие их.



Но, конечно же, как и у любой медали, у этой тоже есть обратная сторона. Приготовьтесь столкнуться со следующими сложностями при походе в секонды:

- во-первых, это долгие поиски. В секондах часто вещи развешаны очень плотно друг к другу, и среди тонны безвкусного барахла не так легко отыскать что-то стоящее (главное, верить и не сдаваться, а также не забывать представлять себя пиратом).

- во-вторых, это отсутствие нужных размеров. Очень часто бывает, что находится отличная вещь, но она либо мала, либо велика. В первом случае остается только отпустить и двигаться дальше, а во втором на помощь может прийти швейная машинка, друг со швейной машинкой или ателье, где можно перешить вещь по своим меркам. А еще можно полюбить оверсайз. В секондах я поняла, что вещь 48-ого размера при моем 42-ом тоже может отлично сидеть, а цифры - не более чем условность.

- в-третьих, если вас так же, как и меня, привлекут дни с максимальными скидками, нужно подготовиться к тому, что привлекут они не вас одних, и придется постоять в очереди, а если повезет, то даже побороться за какую-нибудь вещь, как в фильмах, когда две девушки одновременно хватают одну пару сапог.

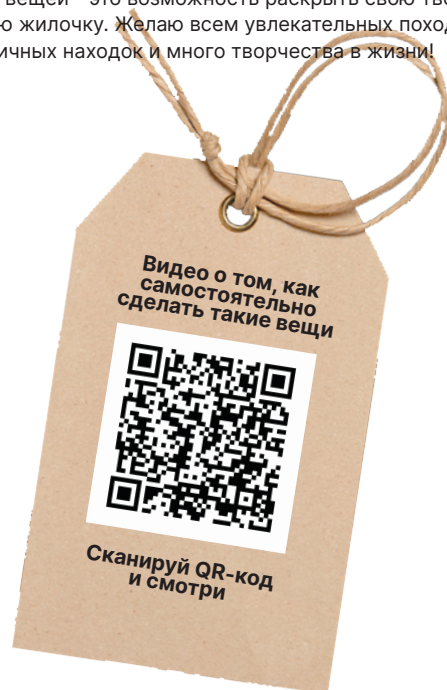


Среди мнений моих знакомых я встречала такое, что некоторые не хотят покупать вещи в секондах, потому что неизвестно, кто носил их до тебя и какую энергию он передал. Да простит меня редактор журнала за минутку эзотерики. Я верю в то, что вещам можно передать определенную энергию, но также верю и в то, что, покупая отличную вещь, которая нравится и приносит удовольствие, можно любой посыл превратить в добрый. А для просто брезгливых ребят могу сказать, что вещи в секондах проходят чистку и обработку, но обязательно стоит постирать все после покупки.

Одежда из секондов может послужить также полем для творчества. Сейчас становится модным кастомизировать старые вещи, то есть каким-нибудь образом переделывать.

Специально для этой статьи мы с Линой Груздевой купили в секонд-хенде рубашку и юбку, на которых Лина нарисовала рисунки. Результат можно посмотреть на фото и видео к статье. У нас получились клёвые вещи, и теперь, надевая их, я с теплом буду вспоминать о нашей встрече, об этой статье и журнале.

Ходить в секонд-хенды стильно, приятно для кошелка и полезно для окружающей среды, а кастомизация вещей - это возможность раскрыть свою творческую жилочку. Желаю всем увлекательных походов, отличных находок и много творчества в жизни!





Велосипедная культура вот уже 130 лет как вошла в обиход населения планеты. Быстро, удобно, экологично, полезно. Но в последние несколько лет на улицах даже таких небольших городов, как Тверь, всё чаще можно встретить велосипедистов на «непонятно зачем купленных» шоссейниках». Выглядит ненадёжно: не сразу внушают доверие тонкие колёса, а руль «баранкой», кажется, нужен тут лишь для красоты. А если ещё и дороги плохие, то «почему ты выбрал ЭТО, а не что-то другое?» – вполне логичный вопрос, который возникает незамедлительно.

Шоссейные велосипеды – это не про комфорт. Их любят за манёвренную и быструю езду. Атрибутами всех шоссеров можно назвать традиционный изогнутый руль в виде бараньих рогов, тонкие колёса и облегченную раму для большей скорости. Растянутая и низкая посадка в седле делает оптимальной аэродинамику. Высокая скорость и низкая сопротивляемость ветру, а также надёжный хват руля в разных положениях и мгновенная его реакция на любое ваше движение – вот что вы приобретёте вместе с велосипедом.

Если говорить о руле классического шоссейника, то его отличие не столько в «бараньих рогах», сколько во всей рулевой конфигурации: короткий рулевой стан и короткий вынос. Именно они обеспечивают точное и манёвренное управление.

Колёса. Большие и узкие. Достаточно хорошо поглощают удары и выдерживают динамическую нагрузку. На всех классических шоссейниках стоит жёсткая вилка. Благодаря ей велосипед значительно легче, а качество наката значительно лучше.

Видов шоссейников великое множество. Поэтому пока что нет смысла нагружать мозг лишней и непонятной новичку информацией. Но мы всё-таки расскажем о любимом транспорте всех велокурьеров и офисных работников: велосипеде с фиксированной передачей руля.

Появились такие велосипеды благодаря трековым гонкам. На классическом «фиксе» ручные тормоза отсутствуют, а остановиться можно, заблокировав колесо сопротивлением ног на педали. Ещё одним привлекательным «за» покупку этого велосипеда является дешевизна подобных моделей. Хотя это не всегда так. Разные сплавы в составе рамы могут поднять цену транспорта до стоимости профессиональных горных велосипедов. Однако они не особо популярны среди уличных воров, которые часто судят о стоимости по внешнему виду и количеству дополнительных примочек.







Овладеть правилами пользования «фикса» непросто. По привычке, разогнавшись, так и хочется перестать крутить педали. Но тут так не получится. Байк будет постоянно вращать педали до того момента, пока вернется заднее колесо, то есть всегда. Для безопасности многие велосипеды теперь оснащены ручным тормозом, хотя классическая версия его не предусматривает.

Фиксед гиры нравятся девушкам! За красивый дизайн и отсутствие лишних деталей, в которых нужно разбираться.

От покупки шоссейного велосипеда или любого его подвиды 80% вашего окружения будет вас отговаривать. Но минималистичный дизайн и простота обслуживания, высокая скорость и отличная маневренность делают его лучшим для города. Если один раз поменяешь свой велосипед на шоссейник, то обратной дороги уже не будет!







Овен

Этим летом вы почувствуете острое желание взять от жизни все. Счастье, веселье, гармония с самим собой – все будет лежать на поверхности. Семья и друзья помогут обрести все то, о чем вы будете мечтать. Но если это вдруг не поможет, не забывайте о прекрасной возможности отдохнуть на природе. Помимо подобных прелестей одинокие представители знака смогут наконец найти свою вторую половинку. Причем для вас, Овны, это окажется максимально неожиданным поворотом, но оно того стоит.



Телец

Ну что ж, дорогие господа и дамы Тельцы, это время года для вас пройдет приятнее, чем весна. Долгожданный отдых уже ждет, когда вы придете в его объятия. Трудягам звезды советуют не сдаваться, что бы ни произошло. Не опускайте руки, помните, что вы не одни, рядом всегда есть люди, у которых можно попросить помощи.



Близнецы

Вам небесные светила говорят уделить больше внимания вашему дому, царящей в нём атмосфере. В первую очередь это касается семейных. Стоит задуматься: все ли у вас дома так гладко, как вам кажется? Отправляйтесь на курорт в компании возлюбленного/возлюбленной. Совместный отпуск пойдет вам на пользу. Да и вообще, постарайтесь уделять больше времени природе, которая окружает вас ежедневно. Это принесет гармонию в ваш внутренний мир.

# НА ОТДЫХ С ЛЕТНИМ

Весы

Тем, кому предстоит трудиться летом, стоит взять высокий старт. Единственное, что может затормозить работу, – семья и дети. Придется активно работать на два фронта. К сожалению, возможны частые ссоры и конфликты, но не стоит гнуть свою линию, постарайтесь смотреть на ситуацию с третьей стороны, иначе подобные неприятности могут вылиться в нечто более серьезное.

Скорпионы

Скорпионам рекомендуется меньше заниматься чужими делами, стоит вспомнить и о своих, чтобы не погрязнуть в материальных или эмоциональных долгах. Будьте внимательнее к своему здоровью: закаливайте организм, принимайте солнечные ванны, занимайтесь спортом. Ах да, отговорка «у меня много работы» не сработает. Середина летней поры готовит для вас новые приятные знакомства. Даже если они будут не интересны вам, то вы все равно сможете извлечь из этого новый опыт.

Стрельцы

Вокруг вас в эти жаркие месяцы будет витать любовь. Все будет на вашей стороне, и вам стоит задуматься о переводе отношений на новый уровень. Работу держите под контролем, и тогда в летний период никаких проблем не возникнет. В середине лета вас будут ждать некие неожиданности, вот только приятные они или нет, будет зависеть от того, как вы распорядитесь своими делами.







Раки

Звезды рекомендуют Ракам чаще выбираться из дома и проводить как можно больше времени на открытом воздухе. Этим летом вам придется много путешествовать, но не на Мальдивы и прочий отдых, а по командировкам. Поэтому стоит уделить внимание «чистому» отдыху. Одиноким людям стоит быть инициативнее, не бойтесь влюбляться и делать первый шаг. Только от вас будет зависеть ваше счастье.



Львы

В первой половине лета вас ждут небольшие финансовые трудности, что не позволит вам провести отпуск, о котором вы мечтаете, если это, конечно, не отпуск на даче. Также в это время года звезды шепчут, что необходимо быть внимательнее к мелочам. Если же вы и задумаете поехать куда-то, то не забудьте удостовериться, что вы все взяли, проверили все электроприборы дома и закрыли свое жилище. Кто-то постарается испортить вам личную жизнь и посягнуть на ваше счастье. Не опускайте руки и боритесь до победного.



Девы

Вам, Девы, звезды настоятельно советуют не распространяться о своих планах и желаниях. Самое сокровенное держите при себе. Также этим летом вам покорятся новые вершины в карьере, только не упустите предоставленного судьбой шанса. Будьте увереннее в себе, не помешает даже включить гордыню. Это моментально оттолкнет от вас корыстных, нечистоплотных личностей.

# ГОРОСКОПОМ!

## Козероги

Козерогам пойдет на пользу любой отдых. Главное, чтобы он был. Не перегружайте свой организм и давайте ему время на передышку, плюс к этому ограничьте свою жизнь от спиртного и табака. Идеи и планы, которые вы давно строите, реализуются в середине лета. Однако стоит внимательнее относиться к своим сбережениям, потому что в это время года над вашим карманом буквально нависнут неприятности.

## Водолеи

Не исключены стычки с начальником и семьей. Пробуйте сглаживать углы в зарождающихся конфликтах. Обратите внимание на свое поведение. Сдержанность и вежливость помогут справиться с появляющимися трудностями. Берегите здоровье. Чаще гуляйте, выезжайте к водоемам, потребляйте больше фруктов и овощей. Звезды намекают на возможные интересные предложения из-за границы. Но не спешите принимать решения в одиночку, лучше спросите чье-то мнение на этот счет.

## Рыбы

Гороскоп на лето рекомендует Рыбам распределить свое время с толком, чтобы его хватало и на отдых, и на работу. Перед вами появится много новых возможностей и шансов, но выбирая наиболее выгодное, на ваш взгляд, предложение, подумайте дважды. Скорее всего, огорчением для вас послужит то, что море, солнышко и теплый песок пройдут мимо вас. На личном фронте все будет как нельзя хорошо. Оглянитесь и вы заметите в своем окружении человека, который станет вашей судьбой.





# ОНИ ТАНЦУЮТ О ВАЖНОМ



Танцоры. Шведы. Артисты. Они могут быть разными, но объединяет их одно – хореографическая студия «Эстель». В 2021 году «Эстель» исполнилось 15 лет, а она продолжает расти и развиваться. Чем живёт одно из старейших студенческих объединений ТвГТУ, и кто в нём состоит? Узнаем у непосредственных участников студии.



15 ЛЕТ

350 ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ПОСТАНОВОК

20 КОНЦЕРТНЫХ ПРОГРАММ И ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ СПЕКТАКЛЕЙ

БОЛЕЕ 1000 ЧЕЛОВЕК ТАНЦУЮЩИХ И ТАНЦЕВАВШИХ В СТУДИИ

ТАТЬЯНА ЛИТВИНОВА, РУКОВОДИТЕЛЬ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ СТУДИИ  
«ЭСТЕЛЬ», ДИРЕКТОР СТУДЕНЧЕСКОГО КЛУБА ТВИТУ

— *Немногие коллективы могут похвастаться 15-летней историей. Что позволяет «Эстель» год за годом держать высокую планку?*

— Для этого я придерживаюсь всего четырех принципов:

1) Людей невозможно мотивировать своим пессимизмом, особенно во времена сложных решений и тяжёлых последствий.

2) Для развития нужна смелость. Для саморазвития нужна она же в квадрате.

3) Решения, даже непопулярные и сложные, должны быть приняты вовремя.

А сложные и непопулярные даже чуть раньше, чем вовремя.

4) Дороги, которые мы выбираем, строятся вручную. Это снижает их ценность в глазах других. И это же повышает их надёжность.

— *Планируется ли модернизация студии?*

— Модернизация происходит постоянно, и именно адаптация лежит в основе долголетия творческого объединения. Мы должны быть ориентированы на целевую аудиторию, ценностные установки общества, тренды эпохи. Но поскольку я приверженец эволюционных, а не революционных изменений, то даже самим участникам кажется, что все сохраняется традиционным. Нет, это талант руководителя, его магическая суперспособность обеспечивать непоколебимость линкора своему коллективу.

— *Не думали ли вы когда-нибудь добавить другие танцевальные направления?*

— Думала, именно поэтому кроме фламенко и ирландских, которые закладывались фундаментом, появились русские народные танцы, модерн, танцы народов мира, курсы вальса и танго, постановка хореографических спектаклей. По моему мнению – достаточно. Не каждая студия Тверского региона и России в целом имеет историю такого масштаба.

— *Татьяна Ивановна, вы даёте «Эстель» свои силы, нервы, умения, время и любовь. А что студия даёт вам?*

— Силы, нервы, умения, время и любовь. В настоящем, нетоксичном творчестве, равноценный обмен ресурсами неизбежен.

— *Чем танцоры «Эстель» отличаются от танцоров других студий?*

— Тем, что их руководитель Татьяна Ивановна Литвинова.

Им легко понять, что:

\* Чем свободнее мыслишь, тем свободнее танцуешь. Обратное – еще вернее.

\* Что рождено сердцем – до сердца и дойдет. У любви и творчества есть только один глагол – отдавать.

\* В танце важно филигранное умение выражать мысли и чувства в движении, но технику нужно оттачивать каждый день. Внимание в равной степени и к форме, и к содержанию.

\* Дисциплина, особенно с приставкой само-, должна быть не железная, а стальная. Она не ограничение свободы, а отсеивание всего лишнего.

\* Глупо соревноваться с кем-то. В этом слове один корень со словом ревность. Конкуренция в творчестве не развивает, а забирает энергию.

— *Назовите самый любимый спектакль, самый масштабный и самый трудный по подготовке?*

— Самый любимый всегда тот, который только что показан зрителю. Сейчас это «Женщины в науке».

Масштабный – «Однажды в сказке»,

Самый трудный по подготовке – «Снежная королева».

— *Сколько шансов вы готовы давать танцорам хореографической студии «Эстель»?*

— Все индивидуально. Кому-то и сто пятьдесят четыре можно дать, а кому-то и одного вполне достаточно.

— *Есть ли жизнь после «Эстель»?*

— Ну что вы?! Какая же это жизнь?

— *Что нужно уметь и какими качествами обладать, чтобы остаться в «Эстель»?*

— Соответствовать главному критерию: слабые и капризные в «Эстель» не выживают.



— *Какие у Вас планы на ближайшее время?*

— Творческие? Сделать постановку совершенно нового формата, жанра и сценографии. Я это уже обдумала и приняла решения, после которых не отступаю. Это обещает удивить даже меня. Но всему свое время, поэтому чуть открыть сундук с самой большой тайной я готова, но подробно рассказать – еще нет.



**АЛЁНА УТКИНА, УЧАСТНИЦА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ СТУДИИ «ЭСТЕЛЬ», РУКОВОДИТЕЛЬ АРТ-СТУДИИ «ФОРМУЛА ТАЛАНТА»**

**— Как давно ты пришла в «Эстель», и с чего начиналась твоя танцевальная история?**

— Я занимаюсь в «Эстель» с 2018 года, то есть с года моего поступления в университет. Моё первое знакомство со студией произошло на Ярмарке студенческих объединений, где я впервые увидела выступление девочек, которое привлекло меня своей энергетикой. Поскольку я человек очень чувственный и чувствительный, эмоциональная сторона сыграла решающую роль в моем вступлении в студию.

До вступления в «Эстель» я никогда не занималась танцами. Для меня это всегда была недостижимая сфера, отдельный и необитаемый остров во всём этом океане творчества, которому я даже не давала права на жизнь.

**— Развеешь или подтвердишь миф, что «Эстель» - это секта танцующих швей?**

— Всё зависит от того, какой смысл придавать этому мифу. Характерные признаки секты – обман, психологическое насилие. У нас никакого обмана нет, сразу на пороге говорят: если не шьёшь, то не танцуй (улыбается).

В нашей хореографической студии танцы – это главное, но не самое. И шитьё тоже. А для того, чтобы узнать, что же самое главное, достаточно просто прийти в студию. И никакой вербовки.

**— Хотела бы ты освоить другие направления танца? Если да, то какие?**

— Если ты танцуешь в «Эстель», ты не можешь позволить себе заниматься только одним направлением. Если перед студией, например, будет стоять задача исполнить ирландский танец на 50 человек, то все 50 человек в коллективе будут его исполнять. И это ценно и уникально. Возможность попробовать себя в разных танцевальных направлениях и найти то, что тебе действительно близко, предоставляется крайне редко.

За эти три года, помимо моего основного направления, я принимала участие в постановках русского народного танца и даже попробовала себя в ирландской саге.

**— Каково это - тесно работать с Татьяной Ивановой Литвиновой?**

• Новолуние в Близнецах - это ...

А) Хороший знак

Б) Глупые (любые) вопросы лучше отложить

• Ми-Ми - это...

А) Термин, означающий высокую степень умиления

Б) Марка машины

• День кошек

А) 365+1 день в году

Б) 8 августа

• В игре «Принцесса, рыцарь и дракон» Татьяна

Ивановна -...

А) Дракон

Б) Принцесса

• Новая добавка в травяном сборе - это...

А) Кокосовая стружка

Б) Апельсиновая корка

4-5 правильных ответов: Вы сами знаете, каково это

- тесно работать с Татьяной Ивановой;

2-3 правильных ответа: Вы работали с Татьяной Ивановой, но, видимо, в период действия социальной дистанции ;

<2 правильных ответов: ул. Маршала Конева, д.14 к.2 (одноэтажное здание между двумя общежитиями).



**— Как удаётся совмещать науку и творчество?**

— Если ты готов брать ответственность за несколько крупных сфер и направлений в своей жизни, понимая, что в тебе достаточно ресурсов и желания для этого, то в какие-то сложные моменты ты отнесёшься с пониманием, в первую очередь, к самому себе. Самое главное, что помогает мне успешно совмещать оба эти направления, – это одинаково сильная любовь к каждому из них.

**— Кто такая Алёна Уткина?**

— Человек, любящий делегировать обязанности (но потом обязательно контролировать), поэтому столь субъективный вопрос я переадресовала своим одногруппникам, которые вспомнили слова декана: «Умница, красавица, комсомолка и отличница». Я думаю, декану нужно верить.

А если серьезно, то все зависит от того, в какой сфере мы с вами встречаемся. Если речь идёт о профессиональной области, то это всегда крайняя ответственность, перфекционизм и исполнительность. Люди, работающие со мной в сфере творчества, всегда знают, что у меня особое видение происходящего, множество нестандартных идей и решений. А вот с Аленой как человеком все немного сложнее: я достаточно категорична и принципиальна по ряду вопросов, у меня есть четко выстроенная система ценностей, в которую разрешается вносить изменения исключительно узкому кругу лиц.

**— Помимо активной деятельности ты еще руководишь арт-студией «Формула таланта». Насколько тяжёл груз ответственности?**

— Я не стала бы характеризовать ответственность как тяжелый груз. Для меня ответственность – это некий обязательный компонент, который определяет для тебя границы, ставит определенные рамки и задаёт соответствующую модель поведения в данной сфере.

**— Кем ты видишь себя после Политеха?**

— Я думаю, что дипломированному биотехнологу с навыками шитья и танцевальным опытом уже уготовлено место на ведущем предприятии пищевого сектора.

Конечно, очень хочется верить, что работа по специальности будет приносить удовольствие и удовлетворение, а навыки, полученные в творческой сфере, выйдут на новый уровень, возможно, перерастут во что-то коммерческое. А что гадать? Можно просто ещё раз пригласить меня на интервью на следующий юбилей студии!



**КАТЕРИНА СИРОТИНА, РУКОВОДИТЕЛЬ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ НАПРАВЛЕНИЯ «РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ТАНЦЫ»**

— *Каким был твой путь от участницы студии до руководителя направления?*

— Могу сказать, что он был уверенный. Ведь за такой короткий промежуток времени я смогла завоевать доверие Татьяны Ивановны и показать себя ответственным человеком. Видимо, русские народные танцы были у меня в крови, и всё очень быстро начало получаться.

— *Есть ли у тебя хобби помимо «Эстель»?*

— Это плавание. У меня даже есть разряд. Несмотря на то, что сейчас мало времени, мне всё равно удаётся изредка ходить в бассейн. Мне очень нравится запах хлорки, поэтому, когда в общественных местах из-за пандемии обрабатывают ею помещения, этот запах напоминает мне о бассейне. Он меня расслабляет, так как напоминает о моём увлечении.

— *Удаётся ли совмещать творчество и учебу?*

— Совмещать учёбу и творчество мне удаётся достаточно легко. Ведь чем больше дел и задач у человека, тем он организованнее. Но в период сессии или при подготовке к масштабным спектаклям или концертам, конечно, приходится чем-то жертвовать.

— *Проект, который хотелось бы реализовать в стенах вуза?*

— У нас есть проект, который мы уже давно задумали, но не получилось его реализовать из-за пандемии. Суть его в том, что по школам Тверской области будут проходить мастер-классы, которые будет проводить наша хореографическая студия. По русским народным танцам. Нужно это для повышения уровня патриотического воспитания и общего развития детей.

**Катерина Сиротина (слева) и Анастасия Мицкевич (справа)**



**АНАСТАСИЯ МИЦКЕВИЧ, РУКОВОДИТЕЛЬ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ НАПРАВЛЕНИЯ «ФЛАМЕНКО»**

— *Как и почему ты пришла в «Эстель»?*

— Когда я поступила в ТвГТУ и пришла на 1 сентября, то увидела выступление девочек из «Эстель». Мне очень понравилось. Я захотела так же, но очень боялась идти, так как никогда не танцевала. В общежитии меня поселили в комнату к девочке, которая уже состояла в «Эстель», и она мне сказала: «Иди, не бойся, не пожалеешь». Вот я пришла и не пожалела. На данный момент я танцую в двух направлениях: фламенко и русские народные танцы.

— *Какой твой любимый танец/спектакль?*

— Любимый танец у меня – это «Маламенте». Особая манера жить, чувствовать, дышать и, прежде всего, ощущать свободу. Танец помогает нам узнать, на что способно наше тело. Танец создаёт человека, делает его лучше.

— *Танцы – это хобби или возможная профессия?*

— Танец для меня – это хобби. Это для души, для самой себя, выдыхать после учебных занятий. Я погружаюсь в танец и забываю о проблемах в жизни.

— *Расскажи о планах после выпуска из университета.*

— Я планирую работать по профессии (производство строительных материалов, конструкций и изделий), реализовывать свои мечты. И пока что остаться в «Эстель», творить и вдохновляться танцами.

**ИЛЬЯ АНДРЕЕВ, УЧАСТНИК ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ СТУДИИ «ЭСТЕЛЬ»**

— *Как и почему ты пришёл в «Эстель»?*

— Я пришел в «Эстель», потому что, во-первых, я не умел танцевать и всегда хотел научиться этому, а в студию принимают и без опыта в хореографии. Во-вторых, там легко пройти отбор (его нет). В-третьих – это бесплатно. Об «Эстель» я узнал от своего куратора.

— *Если не «Эстель», то что?*

— Если не «Эстель», то я бы начал учиться игре на гитаре.

— *Проект, который хотелось бы реализовать в стенах вуза?*

— Мне бы хотелось реализовать проект по улучшению жизни студентов в общежитии.

— *Планы после выпуска из университета?*

— Я пока что на этот счет не думал, но даю процентов 70, что пойду работать по специальности, а дальше уже видно будет.





# Стиль

#ТВГТУ  
#СТАДИ\_ON  
#MEDIA\_ON

# Студен

Студенческий журнал  
Тверского государственного  
технического университета

СТАДИ #63 ON

#63 июнь / июль / август 2021