

С П О

Т О Р

12+

Студенческий журнал
Тверского государственного
технического университета

СТАДИ #65 ON

#65 январь / февраль / март

ПРЕДСТАВЬ!



Привет, друг! Этот выпуск перенесет тебя в атмосферу душевного разговора с приятелем на кухне до самого утра. Только представь, вы говорите о важных моментах студенческой жизни, о реальной дружбе, психологии, космосе, звёздах, любимом деле, науке и даже о самых настоящих легендах. Представил? Тогда начнем!

Помнишь, осенью прошёл «Лагерь актива» для первокурсников? Это та самая легенда, о которой слагают легенды. Но почему же все так хотят попасть сюда, а те, кто оказываются там, уже никогда не станут прежними? Что об этом говорят сами первокурсники и новобранцы «MEDIA-ON»?

Ты можешь не знать его лично, но ты точно видел его архитектурные проекты в Твери! Никита Маликов рассказал, с чего начался его путь в архитектуре, как он открыл своё дело и что ему дала учеба в Политехе.

И, конечно же, долгожданный психологический тест от «СТADI-ON»! Ответь на все вопросы Алины Гарлевской и узнай свой цвет поведения!

Что делать, если поддержка, доверие и помощь не присущи твоему окружению? Кристина Суминова поможет разобраться, на самом ли деле твои друзья - твои друзья.

А еще, пора уже просыпаться от зимней спячки и разгонять всё то, что наели за зиму! Наша крошка-картошка поможет тебе собраться с духом, ведь она твой соулмейт в теме спорта и домашних тренировок!

Ты знал, что цвета способны влиять не только на наше настроение, но и на эмоциональное состояние, мысли и даже деятельность? Давай разбираться вместе, как именно они это делают!

Совет всем активистам от Арины Большаковой: ересмотреть свой подход к созданию «Моды» и «Театра костюма» на своём факультете! Идеи для вдохновения ищи в статье «По следам MET GALA 2021».

Правду говорят: талантливый человек талантлив во всем. Так и с активистами Политеха! Узнаем скрытые таланты и любимые хобби наших студентов.

Да, а ты слышал про «ЖМЫХ SKATE HOUSE»? Ну, который открыл «тот самый» Данила Удалов? Мы поговорили с ним об этом проекте, а еще сдружились и выпросили скидку специально для тебя! Приходи катать!

Ты знал, что в 2022 году в созвездии Лебедя может появиться сверхновая звезда? В первой половине наступившего года нас ждет множество звездопадов, противостояния планет и сближения Луны и Земли. И всё это можно будет увидеть даже без телескопа. Главное – чаще смотреть на ночное небо.

Кстати, о звёздах! Вот и новые герои 65-го - сотрудники Отдела организации научных исследований и разработок Политеха. Поверь, им есть чем тебя удивить!

Анастасия Михайлова

Редакционный совет:

Андрей Викторович Твардовский, ректор ТвГТУ, профессор;
 Элеонора Юрьевна Майкова, проректор по УР ТвГТУ;
 Александр Федорович Иванников, проректор по ВиСР ТвГТУ;
 Дмитрий Владимирович Пешехонов, начальник Управления по внеучебной работе ТвГТУ;
 Главный редактор – Анастасия Михайлова, магистрантка 1 курса ФИТ;
 Технический редактор – Александра Загрядская, студентка 4 курса ФУСК.

Редколлегия:

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

Тексты:

Наталья Лебенкова, выпускница, специалист по связям с общественностью ТвГТУ;
 Артём Кузнецов, выпускник ТвГТУ;
 Алина Гарлевская, студентка 4 курса ФПИЭ;
 Алина Миронова, студентка 2 курса ТвГУ;
 Анастасия Михайлова, магистрантка 1 курса ФИТ;
 Арина Большакова, студентка 4 курса ИСФ;
 Вероника Журавлёва, студентка 3 курса ФУСК;
 Ангелина Груздева, студентка 4 курса ФИТ;
 Кристина Суминова, студентка 3 курса ФУСК;
 Дарья Бем, студентка 1 курса МСФ;
 Елизавета Моисеева, студентка 1 курса ФИТ;
 Милана Александрова, студентка 1 курса ФИТ;
 Артём Никифоров, студент 3 курса ФИТ;
 Татьяна Литвинова, директор Студенческого клуба ТвГТУ;

Иллюстрации: Лев Шарлох, студент 1 курса ФИТ;

Дизайн: Наталья Тимофеева.

Вёрстка:

Александра Загрядская, технический редактор, студентка 4 курса ФУСК.
 Анастасия Михайлова, магистрантка 1 курса ФИТ;
 Елена Морозова, студентка 2 курса ФУСК;
 Елизавета Моисеева, студентка 1 курса ФИТ;
 Надежда Белоусова, студентка 1 курса ФИТ;
 Ангелина Груздева, студентка 4 курса ФИТ;
 Олег Едапин, студент 2 курса ФИТ;
 Виктория Щавелева, студентка 1 курса ФИТ;
 Милана Александрова, студентка 1 курса ФИТ;

Фото на обложке: Александр Виноградов, студент 4 курса ФУСК.

На обложке: Ярослав Дьяченко, руководитель Отдела научных исследований и разработок ТвГТУ, Мария Завадько, преподаватель и ведущий инженер в Отделе научных исследований и разработок ТвГТУ, Анастасия Андрусова, ведущий инженер в Отделе научных исследований и разработок ТвГТУ.

Фото: Александр Виноградов, студент 4 курса ФУСК, Андрей Власов, студент 3 курса ФИТ, Леонид Смирнов, студент 2 курса ФИТ, ; архив ЦМП, фотопроект «FOT-ON», личный архив авторов и героев статей (в том числе социальные сети), сеть Internet.

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

№65 (январь / февраль 2022 г). Издается с декабря 2005 года

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

Телефон: (4822) 78-47-02 (доб. 777)

E-mail: tgtunews@gmail.com

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

СОДЕРЖАНИЕ

«ЛАГЕРЬ АКТИВА»

СТР. 5-7

Что же на самом деле происходит на «Лагере актива»? Артём Кузнецов раскрыл для вас все карты. Или не все?

ПЕРВОКЛАССНАЯ ПРЕССА

О...

СТР. 8-10

Легенды об ЛА. Что об этом говорит первоклассная пресса? Глаза, уши и словом юным членам «MEDIA-ON».

О ЖИЗНИ ВЫПУСКНИКА-АРХИТЕКТОРА

СТР. 11-13

Вы можете не знать его лично, но вы точно видели его архитектурные проекты в Твери! Никита Маликов рассказал, с чего начался его путь в архитектуре, как он открыл свое дело и что ему дала учеба в Политехе.

ВОЕННАЯ КАФЕДРА 2.0

СТР. 14-15

ТвГТУ стал одним из 8 вузов страны, получивших право открыть свой военный учебный центр. Кого будут готовить в центре и как туда поступить - ищите на страницах 14-15.

ПОЧЕМУ ТЫ СИНИЙ, А ТВОИ ДРУЗЬЯ КРАСНЫЕ?

СТР. 16-17

Долгожданный психологический тест от «STADI-ON»! Ответь на все вопросы и узнай свой цвет поведения!

ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ ВДРУГ...

СТР. 18-19

Что делать, если поддержка, доверие и помощь не присущи вашему окружению? Поможем разобраться, на самом ли деле ваши друзья - ваши друзья!

5 ШАГОВ К ДОМАШНИМ ТРЕНИРОВКАМ

СТР. 20-21

«5 шагов к тренировкам» звучит для тебя как «5 стадий принятия»? Не пугайся, все гораздо проще и интереснее. Наша крошка-картошка смогла, значит, и ты сможешь!

СЕКРЕТНОЕ ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА

СТР. 22-23

Цвета способны влиять не только на наше настроение, но и на эмоциональное состояние, мысли и даже деятельность. Давайте разбираться, как именно они это делают!

ПО СЛЕДАМ MET GALA 2021

СТР. 24-25

Совет всем активистам - пересмотреть свой подход к созданию «Моды» и «Театра костюма» на своем факультете! Мы посмотрели на одно из самых модных событий года с точки зрения идеи и истории самых обсуждаемых нарядов знаменитостей. Поверьте, там есть, чем вдохновиться!

ДЕЛО ДЛЯ ДУШИ

СТР. 26-27

Правду говорят: талантливый человек талантлив во всем. Так и с активистами Политеха! Узнали о скрытых талантах и любимых хобби наших студентов.

ЖМЫХ SKATE HOUSE

СТР. 28-29

Жмых - центр молодежных субкультур, который открыл наш студент. Данила Удалов поделился с нами историей создания центра, планами на будущее и мотивацией.

ЧТОБЫ ПОВЕРИТЬ В ДОБРО, НАДО НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ ЕГО!

СТР. 30-31

Заголовок статьи говорит сам за себя! Чтобы начать помогать нуждающимся, не обязательно быть волонтером. Призываем всех делать маленькие, но очень значимые добрые дела!

НОЧЬ, УЛИЦА, ЗВЕЗДА, ПЛАНЕТА...

СТР. 32-33

В 2022 году в созвездии Лебеда может появиться сверхновая звезда. Уже в первой половине наступившего года нас ждет множество звездопадов, противостояния планет и сближения Луны и Земли. И всё это можно будет увидеть даже без телескопа. Главное - чаще смотреть на ночное небо.

ГОРОСКОП

СТР. 34-35

В ТЕНИ НАУКИ

СТР. 36-39

Что собой представляет Отдел организации научных исследований и разработок Политеха? Чем они занимаются, и с какими вопросами к ним можно обратиться? Обо всем этом узнали у сотрудников подразделения.

«ЛАГЕРЬ АКТИВА»

«Лагерь актива» (ЛА) - сочетание слов, которое известно, пожалуй, любому мало-мальски заинтересованному во внеучебной жизни студенту ТвГТУ. Даже те, кто далек от всех этих мимоучебных дел, точно слышали про это место где-то в Тверской области.



Татьяна Ивановна Литвинова (директор студенческого клуба ТвГТУ, руководитель программы «Лагеря актива»): «На мой взгляд, уникальность ЛА в нескольких моментах: образовательная программа, которая при высокой степени подготовки и дисциплины в ней оставляет место для творчества и перемен в любой момент. Здесь также удивительным образом сочетаются педагогика, психология, менеджмент и творчество. Но самое главное, мы обучаем там не только самих участников, но и обучаемся сами, а это для меня, как педагога, наверное, и есть самое важное».

Каждый год новое поколение первокурсников, приходящее в Политех, начинает с первого дня познавать различные прописные истины. Студенческие кураторы, старшие коллеги, профорги и даже иногда преподаватели рассказывают им о том, как же прекрасна внеучебная жизнь университета. Однако одно неизменно уже на протяжении более десяти лет: после крупного фестиваля «Посвящение в студенты» у всех первокурсников на слуху другое легендарное мероприятие.

Федор Мещерский (участник ЛА 2018): «Самое яркое воспоминание — это последний интенсив с Татьяной Ивановной. Она поговорила с каждым. И по некоторым причинам у нас с ней был отдельный разговор, так сказать, по душам».

Леон Таршиков (участник ЛА 2020): «Яркое воспоминание - наш концерт, в котором мне посчастливилось почувствовать себя в роли профорга, заняв место "модератора". Это было весьма увлекательно и необычно - руководить таким большим коллективом, толком не знающим друг друга».

Так почему же все так хотят туда поехать, а если оказываются там, то уже никогда не становятся прежними? Во-первых, попасть туда в роли участника можно лишь один раз и только на первом курсе, но это не так-то просто. Во-вторых, все рассказы о «Лагере» окутаны туманами. Критерии отбора, место проведения, программа (про неё мы еще поговорим), отзывы ребят со старших курсов – всё это только подогревает интерес к самому мероприятию.

Владислав Томашевский (участник ЛА 2017): «Осталась в памяти рефлексия в последний день. Все участники пришли в общий зал, в котором была шикарная атмосфера. Свечи, приглушенный свет, гирлянды вокруг. И в такой атмосфере мы перемещались по залу и говорили, что приходило в голову. По сути, обменивались искренностью по отношению друг к другу».

В-третьих, организаторы и участники ЛА – это в некотором смысле «Бойцовский клуб», в котором есть свои правила, а первое из них очень даже похоже на свою книжную копию: «Первое правило «Лагеря актива» – не упоминать про содержание «Лагеря актива».

Игорь Гришин (участник ЛА 2017, организатор ЛА 18, 19, 20, 21): «ЛА изменил меня. Я прокачивался, набирался опыта, улучшал свои скиллы и продолжал совершенствоваться, чтобы стать лучшим. Даже сейчас, когда я уже довольно долго, по меркам Политеха, занимаюсь этой деятельностью, мне есть чему поучиться, а тем более что рассказать».



Но рассказ об одном из самых известных мероприятий Политеха был бы не таким интересным и полным, если не показать немного его кухни: как готовятся ребята, через что проходят участники и какими они становятся после прохождения такого необычного интенсива.

Итак, в первую очередь все те, кто хотят попасть в состав оргкомитета, который работает на ЛА, попадают на летнюю «Смену тренеров», проходящую в рамках ежегодного выездного форума «Протасово». Там ребята знакомятся с тренерской работой, получают необходимые навыки начального уровня, а в конце смены представляют личный разработанный тренинг на выбранную тему.

Сергей Федоров (участник ЛА 2016, организатор ЛА 17, 18, 19, 20, 21): «Тренером быть сложно, это связано со многими факторами. Например, необходимо следить за собой, за речью, позами, каждое выступление в роли тренера — это как выступление на сцене, к которому необходимо готовиться, репетировать. Одно из самых сложных — это уметь донести информацию так, чтобы было интересно тем, кто разбирается, и тем, кто нет.

Анастасия Старцева (участник ЛА 2019, организатор ЛА 20, 21): «Набравшись опыта, осмыслив свой первый год в качестве организатора, я начала чувствовать себя увереннее в следующем. Не могу сказать, что для меня это сложно, нужно быть готовой ко всему. Всё это время в голове несколько планов: основной и запасные».

После этого, ближе к осени, руководитель «Лагеря актива» Татьяна Литвинова начинает формировать оргкомитет, который будет работать над программой, а затем уже и на самом мероприятии. Стоит сказать, что поездка в Протасово не является гарантией стопроцентного попадания в команду, но остается важным условием. После того, как оргкомитет сформирован, начинается составление программы. Этот процесс достаточно долгий и очень трудоемкий, ведь каждый год она принимает различные формы, в ней меняются тренинги, места, задачи, а самое главное — люди. Именно последний пункт диктует то, в какую сторону будет сделан упор.

Игорь Гришин: «Участники сильно меняются. Например, мы были более заряжены на творческую работу и создание чего-то. Нынешним ребятам важнее, чтобы их слушали, они делают больше для себя, а не для других. И сейчас они иногда знают больше, чем мы».

Ежегодно приходят новые первокурсники, и каждый год они разные, с иными взглядами на жизнь и своими «хотелками». Особенно актуально этот вопрос стоит последние пару лет: с 2019 года организаторы трижды сменили вектор, в соответствии с которым они хотели бы развивать новоиспечённых студентов. В 2020 году была испробована геймификация «Лагеря», а в 2021 разработана совершенно новая программа, результаты которой мы сможем узнать примерно в декабре этого года, когда ребята вернутся и поделятся впечатлениями. Ведь никогда нельзя сказать заранее, получится ли реализовать все задуманное.

Леон Таршиков: «Моя жизнь после ЛА изменилась весьма существенно. Я попал на русские народные танцы в «Astel», хотя раньше с танцами не был связан никоим образом. С тех пор я в студии и весьма доволен этим поворотом судьбы».

Федор Мещерский: «ЛА помог мне научиться работать в команде. До университета я был достаточно отстранённым и нелюдимым человеком. Теперь я понимаю, что вместе можно добиться многого, и отчасти научился быть неким лидером в некоторых стрессовых ситуациях».





Наконец, когда оргкомитет собран, программа составлена, необходимо набрать участников – это еще одно таинство «Бойцовского клуба». Участники сначала должны зарегистрироваться онлайн, затем прийти на очный отбор, пройти тест, а после и собеседование, по итогам которого будут определены счастливицы, которые прошли. После чего примерно пятьдесят первокурсников отправляются в неизведанное, где им предстоит постичь многое и испытать весь спектр эмоций всего за несколько дней. Затем вернуться обратно и стать еще одним поколением закрытого клуба. На этот раз - «Поколения Z».

По окончании всей работы происходит разбор, анализ: кто показал себя с лучшей стороны, кто мог бы сделать больше, а кто совершенно себя не проявил. Поэтому даже после того, как ЛА завершается, оргкомитет продолжает работу с первокурсниками, а особенно профорги. Именно они должны поддержать заряд ребят и помочь им реализовать тот потенциал, который раскрылся там.

Татьяна Литвинова: «Для меня самые запоминающиеся моменты произошли не на самом ЛА, а уже после него, когда участники, которые прошли эту образовательную программу, становятся важной частью твоей жизни. Есть множество примеров таких людей, например, Лиза Яковлева (прим. ред.: заместитель директора студенческого клуба ТвГТУ), Иван Иванов (прим.ред.: экс-руководитель TV-ON) и многие другие. Поэтому ЛА запоминаются не моментами, которые произошли там (потому что они все интересны), а знакомством с важными людьми, и отметкой, что это произошло именно тогда».

Все эти громкие слова не просто так, ибо даже сами участники говорят, что «Лагерь актива» дал им очень много, и некоторые из них добились больших высот во внеучебной жизни Политеха.

Анастасия Старцева: «Каждый год моего появления на ЛА - долгоиграющий импульс. На своём выезде в качестве участника в 2019 году осознала, что можно быть услышанной и не бояться за то, что твои мысли и идеи какие-то не такие, не системные. После обучения на ЛА заняла должность заместителя профорга своего факультета».



ПЕРВОКЛАССНАЯ ПРЕССА О ...

Увлечение чем-либо добавляет в жизнь еще одно измерение.

Вопросы участникам интервью:

1. Кратко о себе, твои правила жизни.
2. Хэштеги «Лагеря актива».
3. «Лагерь актива» твоими словами.
4. Что «Лагерь актива» изменил в твоей жизни?
5. Зачем первокурснику нужно пройти «Лагерь актива»?
6. Вопросы оргкомитету.

Дмитрий Моросеев, ФИТ, оператор/монтажёр

1. Всегда признаю свои ошибки.

Измены и подставы не прощаю.

Стараюсь помогать нуждающимся в помощи людям.

Я делаю то, что хочу, и считаю это правильным.

2. #ВечноГолодныйВечноЗаклочённый

#оДивныйНовыйЛА

#ДаПробудетсТобойПостоянноеЧувствоГолодаИСна

#КвнщикиНеЛюди

#мненравитсяучиться

3. День 1: Скрытая угроза

День 2: Студенты наносят ответный удар

День 3: Возвращение домой. Дубов. Восход.

4. После ЛА появилось желание постоянно стремиться к чему-то новому. Это помогает мне двигаться к своей цели – маленькими шажками, но в правильном направлении, да и вообще теперь чувствую себя рок-звездой, готовой покорять сердца фанатов.

5. Представьте такую ситуацию: вы находитесь в 100+ км от Твери, в каком-то лагере, где не ловит сотовая связь, со старшекурсниками, которым нужно постоянно представляться: «Моросеев Дмитрий, ФИТ». У вас нет свободного времени, вы постоянно чем-то занимаетесь, отбой по строгому расписанию. Ночью ваши комнаты проверяют, светят фонарём в глаза и удивляются, почему это вы не спите. Но при этом – никто ни на что не жалуется, все ловят кайф с того, что происходит, потому что в действительности большинство из нас никогда не получало такое количество полезной информации за столь короткий срок. Здесь вы почувствуете, что можете выложиться на все 110%, найдёте в себе новые творческие способности, станете финансовыми гениями, научитесь дорожить временем, а главное – работать в команде, ведь без этого в нашем мире никак.

Да-да, это «Лагерь актива» – место, которое вы вряд ли скоро забудете; место, куда будете мечтать вернуться; место, где найдёте новых друзей; место, которое подарит вам много новых возможностей для самореализации, да и просто поможет понять, чего вы хотите от этой жизни.

6. -Откуда вы берёте мотивацию для достижения своих целей?

-Что для вас означает слово «жизнь»?

-Есть ли у вас своя жизненная философия, в чем она заключается?

«Лагерь актива» для первокурсников – это легенда, о которой слагают легенды. Каждый год старшие курсы рассказывают свою версию первакам, приукрашивая на свой лад юмором, пафосным драматизмом или атмосферой «Сайлент Хилла».

Каждый год все, что рассказали юным падаванам, оказывается неправдой. Кроме одного: для тех, кто решился пройти отбор и поехать, жизнь отныне будет делиться на «до ЛА» и «после ЛА».

Что об этом говорит первоклассная пресса? Глаза, уши и слово юным членам «MEDIA-ON».



Екатерина Кучеренко, ФУСК, SMM-специалист, дизайнер

1. Я никогда не смогу дружить с неграмотными людьми.
Я уважаю людей, которые честно говорят о своих эмоциях и чувствах, если их что-то не устраивает.
Я делаю всё и всегда заранее (домашнее задание, просьбу друга, выйти на прогулку).
2. #ЛагерьАктивистов #СпатьВТрёхКовтах #НикакихЗакрытыхЭмоций
3. день 1: сонная, серьёзная, закрытая.
день 2: весёлая, общительная, продуктивная.
день 3: огорченная (не хотелось уезжать), энергичная, благодарная.
4. «Лагерь актива» изменил моё восприятие людей. Те, кто на первый взгляд кажутся злыми и лицемерными, закрытыми и неинтересными, оказываются очень добрыми и приятными в общении, с ними хочется дружить!
5. Я советую ехать первокурсникам в «Лагерь актива», так как это место научит вас ценить время, сон и еду.
6. -Как оставаться в ресурсном состоянии и позитивном настроении, когда нет отдачи от участников?
-Как распределились между тренерами темы тренингов? Кто какую тему больше знает, кому она более интересна и т.д.?



Иван Соколов, ФИТ, оператор/монтажёр



1. Лучше сделаю и пожалею, чем пожалею, что не сделал.
Не люблю глупых людей.
Люблю громкие тусовки.
Всегда всё делаю в последний момент.
2. #Скажителефонует #Живописныевиды #Командазалогуспеха #КВНтриплохиебуквы
3. День первый: «А начиналось так красиво...»
Утро, будильник, душ, чемоданы, маршрутка, встреча со знакомыми, автобус, поездка, разговоры, песни, прибытие. Инструктаж, разрушенные мечты, заселение, собрание, знакомство, правила, обрядные танцы, обед, нехватка времени, бег, трёпка, тренинги, трёпка, трёпка, ужин, разговоры по душам, умывание, сон.
День второй: «Мы открываем бизнес, мы будем делать бабки...»
Утро, умывание, сбор, приседания, спорт, танцы, завтрак, бизнес тренинги, природа, творчество, обед, игры, проект, ужин, музыка, подарки, чаепитие, тёплая атмосфера. Три часа ночи...размышление, обсуждение, свет в окне, отодвинутая штора, силуэт напротив окна, шаги на первом этаже, грохот лестницы, яркий свет, пожелание спокойной ночи, сон.

День третий: «Так хочется остаться...»

Утро, завтрак, обратная связь, последние тренинги, обед, показ своих талантов, напутствие от Татьяны Ивановны, съёмка общих роликов, заключительная церемония, сбор вещей, прощальное фото, грусть, автобус, поездка...

4. «Лагерь актива» расширил мой круг общения.
«Лагерь актива» открыл во мне бизнесМЕНа.
«Лагерь актива» дал мне возможность высказаться.
5. В «Лагерь актива» обязательно нужно поехать, потому что именно там ты получаешь огромный заряд энергии, находишь единомышленников, раскрываешь свой потенциал и поистине можешь понять, чем ты хочешь заниматься.
6. Вы знали то, о чём вы рассказывали нам? Или по ночам учили, запоминали, а потом делились?



Андрей Морозов, ФИТ, оператор/монтажер

1. Достигнуть цели, несмотря ни на что.
Учись на своих и чужих ошибках.
Проигрывай с достоинством.
2. #кудалетим
#Таксидодома
#5стадийпринятия
3. В «Лагерь актива» стоит поехать ради получения нового опыта и новых знакомств.
В «Лагерь актива» не стоит ехать только по одной причине – это довольно сложное испытание, которое в конце принесет свои плоды, но если ты не готов к такому, то стоит задуматься о поездке.
4. «Лагерь актива» мимолетный: несмотря на то, что я провел здесь три дня, он пролетел очень быстро.
«Лагерь актива» как апельсин, у которого снаружи странная и горькая кожура, а внутри прекрасная и вкусная мякоть. Так и он. Сначала кажется, что все плохо, но потом ты постепенно вливаешься в происходящее, и тебе открывается совсем неплохое место с множеством таких же интересных личностей, как и ты.
5. После «Лагеря актива» у меня появилось еще больше знакомых, новые цели в жизни и требования к себе.
6. Насколько трудоемкой и сложной была организация «Лагеря актива»?

Кирилл Гордий, ФИТ, корреспондент

1. -Надо прожить жизнь так, чтобы в старости, сидя на кресле и попивая кофе, ты вспомнил всё, что было в твоей жизни, и осознал, что прожил её не зря.
-Чаще рисковать и брать от жизни максимум. Кто знает, может быть, это твой последний шанс?
-Ловить кайф от жизни - великое искусство.
Наша жизнь - холст, наши поступки - краски. Плохой художник не нарисует Мону Лизу.
2. #игрыразума
#ПолитикЛидериБорец
#ДубовВанЛав
3. Игры разума, день сурка, лимбо, майор Пейн, успеть за 60 секунд, спасти рядового Райна, братья по оружию, игра в кальмара, голодные игры.
И, нет, это не фильмы - это «Лагерь актива».
4. Нужно поехать в ЛА, потому что только там ты сможешь подкачаться, научиться есть, пока горит спичка, бегать, как Форест Гамп, и мыслить, как Мориарти.
5. ЛА помог мне развить лидерские и спикерские качества, открыл для меня новых людей и заставил полюбить Никиту Жилкина.
6. На ЛА мы были падаванами. Но что нужно сделать, чтобы стать джедаем?



Каждый из выпускников с надеждой смотрит в будущее, планирует и мечтает. Далеко не всегда ожидания молодых специалистов совпадают с реальностью. Но мы знаем, что выпускники ТвГТУ уверенно идут и будут идти вперед, стремиться к лучшему и становиться лучшими в собственном деле. Знаем, что ребята станут такими же успешными, как герой этого материала.

Никита Маликов в 2009 году окончил инженерно-строительный факультет ТвГТУ по специальности «Промышленное и гражданское строительство». Ему удалось стать известным тверским архитектором, проекты которого набирают популярность за пределами не только города, но и страны. Как специалист, он постоянно исследует запросы горожан, чтобы понимать, какие проекты могут максимально удовлетворить их потребность в досуге и развитии.

Никита называет себя «путеводителем по жизни архитектора», он совершает по 200 перелетов в год. Ему удалось посетить 86 стран. Секретами своей работы он поделился в интервью нам:

– Вы являетесь известным архитектором. Скажите, почему Вы выбрали именно эту сферу?

– Архитектура — это лишь малая часть того, чем я занимаюсь. Мой профиль – создание среды, моделирование городов, изучение поведения и эмоций людей. Я хотел заниматься чем-то глобальным. Чем-то, что выходит за рамки восприятия обывателей. Хочется оставить после себя что-то хорошее.

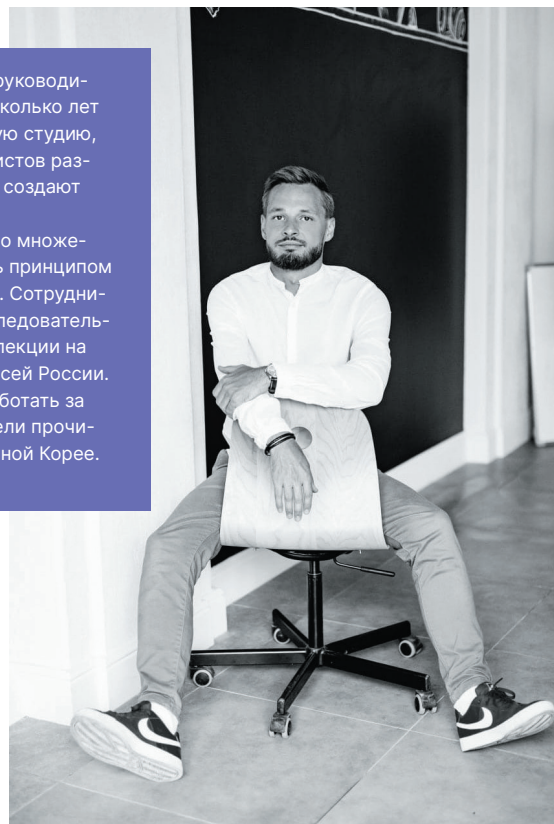
– В любой сфере деятельности человек сталкивается с какими-либо трудностями. Какие сложности в работе возникают чаще всего в Вашей профессии?

– Сон по 6 часов максимум, отсутствие личной жизни, выходные раз в 20 дней, отпуск раз в 5 лет, могу сбросить 10 кг веса за две недели на нервной почве перед выдачей проекта. Неправильное питание из-за частых перелетов. За один день я могу оказаться на двух стройках в разных климатических зонах, поэтому приходится таскать с собой пуховик и плавки одновременно.

О ЖИЗНИ ВЫПУСКНИКА-АРХИТЕКТОРА

Сейчас Никита является руководителем собственного бюро. Несколько лет назад он создал архитектурную студию, которая объединяет специалистов различного профиля. Вместе они создают Архитектуру.

Команда бюро работает во множестве городов, руководствуясь принципом «рациональной архитектуры». Сотрудники занимаются научной и исследовательской деятельностью, читают лекции на форумах и мероприятиях по всей России. Кроме того, ребята начали работать за пределами страны и уже успели прочитать лекции в Германии и Южной Корее.



MODERN

– Как знания, полученные за годы учебы в ТвГТУ, помогают Вам в работе?

– После Политеха я еще много где учился. Последнее образование получил в прошлом году, в декабре защищал диплом. Стажировался за границей. Всё перемешалось, поэтому уже и не помню, где и чему конкретно научился. Но знаю одно: знания в образовании – это лишь база. После нужно очень много практиковаться.

– Расскажите, пожалуйста, с чего начинался Ваш путь в архитектуре?

– Мне надоело делать типовые проектные решения в компании, в которой я работал. Я пришел к начальству и сказал, что готов к большему. Без оплаты, так как опыта у меня еще не было. Тогда мне поручили сделать проект небольшого офисного центра. Затем проекты становились все больше и больше, так и пошло. Но восемь лет назад я уволился и стал работать на себя. Шесть лет назад открыл свое бюро и стал нанимать сотрудников.





Кластер «Депо 107», Тверь, Морозовский городок



Реновация коттеджного поселка «Березки»



– Каково было открывать свое дело?

– Сначала было очень сложно. Я вообще ничего не знал о том, как делать бизнес. К счастью, рассказы о том, что в России нереально трудно вести бизнес, оказались сказками. Совершая ошибку за ошибкой, я нашел оптимальный путь и наладил механизмы работы. Мы по-прежнему постоянно что-то улучшаем. Самая большая проблема — это отсутствие адекватных кадров. Многие выпускники искренне считают, что быть СММ-менеджером круто, а архитектором — скучно. Приходится почти с нуля многих учить профессиональному делу. А на это уходит много времени и ресурсов.

– Расскажите про команду, с которой Вы работаете.

– Это лучшие архитекторы со всей России. В среднем на одну вакансию нам присылают 100 откликов, мы устраиваем отбор в несколько этапов, пока не останется один человек. Бывает, что никто не проходит. Моя команда — это не сотрудники, это партнеры. Мы состоим из десятка архитектурных команд, объединенных под одним брендом. У нас есть филиалы в Крыму, Питере, Курске, Казани и Ижевске. И партнеры по консорциуму в Нижнем Новгороде, Уфе и Пензе.

– Ваше наивысшее достижение на данный момент?

– Я стал независим от заказчиков. Что это значит? Теперь мне не нужно ждать, когда кто-то позвонит и предложит работу. Я сам выбираю: с кем хочу работать, что хочу делать, где хочу самореализоваться. Если меня что-то не устраивает, то могу просто выйти из проекта и ничего при этом не потерять. Независимость от рынка дает свободу творчества.

– Какие самые запоминающиеся проекты Вам удалось реализовать в нашей области и за ее пределами?

– В Твери — это проект «Депо 107» на территории Морозовского городка. Проект шел долго и не без сложностей. Но в итоге я очень им доволен. Он получил несколько международных наград (Чили, Франция, Италия). Из современных проектов Твери это единственный, который вышел за пределы страны. И теперь даже иностранные туристы знают, где родился Михаил Круг. За пределами области мы спроектировали небоскреб в Екатеринбурге. Он будет достраиваться весной 2022 года, и вот тогда моя детская мечта построить что-то высокое исполнится.

– Какие проекты реализуете сейчас?

– Мы занимаемся набережными в Ижевске и Воронеже, жилыми комплексами в Ульяновске, Ижевске, Самаре. А также реставрацией в Тюмени, апгрейдом и улучшением завода по производству самолетов «Сухой». Очень разношерстные проекты.



– Как часто Вы не укладываетесь в дедлайны? Что обычно чувствуете в этот момент?

– Ничего не чувствую. Дедлайны бывают разные. Есть экономические, когда нельзя сделать работу позже никак. В таком случае приходится четко соблюдать их. А бывают творческие. Когда срок обозначен примерно, и нужно ориентироваться на аналогичные проекты, то можно не ограничиваться временными рамками. Мы делаем продукт до тех пор, пока нам самим он не покажется хорошим, и это может затянуться надолго.

– Вы много работаете. А как любите проводить свободное время?

– Свободное время у меня делится на два типа. Очень дорогих по содержанию. Первое – это книги. Я считаю, что в Тверской области у меня сейчас самая большая библиотека по архитектуре и дизайну. Второе – это путешествия: любая страна, любое время перелёта, любая компания. Главное – увидеть планету, людей, города, историю. Не могу больше двух недель стоять на месте. Я тот человек, кто ходит за хлебом и на всякий случай берет с собой загранпаспорт.

– Есть ли у Вас планы на будущее?

– Выспаться. Купить самолет. Построить приют для бездомных животных. Слетать в космос. Никаких глобальных планов пока нет.

– Чему, помимо знаний, Вас научил Политех?

– Пониманию того, что жизнь только начинается.

Нынешним выпускникам Никита желает меньше смотреть социальные сети про красивую жизнь: "Нужно верить в себя и свои возможности, а не стремиться к тому, что транслирует медиа. Там лишь набор красивых картинок. Реальная жизнь намного сложнее и интереснее."



Концепция благоустройства набережной в Воронеже



Мобильный туристический комплекс «Микродом»



ВОЕННАЯ КАФЕДРА 2.0

В конце прошлого года Тверской государственный технический университет стал одним из 8 вузов страны, получивших право открыть свой военный учебный центр. Такое решение было принято на заседании Коллегии Министерства обороны РФ под председательством главы военного ведомства Сергея Шойгу. Политех Министру и членам Коллегии лично представил ректор Андрей Твардовский.



Заниматься военной подготовкой студентов для вуза не в новинку: ранее в ТвГТУ 42 года просуществовала военная кафедра, давшая путевку в жизнь около 13 тысячам выпускников.

- Создание военного учебного центра будет иметь большое значение для нашего университета и Тверского региона в целом, - подчеркивает Андрей Твардовский. - Усилится патриотическое воспитание молодежи, взаимодействие с военно-промышленным комплексом и Минобороны Российской Федерации станет более тесным, уменьшится отток талантливых абитуриентов в Москву и Санкт-Петербург. Мы проделали большую и качественную работу и очень рады, что нас поддержали!

Для размещения ВУЦ в ТвГТУ выделено 29 помещений на третьем этаже химико-технологического учебного корпуса и здания учебного полигона общей площадью 1335 м², а также прилегающие территории под плац, тактическое поле, стоянки вооружения и военной техники общей площадью 7400 м². Сегодня в классах центра в ХТ выполнен капитальный ремонт, аудитории оснащены всем необходимым, включая мультимедийную технику, подготовлен электронный тир. Комиссия Минобороны России приняла военный учебный центр Тверского Политеха с высокой оценкой.



Здесь будут готовить сержантов и солдат запаса в интересах воздушно-космических сил по трем военно-учетным специальностям:

- авиационный механик радиотехнического оборудования крылатых ракет и беспилотных летательных аппаратов;
- командир отделения автоматизированных систем управления и связи командных пунктов;
- оператор радиотехнических средств управления зенитными ракетами большой и средней дальности.



Двухгодичное обучение в ВУЦ одновременно с освоением основной образовательной программы в университете будут проходить второкурсники-очники. Первый набор из 108 человек состоится осенью 2022 года. По окончании обучения студентов ждут месячные сборы в войсках и получение военных билетов. На срочную службу они призываться не будут.

В деканатах уже стартовал первый прием заявлений от нынешних первокурсников (мужского пола), пока за исключением обучающихся факультета управления и социальных коммуникаций. Он продлился до 15 марта.

Заявления подавались на одну из двух военно-учетных специальностей сержантов запаса:

- 256 «Радиотехническое оборудование крылатых ракет и беспилотных летательных аппаратов» (001 «Авиационный механик»);
- 615 «Автоматизированные системы управления и связи командных пунктов» (182 «Командир отделения»).



Студенты ФУСК, а также девушки, не спешите расстраиваться! Для вас информация по набору будет чуть позже. Следите за новостями на ресурсах вуза.

Все сведения о наборе желающие подать заявление на поступление в военный учебный центр также могут найти на официальном портале Тверского государственного технического университета в специальном разделе.



Раздел сайта о военном учебном центре при ТвГТУ



ПОЧЕМУ ТЫ СИНИЙ, А ТВОИ ДРУЗЬЯ КРАСНЫЕ?

Как моделируется тот или иной тип поведения? Почему разные люди ведут себя по-разному? Можно выделить четыре основных типа поведения: синий, красный, желтый, зеленый. Доминантный, вдохновляющий, стабильный или же с аналитическим складом ума, какой ты? Благодаря нашему тесту ты сможешь это выяснить. Записывай или запоминай варианты ответов, а в конце смотри, что получилось.

1. Как ты действуешь в ситуациях, когда нужно срочно принять решение?

- А) Осмотрительно и осторожно
- Б) Прямо и решительно
- В) Импульсивно
- Г) Внимательно обдумав

2. Выбери слово, которое описывает тебя

- А) Педантичный
- Б) Любопытный
- В) Открытый
- Г) Внимательный

3. Какую роль в команде ты на себя берешь?

- А) Аналитик
- Б) Лидер
- В) Генератор идей
- Г) Исполнитель

6. Что тебя может вывести из себя?

- А) Беспорядок вокруг меня
- Б) Медлительность окружающих
- В) Почти все
- Г) Критика окружающих в мой адрес

5. Как ты написал бы о встрече своему коллеге

- А) Очень подробно, уточнил бы важные детали несколько раз и скорее всего переспросил о том, насколько ему все понятно.
- Б) Коротко, если не понял, то это уже не мои проблемы.
- В) Напишу информацию о встрече, но при этом расскажу какую-нибудь интересную историю, и все это не в одном сообщении.
- Г) Несколько раз перечитаю и подкорректирую свое сообщение, постараюсь не нагружать лишней информацией.

4. Выбери фразу, наиболее близкую к тебе

- А) Неважно, что это более приемлемый вариант, качество важнее.
- Б) Если можно что-нибудь выиграть, то я не заставлю себя ждать.
- В) Чем больше нас, тем нам веселее. Твои друзья-мои друзья.
- Г) Мы не хотим сюрпризов со знаком минус. Поэтому желательно знать, что будет.

7. Какая ситуация для тебя кажется наиболее стрессовой?

- А) К тебе придираются и предъявляют необоснованные претензии твои коллеги, нанося твоему самолюбию удар.
- Б) Тебя сначала назначили главным, а через какое-то время просто так отстранили без дальнейшей возможности командовать процессом
- В) Ты пришел в компанию своих знакомых и тебя все игнорируют, делают вид, как будто тебя совсем нет.
- Г) Тебе дают задание, с которым ты никогда раньше не сталкивался, ничего не объясняют и требуют скорейшего выполнения.

8. Какая стихия тебя описывает?

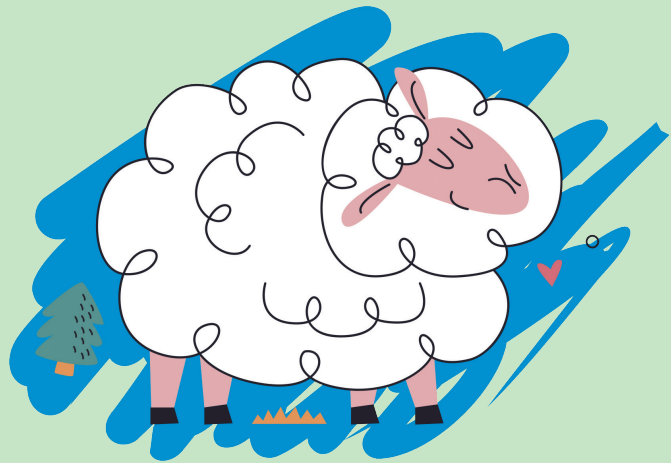
- А) Вода
- Б) Огонь
- В) Воздух
- Г) Земля

9. Какую профессию ты бы выбрал из списка?

- А) Писатель
- Б) Бизнесмен
- В) Педагог
- Г) Инженер

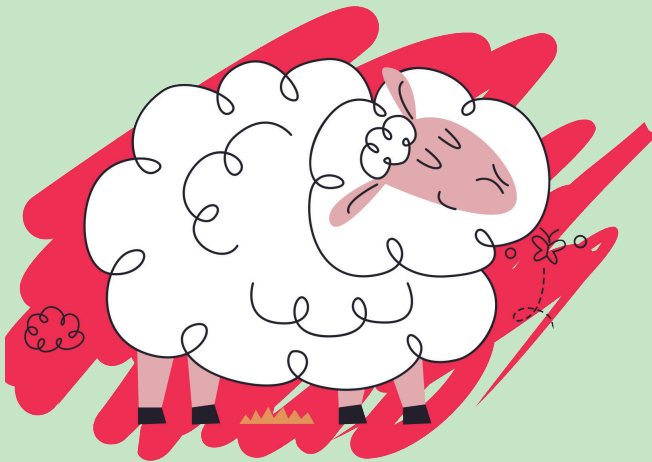
Больше ответов А. Синий.

Он не слишком много привлекает к себе внимания, но очень внимательно следит за всем, что происходит. У него всегда и везде порядок. Он по своей натуре педант и перфекционист. Очень внимателен к деталям, четко следует правилам. Мыслит логически и имеет аналитический склад ума. Реалист, видит ошибки, видит риски. Меланхолик. Он гуглит все подряд, читает всю инструкцию. Синим всегда не хватает фактов и доказательств. Не ответит, пока его не спросят. Все дублируют и страхуют, просчитывают любые возникающие риски и предупреждают от любых неожиданностей. Синим почти всегда трудно лгать, и они сами указывают на свои ошибки, даже если это им навредит. Известные синие личности: Буссе Рингхольм, Бьёрн Борг.



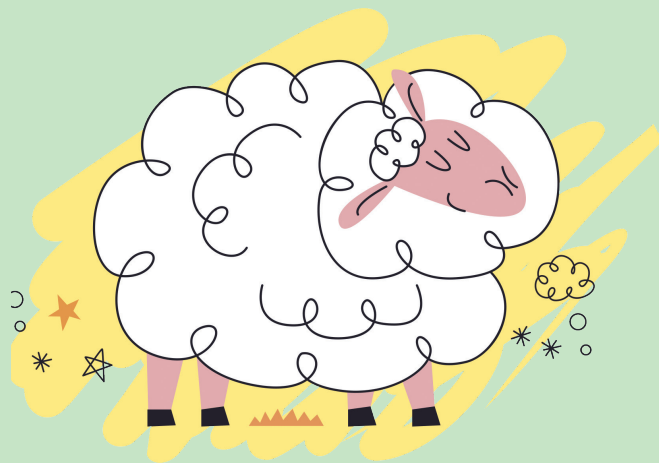
Больше ответов Б. Красный

Красные личности обладают динамикой и драйвом, они убеждены в том, что смогут справиться с любой нагрузкой, если будут добросовестно трудиться. Экстраверты и всегда готовы к вызовам. Могут легко выйти из себя, разговаривают на повышенных тонах. Полная свобода мнений и высказываний. Прирожденные лидеры. Красные очень честные и всегда говорят то, что думают. Очень любят спорить и соперничать, всегда спешат. Красных раздражает медленный темп. Известные личности: Барак Обама, Мать Тереза.



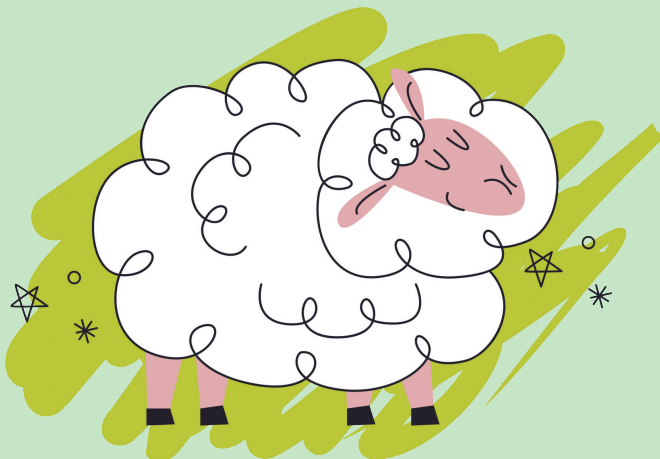
Больше ответов В. Желтые.

Синоним к слову желтый — сангвиник. Оптимист, жизнелюб. Эти люди живут, чтобы жить, и всегда находят возможность радоваться и наслаждаться. Желтый выделяется из толпы и развлекает всех, следит, чтобы у всех было хорошее настроение. Если на тусовке недостаточно весело, желтый оттуда убежит самым первым. Часто, рассказывая историю, расскажет еще кучу ненужной информации. Искренен и заботлив. Сосредоточен на завязывании взаимоотношений с людьми. Известная личность: Джордж Буш-младший.



Больше ответов Г. Зеленые

Флегматики. Ацтеки их называли «люди земли». Медлительные, неторопливые, нечувствительные, спокойные. Это самый распространенный тип личности. Зеленый никогда не станет оскорблять окружающих, если этого можно избежать. Это очень хороший друг, он никогда не забудет про ваш день рождения, не будет завидовать вашему успеху и не будет перехватывать инициативу в разговоре. Зеленые очень толерантны к другим, также являются лучшими слушателями. Если они пообещали что-то сделать, то непременно сделают это. Известные личности: Галилео Галилей, Михаил Кутузов.



ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ ВДРУГ...

Когда мы говорим о дружбе, у нас сразу всплывают ассоциации с поддержкой, доверием, помощью и весельем, то есть с разными положительными чертами, свойственными людям. Но что делать, если эти качества не присущи вашему окружению? В таком случае, есть смысл разобрать поподробнее специфику подобного отношения.

Чаще всего тема абьюзивного и психологического давления раскрывается в рамках любви, а не дружбы. Однако друзья есть у каждого из нас, поэтому пора выяснить, в каких случаях все же стоит обратить внимание на свое окружение, а может, и вовсе прекратить общение с некоторыми людьми.

1. Ваши интересы и увлечения ставят под сомнение или вовсе высмеивают их. Не бывает в точности схожих людей, ведь каждый из нас имеет свои вкусы касаясь музыки, фильмов, хобби и прочего. Если человек не слушает вашего любимого исполнителя, это еще не значит, что он хуже или лучше. Также и в общении: друг не имеет права на грубую критику ваших предпочтений. Вы можете затронуть какую-либо тему, обсудить ее, имея разные точки зрения, но при этом уважать и ценить друг друга.



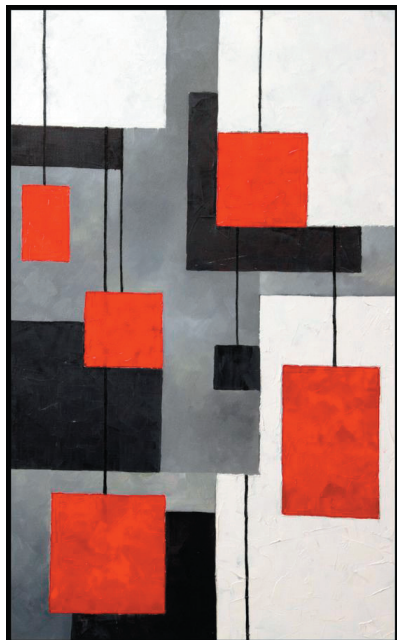
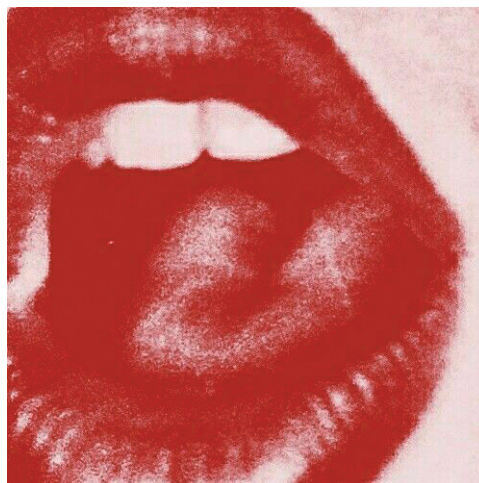
2. Вам постоянно указывают на недостатки в грубой форме. Как говорится, со стороны виднее, и это правда. Друзья должны обращать внимание на ошибки, но не с целью унижения, а с желанием помочь, направив в нужное русло. Если вы стали замечать частые оскорбления в свою сторону без объективной причины, то явно стоит прекратить общение. Какая может быть дружба, когда в ней такое неуважение?

3. Вы чувствуете, что постоянно находитесь под воздействием чужого контроля. Бесспорно, близкие люди должны интересоваться вашей жизнью: как прошел день, что произошло нового и как обстоят дела в учебе или на работе. Но порой бывает, что человек нарушает личные границы и ведет себя навязчиво, задавая не совсем корректные вопросы. Не предугадывай мотивы такого назойливого интереса, но понятно одно: такому не место в здоровых отношениях. Каждый имеет право на личное пространство.



4. Вам тяжело предвидеть реакцию или поведение человека. Его настроение и действия невозможно предугадать. Вчера вы смеялись вместе, а на следующий день он пропал из поля зрения, не отвечая на звонки и сообщения. Причиной таких поступков может быть характер или тип личности. Но, возможно, этот друг — самый настоящий манипулятор, который нашел себе новую жертву. В любом случае, его действия не должны доставлять вам дискомфорт.

5. Вместо слов поддержки друг наооборот разрушает самооценку и заставляет вас сомневаться в собственных силах. «У тебя не получится», «ты не сможешь», «ты безмозглый» — надеюсь, вы никогда не слышали таких слов от своих близких. Подобные фразы можно заметить у тех, кто любит самоутверждаться за счет других. Приятели же, напротив, должны поддерживать, успокаивать, а самое главное, мотивировать вас в трудные периоды жизни. «Ты со всем справишься», «я в тебя верю», — вот это должны говорить настоящие, искренне любящие друзья.



6. Ревность, если общаешься с другим другом или подругой. У кого-то есть один близкий человек со времен детского сада, и ни с кем другим он не может выстроить подобные доверительные отношения. А у другого человека есть целая куча товарищей, и ему нравится общаться с большим количеством людей. Оба варианта — совершенно нормальное явление. Общение может вовсе и не ограничиваться одним человеком, ведь гораздо интереснее взаимодействовать со множеством людей. Это должны понимать ваши друзья, поэтому пусть оставят ревность для своих вторых половинок.

Если вы увидели кого-то из своих близких в вышеперечисленных пунктах, то стоит задуматься о том хотите ли вы, чтобы рядом находился такой человек. Прекращать общение или нет - решение за вами. Однако, если вы хотели бы изменить ситуацию, то некоторые моменты, беспокоящие вас, стоит решить.

Прежде всего, нужно поговорить с другом напрямую о насущной проблеме. Вы не должны скрывать свой дискомфорт от близкого человека. Если вашему товарищу поистине важно общение с вами, то он выслушает и, возможно, предпримет меры. Стоит понимать, что люди тяжело поддаются глобальным изменениям, особенно во взрослом возрасте. Поэтому, если человек не исправится, то скорее всего, такая модель поведения уже присуща ему.



Главное — помните, что людей на свете много и вам не стоит закидываться на одном человеке. Жизнь даст вам возможность повстречать еще множество интересных, схожих с вами личностей, с которыми вы преодолеете все трудности, вставшие на вашем пути.

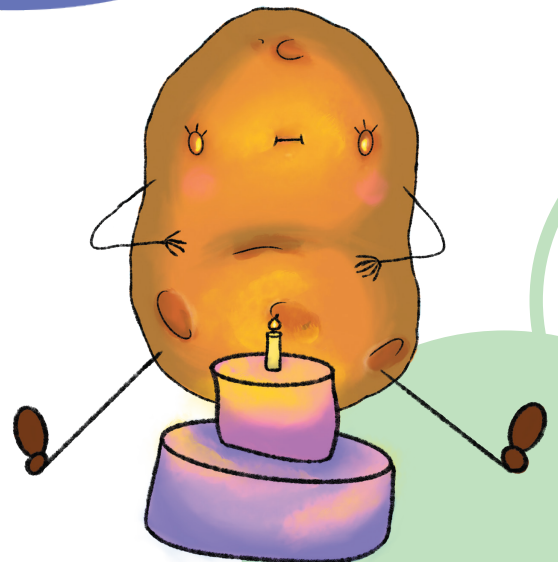
5 ШАГОВ К ДОМАШНИМ ТРЕНИРОВКАМ

Тренировки всегда кажутся нам затратными по времени и энергии. Особенно тяжело сделать их частью своей повседневной жизни, а не разовым развлечением. Однако в долгосрочной перспективе эти затраты многократно окупаются: спорт дисциплинирует, повышает качество сна, снижает нагрузку со многих групп мышц, помогает перезагрузиться от трудовых будней. Так как перестать откладывать занятия спортом до следующего понедельника?

Постепенность

Как мы знаем, новые непривычные для мозга действия требуют существенных эмоциональных затрат. Поэтому нашему организму необходимо время на формирование привычки, в чем особую роль играет правильное распределение нагрузки на первых порах. Не стоит в первую же тренировку сворачивать горы и перегружать себя настолько, что завтра не встанешь с кровати. Если ты новичок, то есть смысл начать с малого, постепенно, выделяя на это небольшие промежутки времени. Например, выполнять набор упражнений по 15-30 минут несколько раз в неделю. Так ты сможешь организму адаптироваться к новой нагрузке и уже в дальнейшем ее увеличивать.

Я хочу валяться и есть тортики!



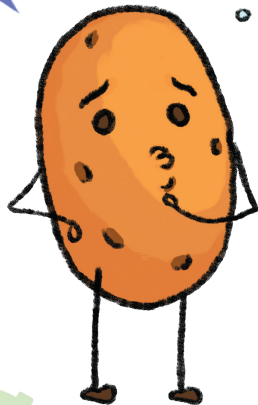
Постоянство

Также нельзя забывать о том, что в формировании привычки большую роль играет регулярность. Все мы знаем, как иногда бывает трудно заставить себя постоянно заниматься. Здесь важно не забывать, для чего ты это делаешь. Любовь к здоровому и выносливому телу, которое является результатом постоянной работы над собой, приходит быстро. С ней все будет даваться легко, требовать меньших эмоциональных затрат и приносить больше энергии. Стоит заранее составить график своих занятий, определить наиболее удобное время дня, когда ваша энергия максимальна. Некоторым комфортно заниматься по утрам, чтобы зарядиться энергией на весь день. Другие же выбирают вечерние тренировки после всех рутинных дел.

Комплекс тренировок
на все тело:



Я хочу быть сильной!



Адекватность

Может показаться, что этот пункт противоречит принципу постоянства, но это не так. Заниматься необходимо регулярно, но при этом стоит адекватно оценивать свои силы и не допускать титанических нагрузок. Безусловно, нам хочется быстро добиться желаемых результатов. Но в случае с тренировками они должны достигаться не путем быстрого переутомления и травм. Помимо самих тренировок, стоит планировать время и на отдых. Организму нужно восстановиться после физической нагрузки. В этом могут помочь разминки, растяжки и качественный сон.

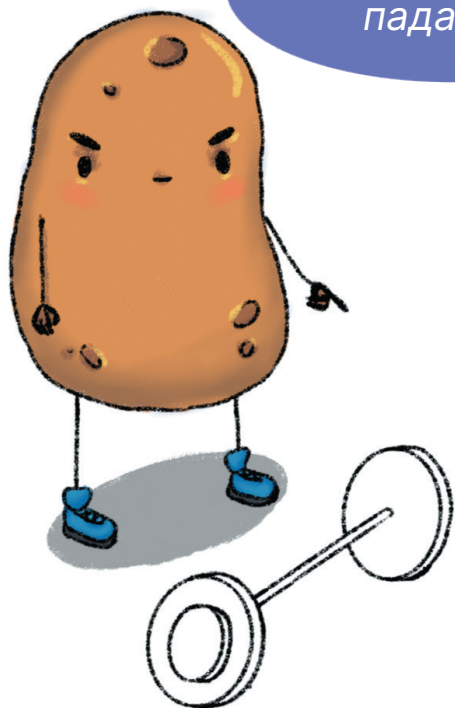
Осознанность

Важно понять для самого себя: зачем и для чего вы хотите тренироваться. Не стоит воспринимать в штыки достижения других людей, ведь после чужих успешных картинок в Instagram недолго и опустить руки. Но эти люди тоже с чего-то начинали, сталкивались с трудностями. Не нужно бояться сложностей и на своем пути! Ведь помимо положительного влияния на физическую форму, спорт наполняет энергией, помогает разгрузить мозг, отвлечься, дать выход накопившимся тревогам и неприятным эмоциям.

Комплекс разминок и заминок:



Сегодня ты падаешь!



Удовольствие

Ключевой фактор того, сформируется ли привычка к выбранному виду спорта, — это получение удовольствия от процесса тренировок. Не бойтесь пробовать разные упражнения, виды спорта. Что-нибудь точно найдется по душе. Поэтому важно отдавать предпочтение тому роду занятий, который доставляет радость и в то же время помогает поддерживать себя в форме. Если раз за разом преодолевать неприятный эмоциональный фон занятий, желаемый эффект продолжит маячить только за горизонтом.

Уже давно было доказано, что цвета способны влиять не только на наше настроение, эмоциональное состояние, мысли, здоровье и даже деятельность. Один – снижает стресс и успокаивает, другой – вызывает раздражение или бессонницу, поэтому нужно знать, какими цветами себя окружить, чтобы чувствовать себя хорошо.

Значения цветов

- Красный — яркий и динамичный. У человека вызывает ассоциацию с утробой матери, а также с кровью — наглядное напоминание о жизни и смерти, поэтому воспринимается сильнее остальных цветов. При грамотном применении поднимает настроение и заряжает энергией.
- Оранжевый — цвет предзакатного солнца, вызывает ощущение безопасности и тепла, помогает мозгу работать эффективнее, однако его переизбыток вызывает быструю утомляемость.
- Желтый — оптимистичный, веселый, открытый. Как и оранжевый, является цветом солнца, но, наоборот, утреннего и ослепительного. Способствует концентрации внимания, оказывает положительное влияние на работу мозга, способен повысить работоспособность и запоминание информации.
- Зеленый. При взгляде на этот цвет каждый на подсознательном уровне вспоминает тишину, умиротворенность и легкость, которую ощущает среди нетронутых деревьев в лесу, поэтому все его оттенки успокаивают, обладают антистрессовым эффектом и способностью гасить конфликтный настрой, способствуют развитию творчества.
- Синий и голубой мы воспринимаем как бездонное небо и бодрящий утренний воздух, поэтому это цвета мира и медитации, означают спокойствие и уверенность, успокаивают ум, способствуют интеллектуальной деятельности.
- Фиолетовый в природе встречается очень редко, из-за этого его считают таинственным и уникальным. Вызывает порыв к душевным беседам, в избытке может возбуждать беспокойство и угнетенность.
- Розовый — цвет нежности и преданности, иногда его называют «цветом матери». Создает ощущение спокойствия и защищенности.
- Коричневый, как и зеленый, ассоциируется с живописной и всемогущей природой. Цвет миролюбивый и стабильный, добавляет уверенности и снимает стресс, тесно связан с порядком во всем.
- Белый и черный — нейтральные. Хотя и являются полностью противоположными, как добро и зло, оба усиливают действие других цветов, именно поэтому их часто используют на выставках для оформления стен, чтобы экспонаты выделялись на их фоне.



Цвета в спальне

Классическими для спальни считаются пастельные тона всех основных цветов. Они успокаивают и способствуют отдыху. Нежелательно выбирать насыщенные теплые оттенки, например, яркий красный или желтый, ведь они мешают хорошему сну. Хорошо подойдет синий, который ассоциируется с небом. Он способен расслабить организм после тяжелого дня. Чтобы разбавить такой холодный оттенок, можно добавить детали противоположного теплого цвета.

Могут быть использованы оттенки зеленого. Наш мозг реагирует на них, как на траву и листья, поэтому он успокаивает и наполняет новой энергией. Такой цвет хорошо подходит для шумных комнат с плохой звукоизоляцией.

Темно-сиреневый цвет лучше не выбирать. Он может вызвать уныние и депрессию. Но если такой цвет сочетать с более светлыми оттенками фиолетового, то в комнате будет гораздо комфортнее.

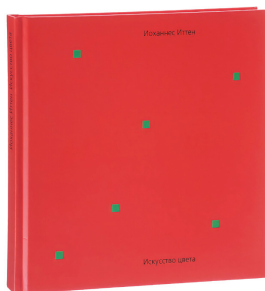
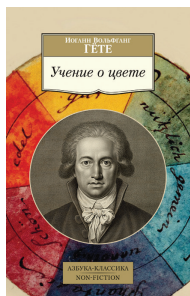
Цвета для рабочей зоны

Правильный выбор цвета для рабочего места способствует эффективности умственной деятельности. В оформлении такой зоны предпочтительны цвета, которые вдохновляют и стимулируют активность мозга. Это могут быть оттенки желтого или синего. Со вторым надо быть осторожными, чтобы комната не получилась слишком холодной — в таких условиях работать очень тяжело. Зеленый цвет снижает чувствительность к шуму и, соответственно, помогает лучше сосредоточиться на делах. Более яркие и пестрые цвета можно использовать для оформления штор или мебели. Оттенки серого и черный лучше не выбирать – они ассоциируются с офисом и дресс-кодом и могут нагнать уныние и сон.



Существует большое количество книг, которые могут помочь разобраться в этой интересной и непростой теме. «Секретный язык цвета: история мира в шести красках» Экстута Ариэля и Экстута Джоана предоставляет множество сведений о цветах из повседневной жизни. Книга «Искусство цвета» Иоханнеса Иттена дает полное описание «работ» цвета — его восприятия, видов контраста и способов смешивания. А «Учение о цвете» Иоганна Вольфганга фон Гёте открывает природу цвета и рассказывает, что на самом деле видит наш глаз, а что додумывает мозг.

Цвет играет в нашей жизни огромную роль, но мы редко об этом задумываемся. Если правильно его использовать, можно изменить свою жизнь, добиться успехов и обрести внутреннее умиротворение.



Цвета в одежде

Цвета в одежде тоже имеют большое значение. Они могут помочь создать впечатление о людях. Например, черный воспринимается окружающими как показатель власти, серьезности и интеллекта, поэтому чаще всего мантии выпускников университетов именно такие. Чтобы убедить или произвести впечатление на кого-то, лучше надеть вещь красного цвета, а чтобы расположить к себе — розового или желтого, потому что они повышают выработку серотонина. Если человек одет в серое, то он не хочет привлекать к себе внимание и по натуре спокойный и наблюдательный.



ПО СЛЕДАМ MET GALA 2021

Одно из главных модных событий года — Met Gala 2021, тема которого: «В Америке: модный лексикон» — уже отгремело, но на просторах интернета все еще можно наткнуться на обсуждения запоминающихся нарядов этого года. Выставка Института костюма — идеальное мероприятие для всех, кого покинуло вдохновение или кто ищет что-то новое и необычное для своих собственных образов.

Ежегодно на посвящениях в студенты и студенческих веснах направления моды многих университетов импровизируют с подачей своего видения жанра костюма, погружаясь в различные эпохи и реальности, чтобы показать зрителям, что даже студенты способны удивлять. Постараемся же вдохновить всех, кто интересуется модой, на примере истории создания четырех самых впечатляющих и невероятных комбинаций одежды Met Ball 2021.

Наш список открывает человек, впервые приглашенный на Met Gala и представивший сразу три наряда, созданных Versace во главе с дизайнером Ходо Мусой — **Lil Nas X**. «Я знал, что хочу заняться доспехами, еще до того, как мы что-либо знали о теме, но знаете, мой стилист и Versace больше всего работали над этим», — говорит рэпер в интервью для Vogue.



Первым нарядом артиста был бежево-золотой бархатный плащ, в котором Lil Nas X напоминал особу королевских кровей, но затем, после череды снимков на красной дорожке, плащ открывает вид на блестящие золотые доспехи — как раз то, что хотел Монтеро. Но и на этом сюрпризы не закончились: пока артист поднимался по лестнице, с него сорвали латы, и он предстал перед публикой в дерзком облегающем черном комбинезоне на молнии, усыпанном золотистыми стразами.

Вы можете подумать, что на мужчине было слишком много золота, но и этому есть объяснение. В том же интервью для Vogue артист говорит, что 7 и 9 его любимые числа, а золото — это 79 элемент в таблице Менделеева.



Asap Rocky и **Рианна** вместе посетили Met Gala, это их дебютный выход в качестве пары. Но сейчас наше внимание сосредоточено не на певице, а на ее кавалере, который был укутан в обычное стеганое одеяло. Как так вышло, что Rocky появился в одеяле? Дизайнер ERL Эли Рассел Линнц о начале сотрудничества с Рахим Мойерсом говорит, что просто позвонил ему и предложил создать костюм для Met. Вскоре Эли начал набрасывать идеи.



«Он дал мне много свободы в том, что я хотел создать», — говорит дизайнер. — И результат невероятно неожиданный». Рокки выглядел впечатляюще на дорожке Met Gala в смокинге из шелковой тафты, сшитом на заказ по мотивам последней коллекции ERL. В дизайне также использовалась традиция квилтинга. Линнц решил использовать лоскутное одеяло, которое нашел в благотворительном магазине, в качестве основы для коллекции Met Gala. «Мы работали с невероятным молодым квилтером Заком Фостером, который специализируется на одеялах для погребения и памяти», — говорит Эли. — В этом есть ирония, которая мне понравилась, когда я использовал одежду умерших, чтобы создать это прекрасное новое одеяло в их честь».



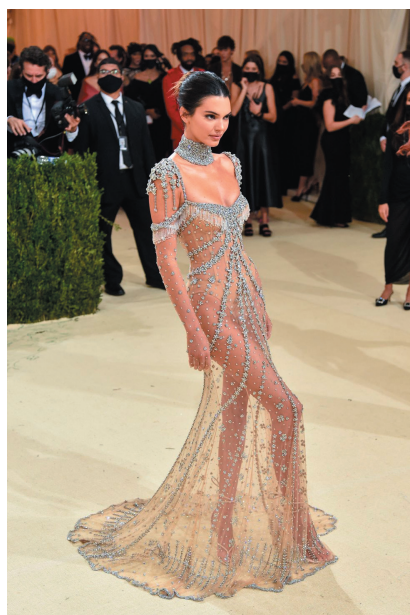


На выставке моды Института костюма **Билли Айлиш** преобразилась до неузнаваемости. Поп-звезда отказалась от ярких и ядовитых цветов и мешковатой одежды в пользу женственного образа. Никакого эпатажа — перед нами самая настоящая голливудская классика. Девушка выбрала платье дизайнера, который на протяжении всей жизни одевал первых лиц Белого дома — Oscar de la Renta. Фернандо Гарсия, директор бренда, рассказал New York Times, что его тюлевое творение оттенка венецианского беллини «очень чистое и чувственное».

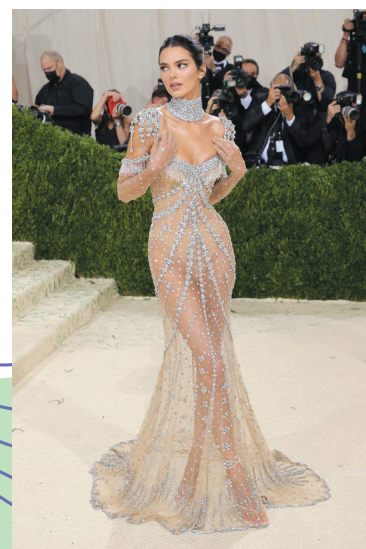


Дизайнер отметил, что на этапе создания эскиза певица пришла к нему с фотографиями Грейс Келли и Мэрилин Монро и добавила, что хочет попробовать что-то в их стиле, потому что в ближайшее время планирует добавить в свой гардероб больше женственности и элегантности. Кстати, этот Met Gala был дебютным для юной исполнительницы, и у нее, несомненно, получилось впечатлить публику! Также благодаря Билли Oscar de la Renta окончательно отказался от использования меха в своих коллекциях, ведь она убежденная вегетарианка и не работает с марками, которые по-прежнему используют натуральный мех.

Самое большое, по мнению большинства, впечатление на Met Gala произвела американская модель **Кендал Дженнер**. Девушка была одета в так называемое «голое» платье, украшенное переливающимися кристаллами, а дополняли образ драгоценный чокер и элегантные бриллиантовые эполеты.



Вдохновением для создания такого наряда послужила Одри Хепберн в ее знаковой роли Элизы Дулиттл в фильме «Моя прекрасная леди». Тогда Одри была в платье от Юбера де Живанши — дизайнера, с которым она много раз сотрудничала на протяжении всей своей карьеры. Наряд для Дженнер также создавал бренд Givenchy. Журналистам модель рассказала, что любит Одри и именно поэтому они вместе со стилистом хотели запечатлеть ее особенный момент и сделать его своим.



Почти все образы, представленные здесь, не новинка, однако все они всколыхнули мир моды. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что порой не обязательно изобретать колесо, достаточно вспомнить любимую классику, как это сделали Кендал и Билли. Если желание впечатлить аудиторию слишком велико, то посмотрите на вещи, которые вас окружают. Вдруг из старого полотенца можно сделать модное пончо? И конечно же, не забывайте про «образы-матрешки», с помощью которых можно продемонстрировать несколько нарядов на одном событии. Быть может, на ближайшем мероприятии студенты покажут свои новые, ранее не раскрытые, но такие простые и элегантные стороны.

ДЕЛО ДЛЯ ДУШИ

— *Что вы умеете делать?*
— *Все! Стрелять, варить халву, подковать жеребца, вскрыть сейф, подделать документы, принять роды, написать статью, петь... в хоре.*
(к/ф «Бег»)

Мы живем в мире безумных скоростей, в котором люди, только проснувшись, уже куда-то бегут. Это начинается с детства: сначала садик, потом школа, институт, работа. Человек задыхается в этой скорости без возможности остановиться, восстановить силы, получить простое удовольствие.

Хобби чаще всего носит творческий характер и помогает человеку восстановить силы, приостановить этот безумный бег, расслабиться и получить удовольствие от создания чего-то нового.



Для начала расскажу немного о своем увлечении: учусь на 4 курсе ФИТ, я журналист и верстальщик журнала «СТADI-ON», а также руководитель SMM.

— Увлечений у меня много, но самое длительное — это плетение фенечек. Научилась я этому мастерству, когда ездила в лагерь, тогда было модно носить фенечки. А мне было интересно их именно плести.

Какие сложности есть в этом занятии?

— Процесс плетения требует много терпения, это выражается как в завязывании нескольких тысяч узелков, так и в ожидании результата. Часто промежуточный результат может не нравиться, и хочется быстрее закончить, но я так не могу. Если честно, недовольства в процессе не оправдываются в результате.

Что бы я выбрала: процесс или результат?

— Для меня результат важнее, мне нравится смотреть и восхищаться своими умениями и терпением. Особенно я это ощущаю, когда доплетая коврики толщиной в 200 и больше ниток.

Совет для тех, кто себя еще не нашел.

— Я считаю, что надо браться за все — опыт в любых его проявлениях необходим. А по итогу что-то может и увлечь.

Многие ребята из ТвГТУ готовы поделиться своими увлечениями, рассказать о своем пути развития, а также о сложностях, с которыми сталкиваются при начинании какого-либо дела.

Вот некоторые из них.



Роман Ашуров — студент 3 курса ФУСК,
руководитель направления «КВН»:

Как давно ты занимаешься смешанными единоборствами?
— Спортом я начал заниматься в начальной школе, потом до старшей школы перестал по некоторым обстоятельствам, но полностью не бросил и со временем продолжил.

Сложно ли совмещать учебу и спорт?

— На самом деле, совмещать совершенно не сложно, важно правильно распределять время, а желание является главной движущей силой.

Какая главная цель, которой ты хотел бы добиться?

— Глобальных целей у меня нет, поэтому занятие спортом — увлечение исключительно для себя.

Бывают ли моменты, когда пропадает желание заниматься спортом, и как ты с этим справляешься?

— Конечно, бывают подобные моменты, но в такое время необходимо отдохнуть немного и с новыми силами продолжать любимое дело. Главное — не затягивать с отдыхом.

Ангелина Коваль — студентка 1 курса ФИТ,
состоит в творческом направлении «Театр».

Давно ты играешь на укулеле? Сама ли ты училась?
— На укулеле я играю почти два года, училась с помощью гайдов на Youtube.

С какими сложностями ты столкнулась, когда начинала?

— Укулеле сама по себе легкий инструмент, но сложности есть, как и в любом деле: к некоторым аккордам очень сложно привыкать. А также из-за размера укулеле человеку с длинными пальцами, наверное, будет сложно брать многие из аккордов.

Песни каких исполнителей чаще играешь?

— Чаще всего я играю и пою Алёну Швец, у нас с ней примерно одинаковые возможности голоса.

Как думаешь, что мешает людям найти свое увлечение?

— Многие люди просто не хотят искать и пробовать что-то новое.



Алексей Дубов – студент 4 курса, профорг ИСФ:

Как давно началось твое увлечение растениями?

— Начал увлекаться растениями я в детстве, с тех пор, как меня начали отвозить на каникулы к бабушке, на постоянное летнее место жительства, где мы с ней занимались плотным озеленением огорода.

Какие растения ты любишь — цветущие или с декоративной зеленью?

— Как ни странно, но цветы я не люблю. Нет того самого наслаждения, когда из семечка ты вырастил огромную тыкву или же чабрец, который благоухает на всем участке.

Сколько растений в твоей коллекции сейчас?

— Много, в моей коллекции как деревья, которые растут на улице, и что-то вроде авокадо, растущего дома, так и микрозелень. В последнее время решил попробовать культуру бонсай и сделать таковой из фикуса.

Бывает ли такое, что устаешь от растений?

— От них сложно устать, они медленны, безмолвны и терпеливы — полная противоположность меня, наверное, поэтому мы и дружим.

Дай совет людям, которые ищут увлечение для себя.

— Мне кажется, я перепробовал десятки разных занятий за свою жизнь и на самом деле так и не понял какое же хобби прямо мое. Не бойтесь пробовать все, что только заинтересовало.



А ты, читатель, нашел свое хобби? Если у тебя еще нет дела для себя, которое не вгоняет тебя в рамки, стоит задуматься о том, чтобы подыскать себе такое увлечение для души и своей личной «терапии», эта статья — знак.

ЖМЫХ SKATE HOUSE

Вот она! Долгожданная проект-коллаборация редакции «MEDIA-ON» и центра молодежных субкультур ЖМЫХ SKATE HOUSE. Наши журналисты поговорили с создателем первого крытого скейт-парка в Твери Данилой Удаловым. Читай, смотри, слушай и забирай секретную скидку на катание ;)



О СЕБЕ:

Меня зовут Данила Удалов, я студент ТвГТУ, учусь на ФИТ, на направлении «Прикладная информатика в экономике». Занимаюсь профессионально скейтбордингом уже на протяжении 8 лет. Главной целью своей жизни на данный момент я вижу развитие скейтбординга и нашего творческого коллектива.

О СКЕЙТ-ПАРКЕ:

Идея зародилась еще в феврале 2021 года. Я начал думать: как можно это реализовать? Было решено искать финансирование и поддержку. После безуспешных попыток обращения в администрацию города я нашел поддержку у ребят из «Нового города», которые профинансировали 80% моего проекта. «Новый город» — это строительная компания, которая занимается постройкой жилых комплексов. Моя идея была интересна компании, т.к. они занимаются постройкой квартала для жителей Морозовских казарм, чтобы впоследствии их расселить, а поскольку мой скейт-парк находится неподалеку, они решили поддержать мою идею в постройке такой локации.

О ФЕДЕРАЦИИ СКЕЙТБОРДИНГА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ:

Пока что ее нет. Однако еще год назад я оплатил в Министерстве юстиции государственную пошлину, и она до сих пор действует. Так что как только я утвержу символику и подожду пару месяцев для получения всех необходимых документов, мы уже будем готовы выступать на чемпионатах под эгидой Федерации скейтбординга Тверской области. Как только это произойдет, вы сразу об этом узнаете, так как мы обязательно закажем в честь этого крутое мероприятие.

О ПЛАНАХ:

ЖМЫХ SKATE HOUSE — это некий центр молодежных субкультур, который объединяет в себе людей, занимающихся экстремальными видами спорта, но это на данный момент. Моя миссия — это развитие творческого сообщества, к которым экстремалы тоже относятся, но не составляют его полностью. Я планирую организовывать здесь интересные мероприятия, начиная с просмотров фильмов и заканчивая семинарами с крутыми спикерами. Когда зима выпустит нас за пределы стен, мы собираемся расширить свою территорию и выйти на улицы, одновременно устраивая различные мероприятия на открытом воздухе. На данный момент я уже предоставил финансовый отчет «Новому городу» и теперь собираю команду единомышленников, чтобы делегировать обязанности. Параллельно я хочу открыть мастерскую для изготовления досок ручной работы. Как только нам проведут сюда газовое оборудование, я примусь выполнять заказ на 130 досок в Москву.

О МОТИВАЦИИ:

На самом деле, я часто задаюсь этим вопросом, потому что сейчас я работаю без какой-либо прибыли и живу на стипендию, а порой часть стипендии уходит на налоги. Но я вижу бешеный потенциал и энергетику в наших ребятах, они способны свершить то, что никто никогда не совершал в нашей области. Зима показывает нереальные результаты, и мы уже можем смело отправлять этих бойцов на различные чемпионаты. Осталось зарегистрировать федерацию.



Если я хочу попробовать экстремальный спорт, но ничего не умею:

В проекте предусмотрены групповые и индивидуальные занятия с инструкторами. Занятия проводятся не только по скейтбордингу, но и по роликам и самокату. В первый час занятия инструкторы определяют предрасположенность и подбирают оптимальный для новичка стиль, манеру тренировок и оборудование. Преимуществом является гибкий график:

в чат высылается расписание, и вы сами выбираете для себя наиболее удобное. Первое занятие, как правило, со скидкой.

Если у меня нет необходимого оборудования:

Инструкторы рекомендуют клиентам надевать защиту, но не принуждают. Однако, в любом случае, защиту и доску можно взять в прокат по демократичной стоимости — 100 рублей/час. После трех часов начинает действовать скидка в 50%. Также на базе центра есть скейт-шоп. В нем квалифицированные специалисты помогут отремонтировать доску и подобрать детали в случае поломки.

Чтобы получить скидку на катание:

Выложи историю с этим журналом в INST или VK, отметь «MEDIA-ON» и ЖМЫХ, и скидка твоя! Акция продлится до конца апреля.



Цены:

- День безлимитного катания — 250 р. в будни; 300 в выходные дни;
- Месяц безлимитного катания — 3500 рублей;
- Индивидуальное занятие с инструктором — 900 рублей;
- 5 индивидуальных занятий с инструктором на месяц — 4000 рублей (экономия 500 рублей);
- 10 индивидуальных занятий с инструктором на полтора месяца (+1 занятие в подарок) — 7000 рублей (экономия 2900 рублей);
- 15 индивидуальных занятий с инструктором на 2 месяца — 9000 рублей (экономия 4500 рублей);
- Групповые занятия по роллер-спорту на 8 и 12 занятий — 4000 и 6000 рублей соответственно;
- На все абонементы предусмотрена бесплатная заморозка на 2 недели.

Адрес:

Скейт-парк находится во Дворе Пролетарки, д. 18, также локация отмечена на Яндекс.Картах. Если в Яндекс.Такси вы введете в поиске «ЖМЫХ», то водитель привезет вас прямо к воротам!

Если вам захотелось узнать Даню поближе, то рекомендуем послушать его интервью в рамках рубрики «Тот Самый».



А ознакомьтесь визуально с парком вам поможет видео:

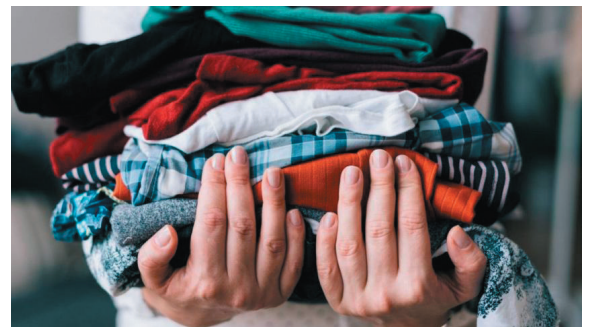


ЧТОБЫ ПОВЕРИТЬ В ДОБРО, НАДО НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ ЕГО!

С каждым годом добровольческая деятельность становится все популярнее как в нашей стране, так и за ее пределами. Появляется много разных направлений, с помощью которых волонтер может реализоваться. Развитие института добровольчества идет семимильными шагами, ведь в любой сфере жизнедеятельности может понадобиться помощь волонтера.

Но для того, чтобы начать помогать нуждающимся, не нужно быть членом волонтерской организации. Сегодня вы узнаете о том, как могут обычные люди делать маленькие, но очень значимые добрые дела!

У каждого человека часто возникает проблема: есть вещи в хорошем состоянии, но использоваться они уже никогда не будут. Например, пальто, купленное несколько сезонов назад, или брюки, приобретенные в порыве, а по итогу вы их так ни разу и не надевали. Выбрасывать жалко, все-таки деньги потрачены. Так что же тогда делать? Куда их можно отдать? Именно поэтому в Твери есть специальные места, которые принимают одежду и продукты для многодетных и малообеспеченных семей, оказавшихся в сложной ситуации.



ПРОЕКТ «ДОБРЫЙ ШКАФ»

Фонд оказывает гуманитарную помощь людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.

Можно приносить одежду, обувь, бытовую химию и средства личной гигиены. Принесенные вещи будут отсортированы и переданы по заявкам социальных учреждений региона.



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «КОНСТАНТА»

Основная деятельность направлена на оказание комплексной помощи семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, и выпускникам детских домов. Организация принимает не только одежду, но и мебель, бытовую технику, канцелярские принадлежности и не скоропортящиеся продукты. Вещи не должны быть новыми. Достаточно того, чтобы они были чистыми и без дыр.



РЕЗЕРВНЫЙ ФОНД ТВЕРСКОГО КСЦОН

Тверской комплексный центр социального обслуживания населения принимает одежду, продукты и посуду. Но желательно, чтобы вещи были новые, а продукты не скоропортящиеся: сахар, мука, растительное масло, крупы и так далее.

ОТДЕЛ СОЦИАЛЬНОГО СЛУЖЕНИЯ ТВЕРСКОЙ ЕПАРХИИ

При отделе работает служба добровольных помощников, которая помогает малообеспеченным и многодетным семьям, инвалидам, одиноким и престарелым гражданам. Помимо одежды и обуви можно приносить головные уборы, детские коляски, кровати и ходунки. Все принесенные вещи должны быть пригодны для последующего использования.



Не задумываясь, каждая семья выбрасывает обычные пластиковые крышки десятками в месяц и сотнями в год. А между тем, отданные на вторичную переработку, они не только не загрязнят окружающую среду, но и помогут детям-сиротам.

ПРОЕКТ «ДОБРЫЕ КРЫШЕЧКИ»

«Добрые крышечки» - это социально-экологический проект, направленный на помощь детям с ограниченными возможностями из приемных семей.

В его рамках можно сдавать завинчивающиеся пластиковые крышечки от пищевых продуктов (пластиковых бутылок, тетрапаков, дойпаков) и другие крышечки, имеющие маркировку «2», «HDPE» и «PE-HD». Основное требование — крышечки должны быть чистые. В некоторых крышках бывают вкладыши — их стоит вынуть, если это возможно. Далее они отправляются на переработку в Тверской завод вторичных полимеров, который переводит оплату в благотворительный фонд. Все вырученные средства направляются на покупку реабилитационной техники для нуждающихся детей.



Пункты сбора крышечек в Твери:

- 1) Торговый центр «Вавилон» (Бульвар Цанова, 8)
- 2) Дворец культуры «Пролетарка» (Проспект Калинина, 20)
- 3) Дворец культуры «Металлист» (Петербургское шоссе, 39)
- 4) Спорткомплекс «Радуга» (Проспект Победы, 39)
- 5) Магазин настольных игр «Hobby Games» (ТЦ «Рубин», проспект Калинина, дом 15, строение 1)

Проблема защиты животных является одной из самых актуальных в России. Волонтеры постоянно борются за то, чтобы права животных были учтены на законодательном уровне. Но для того, чтобы помогать нашим четвероногим друзьям, не обязательно быть зоозащитником. Необходимо обратиться в инициативную группу по защите животных.

ИНИЦИАТИВНАЯ ГРУППА ПО ЗАЩИТЕ ЖИВОТНЫХ

Это сообщество волонтеров, объединивших усилия ради решения проблем уличных собак и кошек в Тверской области.



Есть несколько способов помощи этому проекту:

- **Финансовая поддержка** — вы можете перечислить любую сумму для необходимой помощи и лечения животных, попавших в беду.
- **Стать волонтером** — довести животное до клиники, выкладывать посты в социальных сетях о его пристройстве в семью, помогать на благотворительных акциях. Крайне необходима любая волонтерская помощь!
- **Стать опекуном** — если есть желание, но нет возможности взять животное домой, то вы можете стать опекуном понравившейся кошки или собаки. Питомца можно навещать, выгуливать, покупать корм, отвозить на прививки — то, что необходимо для его содержания.
- **Помочь кормом** — под опекой центра находятся 600 бездомных кошек и собак, которых нужно каждый день кормить. Вы всегда можете помочь животным, если привезете корм.



НОЧЬ, УЛИЦА, ЗВЕЗДА, ПЛАНЕТА...

В 2022 году в созвездии Лебеда может появиться сверхновая. Профессор колледжа Калвина Ларри Молнар исследовал движение сдвоенной звезды KIC 9832227 и предположил, что в этом году эти две звезды могут столкнуться. После слияния в системе произойдет мощнейший взрыв, который можно будет наблюдать с Земли невооруженным глазом. И хотя есть шанс, что его теория ошибочна, уже в первой половине наступившего года нас ждут множество звездопадов, противостояния планет и сближения Луны и Земли. И все это можно будет увидеть даже без телескопа. Главное – чаще смотреть на ночное небо.

Плеяды

Когда: с января до апреля.

Как найти: расположены недалеко от созвездия Тельца и лежат на одной линии с двумя самыми яркими красноватыми звездами на западном горизонте — Альдебараном и Бетельгейзе.

Описание:

Уже с начала года можно наблюдать самое близкое к Земле звездное скопление. Невооруженным глазом человек видит в Плеядах около шести-семи звезд, поэтому эту группу небесных светил иногда называют «Семь сестер». В древнегреческой мифологии Плеяды — семь нимф. Они были отправлены Зевсом на небо, чтобы спастись от преследования Ориона. Самая яркая из них — Альциона. Рядом с ней дугой расположились Майя, Электра, Тайгета и Меропа. По другую сторону Альционы — Атлас.

Лириды

Когда: 16-25 апреля. Пик активности — ночь с 22 по 23 апреля.

Как найти: созвездие Лиры. Треугольник самых ярких звезд напротив ковша Большой Медведицы (летне-осенний треугольник). Верхняя правая звезда принадлежит Лире.

Описание:

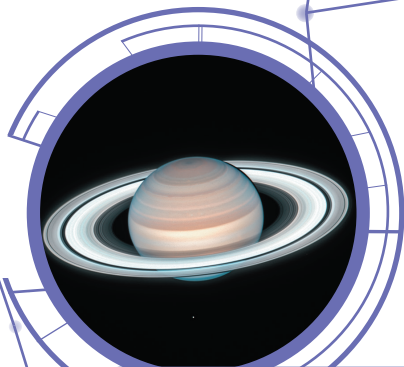
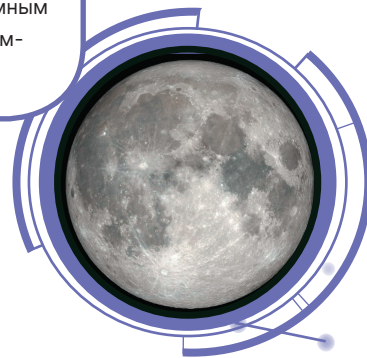
Он отличается от других звездопадов тем, что большинство метеоров не имеют хвостов. Но даже не смотря на это, на небе они появляются поистине эффектно: яркая белоснежная вспышка, застывающая на пару мгновений. Отдельным плюсом будет поздний восход Луны, что даст шанс разглядеть даже небольшие метеоры.

Суперлуние

Когда: 14 июня, 13 июля, 12 августа

Описание:

Луна максимально приблизится к Земле. Она увеличит свой видимый диаметр примерно на 14% и будет на 30% ярче, чем обычно. Самое время достать бинокль и во всех подробностях рассмотреть океан Бурь, раскинувшийся темным пятном на большей части видимой Луны, или море Спокойствия, где приземлился в 1969 году «Аполлон-11».



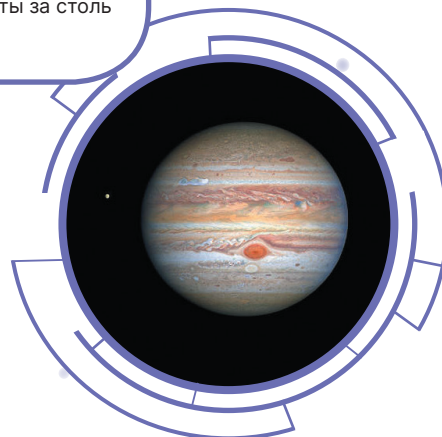
Когда: 13 августа — 29 октября

Как найти: Сатурн — желтоватая звезда под летне-осенним треугольником. Юпитер — большая и яркая звезда восточнее Сатурна

Описание:

В августе-сентябре наступит прекрасное время для поездки за город: ночь наступает раньше и еще не такая холодная, как зимой. Тогда же на небе появятся самые большие планеты Солнечной системы — Юпитер и Сатурн. 14 августа Сатурн будет ближе всего к Земле и осветится лучами Солнца. Благодаря этому можно будет различить силуэты колец. А уже 26 сентября будут наилучшие условия для наблюдения за Юпитером. Тогда же можно достать бинокль и посмотреть на движение его спутников: Каллисто, Ганимеда, Европы и Ио. Уже через полчаса вы заметите, как сильно они изменили свое положение по отношению к диску планеты за столь короткое время.

Сатурн и Юпитер



Иногда ночью можно увидеть искусственные спутники, похожие на «бегающие» звезды. Сейчас на орбите их около 6000, но еще 65 лет назад вокруг Земли летал лишь один «Спутник-1», первый искусственный спутник Земли. Прошло чуть больше полувека, и уже активно разрабатываются проекты по созданию рекламных баннеров на ночном небе. Так что лучше насладиться видом звездного небосклона, пока его не закрыли «огни цивилизации».



Astronet — удобный сайт, которым я всегда пользуюсь. Там можно найти календарь предстоящих астрономических событий, карту звездного неба и многое другое



Овны

Весна предоставит Овнам достаточно времени, чтобы тщательно все переосмыслить и серьезно наметить планы на будущее. Не забывайте о своем здоровье, если почувствуете неладное, то стоит сразу обратиться к специалистам. В эти дни вам потребуется все ваше терпение в отношении близкого и профессионального окружения. К маю вы обретете новые силы, почувствуете всплеск мотивации и уверенности в себе.



Тельцы

Тельцов ожидают успехи в карьере, однако важно не упустить предоставленный шанс. Перед вами откроется много возможностей, поэтому решите, что для вас важно и за что вы хотели бы ухватиться. Недоброжелатели не будут стоять в стороне, поэтому будьте готовы противостоять им. И помните, агрессия не решит ваши проблемы.



Близнецы

Близнецам жизнь покажется серой и скучной. Но первое впечатление обманчиво, потому что за всей этой серостью вас поджидают блистательные успехи на работе и в учебе. Вместе со снегом и холодами уйдут проблемы с финансами, но крупные покупки совершайте только после того, как пару раз зададите себе вопрос: «А оно мне точно необходимо?»

З О Р О



Раки

Ваша жизнь станет подобна маятнику. Сперва вас охватят сомнения, затем вы почувствуете неожиданный прилив сил и позитивной энергии. Наступает пора путешествий и дальних поездок, что поспособствует вашему культурному развитию. Новые знакомства тоже не заставят себя долго ждать, поэтому будьте более избирательны с окружением.



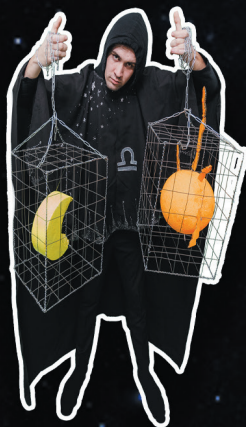
Львы

Белый бык рекомендует Львам проявить силу духа и непреклонность, иначе поставленные цели не смогут стать реальностью. Вам необходимо сконцентрироваться на ключевых аспектах перемен, поскольку судьбоносные шансы выпадают не так уж часто. Перспективы этого периода станут отправной точкой для эффективного профессионального развития и прибыльных начинаний.



Девы

Для Дев весенний период предсказывает активные действия в рабочем плане: график станет более комфортным и атмосфера будет доброжелательна к исполнительным представителям знака. Многие продемонстрируют таланты в абсолютно новых сферах деятельности. Вы однозначно ощутите грядущие перемены и точно ухватитесь за выпавшие шансы. Будьте готовы к неожиданным трудностям и помните, что при желании вы сможете устранить любые неприятности, расчищая дорогу для будущих свершений.



Весы

Сейчас весы должны находиться в здравом уме. Разложите все свои мысли, желания и цели по полочкам, и это поможет вам понять, что необходимо сделать в первую очередь. Весной 2022 года вам необходимо оставаться уверенными в своих решениях, быть здравомыслящими и ставить реальные цели. Бык приветствует любые покупки, будь то крупные или небольшие. В денежном плане произойдут изменения в лучшую сторону.



Скорпионы

Скорпионы непобедимы предстоящей весной! Вы будете готовы идти до конца, добиваясь результата. Но будьте осторожнее. Прислушайтесь к своему здоровью, старайтесь избегать стрессов, не переутомляйтесь понапрасну. Если вы не успели реализовать все планы в 2021 году, то не переживайте, начало нового года предоставит вам возможность завершить все дела



Стрельцы

Стрельцам весна преподнесет постоянные контакты с людьми. С кем-то придется прервать общение, хоть будет очень жаль разрывать контакты с дорогими людьми, но игра стоит свеч, а с кем-то отношения неожиданно наладятся. Уделите внимание новым знакомствам, в будущем они могут принести удачу. Творческих личностей ждет расцвет их таланта.

ОКЛОП



Козероги

Представители этого знака ощутят весной прилив жизненной энергии. Проявятся такие черты, как смелость, упорство, чувственность, энергичность и неутомляемость. Вы сможете много сделать, если пересилите сомнения и возьметесь за трудоемкие задачи, которые казались раньше недоступными. Типичным Козерогам это время принесет массу экспериментальных ситуаций, новаторских подходов и интересных решений. Социальная активность поспособствует установлению прочных связей с людьми. Все это приведет к максимально быстрому осуществлению намеченного.



Водолеи

Водолеи, следите за тем, что говорите и что обещаете окружающим, потому что могут возникнуть моменты, когда вы будете не в силах сдержать свое слово. Поэтому помните, порой молчание — золото. Не затягивайте решение важных вопросов, например, ремонта. В апреле будьте внимательны с поступающей к вам информацией. Среди всего потока данных могут оказаться весьма ценные сведения



Рыбы

Затмевают Рыбы все вокруг этой весной. Вы приковываете взгляды окружающих. Станете чувственной личностью, способной на вдохновение. Интуиция, данная вам от природы, возродится во всей своей красе. Придет вдохновение на поиск себя в материальном мире, освоение доселе неизвестных сфер деятельности, а также на новые свершения и самореализацию. Большинство представителей стихии Воды наконец-то сбросит балласт старых обязательств или жестких ограничений, ощутив практически безграничные возможности, внутреннее раскрепощение и творческий подъем.

В ТЕНИ НАУКИ

Что собой представляет Отдел организации научных исследований и разработок в Политехе? Чем они занимаются и с какими вопросами к ним можно обратиться? Обо всем этом узнаем у сотрудников отдела.

О РАБОТЕ

Отдел организации научных исследований и проектов расположился на четвертом этаже центрального корпуса университета (Ц-419). Отдел входит в управление научных исследований и разработок ТвГТУ и подчиняется проректору по научной и инновационной деятельности Алексею Анатольевичу Артемьеву.

Работа нашего отдела условно состоит из двух частей. Первая включает в себя коммуникацию с учредителем — Минобрнауки России, а также различными подведомственными организациями и структурами, на которые возложены функции мониторинга, оценки эффективности научной деятельности в университете, курирования различных программ и т.д.

Это в большинстве случаев невидимая работа, но необходимая и объемная. Напоминает сражение с гидрой: от нас всегда что-то хотят, и когда мы удовлетворяем один запрос, на его месте вырастают два (смеется). Вторая часть, как сейчас бы сказали, более креативная и для нас более интересная: она включает в себя взаимодействие с преподавателями, аспирантами и студентами по вопросам их участия в различных научных мероприятиях и программах. Одни направлены на презентацию результатов научно-исследовательской деятельности, другие на получение финансовой поддержки научно-исследовательских работ (обычно в форме грантов или стипендий), третьи имеют больше репутационную составляющую, как, например, конкурс «Моя страна — моя Россия», нередко присутствует и туристическая составляющая. По этому направлению мы занимаемся коммуникацией, организационными вопросами и документальным сопровождением, где-то больше, где-то меньше.

Вообще, я хочу подчеркнуть, что мы вместе с коллегами всегда видели одной из ключевых задач нашего отдела разгрузить коллег — как преподавателей, так и студентов — от лишней «бюрократии», бумажной работы. И чем больше в этом плане мы можем на себя взять, тем лучше. **Как говорится, quae sunt caesaris caesari et quae sunt dei deo (в том смысле, что каждому свое). Научная деятельность и так требует приложения массы сил от коллег, поэтому я искренне рад, когда мы можем помочь. Также это работает и в обратном направлении.**



ЯРОСЛАВ ДЬЯЧЕНКО

руководитель Отдела научных исследований и разработок ТвГТУ

Если у вас есть желание принять участие в каком-либо научном мероприятии, грантовом конкурсе, стипендиальной программе, вы можете обратиться к нам, и мы совместно с вашими научными руководителями и руководством университета постараемся помочь вам в этом. Это, конечно, не исчерпывающий ответ на вопрос, но дает общее представление о том, чем мы занимаемся.

О НАУКЕ

Видимо, придется разочаровать читателей и сказать, что я наукой не занимаюсь. В рамках современного дискурса, когда мы слышим слово «наука», то в первую очередь имеются в виду естественные и технические науки, и на то есть ряд причин. Главные из них пару веков неизменны. Во-первых, знаменитый поворот к идее экспериментальной науки, сформулированной Фрэнсисом Бэконом и реализованной Исааком Ньютоном в XVII веке, изменивший ее основания, цели, методологию. После этого гуманитарным наукам пришлось бороться за «научность», и с течением времени этот вопрос менее острым не становился. Во-вторых, «правильная» наука, то есть технические науки в тесной взаимосвязи с естественными, генерирует точки приложения капитала и последующий его рост. То, чем занимаюсь я, никому капитал не увеличит: я по образованию историк философии, и моя задача — передавать уже накопленное.

Мое поле — гуманитарная составляющая образования, в том числе глубокое и всестороннее, с учетом существования различных подходов к этому вопросу, понимание роли науки и как практики, и как социального института в истории западной цивилизации.

О ЛИЧНОМ

Я родился и вырос в Харькове на одной из центральных улиц — проспекте Ленина, который заканчивается площадью Дзержинского. С запада вокруг нее расположились корпуса Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина, моей альма-матер, одного из старейших университетов в Российской империи. И, можно сказать, меня воспитали Харьков, его дух, люди, академическая культура.

В отношении хобби особо не концентрировался на чем-то одном. По настроению и в различных пропорциях: книги, фильмы, музыка (особенно на Hi-End аудиосистемах), односолодовый шотландский виски, красные фламандские эли, кулинария, RPG старой школы и глобальные стратегии. Конечно же, как бы попсово сейчас ни звучало, путешествия.

Отдельно стоят фридайвинг и альпинизм, не оставляю надежд вернуться. Хотел бы и парапланеризм попробовать.

Из любимых фильмов я бы выделил «Царство небесное» Ридли Скотта, «Девятые врата» Полански и «Братство кольца» Джексона.

Из книг — «Имя розы» и «Маятник Фуко» Умберто Эко, рассказы Чехова и, конечно, не могу не вспомнить Толкина; будучи прочитанным в детстве, он оставил глубокий след.

По музыке сложнее, я начинал маленьким с папой с Deep Purple, Led Zeppelin, Doors и т.д. Потом были Power, Doom, Folk, Numetal, Grunge. Затем я, конечно же, как приличный человек, остепенился. Пошел bluesrock, progressive, современная неоклассика. В общем, по исполнителям пусть будут Dire Straits, Five Finger Death Punch, «Калинов Мост» и Jeremy Soule.



МАРИЯ ЗАВАДЬКО

преподаватель и ведущий инженер
в Отделе научных исследований и
разработок ТвГТУ



О РАБОТЕ

Если сформулировать емко, моя работа заключается преимущественно в привлечении молодежи к научной деятельности и содействию в ее закреплении в этой сфере. К сожалению, существующие механизмы вовлечения молодых ученых в науку, а также меры их поддержки уже не всегда эффективны, поэтому создание благоприятных условий для удержания молодежи в науке требует особого подхода и подразумевает целый комплекс мероприятий от простого информирования обучающихся о планируемых научных мероприятиях до организации их проведения.

Конечно, мне хочется, чтобы молодые ученые нашего вуза имели широкие возможности для овладения исследовательскими компетенциями, поэтому со своей стороны я всегда готова прийти на помощь. Иногда вместе со студентами лично дорабатываю проекты перед презентациями экспертам, в этом мне помогает опыт экспертиз и участия в конкурсах в прошлом, а также знание проблем изнутри. Я с уверенностью могу сказать, что чувствую себя на своем месте и делаю работу с удовольствием.

Предложение о работе я получила еще во время обучения в магистратуре на инженерно-строительном факультете. Сначала в 2019 году пришла работать в штат кафедры автомобильных дорог, оснований и фундаментов в качестве преподавателя, а затем уже с 2020 года заняла должность ведущего инженера в Отделе научных исследований и разработок.

О НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Моя первая постоянная работа никак не была связана с наукой и началась еще с 9 класса школы. С 2011 по 2017 год я пела на клиросе в партии альта. **Такой опыт довольно рано мне дал понять, насколько важно хорошо выполнять свою работу и получать от нее удовольствие. Это то, что позволяет чувствовать себя по-настоящему счастливым человеком.**

Первые научные поиски в виде проведения однофакторных экспериментов и небольших статей-выводов начались на втором курсе университета со знакомства с Викторией Борисовной Петропавловской, которая до сих пор является моим наставником и проводником.

Бакалавриат я окончила по направлению «Промышленное и гражданское строительство», сейчас учусь в аспирантуре по профилю «Строительные материалы и изделия».

К строительному материаловедению меня привела любовь к физике и интерес к практическому применению знаний. Цель моего диссертационного исследования — получение эффективных строительных материалов на основе техногенных отходов. **К слову, одной из приоритетных задач строительного материаловедения на сегодняшний день как раз и является разработка материалов, отвечающих современным требованиям по энерго- и ресурсосбережению, то есть с максимальным вовлечением отходов.**

О ЛИЧНОМ

На самом деле, со свободным временем у меня большие проблемы, но когда оно все же случается, как правило, читаю и нахожусь с близкими мне людьми. **Дома, как и в работе, мне в первую очередь хочется быть полезной, это делает меня счастливой.**

Один из моих любимых фильмов – «Собачье сердце» Владимира Бортко. Гениальный фильм по гениальному произведению, в котором прекрасно все: от тонкого юмора до подобранного актерского состава. Не буду ходить далеко и в качестве любимого сериала сошлюсь на еще одну экранизацию произведения Михаила Булгакова — «Мастер и Маргарита». Причем экранизация Бортко также мне ближе, чем Юрия Кары.

Музыку слушаю нечасто, иногда это просто фон для работы, поэтому и открытия для себя в этом мире совершаю редко. Из последнего обнаружила молодого британского композитора и исполнителя Тома Оделла. Лично мне пара композиций запала в душу, хотя, полагаю, многие бы со мной поспорили, так как это скорее для любителей небольших зарисовок на клавишных.

Я очень люблю путешествовать, иногда просто понимаю, что больше не могу оставаться на месте. **Во многих интересных местах побывала как раз благодаря научной деятельности. Кстати, к моему стыду, до сих пор не была в Карелии, так что это задача номер один.**

О РАБОТЕ

Мои рабочие задачи в отделе довольно разнообразны. Это и рассылка информации о проходящих научных мероприятиях, конкурсах, различные отчеты о НИР, которые мы делаем с Ярославом Олеговичем, переписка с различными организациями и ведомствами, периодически подключаюсь к организации и сопровождению студенческих научных мероприятий.

В 2019 году Элеонора Юрьевна Майкова (прим.: проректор по учебной работе ТвГТУ) предложила мне должность в учебно-методическом отделе, так и получилось, что сразу после окончания бакалавриата осталась тут. Позже Элеонора Юрьевна и Алексей Анатольевич Артемьев предложили мне место внутреннего совместителя в ОНИИП.

Я всегда считала, что очень далека от науки, но Политех помог посмотреть на себя с другой стороны. И бакалавриат, и магистратуру я окончила по направлению «Социология». Выбор был случайным совпадением всех звезд, но я ни разу не пожалела, что пошла именно в ТвГТУ и именно на эту специальность.

В процессе обучения мы занимались социологическими исследованиями. По каким-то писали научные работы и выступали с ними на конференциях различного уровня.

Когда я училась в бакалавриате, то была председателем Студенческого научного общества факультета управления и социальных коммуникаций. В СНО попала по приглашению Оксаны Юрьевны Верпатовой (прим.: доцент кафедры социологии и социальных технологий), которая как раз работала в отделе до меня. Основная цель председателя – это развитие студенческой научно-исследовательской работы на факультете. СНО относится к отделу научных исследований и разработок, поэтому мы уже пересекались по работе в этой сфере с Ярославом Олеговичем и Алексеем Анатольевичем.

О СТУДЕНЧЕСТВЕ

Помимо работы в Политехе, я еще занимаюсь в танцевальной студии ТвГТУ «Формат». Совмещать разные сферы отнюдь не сложно, ведь когда ты делаешь то, что тебе нравится, то время найдется на все. Тем более, занятия в студии проходят в нерабочее время, так что ничего другу другу не мешает, а лишь помогает переключиться и отдохнуть.

Самое удивительное, что даже в студенческие годы я умудрялась совмещать и танцы, и учебу без ущерба друг для друга. Состояла в активе ФУСК и танцевала. Мы выступали на различных мероприятиях Политеха, городских, всероссийских и международных конкурсах.

Все воспоминания о студенческой жизни вызывают улыбку на лице. Поэтому я всем студентам советую пробовать себя везде и во всем, вы не пожалеете!

Из своих воспоминаний я бы выделила фестиваль «Посвящение в студенты» факультета управления и социальных коммуникаций в 2018 году. Там я была задействована в четырех танцевальных постановках, и это был мой первый опыт участия в таком количестве номеров.

АНАСТАСИЯ АНДРУСОВА

ведущий инженер в Отделе научных исследований и разработок ТвГТУ



О ЛИЧНОМ

В свободное время я танцую, встречаюсь с друзьями, путешествую (по ближним городам в связи с нынешней ситуацией). Я бы выделила Кавказские горы. Люди, которые любят горы, меня поймут. Финляндию, Швецию. Хочу побывать на зимнем Байкале и в Грузии.

Моя цель в работе — попробовать себя в роли преподавателя. Еще хотелось бы поступить в аспирантуру и защитить кандидатскую. А мечта в жизни — успешно совмещать семью и карьеру, чтобы эти сферы дополняли друг друга. Сложно, но хочется, чтобы это получилось.

Самое главное — не переставать учиться и пробовать себя в чем-то новом, не стоять на месте, повышать уровень своей компетентности, коммуникабельности. Качественно выполнять свой функционал, стремиться его улучшить.

Любимая книга — Эрих Мария Ремарк, «Триумфальная арка», а из фильмов и сериалов я бы выделила следующие: «Форс-мажоры», «Бурлеск», «Дневник памяти», «Убийство в Восточном экспрессе».

СТАДИОН

#ТВГТУ
#СТАДИОН
#MEDIA_ON



Студенческий журнал
Тверского государственного
технического университета

#65 январь / февраль / март СТАДИОН #65 ON