

СМД

FORUM

12+

Студенческий журнал
Тверского государственного
технического университета

СТАДИ ЭН

#67 ноябрь / декабрь 2022 г. / январь 2023 г.

КОГДА, ЕСЛИ НЕ СЕЙЧАС



Конец года всегда подталкивает нас возвращаться к уже написанным главам, чтобы начать следующие. Спешим сообщить вам новость: в «СТАДИ-ON» появился новый главный редактор – Елизавета Моисеева. Благодарим Настю Михайлову за ее вклад в развитие журнала и помощь в создании этого выпуска. Изменится ли что-то для тебя, читатель? Нет, мы все так же будем продолжать радовать тебя статьями и креативными решениями. Оставайся с нами!

Номер 67 необычен еще и тем, что мы решились на небольшую шалость: вместо привычной обложки с героями выпуска вы увидите дизайн, созданный при помощи нейросети. Надеемся, такая перемена придется вам по душе. Когда, если не сейчас, не так ли?

«Тратим деньги и радуемся жизни». Звучит нереально? Но превратить сказку в жизнь возможно, а поможет в этом статья Наташи Лебенковой.

Легендарное возвращение «Лирики Политеха». Насладитесь уютным зимним пейзажем и окунитесь в атмосферу размышлений со стихотворением «Выйди из комнаты...».

О том, как управлять концентрацией внимания и справляться с соблазнами отвлечений, узнаете в материале «Поставь на паузу».

Иногда даже маленькая идея может принести успешный результат. Фотопроект Александра Виноградова «Аватар» точно убедит вас в этом.

Приготовьте фломастеры и ручки. Пора братья за нашу раскраску-антистресс! Кстати, она тоже была создана при помощи нейросети. А подробнее о том, как искусство выходит на абсолютно новый уровень, сочетающий в себе не только вдохновение человека, но и возможности компьютера, в статье «Нейросети-художники, или AI-Art».

Как можно приобрести новые навыки, играя? Артем Кузнецов рассказывает о геймофикации.

«И того и другого. И можно побольше», – именно так вы скажете, когда увидите статью о рецептах из фильмов и сериалов. Приятного аппетита, ой, чтения!

«Политех, загадай желание» – пожелания активистов уже внутри!

Хотите узнать историю появления Деда Мороза? Тогда скорее смотрите материал «Новый год к нам мчится...!»

Желание загадали, подарки получили, а что делать дальше? Чтобы определиться было проще, мы составили список мест, которые точно помогут провести «Каникулы в сказке». Пусть эти праздники станут по-настоящему светлыми и волшебными, и, конечно, читайте 67-й номер «СТАДИ-ON».

Счастливого Нового Года!
Елизавета Моисеева

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, выпускница ТвГТУ;
Заместитель главного редактора – Елизавета Моисеева, студентка 2 курса ФИТ;
Технический редактор – Александра Загрядская, студентка 5 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, выпускница ТвГТУ;

Тексты:

Елизавета Моисеева, студентка 2 курса ФИТ;
Вероника Журавлева, студентка 4 курса ФУСК;
Кристина Сумина, студентка 4 курса ФУСК;
Наталья Лебенкова, выпускница ТвГТУ;
Анастасия Михайлова, выпускница ТвГТУ;
Милана Александрова, студентка 2 курса ФИТ;
Артём Кузнецов, выпускник ТвГТУ;
Татьяна Литвинова, к.ф.н., директор Студенческого клуба ТвГТУ;
Алина Гарлевская, выпускница ТвГТУ;
Алина Миронова, студентка 3 курса ТвГУ;
Максим Гринин, студент 2 курса ТвГУ;

Иллюстрации: Алина Гарлевская, выпускница ТвГТУ; Кристина Малая, выпускница ТвГТУ;

Дизайн: Наталья Тимофеева.

Вёрстка:

Александра Загрядская, технический редактор, студентка 5 курса ФУСК;
Анастасия Михайлова, выпускница ТвГТУ;
Елена Морозова, студентка 3 курса ФУСК.
Елизавета Моисеева, студентка 2 курса ФИТ;
Кристина Сумина, студентка 4 курса ФУСК;
Милана Александрова, студентка 2 курса ФИТ;
Виктория Щавелева, студентка 2 курса ФИТ;
Олег Едапин, студент 3 курса ФИТ;
Татьяна Шувалова, студентка 2 курса ФИТ;
Виктория Черноусова, студентка 3 курса Тверского медицинского колледжа;
Александр Голубев, студент 4 курса ФУСК;

Дизайн обложки: нейросеть.

Фото: Александр Виноградов, студент 5 курса ФУСК; Анастасия Михайлова, выпускница ТвГТУ; архив ЦМП, фотопроjekt «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.

№67 (ноябрь / декабрь 2022 г./январь 2023 г). Издается с декабря 2005 года
Адрес редакции и издателя: 170026, г. Тверь, наб. Аф. Никитина, д. 22, Ц-335.
Телефон: (4822) 78-47-02 (доб. 777).

E-mail: tgtunews@gmail.com.

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

СОДЕРЖАНИЕ

ШАХ И МАТ! СТР. 5

Интервью с руководителем школы «Фигурляндия» Дмитрием Бражниковым.

ГУМАНИТАРИИ В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ СТР. 6-9

Научная жизнь преподавателей и студентов факультета управления и социальных коммуникаций.

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ТВГУ СТР. 10-11

Актуальная информация для абитуриентов и их родителей.

ТРАТИМ ДЕНЬГИ И РАДУЕМСЯ ЖИЗНИ СТР. 12-13

Финансовая грамотность для чайников, или как сохранить свой кошелек толстым.

ВЫЙДИ ИЗ КОМНАТЫ... СТР. 14-15

Подумать о важном, взглянуть на приятное.

КАК ЭТО ВОЗМОЖНО СТР. 16-17

Какие возможности есть у студентов Политеха?

ПОСТАВЬ НА ПАУЗУ СТР. 18-19

Про то, как написать курсовую, не отвлекаясь на YouTube.

АВАТАР СТР. 20-21

Фоторабота, опубликованная в зарубежном журнале «Looker». На это точно стоит посмотреть!

КОГДА, ЕСЛИ НЕ СЕЙЧАС? СТР. 22-23

Раскраска-антистресс теперь и в нашем журнале! Дайте волю своей фантазии и создавайте шедевры.

НЕЙРОСЕТИ-ХУДОЖНИКИ, ИЛИ AI-ART СТР.24-26

О том, как разработки, которые раньше существовали только в фантастических рассказах, стали частью нашей жизни.

ВСЕ В СВОИ ИГРУШКИ ИГРАЕШЬ? СТР. 27-29

Геймификация. Что это такое, и с чем ее едят.

ЧАЙНАЯ МАГИЯ СТР. 30-31

Согревает, объединяет, настраивает... Да, и все это о чае. Узнайте, как подобрать свою магию.

И ТОГО И ДРУГОГО. И МОЖНО БЕЗ ХЛЕБА СТР. 32-33

Те самые блюда из любимых фильмов и сериалов. Читайте рецепты и накрывайте на стол!

ПОЛИТЕХ, ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ СТР. 34-35

Если бы вы были Дедом Морозом, чтобы вы подарили университету? Пожелания активистов уже внутри!

НОВЫЙ ГОД К НАМ МЧИТСЯ... СТР. 36-37

Его никто не видел, но все о нем слышали... Все тайны доброго волшебника раскрыты.

КАНИКУЛЫ В СКАЗКЕ СТР. 38-39

Новогодние праздники не только про оливье и «Один дома». Откройте новые места вместе с нашей подборкой.

ШАХ И МАТ!

В последние годы популярность шахмат набирает обороты. Во-первых, из-за пандемии люди по всему миру засели дома и не на шутку увлеклись настольными и онлайн-играми. Во-вторых, внимания к этой игре добавил вышедший в ноябре 2020 года сериал «Ход королевы», главная героиня которого - гениальная девушка-шахматистка, обыгравшая лучших советских гроссмейстеров.

— Дмитрий, расскажите, пожалуйста, откуда у Вас появилась любовь к шахматам?

— Я никогда не занимался шахматами профессионально, а наше знакомство – это чистая случайность. В детстве увидел, как двоюродный брат со своим другом играют в какую-то непонятную игру. Заинтересовавшись, начал расспрашивать у них о правилах. Вот так все и началось.

— На Ваш взгляд, изменилось ли отношение к шахматам за последние годы?

— Шахматы – удивительная игра! Интерес к ней с каждым годом не угасает, а, наоборот, привлекает большее количество людей. И я думаю, что такая тенденция сохранится в будущем.

— В любой сфере деятельности человек сталкивается с трудностями. Какие сложности возникают в Вашей профессии?

— Было сложно набирать первых учеников на занятия и составлять комфортное расписание для групп.

— В каком возрасте можно отдавать ребенка в шахматную школу?

— Многие считают, что учиться в шахматной школе можно только с семи или даже с восьми лет. Но это ошибочное мнение. Ребенок может начать заниматься уже с четырех лет. В этом возрасте лучше усваивается информация и быстрее появляется способность к анализу.



Тверь не осталась в стороне, и вашему вниманию представляется шахматная школа «Фигурляндия», где любой желающий может попробовать сыграть свою заветную партию. Ведь пробное занятие бесплатно!

А все интересующие подробности нам согласился поведать руководитель школы, а также выпускник ТвГТУ Дмитрий Бражников.



— Насколько я знаю, в Вашей школе могут заниматься не только дети, но и взрослые люди. Не сложно ли снова начинать играть во взрослом возрасте, если последняя партия была сыграна еще в школьные годы?

— Все обязательно получится при наличии сильного желания у самого человека. А если мы говорим о тех взрослых, кто начинает учиться игре с нуля, то наша система обучения сможет их заинтересовать и увлечь.

— В школе можно обучаться индивидуально и выбрать в качестве преподавателя известного шахматиста?

— Да, такая возможность предусмотрена для взрослых и детей. Наши преподаватели – кандидаты в мастера спорта по шахматам, работающие в этой сфере уже не первый год. Кстати, двое из них студенты Политеха.

— Зачем учиться в школе, если есть видеоуроки на сайтах?

— Если ваш ребенок занимается по видеоматериалу, то он не развивает свой коммуникативный навык, не получает шахматный опыт на практическом уровне и не находит себе новых друзей.

— Как быстро происходит прогресс?

— Точного ответа нет, ведь все мы полностью индивидуальны. Кто-то сразу схватывает на лету, а другим необходимо больше времени. И поэтому мы стараемся максимально раскрыть потенциал каждого ученика.

ГУМАНИТАРИИ В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

НАУЧНАЯ ЖИЗНЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА УПРАВЛЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

Что сразу приходит на ум, когда речь заходит о научной деятельности ТвГТУ? Скорее всего, какие-то сложные чертежи деталей, колбочки с веществом, оборудование и станки, не так ли? Безусловно, значительная часть научной деятельности вуза все же посвящена техническим наукам, однако наши студенты и преподаватели гуманитарных направлений также занимаются исследованиями. Самое время об этом рассказать!

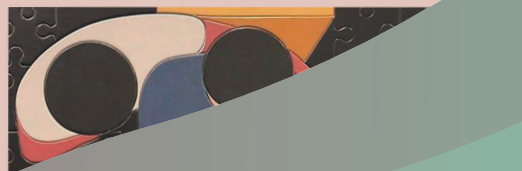
КАФЕДРА СОЦИОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Так, научной деятельностью активно занимается кафедра социологии и социальных технологий. Преподаватели видят свою социальную миссию в содействии благополучию и процветанию общества. Их главный и крупный проект – это изучение самых разных проблем местного самоуправления в муниципалитетах Тверского региона. В рамках исследования рассматриваются активность жителей городов и сёл, их желание и нежелание участвовать в выборах, оценка органов власти и многое другое. И все это изучается с 2009 года (!). В проекте участвуют и студенты, которые проводят анкетирование среди жителей области. С полученными результатами кафедра выступает на конференциях всероссийского и международного уровня, круглых столах, выпускает собственные публикации.

Помимо этого, кафедра ССТ изучает вовлеченность молодёжи в волонтерскую и общественно-политическую сферы, проблему защиты прав инвалидов и другие актуальные вопросы современности. Так, в этом году проводилось исследование по наболевшей теме COVID-19.

Студенты тоже не сидят без дела. Ребята пишут свои работы и затем выступают на конференциях. Главный плюс в том, что каждый обучающийся может сам выбрать направление, которое его интересует, будь то толерантность общества или тенденции в социальных сетях. Ежегодно молодые учёные посещают такие мероприятия, как Международная научно-практическая конференция студентов, которую организуют ТвГТУ и ТГМУ, Международный молодёжный научный форум «Ломоносов» в МГУ, Научно-практическую конференцию студентов и молодых учёных ТГСХА.





КАФЕДРА МЕНЕДЖМЕНТА

Активно занята научной работой и кафедра менеджмента. Студенты вместе с преподавателями заинтересованы в участии в различных конференциях и конкурсах. Учащиеся получают возможность пообщаться с профессионалами из других вузов, проявить свои ораторские качества и глубже изучить своё направление. Молодые учёные кафедры неоднократно становились лауреатами Всероссийского конкурса на лучшую студенческую научную работу, проводимого Фондом развития отечественного образования среди студентов бакалавриата и магистратуры образовательных организаций высшего образования. Ежегодно проводится межвузовская научно-теоретическая конференция «Управление экономическими процессами и системами», на которой студенты ТвГТУ показывают свои проекты.

Особо яркие и значимые работы учащихся публикуются в сборниках научных трудов ФУСК, в «Вестнике ТвГТУ» и других изданиях и журналах.

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ, ИСТОРИИ И ФИЛОСОФИИ

Серьёзными научно-исследовательскими работами занимается кафедра психологии, истории и философии. Один из проектов посвящён изучению личностных качеств студента на первых этапах его обучения. В нём рассматривалась мотивация учащегося к учёбе, его способность анализировать себя и свои поступки, социальная активность первокурсников и прочие немаловажные моменты студенческой жизни. Также преподавательским составом изучается проблема здоровья молодёжи, раскрывается мнение о качестве жизни молодого человека, его удовлетворённости жизнью, уровень ответственности и моральные ценности.

Проведённые исследования публиковались в журнале «Прикладная психология и педагогика», «Вестник ТвГТУ», на II Всероссийской научно-практической конференции от МГЭУ, «Вестник Воронежского государственного университета» и во многих других изданиях. За 2021 год кафедра выпустила 3 монографии, 79 научных статей, некоторых из них входят в перечень ВАК России и систему РИНЦ!

Юные студенты-психологи тоже заинтересованы наукой. Ребята ежегодно демонстрируют свои знания на Международной научно-практической конференции ТвГТУ и ТГМУ.



КАФЕДРА БУХГАЛТЕРСКОГО УЧЁТА И ФИНАНСОВ

На кафедре бухгалтерского учёта и финансов ежегодно проводятся всероссийские научно-практические конференции «Цифровая экономика» и «Междисциплинарные исследования экономических систем». В них принимают участие преподаватели, студенты, а также специалисты-практики из многих городов РФ. Каждый раз в сборниках названных конференций публикуются работы около 100 участников, значительную часть которых составляют учащиеся бакалавриата, специалитета и магистратуры ФУСК ТвГТУ.

Так, за последние 5 лет преподавателями кафедры и студентами направлений «Экономика» и «Финансы и кредит» было опубликовано 5 научных монографий и более 300 публикаций в научных журналах и сборниках конференций. Представляете, какая огромная работа была проделана для развития социально-экономических наук?

КАФЕДРА ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВОМ

В течение последних десяти лет и до настоящего времени на кафедре экономики и управления производством реализовано множество научных проектов, которые выполняются при финансовой поддержке РГНФ и Правительства Тверской области, а также при финансовой поддержке РФФИ. В научно-исследовательской работе изучаются формирование инвестиционно привлекательного климата региона, его оценка, риски и многие другие проблемы экономики. Работы преподавателей получили широкое общественное признание и были опубликованы в изданиях, которые входят в международные базы Scopus и Web of Science.

В 2012 году на базе кафедры был создан научно-образовательный центр «Развитие», с помощью которого проводятся регулярные научные и научно-практические конференции международного и национального уровня. На мероприятиях преподаватели и студенты обсуждают актуальные проблемы развития экономики РФ, её цифровую трансформацию и использование современных информационных технологий в экономической сфере.

КАФЕДРА АВТОМОБИЛЬНОГО ТРАНСПОРТА

Машина уже давно стала другом человека, без которого не проходит ни один день в нашем современном обществе. В последние годы большая часть всей научно-прикладной работы кафедры автомобильного транспорта направлена на Тверской регион и связана с разработкой проектов и рекомендаций по повышению эффективности, безопасности и качества перевозок грузов и пассажиров автомобильным транспортом.

Преподавателями кафедры было опубликовано 7 учебных пособий и два издания учебника «Автотранспортные и погрузочно-разгрузочные средства» с грифом УМО вузов РФ, а также 2 монографии.

Увлечены делом и активно проявляют себя в научной сфере и студенты. Они ежегодно участвуют в научных конференциях, их выпускные квалификационные работы занимают призовые места на Всероссийских конкурсах дипломных проектов. Так, за последние 5 лет преподавателями и учащимися изданы 27 научных статей, принято участие в 14 всероссийских и международных конференциях.

Кафедра находится в сотрудничестве с Министерством транспорта Тверской области, Холдингом «Афанасий», Управлением ГИБДД УМВД по Тверской области, ООО «Транспорт Верхневолжья» и многими другими предприятиями, с которыми преподаватели организуют встречи для выпускников.

Такой большой вклад вносит наш факультет управления и социальных коммуникаций в гуманитарную науку. Преподаватели и студенты вкладывают много сил в свои работы. Статистика показывает, что все проведённые часы за исследованиями прошли не впустую, ведь за последние 5 лет факультетом выпущено более 2300 публикаций! И в будущем эта цифра будет только расти.

КАФЕДРА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Кафедра иностранных языков занимается научно-исследовательской работой по двум основным направлениям: общекафедральные исследования и индивидуальные. В первом проекте преподаватели изучают систему языкового образования для лучшего усвоения предмета студентами, во втором – социально-философские моменты развития языка, образования и общества.

За 2021 год преподавателями было выпущено 37 научных работ, некоторые из них входят в перечень ВАК РФ и индексируются в базе данных Web of Science.

В прошлом году работники кафедры участвовали во Всероссийской научно-практической конференции Южного Университета ИУБиП, Международной научно-практической конференции ТГПУ и многих других мероприятиях.



ДНИ ОТКРЫТЫХ

ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКИЙ

26 марта 2023

по адресу: пр. Ленина, 2

**ХИМИКО-
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
ФАКУЛЬТЕТ**

22 января 2023 в 12:00

23 апреля 2023 в 12:00

по адресу: пр. Ленина, 25
(корпус ХТ)

**ФАКУЛЬТЕТ
ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

12 февраля 2023 в 12:00

по адресу: пр. Ленина, 25
(корпус ХТ)

**ИНЖЕНЕРНО-
СТРОИТЕЛЬНЫЙ
ФАКУЛЬТЕТ**

5 февраля 2023 в 12:00

9 апреля 2023 в 12:00

по адресу:
наб. А. Никитина, 22
(корпус Ц)

Справки по тел.

ДВЕРЕЙ ТвГТУ

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

(воскресенье) в 12:00

25 (корпус ХТ)

Тверской
политех

ФАКУЛЬТЕТ
ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЯ
И ИНЖЕНЕРНОЙ
ЭКОЛОГИИ

28 января 2023 в 12:00

по адресу:
ул. Академическая, 12
(корпус Л)

МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ
ФАКУЛЬТЕТ

11 февраля 2023 в 12:00

по адресу: пр. Ленина, 25
(корпус ХТ)

ФАКУЛЬТЕТ
УПРАВЛЕНИЯ
И СОЦИАЛЬНЫХ
КОММУНИКАЦИЙ

19 февраля 2023 в 12:00

по адресу:
наб. А. Никитина, 22
(корпус Ц)

(4822)78-70-80

ТРАТИМ ДЕНЬГИ И РАДУЕМСЯ ЖИЗНИ

Здесь не будет курса, как стать миллионером за 5 шагов. И инструкции, как ограбить банк. Но не спешите перелистывать страницу, мы поговорим о том, как сохранять свой кошелек толстым, а банковскую карту - наполненной.

01

Распишите свой бюджет

Звучит уже сложно, но на деле нужно просто обозначить весь свой доход: зарплата, стипендия, дополнительный заработок, подарки, инвестиции от бабушки. Можно отметить в заметках или выписать в блокнот. И все свои расходы, даже импульсивные. Рекомендую разделить по категориям: например, еда, жильё, транспорт, одежда, хобби, прогулки, праздники/дни рождения, красота/здоровье. А теперь вычтите второе из первого и посмотрите на результат. Если вы не ушли в минус, то всё хорошо. А если ушли, то самое время что-то менять.

Если у вас нет сил/желания/времени заниматься этим самому, то можно скачать приложения. Например, «CoinKeeper» или «Money». Они умеют фиксировать доходы и расходы, анализировать траты, высчитывать свободные деньги и, в зависимости от ваших целей, составлять план на следующий месяц.

02

Запланируйте свои расходы

Подумайте, на что вам нужно больше всего денег, а где можно сэкономить. И распределите свои траты в процентном соотношении. Например, 30% на еду, 10% на коммунальные платежи и бытовые траты, 20% на одежду и красоту/здоровье, 10% на транспорт, 10% на прогулки и хобби, 10% праздники/дни рождения. Распределяйте так, чтобы при любых тратах у вас еще оставалось 10% и больше. Даже если у вас останется 200 рублей – это уже лучше, чем ничего.

03

Приучите себя откладывать

Вот тут мы вспоминаем про те самые оставшиеся 10% и больше. Каждый месяц откладывайте определенную сумму. Это можно делать разными способами: переводить на счет в банке, снимать с карты и класть в ящик/конверт/в коробку/под подушку. Чтобы это действие не отнимало у вас много сил, и вы о нем не забыли, сделайте процесс автоматическим. В «Сбербанке» можно создать цель (например, «коплю на ноутбук») и поставить автопополнение. Помните, что регулярное маленькое действие всегда лучше бездействия.

04

Платите, чтобы заработать

Деньги можно и нужно хранить не только дома или на счете. Позвольте им работать на вас. Откройте вклад в банке и положите свои накопления под проценты. Каждый месяц вам будет начисляться определенная сумма. Вклады могут быть снимаемые и неснимаемые, пополняемые и непополняемые. От характеристик и срока зависит величина процента. Выделите время и поищите информацию, на сайтах банков всё подробно расписано. Как владелица двух вкладов в разных банках, смело могу сказать: не переживайте, никто не украдет ваши деньги. Но будьте внимательны, условия вкладов могут меняться.





05

Следите за скидками и акциями

Покупать товары по акции, технику в «чёрную пятницу», а одежду в секонд-хенде вовсе не стыдно, а практично. Подпишитесь на несколько своих любимых магазинов в соцсетях и смотрите, когда будут акции. Есть множество сервисов, где можно подключить кэшбек и возвращать себе деньги за покупки. Экосистема UDS, с помощью которой вы можете копить и тратить баллы в различных магазинах и кафе.

Инсайдерская информация: государство тоже может вернуть вам деньги с помощью налогового вычета. Он оформляется, если налогоплательщик (то есть вы) тратил деньги на лечение, образование, спорт, благотворительность, страхование жизни, добровольное пенсионное страхование или на покупку недвижимости. Важное условие – налоговый вычет могут получить только те жители России, которые платят НДФЛ. Эта тема заслуживает отдельной статьи, но я рекомендую вам узнать об этом уже сейчас.

06

Попробуйте сэкономить

Это не значит, что нужно отказаться от всех радостей бытия и жить в коробке. Стоит попробовать один или два раза в неделю вообще не тратить деньги без жизненной необходимости. Например, не покупать стаканчик кофе утром или взять домашнюю еду на обед вместо похода в кафе. Но будьте готовы к тому, что экономных часто называют скрягами. Однако неважно, что о вас подумают люди, если у вас есть свой план (и вы его придерживаетесь). Кстати, финансовая грамотность помогает сохранить психологическое здоровье. Денежная подушка безопасности избавит вас от страха безработицы. А если что, позволит записаться к психологу.



07

Организируйте себе дополнительный доход

Это могут быть хобби, которое можно монетизировать, сезонная подработка или заказы на фрилансе. Давать уроки игры на гитаре или готовить детей к школе, составлять в свободное время букеты для праздников или вести канал на «Дзене». Начинать можно с малого – выложить информацию о ваших услугах в соцсетях или рассказать друзьям и знакомым о том, что вы умеете. А еще можно разобрать старые вещи в шкафу и устроить распродажу на «Авито». Благодаря интернету у нас есть множество возможностей для подработки. Главное – начать.

Текст: Максим Гринин
Фото: Анастасия Михайлова



*Лучше выйди из комнаты,
разлетись на осколки, выбей дверь с потолка.
Зачем считать дыры? На кухне, на тёрке,
Если можно глядеть в облака.*

*Выйди, выйди из комнаты.
Тот пыльный чайный сервиз не край и даже не середина, его просто ест антресоль.
Выйди, выйди из комнаты.
Твоя голова под подушкой, кровать для тебя гильотина, а одеяло с тобой – вакуоль.*

*Хватит, хватит жрать марки, не бывает гробов с окнами и дверьми.
Разве может консьерж или, может, швейцарка, стать мостом меж тобой и другими людьми?
Выйди уже из комнаты.*

*Разве могут тараканы, марширующие по потолку, заменить те далекие звёзды?
И разве могут пыли барханы вот здесь и вот там в углу так волновать твои кости?
Выйди из комнаты.*

*Не становись рабом страсти к мебели,
Собеседника в зеркале нет.
Не считай волосы, засохшие в гребне.
Выйди, выйди на белый свет.*

«Студенчество - лучшее время для твоего развития!»

КАК ЭТО ВОЗМОЖНО

Немного статистики

Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) недавно представил результаты опроса о том, как россияне оценивают возможности для самореализации молодежи в стране и своем регионе.

76% опрошенных считают, что сегодня в стране у молодежи есть возможность реализовать себя, найти применение своим способностям, добиться успеха в жизни.

Больше половины граждан - 59% - отмечают, что возможности для самореализации у молодых людей есть не только на уровне страны, но и в их регионе.

Ссылка на источник



Где искать возможности?

Для этого существуют несколько путей и множество разных ресурсов! И главное в этом вопросе - твоё желание искать. Подготовили для тебя три самых популярных и актуальных инструмента для поиска!

Ссылка на группу во «ВКонтакте»:



1 Группа Политеха во «ВКонтакте», официальный сайт ТвГТУ и приложение «Мой Политех».

Здесь можно найти информацию обо всех событиях, проходящих у нас в университете, а также отслеживать новости о проводимых конкурсах, олимпиадах, конференциях и так далее. Обязательно подпишись, если еще не сделал этого, и включи уведомления, чтобы всегда быть в курсе всех новостей.

2 Официальные сайты молодёжных организаций и проектных платформ.

Это - БАЗА! Или сновные ресурсы для твоего поиска! Именно эти организации проводят самые масштабные и известные мероприятия для молодёжи. Чтобы на 100% заинтересовать тебя, перечислим популярные платформы и некоторые проекты и возможности, которые с их помощью можно найти!

Росмолодёжь — Федеральное агентство по делам молодёжи. АИС «Молодёжь» от Росмолодежи - платформа для регистрации и поиска проектов, от региональных до международных.

- **«Таврида Арт»** - крупнейшая платформа возможностей для молодых деятелей творческой индустрии, культуры и искусства.
- **«Острова»** - всероссийский молодёжный форум с тематическими треками для развития твоих компетенций в проектной деятельности и социального проектирования, а также возможность побывать на Сахалине!



РСМ (Российский союз молодёжи) — одна из самых массовых молодёжных неполитических некоммерческих организаций России.

- **Национальная премия «Студент года»** — конкурсный и образовательный проект для обучающихся образовательных организаций РФ, имеющих особые достижения в учебной, научной, спортивной, творческой и общественной жизни.
- **«Студвесна»** — единственная в России Программа поддержки и развития студенческого творчества, а также комплекс культурных и образовательных проектов по всей стране.

РСВ (Россия — страна возможностей) — открытая площадка для общения талантливых и неравнодушных людей всех возрастов, обмена опытом между школьниками, студентами, профильными специалистами, предпринимателями, управленцами и волонтерами.

- **«Твой Ход»** — совместный с Росмолодёжью всероссийский конкурс для студентов с возможностью выиграть 1000000 рублей на реализацию своего проекта в рамках обучения в вузе и повлиять на возможности других студентов.
- **«Топ Блог»** — образовательный проект, где ведущие блогеры и эксперты обучают всех желающих развивать свои социальные сети и создавать вовлекающий контент.

3 Telegram-каналы с анонсами

На случай, если предыдущих ресурсов будет для тебя недостаточно, вот три проверенных телеграм-канала с новостями от фотоконкурсов на лучшее зимнее фото до профессиональных стажировок в других странах.

1. @vsekonkurs
2. @vsekonkursy
3. @journalistprimorie

@vsekonkurs



@journalistprimorie



@vsekonkursy



Что делать, когда нашёл возможность?

1. Подробно изучи всю информацию и Положение о мероприятии (форуме, конкурсе, событии и т.д.).

Этот, казалось бы, очевидный пункт требует внимания в первую очередь. Бывают случаи, когда целевая аудитория участников, например, только студенты магистратуры конкретных специальностей. Заранее прочти условия участия и проверь критерии отбора. Вся информация, как правило, прописана в Положении о проекте, которое ты можешь найти на сайте мероприятия или запросить напрямую у организаторов.

2. Зарегистрируйся на сайте, заполни информацию о себе и подай заявку.

Как правильно это сделать? Тебе стоит искать ответы всё в том же Положении. Для подачи заявки на некоторые форумы, например, «Тавриду», часто может потребоваться выполнение творческого задания или прохождение предварительного онлайн-обучения. У многих на этом этапе возникают трудности или сомнения в собственных силах. Мой дружеский совет из личного опыта: всегда стоит попробовать! Не получилось в первый раз - получится в следующий.

3. Проверь результаты отбора.

Если тебе повезло, то ты получишь заветное электронное письмо о том, что прошел отбор на форум. Что делать дальше, известно: собирать чемоданы и готовиться к крутым впечатлениям и ни с чем несравнимому опыту, который может изменить твою жизнь.

Если у тебя остались вопросы, обращайся в Центр молодёжной политики ТвГТУ по адресу: г. Тверь, наб. А.Никитина, д. 22, Ц-335. телефон: +7 (4822) 78-47-02

Сколько раз вы начинали писать курсовую, но снова откладывали это дело? Обещали себе убраться, но отвлекались на телефон? А сколько злополучных печенек было съедено, пока вы в пытались вернуться к работе? Так и с другими занятиями: они не всегда приносят чувство удовлетворения и мотивации, но выполнять их тоже нужно. О том, как сконцентрировать внимание и справиться с соблазнами отвлечений, и пойдет речь в этой статье.

ПОСТАВЬ НА ПАУЗУ

Затраты – выгоды

Когда мы выбираем себе занятие, наш мозг мгновенно осуществляет анализ «затраты – выгоды», взвешивая ценность результата относительно усилий, необходимых для его достижения. Как следствие, мы часто отказываемся от трудных задач в пользу более простых, особенно если нам не удастся добиться быстрого успеха.

Перед началом работы определите, к какой из двух категорий относится ваша задача:

- ✓ она может иметь ценность для вас как для личности
- ✓ от нее зависят ваши профессиональные результаты

СПИСОК NOT TO DO

После того, как вы отвлеклись, вам понадобится порядка 10-20 минут, чтобы восстановить свое внимание. После подсчета такого количества «перерывов» может оказаться, что вы так и не отдохнули, но за весь день впустую потратили несколько часов.

Создайте список **NOT TO DO**: каждый раз, когда вы захотите обновить ленту в соцсетях или отвлекаться на что-то еще, запишите это действие. Это поможет выявить слабые места, которые мешают концентрации.

Youtube или учеба?

Чем эмоционально неприятнее задача, тем больше вероятность, что вы ее отложите. А вместо этого включите очередное видео на Youtube, где нет такого количества негативных триггеров. Чтобы сделать работу привлекательнее, нужно понять, какие причины вызывают проволочки, и подумать, как их устранить.



Баланс мыслей

Для эффективной работы мозгу нужен быстрый доступ к данным, которые будут для этого использоваться. Однако мы не можем держать в рабочей памяти сразу всю нужную информацию. Поэтому прежде чем приступить к какому-то делу, составьте план действий. Можно организовать эту информацию в уме или же записать в заметках/ежедневнике. Так вы освободите голову от лишних мыслей, выделив главное.

«ПРАВИЛО ТРЕХ»

Поможет сфокусировать внимание на приоритетных задачах. Суть правила состоит в следующем:

В начале каждого дня, прежде чем начать работать, решите, какие три дела должны быть сделаны к его завершению. То же самое проделывайте в начале каждой недели. Но не забывайте рационально оценивать свои возможности.

Друг мой – враг мой

Лучший способ снизить затраты времени и внимания на телефон – ограничить количество раз, которые вы обращаетесь к нему в течение дня. Да, это сложно. Да, к этому нужно привыкнуть. Но это может помочь вашей энергии направиться в нужное русло.

Специалисты в области позитивной психологии утверждают, что создание барьеров, на преодоление которых уходит более 20 секунд, достаточно, чтобы поставить отвлечения под контроль. Так, оставив телефон в другой комнате, вы постепенно снизите желание проверять его при малейшей возможности. Правило 20 секунд можно выполнять наоборот для важных инструментов, держа их в максимальной доступности.

Что делать, если работа сосредоточена внутри телефона?

Стоит разделить по группам приложения, которые вы используете. К примеру, внутри Telegram можно отсортировать чаты и каналы, разбив их по общим признакам: друзья, учеба, саморазвитие.



Количество отвлечений можно сократить, установив полезные приложения:

PLANTIE

Отличная бесплатная замена Forest. С помощью приложения вы сможете улучшить свою концентрацию при выполнении задач. Если вам нужно непрерывно заниматься каким-то делом, то просто поставьте таймер и начните выращивать свой любимый фрукт. Если вы закроете приложение или переключитесь с одного на другое, то фрукт погибнет.

TO DO

Приложение для ведения списков дел и управления задачами. Одно дело – одна строка в списке. Выполнив задачу, вы нажимаете галочку, и задача исчезает из списка. При установке задачи можно выбрать дату, время и периодичность напоминания.

АВАТАР

Иногда даже маленькая идея может принести успешный результат. Именно так произошло с проектом фотографа молодёжной редакции «MEDIA-ON» Александра Виноградова «Аватар», который был опубликован в зарубежном журнале «Looker».

Знакомый визажист написала с предложением сделать съемку со светящимся макияжем.

Это был первый опыт работы с такой косметикой как для неё, так и для меня. К счастью, со всеми нюансами работы с ультрафиолетом удалось разобраться прямо на съёмочной площадке.

И конечный результат сильно порадовал. Обработка фотографий навела меня на мысль об одноименном фильме Джеймса Кэмерона «Аватар», что впоследствии и стало названием проекта.

— Александр Виноградов —



КОГДА, ЕСЛИ НЕ СЕЙЧАС

Те самые раскраски-антистресс теперь и в нашем журнале. Возьмите цветные карандаши, гелевые ручки или фломастеры и творите. Использовать краски не рекомендуем. Будьте внимательнее с бумагой, давайте ей время высохнуть. Желаем вам приятного творчества!

Мы добавляем такую фишку в журнал впервые, поэтому будем рады обратной связи. Пишите нашим редакторам!



НЕЙРОСЕТИ-ХУДОЖНИКИ

В последнее время всё чаще в ленте новостей встречаются упоминания нейросетей. Компьютер уже научился неплохо распознавать лица людей, подбирать контент, который может быть интересен, генерировать изображение, писать тексты и многое другое. Постепенно все эти разработки, которые раньше существовали только в фантастических рассказах, стали частью нашей жизни.

Для того чтобы разобраться, как функционирует нейросеть, нужно вспомнить принцип работы мозга. Нейроны – клетки мозга – хранят и передают информацию через химические и электрические импульсы. В упрощённом представлении мозг очень напоминает компьютер, в котором тоже имеются ячейки памяти. В 1940-х годах вышло сразу несколько научных работ, которые предлагали математическое описание функций организма, в том числе моделирование взаимодействий нейронов. И уже спустя 10 лет появились прообразы современных нейросетей: программы, которые распознавали, есть ли на картинке определённый предмет (при этом ответ мог быть только «да» или «нет»). После этого развитие «компьютерного мозга» замедлилось – не было достаточно мощных машин для более сложных задач. В 2000-х появились нейросети современного вида. Если раньше каждый «нейрон» действовал по принципу «получил – обработал – передал дальше», то теперь ему в процессе обучения присваивается вес, его значимость для итогового результата всей остальной сетью. Обработка поступающей информации происходит по заданным в программе формулам. В процессе обучения «компьютерного мозга» параметры «нейронов» могут произвольным образом меняться, чтобы на выходе был нужный результат.

Конечно, нейросети ещё несовершенны и не всегда могут изобразить то, что написано в запросе. Вот несколько советов для того, чтобы результат был похож на ожидания:

- 1) Используй простые и понятные предложения.
Не «лягушка, настолько маленькая, что её едва можно увидеть на листе кувшинки», а «маленькая лягушка на кусте кувшинки».
- 2) Если есть возможность, сразу задай параметры изображения (стиль, качество, размер и т.д.).
- 3) Смотрите примеры запросов других людей и результат, который они получили. Так можно научиться на чужих ошибках или взять что-то для себя.
- 4) Экспериментируй. Не стоит заикливаться на одном описании и ждать, когда нейросеть выдаст что-то похожее на картинку в голове. Пробуй новое.

ai art

Нейросети – программное воплощение математических моделей мозга – в какой-то степени упростили жизнь человека. Посмотреть на их работу можно уже сейчас. Например, создав собственное изображение по описанию. Для этого не нужен талант художника, достаточно лишь текстового запроса. Вот топ-5 сервисов-нейросетей, которые сгенерируют любую картинку.

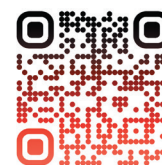


1. Midjourney

На данный момент является одной из самых популярных нейросетей для генерации изображений. Летом 2022 она перешла на стадию бета-тестирования, и теперь любой желающий может попробовать создать собственную картину. Иллюстрации в большинстве случаев получаются очень качественными и узнаваемыми. Midjourney пока не имеет собственного сайта или приложения, поэтому запрос можно осуществить только в Discord-сервере проекта. При правильном подходе сможет в точности изобразить любой запрос.

Из плюсов: возможность изменять параметры изображения, качественная генерация, можно задать референс и его влияние на итог, а также обработать фотографию в выбранном стиле.

Из минусов: ограниченное количество бесплатных попыток (25 на один аккаунт), поэтому перед созданием лучше ознакомиться со специальными командами и советами.



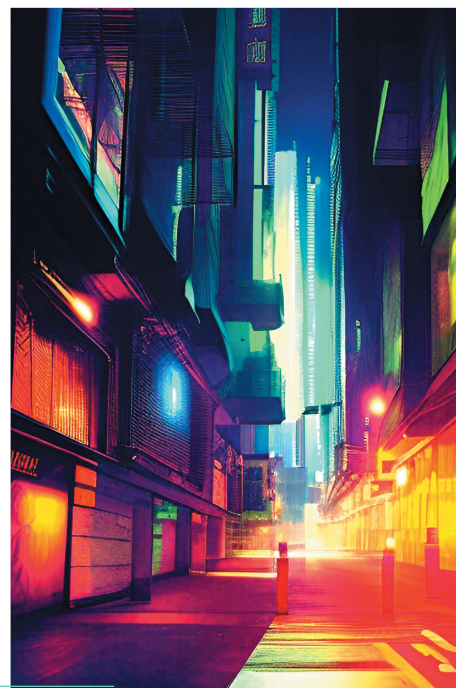
2. WomboArt

Бесплатный сайт, который позволяет создавать вертикальные иллюстрации. На создание картинки уходит не более 10 секунд. В конце почти всегда получается довольно абстрактный результат, но выдержанный в определённой стилистике. Изображения, как правило, получаются без чётких контуров. Не стоит ожидать реализма Midjourney.

У этого сервиса имеется мобильное приложение, но некоторые стили, открытые в веб-версии, доступны только по подписке.

Из плюсов: нет ограничения на попытки, есть возможность задать референс и его влияние на результат, регулярно добавляются новые стили.

Из минусов: параметры итогового изображения всегда одинаковы (невозможно повысить качество или изменить размер).



ai art ai art ai art ai art ai



3. Stable Diffusion AI

С недавних пор имеет сайт с бета-версией, которая во многом обходит первоначальный вариант. В ней появился удобный интерфейс, увеличилось количество возможных настроек, имеется гайд по созданию и т. д.

Эта нейросеть в основном генерирует реалистичные изображения, которые напоминают фотографию или стилизованный рисунок.

Из плюсов: в бета-версии есть множество различных настроек - от размера до выбора количества генерируемых иллюстраций, автоматическое сохранение работ в галерею.

Из минусов: нет встроенных стилей, в бета-версии на каждый аккаунт начисляется определённое количество кредитов, при этом каждый параметр имеет свою цену (таблица есть на сайте Stable Diffusion AI). В основной версии лишь малая часть функционала бета-версии, картинки генерируются на порядок хуже.



4. Starryai



Starryai создаёт изображение на основе текста, но с дополнениями. Результат может получиться абсолютно разным: от непонятной абстракции до профессиональных иллюстраций.

Этот сайт устроен как тематическая социальная сеть, где каждый может поделиться собственной сгенерированной работой или же посмотреть примеры уже существующих.

Из плюсов: большое количество стилей изображения, промежуточные результаты отображаются под картинкой и имеется возможность скачать их, можно задать референс и менять размеры иллюстрации, а также за дополнительные кредиты улучшить итог.

Из минусов: создание занимает около 2 минут или больше, используется система кредитов, которая ограничивает количество попыток в день.



5. Pixray

Представляет собой адаптацию нескольких моделей, а не самостоятельный сервис. Доступна только веб-версия с довольно ограниченным набором настроек. Результаты во многом зависят от выбранного стиля и текстового запроса, но в основном картинка отражает идею. При этом нет ограничений на попытки.



Из плюсов: бесплатная, возможность выбора модели нейросети для создания.

Из минусов: нельзя выбрать стиль генерации, для дополнительной настройки необходимо изучить возможные параметры, процесс занимает несколько минут.

Прогресс не стоит на месте. Ещё в апреле сеть DALL-E взорвала интернет своими качественными иллюстрациями, которые, хоть и были не без изъянов, отличались оригинальностью и реалистичностью. Но уже в июле становится открытой для тестирования Midjourney, нейросеть, созданная небольшой независимой командой. Изображения, созданные с её помощью, могут сравниться с произведениями профессиональных художников. Уже сейчас творческие люди во всю используют технологический потенциал для создания обложек, комиксов, фильмов и т. д. Тем самым искусство выходит на абсолютно новый уровень, сочетающий в себе не только вдохновение человека, но и возможности компьютера.

ВСЁ В СВОИ ИГРУШКИ ИГРАЕШЬ?

Время неустанно движется вперед, с каждой минутой в мире появляется все больше различных технологий, которые помогают человеку упростить свой быт или же скрасить скучное времяпрепровождение. Однако любая сфера деятельности не может обойтись без скучной ее части – бумажной волокиты, тяжелых мыслительных процессов или каких-то еще более сложных и заумных слов. Поэтому, для того чтобы разбавить какие-то рутинные дела, была придумана геймификация. Так что же это такое?



Началом геймификации (или игрофикации) принято считать 2010 год, когда на западе начали активно появляться различные сайты по этой тематике («Bunchball», «Budgeville»), где люди, выполняя различные задачи, могли получить «баджи». По большому счету, в те времена вся идея внедрения игровых механик в жизнь заключалась в том, что на сайте вы могли получить значок за то, что достигли успеха в какой-то из предложенных областей. Соревновательный элемент должен был подтолкнуть людей заниматься работой с большим энтузиазмом.

На тот момент это был максимум, который могли предложить разработчики, но пару лет спустя геймификация вышла уже на совершенно иной уровень. Одним из первых приложений, получивших широкое распространение, стало «Duolingo» – платформа для изучения иностранных языков. Вышедший в 2012 году сервис сделал своей фишкой то, что за прохождение различных уроков, перевод статей и документов пользователи получали очки, которые можно обменять на внутриигровую валюту – линготы. Это был один из первых проектов, который активно использовал игровую модель для привлечения и удержания пользователей, а также побуждал их к изучению иностранных языков. В России есть похожее приложение – «LinguaLeo», суть его примерно такая же: проходи уроки, корми льва, изучай языки. И если приложение американских разработчиков было уже не первым для того региона, то для российских пользователей творение отечественных программистов стало прорывом и толчком к тому, чтобы развиваться в этом направлении.



По состоянию на 2022 год геймификацию уже используют чуть ли не все крупные компании: «Майкрософт», «АлиЭкспресс», «Сбербанк» и прочие. Самым простым и близким к нам может быть, например, приложение «Шаги» во «ВКонтакте», которое с помощью соревновательного элемента побуждает людей больше ходить пешком и дает за это ачивки. Но это все примеры, которые продуманы множеством маркетологов и разработчиков, а что, если привнести немного игрофикации в наш вуз?



За годы обучения в университете вы повстречаете множество преподавателей, одни из них будут томить скучными, на ваш взгляд, лекциями, другие будут показывать фильмы, различные аппараты и установки, а третьи будут с вами «играть». Именно с третьим типом мне посчастливилось повстречаться несколько раз.

Другой преподаватель любил коллекционировать анекдоты, и, если ты мог рассказать ему что-то, чего он не слышал до этого, то получал плюстик в карму. Казалось бы, простая задача, но выполнить её могли лишь единицы.

«Кто счастливее студента, который получил зачет? Только студент, получивший его просто так». Шуточная фраза одного из преподавателей, любившего играть с нами в различные игры. Так, на каждую пару он выбирал дресс-код, о котором мы не знали заранее (чаще всего это были какие-то деловые штучки, типа галстуков, рубашек и пиджаков). Придя на пару в таком, мы получали очки в виртуальный зачет. Также мы могли победить его в игре, в которой нужна удача. Например, пять раз из пяти выкинуть «орла» на монетке.

Третий на каждую пару выбирал игру, с помощью которой объяснял нам социальное взаимодействие между людьми («Мафия», «Бункер» и др.) – это было обусловлено спецификой предмета, но они хорошо разбавляли время на парах. Всё это, наверное, не побуждало нас к усиленному изучению предмета, однако располагало к тому, что этот предмет может быть нам интересен не только из-за его наполнения, а еще и из-за человека, который его преподаёт.





В заключение можно добавить, что любая игрофикация не будет функционировать без правильного встраивания её в ход работы. Как и в компьютерной игре, для геймификации важны проработанные сценарий и детали. Не стоит и утяжелять процесс всеми игровыми механиками. Кроме того, геймификация не работает сама по себе. При внедрении важно выделить задачи, которые она решает, и опираться на них. А описанные здесь примеры — это лишь малая часть того, что представляет собой термин «геймификация».

Но не только в учёбе используются такие штучки. Многие студенты и выпускники Политеха знают про такое мероприятие, как «Лагерь актива» для первокурсников. Про него ходит много слухов, легенд, мифов и преданий, о некоторых из них уже рассказывали в предыдущих выпусках журнала (обязательно прочитай!). В 2020 году команда организаторов посчитала, что новоиспеченные первокурсники уже совсем другие (поколение Z, да-да), и стандартные подходы к ним больше не работают. Соответственно, на мозговом штурме было принято решение, что «ЛА» того года пройдет под знаменем геймификации. Суть проста: перевести весь образовательный процесс в игру. Изначально были идеи превратить весь лагерь в один большой мир RPG, но это слишком сложно. Поэтому организаторы решили придумать свои игры, которые разбавляли бы лекции, сплачивали команды и мотивировали их на борьбу за вкусные призы. Оттуда пришли разработанные «Базарные шахматы», «Средневековый квест», «Политехо-социальный свинтус», а также бинго-карты, для заполнения которых нужно было познакомиться с каждым организатором.



ЧАЙНАЯ МАГИЯ

Тридцать пять лет я сознательно собираю травы, изучаю их воздействие на организм человека. Четверть века составляю чайные травяные композиции. Индивидуально подбираю каждому свою магию.

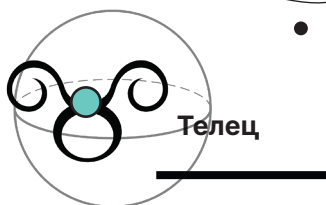


Чай согревает, объединяет, настраивает.
Чай - резонанс гармонических колебаний, знак доверия.
В чайной магии особая магия. А в травяных чаях магия особой мощности.
Что вы можете использовать вместо обычной заварки?
Как основа - сухой малиновый или земляничный лист, манжетка, зверобой, тысячелистник, шиповник.
Как сильный ароматизатор - мята, чабрец, ромашка, душица, лист черной смородины, таволга, багульник, лаванда, корица, лепестки розы, липа, ягоды земляники и малины.
В небольших количествах - брусничный лист, примула, мать-и-мачеха, дербенник иволистный, тагетес.

Чай для каждого знака зодиака:
1. Знак
2. Магическое название чая
3. Магия чая
4. Состав



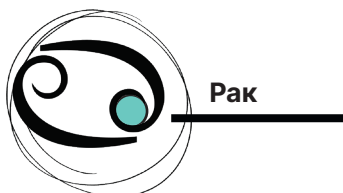
Чай «Бесстрашный пион»
Поможет осознать вашу многогранность и уникальность.
Ромашка, багульник, лист малины, мята, таволга, примула.



Чай «Все пути ведут домой»
Внутренняя сила, интуиция, прислушайтесь к себе.
Мята, зверобой, душица, лаванда, лист малины, роза.



Чай: «Внутренняя земля»
Вы переживете это. Новые решения и начинания.
Манжетка, липа, лист брусники, таволга, апельсин, чабрец, шиповник.



Чай «Новый взгляд»
Мир меняется. Воплощайте мечты в реальность.
Таволга, тысячелистник, апельсин, лист земляники, лист черной смородины, дербенник, примула, ромашка, шиповник.

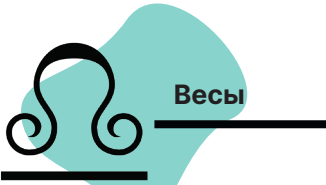


Чай «Прыжок»
Приключение. Навстречу переменам.
Мята, лаванда, апельсин, зверобой, лист брусники, лист малины, тысячелистник, душица.



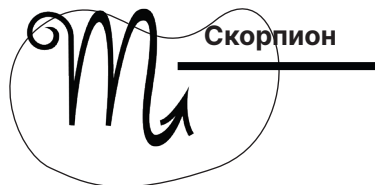
Чай «Приподнимаю завесу»
Сомневайтесь во всем. То, что мешает жизни, должно исчезнуть.
Липа, багульник, ягоды малины, чабрец, зверобой, мать-и-мачеха.





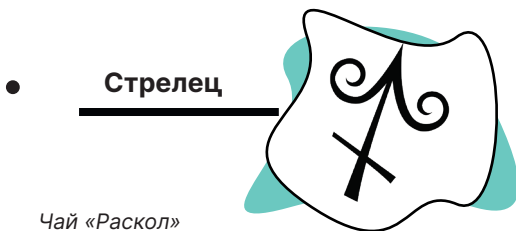
Весы

Чай «Вы подходите не каждому»
Примите свою уникальность. Будьте собой.
Лист земляники, дербенник, таволга, апельсин, корица, ягоды земляники, лист черной смородины, тагетес.



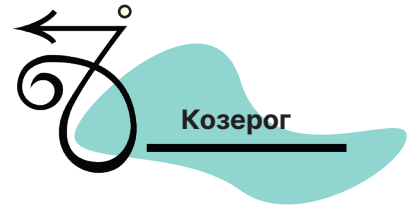
Скорпион

Чай «Первые шаги»
Действуйте. Доверьтесь интуиции.
Манжетка, чабрец, зверобой, мята, корица.



Стрелец

Чай «Раскол»
Напряжение. Доверьтесь алхимии жизни.
Апельсин, лист малины, лаванда, роза, примула, таволга, дербенник.



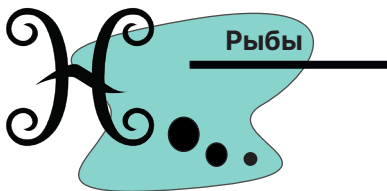
Козерог

Чай «Школа Земли»
Жизненные уроки. Рост души. Обучение.
Багульник, зверобой, мята, шиповник, тысячелистник, лист земляники.



Водолей

Чай «Художник»
Ваша жизнь - чистый холст. Творчество.
Самовыражение.
Лист брусники, дербенник, мята, чабрец, таволга, лаванда, лист малины, тысячелистник, ромашка, манжетка.



Рыбы

Чай «Веди, а не следуй»
Новый путь. Будь лидером.
Тагетес, лист черной смородины, шиповник, апельсин, ромашка, липа, багульник, лист земляники.



Сухой сбор заваривать в фарфоровой посуде горячей водой, но не кипятком.
Настаивать 5-9 минут. Пить спокойно.
Не торопитесь - так больше успеете.

Lady Lavanda
(Татьяна Литвинова)

И ТОГО И ДРУГОГО. И МОЖНО БЕЗ ХЛЕБА

Иногда герои кино так аппетитно готовят, что хочется к ним присоединиться и попробовать сделать все это самостоятельно. Кажется, пришло время. Представляем вам небольшую подборку рецептов вкусных блюд из всеми любимых фильмов и сериалов.



Начнем с самого простого и легкого – чай Шелдона Купера, странного ученого из сериала «Теория большого взрыва».

Что нам понадобится:

1,5 л воды, 3 ст. л. мелко натертого свежего имбиря, 6 ст. л. тростникового сахара или 5 ст. л. меда, щепотка молотого черного перца, щепотка корицы, 4 ст. л. лимонного или апельсинового сока и листья мяты.

Как приготовить:

кипятим воду, бросаем в нее тертый имбирь и снимаем емкость с огня.

Добавляем сахар (или мед), тщательно размешиваем и аккуратно процеживаем.

В конце приправляем дымящийся ароматный напиток перцем и корицей, добавляем лимонный (или апельсиновый) сок и наслаждаемся горячим и полным витаминов чаем!



А теперь представим себя в Нью-Йорке, вы сидите в квартире у Моника и пытаетесь разгадать секретный рецепт печенья бабушки Фиби, про которое нам рассказали в сериале «Друзья».

Что нам понадобится:

2 яйца, 85 г размягченного сливочного масла, 230 г сахара, 1 ст. л. ванильного сахара, 200 г овсяных хлопьев, 175 г пшеничной муки, 3/4 ст. л. разрыхлителя, 3/4 ст. л. соды, 1/4 ст. л. соли, 230 г изюма.

Как приготовить:

разогреть духовку до 180 °С.

Растереть масло с сахаром, добавить яйца и ваниль и взбивать до образования однородной массы.

В отдельной емкости перемешать овсяные хлопья, муку, разрыхлитель, соду и соль.

Затем аккуратно соединить получившиеся смеси и добавить в тесто предварительно замоченный изюм.

Столовой ложкой аккуратно распределить тесто на противне, оставляя между каждым печеньем расстояние 5 см.

P.S. Если вы не любитель изюма, то можно добавить кусочки термостойчивого шоколада.



Следующее блюдо заставило полюбить агента Купера таинственный городок, что же оно может сделать с вами? Внимание, рецепт вишневого пирога из сериала «Твин Пикс»:

Что нам понадобится:

мука 400 г, холодное сливочное масло 270 г, 10-12 ст. л. воды, половина чайной ложки соли, 1 кг вишни без косточек, 30 г кукурузного крахмала, 170 г сахара, 10 г ванильного сахара и один яичный желток.

Как приготовить:

налейте в миску воду и отправьте ее в морозильник.

К просеянной муке добавьте соль и 2 ч.л. сахара, перемешайте.

Крупно нарежьте холодное сливочное масло (250 г) и отправьте к мучной смеси. Разомните полуценную смесь до образования мелкой крошки.

Достаньте воду из морозильника и постепенно влейте ее к мучной массе. Разомните тесто и отправьте его в пищевой пленке в холодильник на полчаса или час.

В другой миске смешайте сахар, крахмал и ванильный сахар. Добавьте смесь к вишне и тщательно перемешайте. Если в вишневой массе нет сока, добавьте к ней воду или вишневый сок (50-100 мл). Выньте тесто из холодильника и разделите на две неравные части: одна, побольше, будет основанием, а другая, поменьше – верхушкой пирога. Раскатайте каждую половинку до толщины в 4 мм.

Форму для запекания смажьте растительным маслом. Выложите на нее тесто-основу. Распределите его так, чтобы по краям были бортики из теста. Затем выложите начинку. Нарежьте 20 г сливочного масла на кусочки и положите сверху вишневой смеси.

Закройте пирог тестом-верхушкой (можно разрезать верхнюю часть на полоски и выложить их «в клеточку»). Если вы печете закрытый пирог, то не забудьте сделать три-четыре надреза, чтобы выходил пар.

Отправляйте пирог в разогретую до 200°C духовку. Спустя 20 минут сбавьте градусы до 180°C. Вытащите пирог примерно через 30-40 минут. Дайте ему остыть и уберите в холодильник на два часа.

Не забудьте подать с чашкой чертовски хорошего кофе!



А напоследок предлагаю перекусить «Неряхой Джо», который стал популярен после фильма «Двое: я и моя тень». Если вы не знаете, почему он так называется, то просто попробуйте его приготовить.

Что нам понадобится:

1 ст.л. оливкового масла, половина моркови, 1 луковица, половина стебля сельдерея, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу, 550 г говяжьего фарша, полстакана кетчупа, 2 стакана томатного соуса, чайная ложка вустерширского соуса, 1 ст.л. винного уксуса, 1,5 ст.л. сахара, щепотка молотой гвоздики, 4 булочки для бургеров.

Как приготовить:

нарежьте очень мелко морковь, затем выложите ее на заранее разогретую сковороду с оливковым маслом. Спустя несколько минут добавьте в сковороду измельченный лук, сельдерей, чеснок, обжарьте все около 5 минут.

Переложите овощи в отдельную миску. Верните сковороду на огонь, выложите говяжий фарш и разомните его лопаткой. Обжарьте фарш до готовности, посолите его и поперчите немного.

Убавьте огонь до минимума и готовьте все около 10 минут, по вкусу добавьте соль или перец. Разрежьте каждую булочку пополам и поджарьте, затем выложите на одну часть начинку и прижмите второй булкой, подавайте бургеры сразу.

P.S. Рецепт можно упростить, взяв соус барбекю. В таком случае для заправки вы можете взять 70 г томатной пасты и 2-3 ложки соуса барбекю. И еще, запаситесь салфетками, в процессе поедания бургера они вам понадобятся!



ПОЛИТЕХ, ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ!

Новый год – это время, когда все мы любим загадывать желания и верим, что они обязательно сбудутся. Пишем новые цели, строим планы, составляем маршруты. Многие наши мечты исполняются за время студенческой жизни. А что, если бы мы могли их исполнять в ответ? Если бы вы были Дедом Морозом, что бы вы подарили Политеху? Узнаем у активистов нашего вуза.



Екатерина Яковлева, ХТФ

Я бы подарила Политеху творческую площадку – место, где все активисты могли бы собираться, придумывать номера, репетировать их на большой сцене, обсуждать новые акции и мероприятия. Я представляю, что это будет отдельное здание с разными кабинетами, чтобы все студобъединения, которых у нас безумно много, нашли себе уголок. Например, для волонтерского центра – это большая комната с пуфами и огромной доской, где могли бы проходить собрания и тренинги. Для педагогического отряда – просторный зал, где они могли бы придумывать новые методики и практики для командообразования. Активистов я представляю в красивом зале с большой сценой и гримерной с разнообразными костюмами. Это место объединило бы всех творческих и активных студентов, позволило бы им сплотиться и создать настолько крутое комьюнити, что победы на конкурсах становились бы ярче, эмоции больше, идеи интереснее и учеба увлекательнее.

Ирина Шарофеева, ИСФ

Я бы пожелала сделать ремонт в танцевальном зале «Эстетика». Это место, которое каждый вечер на неделе принимает у себя танцевальную студию «Формат», коллектив «The youш», активы и прочие студобъединения. На данный момент залу не хватает ремонта и новых зеркал для танцоров. Новая «Эстетика» в новом году для новых побед и свершений!



Владимир Петушков, магистратура

Я бы реализовал наш проект по реконструкции химико-технологического и лабораторного корпусов, который мы представляли на Фестивале цифрового искусства. Эта работа по созданию атриума с большепролетными конструкциями ферм и светопрозрачными конструкциями покрытия, с экологическими решениями внутреннего пространства.



Иван Кучаев, МСФ

Я бы подарил грант на восстановление спортивно-оздоровительного лагеря ТвГТУ «Протасово», так как это место довольно уникально и своей природой, и своей аутентичностью. Ко всему прочему, восстановление «Протасово» позволило бы использовать его не только для летнего форума и командообразования активов факультетов, но и для образовательно-оздоровительных мероприятий в течение всего года.



Константин Дупелев, магистратура

Искренне хотелось бы пожелать студентам ТвГТУ найти свое истинное счастье, не обязательно в отношениях, пусть это будет в любимом деле, может, в учебе или работе. Научиться слушать свое сердце и идти за ним, даже если думаешь, что это нереально. Можно просто попробовать, и я уверен, результат вас непременно удивит. Не замыкайтесь в себе, творите историю своей жизни, не будьте пустыми, наполняйте себя эмоциями, чувствами. Самое главное – оставайтесь людьми!
С наступающим Новым годом!





Михаил Глебский, ФИТ

Если бы я был Дедом Морозом, то подарил бы Политеху по зоне отдыха в каждый корпус. Периодически очень не хватает места, где можно посидеть во время перерыва или просто отдохнуть после тяжелой пары.



Игорь Гришин, магистратура

Я бы поставил большую и нарядную ёлку во все корпуса. Подарил бы председателю Профсоюза стол и кресло. Каждому студенческому объединению – ресурс, чтобы они работали и развивались весь следующий год. А еще организовал бы большой выезд для всех наших студентов, чтобы поощрить их и порадовать. Необязательно на турбазу, а например, на ферму для 400 человек.



Дарья Шивара, ФУСК

Я бы подарила университету небольшую репетиционную базу (в самом Политехе или достаточно близко к корпусам) с инструментами, микрофонами и всей необходимой техникой. Такая база послужила бы плюсом для концертной деятельности, ведь все инструменты, провода и микрофоны всегда бы были под рукой.



Полина Цветкова, магистратура

Может, это звучит банально, но я бы подарила Политеху больше энергии. Так как у студентов и преподавателей всегда много контрольных работ, курсовых проектов, экзаменов, зачётов и многого другого. Также хотелось бы подарить студентам уверенности в себе, потому что мне кажется, что многие не вступают в студенческие объединения лишь потому, что не уверены в том, что они там нужны. Но на самом деле их там ждут. Не сомневайтесь, 2023 год нас еще порадует!



Софья Куркова, ХТФ

Я бы преподнесла нашему вузу современное, оборудованное место, включающее доски, фигуры, часы, программу для жеребьевки, шахматные книги, куда в любое время можно было бы прийти всем желающим и сыграть в шахматы или шашки. Такое место повысит интерес к шахматам, что в свою очередь поднимет уровень вуза. Также люди смогут просто прийти, отдохнуть, может быть, открыть новую для себя игру. И если лишить подарок реализма, то, конечно, хотелось бы вручить каждому студенту нашего вуза лишние часы сна, которые они могли бы расходовать по собственному усмотрению.

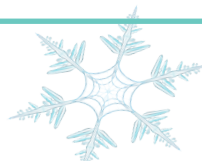
Анастасия Старцева, ФПИЭ

Я бы подарила студентам Политеха прохождение практики, которая в дальнейшем будет считаться опытом работы, или же гарантированное рабочее место после учебы. Университету больше активных и инициативных студентов, которые не только сами преобразуются, но и преобразуют вуз. Молодых и развивающихся преподавателей, от которых любовь к науке может передаваться студентам на простом языке. И будет умение преподавать так, чтобы студенты расстраивались из-за отмены занятий. Читающие, не бойтесь пробовать и делать то, к чему у вас лежит душа. Любите себя и окружающих близких. Уделяйте важному для вас больше времени. Одевайтесь теплее. И не держите в голове: «Ой, ещё полгода до лета». Наслаждайтесь морозными деньками, одевайтесь теплее и улыбайтесь чаще (наш мозг попадет на эту уловку и выпустит эндорфин).



София Емельянова, магистратура

Всем студентам желаю легкой сессии на «хорошо» и «отлично», умения быть многозадачными, чтобы успевать заниматься не только учебной, но и культурно-творческой, общественной, спортивной и научной деятельностью. Преподавателям хочу пожелать горящих глаз у студентов при изучении их предмета, и терпения – на случай, если найдутся те, у кого глаза горят все же не будут.



НОВЫЙ ГОД К НАМ МЧИТСЯ...

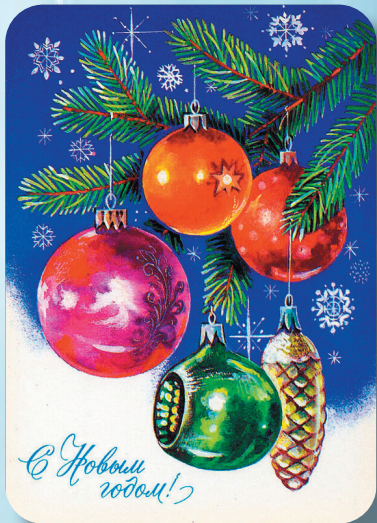
Новый год уже не за горами, поэтому настоятельно предлагаем окунуться в мир волшебства и интересной истории.

**Внимание! Приготовьте ваши носовые платки!
Прямо сейчас вы погрузитесь в детство!**

Вы – ребёнок. 31 декабря. Суету навести охота. Но родители уже бегают с самого утра: готовят ваше любимое оливье, закупаются мандаринками и детским шампанским. А вы спокойно сидите за просмотром фильма «Один дома» и ждёте боя курантов, ведь дальше наступает самое интересное: «Загляни под ёлку и найди подарок!»

Согласитесь, что каждый придумывал письмо для Дедушки Мороза, где рассказывал о желаемых подарках, а потом клал свои «хотелки» в почтовый ящик или же в морозилку. Не зря же целый год все слушают родителей, ведут себя хорошо, а в школе получают пятерки. Помните, как многие в детстве утверждали, что настоящего Деда Мороза попросту нет, а вы наивно верили, а может, и продолжаете верить в его существование?





Но знаете ли вы историю появления Деда Мороза? Дедушка не всегда был добрым волшебником. Раньше Мороза называли именем древнеславянского духа холода Морока и считали злым существом. Славяне представляли Морока седым стариком с бородой, который любил превращать в лед все на своем пути.

В зимние праздники было принято выставлять на порог дома кутью или блины, чтобы задобрить духа холода, который в гневе мог заморозить землю и лишить надежды на хороший урожай в наступившем году.

Сама же традиция прихода в дом Деда Мороза с мешком подарков возникла лишь с началом празднования Нового года в Российской империи. В конце декабря 1699 года Петр I издал именной указ «О праздновании Нового года». В те времена Дедушка приносил подарки только самым послушным детям, а других пугал своим посохом.

Но уже в конце 19 века был привычный для нас Дед Мороз. Новый образ волшебника сразу всем пришелся по душе. Он был одет в длинную шубу синего или красного цвета с мехом, шапку и валенки. Весь наряд Дедушки был расписан узорами. На посохе же вместо головы быка появился наконечник в форме звезды. В то время Дед Мороз жил в большом ледяном дворце и спал на перинах из снега.

Кстати, родители волшебника неизвестны. Есть версия, что родными Деда являются вьюга и метель. Все знают, что по русской традиции старших нужно называть по имени и отчеству. С легкой руки писателя Владимира Одоевского Дед Мороз стал Морозом Ивановичем. Но расположение Деда Мороза к себе тогда нужно было еще заслужить. Детям, которые хорошо вели себя весь год, Дедушка дарил сладости. Лентяи и неряхи получали в качестве подарка сосульку, а хулиганы – посохом по лбу.

После 1917 года волшебник впал в немилость и вернулся уже со своей внучкой Снегурочкой лишь в канун 1936 года. Дедушка Мороз начал дарить подарки всем ребятам, но сначала нужно было рассказать стихотворение. Посох из орудия для тумачков превратился в сказочное приспособление, с помощью которого он стал зажигать елку разноцветными огнями.

В конце 80-х годов Мороз поселился в своей резиденции в Архангельске, а в конце 90-х переехал в Великий Устюг.

Сегодняшняя резиденция Деда Мороза – это деревянный терем, укрытый высокими елями. Все желающие могут посетить дом кудесника и территорию, которая удивит вас своей сказочностью.



Теперь вы знаете о добром волшебнике больше!



КАНИКУЛЫ В СКАЗКЕ

Длинные новогодние праздники всегда ставят перед выбором: остаться дома или куда-то выбраться? Чтобы определиться было проще, мы составили список мест, которые точно помогут провести отдых как в сказке.

Загород: отдыхать и покорять

Горнолыжный парк «ЯР»

Белый снег, свежий воздух и активный отдых. Именно за этим стоит ехать в Чуприяновку. Если вы раньше не стояли на лыжах и сноуборде – никогда не поздно начать, ведь для новичков здесь доступны занятия с инструкторами. Также есть возможность прокатиться на тюбингах. Одевайтесь теплее и отправляйтесь покорять снежные вершины!



Стоимость: проход на склон без подъемника – 400 рублей с личным инвентарем, 200 рублей с прокатным. Использование горнолыжного подъемника – 80 рублей за один подъем.



Оленья ферма «Судимирь»

Попасть в зимнюю сказку и увидеть северных оленей? Да, это возможно! В усадьбе «Судимирь» вы сможете не только погладить этих животных, но и угостить их морковкой. А «поцелуй с оленем» точно стоит того, чтобы увидеть ферму своими глазами и сделать незабываемые кадры. Посетить усадьбу можно как самостоятельно, так и в составе сафари-экскурсии, предварительно записавшись.



Стоимость: прогулка по территории – 400 рублей для взрослых, 300 рублей для детей; сафари-экскурсии – 1000 рублей для взрослых, 500 рублей для детей.



Искусство: смотреть и создавать

ARTROOM LOVE

Каникулы – самое время, чтобы освоить новое хобби. Раскройте свой потенциал в арт-студии! Здесь вы сможете попробовать себя в создании свечек, в живописи на холстах или в работе с эпоксидной смолой. Студия проводит арт-вечеринки, также есть возможность заказать мастер-класс ко дню рождения или другому празднику.



Стоимость мастер-классов: 1500-2500 рублей.



ТЮЗ

Театр подготовил насыщенную новогоднюю программу, которая придётся по душе зрителю любого возраста:

- Мюзикл «Изумрудные бусы» подарит праздничное настроение и вернет веру в волшебство. Спектакль будет идти все новогодние праздники.
- Почувствовать себя настоящим артистом вы сможете на экскурсии «Into.ТЮЗ». Для вас откроется закулисье, где вы узнаете, как придумываются спектакли, создаются декорации и многое другое. (4 и 5 января)
- Спектакль «Пустота» поможет по-новому взглянуть на повседневную жизнь и ответить на вопрос «Что у меня внутри?». (22 января)



Стоимость: 300-800 рублей. Большинство мероприятий ТЮЗа можно оплатить «Пушкинской картой».



Игры: угадывать и побеждать

«Лига Индиго»

– развлекательно-интеллектуальная игра. Вас ждут интересные вопросы, мозговой штурм и атмосфера соревнований. А приятная компания отлично порадует в новогодние праздники.



Стоимость: 200 рублей.



«Сто друзей»

– квиз для любителей музыки.

В викторине участвуют команды от 2 до 12 человек. Все вопросы разного формата и делятся на раунды, по итогам которых определяются победители. Начало игр в 19.00 по четвергам в ресторане «Перепел». Собирайте друзей и угадывайте любимые песни вместе!



Стоимость участия: от 250 до 350 рублей.



СТАДИОН

#ТВГТУ
#СТАДИОН
#MEDIA_ON

СТАДИОН

Студенческий журнал
Тверского государственного
технического университета

СТАДИОН

#67 ноябрь / декабрь 2022 г. / январь 2023 г.