



**Наталья Непряева – тверская лыжница, бронзовый призер Олимпийских игр 2018 г. в Пхёнчхане в эстафете, двукратный бронзовый призер чемпионата мира 2019 г. в скиатлоне и эстафете, заслуженный мастер спорта России. Наталья уже получила диплом ТвГУ по направлению «Физическая культура», а сейчас поступила в аспирантуру на направление «Образование и педагогические науки».**

## Красавица, чемпионка, аспирантка

**- Наталья, Вы окончили факультет физической культуры Тверского государственного университета, получили диплом магистра в Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма и снова поступили в родной вуз в аспирантуру. Что Вас мотивировало на этот шаг и почему Вы снова выбрали ТвГУ?**

- Я хочу развиваться и в дальнейшем качественно делиться своим опытом с подрастающим поколением. Всегда приятнее учиться в родном городе. У нас очень достойный университет, он несколько не уступает другим высшим учебным заведениям. Здесь, я уверена, у меня будет хорошее образование.

**- Ваши родители тоже знаменитые тверские спортсмены. Они воспитали чемпионку с мировым именем. Как их поддержка помогает Вам перед выступлениями?**

- Они мои самые главные болельщики. Так, как они за меня переживают, никто и никогда не будет переживать и поддерживать. Они привели меня в лыжный спорт, с самого детства прививали к нему интерес. Я рада, что у моих родителей получилось это сделать ненавязчиво. Ведь когда детей заставляют чем-то заниматься, это со временем вызывает у них отторжение. У меня такого не было. Со мной занимались в игровой форме, мама создавала лыжные секции, где я занималась со своими ровесниками. Когда мне было 14, мама передала меня моему первому взрослому тренеру А.В. Смирнову. Так начался мой путь в большой спорт.

**- В одном из своих интервью Вы говорили, что на тренировках и перед соревнованиями важно не забывать про соревновательный азарт. Расскажите подробнее, что Вы под этим подразумеваете.**

- В первую очередь это настрой и концентрация. Например, когда ты долго не бегаешь на лыжных гонках, это забывается, мышление перестраивается на более размеренную жизнь. Состояние перед соревнованиями тяжело описать. Ты всегда в напряжении и держишь себя в ежовых рукавицах.

**- Какая из побед Вам далась тяжелее всего и какая больше всех запомнилась?**

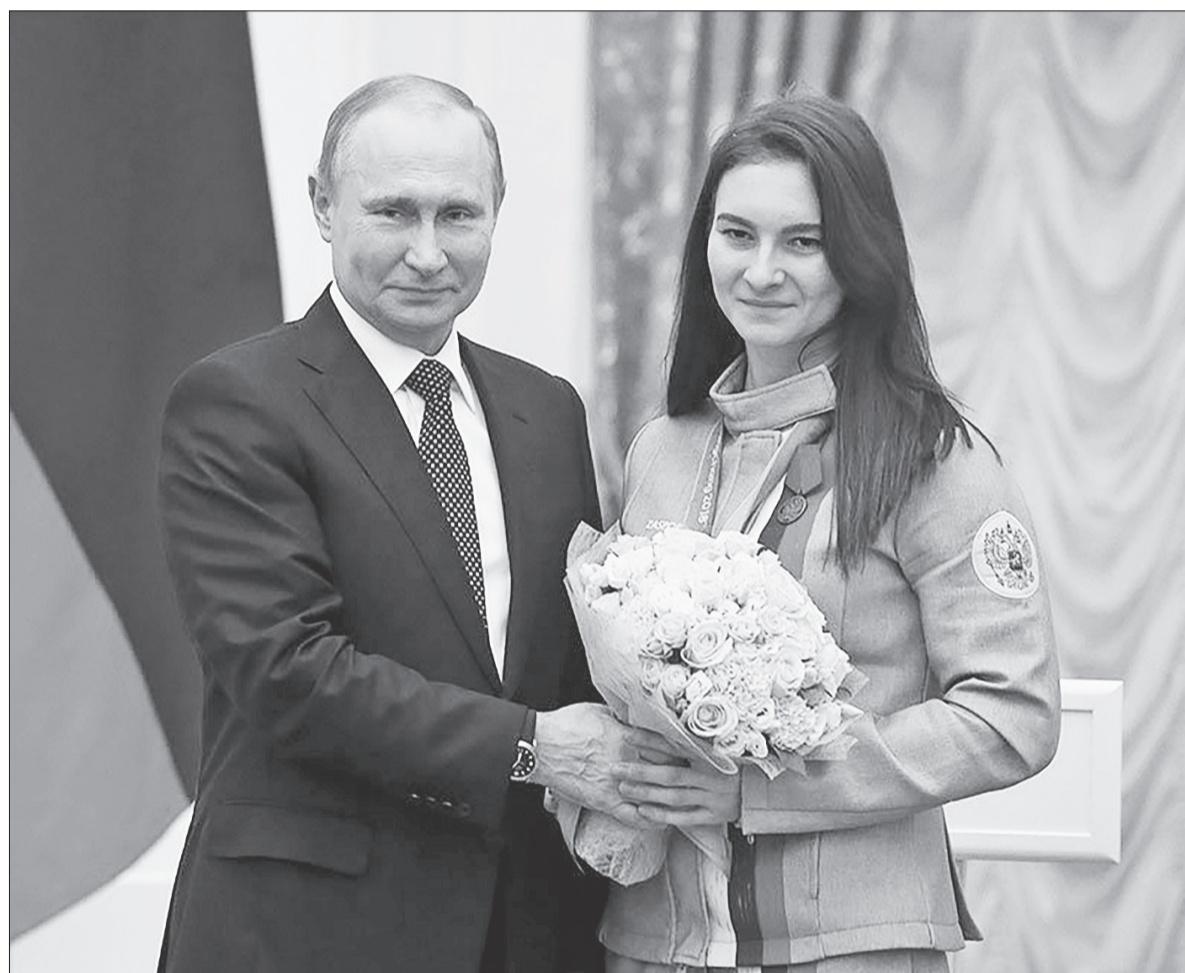


Фото: www.rg.ru

**- У меня нет легких побед. Каждая из них достается через упорный труд и усердные тренировки. А запомнились, конечно, Олимпийские игры 2018 г. в Пхёнчхане. Это был праздник для всего мира. Олимпийская медаль ни с чем не сравнится. Ни с чем не сравнятся эмоции, когда ты поднимаешься на пьедестал почета Олимпиады.**

**- Когда у Вас следующие крупные соревнования?**

- В этом году не будет ни Олимпиады, ни чемпионата мира. Это промежуточный сезон. Он начинается с 29 ноября в городе Куусамо в Финляндии. Его очень важно провести ровно, чтобы и в начале, и в конце сезона у тебя была одинаковая форма. У нас будет много туров и многодневок, которые даются очень тяжело и к которым тоже нужно готовиться. 7 дней подряд 7 гонок – это невероятное испытание для организма.

**- Вы часто ездите на сборы в другие страны, бываете в разных городах. Вам удается познакомиться с культурой этих стран, посмотреть достопримечательности, отдохнуть? Или все Ваше время занимают тренировки?**

- Зимой точно нет. Зимой никуда не выбраться даже на день, очень плотный график. А летом на сборах бывают дни отдыха, когда мы можем поехать что-то посмотреть, погулять. На самом деле это очень интересно: ты занимаешься любимым делом и при этом можешь путешествовать. За это я еще больше люблю свою профессию.

**- Наталья, а у Вас есть кумир или, может быть, люди из мира спорта, кем Вы восхищаетесь?**

- Да, у меня есть два кумира. Когда я была маленькой и только делала свои первые шаги в спорте, моим кумиром была Юлия Чепалова, трех-

кратная олимпийская чемпионка. Моя мама бегала с ней в одной команде. Сейчас я восхищаюсь Юстиной Ковальчик. Это польская спортсменка, двукратная олимпийская чемпионка и двукратная чемпионка мира, четырехкратная обладательница Кубка мира в общем зачете.

**- У Вас есть спортивные медали, а есть еще одна – особенная, которую Вам лично вручал глава государства В.В. Путин – медаль Ордена II степени. Какие эмоции Вы испытывали во время награждения?**

- Меня переполняли чувства гордости за свою страну, радость и огромное желание двигаться вперед и покорять новые вершины.

Желаем Наталье успехов в учебе, побед и высоких достижений в спорте!

Лейла АЛАСКАРОВА

### КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

**В 2019 году** участники археологической экспедиции исторического факультета университета много работали в Старицком районе Тверской области. Археологами исследовали городище раннего железного века Игутьево, провели осмотр курганного могильника «Волга» (Кошево), обследовали левобережье Волги, открыли ранее неизвестное поселение эпохи Средневековья.

**С 29 сентября по 3 октября** студенты направления «Математика и компьютерные науки» представили ТвГУ на студенческой школе «Big Data mining and distributed systems», которая прошла в городе Будва (Черногория) в рамках Международной конференции «Symposium on Nuclear Electronics and Computing – NEC 2019». Участники школы приобрели новые знания и практические навыки по таким направлениям, как аналитика Больших данных, машинное и глубокое обучение, распределенные вычислительные системы и хранилища данных. Студенты математического факультета Дмитрий Паршин, Станислав Соков и Антон Цветков выступили с докладами на английском языке по темам своих научных исследований.

**8 октября** в ТвГУ состоялось очередное образовательное мероприятие проекта «Хищные дороги». В нем приняли участие студенты факультета географии и геоэкологии, Института педагогического образования и социальных технологий. Благодаря использованному образовательным технологиям удалось вызвать интерес аудитории к вопросу дорожного движения. Проект «Хищные дороги» реализует Тверское региональное отделение «Ассоциация юристов России» при финансовой поддержке Фонда президентских грантов. Проект предполагает проведение цикла образовательных мероприятий с молодежью региона об основах безопасного поведения на дороге в течение 2019/2020 учебного года.

**9 октября** в Тверском государственном университете прошел «Всероссийский экономический диктант» на тему «Сильная экономика – процветающая Россия!». Организаторами диктанта в Тверской области выступили общественная организация «Большое экономическое общество России» и Институт экономики и управления Тверского государственного университета. Наш вуз уже третий год становится базовой площадкой для его проведения в регионе.

**11 октября** обучающийся Академической гимназии имени П.П. Максимовича Кирилл Моржаков занял первое место на первенстве области по дзюдо среди юниоров до 21 года в весовой категории 60 кг. По итогам соревнований он вошел в число участников первенства Центрального федерального округа.

### В НОМЕРЕ

#### Мария Маркова

«Без развития творческих способностей заниматься наукой невозможно. Иначе это превращается в рутину». → 2



#### Диана и птицы

В конце сентября Диана Жигир (студентка 4-го курса биологического факультета, направление «Биология») вернулась с Дальнего Востока. → 3

#### 10 000 шагов

29 сентября жители Твери приняли участие во Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни», приуроченной ко Всемирному дню сердца. → 4

## Елена Голоулина: «Наши преподаватели были фанатами своего дела и очень любили своих студентов».



**Выпускница факультета физической культуры и спорта ТвГУ. Мастер спорта по художественной гимнастике. Персональный тренер тренажерного зала, инструктор групповых программ по направлениям: калланетика, йога, антигравити, стретч, йога 60+, сила 60+. Профессиональная деятельность с 2001 года. Я еженедельно посещаю ее занятия по йоге в спортивном зале клуба «Максимус», а поговорить удалось только сейчас.**

**- Елена Александровна, спорт в Вашей жизни давно. Это так?**

- Да, художественной гимнастикой я занимаюсь с 7 лет. Мой тренер Галина Васильевна Марычева и сегодня на тренерской работе. У нее сейчас занимаются две мои дочери.

**- По каким критериям Вы выбрали вуз? Ведь могли и в столицу «рвануть» с Вашими данными?**

- У меня не было других стремлений, кроме желания поступить в ТвГУ на спортивный факультет. Я всегда хотела быть тренером или преподавателем физкультуры. Моя мечта сбылась: я тренирую и преподаю в университете.

**- Вы не пожалели, что учились именно в нашем университете. Когда это было?**

- Поступила в университет в 1999 году и закончила в 2004 году. Ни разу не пожалела о том, что поступила на спортивный факультет. Там я получила не только огромное количество интересной информации, знаний и опыта, но и нашла лучших друзей, с которыми поддерживаю теплые отношения – мы дружим семьями.

**- Как Вы вспоминаете университет?**

- Университет всегда вспоминаю с благодарностью, удовольствием и доброй улыбкой. Это было прекрасное время.

**- Выпускники факультета физической культуры востребованы в городе?**

- Как мне кажется, выпускники нашего факультета востребованы даже очень. Конечно, не все работают по специальности, но я знаю, что многие тренируют в детских спортивных школах, работают учителями физкультуры, преподают в колледжах и университете.

**- Елена Александровна, расскажите, какие дисциплины и преподаватели Вам особенно запомнились?**

- Очень много добрых слов всем преподавателям нашего факультета. Деканом в то время был Анатолий Николаевич Отрадных. Я очень любила анатомию, ее преподавала Алла Александровна Тогунова, огромное спасибо и Надежде Павловне Кабановой, которая вложила в наши головы

знания по физиологии и биохимии, столь необходимые в нашей работе. С большой теплотой вспоминаю всеми нами любимого и отзывчивого Сергея Александровича Грабельникова. Он был моим дипломным руководителем. Екатерина Михайловна Белецкая заботилась о нашей грамотности и учила правильно излагать мысли. Высокий статный и всегда подтянутый Юрий Иванович Ланцов воспитывал в нас высокую нравственность и был наделен прекрасным чувством юмора. Конечно, не могу забыть наши занятия по спортивной гимнастике. У девушек их вели Татьяна Ивановна Гужова, Ирина Владимировна Кадейкина и Светлана Юрьевна Алаева, а у юношей – Борис Сергеевич Кириллов и Борис Васильевич Петров. Когда кто-то из наших преподавателей показывал нам, как нужно выполнять то или иное упражнение, весь зал замирал от восхищения, потому что каждое движение, каждый элемент, они выполняли просто идеально. Невозможно забыть зимние сборы, которые проходили на лыжной базе в Чуприяновке. Проводили их замечательные преподаватели Лев Михайлович Пешехонов, Павел Евгеньевич Вирский, Вячеслав Анатольевич Фирсов, которые в любой мороз могли нас согреть добрым словом, хорошей шуткой. А бассейн... Занятия там вел Александр Николаевич Спиридонов, в бассейн к нему на занятия бежали к 7 часам утра и с большим удовольствием. Наши преподаватели были фанатами своего дела и очень любили своих студентов. Они научили нас не только быть мастерами своего дела, но и дисциплине и трудолюбию. Огромное спасибо им за их труд.

**- Какие полученные в вузе знания Вам особенно пригодились для дальнейшей работы?**

- Все знания, полученные за время обучения в вузе, пригодились в работе, без них никуда.

**- Вы работаете по специальности, как это получилось?**

- Еще когда училась в школе, я понимала, кем хочу стать и чего добиться в жизни, поэтому у меня не возникло никаких сомнений в том, где и кем мне работать после окончания вуза. Я считаю, что моя мечта сбылась.

**- Самое большое достижение в жизни.**

- Как для каждой женщины – моя семья, любимый и любящий муж Андрей и рождение двух дочерей Вики и Сони.

**- Вы любите свою работу? А день начинаете с зарядки?**

- Конечно люблю! Конфуций сказал: «Выбери себе работу по душе, и тебе не придется работать ни одного дня в своей жизни». Очень емкая фраза и ею все сказано. А мой день начинается с суставной гимнастики, лежа, не вставая с постели.

**- Хотите, чтобы дети пошли по Вашему пути?**

- Я бы очень хотела, чтобы каждая нашла свой счастливый путь в жизни. Если они решат идти именно в этом направлении, я буду только рада.

**- Что бы Вы пожелали и посоветовали студентам (не только спортфака) Тверского государственного университета?**

- Прежде всего хочу пожелать, чтобы они думали о своем здоровье и образе жизни, чтобы они больше двигались, поменяли свое пищевое поведение, тем самым помогли бы организму быть здоровым на долгие годы.

**Вопросы задавала  
Ольга СУХАНОВА**

## Мария Маркова: «Без развития творческих способностей заниматься наукой невозможно. Иначе это превращается в рутину».

**Аспирантка IV года очной формы обучения направления подготовки 04.06.01 «Химические науки» Мария Евгеньевна Маркова одержала победу в конкурсе Министрства науки и высшего образования Российской Федерации для молодых ученых и аспирантов на получение стипендии Правительства РФ. По результатам конкурса ей назначена повышенная стипендия на 2019-2020 учебный год.**

**- Мария, почему Вы решили участвовать в конкурсе? Что для этого надо было сделать?**

- В современном мире очень важно находиться в постоянном развитии, самосовершенствоваться. Участие в конкурсе – уникальная возможность заявить о своих достижениях и подтвердить достигнутые успехи в профессиональной деятельности. Участие в конкурсе предшествовала большая и интересная работа по выбранной теме под руководством доктора химических наук Эсфирь Михайловны Сульман.

**- Сегодня Вы успешный молодой ученый. Как все началось? В школе не так часто ребята любят химию. Кто Вас увлек этой наукой?**

- Я окончила школу с углубленным изучением химии и биологии в городе Череповец Вологодской области, но по-настоящему химией я увлеклась в ТГТУ, где прошла обучение по специальности «Фундаментальная и прикладная химия». А обучение в аспирантуре ТвГУ подтвердило правильность моего выбора.

**- Почему Вы выбрали эту профессию? Не было желания пойти во что-то более прибыльное, но менее интересное?**

- В настоящее время я еще не закончила обучение, но после окончания аспирантуры хочу заняться преподавательской и научной деятельностью на профессиональном уровне.

**- Мария, какова Ваша специализация, чем она интересна?**

- Моя специализация – физическая химия. Это очень интересный, сложный и увлекательный раздел химии о теоретических и практических аспектах химических процессов. Моя работа связана с катализом и производством жидкого топлива из альтернативных источников. Это одна из важнейших тем, которая имеет долгосрочные перспективы как в науке, так и в промышленности.

**- Какие области химии, на Ваш взгляд, наиболее перспективны?**

- С учетом того, что современная химия имеет прикладной характер, любой из ее разделов является перспективным. Востребован ли он на данный момент? Сейчас наиболее активно развиваются такие области, как фармацевтическая химия, тонкий органический синтез, химия возобновляемого сырья, а также нанохимия. Конечно, я не могу обойти вниманием и физическую химию.

**- Сбылась ли детская мечта о будущей профессии?**



- Скажу честно, нет. В детстве я мечтала стать врачом, но не сложилось.

**- Мария, нужны ли какие-то особые качества и навыки человеку, который решил стать ученым?**

- Ученые – увлеченные и настойчивые люди, энтузиасты своего дела, имеющие обширные знания не только в своей сфере, но и в смежных науках. Им свойственны оригинальное и независимое мышление, умение видеть «изюминку».

**- Позволяет ли Ваша профессия развивать творческие способности? Есть ли у вас хобби?**

- Наука сама по себе – творчество. Без развития творческих способностей заниматься наукой невозможно. Иначе это превращается в рутину. Что касается хобби, то в аспирантуре не всегда хватает на него времени. Но мне нравится вышивать, готовить. Я также очень люблю читать.

**- Какие возможности университет дает молодым ученым?**

- В университете проводятся научные конференции. Это одна из основных точек развития любого ученого. Конференция – это возможность представить свою работу, пообщаться как с именитыми, так и с молодыми учеными, почерпнуть новые идеи.

**- Как дома отнеслись к Вашей победе?**

- Конечно, мои родные были очень рады за меня. Папа сказал, что гордится мною.

**- На что потратите повышенную стипендию? Нет ли особых планов на путешествия, например?**

- Размера стипендии я еще не знаю, поэтому особых планов не строю.

**- А как бы Вы охарактеризовали молодого ученого? Какой он?**

- Трудяк и идеалист, который искренне верит, что может сделать мир более прекрасным для всех.

**- Молодой ученый – уже не студент, но еще не профессор. Как передается опыт, существует ли какая-то преемственность в ТвГУ?**

- Конечно, преемственность существует, старшие коллеги передают нам опыт как на занятиях, так и при индивидуальном общении. Также, как я уже говорила, существуют конференции, где профессора делятся своим опытом.

**- Были ли какие смешные случаи в Вашей учебе? Шутят ли аспиранты?**

- Конечно, и в обучении, и в работе бывают курьезные случаи. Возможно, юмор аспирантов и ученых немного специфичен, но без юмора никуда.

**- Поделитесь своей профессиональной мечтой.**

- Профессиональная мечта у всех одна – добиться успеха в своей области.

**Вопросы задавала  
Ольга СУХАНОВА**

# Диана и птицы

В конце сентября Диана Жигир (студентка 4-го курса биологического факультета, направление «Биология») вернулась с Дальнего Востока. Мы решили побеседовать с ней.

- Диана, все студенты старших курсов проходят производственную практику чаще всего не далеко от родного университета. Вам довелось проходить практику на самом краю нашей Родины.

- Я проходила практику на базе «Амуро-Уссурийского центра биоразнообразия птиц». Практику я провела на Приморской станции кольцевания птиц у южного склона Сихотэ-Алиня. Станция находится вблизи Ливадийского хребта и горы Ливадийская (Пидан) на притоке реки Литовки-Средней Литовке.

- Это так далеко от Твери! Расскажите, как удалось туда поехать?

Доехать туда мне удалось довольно просто. Собственно, как и практически на любую станцию кольцевания птиц. В такие места часто ездят ученые, волонтеры, бердвотчеры (от англ. birdwatching – наблюдение за птицами) и многие другие, чтобы поближе познакомиться с пернатыми представителями фауны. О стационаре я знала давно. Я договорилась с руководителем станции



Ольгой Павловной Вальчук. Ее контакты узнала от своих коллег-орнитологов.

- Как Вы готовились к столь длительному выезду и какой была дорога на Дальний Восток?

- Как к любому полевому выезду. Собрала необходимые вещи, оборудование для

сбора и обработки материала и прочие атрибуты. Оставалось сидеть на чемоданах и ждать. А пока сидела, постепенно поднимала из глубин памяти все знания об орнитофауне Дальнего Востока. Дорога была хороша тем, что приближала меня к тому месту, с которым я давно хотела познакомиться.

- Диана, чем предстояло заниматься на практике в течение столь длительного времени? Это было связано с выпускной квалификационной работой?

- Заниматься предстояло многим: сбор биологического материала, кольцевание птиц, обучение студентов основам музейной таксидермии, проведение орнитологических экскурсий для школьников, обходы сетей для отлова птиц (надо было пернатых выпустить из сетей) и т.д. Нельзя не упомянуть работу по хозяйству, которой всегда много.

Неожиданными для всех работников были очень сильные тайфуны в этом году. Так что работы по восстановлению порушенного стихией хватало. Практика лишь частично связана с моей выпускной квалификационной работой (ВКР). Скорее с моей основной работой. Я изучала подвидовые, половые и возрастные признаки, характерные для местных птиц. Я старалась как можно лучше познакомиться с видовым составом фауны этого региона. А для своей ВКР я проводила наблюдения за восточными черными воронами, ареал которых проходит в том числе и по территории Приморского края. Позже я посетила музеи Приморья и обработала необходимый материал для моего исследования.

- Чем занимались в свободное от работы время?

- Немного фотографировала. Старалась гулять и

Только там мне

удалось почувствовать то удивительное и холодное величие природы, к которому так влекло многих ученых, связавших свою жизнь с Дальним Востоком.

наблюдать за птицами в их естественной среде познакомиться с многообразием растительного и животного мира. Там это разнообразие поистине велико. Иногда удавалось что-то почитать и поработать с научной литературой. Если говорить о классическом отдыхе, то я три раза искупалась в Японском море.

- Диана, какие впечатления оставил Дальний Восток?

- Впечатлений масса. Их невозможно описать. Самое главное – желание быть в тех краях чаще. Только там мне удалось почувствовать то удивительное и холодное величие природы, к которому так влекло многих ученых, связавших свою жизнь с Дальним Востоком.

Беседовал  
Д.И. ИГНАТЬЕВ,  
ст. преподаватель  
кафедры зоологии и  
физиологии ТвГУ



## Встреча с поэтом

9 октября на филологическом факультете состоялась встреча с поэтом Дмитрием Чернышевым (Санкт-Петербург).

Студенты познакомиться со свободными стихами одного из самых оригинальных современных российских авторов. Дмитрий Чернышев – автор нескольких поэтических книг, член Российского союза профессиональных литераторов, редактор портала «Мегалит» и «Новой литературной карты России». Он неоднократно выступал в Твери прежде всего на ежегодном фестивале «Из Калинина в Тверь». До визита в Тверь Дмитрий выступил в Тольятти на поэтическом фестивале и провел авторский вечер в московском клубе «Китайский летчик Джао Да».



Студенты ТвГУ услышали новые произведения, с которыми буквально вчера познакомилась московская публика. Сам Дмитрий отметил,

что эти стихи отличаются от произведений, которые вошли в его предыдущие книги, в частности, в из-

данный в Твери сборник «Железная клетка» (2014). Слушатели открыли новые грани таланта Чернышева –

не только мистику исследователя религиозных практик и литературных явлений, но и лирику. В его стихах интимные чувства выражаются с необычайным тактом и глубиной. Исключительной формальной свободой этих текстов соответствует и свобода внутренняя, которую отметили студенты, задавшие гостю немало вопросов о ключевых темах и принципах его творчества. Ученик Виктора Сосноры, один из создателей поэтической школы «Синкагерию», активный участник литературной жизни – Дмитрий Чернышев продемонстрировал тверским студентам, чем живет современная поэзия и в каком направлении развивается свободный стих. Особенно полезным мероприятием было для студентов первого курса, которые еще только открывают для себя неклассические литературные практики. Мероприятие было организовано при участии Тверского союза литераторов.

## День в банке

28 сентября Банк России провел традиционный общероссийский День открытых дверей. Управляющий Тверским Отделением Банка России Н.А. Комаров провел круглый стол по вопросам сотрудничества с руководителями пресс-служб различных организаций. В работе круглого стола приняли участие начальник управления по связям с общественностью ТвГУ Л.Ю. Чунёва и доцент кафедры гражданского процесса и правоохранительной деятельности О.Н. Замрий.

В этот день Тверское отделение мегарегулятора посетили почти 600 человек. А участниками финансовых лекций и игр, которые помогли провести волонтеры финансового просвещения из регионального филиала РАНХиГС, стали еще более 400 человек. Например, они узнали, что такое инвестирование и как пользоваться этим инструментом грамотно.

День открытых дверей Банка России – возможность побывать там, куда обычно попасть непросто. И при этом получить профессиональные советы, знания о прошлом и настоящем финансовой системы России, истории и будущем российских денег. Гости увидели, как пересчитывают деньги профессионалы, и научились самостоятельно определять подлинность банкнот. Кроме того, им была предоставлена поистине «сказочная» возможность измерить «силушку богатырскую», поднимая вес, равный 100 млн рублей, а также узнать, что в рублях можно измерить не только стоимость товара, но и собственный рост. Для гостей проводилась викторина. Они разгадывали кроссворды, ребусы и загадки, а также вспоминали пословицы, поговорки и сказки о финансах. Юные посетители оставили свои впечатления о путешествии в «Дом для банка» в виде рисунков. Самые активные участники получили памятные призы.

Украшением праздника стала выставка «Магия театра», приуроченная к Году театра в России. Выставка рассказывает о памятных монетах нашей страны, посвященных театру, великим композиторам, хореографам, режиссерам и актерам. Экскурсию в медальномонетный мир сопровождали герои романа «Золото» – банковский кассир и машинистка. Их прототипами стали сотрудники Емельяновского отделения Госбанка (нынешняя территория Старицкого района) Мария Соловьева и Иван Виноградов, которые в самом начале фашистской оккупации в 1941 году, рискуя жизнью, спасли 15 мешков государственных и народных ценностей. Наш земляк, писатель Борис Полевой, взял это событие за основу сюжетной линии романа «Золото». Позже в Калининском драматическом театре (сейчас это Тверской академический театр драмы) режиссером Верой Ефремовой к 30-летию Победы в Великой Отечественной войне был поставлен одноименный спектакль. В зоне театральной инсталляции по эпизоду из романа «Золото» гости могли сфотографироваться с главными героями.

По материалам пресс-службы Отделения по Тверской области ГУ Банка России по Центральному федеральному округу

# 10 000 шагов



**29 сентября жители Твери приняли участие во Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни», приуроченной ко Всемирному дню сердца. Более 300 человек собрались в Городском саду, чтобы пройти по маршруту здоровья.**

Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» ос-

нована на рекомендациях ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания нормальной физической активности человека. Инициатор акции Лео Бокерия, кардиохирург. Он утверждает: «Ходьба – самая простая физическая активность и в то же время профилактика сердечно-сосудистых заболеваний».

По классификации физической активности здо-

ровых людей, менее 5000 шагов, совершенных человеком в день, характеризуют его образ жизни как «сидячий». От 5000 до 7499 шагов в день – показатель не включает спорт и физические нагрузки и считается «малоэффективным». 7500–9999 шагов в день включают некоторые физические нагрузки или ходьбу (и/или работу, требующую больше ходить) и

считаются «отчасти активными». 10000 и более шагов в день характеризуют образ жизни человека как «активный».

Центр развития молодежных волонтерских программ нашего университета выступил одним из организаторов акции. Добровольцы Центра сопровождали участников на протяжении всего маршрута, а это 7 километров.

Тренер спортивного клуба «Атлант» ТвГУ, кандидат в мастера спорта по волейболу, трехкратная чемпионка Тверской области, четырехкратная чемпионка города Твери Анна Котова провела для участников акции заминку и сама вместе с ними прошла 10 000 шагов.

А волонтеры-медики из Тверского государственного медицинского университета с помощью оборудования, предоставленного компанией «СиЭс медики Тверь», замерили артериальное давление всех участников перед стартом и на финише и дали рекомендации по ходьбе. Также они провели мастер-класс по скандинавской ходьбе для всех желающих.

Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» и Конгресс муниципальных образований подготовили сертификаты, которые получили на финише участники, преодолевшие дистанцию. Масштабная акция на этом не заканчивается, потому что забота о здоровье – это каждодневные усилия, которые каждый может совершить благодаря самому простому способу – ежедневной прогулке на свежем воздухе. Она направлена на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления и руководствуется принципом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».

## Вошли в ряды волонтеров



**В этом учебном году в волонтеры Центра развития молодежных волонтерских программ ТвГУ записались более 100 студентов почти со всех факультетов и институтов университета. В ряды добровольцев вступили ученики Академической гимназии ТвГУ, МБОУ СОШ №15 и 21 г. Твери.**

Среди первокурсников есть и опытные добровольцы, например, волонтер Красного креста из Гамбии и организатор спортивных турниров из Устюжны. Надеемся, что они поделятся с ребятами своим ценным опытом.

Ребята участвуют в инновационной образовательной программе «Волонтеры успеха», осваивая азы волонтерской деятельности.

**Наш Центр находится по адресу: Студенческий пер., д. 13, 2-й этаж, каб. 201.**

Подробнее о деятельности Волонтерского центра ТвГУ можно узнать на сайте <http://volunteer.tversu.ru> и в группе ВКонтакте <http://vk.com/sochnajatver>

# Новые натуралисты

С 4 по 6 октября в Твери проходил IX Всероссийский фестиваль науки

**«НАУКА 0+». На разных площадках города проходили разнообразные мероприятия: выставки, хакатоны, лекции, семинары, мастер-классы, воркшопы, стендапы. 5 октября на базе детского технопарка «Кванториум» с лекцией выступил А.П. Серёгин, доктор биологических наук, выпускник географического факультета МГУ. Он представил презентацию сети «iNaturalist».**

Как сделать вклад в науку, если ты не ученый? В век технологий не обязательно быть специалистом в какой-либо области науки, чтобы внести в нее вклад. Практически каждый из нас имеет телефон с камерой, фотографии дикой природы в «галерее» и выход в Интернет. Этого достаточно, потому что



существует социальная сеть «iNaturalist», в которой каждый желающий может опубликовать качественную фотогра-

фию растения, животного, гриба. Это можно сделать через сайт или мобильное приложение «iNaturalist». Даже не обяза-

тельно знать точное название найденного живого организма, так как можно кликнуть по полю названия и выбрать его

из предложенного списка или написать более общее определение. И необходимо указать время и место своей находки. Далее будут работать специалисты, которые могут определить вид и ареал его обитания. Если им это удастся, то фотография получает «Исследовательский уровень» и может использоваться в научных работах. При публикации своей находки нужно помнить, что комнатные растения, домашние животные, животные и растения, находящиеся не в своих условиях обитания (высаженные аллеи, зоопарки и т.д.), не относятся к дикой природе, поэтому не нужно загружать их фото.

Кроме публикации своих находок в этой социальной сети можно смотреть фото других, ставить «фейвы» (от англ. favourite), писать комментарии, а также общаться с пользователями «iNaturalist».



В эту сеть вовлечено сегодня большое количество людей. Она является отличной платформой для взаимодействия и с учеными всего мира. Исследователем дикой природы может стать любой желающий, даже школьник, тем более студент!

**Валерия МАКСИМОВА, I курс, биологический факультет, направление «Биология»**

Уважаемые читатели! С интернет-версией нашей газеты вы можете ознакомиться по ссылке: <http://vestnik-tvgu.tversu.ru/>