

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Совсем недавно, в 2005 году, **25 января**, день рождения Московского университета, созданного в 1755 году, стало официальным праздником – **Днем российского студенчества**. Традиционно этот день совпадает с последним днем двадцать первой недели осеннего учебного семестра.

В православном календаре 25 января – день памяти святой мученицы Татьяны, **«Татьянин день»**.

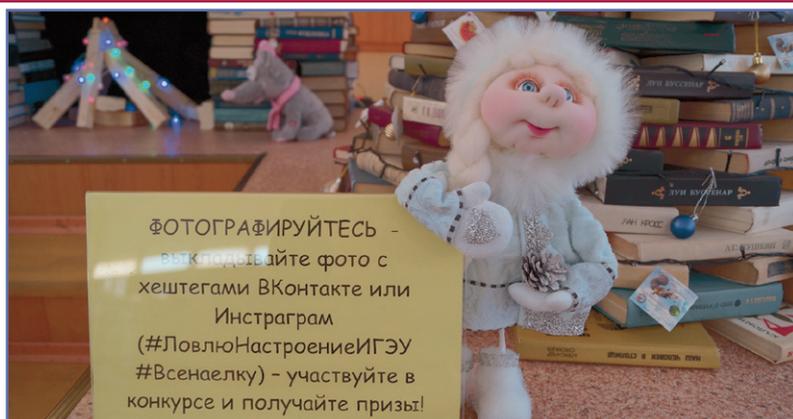
От всей души поздравляем вас, энергеты! С тем, что семестр позади, зима перевалила за середину, а каникулы все ближе!

Студенческая пора – самая яркая, насыщенная, интересная часть жизни! Ловите каждое ее мгновение! И пусть святая Татьяна, покровительница всех студентов, попросит для всех нас сил и упорства, чтобы справиться с учебой, радости, чтобы творить и менять мир, энергии для яркого и активного отдыха. И удачи. Студенту без удачи никак!

## БИБЛИОТЕКА

В Библиотеке ИГЭУ продолжает работать новогодняя фотозона и выставка, посвященная символу наступившего 2019 года. Посмотреть свинок из коллекций сотрудников вуза, сфотографироваться и поучаствовать в конкурсе можно до конца января.

Делайте селфи и выкладывайте на своей странице ВКонтакте или в Инстаграм с хештегом **#ЛовлюНастроениеИГЭУ**.



ПРАЗДНИК

# Под бой курантов

*Новогодние праздники прошли, оставив ... море позитивных воспоминаний!*

*Вы когда-нибудь встречали новый год в лесу? Играли в волейбол на снегу? Перевоплощались в сказочного героя? Или просто прыгали после бани в сугроб? Нет? А наши ребята, энергеты с разных факультетов, умудряются превратить новогодние выходные в фейерверк веселых приключений.*

**Максим Олядничук (3-26)**

Мы встречали новый год в лесу вчетвером. Изначально не могли найти елку, и тогда у нас с ребятами из турклуба возникла спонтанная идея – пойти в лес, там-то елок много. Пошли на Каменку около поселка Колчаново. Около одной деревни увидели самодельную горку, которая выходила в поле, накатались вдоволь. Пришли на место, разбили лагерь, развели костер, поставили еду готовиться, запасли дрова на ночь и, конечно, по традиции нарядили елку игрушками, которые взяли с собой. Оливье сделали. Хоть Новый год в лесу, а традиции нарушать не стоит. Поевело, что новогоднюю речь президента нам удалось посмотреть, хоть и с перебоями, сеть подводила. Салют мы тоже организовали. Подарки другу другу подарили! Это был потрясающий новый год! Первого января позавтракали рисовой кашей на сгущённом молоке – это очень вкусно. А в обед отправились домой!



Второй наш поход в новогодние выходные был на канал Волга-Увody, там очень живописное место. На этот раз собралось народу больше – 8 человек. К нам присоединился Вова Рыбин, выпускник нашего вуза, который тоже состоял в клубе. Как всегда поход был веселым: топили снег, варили пельмени.

Ходите в походы – это потрясающее времяпровождение, которое позволяет восстановить эмоциональное состояние, обрести новых друзей. Всех приглашаем в наш клуб, а летом у нас планируется поход на Кавказ через горы к морю. Всем будем рады!

**Родион Косов (1-41м)**

В новогодние праздники самые яркие воспоминания остались после катания на сноубордах. Сначала со знакомыми поехали в Подolino, это в Ярославской области. Но приехали рано и, чтобы не скучать до открытия, отправились в парк «Изгиб», где укатали вдоль и поперек все склоны и снежные фигуры. Затем вернулись в Подolino, и там продолжили покорять вершины и трассы. В итоге: два горнолыжных склона за день и море эмоций – это отличный результат.

Буквально через несколько дней после первой поездки мы поехали кататься очень большой компанией в Миловку, в г. Плес. Отлично провели время на склоне, завершили день посиделками с шашлыками.

Спустя неделю после новогодних праздников мне удалось побывать на соревнованиях по еще только набирающему популярности виду спорта – волейболу на снегу. Как только я об этом услышал, мне показалось это очень интересным, но не очень понятным. Всё же промокнет. Как одеться? А как насчет сцепления с поверхностью? Эти и многие вопросы вертелись в голове, но все равно было жутко интересно посмотреть, что получится. В итоге получилось очень здорово! Соревнования проходили в г. Орехово-Зуево, в парке «Атлант». Организация была просто потрясающей! Домики, где можно было отдохнуть между играми за чаем с вкусняшками, раздевалка со «встроенной» сауной для прогрева после соревнований, хорошо очищенные площадки с играющей на них музыкой. Все это создало атмосферу спортивного праздника для всех гостей! Мы остались очень довольны как организацией, так и самой игрой. Все наши опасения не подтвердились: правила были по-прежнему волейбольными, сцепление с поверхностью – не хуже, чем в пляжном волейболе, а падать так вообще одно удовольствие. В общем, есть что вспомнить!

**Анна Кирикова (4-53)**

Последние две недели декабря я активно работала: сказки, перевоплощения, новые роли, корпоративы. Новый год встретила с семьей, потом уехала праздновать к друзьям. Январь был насыщен очень крутыми событиями: ездили в деревню, готовили шашлыки, ныряли в сугробы после бани. Любимым занятием стало катание на ватрушках. Очень весело лететь большой компанией с горы, сцепив ватрушки «паровозиком»! Однако я всегда восхищалась сноубордистами, но себя на их месте даже представить боялась. Недавно решилась попробовать прокатиться. Но, к сожалению, со сноубордами дело не заладилось, а вот горные лыжи пришлось по душе.



Анна Кашталап



# Депрессии нас не взять!

*Трудности с засыпанием, ранние пробуждения, чувство сонливости в течение дня, быстрая утомляемость или постоянное ощущение усталости, раздражительность, отсутствие аппетита или повышенный аппетит, особенно в отношении сладкого – все это может быть симптомами сезонной депрессии.*

Студенты вынуждены жить на пределе возможностей – учиться, работать, выкраивать время на хобби, и общажный быт не стоит сбрасывать со счетов. Осень и зима в нашей полосе нечасто радуют солнечными днями и яркими красками.

Из-за уменьшения светового дня (а в декабре он едва превышает семь часов, причем часто и вовсе без солнца) увеличивается выработка мелатонина, который способствует развитию депрессии. Статистика многолетних наблюдений Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), а также ведущих университетов Европы свидетельствует, что больше других сезонной депрессии подвержены обитатели северных регионов Скандинавии, Финляндии и России.

Тусклое освещение, особенно в ночное время, вызывает десинхронизацию жизненных ритмов, а также стимулирует выработку белка, вызывающего депрессивные состояния.

Теперь соедините все эти факторы – и получите студента, которого зима, проблемы, перегрузки, ночные бдения за компьютером и сессия превращают из оптимиста и весельчака в, как говорил ослик Иа, «душераздирающее зрелище».

Естественно, и готовить что-то полезное особо некогда. А ведь при неправильном рационе риск депрессии возрастает на 40% и более.

Влияет и психологический аспект. Новый год завершает годовой цикл, сессия – семестр. Время переосмыслить свои поступки, достижения, осознать, что было запланировано и сделано, а что так и не удалось. И снова грустные мысли, сожаления...

Как же избежать сезонной депрессии?

**Окружите себя яркими вещами.** Можете просто купить пару тетрадей с яркими обложками.

**Старайтесь больше гулять в солнечные дни,** чтобы получить хоть чуточку ультрафиолета.

**Соблюдайте режим дня,** планируйте дела заранее, не оставляйте все на потом, не откладывайте на последний момент. Научитесь расставлять приоритеты.

**По ночам поменьше играйте на компьютере, не зависайте в соцсетях.**

Противостоять осенней депрессии лучше в компании с Санаторием-профилакторием ИГЭУ, здесь Вы пройдете физиопроцедуры и получите «допинг» ультрафиолета, получите здоровую пищу, богатую витаминами, и грамотную психотерапевтическую помощь, посетите психологические тренинги, пройдете тестирование, которое поможет оценить психологическое состояние, а также ресурсы для его улучшения.

Ждем!

Материал предоставлен Санаторием-профилакторием ИГЭУ



## ЮМОР

**Бороться с депрессией лучше всего помогает смех. И не только с депрессией. Недостаток речевой культуры тоже можно победить с помощью этого приятного лекарства. Канцелярит – вот вирус, который поселяется в нашей речи и делает ее похожей на протокол. Канцеляризм – это слова и выражения, относящиеся к официально-деловому стилю, которые мы употребляем в разговорной речи. Вы, наверное, даже не замечаете, когда вместо привычной и простой фразы употребляете «казенную». Первокурсники ФЭУ в своей творческой работе постарались довести канцеляризацию до абсурда и рассказали известную всем с детства сказку «Курочка Ряба» языком деловым бумаг**



15 июля текущего года с целью разбития золотого яйца, произведенного курицей по имени Ряба, гражданин Иванов А.А., 1930 г.р. и гражданка Иванова Е.П., 1937 г.р., проживающие по адресу деревня Сказкино дом 4, нанесли по яйцу серию безрезультатных ударов. В результате зацепления объекта воздействия хвостовым отделом хаотично движущегося грызуна, нелегально проживающего в подсобном помещении дома гражданина Иванова А.А., произошло падение яйца, повлекшее за собой его распад на фрагменты, что стало мощным стрессовым фактором для пожилых хозяев курицы. Вышеупомянутая курица в добровольном порядке взяла на себя обязательство произвести еще одно яйцо упрощенной конструкции, пригодное для употребления в пищу, в результате чего напряжение в коллективе пенсионеров было снято.

Надеемся, что никакие «стрессовые факторы» не помешают вам радоваться жизни, наслаждаться зимой и каникулами. И ждем от вас интересный и веселых рассказов о том, как вы их провели. Возможно, ваши идеи придутся по вкусу кому-то еще.

*Мы продолжаем знакомить вас с гостями рубрики «Начало». Но сегодня в ней как интервьюер дебютирует второкурсник Иван Сухов (2-38), который, по традиции рубрики, взял интервью у сверстника – второкурсника Ивана Кропотова. Итак, два Ивана на страницах Моти.*

## Главное – двигаться к цели!

**Наш собеседник заряжает позитивом и положительной энергетикой! Знакомьтесь – Иван Кропотов (2-46) – певец, автор песен и человек, который с уверенностью смотрит в будущее и работает над осуществлением своей мечты.**

– В твоих песнях много поется о любви. Чье это влияние?

– Одно из самых сильных эмоциональных состояний – это влюбленность и любовь, поэтому они очень сильно влияют на мое сознание и чувства. А песни – способ разгрузить мозг и сердце.

Любая девушка, которую я встречаю, оставляет свой след, и в итоге появляется некий собирательный образ. Поэтому нельзя сказать, кто конкретно на меня повлиял.

– А с чего начинался творческий путь? Был ведь какой-то момент, когда ты сказал сам себе: «Об этом можно написать неплохую песню»?

– Меня бросила девушка, и как-то само пошло. Почему-то в тот момент я подумал, что это будет лучший выход из ситуации.

– А как отреагировали родители на то, что ты начал писать?

– Они были рады, хобби – это всегда хорошо. Папа сам раньше занимался музыкой, играл на гитаре. Дедушка писал стихи.

– Все-таки гены напоминают о себе. Родители тебе сейчас помогают?

– Они мне дают все, что можно. От совета до финансовой поддержки.

– А какая песня была первой?

– Моя первая песня была удалена. Я очень самокритичный, да и первые песни были кривыми. Я их даже не пел никому. Песню «Она такая одна» я исполнил дома своей семье, им очень понравилось. Потом был школьный «Рок-февраль» и разные конкурсы. Я научился не бояться сцены.

– Какие ощущения обычно перед выступлением?

– Всегда жуткий мандраж, каждый раз – как первый. Волнение приятное. А на сцене все это забываю и просто наслаждаюсь музыкой. Но было так, что месяц в руки гитару не брал.

– Почему?

– Первое выступление на фестивале школьного рока. Забыл аккорды, забыл текст, спел не так. В общем, это был позор, но зато я приобрел опыт.

– Не бросил – значит, зацепило. Я знаю, что у тебя есть своя группа. Расскажи о ней.

– Практически у любого начинающего музыканта, особенно рокера, есть возможность собрать свою группу и играть. Я собрал друзей, и пошло поехало, правда, далеко не семимильными шагами, но опыт получился очень даже хороший. Сейчас состав сильно поменялся, наша задача – сыграть. А потом запишем альбом и будем выступать.

– Спасибо за интервью, Ваня. Дашь небольшое напутствие читателям Моти?

– Тратьте силы только на те вещи, которые приведут вас к цели.



Генеральный директор МРСК Центра – управляющей организации МРСК Центра и Приволжья Игорь Владимирович Маковский в ходе визита в ИГЭУ 17 января обсудил с ректором Сергеем Вячеславовичем Тарарыкиным перспективы сотрудничества компании и вуза.



С 16 по 19 января ИГЭУ принимал городские турниры по шахматам. Более 120 ребят собрались на Энерго на Первенстве города Иваново по шахматам среди мальчиков и девочек до 9 лет, Первенстве города Иваново по шахматам среди мальчиков и девочек до 11,13 лет, юношей и девушек до 15, 17, 19 лет.

