

12+

Студенческая газета

Энергия

Выпуск
№4 (333), 26 декабря

Научные
изобретения
НГТУ НЭТИ
стр. 6

Психолог
о борьбе
с тревогой
перед
сессией
стр. 9

Правила жизни
Калошина Татьяна Юрьевна
стр. 10-11



Поздравление ректора <i>Трогательные слова для наших читателей</i>	3
Новости <i>Подводим итоги 2022-го года и рассказываем о планах на 2023-й</i>	4
Миссия волонтера <i>Интервью с главой волонтерского штаба Софьей Миляковой</i>	5
Новые изобретения НГТУ НЭТИ <i>Изобретения, за которыми будущее</i>	6
IT-новинки НГТУ НЭТИ <i>Рандомайзер, новый сайт медиацентра</i>	7
День социолога	8
Экзамены и сессия — не время для тревоги и депрессии <i>Евгений Петрушкин, работник центра психологической поддержки НГТУ НЭТИ, о борьбе со стрессом</i>	9
Правила жизни с Татьяной Юрьевной Калошиной <i>Кандидат социологических наук, доцент, преподаватель ФБ</i>	10–11
Новогодние мечты студентов сквозь время <i>О прошлом и настоящем из уст студентов</i>	12
Как одеться в вуз тепло и стильно <i>Модные цвета, тенденции, база и аксессуары</i>	13
Новогодние места Новосибирска <i>Пять мест, пропитанных духом Нового года</i>	14
Черный водяной кролик — покровитель нового года <i>Легенда о появлении новогодних символов, баланс Вселенной и советы, как лучше встретить год Кролика</i>	15

ПОЗДРАВИТЕЛЬНОЕ СЛОВО РЕКТОРА

Дорогие студенты!

Поздравлю вас с наступающим Новым годом!

Для меня Новый год — это елка и семья. Хотя хоро-
водов мы не водим и песен не поем, зато для нас это
делает внучка, уговаривать ее не приходится. Глядя
на нее, я вспоминаю свое детство и суету перед Но-
вым годом. Я помню, как в школе нам давали пода-
рок, простенький, но такой долгожданный — в нем
было яблоко, мандаринка и конфеты. Сейчас для всех
это обыденность, и для меня в том числе, но в дет-
стве это был самый любимый подарок и праздник.

В преддверии праздника я хотел бы пожелать вам, до-
рогие студенты, интересоваться и вовлекаться в на-
учную и проектную деятельность, чтобы в будущем
и последующие годы у нас был неиссякаемый ресурс
для программы «Приоритет 2030». Пусть инициатива
идет именно от вас, а не только от декана или науч-
ного руководителя. Двигайтесь вперед, достигайте
больших высот во всех студенческих активностях.

На будущий год у нас в планах реорганизация на-
шего «Города в городе». Начало положено. К 1-му
сентября 2023 года мы наметили открытие нового
общежития на 800 человек. А в течение следую-
щих лет мы улучшим инфраструктуру студенческо-
го городка — облагородим парковую зону, сфор-
мируем зону для вашего актива. Для этого в доме
35 будет сформирована зона, где «хозяйничать»
будут студенты. Ректорат сделает всё возможное,
чтобы с каждым годом учиться было интереснее.

Желаю, чтобы в следующем году все студен-
ты сохранили свой статус обучающихся, а те,
кто уже подходят к финишной прямой, успеш-
но защитили выпускные работы. После празд-
ников вас ждет сессия, пусть каждый студент
НГТУ перейдет в следующий семестр без долгов.

Желаю подойти всем нам к 2023 году уже на хорошей
скорости, чтобы каждый смог реализовать всё задуманное. Быстрый старт — залог нашего с вами успеха.

С наступающим новым, 2023 годом!



НОВОСТИ, АНОСЫ, СОБЫТИЯ

НОВОСТИ

Кафедра психологии и педагогики провела лекции

Офлайн-лекции «Смыслы и механизмы тревоги» и «Способы саморегуляции в ситуации стресса» прошли на кафедре психологии и педагогики 20 и 23 декабря.

Практикующие психологи рассказали, как чувство тревоги рождается в нервной системе, зачем нужна тревога и почему она становится патологической, а студенты научились понимать ее. Ведущими первой лекции стали: доцент кафедры психологии и педагогики, кандидат психологических наук Людмила Кавун и старший преподаватель кафедры психологии и педагогики нейропсихолог Анна Яшанина.

Умение управлять собой в стрессовых ситуациях — важный и неотъемлемый навык современного человека. На мастер-классе студенты узнали, как и при каких обстоятельствах появляется стресс. Научились его контролировать и подробно изучили техники саморегуляции эмоционального состояния до и во время стрессовой ситуации. Ведущей второй офлайн-лекции стала заведующая кафедрой психологии и педагогики кандидат психологических наук, доцент Валерия Капустина.

Юбилей факультета энергетрики

Факультет энергетрики отпраздновал свое 60-летие 22 декабря. Торжественное событие проходило в актовом зале 1 корпуса. Зрителей ожидала насыщенная концертная программа: выступление танцевальных коллективов и команды КВН, песни, конкурсы и поздравления.

Главными и почетными гостями стали выпускники ФЭН. Вспомнить приятные моменты прошлого вместе со своими преподавателями смог каждый. Здесь, в стенах родного вуза выпускники поделились своими традициями и яркими моментами студенческой жизни.

Погрузиться в историю факультета энергетрики получилось у каждого. Гости узнали, как зарождались первые кафедры ФЭН, подвели итоги пути факультета и наметили цели на будущее. Кто не сумел побывать на праздновании лично, смог посмотреть прямую трансляцию из концертного зала.



АНОНСЫ

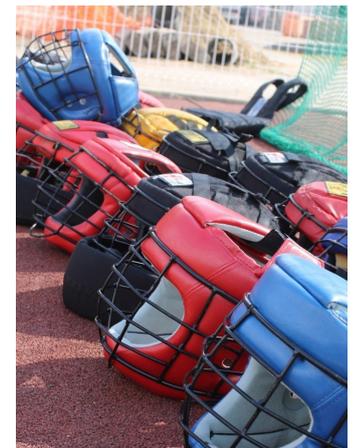
Кафедра международных отношений и регионоведения проводит очный тур олимпиады для школьников по истории и иностранному языку. Если вы хотите помочь в организации или узнать больше об олимпиаде, обращайтесь на кафедру.

Дата проведения: 20 января.

Кафедра социологии и массовых коммуникаций приглашает на День открытых дверей.

Все особенности и секреты обучения на кафедре социологии и массовых коммуникаций раскроют уже в январе. Традиционная «экскурсия» по кафедре для будущих абитуриентов пройдет 28 января. Узнать об условиях поступления, бюджетном обучении, необходимых экзаменах поступающие смогут лично.

Дата проведения: 28 января



«Мисс и Мистер НГТУ»

Финал ежегодного конкурса «Мисс и Мистер НГТУ НЭТИ» состоялся 9 декабря. Одно из самых масштабных событий года традиционно объединяет студентов разных факультетов. 20 конкурсантов более месяца репетировали и готовились ради яркого шоу. На сцене центра культуры проходили настоящие бои по креативности, талантливости и харизматичности. Даже

учебная нагрузка не остановила ребят на пути к финалу. Участники достойно прошли все этапы. В этом году звание «Мистер НГТУ» получил Гассан Дахер, а «Мисс НГТУ» стала Виолетта Наклонная.

«Где-то глубоко в душе я верил в победу, но не до конца. Поэтому решил закрыть глаза и просто слушать. Вышел со спектром эмоций на лице: от шока до восторга. Спустя пару минут у меня и радость, и сле-

зы — всё вместе. Я доволен, что пошел на «Мим». И само собой доволен, что победил!» — Гассан Дахер.

А вот титул «Мисс и Мистер Elite Stars» получили Полина Буренок и Илья Попов, в следующей номинации «Мисс и Мистер НЭТИ» в интернете победу одержали Полина Буренок и Илья Попов.

Осенние студенческие маневры по современному мечевому бою

Международный день студенческого спорта отметили в НГТУ. Осенние студенческие маневры по современному мечевому бою прошли 18 сентября. Полноконтактный вид спортивного единоборства предполагает использование безопасных имитаторов средневекового клинкового оружия, например, мягкие мечи и щиты.

Принять участие смогли все желающие студенты и абитуриенты Новосибирска. Независимо от опыта и возраста, девушки и юноши показали, насколько активна молодежь.

МИССИЯ ВОЛОНТЕРА

Интервью с главой волонтерского штаба
Софьей Миляковой 🌲



Предновогоднее интервью с руководителем волонтерского штаба НГТУ НЭТИ — о деятельности штаба в 2022 году со всех сторон. Год был наполнен как вдохновляющими событиями, так и значительными трудностями. В честь наступающего 2023 года Софья Милякова делится новогодней традицией волонтерского штаба и загадывает заветное желание.

— Сколько событий проведено и организовано волонтерским штабом?

— В этом году волонтерский штаб НГТУ организовал более 50 встреч. Около 40 были созданы и проведены нами от начала до конца. В остальных 10-и мы помогли в организации или проведении.

Волонтерский штаб занимался патристическим направлением, совместно с общероссийской акцией #МыВместе. Мы развивали экологическое направление — проводили экскурсии на мусороперерабатывающие фабрики и конкурсы по сбору макулатуры, «Бумбатл». Активно поддерживали медицинское волонтерство — организовали донорскую акцию сбора крови и костного мозга, лекцию по профилактике ВИЧ с экспресс-тестами, акцию о вредных привычках и курсы первой помощи. Также мы помогаем в проведении концертов российских артистов, стендапов, организации встреч студенческого совета НГТУ и наших друзей — волонтерского корпуса НСО. Всё это требует вовлеченности волонтера, поэтому я очень горжусь каждым в нашем штабе!

— Что самое яркое и запоминающееся для волонтерского штаба НГТУ НЭТИ произошло в 2022 году?

— Особенно ярко запомнилась весенняя акция с первым городским приютом. Мы впервые реализовывали сбор корма и выезд в приют. Поездка надолго сохранится в моем сердце. Я рада, что мы смогли помочь животным с трудной судьбой.

Еще одно событие — фирменная донорская акция «Наш дар во имя жизни». Уже который год мы занимаем лидирующие позиции по количеству доноров в Новосибирской области. Наши волонтеры лично прикладывают к этому руку — повод для гордости. И отдельное внимание хочется уделить всероссийскому форуму «Наука будущего — наука молодых». Было более чем 3000 участников. Для организации и по-

мощи мы набрали более 50 волонтеров. Мы полностью курировали весь форум и справились с этой задачей на ура.

— Много ли было за этот год веселых или необычных случаев, связанных с работой волонтерского штаба?

— Огромное количество, причем самых разных! Чаще всего мы смеемся на собраниях штаба. У нас есть настоящие комики в команде. Но из всех ситуаций выделяется наша последняя поездка в Первый городской приют, в ноябре. Мы собрали очень много постельного белья, около 100 кг корма, игрушки, медикаменты и даже ковер. Наш замечательный волонтер, Елизавета Потапова, взяла из приюта щенка, для своей бабушки. Спустя неделю на собрании она рассказала мне такую историю:

«Мы с бабушкой всё думали, как назвать эту пушистую девочку, и бабуля решила просто перечислять клички... Она отзывалась на имя „Соня“»

Моему счастью и умилению не было предела! Теперь этот щенок — наш талисман, и мы регулярно смотрим, как он растёт.

— Что для волонтерского штаба оказалось самым сложным в 2022 году и как вы с этим справились?

— Наши трудности из года в год повторяются. Волонтеров воспринимают как бесплатных работников. Часто я сталкиваюсь с организаторами, которые не понимают, как работать с волонтерами. Они могут запрашивать волонтерскую поддержку в течение 8 часов и не предоставить питание. А подобные нюансы прописаны в федеральном законе. И несмотря на содержание будущего события, я отказываю в предоставлении волонтеров таким организаторам.

«Наука будущего — наука молодых» очень интересный, но сложный в организации форум. За 4 дня через него

проходит более 3000 участников. Как руководителю мне было сложно держать всё под контролем, следить за временем, волонтерами на точках. Но, несмотря на все сложности, мы справились.

— Как волонтерский штаб подводит итоги года?

— В середине или в конце декабря мы подводим небольшой итог деятельности за прошедший семестр. Делимся эмоциями, поем в караоке, едим пиццу и награждаем самых активных волонтеров небольшими подарочками. Я думаю, что такие встречи способствуют дружеской атмосфере внутри коллектива. Надеюсь, что в этом году всё пройдет так же круто, как и всегда.

— Какие у волонтерского штаба планы на 2023 год?

— Наши планы грандиозны. Мы планируем более 50 событий разного уровня: помощь в проведении региональных и международных конференций и встреч, гранты и конкурсы. В разработке премия «Волонтер года НГТУ». Мы подведем итоги за 2022-2023 учебный год, наградим самых активных участников и узнаем, кто будет гордо нести звание «Волонтер года».

— Какое новогоднее желание, связанное с волонтерским штабом, ты загадала в 0:00, под бой курантов?

— Помощь волонтера невозможно измерить ни словами, ни подарками, ни действиями. Но мне бы очень хотелось, чтобы каждый волонтер получил награду за свои добрые дела. Желаю каждому быть счастливым и любимым.

Пусть огонь в сердце не гаснет, а духовная сила не иссякнет даже в самые тяжелые времена. Вместе мы сможем сделать этот мир человечнее и поможем людям поверить в добро!

НОВЫЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ НГТУ НЭТИ

НГТУ постоянно развивается и расширяет границы научных возможностей. Каждый год в университете зарождаются десятки студенческих проектов, которые делают нашу жизнь лучше. Человекоподобные мышцы для робота-гуманоида и микроскоп внутри компьютера — рассказываем о новых разработках студентов. Это не выдумки из мира фантастики, а изобретения наших студентов.



Пневматические мышцы

Студенты 2 курса факультета мехатроники и автоматизации НГТУ создают робота, основанного на пневматических мышцах. Их принцип работы очень похож на механику движения мышц человека. В силиконовые трубки подается газ под давлением, и благодаря упругому растяжению материала и специальному покрытию происходит «сокращение мышцы» — как у людей.

Андрей Зверев, руководитель проекта, узнал, что студенты американского университета создали искусственные мышцы и обшили ими полноразмерный скелет человека. Но не только в Америке на это способны. В России также смогли создать это чудо техники. Это и вдохновило ученого сделать нечто подобное. В НГТУ нашлось всё необходимое для реализации проекта, и Андрей собрал команду единомышленников. Их интерес разгорался всё больше, когда они стали узнавать о подобной работе над искусственными мышцами в разных странах.

«Самым трудным в проекте было оптимизировать мышцы для робота: они были слишком большими и тяжелыми. Сейчас мы вышли на уровень, когда при минимальном весе и размере достигли наилучшей производительности».

Конкурентное преимущество этой технологии — компактность и мобильность конструкции. Пневматические мышцы гораздо эффективнее аналогов с электрическими моторами — управление роботом производится через запрограммированную плату. Разработку можно применять везде — от помощи в домашнем хозяйстве до различных коммерческих и производственных целей. На основе своего проекта участники запустили стартап PRM и уже привлекают инвесторов. В будущем команда планирует развиваться и разрабатывать новые принципы работы мышц для роботов.

Виртуальный электронный микроскоп

Разработка студентов механико-технологического факультета сделает электронный микроскоп доступным для студентов без опыта. Электронный микроскоп — дорогостоящее оборудование, но в университете есть его виртуальный аналог, который не требует специальной подготовки и не отличается по функционалу. Он работает через программу на компьютере, в которой студенты настраивают изображение: по контрастности, яркости и фокусировке. Этот проект позволит без должного опыта научиться работать с микроскопом. Благодаря виртуальному интерфейсу студенты сдают работу на проверку прямо в приложении и в нем же получают оценку от преподавателя.

«Этот продукт можно вывести на очень высокий уровень в плане применения. Микроскопия используется во многих направлениях науки и промышленности, поэтому тренировка на виртуальных моделях так актуальна», — прокомментировала Аэлиита Никулина, куратор проекта.

Команда работает над развитием функционала приложения, в планах добавить связь с личным кабинетом студента НГТУ НЭТИ.

Научное направление в НГТУ НЭТИ развивается с каждым годом, становится популярнее среди студентов.

IT-НОВИНКИ НГТУ НЭТИ

Университет воспитывает талантливых программистов, которые каждый год придумывают новинки в IT-сфере. Совсем недавно заработало собственное приложение НГТУ НЭТИ. Но это не все нововведения наших студентов и работников. Рандайзер для знакомств и новый сайт «ЁжМедиа» не оставят вас равнодушными.

«Случайная встреча»

Это проект направлен на поиск новых друзей и потенциальных партнеров среди студентов НГТУ и ДонНТУ. Он стартовал еще в начале октября и проводился медиацентром «ЁжМедиа» совместно с волонтерским штабом «МЫВМЕСТЕ» и Донецким национальным техническим университетом.

Основная цель проекта: познакомить студентов ДонНТУ и НГТУ. Чтобы принять участие, необходимо было заполнить анкету (гугл-форму), указав в ней свои интересы и персональные данные. После чего модератор подбирал собеседника из ДонНТУ с совпадающими предпочтениями и давал контакты. Так начиналось общение.

Но сейчас сервис не работает, как это было задумано. Некоторые студенты НГТУ, принявшие участие в акции, так и не получили данные о собеседниках, хотя анкета была заполнена по правилам и отправлена.

«Заинтересовавшись акцией „Случайная встреча“, я попробовала создать анкету, чтобы познакомиться с ребятами из Донбасса. Так как я учусь на журналиста, мне показалось интересным не просто подружиться с ними, но и взять интервью. Но никто на анкету не ответил. Прождала я не меньше недели. Интерес остался, а способа связи нет», — рассказала Софья Сафонова.

Надеемся, что в ближайшее время ситуация изменится и студенты двух университетов смогут узнать друг друга лучше.

Сайт молодежного медиацентра «ЁжМедиа»

У нашего медиацентра появился собственный сайт. Теперь новости можно найти не только в официальной группе «ВКонтакте», но и на портале редакции. На главной странице есть строка «Топ рубрик за текущий месяц». Они отмечены хештегами и размещены сразу под «шапкой» сайта. В ней же находятся меню и ссылки на основной сайт НГТУ, телеграм-канал и паблик «ЁжМедиа НГТУ», а также электронная почта медиацентра.

На сайте можно предложить новость и даже подать резюме для работы в редакции. Также можно увидеть календарь мероприятий на ближайшие 2 недели. Раздел выглядит как список с небольшим описанием каждого предстоящего события. За ним следуют страницы основного новостного портала НГТУ НЭТИ и «Город», где вы сможете найти статьи о событиях кампуса, крупных городских конкурсах. Следующие 3 раздела отсылают к другим проектам «ЁжМедиа», где можно найти анонсы роликов на YouTube, электронные версии газет и последние выпуски «ЁжРадио».

Футер, или, как его еще принято называть, подвал сайта выглядит так: в левом углу находятся ссылки на YouTube-канал, паблик «ЁжМедиа НГТУ», на группы газет «Энергия» и «Абзац», а также на группу социального проекта — «Возьми и сделай». В правом углу расположена контактная информация медиацентра: номер телефона, email и адрес (номер корпуса и аудитории).

Приятный сайт с понятным интерфейсом. Пока что информация в разделах меняется нерегулярно — сайт только начал свою работу, руководителям нужно время, чтобы встроить эту систему в жизнь редакции.

ДЕНЬ СОЦИОЛОГА – ИСТОРИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ НГТУ НЭТИ

24 ноября в НГТУ НЭТИ прошел день социолога. Социология — это наука об обществе, она дает истинную картину устройства и процессов в нем. Вот почему она важна в масштабе всего человечества. Еще в 1901 году 14 ноября в знаменитом университете Сорбонне во Франции начала работу русская школа общественных наук. Школа сформировала принципы русской социологии, именно здесь впервые учредили обществоведческий факультет.



С 1994 года день социолога регулярно отмечают факультеты социологии крупнейших российских вузов, в том числе Санкт-Петербургского университета (СПбГУ), где зародилась академическая социология в России. Главным основоположником введения праздника выступил Асалан Ользонович Бороноев — главный декан факультета социологии СПбГУ, доктор философских наук, профессор, автор большого количества научных трудов по социологии и антропологии. Обычно в этот день проводят встречи, акции, научные конференции, где можно оценить, отметить достижения и обсудить будущее социологии. НГТУ НЭТИ не стал исключением.

В НГТУ НЭТИ кафедра социологии зародилась в 1995 году. Опыта преподавания или подготовки в рамках НГТУ еще не было, но нашему университету повезло с социальными исследователями, которые и вошли в ядро кафедры. Кафедра одна из немногих в Новосибирске стремится не только выпускать социологов, но и развивать науку. Публикации ученых нашей кафедры имеют высокий авторитет в научном сообществе России и за рубежом.

«Кафедра СИМК НГТУ отмечает день российской социологии с 2008 года. Был период, когда все позабыли про наш профессиональный праздник, поэтому я очень рад, что в этом году нам удалось его организовать. Надеюсь, что это станет началом хорошей традиции», — рассказал Михаил Васильевич Мельников, заведующий кафедрой социологии и массовых коммуникаций.

В этом году студенты, преподаватели и выпускники собрались вместе в актовом зале, чтобы поздравить друг друга. Четверокурсники стали главными организаторами и подготовили поздравления для преподавателей. Были интересные конкурсы, в которых с удовольствием принимали участие молодые социологи. А также викторины для желающих проверить свои знания о кафедре и науке. Самым быстрым и сообразительным достался небольшой подарок — фирменный мерч НГТУ.

Студенты-социологи всех курсов сняли видеопоздравления, подготовили танцевальный номер, который поразил своим изяществом и чистотой исполнения. А украшением вечера стали поздравления, теплые слова и пожелания преподавателей кафедры для каждого социолога. Пусть эта традиция останется навсегда в нашем университете, ведь это позволит молодым специалистам проявить себя и погрузиться в торжество профессионального праздника. Соприкоснуться с историей социологии и отдать дань своим наставникам-преподавателям всегда приятно и полезно.

ЭКЗАМЕНЫ И СЕССИЯ — НЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ

Многие студенты с приближением экзаменов чувствуют себя некомфортно. От волнения ухудшается сон, пропадает или повышается аппетит. Тревога, стресс, бессонница — в чем причина их появления? Как их побороть? Об этом подробно рассказал специалист службы психологической поддержки НГТУ НЭТИ Евгений Петрушкин. Для начала выясним, что такое тревога и какие изменения происходят в организме, когда он подвергается стрессу.



Евгений Петрушкин — клинический психолог, работник центра психологической поддержки НГТУ НЭТИ. Специализируется на детской и взрослой консультации. Проводит диагностику состояния, коррекцию симптомов, психолого-психиатрическую экспертизу, профилактическую и реабилитационную терапию.

Тревога — это чувство беспокойства, обычно несфокусированное, часто возникает при появлении реальной или субъективной угрозы. В момент тревожности в организме повышается уровень кортизола — гормона стресса. Именно он способствует набору веса, неспокойному сну и нервозности. При этом соматические (телесные) проявления у каждого могут быть индивидуальными: появление пятен на коже, повышенная потливость, нанесение небольших увечий — неприятные симптомы, которые наверняка будут мешать повседневной жизни. У любого диагноза есть причины возникновения. Так какие же они у стресса и тревоги? Ключевыми возбудителями могут стать:

- высокое психоэмоциональное напряжение,
- нарушение режима сна и бодрствования,
- чувство неопределенности, отсутствие уверенности в результатах экзаменов.

Но что делать, если всё время живешь по сбитому режиму, а дома каждый день играют «Батарейку» на твоих нервах? Ведь многие студенты сами не замечают появление тревожности перед экзаменами. Вот несколько признаков, по которым ее можно распознать:

- снижение мотивации;
- навязчивые мысли о результатах экзаменов;
- нарушение режима сна: беспричинное пробуждение среди ночи, непрекращающиеся кошмары;
- ощущение необъяснимого страха.

Как же справиться с появившимися тревогой и стрессом? Вот несколько советов.

1. Выстройте режим труда и отдыха. Как бы мало времени не оставалось до дня X, не забывайте давать мозгу разгрузку — без нее ни один материал не усвоится как следует.
2. Переживите экзамен мысленно, представьте его пошагово. Второй раз ведь будет не так страшно. Этим приемом вы подготовите психику к встрече со стрессовой ситуацией.
3. Ответьте на вопрос: «Что будет, если я не сдам экзамен?» Он не решает вашей судьбы, всегда есть второй и даже третий шанс.

Если побороть неприятные ощущения все-таки не удалось, то вот несколько упражнений, которые помогут вам справиться с нарастающей тревогой.

1. Дыхание по квадрату

Вы должны медленно вдохнуть, затем задержать дыхание, а потом выдохнуть так, чтобы каждая часть упражнения длилась 4 секунды. Повторяйте циклы дыхания, пока вам не станет легче. Можете использовать его каждый день, в виде повседневной тренировки.

2. Медитации

Медитации помогают сконцентрировать внимание и разобраться в себе. Найдите спокойное место, включите специальную или спокойную музыку, закройте глаза, расслабьтесь. Для начала 10-и минут будет достаточно, если захотите, то позже можете увеличить время медитации.

3. Пять чувств

Если стресс появился во время экзамена, то поможет это упражнение. Необходимо перевести внимание с ощущений на окружающую среду. Для этого взглядом найдите пять предметов, услышьте четыре звука, потрогайте три предмета, почувствуйте два запаха и найдите один вкус. После этого тревога отступит.

А вот несколько советов, чего делать перед экзаменом не стоит.

1. Не рекомендуется употреблять спиртные напитки в целях снятия напряжения, стресса и тревоги. Это распространенный в обществе способ, который действует исключительно ситуативно, тревога может вернуться или усилиться.
2. Не принимайте успокоительные без рекомендации врача. Любой лекарственный препарат применяется только после консультации со специалистом, самолечение может навредить.

Стрессовая ситуация заканчивается, а психика и состояние возвращаются в норму. Но бывают случаи, когда человек не может справиться со стрессом, тогда тревожность может стать хронической и побороть ее будет сложнее. Если человек уже не в состоянии разобраться с ней самостоятельно, тогда необходимо обратиться к специалисту. В службе психологической поддержки НГТУ НЭТИ студенты всегда могут получить бесплатную психологическую помощь.

ПРАВИЛА ЖИЗНИ

Татьяна Юрьевна Калошина

**«У студентов
можно многому
научиться, а еще
с ними нужно
уметь дружить»**

Позже я защитила диссертацию и осталась преподавать. После завершения проектов многие мои коллеги ушли работать в РЖД. Большинство однокурсников работает по специальности в РЖД и в финансовых организациях. В 2012 году вместе с семьей переехала жить в Новосибирск. Работать в НГТУ пришла два года назад, по приглашению Алены Александровны — заведующей кафедрой менеджмента. Отправила резюме на электронную почту и примерно через три недели получила положительный отклик. Честно скажу, что хотела работать в НГТУ, поэтому сразу приняла предложение о работе.

— Какой самый главный урок вы усвоили из преподавательской жизни?

— У студентов можно многому научиться, а еще с ними нужно уметь дружить.

— Какие навыки необходимы студенту в жизни и учебе?

— Уметь учиться, проявлять инициативу, использовать свой опыт и не бояться критики.

— Продолжите фразу «НГТУ — это...»

— НГТУ — это моя любимая работа, общение с интересными людьми, возможность для профессиональной реализации и карьеры.

— Как, по-вашему, должен выглядеть день студента?

— Сложно сказать, каким должен быть распорядок дня студента, но мне кажется, что кроме учебы и работы, обязательно должно быть время на отдых и спорт, а в выходные дни и каникулы — на путешествия.

 А чем схожа жизнь преподавателя и студента?

— Тем, что день начинается с чашки кофе. Если серьезно — распорядком дня, схожими интересами, общими событиями, проектами.

— Продолжите фразу «Студенты НГТУ — это...»

— Умные, интересные, креативные и очень общительные молодые люди. У современных студентов я учусь жить в режиме многозадачности и навыкам социальной мобильности. Мне нравится в современных студентах «цифровое мышление», стремление к постоянному развитию и получению практических навыков.

— Какими качествами обладает успешный человек? Как воспитать в себе эти качества?

— Мне кажется, любой человек должен быть добрым, умным, ответственным, внимательным к окружающим, позитивным. А чтобы добиться успеха, нужно развивать в себе усидчивость, целеустремленность и воспринимать неудачи как опыт. Как воспитывать в себе перечисленные качества — не знаю, никогда не думала над этим серьезно. Поскольку некоторые из них формируются еще в детстве — их дают нам родители,

Татьяна Юрьевна Калошина — кандидат социологических наук, доцент, преподаватель факультета бизнеса. Она считает, что у студентов можно многому научиться и с ними нужно дружить. Татьяна Калошина рассказала о своем преподавательском опыте, качествах успешного человека, цифровом мышлении студентов и искусстве тайм-менеджмента.



— Расскажите, каким было ваше детство?

— Я родилась в Забайкальском крае, городе Чите. В школе училась на «отлично» и окончила с золотой медалью. С 6 класса интересовалась математикой, благодаря ее углубленному изучению. Как и многие девочки, увлекалась рисованием, вышивкой, фигурным катанием — последнее мне нравилось больше всего. До сих пор хожу на каток по выходным.

— Какой университет вы окончили? Расскажите про студенческие годы.

— Я окончила Дальневосточный университет путей сообщения, по специальности экономист-менеджер. Часто вспоминаю начало студенческой жизни, когда для тебя всё новое и интересное, поточные лекции, которые иногда можно было прогулять, первая сессия и защита диплома — прекрасное время.

— Почему вы решили стать преподавателем и выбрали местом работы НГТУ?

 Еще в студенчестве я занималась научно-исследовательской работой. После окончания университета работала в Забайкальском институте железнодорожного транспорта на кафедре экономики и управления, выполняла проекты по заказу железной дороги. Это позволило получить практический опыт.

другие качества мы приобретаем по мере взросления, из собственных успехов и неудач.

— Какую книгу должен прочитать каждый?

— Русские сказки! Если говорить серьезно — интересная книга у каждого человека своя. Мне кажется, что, какой бы литературой человек ни увлекался, нужно обязательно прочитать классику. Я читаю разные книги: из русских столпов литературы мне нравится Л. Н. Толстой, а еще люблю биографии известных людей и их истории успеха.

— Какие навыки вы хотите освоить?

🌲 Тайм-менеджмент. Время — это невозобновляемый ресурс, которого всегда не хватает. Получается пока не очень, поэтому я не могу сказать про себя: «Я дисциплинированный человек». Стараюсь сделать всё заранее, но бывает, отложу задачу на потом и стараюсь успеть к дедлайну.

— Что помогает вам выполнять поставленные цели?

— Умение выходить за рамки комфорта. Умение доводить начатое дело до конца, даже если очень хочется всё бросить. Можно отложить на время, а потом обязательно вернуться и завершить.

— Продолжите фразу «Жизнь — это...»

— Жизнь — это то, что тебе подарили родители и что ты впоследствии создаешь для себя. Жизнь — это удивительно и интересно.



НОВОГОДНИЕ МЕЧТЫ СТУДЕНТОВ СКВОЗЬ ВРЕМЯ

До Нового года осталось совсем немного, и с приходом зимы началась суета в погоне за украшениями для елки — жизнь людей наполнилась заботами. Одни сверяют план своих целей и достижений за 2022 год, а другие с нетерпением ждут 31 декабря, чтобы под бой курантов загадать заветное желание, которое таится в сердце. Студенты НГТУ не исключение. Они решили поделиться своими мыслями и переживаниями.

— В детстве мы обычно собирались всей семьей и друзьями. Лепили пельмени, наряжали елку. И пока мама готовила утку с яблоками, а старшие подготавливали дом к Новому году, мы играли в приставку весь вечер и всю ночь. Мои желания не должны ждать особенного дня, события, чтобы я их загадывал. Поэтому я делал и делаю это каждый день. Смена года не повлияет на мою жизнь и на исполнение желаний, поэтому мы их не загадывали и пропускали бой курантов.

— Для меня 31 декабря — сказка. Атмосфера. Запах. Раньше в приятной суете мы наряжались, украшали елку, вешали гирлянды и мишуру, садились за накрытый стол и поздравляли друг друга. Перед курантами часто смотрели новогоднюю программу на канале «Культура» и загадывали желания с верой, что они обязательно сбудутся. В детстве я загадывала одно и то же желание — хотела попасть в сказку. Я очень много читала книг и смотрела фильмов со сказочным мотивом. Магия. Волшебство. Хотелось невероятных приключений. Я верю в чудо и в то, что загаданное исполнится.

— С детства новогодняя суета проходила по плану: музыка, фильмы, встречи с друзьями и подготовка к новогодней ночи, — все это заряжает праздничным настроением. Как и любой ребенок, я мечтал о подарках под елкой утром 1 января, но желания в новогоднюю ночь я никогда не загадывал. С тех пор прошло немало лет, и за эти годы изменилось лишь то, что я праздную Новый год не в кругу семьи.

— Я очень быстро поняла: Деда Мороза не существует. Это всё делали мои родители — клали подарок под елку. По их словам, я всегда говорила: «Мне ничего не нужно». Однако я мечтала... Мечтала о том, как вырасту и буду встречать Новый год с друзьями. Мне хотелось вырваться из тесных объятий родителей.

— В детстве мы праздновали Новый год с семьей. Утром все помогали готовить блюда и украшать дом. Я с нетерпением ждала, когда мы сядем за стол и придет Дед Мороз. Под бой курантов мы обычно писали желания на кусочке бумаги, поджигали и бросали их в бокалы шампанского. После — выходили на улицу запускать фейерверки, а потом я бежала домой к елке смотреть подарки. Я мечтала, чтобы мне подарили именно то, что я хотела. Так как я всегда писала письмо Деду Морозу.

ДЕТСТВО И ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ

Сейчас многое изменилось. Каждый Новый год проходит по-разному. Но, как и в детстве, я ничего не планирую и не загадываю. Единственное, я хочу поехать в Шерегеш с друзьями. Кататься с ними на лыжах до изнеможения. А потом весь оставшийся вечер сидеть, как старики, и ждать курантов, выпивая шампанское.

Михаил Ивашечкин, 2 курс, МТФ

Сейчас из года в год я загадываю найти чистую, искреннюю и настоящую любовь, о которой сочиняют поэмы, пишут рассказы, снимают фильмы. В моих мечтах встретить Новый год с любимым человеком. За романтическим ужином, в окружении зажженных свеч. Где мы дарим друг другу милые подарки, рисуем на новогоднем шарике. Обязательно загадываем желания под бой курантов и слушаем речь президента. Классика. Я желаю, чтобы всё в мире было хорошо и этот день прошел волшебно для всех и был полон чудес!

Мария Болотина, 3 курс, ФГО

В этом году я наряжусь в домашние штаны в клеточку, новогодний свитер и буду встречать Новый год с песнями, красной икрой и моим любимым оливье — небываемая классика. От Нового года я жду лишь приятных сюрпризов и мира во всем мире. Хочу, чтобы всё было хорошо. А своему дорогому НГТУ желаю процветания!

Антон Третьяк, 2 курс, АВТФ

А сейчас я хочу ближе к семье и любимому человеку. Хочется выехать на природу и устроить теплые уютные посиделки с друзьями на горе с шашлыком. Я хочу получить новые яркие эмоции, новогоднюю атмосферу с елкой и гирляндами, и чтобы это было на природе, подальше от Новосибирска. Когда взрослеешь — начинаешь осознавать духовные ценности, смысл своей жизни. Материальные желания уходят на дальний план, и понимаешь: самое главное нематериальное. Всё, загаданное голосом сердца, обязательно отзовется в твоей жизни!

Екатерина Казанцева, 4 курс, факультет ИСТ

Сейчас особо ничего не изменилось. Я мечтаю собрать родных со всех уголков Земли и отпраздновать Новый год всем вместе. Чтобы семья была рядом — для меня это семейный праздник. Я желаю здоровья и счастья всем своим близким. Надеюсь, Новый год подарит мне новых друзей, с которыми будет интересно общаться и развиваться.

Алина Ардалионова, 3 курс, ФЛА

КАК ОДЕТЬСЯ В ВУЗ ТЕПЛО И СТИЛЬНО

Наступают холода. Самое время подумать, как не замерзнуть во время сибирских морозов и выглядеть стильно. Мы подготовили для вас подборку актуальных моделей, цветов и фасонов одежды на зиму 2022-2023. Какая же цветовая гамма будет выглядеть выигрышно на фоне снежного покрывала и серых домов?

Mykonos Blue — ярко-синий оттенок, который точно будет смотреться отлично в сочетании с черным, белым и бежевым.

Fuchsia Fedora — цвет фуксии уже несколько сезонов остается популярным, можно удивить знакомых монохромным образом или добавить его в качестве акцентов.

Spring Lake — нежный голубой цвет. Кстати, символ нового года — водяной кролик, а значит, наряд в этом цвете в новогоднюю ночь будет хорошим решением.

Если вы привыкли к классическому черному, то акцентные яркие цвета будут выделяться в вашем образе. Головные уборы, шарфы, перчатки в трендовых оттенках не только согреют вас, но и добавят стиля.



С цветами всё понятно, а как же «верхний слой»?

Большую популярность набирают экOMEK и шубки под овчинку (известные как «Тедди»), которые так полюбили дизайнерам. Мини или макси, с длинным или коротким ворсом — решать вам, главное — они будут не только стильно смотреться, но и согреют холодной зимой. Если в прошлом сезоне вы купили стеганую куртку или пуховик, не расстраивайтесь, они всё еще на пике популярности. А если вы любитель классики, то утонченное пальто свободного кроя в длине макси украсит ваши зимние образы. Совет: выбирайте верхнюю одежду ярких цветов, красочность и сочность не покинет модную сферу еще несколько сезонов.

«Голову держи в холоде, а ноги в тепле» — поговорка под стать суровой русской зиме. А с этим отлично справятся ботфорты на необычном каблучке. Они подойдут для любительниц акцентов. А тренд на грубые ботинки и луноходы подойдет и парням. Свою актуальность не потеряла обувь на высокой платформе — еще один яркий акцент в вашем будущем образе.

А теперь о голове. Всё же стоит позаботиться и о ней — в этом сезоне модными будут панамки и бейсболки, из материала под овчину с любимыми принтами. Также набирают популярность шапки-шлемы — помните советские фильмы и зимние шапки на завязках? Это они.

Если на улице уже -30, стоит присмотреться к брюкам — в тренде спортивный формат. Джоггеры, кожаные брюки и джинсы широкого и свободного кроя, широкие слouchи, джинсы-трубы, клеш — есть из чего выбрать. Каждая модель сделает ваш образ запоминающимся.

А теперь поговорим про детали. Монограммы будут хитом этой зимы. Дизайнеры проработали в коллекциях клетку, гусиные лапки, животные принты, а теперь уникальным завершением образа станут логотипы брендов.

Нельзя забывать и про аксессуары — яркой точкой и отличным местом для конспектов станет сумка. Девушкам высокого роста отлично подойдут сумки-тоуты, невысоким — подойдут более актуальные модели. Плюшевость и искусственный мех не обошли этот аксессуар стороной, так что уже полюбившаяся овчина будет добавлять шарма вашему образу.

Теперь вы готовы встречать морозы стильно и знаете, какая одежда не только сохранит тепло, но и будет обращать на вас восхищенные взгляды.

НОВОГОДНИЕ МЕСТА НОВОСИБИРСКА

Новый год — это не просто праздник, а родное, близкое сердцу событие, нерушимая традиция и особый ритуал. Именно к этому дню многие подходят ответственно: выбирают место встречи, продумывают декорации, приглашают родственников и друзей, готовят подарки. Но что делать, если в Великий Устюг вы приехать не можете, а новогоднее настроение так и не приходит? Тогда вам стоит посетить самые украшенные места города. Там вы сможете прочувствовать атмосферу, вдохновиться различными идеями и сделать самые классные фотографии.

УЛИЦА ЛЕНИНА

Центр города — это волшебный звездный коридор, который соединяет примыкающие улицы подсветкой и сияющими арт-объектами. От Красного проспекта до Урицкого организована пешеходная зона на три месяца. А вдоль дороги до улицы Советской установлен светящийся потолок, как на Никольской улице в Москве. Все могут отдохнуть на точках уличных ресторанов, украшенных к Новому году. А на площадь Ленина вы можете попасть через золотые ворота с новогодними шарами.

ТЕАТРАЛЬНЫЙ СКВЕР

Это место тоже входит в перечень главных праздничных площадок города. Оно примыкает к площади Ленина, поэтому люди могут перемещаться из одной локации в другую. Напротив Оперного театра располагается главная новогодняя елка высотой 21 метр. Украшают ее серебристые и золотые шары, порядка сорока светодиодных гирлянд и декоративный подиум. По бокам от нее две фотозоны — большие снежинки. Каток в этом году не залили, чтобы не провоцировать горожан на негативные эмоции. А на коньки вы сможете встать в Нарымском сквере (пересечение улицы Советская и улицы 1905 года), в парке «Березовая роща» (улица Планетная, 53а), на стадионе «Чкаловец» (улица Республиканская, 12/1), на стадионе «Сибсельмаш» (улица Пархоменко, 2а). Также на Михайловской набережной зальют самый длинный каток, его протяженность будет 1300 метров. Предполагается, что он заменит каток у НОВАТа.

ПЕРВОМАЙСКИЙ СКВЕР

Это настоящий сказочный лес, который сияет новогодними огнями до самой глубокой ночи. Многие считают сквер самым уютным и праздничным местом. Огромной популярностью пользуется зона для фотосессий — два гигантских оленя и сани Деда Мороза встречают жителей своим величием в самом начале сквера. За ними, на дорожках, расставлены световые арки, которые погружают в сказку. А заснеженные газоны украшены большими световыми шарами. Знаменитый фонтан из водного каскада превратился в световой. Не забыли украсить и здание мэрии, которое засияло множеством гирлянд с двумя елочками у входа.



МИХАЙЛОВСКАЯ НАБЕРЕЖНАЯ

Входит в список основных праздничных площадок города. По всей длине набережной установлено восемь скульптур из льда в виде настоящих домов, полностью раскрывающих особенности российских федеральных округов. Каждая композиция — это полноценная фотозона. Не обошлось без гирлянд и арт-объектов. Самой главной особенностью стал огромный каток, претендующий на внесение в книгу рекордов Гиннеса. Его длина составляет 1300 метров. Каждый год жителей радуют скульптуры, лабиринты и разнообразные аттракционы из льда.

ПАРК «АРЕНА»

На левом берегу Оби в парке возле нового хоккейного стадиона установили большую цифровую елку. В темноте она светится разными огнями и транслирует виртуальную метель. А с помощью павильона сферической формы можно увидеть инсталляцию с эффектом северного сияния. Как и во многих ключевых новогодних местах города, здесь оформлена фотозона с крупным хештегом «#НСК2023».

ЧЕРНЫЙ ВОДЯНОЙ КРОЛИК – ПОКРОВИТЕЛЬ НОВОГО ГОДА

Приближается Новый год, и даже те, кто не верит в астрологию, задумываются, какое животное будет властителем по восточному календарю. Одни дарят друг другу подарки с символом зверя-покровителя, другие же внимают советам, как встретить год правильно и привлечь к себе удачу. Так чего же ожидать от наступающего 2023?

Хоть раз, но вы слышали о китайском гороскопе. В его зодиаке 12 знаков: Крыса, Бык, Тигр, Кролик, Дракон, Змея, Лошадь, Овца, Обезьяна, Петух, Собака и Свинья. По древним легендам 12 животных были поделены на 6 пар так, чтобы характер одного животного был противоположен другому. Так была достигнута гармония — Инь и Ян. Предполагается, что порядок знаков зодиака был составлен по важности животных. Сильное доминирующее начало — Ян, и придающее гармонию — Инь. Каждое животное — отражение особенных черт, которые доминируют в их году. Звери выбраны не случайно, в Древнем Китае существовали поверья, что они приносят удачу и процветание.

По китайскому лунному календарю 2023 год — черного водяного кролика. В следующий раз он станет покровителем лишь через 60 лет. Стихии лунных лет влияют на ум людей — определяют то, как люди думают, что запоминают, о чем говорят. Стихия 2023 года — вода, поэтому многое может сбить с толку. Водяной кролик легко адаптируется к разным условиям, но еще не определился в своих принципах и мировоззрении. В культуре кролик считается самым удачливым из двенадцати животных зодиака. Он символизирует прощение, ловкость, чувствительность и изящество. Кролик также символ потомства и спокойствия. Поэтому после 2022 года неусидчивого Тигра, придет пора тихой семейной жизни.



Люди, рожденные в этот год, имеют легкий и приятный характер, с ними просто найти общий язык. В жизни у них мало серьезных проблем, потому до самой старости они остаются наивными и легкомысленными, верящими в чудо детьми. Бывают боязливыми и не лезут на рожон. Несклонны быть агрессивными, уступчивы и избегают конфликтов. Такие люди не стремятся к власти и чрезмерному богатству, им достаточно размеренной жизни в кругу близких людей. Прекрасные собеседники с хорошим чувством юмора, гостеприимны и всегда рады помочь.

В рамках традиций встречать год Кролика нужно в кругу семьи, не стоит звать малознакомых людей. Этот зверек-покровитель оценит теплую семейную атмосферу, уют и любовь к родным и близким. Лучшим украшением для дома станут семейные фотографии в рамках и живые цветы. Серебристая мишура будет напоминать о стихии воды. Кролику нравятся лаконичные и простые вещи, не перегруженные деталями. Считается, что елка — дерево энергии обязательно должна быть в доме. Ее лучше не украшать игрушками ярких, кричащих цветов, самыми подходящими станут спокойные оттенки, например, синий, белый и серый.

Меню на новогодний стол составляйте похожим на вегетарианское: больше овощных салатов и фруктовых закусок, а в качестве основного блюда лучшим решением будет блюдо из рыбы. В сервировке стола используйте белые цвета и золотые акценты — свечи, салфетки, посуду. Можно поставить фигурку кролика — это привлечет удачу.

Встретьте этот год в уютной атмосфере. Пусть он будет для вас таким же теплым и добрым, как и его пушистый покровитель. С наступающим вас Новым годом!



Энергия

Учредитель:
Новосибирский государственный технический университет

Главный редактор:
Сергей Чернов

Выпускающий редактор:
Виктория Первушина

Редакторы:
Виктория Первушина,
Софья Сафонова

Корректор:
Александра Филонова

Дизайн и верстка:
Виктория Первушина

Журналисты:
Эльдар Саянов
Мария Болотина
Александра Тупицина
Лада Палачева
Дарья Недобега
Анастасия Сорока
Анжелика Ватутина
Анна Глушкова
Анна Осина
Шахло Хакимова
Алина Ефименко
Виктория Первушина

Фото:
Управление информационной политики НГТУ
НЭТИ, Марина Белова

На обложке:
Артем Тамаренко

Фото обложки:
Вероника Шумских

Адрес издательства, редакции, типографии:
630073, Новосибирская область, Новосибирск, пр. К.Маркса, 20, к. 6, к.102
телефон: (383) 346-11-21

сайт:
<https://www.nstu.ru/media/press/studsmi/Energy>

Отпечатано в типографии НГТУ

Подписание номера в печать:
по графику: 20.12.2022 15:00
фактически: 20.12.2022 15:00

Тираж:
400 экземпляров

Распространяется бесплатно

НГТУ НЭТИ
<https://www.nstu.ru/media/press/studsmi/Energy>

Студенческая газета зарегистрирована в Сибирском окружном межрегиональном территориальном управлении Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Свидетельство
№ ПИ 12-0556 от 16 марта 2001 г.