

Студенческая газета

Энергия

№1 (330) 4 апреля

SOFT SKILLS: МЕДИА ДЛЯ КАЖДОГО

Навыки, которыми должен обладать специалист медиасферы

ОТМЕЧАЕМ ПРАЗДНИКИ ВМЕСТЕ

Как студенты НГТУ НЭТИ поздравляют друга друга с Международным женским днем и Днем защитника Отечества

**Правила жизни
Сергеева Зоя
Николаевна**

СОДЕРЖАНИЕ

Новости НГТУ НЭТИ	4-5
Чем студент может заняться в НГТУ НЭТИ?	6
Спойлер: студенческий актив, киберспортивный клуб и многое другое!	
Soft skills: медиа для каждого	7
Навыки, которыми должен обладать специалист медиасферы	
Отмечаем праздники все вместе	8
Студенты о том, как они поздравили друг друга с 23 февраля и 8 марта	
«Сделаю, пожалуй, потом», или Как быть, если настигла прокрастинация	9
Преподаватели и студенты делятся опытом по преодолению «системных сбоев»	
Зоя Николаевна Сергеева	10-11
Правила жизни	
«Идея висела в воздухе, и я ее схватила», — владелица первых в Сибири магазинов без упаковки	12
Интервью с экодилером Анастасией Резенковой	
Правила моего творчества	13
Несколько направлений в творчестве и несколько правил для него	
Ты точно найдёшь здесь себя!	14
Ты больше Грейнджер или Паркер, отличаешься загадочностью или любишь покапризничать?	
To Do List: страница весны	15
Выполнил задание — поставил галочку	

Слово редакторов

Здравствуй, читатель!

Долгожданная весна в самом разгаре: начало апреля теплее марта и знаменует яркие майские дни. Мы считаем, что это то самое время, когда нужно заняться собой, составить грандиозные планы и следовать их выполнению. «Энергия» решила помочь тебе определиться с планами! На 15 странице ты найдешь задания на весну, среди которых и участие в активностях университета, и медитирование с музыкой.

Кстати об активностях университета, на 6 странице находится информация о том, чем студент может заняться в нашем вузе. Ты можешь стать волонтером, а также вступить в студенческий отряд.

Конечно же, и в такое продуктивное время года порой нападает тоска и нежелание заниматься не только заданиями из весеннего чек-листа, но и даже самым любимым делом. Не беспокойся, в этот раз ты точно справишься с ленью, ведь студенты и преподаватели НГТУ НЭТИ поделились советами по борьбе с прокрастинацией. Советы ты найдешь на 9 странице газеты.

НОВОСТИ НГТУ НЭТИ

#МЫВМЕСТЕ 

Центр гуманитарной помощи #МЫВМЕСТЕ начал свою работу в НГТУ НЭТИ на базе «Точки кипения»

Сейчас протянуть руку помощи беженцам из Донецкой и Луганской народных республик может каждый желающий. Нужно лишь принести в «Точку кипения» продовольственные и непродовольственные товары: продукты питания, посуду, средства личной гигиены, предметы первой необходимости, бытовую технику. Акция взаимопомощи активно работает на территории всей России. Каждый будний день ребята-волонтеры принимают все необходимое для беженцев. Уже сейчас студентам НГТУ НЭТИ удалось собрать небольшое количество вещей. Оказать помощь вынужденным переселенцам проявили желание десятки неравнодушных ребят. Акция взаимопомощи «Мы вместе» вновь объединила людей и продолжает набирать обороты.

Студенческий совет организовал акцию в честь Международного женского дня

Международный женский день традиционно отмечают во многих странах мира. В весенний праздник принято одаривать представительниц женского пола комплиментами и цветами. Ректор НГТУ НЭТИ, Анатолий Андреевич Батаев, поздравил девушек и женщин с их днем, а также восхитился талантами и красотой дам: «...Желаю всем и каждой счастья, радостей и много-много здоровья».

Студенческий совет НГТУ НЭТИ в честь женского праздника организовал акцию. Ребята разработали собственные открытки, которые торжественно вручали в стенах вуза. На каждой поздравительной карточке были приятные комплименты и теплые слова. А на лицах получательниц тут же появлялись искренние улыбки. Но подарки от студенческого совета на этом не закончились. Ребята составили плейлист из песен 50 исполнительниц, прослушать который смогли все желающие, ведь его разместили на трех площадках («ВКонтакте», Apple Music и Spotify). После таких «приятностей» хорошее настроение было гарантировано каждой представительнице женского пола.

В Школе коммерциализации технологий НГТУ НЭТИ прошли две дискуссии

9 марта в Школе коммерциализации технологий НГТУ НЭТИ прошли две панельные дискуссии: «Коммерциализация в вузе: возможности, риски, лайфхаки» и «Поддержка инноваций».

В обсуждениях вопросов коммерциализации и поддержки инноваций в вузе приняли участие ученые, предприниматели, представители институтов развития и органов власти. Центр трансфера технологий НГТУ НЭТИ совместно с Академией управления WINbd пригласил студентов принять участие в открытых дискуссиях в рамках Школы коммерциализации технологий НГТУ НЭТИ.

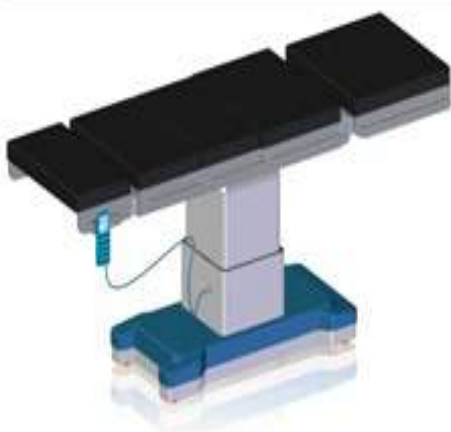
На встрече обсуждались вопросы сочетания науки и бизнеса, финансирования стартапов, их риски и возможности. Участники дискуссии получили ценные советы от опытных спикеров, таких как Илья Анисимов, генеральный директор ООО «Смарт Си», Егор Каширских, директор ООО ИНПЦ «Иннотех».



Инженеры НГТУ НЭТИ к концу 2022 года создадут прототип универсального хирургического стола

Хирургический многофункциональный стол не только уменьшит период подготовки к операции, но и позволит проводить оперативные вмешательства по нескольким профилям, в том числе гинекологии и урологии. Если сравнить эту российскую разработку с зарубежными технологиями, то можно отметить значительную разницу в стоимости. За счет использования отечественных материалов цена оборудования будет ниже.

Руководитель проекта кандидат физико-математических наук Евгений Баянов говорил о новом уровне проведения операций. По его словам, будет предусмотрена возможность дистанционного управления столом, осуществлять которое можно будет с планшета. Появится функция регулирования отдельных секций, а также станет реальным изменять даже форму стола с помощью согласованных синхронных движений секций. Сейчас уже готовы нижняя и центральная часть устройства. Закончить образец стола команда планирует уже к концу этого года. В 2023 году будет подготовлен предпромышленный прототип.



Текст
Анастасия Сорока
Фото

предоставлены управлением
информационной политики
(УИП) НГТУ НЭТИ, открытые
источники



11 марта состоялась встреча студентов с представителями «Роскосмоса»

«Роскосмос» — одна из основных фирм российской космической отрасли. АО «Информационные спутниковые системы» имени академика М.Ф. Решетнева на протяжении многих лет выступает надежным партнером НГТУ НЭТИ в вопросах практической подготовки кадров и последующего устройства на работу выпускников.

АО «ИСС» входит в состав предприятий Государственной корпорации по космической деятельности. «Роскосмос» считается одним из главных исполнителей работ Федеральной космической программы. Создавать свое будущее можно уже сейчас. Стабильный доход и дальнейшее развитие фирмы требуют привлечения новых молодых и грамотных сотрудников из самых лучших технических вузов России.

29 и 30 марта прошла весенняя донорская акция

Крупнейший технический вуз Новосибирска традиционно собирает около 50 литров крови. Активно участвуют в акции как сотрудники, так и сами студенты. Профессионалы-медики проводят процедуру безболезненно, поэтому желающих поделиться своей кровью всегда достаточно.

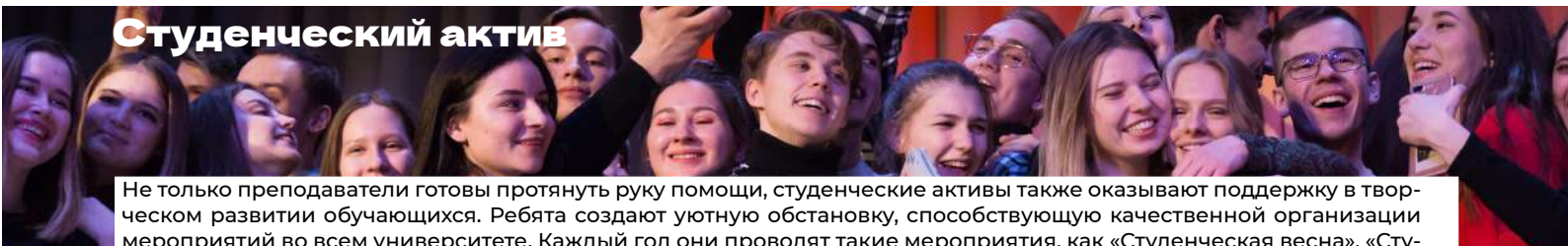
Обеспечить комфорт помогают волонтеры. Ребята заботятся о каждом доноре: угощают сладким чаем с булочкой после процедуры и следят за процессом сбора крови. Стать донором может любой желающий в возрасте от 18 лет, имеющий прописку в Новосибирской области не менее 6 месяцев, не перенесший вирусных гепатитов и ВИЧ-инфекции и не имеющий гипертонической болезни. Софья Сафонова стала донором во второй раз: «Я на это решилась, потому что для меня это благое дело. Я знаю, что эта кровь кому-то нужна, а значит, я могу спасти чью-то жизнь, и тогда моя не пройдет впустую. Главное, что я кому-то смогла помочь. В принципе, помогать людям — это главное в жизни». Сдавшие кровь получили приятные подарки и денежное вознаграждение.



Какой он — НГТУ НЭТИ? Первые ассоциации, возникающие у студента, связаны с учебой, бессонными ночами за домашкой, сессией и так по кругу. В период пандемии кажется, что иной круговорот невозможен. Горем кажутся маски, периодическое замещение очных занятий общением через видеоплощадки. Мероприятия отменяли, переносили, но вуз все это время поддерживал борцов с обстоятельствами и создавал им достойное студенчество. Общественная жизнь продолжала кипеть в стенах университета, и это стало фишкой нашего вуза!

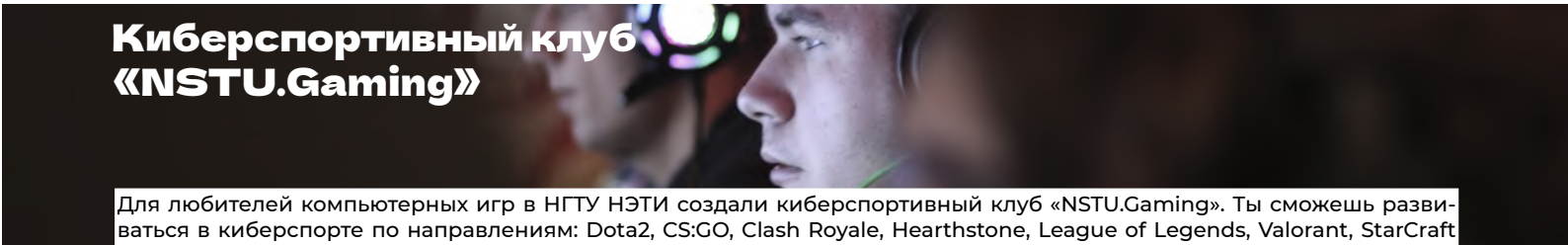
Чем студент может заняться в НГТУ НЭТИ?

Студенческий актив




Не только преподаватели готовы протянуть руку помощи, студенческие активы также оказывают поддержку в творческом развитии обучающихся. Ребята создают уютную обстановку, способствующую качественной организации мероприятий во всем университете. Каждый год они проводят такие мероприятия, как «Студенческая весна», «Студенческая осень», борются за звания мисс и мистеров разных факультетов. Они ставят невероятно яркие номера и делают студенческую жизнь насыщенной и разнообразной. В 2021 году команда актива НГТУ НЭТИ прошла отборочный тур «Студенческой весны» на региональном уровне и отправилась представлять Новосибирск в Нижнем Новгороде.

Киберспортивный клуб «NSTU.Gaming»



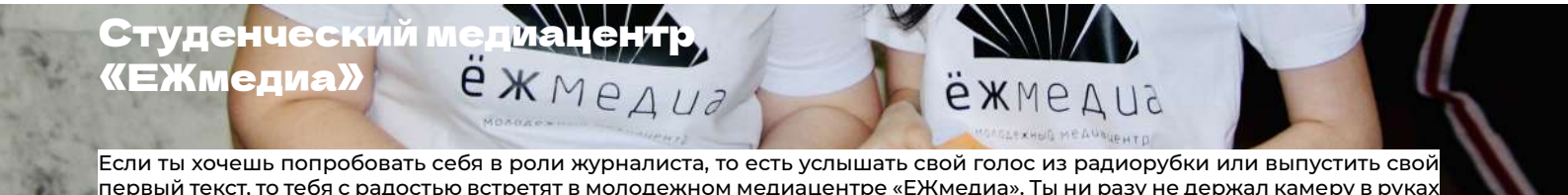
Для любителей компьютерных игр в НГТУ НЭТИ создали киберспортивный клуб «NSTU.Gaming». Ты сможешь развиваться в киберспорте по направлениям: Dota2, CS:GO, Clash Royale, Hearthstone, League of Legends, Valorant, StarCraft II. Ребята проводят отборочные турниры, на которые ты можешь прийти как один, так и со своими друзьями. Если вы побеждаете, то вам предоставляется возможность защитить честь университета во Всероссийской киберспортивной студенческой лиге.

Волонтерский штаб



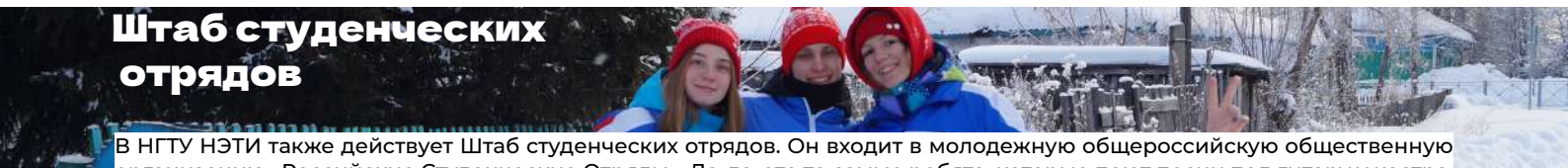
Незаменимый опыт в организации мероприятий ты можешь получить в волонтерском штабе. Для того, чтобы попасть в команду к ребятам, не обязательно быть опытным волонтером, в этом деле важно лишь твое желание, а всему остальному тебя обучат на месте. Студенты пробуют свои силы в различных направлениях: event-волонтерство, медиа-, эко-волонтерство, социальное волонтерство, здравоохранение. Волонтерская деятельность поможет сформировать soft skills — навыки, необходимые при трудоустройстве: умение быть лидером, чувствовать себя свободно в незнакомой компании, работать в команде и быть устойчивым к любым стрессам.

Студенческий медиацентр «ЕЖмедиа»



Если ты хочешь попробовать себя в роли журналиста, то есть услышать свой голос из радиорубки или выпустить свой первый текст, то тебя с радостью встретят в молодежном медиацентре «ЕЖмедиа». Ты ни разу не держал камеру в руках или боишься белого листа? Не беда! Ребята, изучающие журналистику, станут твоими наставниками и погрузят тебя в мир СМИ. Ты сможешь ходить на различные студенческие мероприятия, конференции и мастер-классы и будешь всегда в центре событий. Такой шанс не стоит упускать!

Штаб студенческих отрядов



В НГТУ НЭТИ также действует Штаб студенческих отрядов. Он входит в молодежную общероссийскую общественную организацию «Российские Студенческие Отряды». Да-да, это те самые ребята, которые поют песни под гитару у костра, жарят маршмэллоу на деревянных палочках и носят «бойцовки». И это лишь один вид студенческих отрядов! Если вступить в тот или иной отряд, то можно получить профессиональные навыки по различным направлениям: педагогическому (вожатые), строительному, энергетическому, сервисному (официанты, администраторы, инструкторы). Также ты можешь поработать проводником и исколесить всю Россию. После года обучения ты сразу же отправляешься на практику, где получаешь опыт работы в выбранной сфере.

Текст: Ангелина Марченко

Фото предоставлены управлением информационной политики (УИП) НГТУ НЭТИ

Текст
София Москаленко
Фото
открытые источники



Soft skills:

медиа для каждого

Soft skills, или, проще говоря, гибкие навыки — это широкий спектр умений в разных сферах деятельности, которые будут востребованы, несмотря на экономические изменения или очередной технический скачок. Их еще называют навыками будущего. Специально для читателей «Энергии» мы составили чек-лист «Soft skills: медиа для каждого», чтобы ты мог понять, какими навыками из медиасферы ты уже владеешь, а какие тебе только предстоит обуздать.

В качестве фотографа я умею:

1. Заниматься профессиональной фотосъемкой
2. Создавать красивые кадры
3. Подбирать ракурсы
4. Обрабатывать фотографии в Adobe Photoshop и других графических редакторах
5. Устанавливать штатив и камеру
6. Настраивать камеру
7. Настраивать студийный свет
8. Организовывать тематическую фотосессию
9. Всегда носить с собой запасной аккумулятор
10. Оформлять и наполнять портфолио
11. Создавать макеты и шаблоны



Как у ведущего у меня есть:

1. Развитые дикция и артикуляция
2. Большой словарный запас
3. Умение писать сценарии программ
4. Навыки телесъемки и монтажа
5. Раскованность и доброжелательность
6. Коммуникабельность
7. Развитое чувство эмпатии
8. Умение кратко, точно и логически излагать свои мысли
9. Эрудированность
10. Способность уверенно себя чувствовать и «естественно» вести себя в кадре/на радио

Как SMM-специалист я умею:

1. Определять целевую аудиторию
2. Выделять лидеров мнений целевой аудитории
3. Грамотно составлять контент-план для разных социальных сетей
4. Разрабатывать и внедрять маркетинговые стратегии, ориентированные на конкретную платформу
5. Измерять, тестировать и составлять отчеты о социальных стратегиях и кампаниях с использованием аналитических инструментов
6. Следить за трендами и следовать им
7. Анализировать аккаунт/бренд/запрос/конкурента
8. Настраивать таргетированную рекламу
9. Общаться с клиентом на его языке



В роли журналиста я умею:

1. Определять свою целевую аудиторию
2. Проверять факты на достоверность
3. Снимать и монтировать видео и новостные сюжеты
4. Уверенно чувствовать себя в кадре
5. Употреблять в текстах слова, понятные аудитории
6. Составлять контент-план и его содержание
7. Распределять контент
8. Искать и подбирать актуальные темы
9. Придумывать цепляющие заголовки
10. Писать статьи, заметки, репортажи, рецензии



Отмечаем праздники все вместе

День защитника Отечества и Международный женский день — значимые праздники для России.

В НГТУ НЭТИ много отважных, сильных мужчин и нежных милых дам, поэтому, естественно, празднование этих дат не прошло мимо наших студентов.

Мы узнали у разных групп университета, как же они поздравили своих одногруппников и одногруппниц.

Мы начали поздравлять друг друга еще на первом курсе. Каждый год мы стараемся придумать что-то оригинальное, смешное или полезное в качестве подарка. Так, в один год у нас был настоящий кокос и набор для его открывания, а в какой-то — просто пакетики с вкусоностями. Мы заранее договариваемся, в какой день удобнее встретиться всем, и проводим церемонию дарения со всеми пожеланиями и торжественностью.

АП-926

В нашей группе только девочки, поэтому мы поздравляли друг друга на 8 Марта! Желали друг другу всего хорошего, делали комплименты. Тех, кто живет рядом или в общежитии, поздравили в режиме live, а тех, с кем не смогли увидеться 8 марта, в беседе группы.

На первом курсе у нас был дистант, поэтому мы поздравляли друг друга в чате. В этом году мальчики нас очень неожиданно поздравили! Сначала они попросили подождать в коридоре, потом пригласили в кабинет, где висела вывеска «С 8 Марта». Поздравили нас и подарили шоколадки с фундуком и изюмом.

Ф-93

РГ-15

Ф-03

На первом курсе у нас был прекрасный преподаватель — Эдуард Берешович, который почти каждую пару говорил о манерах джентльменов. Как-то раз он сказал, что у истинного джентльмена должен быть белый шарф. И вот мы с одногруппницей решили подарить мальчикам ручки с белыми маленькими шарфиками, которые связали сами. На 3 курсе мы готовили нашим мальчикам капкейки с их смешными фотографиями, а ребята просто забыли нас поздравить, поэтому пришлось выкручиваться тортиками.

В этом году мы тоже сами сделали мальчикам сладости.

В прошлом году одногруппники на 8 Марта поздравили нас большими букетами тюльпанов и конфетами.



ПМ-13

Я учусь на 2 курсе специальности «перевод и переводоведение», и в нашей группе не так много мальчиков. Но на первом курсе, когда их было больше, они перед парой произнесли приятные слова и подарили небольшие подарки. В этом году они написали поздравления в общую беседу.

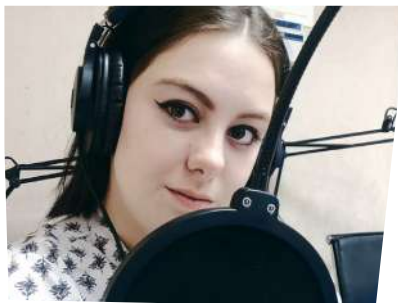
ИЯ-01

ЭМ-83

Текст
Екатерина Саткова
Фото
открытые источники

«Сделаю, пожалуй, потом», или Как быть, если наступила прокрастинация

Каждый человек так или иначе откладывал на завтра то, что мог сделать сегодня. Ученые утверждают, что с желанием «подумать об этом завтра» связан вариант гена, который участвует в синтезе дофамина — гормона удовольствия и радости. Мы узнали у студентов и преподавателей НГТУ НЭТИ о том, как они справляются с прокрастинацией.



Валерия Зырянова, ФГО:

Прокрастинация — это моя вечная проблема. Всегда находятся какие-то дела или просто усталость, и все откладывается на самый последний момент. Какого-то особого способа бороться с этой проблемой у меня нет. Я просто говорю себе: «Надо собрать волю в кулак и сделать это».

Тема очень актуальна. Мне кажется, людей, которые делают все заранее, — единицы. Единственный совет, который я могла бы дать, — думать о последствиях. Иной раз метод «отложить на потом» может сыграть с вами в злую шутку, поэтому лучше дать самому себе пощечину и заняться делом в свободное время.



Елена Валерьяновна Карпова, доцент кафедры филологии:

Дни, когда нет сил что-либо делать, еще не называются прокрастинацией. Стресс, усталость и иные причины могут заставить человека сделать передышку, это естественно. Прокрастинация — «системный сбой», уход от решения жизненно важных проблем. Это даже не лень (посмотрите отличие в словарях), но последствия похожи. Что с этим делать, взрослый человек решает сам, ведь мы все разные. Полагаю, что робости перед решением крупных задач можно противопоставить малые шаги к этому решению, кажущейся «скучности», «неинтересности» — вызов собственным способностям. Если же не получается, то речь идет либо о каких-то очень сложных состояниях, либо об инфантильности, мне кажется. Тогда потребуется помощь извне. Обратиться за ней — тоже шаг к решению проблемы.



Виолетта Гусакова, ФГО:

Прокрастинация и периодическое отсутствие моральных и физических сил — в самом деле актуальный вопрос. Справляюсь, пожалуй, при помощи обещаний чего-то приятного самой себе: вот сейчас все-таки заставлю себя поработать, скажем, час или два, потом разрешу себе сделать передышку: посмотреть видеобзор любимого сериала, почитать что-нибудь для души, зайти в соцсеть, послушать музыку, поговорить с кем-нибудь или прогуляться.

Могу сказать другим людям, попавшим в такую же ситуацию, следующее: если сейчас вам очень тяжело найти в себе силы, помните, что это абсолютно нормально, каждый человек время от времени испытывает усталость и нежелание что-либо делать, не нужно упрекать и ругать самого себя за это. Но и относиться к себе чересчур снисходительно не стоит.

Анна Вячеславовна Проскурина, доцент кафедры иностранных языков:

Невозможно быть всегда активным и позитивным 24/7, поскольку такое состояние ведет к моральному и нервному истощению. Организму нужен отдых! Я, например, раз в две недели устраиваю на целый день генеральную уборку. Это позволяет разгрузить голову, отключиться от телефона и предохранить себя от перегорания. Если я сдаю какой-то проект, в который я вложила всю свою энергию, и если я чувствую, что у меня не осталось сил, то я беру выходной и весь этот день сплю.



Вячеслав Витальевич Горчаков, преподаватель кафедры филологии:

У меня как раз такая ситуация сейчас. На самом деле, мне кажется, это часто свойственно людям, которые выполняют творческую работу. И вот таким людям как раз важно поработать руками, заняться чем-то, что не требует мыслительной деятельности: забить гвоздь, приготовить блины, собрать из конструктора что-то вместе с детьми. В общем, заняться какой-то деятельностью, где задействованы в основном руки, или просто прогуляться по парку, отключить гаджеты, насколько это возможно, конечно, в 21 веке. Можно просто смотреть, разглядывать сосны, снег, как собачку кто-то выгуливает, и пройти продышаться перед сном, наверное, это помогает. Ну и хороший такой, здоровый смех.

Текст
Яна Левчук
Фото
личный архив героев

Жизнь — это увлекательное приключение, в котором очень важно быть нужным, важно любить в широком смысле этого слова...



Правила жизни Сергеева Зоя Николаевна

к.соц.н., доцент кафедры социологии и массовых коммуникаций, руководитель управления информационной политики

Я родилась в Новосибирске и живу здесь всю жизнь. В детстве занималась во всех кружках мира: фигурное катание, художественная школа, волейбол, баскетбол, много играла в театре. Пожалуй, самое яркое впечатление — то, как я стала ведущей детского телевизионного проекта «Жемчужина Сибири» и работала на ТВ ГТРК, как настоящий профессионал. Это была музыкальная программа, которая выходила каждую неделю.

В школе играла в КВН, мне это очень нравилось, мы много придумывали и выступали. Была главным редактором детской газеты «Колобок». Будучи творческим ребенком, окончила музыкальную школу по классу фортепиано. Училась в школе №132, сегодня это 16-я гимназия, которая дала мне хорошее гуманитарное образование.

С 16 лет начала работать в политической партии, тогда же познакомилась с профессией промоутера и узнала о паблик рилейшнз. Мы были вторым набором в Новосибирском государственном техническом университете по специальности «Реклама и связи с общественностью». Это было прекрасное время. Я думаю, что наборы 2001 и 2002 годов — самые талантливые потоки во всей истории кафедры. Все ребята сегодня большие руководители в разных сферах, и я очень рада, что мне достался такой сильный состав.

Еще в школе мы начали записывать с подружкой альбом, и тогда мне представилась чудесная возможность сделать это профессионально. Сами писали слова и музыку, выступали на разных фестивалях, мероприятиях. Группа называлась «Каприз», под этим названием вышел альбом, чем я очень горжусь. Кстати, наша фотография была на обложке газеты «Энергия». Думаю, что сегодня такую фотографию точно не пропустила бы университетская цензура.

Я убеждена, что все студенты очень разные во все времена. Есть талантливые, веселые, самоуверенные, которые имеют карьерные стремления, есть более скромные, которые не совсем определились с профессией. Это, наверное, самое волнительное, когда ты заканчиваешь университет и вдруг понимаешь, что выбрал не ту профессию.

Студенты классные, они с отличным чувством юмора, и мне хочется верить, что я его понимаю, а они понимают мое. Я на одной волне с молодежью. Есть ощущение, что они выходят с моих пар в хорошем настроении, а для меня это важно. Важно не просто прийти на пару и отчитать лекцию с практикой, а построить общение, коммуникацию и обмен мнениями.

Сегодня я доцент, кандидат социологических наук, но социологию я не выбирала, социология выбрала меня. Мне всегда была интересна сфера коммуникации. Выбор стоял между защитой по философии и по социологии. Поняла, что язык социологов мне понятнее, он более практичен.

С юности я пишу стихи, это мое увлечение. Стихи у меня появляются, когда я испытываю самые яркие эмоции. Иногда стихи не пишутся годами, а иногда, как сейчас, не могу уснуть, чтобы не открыть заметки и не записать несколько четверостиший. Сложно понять, от чего это зависит. Я люблю петь, поэтому меня можно встретить в караоке. А еще я занимаюсь фитнесом.

Я слушаю самую разную музыку. В моем плейлисте Niletto, моя любимая Гузель Хасанова, есть и HammAli & Navai. Лобода, конечно, как у любой женщины. Современную музыку тоже слушаю, у меня старший ребенок — подросток, поэтому считаю, что музыка должна быть разной.

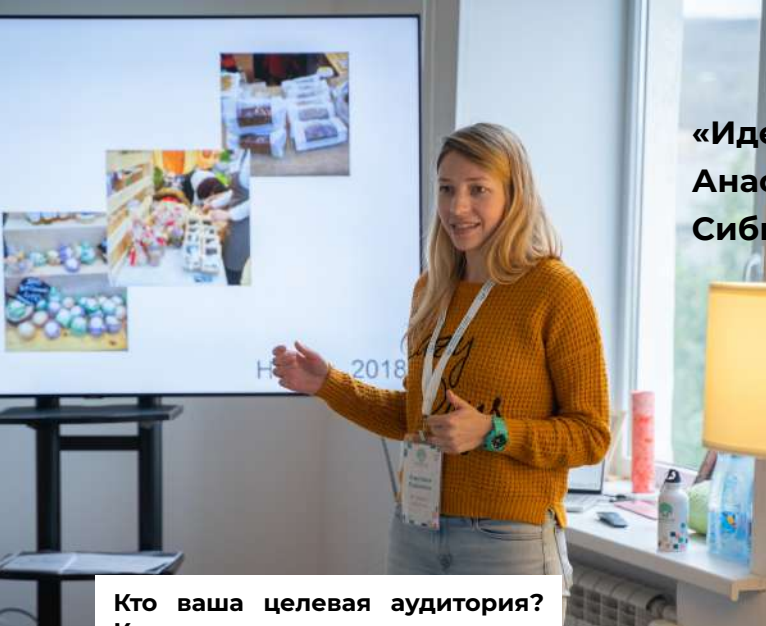
У меня есть заметки, куда я записываю понравившиеся фильмы. Например, «Кто-нибудь видел мою девчонку?» или «Разрисованная вуаль», «Соблазн», «Фокус» — все фильмы разного жанра. Я могу посмотреть «Секс в большом городе», «Дневник Бриджит Джонс» и могу посмотреть какой-нибудь исторический фильм. Могу отметить книгу и экранизацию, которая оставила след в моей памяти. Поэтому рекомендую сначала прочитать книгу, а потом посмотреть фильм.

Большую роль в моей жизни сыграл мой отец, поэтому его я могу ставить в пример. Это человек, который вырос в бараке, в бедной семье и сделал себя сам — стал успешным спортсменом (мастер спорта по вольной борьбе), успешным педагогом, много тренировал детишек. Он организовал бизнес, который был и остается продуктивным. Кроме того, у него огромная воля к преодолению сложностей.

НГУ — это альма-матер, я просыпаюсь и прихожу в НГУ уже 20 лет. НГУ — это друзья, которых я надеюсь пронести через всю жизнь. НГУ — это реализация моих профессиональных стремлений. НГУ — это место силы, роста и развития.

Жизнь — это увлекательное приключение, в котором очень важно быть нужным, важно любить в широком смысле этого слова, любить себя, детей, родных, любить профессию и вообще не делать ничего того, что тебе не нравится.

Автор
Дарья Сидоренко
Фото
Личный архив героя



«Идея висела в воздухе, и я ее схватила», — Анастасия Резенкова, владелица первых в Сибири магазинов без упаковки

Интервью с владелицей первых в Сибири магазинов без упаковки — об экологичном образе жизни без прикрас.

Анастасия Резенкова — экоактивистка, которая знает многое об экологии и делится полезной информацией на публичных выступлениях и в социальных сетях. Основное дело — магазины без упаковки. Такие у нас в Сибири впервые! Большую часть времени и мыслей Анастасия уделяет развитию и стабилизации бизнеса.

Для успешного человека самое важное — доказать другим предпринимателям, что бизнес может и должен быть экологичным.

Кто ваша целевая аудитория? Как вы считаете, влияют ли ваши покупки на взгляд людей, касательно экологии?

Основная и самая лояльная аудитория — это люди, которые заботятся об окружающей среде. Не могу сказать, что мы оказываем влияние на огромное количество людей. Но часть нашего бизнеса — это экопросвещение, и мы явно как-то влияем на мировоззрение наших покупателей и случайных посетителей магазинов.

Как вы справляетесь с руководством целых двух магазинов без упаковки? Может быть, есть какие-то небольшие хитрости?

Важно сказать, что я осуществила свою мечту. Всегда хотела организовать свой бизнес. Мне очень нравится то, чем я занимаюсь, и я готова работать двадцать четыре на семь. Я стараюсь справляться, нет особенных хитростей. Учусь руководить и управлять компанией, пока на пути к идеалу.

Какие товары в ваших магазинах пользуются спросом и почему?

Спросом пользуется большая часть товаров в наших магазинах. Есть «зависшие позиции», но таких немного. Наши продукты очень важны и нужны каждый день. Огромный спрос имеют крупы и сладости.

Как вы сами пришли к «экологичному пути» в жизни?

Конечно, я не всю свою жизнь заботилась о природе, особенно в школьные времена. Жила спокойно, не ломала ветки на деревьях и выкидывала мусор в урну, но не более того. Мой «экологичный путь» начался с информации в интернете и сдачи пластиковых бутылок.

Как идут дела с вашим бизнесом? Есть идеи, как его расширить, сделать более популярным?

Дела идут не очень, в финансовых вопросах имеются проблемы. Планы, конечно, есть, и гипотезы тестируем. Надеюсь, не будем закрываться и найдем пути становления успешного и прибыльного бизнеса.

Как ваши близкие относятся к экопросвещению в целом и к вашим магазинам?

Мои близкие поддерживают мою деятельность, максимально положительно относятся к экопросвещению. Меняют свой быт в сторону экологизации.

Как вам пришла идея открыть первые в Сибири магазины без упаковки?

Идея висела в воздухе, и я ее схватила. Многие хотели открыть магазины без упаковки, а я очень хотела начать бизнес, которым еще никто не занимался в этом городе. Хотела стать первой. Безусловно, считала важным существование магазина без упаковки. Думаю, что лучше меня это никто бы не смог сделать.



Вы стараетесь рассказывать людям об экологии только через социальные сети, или существуют иные пути популяризации?

Да, для меня самый удобный способ экопросвещения — это посты, истории в социальных сетях. Но и офлайн-, онлайн-лекции провожу. Создаю тренинги, выступаю в роли спикера. Постоянно участвую в каких-то «движухах» и всегда открыта, готова делиться знаниями. Сейчас я способна выступать на больших площадках. Надеюсь, что весной и летом мы проведем мероприятия от моей команды и магазинов.

Что бы вы посоветовали человеку, который хочет сделать все для улучшения экологического состояния планеты, но не знает как?

Советую подписаться на мои социальные сети и следить за публикациями. Иногда пишу, как и с чего начать. А еще здорово и очень полезно посетить мою лекцию. Я расскажу о самых простых шагах, научу экологичному образу жизни любого!



Текст
Мария Болотина

Фото
личный архив героя

ПРАВИЛА МОЕГО ТВОРЧЕСТВА

Текст
Софья Сафонова
Фото
В.В. Байтенгер, открытые источники

При наличии в жизни увлечений мы не только испытываем радость вдохновения, но и несем ответственность за проделанную и предстоящую работу. Однако любому творчеству нужны правила для лучшего усвоения навыков. Именно поэтому ниже мы представили несколько нерушимых правил творческих людей, которые преуспели в своих начинаниях.

Театральное творчество

1. При любой возможности «культуривайтесь» — ходите на спектакли, выставки, в картинные галереи. Это поможет при дальнейшей работе над ролью.
2. Когда смотрите фильм, обращайте внимание на детали: цветовую гамму, картинку, как подобраны цвета одежды и как это влияет на раскрытие персонажа. Также обратите внимание на свет: в каких эпизодах и на ком именно его больше; на фоновую музыку, микроимику актеров, на реакции людей в одном кадре. Таким образом можно находить маленькие гениальности момента, да и творческое видение в целом развивается.
3. По несколько раз пересматривайте одни и те же фильмы/спектакли, чтобы уловить и записать (это обязательно) изменения актеров. Невозможно играть одну роль все время одинаково, всегда надо знать диапазон ее изменений.
4. Слушая музыку, продумывайте, как можно ее выразить через движения, рисуйте сюжет внутри. Придумывайте пластику своему персонажу.
5. Читайте литературу, связанную с актерским мастерством и психологией. Важный совет — начинать именно с нее. С трудов Станиславского, к примеру. Пусть он немного устарел, но его схемы очень помогают начинающим разобраться в системе актерского мастерства.



Ювелирное творчество

1. Для начала настройте весь контент в социальных сетях на то, чтобы ум был всегда в «насмотренности». Изучайте дизайн абсолютно разных вещей: одежды, мебели, ювелирных изделий, архитектуры, графический дизайн, так как они между собой могут перекликаться, и можно взять что-то для себя.
2. Зарисовки эскизов лучше делать карандашом 0,3 мм, так как он тоньше и им удобно прорисовывать тонкие линии.
3. Рисуйте в блокноте А5, это удобный переносной формат. Всегда лучше начинать с миниатюрных блокнотов.
4. Перед работой можно ввести обряд с приготовлением кофе или чая. Это поможет настроиться на творчество.
5. Бывает, украшения появляются под аккомпанемент мелодии, играющей в наушниках, поэтому создайте для себя плейлист, который будет содержать комфортную для работы музыку.



Музыкальное творчество

1. Создайте обряд. Перед каждой игрой протирайте музыкальный инструмент, пролистывайте нотную грамоту, тогда игра выйдет удачней. Начинаящим музыкантам можно придумать свой обряд, чтобы отвести душу.
2. Необходимо заучивать правильное положение пальцев на клавишах, струнах, а не играть какими попало. Так качество игры улучшится и играть будет легче. Необходимо делать разминку для пальцев. Многим это кажется лишним, но при игре задубевшие пальцы будут мешать.
3. Всегда считайте длительность и не сбивайтесь с темпа. Используйте метроном.
4. Сначала учите аккомпанемент, а только потом подстраивайте партию голоса. При одновременной игре и пении это необходимо.
5. При недостаточной длине пальцев переписывайте партитуру под себя. Многие стесняются править произведения классиков, но порой без этого не обойтись. Хотя это скорее исключение, чем правило. Бывает, хочешь сыграть какое-то произведение и понимаешь, что рука не дотягивается до нужного аккорда. Приходится какие-то ноты не играть, какие-то заменять. В этом нет ничего постыдного, не всем дано быть Рахманиновыми.



Ты точно найдешь здесь себя!

Если мы вернемся мысленно в детские годы, то у каждого в голове сразу вспыхнет воспоминание о картинках в журналах, которые нужно было отдалять и приближать, чтобы они ожили, или о совсем несмешных детских анекдотах, ну и, конечно, об анкетах «А кто ты из...?» Понимаем, что соотнесение себя с персонажами до сих пор не ушло из нашей жизни, поэтому хотим предложить вам вновь окунуться в то далекое время свободы от ответственности — в детство.

Ниже вы найдете несколько персонажей на выбор. Каждое совпадение отмечайте единицей, а после подведите итог. Тогда вы поймете, каким студентом являетесь: возможно, американской студенткой в питерском пальто, к тому же право имеющей, или же обаятельным умником с хорошим чувством юмора.

Начнем с обаятельной Гермионы Грейнджер — героини книг о Гарри Поттере британской писательницы Джоан Роулинг, а впоследствии и фильмов по мотивам этой серии романов. Эта милая и хрупкая на первый взгляд девушка может с легкостью дать отпор любому недоброжелателю — будь то пожиратель смерти или же задиристый Драко Малfoy.



Характеристики:

- Смелая
- Умная
- Трудолюбивая
- Немного выскочка
- Обаятельная
- Имеет двух лучших друзей — сумасбродных парней, находящих неприятности на свою голову

Перейдем от классики к неординарным сравнениям. Многие ли из вас знают, кто такая Поппи Мур? Думаю, лишь та малая часть, которая смотрела слащавые американские фильмы. Это героиня кинокартины «Оторва». Она отправилась в закрытую школу, где столкнулась с рядом неожиданных трудностей, одной из которых была противная староста.



Характеристики:

- Своенравная
- Капризная
- Самодостаточная
- Способная
- Дерзкая
- Находит друзей после того, как осознает, что такое настоящая дружба

Человеком-Пауком вы не станете, но сопоставить себя с Питером Паркером, всем известным героем комиксов Marvel, можете. Так выясним, что же у вас с ним общего.



Характеристики:

- Умный не по годам, проще говоря — гений
- Находчивый
- Имеет хорошее чувство юмора
- Обаятельный, но девушки валяются с ног только тогда, когда он в образе
- Есть альтер эго
- Куча врагов-фриков, но это добавляет определенный шарм

Ну и перейдем к самой спорной фигуре — Родиону Раскольникову, герою произведения Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание». Сопоставление кого-то, а тем более самого себя с такой личностью может показаться странным и даже абсурдным, но мы попробуем! Юноша учился на юрфаке, задавался серьезными вопросами и отличался загадочностью.



Характеристики:

- Волк-одиночка, но лишь в своей голове
- Упорный
- Тварь дрожащая или право имеющий
- Крутое питерское пальто
- Тревожный синдром
- Странные отношения с окружающими

Текст
Виктория Первушина
Фото
открытые источники

30 TO-DO LIST:

страница весны

Весна — период пробуждения и новых свершений. Самое время заняться собой, своим внешним и внутренним состоянием, чтобы провести эти три месяца продуктивно и интересно. Мы подготовили чек-лист с полезными и необычными планами на весенние дни. Сделай все, чтобы весна не прошла мимо тебя!

- Собрать все яркие моменты зимы
- Переодеться в курточку или пальто (если погода позволяет)
- Сходить на концерт «Студенческая весна»
- Закрыть все долги по учебе и работе
- Распечатать новые фотографии и повесить их в комнате
- Не прогуливать физкультуру (а то придется переносить это на летний список)
- Поесть любимое мороженое на улице
- Отписаться ото всех спам-рассылок на личной почте
- Почистить контакты/подписки в социальных сетях
- Сделать себе подарок: цветы, чашку ароматного кофе или шоколадку
- Быть доброжелательным ко всем (в ответ получишь то же самое)
- Проявлять эмпатию к окружающим и к себе
- Устроить необычную уличную или студийную фотосессию
- Написать статью для газеты «Энергия» на предстоящий выпуск
- Есть больше фруктов и ягод
- Поблагодарить друзей и близких за то, что они всегда рядом
- Перечитать любимую книгу
- Продать/отдать ненужные вещи
- Приготовить что-нибудь по новому рецепту
- Устроить марафон нового сериала
- Начать подготовку к сессии уже сейчас, она не за горами
- Попробовать что-то кардинально новое для себя
- Разобрать файлы на компьютере, удалить лишнее
- Сфотографировать котика или собачку
- Устроить разгрузочный день – физически и духовно
- Перебрать шкаф/комод/полки
- Подобрать новые луки на весну
- Сходить в кофейню с другом или подругой
- Позвонить родным и напомнить, как сильно ты их любишь
- Гулять весь день по городу
- Устроить пикник в парке с термосом и тостами
- Помедитировать с музыкой
- Ввести в привычку делать зарядку по утрам
- Восстановить режим сна (спать нужно хотя бы 8 часов в сутки)
- Пропить курс витаминов для поддержания иммунитета после зимнего сезона
- Грамотно распорядиться своим временем: составлять списки дел на день с указанием примерного времени, которое на них уйдет
- Купить органайзеры для стола, чтобы вокруг тебя всегда был порядок
- Украсить рабочее место гирляндами и стикерами
- Обновить чехол для телефона
- Попробовать новый сорт чая
- Порисовать, дать волю фантазии
- Прибраться на балконе, освободить подоконники
- Сделать альбом с воспоминаниями за последний год
- Подписаться на мотивирующие YouTube-каналы
- Сфотографировать небо в разное время суток и опубликовать у себя в профиле в социальных сетях
- Послушать пение птиц
- Быть счастливым и дарить счастье другим



ёжмедиа

молодежный издательский проект

Учредитель: Новосибирский государственный технический университет

Главный редактор: С.С.Чернов

Выпускающий редактор: Екатерина Соколова

Редакторы: Екатерина Соколова, Анастасия Толстоногова

Дизайн: Юлия Федоренко, Анастасия Толстоногова

Верстка: Юлия Федоренко

Журналисты: Дарья Сидоренко, Анастасия Сорока, София Москаленко, Яна Левчук, Екатерина Саткова, Мария Болотина, Ангелина Марченко, Виктория Первушина, Софья Сафонова

Фото: Управление информационной политики НГТУ НЭТИ, В. В. Байтенгер

На обложке: Зоя Николаевна Сергеева

Фото обложки: архив героя

Энергия

Студенческая газета

«Студенческая газета Энергия» 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.

Адрес издательства, редакции, типографии:

630073, Новосибирская область, Новосибирск, пр. К. Маркса, 20, к. 6, к.102

телефон: (383) 346-11-21

Выпускающий редактор:

879049975043

Андрей Сверкунов (рук. «Ёжмедиа»): 89137253091

эл. почта: svandrey96@gmail.com

сайт: www.nstu.ru/press/studsmi

Отпечатано в типографии НГТУ

Подписание номера в печать:

по графику: 4 апреля 15:00

фактически: 4 апреля 15:00

Тираж: 400

Распространяется бесплатно

НГТУ НЭТИ

<http://www.nstu.ru/press/studsmi>