

12+



№2 (335)

Студенческая газета

Энергия

15 июня 2023

06

**Разработка НГТУ НЭТИ:
композиционные
керамические
материалы**

08

Правила жизни
Анжелика Владимировна
Буханцова

14


Летняя подборка книг

В НОМЕРЕ



| | |
|--|----|
| Слово редакции | 3 |
| Где искать сезонную работу | 4 |
| Оздоровительные базы отдыха НГТУ НЭТИ: Эрлагол и Шарап | 5 |
| Разработка НГТУ НЭТИ: композиционные керамические материалы | 6 |
| Финансовая грамотность | 7 |
| Правила жизни Анжелика Владимировна Буханцова | 8 |
| Вместе на сессию | 10 |
| Меньше слов — больше долгов | 12 |
| От сессии до сессии | 13 |
| Летняя подборка книг | 14 |
| Фестиваль керамики «Форма» | 15 |





Дорогие читатели! Мы рады представить вам наш летний выпуск. Сессия приближается, надеемся, что материалы станут для вас полезными. Мы собрали в нашей газете: советы психолога по восстановлению нервов после успешной сессии; подборку летних книг, чтобы вы не заскучали теплым летним вечером или дождливым днем; советы по финансовой грамотности — для сбережения содержимого ваших кошельков. Также наши журналисты собрали для вас информацию о сезонной работе. Все это ждет вас на страницах студенческой газеты «Энергия».

От лица редакторов мы желаем вам как следует отдохнуть этим летом, чтобы новый учебный год показался для вас простым. Почаще гуляйте на природе и встречайтесь с друзьями.

Ваши редакторы
Виктория Первушина и Софья Сафонова

ГДЕ ИСКАТЬ СЕЗОННУЮ РАБОТУ НА ЛЕТО

Екатерина Чвалинская

Многие студенты стремятся найти подработку в учебное время. Но, когда наступает лето, появляется возможность выйти на полный рабочий день. Именно поэтому мы узнали, где можно заработать летом в университете и не только.

Первое место, где можно найти работу на лето, — **Студенческий сервисный отряд «Блеск».**

В студенческом сервисном отряде «Блеск» вы сможете попробовать себя в индустрии гостеприимства. Главная задача — создать комфортную атмосферу для отдыхающих. Вы сможете пройти профессиональное обучение по направлениям: повар, официант, бармен и горничная. В среднем за трудовой сезон, он длится 2 месяца, можно заработать от 50 000 до 60 000 рублей. Но сумма зависит от должности и усилий, которые вы будете прикладывать. Если выполнять всю работу добросовестно, то работодатель может дать вознаграждение в виде премии. **Командир отряда Вячеслав Святаш рассказал о своих рабочих планах на лето:**

В этом году будет мой первый трудовой сезон, к которому я готов. Безумно хочу попасть на должность повара, ибо мне нравится готовка, вся эта кухонная магия приготовления блюд. С детства меня тянуло на кухню не только хорошо покушать, но и попробовать приготовить что-то самому.

Вторым вариантом, где вы можете подзаработать летом, может стать **Штаб студенческих отрядов НГТУ НЭТИ.** Он входит в огромную организацию нашей страны — «Российские студенческие отряды». Основная цель штаба — трудоустройство студентов на лето. В отрядах можно не только раскрыть свои потенциальные способности, но и получить много полезных знакомств, связей и будущую профессию. В нашем университете суще-

ствует около 20 отрядов, которые разделены на 5 направлений: строительные, педагогические, энергетические, сервисный отряды и отряд проводников. По каждому из направлений студенты проходят профессиональное обучение в колледжах и центрах подготовки Новосибирска, получают дипломы государственного образца.

Заработная плата студентов зависит от работодателя и профиля работы летом.

Строительные отряды выезжают на объекты по всей стране. Основные работодатели — корпорации-гиганты: РосЦЦатом и Газпром. Заработок превышает 100 000 рублей за 2 месяца работы.

Студенты педагогических отрядов работают вожатыми и помощниками вожатых в детских летних лагерях Новосибирской области, также наши студенты работают в крупных лагерях: «Артек», «Орленок» и «Океан». Заработная плата за лето от 30 000 рублей в зависимости от лагеря и количества отработанных смен.

Участники энергетических отрядов работают в ведущих энергетических компаниях страны ООО «СГК» и АО «РЭС». Заработная плата от 50 000 рублей за два месяца в зависимости от должности устроенного студента.

Участники сервисных отрядов работают в сфере обслуживания на курортах Алтай и Краснодарского края. Заработная плата за лето от 60 000 рублей. Также зависит от количества отработанных часов или смен.

Студенты в отрядах проводников работают в РЖД по всей России. Заработная плата за лето зависит от количества рейсов и может достигать более 120 000 рублей.

Виктория Дзюба, руководитель штаба студенческих отрядов, рассказала, в каком из них будет работать в этом году:

Я планирую устраиваться в ООО «СГК» вместе со студентами одного из энергетических отрядов нашего штаба.

Если вас не привлекли предложения нашего университета, поговорим о работе «на стороне». Например, вы можете попробовать себя в роли промоутера. В среднем вы сможете получить 3000 рублей в неделю. **О своем опыте рассказала студентка второго курса ФГО Софья Сафонова:**

Мне нравится эта работа, потому что не надо взаимодействовать с людьми. Ты раздаешь им бумажки, твои руки заняты этим. Но голова свободна. Я могу слушать аудиокниги, записи лекций, загружать в себя ту информацию, которая мне кажется интересной. Это хорошая передышка от дня, где приходится выполнять все без особого желания.

Работа будет необходима каждому в течение жизни, пока вы молоды, можете попробовать себя в любой сфере, найти подработку, которая даст вам необходимый опыт для дальнейшего карьерного роста.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ БАЗЫ ОТДЫХА НГТУ НЭТИ: ЭРЛАГОЛ И ШАРАП

Диана Протазюк

Представьте, вы сдали сессию и теперь думаете, как организовать свой досуг на лето. Выбираете места в интернете и тут вспоминаете, что в НГТУ НЭТИ есть базы отдыха — Эрлагол и Шарап. Оздоровительные базы — хороший вариант для восстановления нервов, так как учебный год для студента — это большой стресс. Постоянные нагрузки приводят к усталости, выгоранию, недосыпам и потере мотивации. На базах отдыха вы сможете познакомиться с людьми, отдохнуть от городской суеты и набраться сил на следующий учебный год.

Эрлагол

Горно-спортивный лагерь и база отдыха в Горном Алтае, она располагается на левом берегу реки Чемал (приток Катуня). Местность окружена горами и лесом. Студенты могут добраться до базы на автобусах НГТУ.

Спортивно-оздоровительная база была основана в 70-е годы для отдыха студентов и преподавателей университета. Сейчас там одноэтажные и двухэтажные корпуса, небольшие основные домики на несколько человек.

Отдыхающие смогут поучаствовать в походах и сплавах, радиальных выходах, соревнованиях по волейболу, настольному теннису, концертах и конкурсах. Кроме того, можно посетить достопримечательности Средней Катуня: Чемальскую ГЭС, остров Патмос, гроты, курганы и водопады по дороге из Еланды в Куюс. Также в Эрлаголе ежегодно проводятся международные конференции и летние научные школы.

Своими впечатлениями о базе отдыха поделился студент НГТУ НЭТИ Максим Радыгин:

Мне и друзьям все понравилось. Условия «студенческого» уровня — жили в деревянных домиках отдыха в комнатках по 4-6 человек (мужские/женские комнаты отдельно). Погода в течение сезона была хорошей — не мерзли.

Активно проводили время: играли в волейбол, баскетбол, пинг-понг, бадминтон. Работники лагеря проводили утреннюю зарядку, периодически устраивали кружки рисования, сценического мастерства, проводили

соревнования. Самостоятельно можно было планировать выезды на экскурсии и близлежащий населенный пункт.

Впечатления остались незабываемые, начиная от опыта и эмоций, заканчивая встречами и знакомствами.



Шарап

Спортивно-оздоровительный лагерь Шарап расположен в 90 км от Новосибирска на берегу Обского водохранилища. Здесь вы сможете прочувствовать особую атмосферу леса, насладиться сосновым воздухом, кино, посидеть у костра, сходить на концерты и в контактный зоопарк. Сможете прогуляться на теплоходе, отдохнуть на пляжах, устроить поход в деревню Шарап по подвесному мосту.

Для проживания предоставляются четырехместные домики. А из развлечений вас ждут спортивные игры: волейбол, баскетбол, пинг-понг. Благодаря приближенности к водохранилищу на базе вы можете воспользоваться пирсом, снаряжением для плавания, виндсерфингом, греблей и катамаранами.

Студентка НГТУ НЭТИ Анастасия Воронцова поделилась впечатлениями от поездки в Шарап:

Условия проживания меня устраивали, но хотелось, чтобы провели отопление в каждый домик, а то ночью безумно холодно и утром трудно просыпаться, ничего не помогало: ни сто слоев одежды, ни человек рядом в обнимку, ни калорифер, привезенный из дома. Не помешало бы улучшить и охрану базы отдыха.

В остальном кормят вкусно, все организовано, есть баня, различный водный транспорт. В общем, впечатления остались потрясающие, в этом месте у меня появилось кое-что ценное и дорогое мне, поэтому приеду еще раз.

Заезды в Эрлагол:

- с 6 по 22 июля;
- с 23 июля по 8 августа;
- с 9 по 25 августа.

Заезды в Шарап:

- с 6 по 17 июля;
- с 18 по 29 июля;
- с 30 июля по 10 августа;
- с 11 по 22 августа.

РАЗРАБОТКА НГТУ НЭТИ: КОМПОЗИТНЫЕ КЕРАМИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Виктория Спасовская

Основной продукт — режущие керамические пластины. Они применяются на машиностроительных предприятиях разных сфер. Керамический материал предназначен для изготовления металлорежущих инструментов для труднообрабатываемых материалов. Преимуществами разработки служат твердость и низкая теплопроводимость. На этапе разработки пластин команда планирует, каким комплексом свойств должен обладать материал, прорабатывает составы, подбирает добавки, которые лидируют на рынке.



Идея появилась недавно: лаборатория разрабатывала керамический материал для медицины, преимущественно биоинертную керамику, которая используется для производства различного рода протезов коленного, тазобедренного суставов. Интерес к этой разработке растет за счет высокой износостойкости и совместимости с организмом.

Разработку инструментальной керамики начали благодаря запросу предприятий — создать материал, который не уступал бы зарубежным аналогам в качестве и выигрывал в цене. Цель разработки — увеличение масштабов производства и использование их на предприятиях России. Керамические материалы известны своей универсальностью, поэтому заказчики понимают, куда можно внедрить изобретение.

В НГТУ НЭТИ разрабатывали сам композиционно-керамический материал. Работники оценивали его свойства и на основе полученных данных подбирали технологии производства. Деталью процесса поделился доцент, кандидат технических наук **Сергей Веселов**:

«Отталкивались мы от существующих аналогов — отечественных и зарубежных. Основой продукта стало европейское производство: разработали материал, а в дальнейшем была задача повысить комплекс свойств».

Разработка востребована на российском рынке. В основном использовались зарубежные изделия, но санкции освободили рынок, поэтому сильной конкуренции нет. НГТУ НЭТИ

уже поступают запросы от предприятий, поэтому керамические материалы сейчас находятся на стадии испытаний. Их использование будет необходимо в отраслях машиностроения, промышленности.

Разработчики НГТУ НЭТИ уже создали основной материал — матрицу керамического изделия. На ней отработана технология производства режущих пластин. Готовы опытные партии режущего инструмента. Сейчас ведут работы по повышению различных механических и теплофизических свойств материала.

КАК РАЗУМНО РАСПРЕДЕЛИТЬ ФИНАНСЫ ЛЕТОМ

Интервью с Алексеем Александровичем Балабиным

Анастасия Бердникова

Обратиться за помощью в финансовых вопросах никогда не поздно. Вместе с доцентом кафедры менеджмента, кандидатом экономических наук Алексеем Александровичем Балабиным мы разобрались, какие простые правила должен соблюдать каждый, чтобы распределить финансы для летних путешествий, с чего можно начать инвестировать и как пользоваться кредитной картой, чтобы не влезть в долги.



Алексей Александрович Балабин

доцент кафедры менеджмента, кандидат экономических наук

— Какие инструменты вы советуете использовать для отслеживания финансов?

— Пользоваться можно любыми удобными инструментами, но проще всего вести таблицу в Excel, где вы будете фиксировать свои траты. Определите свои постоянные и основные расходы и внесите их в таблицу. Я не рекомендую использовать стандартные онлайн-приложения банков, они дают слишком грубую картину расходов.

— Какие ошибки чаще всего допускают люди при планировании летних расходов?

— У каждого они свои, но чаще всего люди неверно рассчитывают свои силы и не предусматривают в плане непредвиденные траты. Необходимо иметь денежный резерв, чтобы компенсировать неожиданные расходы. В молодости я часто летал в командировки и однажды потратил все до копейки, хотя был в другом городе. И, как назло, я опоздал на самолет. Вернуться домой было трудно... Я обратился к председателю профсоюзного комитета. Он из кассы взаимопомощи выделил мне деньги на обратный билет, а я, уже из дома, почтовым переводом компенсировал эти траты. Чтобы не попадать в такие ситуации, лучше всегда иметь денежный резерв на непредвиденные расходы, хотя бы на обратную дорогу.

— Как сэкономить на развлечениях и поездках летом?

— Универсальных рецептов нет. Один из простых способов — не берите с собой все деньги. Лучше затруднить спонтанные покупки, ведь можно увлечься, войти во вкус и спустить все свои сбережения. К примеру, опытные игроки в карты из чувства самосохранения никогда не берут с собой все, что у них есть. Если вы создаете себе определенные ограничения и трудности, то экономия будет происходить естественным образом.

— С чего лучше начать инвестировать?

— Прежде всего, необходимо оценить, имеете ли вы возможности инвестировать, необходим стабильный и большой источник дохода. В молодости трудно найти такой источник заработка. Поэтому можно начать с использования простых форм инвестирования, например, банковские вклады, которые хоть и не гарантируют большой доход, но помогут накопить опыт.

По мере накопления знаний можно перейти к более сложным операциям. Начинающему российскому инвестору не рекомендуется использовать для инвестирования ценные бумаги (особенно зарубежных стран). Современная международная обстановка не располагает к этому.

— Как пользоваться кредитной картой, чтобы не влезть в долги?

— Ничего, кроме дисциплины и учета своих финансовых возможностей, предложить нельзя. Прежде всего, нужно понять, из каких источников вы будете возвращать кредит и проценты по нему. Некоторые про это забывают и действуют наобум, осуществляют сиюминутные желания. Кредит полезен и безопасен до тех пор, пока вы сами следите за своими доходами и расходами.

— Какой совет можете дать тем, кто отправится в летнее путешествие?

— У меня есть коллега, который частенько путешествовал по странам Европы. Так вот, у него всегда были с собой сразу две платежные карты, VISA и Mastercard. На вопрос: «Зачем тебе две карты в продвинутой Европе, ведь нужно держать деньги и на той, и на другой карте?», он отвечал, что, в зависимости от обстоятельств, в магазине, кафе или в банке какая-то из карт может не сработать. А сейчас российский путешественник за рубежом, даже в дружественной стране, не может воспользоваться платежными картами международного образца. Отсюда совет: при себе необходимо всегда иметь наличные деньги, особенно, если мы говорим про другие страны. При необходимости можно завести банковскую карту на месте, в стране пребывания. Перед поездкой обязательно посмотрите, какая иностранная валюта предпочтительна для обмена, и постарайтесь приобрести ее в своей стране. Не берите с собой только крупные номиналы купюр, иначе возникнут трудности при обмене и оплате мелких покупок.



НГТУ
НЭТИ

Институт
социальных
технологий

ПРАВИЛА

**Анжелика Владимировна
Буханцова**

Старший преподаватель, ученый
секретарь ИСТ



— Расскажите о своем жизненном пути.

— Новосибирск — мой родной город. Я родилась и училась тут, ненадолго уезжала учиться в другой город, но вернулась. Детство самое обычное: детский сад, школа, пионерский лагерь летом. После школы в университет, а затем устроилась работать в НГТУ НЭТИ в 1990 году.

— Почему вы решили стать преподавателем?

— В детские годы я не собиралась быть педагогом. Все мои подружки отучились в педагогических вузах, но никто не работает по профессии, а у меня наоборот: училась в университете на философском факультете, и совсем не собиралась связывать свою деятельность с преподаванием, но тем не менее уже 30 лет преподаю.

— Какие навыки необходимы студенту в жизни и учебе?

— Студенту необходима дисциплинированность, трудолюбие и умение планировать свое время. Ведь студенчество — это особое время, одно из самых замечательных, когда вокруг все молодые, многое хочется успеть, посмотреть и во всем поучаствовать.

— Какими качествами обладает успешный человек?

— Успешные люди, которых я знаю, очень эрудированные, трудолюбивые, их день расписан. Но самое главное, они идут в ногу со временем, у них нет «потолков», они устремлены в будущее. Чтобы студенту воспитать в себе эти качества, нужно обратить внимание на способности и цели, которые он ставит перед собой. Но я бы обязательно посоветовала вести здоровый образ жизни, заниматься спортом. Здоровье — необходимый ресурс для любой деятельности и профессии.

— Какую книгу должен прочитать каждый?

— Разные известные мыслители говорили, что достаточно прочитать несколько книг в жизни. И некоторые из них даже называли конкретное число, но, чтобы найти эти книги, нужно прочитать тысячи. Пусть книга Габриэля Гарсиа Маркеса «Сто лет одиночества» будет одной из них.

ЖИЗНИ

Ксения Пинаева



— Кому вы благодарны больше всего и почему?

— Мне очень повезло с учителями: в школе, в университете. Мне встречались, как правило, внимательные, добрые, мудрые и интеллигентные педагоги. За 30 лет преподавания все еще в пути к вершине их мастерства.

— «Жизнь — это...»

— Жизнь — это все. Есть ничто — в плане пустоты и небытия, а есть жизнь. И она — все, что имеет место быть, очень разная и ценная. Надо жить долго и счастливо и обязательно в гармонии с собой и окружающим миром. А для этого необходимо понимание себя и своего места в мире.

— Какой университет вы окончили? Расскажите самый запоминающийся случай из студенческой жизни.

— Окончила Томский государственный университет, факультет философии. После чего была распределена на работу в НГТУ НЭТИ на кафедру научного коммунизма. Сейчас это кафедра истории и политологии.

— Чем похожа жизнь преподавателя и студента?

— Жизнь студента и преподавателя — это постоянная борьба с нехваткой времени.

— Какой самый главный урок вы усвоили из преподавательской жизни?

— Нельзя останавливаться на достигнутом, образование сегодня — это постоянный процесс. Чтобы быть в топе, надо не просто идти в ногу со временем, а чуть впереди.

— «НГТУ — это...»

— НГТУ — лучший вуз в Сибири. Многопрофильный, динамично развивающийся, молодой, демократичный, а главное — современный!

ВМЕСТЕ

НА

СЕССИЮ

Максим Поляков

Сессия... Как много в этом звуке для сердец студенческих слилось! Как много в них отозвалось... Она кажется доверху наполненной нескончаемой зубрежкой, томящими переживаниями, горами пепла догоревших нервов. И все же это памятное время! И у каждого сессия остается на полках воспоминаний со своими темными или светлыми, но столь разными пылинками памяти. Но что, если окунуться в этот трудный этап не через конкретного бедного студента, а через обобщенный портрет человека, который расскажет читателям о том, как же проходит его сессия?

Для этого мы создали опрос, который прошли 12 студентов технических факультетов НГТУ НЭТИ, и на основе полученных ответов сформировали обобщенный портрет студента технического направления, который проходит свой очередной этап, именуемый сессией. Итак, как проходит сессия на технических факультетах от лица средне-статистического студента.



И почему я не сел готовиться заранее? Билеты мы получили еще месяц назад, экзамен классический: тянешь билет, готовишься и отвечаешь.

Вполне себе обычное июньское утро. Солнце приветливо встречает всех ранних пташек своими первыми теплыми лучами. И все будто бы назло: неужели именно в этот злополучный день экзамена должна стоять такая летняя погода? Хотя, может, будь тут на небе тучи, шумные грозы, обстановка накалялась только сильнее. Лучше бы я сейчас думал о невыученных билетах, а не о расположении погодного духа. Экзамен начинается в 9 утра, лишь бы не опоздать. Вроде и не так критично: не развернут же меня на пересдачу за опоздание? Но опоздать все равно страшно.

Хорошо, что сел готовиться за неделю, линейная алгебра, говорят, ошибок не прощает. Я их, если честно, тоже про-

щать не хочу, поэтому в кармане штанов припасена пара «спасательных» бумажек, чтобы, в случае чего, хоть бы на троечку... Никакого креатива, согласен. Зато надежно! Старые, дедовские «шпоры» от руки, к тому же списывать с телефона иногда совсем уж нагло. Хотя у студентов в такие кризисные моменты наглости не занимать, один знакомый с курса выше рассказывал: как-то раз списал прямо на первой парте на глазах у преподавателя, во как! Уж не знаю, то ли у товарища скрытность была на уровне, то ли преподаватель был поражен такой смелости, но я все же пытаюсь ставить на знания, а не на смекалку. Но и с удачей тоже дружить мечтаю!

И вот я уже на нужном этаже, медленно плетусь к назначенной аудитории. Сессия всегда была для меня глыбой стресса, да и куда уж тут без тревожности. Тяжело бывает от недосыпов, эмоционального выгорания, но что поделать. Зато после первого экзамена сразу становится легче — появляются новые силы. Если, конечно, не завалить его... Но сейчас я должен быть самой настоящей машиной, без чувств, без эмоций! Таким и буду, пока не прочту свой билет.

И почему я не сел готовиться заранее? Билеты мы получили еще месяц назад, экзамен классический: тянешь билет, готовишься и отвечаешь. И все равно оставил парочку невыученных вопросов. И где же ты, мой дистант?

Порешали бы тест, да и дело с концом... С другой стороны, худшее, с чем я могу столкнуться, — требовательность преподавателя. Попадется нужный билет, и никакие вопросы мне не будут страшны.

Ладно. Все-таки и преподаватели не особо горят желанием сидеть с нами на экзамене весь день, а перед смертью, как говорят, не надышишься. В конце концов, трудные билеты я знаю назубок. Сейчас зайду и самое сложное уже будет позади. Я студент! Со мной удача! Ну все, я пошел.

МЕНЬШЕ СЛОВ – БОЛЬШЕ ДОЛГОВ

Ксения Сочивкина

Второй семестр подходит к концу — у студентов летняя сессия. Но, чтобы получить допуск, нужно закрыть зачеты по всем дисциплинам. Одним это удастся легко и с первого раза, а у других остаются долги на следующий семестр. Взять и закрыть их, конечно, можно, но скучно и просто. Мы поговорили со студентами, у которых получение зачета и сдача долга превратились в целое приключение.

Наргиз Назаршоева

Выпускница 2017 года. ФГО, направление «журналистика», группа ЖЛ-31

Это был 2015 год. Зимняя сессия. У нас было два зачета у Марии Вильевны Губайдулиной, один дифференцированный, другой — нет.

Пропусков нет, репутация идеальная. Прихожу на один из предметов. И Мария Вильевна говорит: «Чтобы получить зачет, вам, ребята, нужно выполнить задания». Тут очередь доходит до меня, и Мария Вильевна говорит: «А вам, чтобы получить зачет, нужно обеспечить себе публикацию в федеральном СМИ».

Опущу момент страданий, стенаний и поиска федерального СМИ. По итогу у меня было несколько материалов на канале ОТР. Я, невероятно гордая собой, прихожу на зачет. Улыбка до ушей. Очередь доходит до меня. Я показываю работу. И Мария Вильевна говорит: «Ну, Наргиз, прекрасно. По одному предмету зачтено, по второму зачет не поставлю. У нас же 2 предмета. А публикацию вы сделали только в одном федеральном СМИ».

Прихожу в общагу. Соседка спрашивает: «Ну как?» Я ей все рассказываю. Она говорит: «Это у тебя плохая карма, ты в прошлой жизни насолила, надо ее почистить». Начинает жечь какие-то свечи и вонючие палки, а я — искать еще одно федеральное СМИ. Нашла. То ли палки помогли, то ли упорство. Зачет получила. Правда, ради этого пришлось прыгать с поезда, но это совсем другая история.

Александра Каратаева

Студентка 1 курса, ФГО, группа Ф-24, направление «филологическое обеспечение журналистики»

Все началось с зимней сессии, когда нам сказали выполнить экзаменационную работу по дисциплине «Современный русский язык». Тогда я и представить не могла, что меня ждет.

Я чуть не проспала экзамен, написала и сдала работу за пять минут — ее не приняли. Вторая и третья попытки ничем не отличались: неправильно поняла, все перечеркнули, сказали переделать.

После этого и началась настоящая работа. Сколько раз я перечитывала методички преподавателя, словарь А. М. Земской, который уже изучила от корки до корки. И каждый раз на пересдаче выполняла работу не так. Последняя попытка получить зачет закончилась словами: «Приходите в пятницу, рассказывайте. Если вас не будет, то оформляю неуд».

Я писала своим школьным учителям, чтобы мне помогли. Спасибо бывшему классному руководителю, она вместе со мной прочла все пособия, обошла других филологов и мне объяснили тему. Все было верно. Я пришла, рассказала изученный материал и получила зачет. Вот такая поучительная история, длиною в два с половиной месяца.

Павел Мельник

В академическом отпуске, факультет ФМА, группа ЭМ-73

Это был ковидный 2020 год, мой четвертый курс. Седьмой семестр начинался с дистанционных пар, но лабораторные работы мы делали в университете небольшими группами. У меня была дисциплина «Механизмы и приводы электротехнологических установок». Лабораторные работы у меня были сданы, а вот отчеты, защиты и РГР — нет. В итоге в 8-й семестр я ушел с этим долгом.

На второй учебной неделе я уехал на соревнования в Томск, где сломал ногу. Гипс поставили на восемь недель, и я решил взять академ. Но перед этим я еще раз удостоверился в своих долгах. Спустя день я иду в деканат оформлять академ. Прихожу к заместителю декана, он вел у нас практики и РГР по моим долгам. И после небольшого разговора он говорит, что вроде бы поставил зачет. Я немного удивился, ведь видел, что долг стоит, да и за меня никто не ходил и не просил. Но я все равно попросил дать мне академ.

Прихожу домой, захожу в личный кабинет, и правда, тройка стоит. Вчера поставил.

ОТ СЕССИИ ДО СЕССИИ

Александра Алябьева



Жизнь в университете — пора событий. Для многих студенчество ассоциируется с движением, знакомствами, самореализацией — источником положительных эмоций. Но наступает время, когда студент может испытать калейдоскоп неприятных ощущений. Сдача экзаменов — не только проверка полученных знаний, но и серьезная психологическая встряска.

Период летней сессии — один из самых стрессогенных для большинства студентов. К концу подходит не просто семестр, а целый учебный год, поэтому необходимо особенно постараться.

«Летняя сессия самая страшная, потому что по некоторым дисциплинам тебе нужно вспомнить весь материал, который был усвоен за год», — рассказала Полина Сластенко, студентка кафедры социологии.

Тяжело оставаться спокойным, когда один предмет идет за другим, нужно повторять пройденный материал. А с волнением около кабинета, в котором должен проходить экзамен, знаком каждый.

Так как же восстановить нервы и снять стресс после такой непростой летней сессии?

«После сессии тревога уходит сама собой. Это период, когда студент может выдохнуть. Но если успокоиться не получается, лучший способ — отвлечься на другую деятельность», — советует Евгений Петрушкин, психолог НГТУ НЭТИ.

По словам психолога, лучше всего регулировать свое состояние перед сессией и во время нее. Если тревога студента ситуативная, Евгений Петрушкин рекомендует как минимум дыхательные практики. Одно из таких упражнений называется «5 чувств»: оно позволяет преодолеть беспокойство и вернуть контроль над сознанием благодаря органам чувств.

Еще один способ, который описал психолог для снятия тревоги перед экзаменом, — упражнение «Предвосхищение»:

«Здесь мы пользуемся визуализацией. Вы представляете именно то, что переживаете в день экзамена. Рисуете в голове картинку всего дня: как вы просыпаетесь, умываетесь,

собираетесь, приходите в университет, проходите в аудиторию. Все это необходимо представить до мелочей. Этот образ в голове в любом случае вызовет у вас чувство тревоги. Не такое сильное, но вызовет, потому что мозгу на самом деле неважно, где вы переживаете момент: в действительности или только представляете. Картинку, которую вы вообразили, необходимо проигрывать в голове столько раз, сколько потребует для того, чтобы тревога ушла. И тогда идти на экзамен будет намного легче и спокойней».

А студентам, которым не удалось закрыть летнюю сессию, не стоит волноваться о пересдаче в течение всего лета. Практика «Предвосхищения» им также отлично подойдет.

«Нужно посмотреть на пересдачу с другой стороны: вы отдохнете для того, чтобы потом все сдать. И здесь важно позволить себе действительно нормально отдохнуть», — объясняет Евгений Петрушкин.

Нужно понимать, что определенного топа советов о том, как успокоиться перед сессией и во время нее, не существует, поскольку регуляция у всех индивидуальная. Важно не перенапрягаться и следовать простым правилам:

1. Делать перерывы на отдых.
2. Не сбивать режим сна.
3. Не готовиться к нескольким экзаменам одновременно.
4. Не забывать правильно питаться.
5. Заниматься физическими активностями.

«Посвятите ночь перед экзаменом сну, а не подготовке», — рекомендует Евгений Петрушкин.

Если у вас не получается самостоятельно справиться с тревогой, то обратитесь за помощью к специалисту, тогда ваша сессия пройдет психологически проще.

ЛЕТНЯЯ ПОДБОРКА КНИГ

Вероника Шумских



Лето. Какое это сладкое, долгожданное слово, летящее по воздуху с начала апреля. Оно вызывает улыбку, радость, счастье. В Новосибирске лето определено свое. Вы можете встречать рассветы на Михайловской набережной в обнимку с друзьями, собираться в ресторанном двореке на Ленина, слушать песни новосибирских групп, попивая газировку, смотреть кино под открытым небом, кататься на роликах или на скейтборде в Заельцовском парке или расположиться на скамейке перед Оперным театром и открыть долгожданную книгу, которую вы купили однажды на зимней распродаже.

Книга — советчица, наставница и подружка. Это мир, в котором вы можете найти ответы на любой вопрос. Книги бывают разные, как и люди. Читатель и книга, встретившись однажды, станут попутчиками пока «конец» не разлучит их. А перерастет ли эта встреча в дружбу, покажут остатки на банковской карте и переполненные стеллажи.

Самое время приготовить кошельки. Пообщавшись с книжными консультантами, мы узнали про новинки и добрую классику, поэтому сформировали список книг для вашего летнего чтения. Уверяем, эта подборка не оставит вас равнодушным.

Первое культовое произведение — **«Поющие в терновнике»**, написанное австралийской писательницей Коллин Маккалоу. Книга повествует о семейной саге. Захватывающая, трогательная история об искренней, чистой любви. Каждая глава называется именем героя, о котором идет речь. Временная линия произведения захватывает 54 года. В центре повествования — семья Клири и незабываемые портреты природы Австралии и Новой Зеландии. В конце прошлого столетия книга стала бестселлером, и, если верить исследователям из лондонского университета, в мире каждую минуту продаются по два экземпляра. О, только что на одного счастлиwickа стало больше.

Второе культовое произведение — **«Цитадель»**, нет, это не произведение Антуана де Сент-Экзюпери, которое выпадает на первой строчке в поисковике. Это знаменитая книга шотландского писателя Арчибалда Кронина. Роман открывает нам жизнь врача по имени Эндрю Мэнсон, который после университета приезжает на первую в своей жизни практику с благородной целью: вылечить как можно больше людей и посвятить себя медицине. Но мечты сталкиваются с жестокой реальностью, и как поступит главный герой — лучше расскажет только «Цитадель».

Если первые две книги вам показались простыми, а вы любитель детективов или фантастики, то книга **«Призраки поместья Сент-Мор»**, написанная Дмитрием Ковальски, вам наверняка понравится. Главный герой, писатель Николай Райт, встречается с призраком. Это знакомство переворачивает всю его жизнь, и он пишет настоящий бестселлер. Желание повторить встречу у Николая не утихает, тогда волей случая писатель отправляется в поездку в поместье Сент-Мор, где с ним начинают происходить мистические события.

Если вы любите биографические книги, то одна из лучших — **«Разговоры с Раневской»**, написанная советским и российским писателем, журналистом, драматургом Глебом Скороходовым. Фаина Григорьевна Раневская — российская и советская актриса театра и кино. Ее афоризмы на слуху у каждого. Фраза ее героини Ляли — «Муля! Не нервируй меня» — из кинофильма «Подкидыш» сопровождала всю жизнь и раздражала, особенно когда прохожие и дети, увидев Фаину Григорьевну, начинали ее выкрикивать. Автор на протяжении пяти лет фиксировал свои впечатления, рассказы Фаины Раневской и их совместные диалоги. Большинство рукописей актриса отвергала, почему это происходило, смогут узнать только те, как говорит автор, кто дочитает книгу до конца. Книга сопровождается архивными фотографиями актрисы в разные периоды ее жизни.

Если летом вы хотите получить еще и полезные навыки, то книга **«Ясно, понятно. Как доносить мысли и убеждать людей с помощью слов»** для вас. Этот бумажный руководитель от автора бестселлера «Пиши, сокращай» — Максима Ильяхова. Книга расскажет: как правильно коммуницировать и излагать мысли, чтобы тебя понимали. Для наглядности приведены реальные примеры коммуникативных удач и неудач современных публичных людей с подробными комментариями автора.

Как вам такая подборка? Что-то приглянулось? Если так случилось, что вы не нашли для себя интересной книги, то вы всегда сможете обратиться за помощью к библиотекарю нашей научной библиотеки НГТУ имени Г. П. Лыщинского. На третьем этаже книгохранитель поможет вам с подбором научной литературы, а на втором этаже — художественной литературы, также каждый месяц на сайте библиотеки появляются обзоры, их можно найти в разделе «Студентам. Тематические обзоры».

ФЕСТИВАЛЬ КЕРАМИКИ «ФОРМА»

Виктория Некрасова

Компания единомышленников всегда приятна в любимом деле. А мир керамики хрупкий, сложный и неповторимый. Многовековая история развития этого вида прикладного искусства заслуживает популяризации. Фестиваль керамики «Форма» — проект «Территории молодежи» в Новосибирске — познакомит вас с ней. Фестиваль в этом году пройдет 24 июня в Нарымском сквере.

Керамистам нравится узнавать о новых различных техниках изготовления гончарных изделий, о новых способах обжига или лепки, об опыте своих коллег, сталкивающихся с определенными проблемами или новыми открытиями. Гончарам интересно делиться с другими мастерами опытом и неудачами, а также и просто наблюдать и восхищаться изделиями друг друга.

Создатели фестиваля поставили себе несколько задач: популяризировать народное творчество в нашем городе, создать площадку для общения художников, ведь в Новосибирске так много талантливых мастеров. Авторы годами оттачивают мастерство, ищут свой почерк, уникальный цвет и уникальную форму. Своими знаниями керамисты готовы поделиться на фестивале с каждым гостем.

Это событие дает возможность всем желающим познакомиться с новыми направлениями и развитием керамики, а также инструментами и технологиями работы. В рамках фестиваля мастера продемонстрируют высокий художественный уровень и разнообразие стилей и традиций. И проведут мастер-классы. Каждый сможет почувствовать себя в роли настоящего керамиста. Посидеть за гончарным кругом, ощутить, как под руками рождается нечто новое, созданное только вами. А затем унести готовое изделие домой.

На фестивале обещают творческую атмосферу. Гости смогут купить уже готовые изделия мастеров: от посуды до украшений и коллекционных фигур. Желающие смогут участвовать в розыгрыше от организаторов и выиграть уникальные изделия из керамики от мастеров и партнеров фестиваля.

Помимо мастер-классов будут и другие развлечения. Так, в прошлом году прошел аудиальный перформанс с элементами арт-терапии и дефиле от воспитанниц текстильной мастерской «Силуэт». Девушки продемонстрировали украшения из глины и сшитые ими наряды. Что ждет гостей на этот раз, организаторы пока держат в секрете.

Приходите на фестиваль 24 июня в Нарымский сквер. И делайте новые открытия в себе. Кто знает, возможно, в следующий раз вы уже придете на фестиваль в роли мастера.



Учредитель:

Новосибирский государственный
технический университет

Главный редактор:

Сергей Сергеевич Чернов

Выпускающий редактор:

Виктория Первушина

Редакторы:

Виктория Первушина
Софья Сафонова

Корректор:

Александра Филонова

Дизайн и верстка:

Виктория Первушина

Журналисты:

Виктория Спасовская
Виктория Некрасова
Ксения Пинаева
Анастасия Бердникова
Максим Поляков
Диана Протазюк
Екатерина Чвалинская
Александра Алябьева
Вероника Шумских
Ксения Сочивкина

Фотографии в номере:

Кристина Тумаева
Штаб студенческих отрядов НГТУ НЭТИ
Роман Саликов

На обложке:

Илья Дубков
Екатерина Салихова

Фотография обложки:

Вероника Шумских

**Адрес издателя
и редакции:**

630073, Новосибирская область, Новосибирск,
пр. Карла Маркса, 20, к. 6, к.102
телефон: (383) 346-11-21

Адрес типографии:

630073, Новосибирская область,
Новосибирск, пр.Карла Маркса, 20, к.2а
телефон: (383) 315-29-03

Сайт:

www.nstu.ru/media/press/studsmi/Energyi

Отпечатано в типографии НГТУ**Подписание номера****в печать:**

по графику: 08.06.2023 15:00

фактически: 08.06.2023 15:00

Тираж:

400 экземпляров

Распространяется**бесплатно****НГТУ НЭТИ**

www.nstu.ru

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.

