

# Энергия

Студенческая газета

№2 (319) 31 мая 2019

ПОДБОРКА:

ТОП-5 сервисов, которые превратят воду в диплом

ИСТОРИЯ УСПЕХА:

**ВАСИЛИНА КАТАЕВА**

ПРАВИЛА ЖИЗНИ:

**Угрюмов Владимир Евгеньевич**

16+

# Энергия

Студенческая газета

## СОДЕРЖАНИЕ

■ **ТОП-5 СЕРВИСОВ, КОТОРЫЕ ПРЕВРАТЯТ ВОДУ В ДИПЛОМ** **4**

■ **БИЗНЕС ИСТОРИИ: LASER LOVE** **9**

■ **ПРАВИЛА ЖИЗНИ ВЛАДИМИРА ЕВГЕНЬЕВИЧА УГРЮМОВА** **13**

*И МНОГО ДРУГИХ ПЛЮШЕК ДЛЯ ТВОЕГО КРУГОЗОРА...*

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**  
С.В. БРОВАНОВ

**ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР:**  
ЕКАТЕРИНА СИВАК

**РЕДАКТОРЫ:**  
ЕКАТЕРИНА СИВАК,  
ВИТАЛИНА ПАНКОВА

**ДИЗАЙН И ВЕРСТКА:**  
ШОХЗОДА РАХМОНОВА

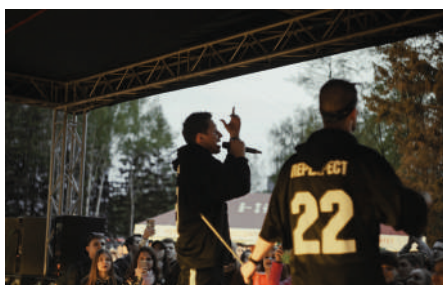
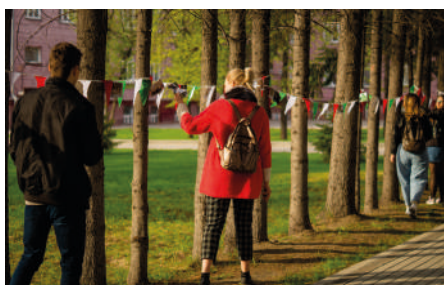
**ЖУРНАЛИСТЫ:**  
ЕКАТЕРИНА СИВАК,  
ЮЛИЯ ЧЕРНИКОВА,  
МИЛЕНА ГОРДИЕНКО,  
АЛЕКСАНДРА КАРБОЛИНА,  
МАРИЯ КАЗАКОВА,  
ВИТАЛИНА ПАНКОВА,  
МАРИЯ КРУГ ЛИКОВА,  
КИРА КРЮКОВСКАЯ,  
ТАТЬЯНА ЛЕБЕДЕВА,  
МАКСИМ ТУРБИН

**ФОТОГРАФИИ:**  
СОФИЯ ГОРОВАЯ,  
МАРИЯ КАЗАКОВА,  
ДАНИЛ ПАВЛОВ,  
КИРИЛЛ ТУРГУМБАЕВ,  
КРИСТИНА ТУМАЕВА,  
КОНСТАНТИН ЖУКОВ

**НА ОБЛОЖКЕ:**  
КРИСТИНА ТУМАЕВА



# День НГТУ | фоторепортаж



**ФОТО**  
КРИСТИНА ТУМАЕВА

**ФОТО**  
КИРИЛЛ ТУРГУМБАЕВ

**ФОТО**  
КОНСТАНТИН ЖУКОВ

# ТОП 5 сервисов, которые превратят воду в диплом

Всем знакомая ситуация. На календаре конец мая. Уже вот-вот нужно защищать выпускную квалификационную работу, сдавать рефераты и доклады. В итоге пишешь работу ночью перед сдачей, и уже нет никаких сил на ее редактирование. И тут на помощь могут прийти они – сервисы, которые помогут отжать воду из твоего диплома и оставить только самое необходимое (но это неточно).

---

## Orfogrammka.ru

ТЕКСТ  
АЛЕКСАНДРА КАРБОЛИНА

**1** Это сервис для исправления множества ошибок: орфографических, пунктуационных, стилистических, смысловых... И это ещё не весь список. Кстати, этот сайт не только исправит ошибки, но ещё и объяснит их, а также подскажет, как улучшить текст. Так сказать, на будущее. И всё это за несколько секунд.

---

## Typograf.ru

Типограф – настоящее спасение для твоей курсовой. Вставляешь текст, нажимаешь на кнопку и – вуаля! – красивая курсовая с правильными кавычками и тире вместо дефисов готова! А еще сервис корректирует абзацы и пробелы. Ну и по орфографии может пройти, если нажать другую кнопку. При желании, результат можно получить и в виде готового HTML-кода, если текст нужен для web-страницы.

**2**

---

## Ru.readability.io

**3** Хотите знать, насколько читаем ваш текст? Будет ли он вообще понятен другим? Тогда этот сайт – ваш вариант! Он расскажет о тексте всё: уровень читабельности, возраст подходящей аудитории, количество знаков, букв, слов, предложений... В общем, пригодится.

---

## Text.ru

Нужно узнать определённый процент уникальности? Загляни на Text.ru. Просто вставь текст в окошко и нажми «Проверить на уникальность». Тут можно узнать вообще всё сразу: от орфографии до количества воды в тексте. Ну и, естественно, уникальность. Если сервис найдёт совпадения, то заботливо предоставит ссылку на источник и расскажет, где и что нашёл.

**4**

---

## Stopslov.net

**5** Просто вставляете текст, нажимаете на Enter и видите его с небольшими изменениями. А именно – с выделенными словами. Эти слова, по мнению сервиса, являются смысловым «мусором», который можно убрать, чтобы сделать текст максимально информативным. Сайт очень поможет любителям красивых словечек, которые, правда, не всегда идут на пользу тексту.

---

# КАЖДЫЙ ДОНОР КРОВИ — ГЕРОЙ!

14 июня традиционно отмечается Всемирный день донора крови. Дату для международного праздника выбрали неслучайно: в этот день родился Карл Ландштейнер, австрийский врач, открывший группы крови. Каждую секунду во всём мире у людей любого возраста возникает потребность в переливании крови. Читайте эту статью, чтобы узнать всё о донорстве.

## Могу ли я стать донором?

Донором может стать любой здоровый человек в возрасте от 18 до 60 лет. Допустимый вес тела для сдачи крови – выше 50 кг. Необходимо иметь прописку в Новосибирске или в Новосибирской области. К тому же есть ряд абсолютных и временных противопоказаний к донорству. Полный список смотрите в разделе «Могу ли я стать донором?» на сайте [yadonor.ru](http://yadonor.ru).

## Как часто я могу сдавать кровь?

Мужчины могут сдавать кровь не более 5 раз в год, женщины — не более 4.

## Если я курильщик, могу ли я быть донором?

Курение не является противопоказанием к донорству. Специалисты рекомендуют воздержаться от курения за час до процедуры и не курить в течение двух часов после сдачи.

## Как мне восстановить организм после сдачи крови?

В день сдачи крови не рекомендуются тяжелые физические и спортивные нагрузки, подъем тяжестей. Ограничений по вождению автомобиля нет. В течение двух дней после сдачи донор должен полноценно и регулярно питаться, выпивать не менее 1-2 литров жидкости в день (алкоголь не рекомендуется). Полное восстановление состава крови происходит в течение 5-7 дней.

## Безопасно ли донорство?

Во время сдачи крови невозможно заразиться никакими инфекциями. Для каждой донации используются стерильные одноразовые расходные материалы, которые уничтожаются сразу же после процедуры.

## Где сдать кровь в Новосибирске?

- ул. Немировича-Данченко, 126 с 8:30 до 11:00
- ул. Серафимовича, 2/1 с 8:30 до 14:30
- ул. Якушева, 41А с 8:30 до 11:00
- ул. Фрунзе, 17 с 8:30 до 10:00
- ул. Лежена, 32 с 8:00 до 11:00

## Как мне подготовиться к сдаче крови?

- Нельзя сдавать кровь натощак. Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий чай.
- За 48 часов до сдачи нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
- За час до сдачи и в течении трех часов после сдачи крови следует воздержаться от курения.
- Лучше всего процедура переносится именно в утренние часы. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.
- Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами или соревнованиями.
- Не забудьте взять паспорт.

## ТЕКСТ

ЕКАТЕРИНА СИВАК  
(НА ОСНОВЕ ДАННЫХ ПОРТАЛА  
YADONOR.RU)

## ФОТО

[HTTPS://VK.COM/NSTU\\_VK](https://vk.com/nstu_vk)

**«СНАЧАЛА ВСЁ  
БЫЛО ПО ФАНУ»:**

**ВАСИЛИНА КАТАЕВА О  
ВАЙНАХ, БЛОГЕРСТВЕ И  
СМЫСЛЕ ЖИЗНИ**



Василина Катаева родилась и живёт в Новосибирске. Сегодня она работает телеведущей, а также ведёт свой блог в Instagram. В конце прошлого года её аудитория достигла миллиона подписчиков. Мы решили выяснить историю успеха Василины, разобраться, что её сподвигло стать телеведущей при наличии образования по специальности «Финансы и кредит», и просто узнать о ней немного больше, чем знают ее подписчики.

---

**ТЕКСТ:** МАРИЯ КРУГЛИКОВА  
**ФОТО:** ЛИЧНЫЙ АРХИВ ГЕРОЯ

— **О чём вы мечтали в детстве?**

— Я всегда мечтала быть учителем, но потом поняла, что у учителей маленькая зарплата, и перестала об этом мечтать.

— **Вы закончили СибУПК по специальности «Финансы и кредит». Как получилось, что вы стали работать на телевидении?**

— Сначала я очень долго работала в рекламе. Начиная с должности промоутера и в итоге дошла до начальника отдела. Но, в конце концов, всё надоело, и я решила попробовать себя в другой сфере. Окончив «Школу телевизионного мастерства» на 49-м канале, я была полностью уверена, что мое призвание — работать телеведущей. Но всё оказалось не так просто. Свободных вакансий на 49-м канале не было, и я пошла на другой канал ведущей прогноза погоды. Наверное, я бы до сих пор была ведущей прогноза погоды, если бы на 49-м канале не появилась программа «ТриО», в которую меня пригласили в качестве соведущей. Также я сейчас веду передачу «Программа ПРО».

— **Как родилась идея снимать вайны?**

— Когда появился Instagram, я долго не регистрировалась, так как не могла понять, зачем нужна ещё одна социальная сеть? Есть же ВК, Одноклассники. Но со временем все-таки решилась. Помониторив, я поняла, что в Instagram можно неплохо раскрутиться и стать популярным. Но вот как? Красивых фотографий я делать не умела, правильно писать посты — тоже. Поэтому я просто сидела, упорно рассматривала странички других блогеров и думала, в чем их секрет? И где взять такую же армию подписчиков?

И однажды я наткнулась на ребят, которые назывались *zagubin show* и снимали пятнадцатисекундные юмористические видео. У них на тот момент было 450 тысяч подписчиков! Я пересматривала их видео по несколько раз, пока не поняла, что это моё! Я тоже так могу! И раз у них так много подписчиков, значит, такие видео сейчас востребованы, а это значит, что и у меня есть шанс. Так как я работала на телевидении, у меня были навыки актёрского мастерства, режиссуры и монтажа. И я начала снимать.

— **Было ли желание всё бросить и заняться про вайны?**

— Сначала всё было по фану. Хотелось творить и наблюдать, что же будет дальше. Дальше пошли подписчики и небольшие коммерческие предложения. Предлагали бесплатно платья, туфли и прочее всего лишь за упоминание о них в моём аккаунте. Затем начали предлагать деньги. Так хобби превратилось в работу. И в какой-то момент видео стали обузой. Я понимала, что надо снимать просто потому, что нужно разбавлять рекламу «годным контентом». Я стала ненавидеть съемку, но снимать было просто необходимо.

Так всё превратилось в рутину. У меня не было выходных, я с утра до вечера что-то делала и тихо ненавидела это.

— **Вернулась ли любовь к съемке видео?**

— Когда у меня появилось немного свободного времени, я подумала, что наконец-то отдохну от этого всего. И каково было моё удивление, когда я поняла, что мне нечем себя занять! Меня тянет к телефону, я хочу творить, снимать, читать комментарии. И тут меня осенило! Это теперь и есть моя жизнь! Смысл моей жизни теперь в Instagram и съемке видео. Незаметно лёгкое увлечение стало моим призванием, без которого я себя сейчас не представляю.

— **В последнее время часто выходят коллаборации с другими известными блогерами. Как вы с ними знакомитесь?**

— У всех топовых блогеров есть общий чат. Изначально он был создан для того, чтобы ставить лайки друг другу. Потом мы стали там просто общаться и постепенно сдружились. Сейчас мы все ещё состоим в одном блогерском агентстве, где у нас проходят общие тусовки.

— **Блогер — это профессия или хобби, которое приносит доход?**

— Мне без разницы. И каждый может считать так, как ему нравится. Но нужно учитывать, что я трачу на Instagram больше 50% своего свободного времени и зарабатываю денег больше, чем на канале.

— **Думали уйти с телевидения?**

— Мне нравится работать на 49-м канале, и я не хочу уходить. Но иногда я задумываюсь о переезде в Москву. Так что если всё получится, то я буду вынуждена попрощаться со своей любимой работой.



**— С чего вы начали вести свой бизнес?**

— История началась просто: 2017 год, январские праздники, было очень скучно. Я два года была в поиске себя, мне хотелось создать что-то собственное. До этого я открыла один бизнес-проект, потом родила ребенка, вышла замуж, подумала, что хочу быть просто счастливой женой и мамой, но это у меня не получилось. Я пробовала уходить в дизайн, запускала серию футболок и пыталась открыть свое SMM-агентство, но не владела знаниями в области управления персоналом, поэтому все делала одна. А что касается Laser Love: мой муж зашел на WordStat и увидел, что все тренды сейчас на рынке эпиляции, и уже через две недели мы открыли первую франшизу, а спустя год их стало 254.

**— Что вам пришлось преодолеть, чтобы открыть свое дело?**

— Когда начинаешь вести бизнес, как правило, твое окружение против. Все говорят, что у тебя ничего не получится. Родители и друзья утверждали, что все это полная ерунда. Но когда ты чувствуешь, что это твой проект, то все идет как по маслу и никто не понимает, что за успехом стоит огромный опыт. Пришлось преодолеть многое: и воровство мастеров, и подставы от людей, и неправильную бизнес-модель. Было много ошибок, которые формировали опыт. Сейчас студии продолжают открываться, потому что в прошлом остались те шишки, которые я набила сама, и именно они помогают быть мудрее, сильнее и опережать своих конкурентов.

**— В каком возрасте пришла идея создать свое дело?**

— В университете я работала с первого курса в event-агентстве, организовывала курсы и мероприятия. Я видела, как это круто и интересно, и мне всегда хотелось создать что-то свое. Сама идея пришла, думаю, в детском садике, когда я продавала жвачки и мамини украшения. Уже тогда проявилась предпринимательская жилка. Но предпринимателями не рождаются, а становятся, потому что если ты трудишься, то непременно можешь стать лучше, чем другие.

**— Есть ли ещё реализованные проекты?**

Были попытки создания чего-то нового. До появления Laser Love я открывала бьюти-студию в Ижевске, где тогда жила. Чтобы запустить бизнес, я продала свою первую машину, и именно тогда набила всевозможные шишки. Но спустя какое-то время долю в этом бизнесе пришлось продать. Сейчас мы запустили проект [cheburek.me](http://cheburek.me) и продаём франшизы.

**— Вы ведете бизнес совместно с мужем. Не мешает ли личная жизнь работе?**

— Когда-то я, как и все девочки, мечтала найти того самого идеального мужчину, с которым буду и бизнес вести, и семью строить. Но оказалось, что это практически нереально, потому что у вас стираются все границы, вы перестаете быть просто мужем и женой, становитесь партнерами, потому что бизнес занимает большую часть вашей жизни. Тут нужно быть очень мудрыми, чтобы вовремя обозначить границы. То, что не получается у меня, получается у моего мужа, и наоборот. Тут скорее больше плюсов.

**— Что вас вдохновляет?**

— Конечно же, бомбический старт! И не один! Вдохновляет сама жизнь. Ощущение от того, что она скоротечна и что нужно выжимать максимум из сегодняшнего дня. Сегодня мне на пути встречается человек, которого я должна чему-то научить, а завтра встретится тот, кто преподаст урок мне.

**— Что в ближайших планах у Laser Love?**

— Завоевывать Россию дальше! Мы уже сделали акцент на том, что сами формируем рынок, и добились того, что люди начали понимать и знать, что такое лазерная эпиляция, как это круто и выгодно. В планах также креативить, выходить на новый уровень, быть лояльной компанией. Моя задача – предоставлять пятизвездочный сервис по доступной цене, чтобы все клиенты были счастливы.



ТЕКСТ: МИЛЕНА ГОРДИЕНКО

ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ ГЕРОЯ





# Laser Love: лазер, яблоки, любовь

КИРА ДОЛГОВА – ОСНОВАТЕЛЬ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЕТИ ЛАЗЕРНОЙ ЭПИЛЯЦИИ LASER LOVE И ЭКСПЕРТ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ. СВОЮ ПЕРВУЮ ФРАНШИЗУ КИРА ПРОДАЛА ЧЕРЕЗ STORIES В INSTAGRAM. О СЕМЕЙНОМ БИЗНЕСЕ, ЛЮБВИ И ЯБЛОКАХ ЧИТАЙТЕ В НАШЕМ ИНТЕРВЬЮ.

— Какими качествами должен обладать человек, чтобы успешно вести бизнес?

— Терпеливостью и трудолюбием, потому что не всегда все будет получаться с первого раза. Никогда не бывает такого, что тебе просто везет. Успешные люди всегда делали много попыток. Нужно быть открытым и искать партнеров, потому что никто не придет к тебе сам, если ты не приложишь усилий.

— Что для вас Laser Love?

— Лазер. Яблоки. Любовь. Слоган и логотип полностью отражают идею проекта. Лазер – это бизнес, созданный с любовью, это и есть любовь: к клиентам и сотрудникам. Яблоки – витамины, здоровый образ жизни и гладкость.



# Welcome to the NETI:

## как устроена работа приёмной комиссии

Все, кто учится в НГТУ или в любом другом вузе, так или иначе взаимодействовали с приемной комиссией. Приходили лично, выписывали на почтовом конверте заветное «Новосибирск, пр. Карла Маркса, 20» или по-современному загружали данные через личный кабинет на сайте. Но что происходит по ту сторону компьютера, и как стать одним из тех, кто встречает будущих студентов нашего университета?

### Что входит в обязанности сотрудника приемной комиссии?

- информирование абитуриентов и их родителей по всем интересующим вопросам
- подготовка необходимых документов для поступающих
- приём документов и регистрация
- формирование списков абитуриентов для зачисления по результатам вступительных испытаний.

Приемная комиссия формируется ежегодно от каждого факультета. Ее деятельностью руководит ответственный секретарь.

### Какими качествами должен обладать сотрудник приемной комиссии?

В первую очередь от студента требуются желание и умение общаться с людьми. Если вы коммуникабельный, терпеливый и умеющий работать с документами человек, смело вступайте в ряды сотрудников приемной комиссии.

### Как стать сотрудником приемной комиссии?

**Шаг 1:** Обратитесь в деканат своего факультета.

**Шаг 2:** Успешно пройдите собеседование.

**Шаг 3:** Пройдите и закончите специальное обучение.

И вот – вы избранный! Теперь вы можете помочь любому «зеленому» человечку, который подойдет к вашей стойке.

**Приятными бонусами** станут благодарности людей, которым вы поможете, а также денежное вознаграждение от вуза.

### Режим работы приемной комиссии:

с 20 июня по 10 августа,  
понедельник-пятница: 9:00-17:00,  
суббота: 9:00-13:00;  
2 корпус, 1 этаж

ТЕКСТ: МАРИЯ КАЗАКОВА

ФОТО: [HTTPS://VK.COM/NSTU\\_VK](https://vk.com/nstu_vk)



# На сцену приглаш

Все мы привыкли видеть ведущих как независимую и основную часть любого мероприятия.

Более того: мы смотрим на этих людей и сразу же попадаем под их очарование, проникаемся их обаянием и харизмой, любимся их естественным поведением на сцене и способностью найти выход из любой незапланированной ситуации в кратчайшие сроки и совершенно незаметно для зрителей. И очень часто мы думаем, что качества ведущего нельзя наработать или развить; с ними можно только родиться.

Но не тут-то было, скажу я вам. Человек покорило небо и землю, приручил природу и бросил вызов космосу – неужели он не сможет поработать над собой? Тем более, когда эта работа будет заключаться не в многочасовых беседах со своим отражением в зеркале, а в посещении школы ведущих Центра культуры НГТУ.

Студентка 2 курса ФГО и ученица школы ведущих Дарья Соколова поделилась своей историей и своим опытом ведущего.

## **Как ты узнала о школе ведущих и как туда попала?**

*Я всегда вела активную творческую деятельность. Когда я поступала в университет, то уже знала, что сидеть на месте точно не буду. Потому что это просто скучно! И в один момент в официальной группе Центра культуры НГТУ я наткнулась на объявление о том, что ведётся набор в школу ведущих. Подумала, почему бы и нет? И просто пришла на занятие в назначенное время, чтобы посмотреть, а в итоге занимаюсь уже год.*

## **Какие перспективы открывает обучение в школе ведущих?**

*Если вы думаете, что главная перспектива – это ведение различных мероприятий, то вы немного заблуждаетесь. В первую очередь, лично для меня, это самореализация. Не обязательно ходить в школу ведущих для того, чтобы в будущем вести мероприятия и стать прекрасным оратором.*

*На занятиях мы набираемся опыта, учимся друг у друга. Самое главное то, что школа ведущих помогает обрести уверенность в себе, а благодаря этому в повседневной жизни легче общаться с людьми и находить общий язык.*

## **Какие качества требуются для участника школы?**

*Самое главное – это желание работать над собой. Ну, я думаю, и умение принимать критику.*

## **Применяла ли ты уже полученные знания и навыки на практике?**

*Да! На моём счету уже восемь отведённых мероприятий. Я их записываю лично для себя, потом приятно об этом вспоминать и знать, какое количество мероприятий отведено. А последнее, что я вела - направление «Хореография и оригинальный жанр» на «Студенческой весне». Но, конечно, ещё нужно много работать!*

## **Много ли времени отнимает школа ведущих?**

*Занятия проходят два раза в неделю по полтора-два часа. Это отнимает не очень много времени. Другое дело, когда начинаются мероприятия, например, на «Студенческой весне» мы были в Центре культуры целую неделю. Выступали сами и поддерживали своих ребят в другие конкурсные дни. Но это уже в удовольствие!*

## **Несколько слов о преподавателях и других учениках.**

*Возможно, это может прозвучать банально, но у нас прекрасный состав! Преподаватель один. Она всегда даёт интересные тренинги, поможет, подскажет, поддержит и внесёт критику в работу. Что может быть лучше? На занятиях царит дружеская атмосфера. Мы работаем, а параллельно можем пошутить и посмеяться! Каждый человек талантлив, а в школе ведущих нам помогают раскрыть свой потенциал полностью. Есть ребята с прекрасным голосом, умеющие себя критиковать.*

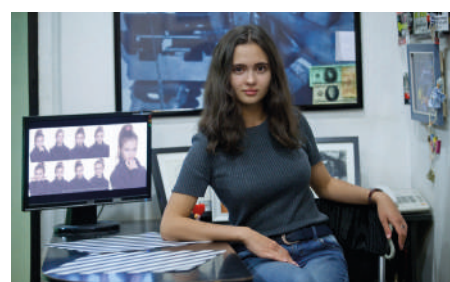
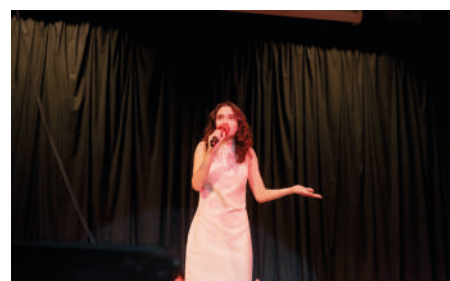


*А есть те, у кого за плечами много отведённых мероприятий, но они всё равно продолжают работать над собой и учатся чему-то новому.*

## **Твои пожелания тем, кто пока раздумывает о поступлении в школу ведущих.**

*В школу ведущих не поступают: просто, если есть желание, ребята приходят, осматриваются, а потом, если понравилось, остаются с нами. Главное – помните о том, что каждый человек уникален! И если вы думаете, что у вас нет талантов, то глубоко заблуждаетесь. Не бойтесь пробовать что-то новое!*

# аются... ведущие!



Если вы заинтересовались процессом овладения навыками ораторского мастерства и умения держаться на сцене, записывайте **координаты**: Центр культуры НГТУ, кабинет 104.

**Преподаватель**: Кучмар Тамара Закирджановна. В кружок лучше записываться в начале семестра.

**ТЕКСТ**: ПАНКОВА ВИТАЛИНА  
**ФОТО**: ЛИЧНЫЙ АРХИВ ГЕРОЯ



**ТЕКСТ:** МАКСИМ ТУРБИН  
**ФОТО:** ДАНИЛ ПАВЛОВ

# НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ

НЕХВАТКА ВРЕМЕНИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ЧАЩЕ ВСЕГО СВЯЗЫВАЕТСЯ С ЯВЛЕНИЕМ ПРОКРАСТИНАЦИИ. МОЛ, ВЫЛЕЧИШЬСЯ ОТ ЭТОЙ «БОЛЕЗНИ ВЕКА», И ВРЕМЯ У ТЕБЯ В КАРМАНЕ. МОЖЕМ ЛИ МЫ ВЛАДЕТЬ ВРЕМЕНЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ ИЛИ НАМ ПОДВЛАСТНЫ ТОЛЬКО ЧАСЫ НА РУКЕ, И ОНИ ЖЕ В СМАРТФОНЕ, А ВРЕМЯ НА САМОМ ДЕЛЕ ОТ НАС УСКОЛЬЗАЕТ

*Время в нашем сегодняшнем понимании явление достаточно молодое. Наручные часы стали использоваться повсеместно только в начале прошлого века. А чуть раньше появились часовые пояса в связи с изобретением в 19 веке железной дороги и телеграфа. Время стало посредником в общении людей. Сегодня известно, что человек интенсивно использует лобные доли мозга для планирования своего будущего. Этот процесс, кстати, как отмечают нейробиологи, подвластен современному человеку в полной мере с возраста двадцати одного года.*

*Пресловутая производительность труда с проблемой мотивации сотрудников в наши дни зависят от способности менеджера управлять производственными процессами во времени, синхронизировать их для получения своевременного результата.*

*Возможность владения каким-либо навыком на высшем уровне для человека связывают с известным правилом «десяти тысяч часов», которое заключается в том, что, если посвятить какому-либо даже самому сложному делу десять тысяч часов практики, то обязательно станешь если не виртуозом, то точно профессионалом в этом деле.*

*В любом случае процесс овладения временем человеком связан с его мышлением. Но мышление – это на самом деле сложный процесс. И поэтому время, создаваемое мышлением, тоже «сложное». Человек как будто нашёл необратимому времени обратный ход – к познанию смысла, идей, стоящих у истоков происходящих вокруг него явлений. Он создал для себя сложную карту окружающего мира не только в пространстве, но и во времени.*

*Каждое наше действие, шаг на территории, в реальности оставляет следы как отпечатки прошлого. Хороший сыщик по нашим следам обязательно восстановит фактическую картину произошедшего в прошлом с нашим участием события, как будто бы переместившись в то прошлое. Кроме того, он предложит не одну версию нашего замысла, существовавшего ещё до начала предпринятой нами деятельности. И ответственность за содеянное уже будет определять для нас наше будущее. Наш замысел создает наше будущее, а фактические действия – прошлое. В каждый момент мы стоим перед выбором: думать или действовать. А для осознанного выбора непременно нужна остановка*

*Современные ученые считают, что для того, чтобы эффективно действовать, работать необходимо озадачиться. По сути, взглянуть на ситуацию во времени.*

*Должна сформироваться в мозгу какая-то «отяжелённая» идея, чтобы потом родиться на свет.*

*На самом деле утяжелиться у нас в мозгу должна информация путем внутреннего процесса её структурирования. А на это нужно время. Поэтому иногда кажется, что мы тормозим в принятии какого-либо решения. Как отмечают учёные, для успешного решения любой задачи необходимо не менее 20 минут полной концентрации над её условиями.*

*Однако у нас – у «самонадеянных прокрастинаторов» – остается ощущение того, что мы, якобы, владеем временем и без необходимости делать трудоемкий осознанный выбор. Оно у нас всегда в кармане, вместе со всеми современными «бассейнами бесконечности», как называли различные социальные сети и мессенджеры авторы книги «Make time» (в российском переводе почему-то «Найди время», хотя речь в ней идёт о создании времени). Мы относимся ко времени так, как будто его и вовсе не существует. И мы, блуждая по бесконечным электронным ресурсам, как будто ничего не тратим, не размениваем временной ресурс на ресурс информационный. Сама структура времени в процессе такого потребления информации будто бы изменяется: мы получаем ответ (следствие) раньше, чем задаем вопрос (причина). Как бы это парадоксально не звучало, время превращается в нечто идеальное, статичное и безвременное.*

*Информации в наши дни настолько много, что времени не хватает даже на её потребление. Она может быть абсолютно бесплатной, но так и невостребованной. За знания теперь нужно платить временем. Новой валютой, которой у нас в кармане вечно не хватает. Информация становится свободной от человека, идеи теперь не принадлежат отдельным людям, с их тяжелым для понимания языком, для качественного общения с которыми нужно не одну книжку прочитать, обдумать, осмыслить, а значить затратить время. Исчезает конкуренция идей.*

*Для мышления и общения нам крайне необходимо время. А оно у нас заканчивается. Наступает своего рода дедлайн уже у самого времени. Существование времени для нас связывается с его пониманием, насколько взрослым и сложным будет это понимание. А объяснение у человека, по всей видимости, для всего всегда найдется (на то ему и мозг с лобными долями). Сейчас вот, к примеру, любая неудачная попытка овладеть временем с успехом объясняется термином прокрастинации. А в джунглях Амазонки, к примеру, до сих пор существует такое племя индейцев, у которых в языке вообще нет слов, связанных с понятием времени, и каждый раз, просыпаясь, они думают, что рождаются заново.*

ФГО — ЭТО КУЗНИЦА  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ  
ИНТЕЛЛИГЕНТНЫХ  
ЛЮДЕЙ.





# УГРЮМОВ

ВЛАДИМИР ЕВГЕНЬЕВИЧ

55 лет

Поэт, писатель, член Союза писателей России,  
доцент кафедры филологии НГТУ

**Я родился в городе Гурьевске Кемеровской области.** Окончил физико-математическую школу №52 в Новокузнецке. Как все советские ученики – учился, и не более. Кроме этого, я любил рисовать, какое-то время ходил в художественную школу. Также любил гулять во дворе, играть в снежки и оловянных солдатиков.

**Я не скажу, что был очень семейным ребенком.** Возможно, меня подводили или, наоборот, уводили от семьи воображение, фантазия. Мне было интересно рисовать. Я мог изобразить портрет человека, а потом сделать наброски, представляя, как он выглядел в детстве, в юности, как будет выглядеть в старости. Мне нравилось рисовать происхождение города. А семья... я знал, что она есть. Родители всегда были на работе.

**Большую роль в моем детстве сыграла бабушка, мамина мама.** Она прочитала мне много книжек, например, «Любовь к жизни», «Белый Клык» Джека Лондона, историю Маугли Редьярда Киплинга. Много рассказывала о взрослых книгах. Не скажу, что я рано начал читать. Мне очень нравилось слушать радиопередачи, тогда еще были постановки по литературным произведениям. Может быть, поэтому я сейчас и воспринимаю какие-то произведения на слух лучше, чем когда читаю их.

**Мне интересно слушать.** Возможно, это сыграло определенную роль в моей жизни. Например, находясь в магазине, всегда непроизвольно подслушиваю чужие разговоры и запоминаю интересные фразы, предложения.

**Родители всегда оставались родителями.** Не скажу, что я им очень радовался или очень переживал за них. Не могу сказать, кого любил больше.

О школе у меня нет ярких впечатлений. Что-то такое серое, шумное и обязательное. Помню свою первую учительницу, классных руководителей, скелет в шкафу в кабинете зоологии.

**Я люблю читать, хотя в детстве читал немного.** Любимыми персонажами тогда были, конечно же, Маугли и Белый Клык. Для меня не было героев-людей, я не помню их. Маугли – это все-таки сказочный персонаж. Но вообще мои любимые герои – это путешественники.

**После школы я сразу поступил в Сибирский металлургический институт** в Новокузнецке на специальность «Литейное производство». В школе у меня были невысокие оценки, а на «литейку» требовалось немного. На экзаменах я набрал достаточно хорошие баллы, так как у меня были хорошо поставлены математика и физика, я их сдал на «отлично», ну и сочинение по литературе хорошо написал. У меня тогда уже были склонности к сочинительству, я писал стихи и показывал их преподавателю из пединститута. Он приглашал меня на литфак, но я отказался.

**Самые яркие воспоминания о студенчестве – колхоз, сборы картошки, песни под гитару.** Ещё, наверное, походы в лес и рабочие студотряды.

---

**НГТУ – это прекрасный вуз, известный во всем мире. Это кузница благородных людей.**

---

ТЕКСТ  
ЧЕРНИКОВА ЮЛИЯ  
ФОТО  
ГОРОВАЯ СОФИЯ

**Писательство – это труд.** Писательство – это фантазия и хороший слух на речь. Писатель что-то из себя выдумывает, но я склонен к тому, о чем говорили и Гоголь, и Аксаков, и многие другие писатели: писатель берет из жизни. Интересно не то, что написано, а как это написано.

**Всегда нужно ориентироваться на большую уважаемую литературу.** Я могу перечислять бесконечно. И не буду оригинален. Мне очень нравятся Марсель Пруст, Франц Кафка, Николай Гоголь, Александр Пушкин, Михаил Лермонтов, Том Вулф, Герман Брох. Из поэтов мне нравятся почти все, кто написал хотя бы одно прекрасное стихотворение. На мой взгляд, нужно обязательно читать Гомера, Шекспира, Пруста, Кафку, Гоголя, Пушкина, Лермонтова, Чехова.

**Я слушаю разную музыку,** начиная от классической и заканчивая современными хитами. Не могу сказать, что какие-то направления мне не нравятся. Если говорить банально, то мне нравится хорошая музыка. Я слушаю и современные жанры: рок, поп, рэп.

**Секрет моего успеха в определенной коммуникабельности,** которая основана на внимательном отношении к людям и желании видеть мир глазами другого человека. Это любопытно. Люди обычно любят, когда к ним относятся с интересом.

**Современная молодежь ничем не отличается от предыдущих поколений.** Она так же прекрасна, необычна, самостоятельна. Молодежь – она всегда молодежь.

**Я очень люблю Москву.** Именно за то, что там много суеты, а значит, и тишины. Я просто люблю большие города, наверное. Для меня лучший город тот, где я мечтаю побывать, но где ещё не был. Жизнь – это путешествие.

# 500 ДНЕЙ ФИЛЬМОВ

*Лето — это всегда пора беззаботности и лёгкости (конечно, если вы сдали сессию без долгов). Сегодня мы расскажем о самых вдохновляющих фильмах, которые лучше всего смотреть именно летом.*



## 🎬 «ТЕЛЬМА И ЛУИЗА» (1991)

Горько-сладкий и дерзкий роуд-муви, который точно запомнится. История о двух подругах, бегущих от привычной и угнетающей суеты, которые в итоге попадают в захватывающие и невероятные приключения. Атмосфера фильма настолько окутает вас, что захочется уехать на машине навстречу неизвестному (если вы, конечно, сессию закрыли, ну, вы помните).



## 🎬 «ВИКИ КРИСТИНА БАРСЕЛОНА» (2008)

Фильм неоднозначен, как и неоднозначны его персонажи. Ненависть к героям будет граничить с восхищением и интересом. Знакомство двух подруг с симпатичным испанским художником получит самое неожиданное продолжение. Чувственный, упоительный и прекрасный фильм, после которого вы точно захотите отправиться в один из знаменитейших городов Испании — Барселону.



**ТЕКСТ:** КИРА КРЮКОВСКАЯ  
**ФОТО:** ОТКРЫТЫЕ ИСТОЧНИКИ



🎬 «КОРОЛЕВСТВО ПОЛНОЙ ЛУНЫ» (2012)

Потрясающий фильм, вдохновленный французским кинематографом. Режиссер Уэс Андерсон не просто покажет нам историю двух влюблённых подростков, но и расскажет о том, как оставаться самим собой и избавиться от рамок общества. И всё это вдобавок к отличному актёрскому составу и великолепно смонтированным кадрам.



🎬 «РИМСКИЕ КАНИКУЛЫ» (1953)

Фильм с несравненной Одри Хепберн и шикарным Грегори Пеком. И пусть вас не пугает год выпуска и тот факт, что фильм чёрно-белый. Лента не только расскажет нам красивую историю любви, но и порадует чудесными видами Рима и необыкновенными диалогами. Вы однозначно проникнитесь симпатией к главным героям, да так, что будете смеяться, радоваться и плакать вместе с ними.



🎬 «АМЕЛИ» (2001)

Разве можно говорить об этом фильме что-то кроме слов, выражающих восхищение? Через историю главной героини мы узнаем и открываем для себя то, что всегда было рядом, но чего мы даже не замечали. Искромётный юмор, потрясающие саундтреки и изумительная Одри Тоту — это и есть «Амели»!



# ёжмедиа

молодежный медиацентр

**Учредитель:**

Новосибирский государственный  
технический университет

**Главный редактор:** С.В. Брованов

**Редакторы:** Екатерина Сивак, Виталина Панкова

**Дизайн и верстка:** Шохзода Рахмонова

**Журналисты:** Екатерина Сивак, Юлия Черникова,  
Милена Гордиенко, Александра Карболина, Мария  
Казакова, Виталина Панкова, Мария Кругликова, Кира  
Крюковская, Татьяна Лебедева, Максим Турбин

**Фотографии:** София Горовая, Мария Казакова, Данил  
Павлов, Кирилл Тургумбаев, Кристина Тумаева,  
Константин Жуков

## Энергия

Студенческая газета

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.

Адрес издательства, редакции, типографии:  
630073, Новосибирская область,  
Новосибирск, пр. К. Маркса, 20, корп. 2а, к. 210  
телефон: (383) 346-11-21  
эл. почта: is@nstu.ru,  
сайт: <http://energy.nstu.ru>

Отпечатано в типографии НГТУ  
Подписание номера в печать:  
по графику 31 мая 15-00,  
фактически 31 мая 15-00.  
Тираж: 800 экз. Заказ № 822  
Распространяется бесплатно