

# Наша Академия

№ 3 (430) 30 января 2013

12+

Газета Новосибирского государственного университета экономики и управления



Алиса Усольцева, вторая вице-мисс конкурса «Мисс Снежная Вселенная» ↓

## Самые красивые девушки учатся в НГУЭУ!

**К**онкурс «Мисс Снежная Вселенная» проводился в рамках программы Всемирного форума снега.

Всего в состязании приняли участие 20 участниц.

Победительницей стала восемнадцатилетняя Владислава Вернер из Томска. Звание «Мисс зрительских симпатий» получила Эльмира Абдразакова из Междуреченска.

Первой вице-мисс признана 19-летняя Юлия Теслина, студентка НГУЭУ, представлявшая Новосибирск.

Второй вице-мисс — Алиса Усольцева, студентка НГУЭУ, представлявшая на конкурсе Якутию.

Напомним, что уже в рамках конкурса «Мисс Университет» девушки проявили себя достаточно ярко: Алиса Усольцева завоевала титулы «Мисс Дружба 2011», «Мисс Очарование 2011», Юлия Теслина стала «Мисс Бикини 2012», «Мисс StudClub 2012».

### Это интересно!



Вы часто посещаете игры лиги КВН НГУЭУ и хотели бы больше узнать о команде «Депортировать белку»? Они сами расскажут о себе на страницах газеты «Наша Академия».

### Конкурс

## «Мне нравится быть в центре внимания!»

Стереотипов о моделях существует множество. Перечислять их смысла нет — вы все знаете сами. Как это часто бывает, в реальности дела обстоят совсем по-другому. Алиса Усольцева — студентка 2-го курса направления «Архитектура предприятий» — тому подтверждение.

**А**лиса — девушка с идеальной фигурой, регулярно участвует в конкурсах красоты, но при этом окончила школу с золотой медалью, а сейчас получает два высших образования. Первое — в институте прикладной информатики, второе — в «Международной бизнес-школе». Кроме успешно сданной сессии, одно из последних достижений Алисы — третье место на конкур-

се красоты «Мисс Снежная Вселенная».

— Как вы попали на этот конкурс?

— Все как обычно: подали заявку, прошла кастинг. В итоге меня пригласили принять участие. На конкурсе представляла Якутию — свой родной регион.

— Во всех СМИ пишут в первую очередь о фотосессии в бикини на 20-градусном морозе. А что запомнилось лично вам?



Алиса Усольцева заняла третье место на конкурсе красоты «Мисс Снежная вселенная»

— Запомнилось многое: поездка в детский дом, экскурсия по городу. Сам конкурс был очень интересный, жаль только, что подготовка длилась совсем недолго — всего четыре-пять дней.

— Чего ожидали от конкурса? Рассчитывали на победу?

— Конечно! Я думаю, каждая девушка хотела победить. Иначе зачем тогда участвовать?

— Вы довольны вердиктом судей?

— Да, я согласна с судьей. Все девушки выступали достойно, поэтому очень рада, что попала в тройку лучших.



# «Мне нравится быть в центре внимания!»



«Я с детства на сцене, мне нравится быть в центре внимания»



Алиса Усольцева (слева) на очередной фотосъемке

(Окончание.  
Начало на стр. 1)

— У вас большой опыт участия в конкурсах красоты?

— Достаточный. Сначала я представляла свой город Удачный на районном конкурсе «Алмазное дело», заняла там первое место. Потом попала на республиканский кон-

курс «Мисс алмазная провинция», где снова стала лучшей. Уже здесь, в НГУЭУ, в 2011 году принимала участие в конкурсе «Мисс Университет». В итоге победила в номинациях «Мисс Очарование» и «Мисс Дружба».

— Родители поддерживают ваше начинание?

— Да, они всегда радуются моим победам. Более того,

на свой первый конкурс я пришла по совету мамы.

— Для того, чтобы успешно выступать на подобных конкурсах, нужно уверенно держаться на сцене. Откуда у вас это умение?

— Когда я была совсем маленькой, участвовала в шоу-группе «Модники и модницы». Мы ходили по сцене, демонстрировали наряды.

Занималась танцами, была солисткой в народном ансамбле «Амазонки». В подростковом клубе «Берегиня» пробовала себя в качестве дизайнера. Мы шили одежду, потом демонстрировали ее.

— Что вас привлекает больше: участие в конкурсах красоты или работа модели (участие в фотосессиях, модных показах)?

— Все это по-своему интересно. Я с детства на сцене, мне нравится быть в центре внимания.

— Вам приходится как-то ограничивать себя, чтобы всегда оставаться в отличной форме, или вам все дано от рождения?

— Особых усилий мне прилагать не приходится, но все равно стараюсь поддерживать физическую форму: занимаюсь спортом. Также скажется, наверное, что в детстве я серьезно занималась танцами.

— Как удается совмещать учебу и карьеру модели?

— Думаю, если у человека есть желание учиться и заниматься любимым делом, особых проблем не возникнет.

**Анастасия Папина**

## Новости

### Поздравляем сборную сотрудников НГУЭУ по плаванию!

Команда сотрудников НГУЭУ под руководством Александра Попова заняла IV место в общем зачете на соревнованиях по плаванию, улучшив свои прошлогодние показатели (в 2012 году у НГУЭУ было V место). Соревнования проходили 18 января 2013 года. В индивидуальных заплывах сотрудники нашего университета взяли призовые места:

**Александр Попов — II место**  
**Светлана Сушкова — II место**  
**Алексей Болотов — III место**  
**Алексей Яковенко — III место**

Состязания проходили в бассейне «Водник» в рамках городской спартакиады «Бодрость и здоровье». В следующем году планируется провести соревнования по плаванию в бассейне НГУЭУ «Водолей».



С 1 января 2013 года вступил в силу Федеральный закон от 03.12.2012 № 232-ФЗ «О внесении изменений в ст. 1 Федерального закона «О минимальном размере оплаты труда». Согласно этому закону с 1 января 2013 года устанавливается минимальный размер оплаты труда — 5205 рублей в месяц.

## Увеличен минимальный размер оплаты труда

Правительством Новосибирской области, Федерацией профсоюзов Новосибирской области, Новосибирским союзом работодателей предприятий и работодателей заключено региональное соглашение «О минимальной заработной плате в Новосибирской области».

Согласно региональному соглашению 2012 года с 1 января 2013 года для работников организаций внебюджетной сферы (кроме организаций сельского хозяйства), бюджетной сферы установлен МРОТ в разме-

ре 9030 рублей, для работников организаций сельского хозяйства — 6200 рублей. Региональное соглашение обязаны соблюдать все работодатели, осуществляющие деятельность на территории Новосибирской области, за исключением организаций, финансируемых из федерального бюджета, и работодателей, которые направлены в установленный срок свои мотивированные отказы в Министерство труда, занятости и трудовых ресурсов НСО.



**ПРО ОТБОР В КОМАНДУ**

— Команду мы создали почти три года назад. С Юрой познакомились на даче, решили вместе что-то придумать. Искали девушку в команду — нашли Настю. Сначала непонятно было, готов человек играть в КВН или нет. Тогда мы ей:

— Скажи с серьезным лицом: «Я горностай».

Она произнесла это очень смешно, чем сильно удивила нас. Мы ее сразу же взяли в команду. Сейчас Настя ушла, поэтому мы снова в поиске.

— Зачем в команде девушки?

— Девушка украшает команду, она красиво выглядит, говорит, к тому же, у нас никто не умеет петь, а иногда приходится.

**ПРО РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ**

— Когда команда только создавалась, Настя с Юрой почти ничего не писали, поэтому Женя был не только капитаном, но и основным автором. Сейчас его мате-

# «С импровизацией у нас проблем нет!»

**Всем, кто следит за ходом игр лиги КВН НГУЭУ, хорошо знакома команда «Депортировать белку». Участников в команде четверо: Евгений Чукмасов, Юрий Федько, Алексей Донин и Виктор Соколов. Правда, до редакции «Нашей Академии» добрались только двое: Женя, капитан команды, и Витя, звукорежиссер. Ребята рассказали об умении с серьезным лицом сказать «Я горностай», «космических» шутках и отбивках в стиле «dub step».**

ные треки. Мы всегда ищем что-то новое, более звучное. Важно, чтобы музыка ложилась на слух и так или ина-



Участники команды КВН «Депортировать белку»

Но с импровизацией у нас все нормально, поэтому удавалось выкрутиться. Часто бывало так, что после «визитной карточки» мы шли на третьем месте, а после разминки выходили сразу на первое.

**ПРО СУБЪЕКТИВНОСТЬ СУДЕЙСТВА**

— КВН судить очень сложно. На финальные результаты влияет много факторов. Даже если материал будет суперсмешной, но вы будете нарушать определенные правила выступления (поворачиваться спиной, нечетко говорить в микрофон), то в итоге ваши результаты не будут высокими. Нам, например, часто снижали оценки

из-за неподготовленности, спонтанности.

**ПРО БУДУЩЕЕ И КВН**

— КВН открывает много возможностей и очень сильно меняет людей. Женю, например, из тихого, забитого мальчика, который в школе боялся выйти к доске, КВН превратил в раскованного уверенного в себе человека. И это здорово!

— Хотим ли мы играть в Высшей Лиге? Конечно, хотим! Для этого нужно лет пять поиграть в своем городе, набраться опыта, а затем уже ехать на Сочинский фестиваль. Все возможно!

**Анастасия Папина**



«КВН открывает много возможностей и очень сильно меняет людей»

риала процентов пятьдесят: ребята приносят свои заготовки. Он решает, какая шутка проходит, какая — нет, кто какую роль будет играть. Леша — «стандартный человек», который играет обычные роли, Андрей из команды «Ход конем», который скоро присоединится к нам, будет олицетворением «космоса» — юмора нестандартного и абсолютно нелогичного на первый взгляд, а Женя — где-то посередине.

**ПРО МУЗЫКУ**

— За подбор музыки отвечает Витя. В наших отбивках играют самые современ-

че запомнилась зрителям. Наша «фишка» — отбивки в стиле «dub step». Конечно, не всем этот стиль по душе, но часто нас запоминают именно благодаря нестандартной музыке.

**ПРО ПОДГОТОВКУ К ИГРАМ**

— Были случаи, когда мы за день до игры писали с чистого листа, например, «домашнее задание». Иногда с такой подготовкой нам удавалось хорошо выступить, иногда — нет. Неудачные выступления в нашей истории, конечно, были: иногда текст забывали, иногда еще что-нибудь.



Команда «Депортировать белку» разыгрывает миниатюру на КВН-фестивале

# Как эффективно учиться в семестре, чтобы не приходилось зубрить во время сессии

**Сессия позади, студенты облегчённо вздыхают: «Слава Богу, ещё полгода можно жить спокойно». Однако проходит полгода и... снова начинается паника: «Я не сдам, я ничего не знаю». В прошлый раз мы рассказывали вам, уважаемые студенты, как готовиться к сессии. И главной мыслью, которую мы хотели бы донести, было: заботьтесь о своей психологической безопасности и обеспечивайте её себе различными способами.**

**Д**ля того, чтобы вновь не попасть в стрессовую ситуацию, связанную с вашей неготовностью к очередной сессии, мы предлагаем воспользоваться простой системой разумного распределения своих ресурсов — времени и сил:

Подготовка к сессии должна начинаться сразу же после наступления нового семестра и должна быть системной. При разумном построении плана подготовки вы обязательно заметите, что к следующему экзамену у вас будет время на сон, отдых, встречи, хобби. Необходимость в многочасовой бессонной и бесполезной зубрёжке пропадёт. Чем не мотивация для разработки соб-

ственного «бизнес-плана» подготовки к экзаменам?

Создайте собственную структуру конспектирования. Руководствуйтесь правилом: для каждой дисциплины необходимо вести отдельный конспект! Если вы визуал, используйте в конспектах схемы и рисунки. Лучше, если они будут продуктом вашего творчества. Тем самым, вы просто переведёте осознанный материал в удобную для вашего индивидуального восприятия форму. Это точно уже учить не придется. Если вы обладатель отличной аудиальной памяти, то в помощь, помимо конспектов, аудиокнижки (учебники и пособия). Особенно хороши аудиоконспекты по дисциплинам.

Вам повезло: во время вашего студенчества это есть!

По некоторым дисциплинам иногда достаточно знания того материала, который вы конспектируете на парах. Работа с конспектами обязательна. Вы пишете его в удобной для вас форме, затем читаете. Рекомендуется читать конспект в тот же день, в который он был составлен. Когда на следующей паре конспектируется новая тема по той же дисциплине, читать конспект лучше вечером, начиная с первой лекции. Вот таким образом формируется система работы с собственными записями. При регулярном прочтении конспекта, происходит запоминание всего курса дисциплины. И происходит именно системно. Соглашайтесь, это лучше, чем изучение за два дня до экзамена давно забытого вами текста.

Особо усердным студентам можно посоветовать после прочтения тезисно воспроизводить на бумаге то,

что прочитали. Если вы смогли записать тезис, ясно, что материал осознан, проработан и можно надеяться, что при необходимости вы развернёте свою мысль.

Помните, чтобы успешно сдать очередные экзамены, нужно работать на практических занятиях. Здесь вы тоже можете создать собственную систему подготовки в зависимости от особенностей преподаваемой вам дисциплины. Основное правило — руководствуйтесь пожеланиями преподавателя: как он видит форму практических занятий и проводит их, какие требования предъявляет к уровню подготовки.

И последнее — высыпайтесь! Чтобы успешно воспринять и законспектировать лекцию, необходимо быть бодрым.

**Юлия Александровна Думрауф, практикующий психолог, заведующая учебно-вспомогательной лабораторией кафедры СПиП**

## Опрос

**Когда приходит сессия, некоторые студенты задают себе вопрос: «А почему же я ничего не учил в семестре?» Поскольку без знаний на экзамен не пойти, тем, кто получал их в течение семестра, проще. Им нужно повторить, а не зубрить. Есть много методов запоминания лекций, но какой из них самый эффективный? Спросим у студентов нашего вуза:**

### Екатерина, 3-й курс:

— Мне бы самой хотелось знать ответ на этот вопрос, но, наверное, нужно просто делать то, о чем просят преподаватели. Хотя бывает очень сложно в один день подготовиться ко всему. Лучше учиться в течение семестра, чтобы получить автоматом и не портить нервы сессией.

### Татьяна, 2-й курс:

— Чтобы эффективно учиться и не зубрить за два дня до экзамена ответы на вопросы, нужно в течение всего семестра внимательно слушать лекции, вникать в суть изучаемого вопроса и пару раз перечитать дома конспект. Конечно, все не за-

помнится, однако основное отложится и уже на сессии останется только повторить.

### Наталья, 2-й курс:

— Нужно посещать все пары и выполнять задания. Главное — воспринимать информацию, которую нам дают на лекциях. Но чтобы учиться эффективно, придется очень потрудиться. Чтобы быть готовым к сессии, нужно хорошо работать в семестре и немножко удачи.

### Ирина, 4-й курс:

— Могу признаться честно, в голове у меня откладывается только то, что мне действительно интересно. Остальное приходится заучивать. Но иначе нельзя, потому что

я предпочитаю нарабатывать оценки за экзамены своей активной работой во время семинаров. Для меня самый эффективный способ — восприятие информации на слух. Важно, чтобы во время лекции никто и ничто меня не отвлекало.

### Михаил, 2-й курс

— Зубрежка хороша только в определенных предметах и, как правило, в тех, которые нужны просто для того, чтобы их сдать и забыть. Ничего не учить и легко сдавать сессию — это вопрос чистого везения. Мне кажется, чтобы легко сдать сессию, нужно работать по максимуму в течение семестра и в итоге получить ав-

томаты или полуавтоматы. Желательно понимать предмет и иметь о каждом хотя бы минимальное представление перед выходом на сессию.

**Что можно сказать в итоге? То, что перед экзаменом все способы хороши, но без посещения вуза вряд ли что-то получится. Сессия уже почти позади и ребята наверняка сами для себя сделают вывод, кто хорошо справился с задачей, а кому нужно приложить больше усилий в грядущем семестре. Всем отличного настроения на учебу!**

**Опрос провела Анна Рождественская**



# Хоббит: нежданное путешествие

Доброго времени суток всем нархозовским киноманам. Праздники отгремели, и мы возобновляем рубрику с обзорами фильмов. Сегодня на повестке дня долгожданная экранизация книги Толкина «Хоббит, или Туда и обратно».

**П**ервая часть запланированной Питером Джексоном трилогии называется «Хоббит: нежданное путешествие». В этом фильме мы узнаем, кто такой Бильбо Бэггинс, как он нашёл злополучное кольцо, и откуда берёт начало их дружба с волшебником Гэндальфом. Зрителей ждут встречи с персонажами, известными по «Властелину колец» и история, которая рассказывает о Средиземье до великой войны Кольца.

Сложно однозначно говорить про «Хоббита». Навероятно красивая картинка с завораживающими пейзажа-

ми, впечатляющими своим масштабом, поразительные саундтреки и трогательная история оставляют приятное впечатление. Но мне, как человеку, который читал книгу, сложно было не заметить очередной ряд несоответствий. Книга «Хоббит» не может похвастаться размерами, и растянуть её сюжет на три фильма просто невозможно. Питер Джексон, похоже, снимает не экранизацию первой книги профессора Толкина, а приквел к собственной нашумевшей трилогии. Отсюда и масса несоответствий. В конечном итоге экраниза-



Кадр из фильма «Хоббит»

ции книг всегда немного расходятся с оригинальным сюжетом. Джексон относится к первоисточнику с куда большим уважением, чем многие режиссёры, берущиеся за экранизации книг. Дорого, красиво, пафосно — именно этими словами можно описать действие, происходящее на экране. Бюджет в \$180

миллионов говорит сам за себя. А сборы в почти миллиард долларов активно это подтверждают.

Смотреть «Хоббита» можно и нужно. Такие фильмы обычно становятся примером для подражания. Только слишком серьёзно к нему относиться нельзя.

**Эммануил Липену**

Советы психолога

## Ролевые игры

Об этом феномене рассказывает кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии и психофизиологии Наталья Владимировна Буравцова.



**Л**юбая ролевая игра для взрослых — вид интеллектуального развлечения, участники которого действуют в рамках выбранных ролей, руководствуясь их характером. Они могут следовать определённому сюжету или создать новый в ходе игры; могут свободно импровизировать, определяя направление и итог игры с учётом существующих правил.

Сегодня есть ролевые игры, посвященные любой тематике, но первые игры у нас в стране проводились по мотивам книг Дж.Р.Р. Толкина.

Эти книги оказали сильное воздействие на многих людей, изменили их мироощущение, раскрыли новые горизонты и смыслы. Я сама, познакомившись с миром Толкина, серьёзно стала заниматься сказкотерапией как направлением психологии.

Так что же движет людьми, представляющими себя героями «фэнтезийных» миров?

Во-первых, возможность создавать их в реальности и идентифицировать себя с их героями.

К сожалению, для некоторых реальный мир неуютный, заполненный неразрешимыми проблемными ситуациями. А ролевая игра позволяет на время сбежать от реальности и спрятаться в мире фантазий. Идентифицируясь с тем героем, чью роль он играет, человек как бы вбирает в себя его способности поведения, цели и смыслы действия, чувства и переживания.

Во-вторых, возможность познакомиться со специфической эпохой ролевой игры.

Чем больше достоверности в обстановке, костюмах и необходимых принадлежностях персонажей, тем до-

стовернее игровая ситуация. Отсюда — эльфийские плащи, мечи и другие атрибуты. Многие, «вырастая» из ролевых игр, уходят в исторические реконструкции, где важен уже не столько сюжет, сколько историческая достоверность и следование фактам. И тогда, если плащ или меч, то изготавливаются они в строгом соответствии с технологией исторической эпохи. Летом 2012-го прошла великолепная реконструкция Бородинского сражения, позволившая еще раз пережить это великое событие.

В-третьих, возможность во время игры переработать сильные впечатления и «отыграть» эмоциональное напряжение.

Общество требует от нас строгого соблюдения правил поведения. И эти правила никак не предполагают бурного проявления радости или гнева. Представьте менеджера, который после общения с клиентами начинает скакать по торговому залу... Зато после работы, преобразившись в благородного эльфа или ловкого разбойника, он смо-

жет выплеснуть все обуревающие его эмоции.

В-четвертых, возможность разрешить проблему или преобразовать некую ситуацию.

На этом строится принцип сказкотерапии: погружаясь в сказочный или фантазийный мир, человек получает возможность пережить захватывающее приключение и вернуться в реальность с новым жизненным опытом и эффективными стратегиями.

Главная ловушка ролевых игр — опасность заиграться.

Нет ничего плохого в том, чтобы в определенное время и в нужном месте представлять себя королем гномов или выпускником Хогвартса. Но если это распространяется и на все реальные ситуации или ролевым играм уделяется абсолютно все время, речь может идти об игровой зависимости или о более серьезных проблемах.

Поэтому, если вы увлекаетесь ролевыми играми или только хотите попробовать, развивайте самоконтроль или делайте это под руководством опытного мастера игры.

— Вы три месяца прожили в Усть-Каменогорском Свято-Троицком мужском монастыре. Как вы решились на такой шаг?

— Мысль о посещении монастыря появилась довольно давно: на меня повлияла книга отца Тихона Шевкунова «Несвятые святые». Кроме того, на фестивале звонарей, который регулярно проводится в Новосибирске, я познакомился с послушником Свято-Троицкого монастыря — мы очень душевно поговорили. Это знакомство стало определенным толчком к поездке.

— Как вы попали на фестиваль звонарей?

— На четвертом курсе я задумался о будущем: куда пойти после окончания вуза, службы в армии... Тогда же мелькнула идея: а не стать ли мне священником? На тот момент я еще достаточно редко бывал в церкви. Для того, чтобы понять, мое это или не мое, нужно было приобщиться к этой среде. Я узнал про православные молодежные встречи при Вознесенском соборе и начал посещать их. Потом наткнулся на объявление о том, что требуется помощь для проведения звонарского фестиваля. В Новосибирске есть своя школа звонарей, которая имеет определенную известность у нас в Сибири — многие едут сюда, чтобы научиться этому ремеслу. В мои обязанности входило встречать и провожать в гостиницу участников фестиваля. Так я и познакомился с Антонием, послушником Свято-Троицкого монастыря.

— Расскажите, чем монастырская жизнь отличается от обычной, мирской?

— Я был трудником — человеком, который решил приехать, потрудиться во славу Божию, помолиться в монастыре. Каждый трудник получает какое-то послушание. У меня было послушание в трапезной и на колокольне: помогал готовить, накрывал на стол, мыл посуду, обучался мастерству звонаря.

В монастыре строгий распорядок дня: подъем в 7 часов, братская молитва, потом все уходит на послушания — у кого есть — в столярную, в

## «Захотелось жить не просто так»



Евгений Воронов учится мастерству звонаря

**«Уйду от вас в монастырь!» — некоторые особенно чувствительные девушки и юноши регулярно пугают этой фразой родных и близких. Однако на практике мало найдется тех, кто решится не то что уйти навсегда, а хотя бы приехать в монастырь на время. Евгений Воронов, студент 5-го курса института менеджмента, решил и ничуть не жалеет об этом.**

трапезную, еще куда-нибудь (убирают территорию, братский корпус, работают на огороде, собирают урожай). Тот, кто в этот день свобо-

ден, отдыхает примерно час, затем начинается литургия — церковная служба, которая длится до обеда. После обеда — опять послушание,

в четыре часа — полдник, а после — вечернее богослужение, ужин, братская молитва. На нее приходят все: и послушники, и трудники, и монахи. После — свободное время до отбоя.

— За период жизни в монастыре что-то поменялось в вашем мировоззрении? Можно ли сказать, что вы приехали туда одним человеком, а вернулись совершенно другим?

— Я думаю, да. В монастыре человек может позволить себе сосредоточиться на жизни духовной: молиться, читать духовные книги, обращаться за помощью к священнику. Здесь можно отойти от мирской суеты. Стоит вернуться в город — тут же начинаешь крутиться как белка в колесе, потому что на тебя сваливается масса забот, множество мыслей, реклама, СМИ, эмоции людей в транспорте, на улице, звонки и sms.

— Прожив несколько месяцев в монастыре, вы все-таки решили стать священником?

— Нет, я пока не заглядываю далеко вперед. Точно знаю, что по окончании университета хочу отслужить в армии. Может быть, там жизненная ситуация прояснится. Прямо сейчас мне предстоит преддипломная практика. Возможно, она поможет определиться с направлением, в котором стоит двигаться дальше. После монастыря появилось желание посвящать себя людям, жить не просто так, а нести пользу обществу. С этими мыслями устроился работать санитаром в городскую клиническую больницу №1, в отделение неотложной хирургии. Недавно мы отметили 75-летний юбилей Владимира Семёновича Высоцкого. Хотелось бы вспомнить его слова:

*«Только в грезы нельзя  
насовсем убежать,  
Краткий век у забав,  
столько боли вокруг...  
Разберись, кто ты, трус или  
избранник судьбы,  
И попробуй на вкус  
настоящей борьбы!»*

Вокруг действительно много боли, а мы порой склонны не замечать её.



Евгений Воронов принимает участие в церковной службе



# Карьера начинается здесь

С началом нового года для учащихся НГУЭУ вновь становятся актуальными вопросы о временном и постоянном трудоустройстве. Для студентов выпускных курсов мысли о будущей работе и вовсе грозят стать навязчивыми: многие задаются вопросами о том, как успешно пройти собеседование, подобрать подходящую вакансию, презентовать себя работодателю. Ориентироваться на рынке труда по-прежнему помогает Центр содействия трудоустройству выпускников НГУЭУ (ЦСТВ).

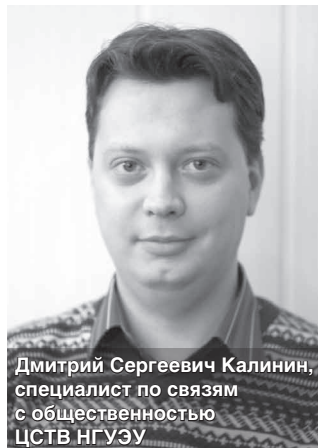
**В** наступившем году ЦСТВ продолжит проводить тренинги и семинары по успешному трудоустройству. В программу работы Центра уже включены тренинги по позиционированию на рынке труда, правилам написания резюме, самопрезентации, управлению стрессом. Занятия проведут приглашенные бизнес-тренеры, психологи, карьерные консультанты. С расписанием ближайших занятий можно будет ознакомиться в разделе ЦСТВ официального сайта университета и на страницах «Нашей Академии».

Кроме того, по-прежнему студентам и выпускникам будет представлена возможность поучаствовать в курсе практико-ориентированных тренингов «Ступени карьеры». Автор и ведущая курса, заместитель руководителя ЦСТВ Елена Сергеевна Котова, расскажет о правилах поведения на рынке труда, об эффективном целеполагании, основах тайм-менеджмента и о многом другом. По признанию слушателей курса, зна-

ния и навыки, полученные в ходе занятий, полезны им не только при поиске работы, но и в любых, даже самых сложных, жизненных ситуациях. Расписание занятий курса можно также найти на сайте.

Студенты чаще всего спрашивают, реально ли совмещать работу и учебу. С вопросом о том, какую помощь может оказать в этом университет, мы обратились к сотрудникам Центра содействия трудоустройству выпускников.

— Несмотря на то, что мы помогаем, в основном, выпускникам вуза, мы понимаем, что вопрос поиска работы возникает ещё в период обучения, задолго до выпуска, — отмечает руководитель Центра Анатолий Алексеевич Плеслов. — То, что вакансиями интересуются даже первокурсники, является для нас очень важным сигналом. В современной ситуации мы можем говорить о том, что карьера начинается уже с первого курса. Совмещение работы и учебы — это ответственный шаг, успех которого зависит толь-



Дмитрий Сергеевич Калинин, специалист по связям с общественностью ЦСТВ НГУЭУ

ко от способностей студента. В тех случаях, когда условия совмещения и посещения занятий оговорены с преподавателями, вуз идет навстречу студентам.

Для тех, кто хочет максимально подготовить себя к активным действиям на рынке труда, ЦСТВ предлагает регулярно посещать мероприятия, организуемые совместно с партнерами Центра: Новосибирской торгово-промышленной палатой, Группой компаний F1, Центром развития профессиональной карьеры, Центром занятости населения и другими.

— Кроме того, центр регулярно публикует на своем разделе сайта НГУЭУ информацию о вакансиях работодателей-партнеров. Разумеется, для студентов, только начинающих обучение, мы не в состоянии пре-

доставить высокооплачиваемую работу на престижной должности, — объясняет специалист по связям с общественностью Центра Дмитрий Сергеевич Калинин. — Однако важно помнить, что карьерная лестница состоит из десятков ступенек, и начинать её всегда приходится с самой первой. Существует множество примеров, когда студент поступает в крупную компанию стажером на третьем курсе, а по окончании вуза уже работает ведущим специалистом.

— Сейчас мы ведем переговоры с нашими партнерами с тем, чтобы составить график совместных мероприятий на ближайший семестр, — рассказывает заместитель руководителя центра Елена Сергеевна Котова. — В ближайшее время все договоренности будут достигнуты, и мы будем рады видеть всех желающих на наших тренингах, мастер-классах, семинарах и ярмарках вакансий.

Расписание занятий и консультаций специалистов Центра вы сможете увидеть на интернет-страничке ЦСТВ, а информация о мероприятиях регулярно появляется на стендах университета. Также можете оставить свои контакты на электронном ящике — [cstv@nsuem.ru](mailto:cstv@nsuem.ru), и специалисты будут оперативно оповещать вас о новостях рынка труда. Начинайте карьеру вместе с нами!

## Вакансии

Организация, вакансия	Описание вакансии	Контактная информация
Молодежный центр «Зодиак» Куратор пресс-центра	<b>Задачи куратора:</b> — обеспечение выпуска печатного издания — организация новостного наполнения сайта. Зароботная плата — «оклад+премия». Место работы – ж/м «Западный»	Контактное лицо: Киселева Оксана Александровна тел.: 8-913-387-76-57
Банк «Петрокоммерц» Мобильный менеджер	— Консультирование клиентов по кредитным продуктам банка; — Прием документов от клиентов, необходимых для предоставления кредитных продуктов; — Ввод данных клиентских анкет в ПО банка.	Резюме направлять по e-mail: <a href="mailto:popova-av@pkb.ru">popova-av@pkb.ru</a>
Сеть магазинов «Мария-РА» Кассиры Продавцы	— Стабильная заработная плата — Профессиональное обучение — Карьерный рост	На все вопросы вам ответят по телефону: 8-923-641-89-68, по e-mail: <a href="mailto:p99@maria-ra.ru">p99@maria-ra.ru</a>

# «На беговой дорожке каждый борется с самим собой»

— Как вы попали в секцию легкой атлетики?

— На первом курсе меня заметили на физкультуре, пригласили на тренировку, я поучаствовала в соревнованиях, показала хорошие результаты — с этого все и началось.

— Расскажите немного о своих спортивных достижениях.

— Я регулярно выступаю за сборную университета, практически каждый год занимаю призовые места на «Кубке вузов». Также показывала хорошие результаты на первенстве Новосибирской области и Сибирского федерального округа.

— Вы специализируетесь на коротких дистанциях (60, 100 и 200 метров). Как выяснилось, что вам лучше удаются именно они?

— Наш тренер Вадим Борисович Ерофеев по типу фигуры, технике бега и силовым качествам определил, что мне нужно бегать именно на короткие дистанции.

— Сколько раз в неделю вы тренируетесь?

— На младших курсах тренировалась почти каждый день, кроме воскресенья. А теперь, в связи с тем, что я еще и работаю, на спорт остается меньше времени. Поэтому сейчас тренируюсь, исходя из собственного состояния здоровья, настроения, потребностей — получается 4-5 раз в неделю.

— Обычно спортсмены с детства привыкают успевать все и сразу. Вам же в школьные годы не приходилось так много тренироваться. Как удалось настроить себя и на учебу в университете, и на регулярные спортивные нагрузки?

— Для меня это никогда не составляло проблем: после учебы я шла на тренировку. Не могу сказать, что

Обычно на страницах «Нашей Академии» мы рассказываем о спортсменах, которые тренировались с детства, а в университете же только продолжают начатое. В этом смысле Валентина Шуверова, студентка 1-го курса магистратуры, направления «Финансы и менеджмент», — случай особый. До поступления в НГУЭУ девушка не имела отношения к профессиональному спорту, однако в стенах нашего университета ей удалось в полной мере проявить свои легкоатлетические способности.

сильно уставала, наоборот, тренировки всегда давали заряд бодрости и эмоций. К тому же мне в принципе всегда это было интересно. У нас хороший тренер, хороший коллектив — можно сказать, что я совмещаю приятное с полезным. Тренируюсь, участвую в соревнованиях, достигая определенных вершин — все это не может не нравиться.

Сейчас, конечно, проблем больше: работаю с 9 до 18, в магистратуре тоже нужно учиться и ходить на пары, поэтому совместить все это бывает непросто, но я стараюсь.

— Какие у вас дальнейшие планы? С окончанием магистратуры вы и бегать тоже закончите?

— Это будет зависеть от того, на что я буду способна к тому моменту, какие результаты буду показывать, насколько моя физическая подготовка будет соответствовать необходимому уровню. В принципе, даже с нынешним объемом тренировок, мои результаты остаются прежними.



Валентина Шуверова

— Понятно, что не всегда на соревнованиях удастся показать максимум своих возможностей и выступить так, как хотелось бы. Как вы переживаете такие моменты?

— Да, бывает так, что физически я вроде была готова на все сто процентов, но что-то не сложилось в психологическом плане. Перед стартом я всегда очень переживаю. Наверное, это вообще самые волнительные моменты, которые бывают в жизни. Иногда «перегораю» — бывает очень обидно. Еще обиднее проиграть соперникам, которые заведомо слабее тебя. Самое главное здесь — победить себя, наверное.

— Помимо индивидуальных соревнований, вы участвуете еще и в эстафете. Там выступать, наверное, еще сложнее?

— Конечно, ведь никого подводить не хочется. С другой стороны, там всегда присутствует командный дух, это такие особые ощущения. Команда у нас очень сплоченная, хотя состав постоянно

меняется, потому что кто-то выпускается, кто-то, показав худший результат, не попал в команду, значит, на его место приходит другой... Как правило, в эстафете личные результаты бывают выше в связи с тем, что ответственности больше.

— Среди ваших друзей больше спортсменов или «обычных людей»?

— С одной стороны, у меня много друзей из университета, тех, с кем мы вместе учились на специалитете. Но, с другой стороны, друзей-спортсменов тоже много. Соревнования, тренировки — все это создает особую атмосферу, в которой могут сблизиться люди, быть может, абсолютно не похожие друг на друга.

— Как складываются отношения с потенциальными соперниками — теми, кто на соревнованиях побежит по соседней дорожке?

— Мы поддерживаем друг друга. По окончании соревнований обязательно поздравляем. Если что-то пошло не так — переживаем. Каждый из нас понимает, что нужно идти вперед, самосовершенствоваться, тогда и результат будет соответствующий. А просто желать неудачи сопернику — такого нет. На беговой дорожке каждый борется, в первую очередь, с самим собой.

— Спортсмены часто бывают суеверны. А у вас есть какие-нибудь особые традиции, приметы?

— Накануне соревнований всегда мало сплю. Перед выступлением нас настраивает тренер. Вроде бы, ничего необычного нам не говорят, но все равно очень помогает. Если этого нет, то уже кажется, что чего-то не хватает.

Анастасия Папина