

№52 Апрель 2019

# На КОВОРОДКЕ



**В ЭТОМ  
НОМЕРЕ:**

**МИСС И МИСТЕР АЛТГУ**

**ПИЦЦА ДЛЯ НАШЕГО УМА**

**НЕОБЫЧНЫЕ ОТКРЫТИЯ УЧЁНЫХ**



## КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Дорогие друзья!

Поздравляю всех с новым выпуском журнала «На Сковородке». На страницах этого номера читайте обо всем, о чем мы думаем, что мы сделали и пережили за последнее время. Зима, а теперь еще и весна не самое простое время для нас, но мы доказываем, что нам многое по плечу!

Давайте лучше поговорим о Вас, дорогие читатели! Расскажите, что Вы ощущаете от Вашей жизни сегодня? Вам нравится то, что Вы делаете и о чем размышляете каждый день?

Я скажу одно, если хоть один ответ на эти вопросы отрицательный, то нужно срочно что-то менять в жизни. Каждый день нужно ждать с нетерпением и жить по максимуму. И сегодня, я хочу поделиться с вами мыслями по этому поводу.

Каждый день – это новый старт. Не привязывайтесь к тому, что произошло вчера, позавчера, несколько лет назад. Перестаньте пытаться угодить другим людям и быть кем-то другим. Намного интересней жить неповторимой версией себя, а не пытаться стать чьим-то дубликатом. Не думайте о вещах, которые вы не можете изменить. Вместо этого сконцентрируйтесь на действии относительно важных вещей в вашей жизни.

Не делайте что-то только потому, что это нужно сделать. Любая задача должна нести в себе смысл. Не бойтесь отказываться от чего-то, если это находится за пределами вашего жизненного плана. Делайте то, что вам нравится. Зачем откладывать походы в кино, шоппинг или путешествия до лучшего момента?! Балуйте себя. Потратьте свое время и энергию на то, что будет вас наполнять.

Надеюсь, эти советы помогут Вам в дальнейшем. Живите, развивайтесь и радуйтесь каждому моменту.

P.S. Мы всегда ждём ваших писем, статей и пожеланий на нашу почту [na\\_skovorodke@ro.ru](mailto:na_skovorodke@ro.ru)

С уважением, Вита Олефир!

№52 Апрель 2019

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

### СОБЫТИЯ

- 04 Алтайская зимовка
- 06 Эстафета огня универсиады
- 08 Татьянин день
- 09 Студенческий ЗАГС

### ЛАЙФХАКИ

- 10 Пища для нашего ума
- 12 Учиться, учиться и еще раз учиться!
- 14 Тайм-менеджмент для студентов

### ИНТЕРВЬЮ

- 16 Встреча с Александром Романенко
- 18 Мисс и Мистер АлтГТУ
- 20 Ветеран СП
- 22 Гость номера

### #ВТЕМЕ

- 24 Необычные открытия ученых
- 26 Модные оттенки 2019
- 27 Summer Diary

### ФОТОВОПРОС

- 28 Студенческое правительство - это...





# АЛТАЙСКАЯ ЗИМОВКА

Текст: Арина Петрова

У каждого, с приходом зимы, возникают свои ассоциации. У кого-то – это заснеженный лес с запахом хвои. У кого-то – мерцающие огни волшебного нового года. Кто-то хочет поскорее услышать скрежет коньков по только что замёрзшему льду, а кто-то отправляется в красивейший уголок нашего края, в Горный Алтай на Бирюзовую Катунь, на праздник «Алтайская зимовка 2018».

1 декабря прошло открытие зимнего туристического сезона, посвящённого прилёту лебедей в Алтайский край. Наши студенты, а именно Комитет по Культуре, организовывали уже полюбившуюся многим молодёжную акцию «Забег Дедов Морозов». Главными героями которой являются, как вы уже догадались, Дед мороз и Снегурочка.

Участниками Забега стали студенты не только Алтайского государственного технического университета им. И.И. Ползунова, но и Алтайского государственного института культуры, Алтайской академии гостеприимства, Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики, Алтайского института экономики.

На первом этапе конкурса пары должны были продемонстрировать своё домашнее задание, а именно подвижные игры. Ребята

подготовились ответственно и смогли согреть всех отдыхающих. Были и танцы, и песни, и спортивные игры. Это помогло создать праздничную атмосферу всем отдыхающим, ведь участие принимали не только студенты, но и взрослые, и дети.

А затем, все дружно водили хоровод у главной ёлки зимовки и пели новогодние песни.

Следующим этапом стал непосредственно Забег. Дедушкам предстояло добежать до мешка с подарками, остановившись артистично сказать «Ой, забыл!», вернуться обратно, захватив на санях Снегурочку, и вместе бежать до финиша. Все болельщики активно поддерживали свои команды.



**По итогу соревнований места распределились следующим образом:  
1 место - Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова;  
2 место - Алтайская академия гостеприимства;  
3 место - Алтайский институт экономики.**

Организаторами выступили Туристический центр Алтайского края, Алтайский региональный фонд благотворительных и социальных программ «Звёздный свет», Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова, Совет обучающихся – Студенческое правительство АлтГТУ при поддержке АО «Барнаульский молочный комбинат».

Также гостями зимовки стали студенческие отряды снежного десанта, которые активно приняли участие в празднике и показали себя. В завершении прошло выступление творческих ансамблей края, зарядивших гостей положительной энергией.

Всем настолько нравится акция, что 22 декабря мероприятие было проведено уже в Барнауле на ул. Мало-Тобольская! Традиционно Дедушки соревновались в забеге со Снегурочкой в санях, проводили различные конкурсы и просто веселились со всеми гостями мероприятия.

Многие любят зиму, потому что это самое красивое время года и потому что зимой такой прекрасный праздник - Новый год. Ну а мероприятие «Забег Дедов Морозов» помогло создать праздничное, новогоднее настроение!





## ЭСТАФЕТА ОГНЯ ВСЕМИРНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЫ

Текст: Екатерина Велико

8 декабря 2018 года Барнаул принял эстафету огня Всемирной зимней универсиады из Иркутска, которая проходила со 2 по 12 марта 2019 года в Красноярске. Факелonosцев и зрителей поприветствовали заместитель председателя Правительства Алтайского края Игорь Степаненко, заместитель председателя Правительства Красноярского края Анатолий Цыкалов и заместитель Главы администрации Барнаула Анатолий Воронков.

Протяжённость эстафеты составила более четырёх километров. Старт был дан на набережной Оби в 16:00. Жители Барнаула приняли участие в зарядке и разучили спортивные кричалки. Улицы города были украшены символикой эстафеты, флагами, везде звучала весёлая музыка, а зрителям раздавали цветные шарфики. Факелonosцы пробежали по проспекту Ленина, улице Молодежной к площади Сахарова. Дороги были перекрыты на время проведения эстафеты. Всего было удостоены пробежать по главным улицам Барнаула с огнём Универсиады 25 человек, 20 из которых жители Алтайского края. В среднем, с факелом в руке пробегали от 100 до 250 метров. Передача факела состоялась у Речного вокзала, недалеко от торговых центров «Пассажи» и «Ультра», стадиона «Динамо», у Алтайского государственного медицинского университета, на «сковородке» Алтайского государственного технического университета возле памятника И.И. Ползунову, на Нулевом километре, у главного корпуса АГУ и в других не менее известных местах.

А вы знали, что студенты политехнического были не только зрителями, но и участниками эстафеты? Сразу восемь человек стали волонтерами данного

мероприятия - Карачев Артем, Кузванова Анастасия, Шкрет Оксана, Кириллов Никита, Квасова Серафима, Серебрякова Светлана, Лесничая Ксения и Ключарева Екатерина. Конечно, нельзя не рассказать о Марии Шемонавой, которая стала одним из факелonosцев эстафеты огня.

**«НЕ ВЕРИЛА, ЧТО СТАЛА ЧАСТЬЮ ТАКОГО СОБЫТИЯ. ЭТО ОЧЕНЬ ПРИЯТНО. ИСПЫТЫВАЮ ГОРДОСТЬ.»**

Стоит отметить, что студенты АлтГТУ выстроились в самую большую колонну и с нетерпением ждали автобусов и факелonosцев универсиады. Во время проведения эстафеты, на «Сковородке» нашего политехнического, студенты, вместе с сотрудниками ВУЗа, подготовили яркую концертную программу, которую посетили порядка 1000 человек. После передачи огня, студенты организованной колонной отправились на площадь академика Андрея Дмитриевича Сахарова.

Эстафета завершилась грандиозным концертом и церемонией зажжения чаши огня на площади в

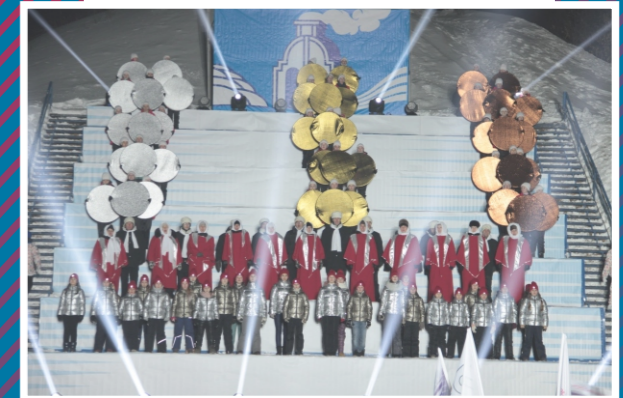
17:30. Олимпийский чемпион по биатлону, двукратный чемпион мира, старший тренер по биатлону в Центре спортивной подготовки сборных команд Алтайского края Сергей Тарасов, стал завершающим факелonosцем этапа в Барнауле. Именно Сергей, вместе с почётными гостями города, зажег чашу огня на площади Сахарова. На концерте собрались студенты, ребят из студенческих отрядов, а также волонтеры, которые принимали непосредственное участие на XXIX Всемирной зимней универсиаде в Красноярске. Церемония передачи огня и праздничный салют состоялись в 20:00. Из Барнаула огонь универсиады отправился в город Новосибирск.

А что насчет результатов? На зимней Универсиаде в Красноярске Алтайская лыжница Яна Кирпиченко завоевала четыре медали: три бронзовые и одна золотая. Яна выиграла эстафету на универсиаде, забрала бронзовые медали в гонках на 5 километров свободным стилем и выиграла еще одну бронзу в масс-старте. Мы гордимся нашими спортсменами! Несмотря на антидопинговые запреты и другие нападки, наши спортсмены смогли доказать, что они лучшие.

XXIX Всемирная зимняя универсиада в Красноярске завершилась победой команды российской сборной. Российские спортсмены показали великолепную подготовку и мастерство, на этой Универсиаде россияне завоевали 112 медалей: 41 золотую, 39 серебряных и 32 бронзовые.

### МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЕТ

СТРАНА	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА	ВСЕГО
Россия	41	39	32	112
Республика	6	4	4	14
Япония	5	4	4	13
Австрия	3	3	0	6
Финляндия	3	2	7	12
Норвегия	3	2	3	8
Франция	2	4	7	13
Швейцария	2	2	3	7
Германия	2	1	2	5
Швеция	2	1	2	5
Беларусь	2	1	0	3
Чехия	1	2	3	6
Канада	1	2	2	5
Китай	1	2	1	4
Италия	1	1	1	3



# ТАТЬЯНИН ДЕНЬ

Текст: Константин Дашин

25 января в России – это день студентов и Татьянин день. И так, как этот праздник можно смело назвать "профессиональным" праздником каждого студента, то АлтГТУ просто не мог остаться в стороне и не подготовиться к этому важному дню. Но с чего началось празднование? С традиций! А точнее – с традиционного Крестного Хождения от Никольской церкви до Часовни Святой Татианы.

## ЧАСОВНЯ СВЯТОЙ ТАТИАНЫ, НАХОДЯЩАЯСЯ НА ТЕРРИТОРИИ АЛТГТУ - ЕДИНСТВЕННАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЧАСОВНЯ В ВЕДЕНИИ БАРНАУЛЬСКОЙ ЕПАРХИИ

Несмотря на мороз, крестный ход успешно прошел и закончился молебном и традиционным окроплением святой водой.

Программа праздничных мероприятий продолжилась в спортивном манеже АлтГТУ. Ведущие дали старт спортивным соревнованиям среди студенческих команд и одновременно с этим начался ежегодный межвузовский конкурс «Угощения от Татьяны». Участницы с прекрасным именем Татьяна угощали собравшихся различными блюдами собственного приготовления: торты, блинчики с разными начинками, профитроли, рулеты, печенье, чак-чак и многое другое. Все участники могли оценить вкусовые качества блюд, а вот жюри, кроме кулинарных изысков, оценивали костюмы девушек и сервировку стола. Жюри также обращали внимание на группу поддержки участниц и на то, как красавицы зазывают гостей отведать свои блюда.

Самое главное, что наблюдается из года в года, это сплочение студенческих объединений во время организации мероприятия. Ведь у всех одна цель – сделать этот день запоминающимся для наших студентов!



# СТУДЕНЧЕСКИЙ ЗАГС

Текст: Александр Фролов



**ЛЮБОВЬ – ЕДИНСТВЕННОЕ В ПРИРОДЕ, ГДЕ ДАЖЕ СИЛА ВООБРАЖЕНИЯ НЕ НАХОДИТ ДНА И НЕ ВИДИТ ПРЕДЕЛА!**  
И.Ф. Шиллер

14 февраля в главном корпусе АлтГТУ прошло одно из самых романтических мероприятий Политеха – "Студенческий ЗАГС"! Организатором выступил Комитет по культуре Студенческого правительства.

В этот день влюбленные пары получили возможность зарегистрировать свои отношения "официально". Они сыграли торжественную церемонию бракосочетания, которая проходила под звуки марша Мендельсона и под образную речь регистратора брака.

Помимо этого, каждый желающий мог отправить валентинку своей половинке, а может просто другу или подруге.

Еще у ребят была возможность погадать на свою судьбу различными способами. Многие узнали имя своего будущего мужа или жены, вытянув листочек из таинственной шкатулки.

Также, ребята заглянули в свое будущее, а помогала им в этом авторитетная гадалка Анастасия, которая объясняла все знаки ребятам.

Каждый посетитель этого запоминающегося мероприятия мог фотографироваться на фоне сердец и других романтических атрибутов, чтобы этот день навсегда остался памяти.



## ПИЩА ДЛЯ НАШЕГО МОЗГА

Текст: Роман Пронин

Многие во время учебы думают: «Что съесть, чтобы мозг лучше заработал?». Мы составили для Вас топ продуктов, которые помогут Вам сохранить остроту ума и одерживать успех во всех Ваших начинаниях.

**КОФЕ.** Если Ваше утро начинается с чашечки кофе, то рады сообщить Вам, что вы все делаете правильно. В кофе содержатся полезные для работы мозга кофеин и антиоксиданты. Кофеин улучшает деятельность мозга в следующих направлениях:

- Улучшает внимание: кофеин блокирует выработку аденозина – вещества, вызывающего сонливость, позволяя человеку лучше воспринимать окружающую среду.
- Улучшает настроение: кофеин стимулирует выработку таких веществ, как серотонин, который, как известно, способствует улучшению настроения.
- Усиливает концентрацию: исследования показали, что те испытуемые, кто утром выпивал большую чашку кофе и еще несколько маленьких в течение дня, лучше справлялись с работой, которая требовала высокой концентрации внимания.

Регулярное употребление кофе также приводит к снижению риска развития таких неврологических заболеваний, как болезнь Паркинсона и Альцгеймера. Вероятнее всего, что частично это связано с высокой концентрацией в напитке различных антиоксидантов.

**ВНИМАНИЕ!** Стоит помнить, что употреблять кофе в больших количествах опасно и может навредить вашему здоровью!



**ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ.** Так же, как и в случае с кофе, кофеин, содержащийся в зеленом чае, улучшает функции мозга. Такой чай снижает беспокойство, снимает чувство усталости и улучшает память.

**ТЁМНЫЙ ШОКОЛАД.** Тёмный шоколад и какао-порошок содержат в себе ряд полезных для мозга веществ, таких как флавоноиды, кофеин и антиоксиданты. Флавоноиды – это разновидность растительных антиоксидантов. Они благотворно влияют на участки мозга, ответственные за обучение и память. Исследователи подтвердили, что данный ингредиент улучшает память и замедляет возрастные изменения мозга.

**ЙОГУРТ.** Йогурт – источник минералов, необходимых для полноценной работы нервной системы. В йогуртах содержится тирозин - аминокислота, участвующая в процессе выработки дофамина и норадреналина, которые стимулируют работу нервов, в следствии, повышается стрессоустойчивость.

**ОРЕХИ.** Исследования показали, что употребление орехов улучшает здоровье сердца, а здоровое сердце оказывает позитивное влияние на здоровье мозга. Ученые доказали, что орехи улучшают познавательные способности и препятствуют возникновению нейродегенеративных заболеваний.

Все эти позитивные свойства можно объяснить высоким содержанием в орехах полезных жиров, антиоксидантов и витамина Е.

Витамин Е защищает клетки мозга от повреждений свободными радикалами. Что позволяет замедлить развитие нейродегенеративных процессов.

Грецкие орехи не зря внешне похожи на мозг. Они являются самыми полезными из всех благодаря высокому содержанию в них омега-3 жирных кислот.

**АПЕЛЬСИН.** Съедая один апельсин в день, вы получаете суточную норму витамина С. Кроме того, это полезно для мозга, так как витамин С, согласно исследованиям, препятствует возникновению ряда заболеваний и возрастных изменений мозга. Витамин С – мощный антиоксидант, который эффективно защищает мозг от свободных радикалов, действие которых разрушительно для человеческого организма.



Таким образом, благодаря этому списку, можно успешно стимулировать мозг полезными веществами и повышать активность, хорошо учиться и отлично себя чувствовать!



## УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И ЕЩЕ РАЗ УЧИТЬСЯ!

Текст: Андрей Штадлер

Многим студентам тяжело выходить на учёбу после длительных праздников. Тёплые воспоминания и яркие эмоции мешают настроиться на тяжёлые трудовые будни. И порой от этого возникают проблемы.

### ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ПРАВИЛЬНО НАСТРОИТЬ СЕБЯ НА УЧЁБУ:

**1** Студенты за время отдыха забывают часть изученного материала в ВУЗе. Это может сказаться на дальнейшей успеваемости (а там дела пойдут ещё хуже). Дабы совсем не уйти в дебри, попробуйте повторить на досуге хотя бы малую часть изученного. Не обязательно учить всё заново, вспомните самое сложное и основное. Так Вам будет намного легче выйти на учёбу.

**2** Если Вы иногородний студент, то Вам наверняка знакомо то нервное состояние перед тем, как Вы покидаете родной город. Не приезжайте в ВУЗ за день до начала учёбы, так как резкая смена обстановки может выбить Вас из колеи и привести к стрессовому состоянию. Постарайтесь по возможности приехать хотя бы за 3-5 дней. Это поможет Вам быстро адаптироваться и спокойно подготовиться к новым испытаниям.



**3** Одно дело просто выйти с каникул, а совсем другое – найти стимул для дальнейшей работы. Убедите себя в том, что окончание праздничных выходных – это не «очередная пора тяжёлых трудовых будней», а получение новых знаний и приобретение огромного, бесценного опыта.

**4** Составьте список целей, которые Вы хотели бы достичь во время обучения и желательно поспокойнее. Это придаст Вам чувство большего азарта и желания работать, а ведь это и учёба в ВУЗе в том числе.

**5** Ни в коем случае не надо 24 часа проводить только за подготовкой домашнего задания. Первые дни обучения конечно трудные и тяжёлые, но выводить себя из строя не вариант (учиться ведь ещё долго). Разграничьте время так, чтобы нашлось место, как для приятного отдыха, так и для усердной работы.

**6** «И что? – скажете Вы, – совсем забыть про праздники?» Конечно нет! Храните подарки, а ещё лучше, используйте по назначению. Пересматривайте каникулярные фото и видео, где запечатлены самые яркие, теплые и памятные моменты Вашего отдыха. Это поможет Вам и расслабиться после тяжелого дня и поднять настроение, если оно совсем пропадет.



**НАДЕЕМСЯ, ЧТО ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ ЭТИХ СОВЕТОВ ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ В ПОЛИТЕХЕ ЛЁГКОЙ, ПЛОДОТВОРНОЙ И ВЕСЁЛОЙ :)**



# ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Текст: Сергей Панкратов



Дедлайн — это настолько легендарное явление, что среди прогрессивной общественности неприлично не понимать шутки про него. Сколько студентов пишут курсовую работу за три дня до ее защиты? А сколько студентов учат экзаменационные вопросы в последние дни?

Каждому знакомо чувство, когда ничего не хочется делать, особенно если это что-то сложное и непривычное. Но это всего лишь ловушка инертного сознания. Чтобы научиться быстро и эффективно преодолевать лень, нужно уметь мотивировать себя, планировать дела, быть ответственным.

## ЧТО УБИВАЕТ НАШУ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ?

### ИНТЕРНЕТ

Множество людей попадают в ловушку социальных сетей, забавных видео и вирусных новостей. Будьте осторожны, блуждая по просторам Интернета. Старайтесь не отвлекаться на ерунду. Например, разграничьте время, когда заходите в Сеть ради потехи, а когда — для развития.

### СТРЕМЛЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВСЕ

Желание управлять своей жизнью вполне естественно. Но оно не должно быть гипертрофированным. Другими словами, не нужно стараться контролировать абсолютно все, что с вами происходит — события, обстоятельства, жизнь и поведение других людей. Намного полезнее принимать других со всеми их недостатками, адекватно воспринимать происходящее вокруг и с вами, менять свое отношение к трудностям и учиться быть гибким, а не лезть из кожи вон, пытаясь управлять миром.

### НЕВОЗМОЖНОСТЬ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ

Для многих людей этап постановки цели оказывается камнем преткновения. Случается так потому, что чаще всего люди понятия не имеют, чего же они хотят на самом деле. Классические итоги этого незнания — жалобы на жизнь, обвинение всех и вся в своих бедах и несчастьях и, конечно же, жалость к себе.

## Но как поступать в таких случаях? Действовать нужно иначе:

### Просыпайтесь и ложитесь рано

Так у вас не будет ощущения утраченного времени. Будете знать и чувствовать, что весь день впереди. Час утреннего времени потратьте на себя, а дальше занимайтесь делами.

### Помните о последствиях

Если вы имитируете занятость и постоянно отвлекаетесь, верните себя в реальность. Представьте, чем всё закончится, если вы будете продолжать в том же духе.

### Ставьте цели

С мнением какого бы эксперта по повышению продуктивности вы не знакомились, в его рекомендациях всегда будет присутствовать пункт — постановка целей. Поставив цели и подобрав подходящие варианты для развития, немедленно начинайте действовать. Когда вам будут ясны ваши цели, вам будет намного проще мобилизовать свои интеллектуальные и энергетические ресурсы, чтобы начать движение в нужном направлении.

### Вы заняты не так сильно, как вам кажется

Если ваши действия не ведут к достижениям, то занятость ничем не отличается от лени. Попробуйте составить недельный отчет о проделанной работе, описывая в нем через каждые 15—30 минут свои занятия. Скорее всего, вы будете поражены, насколько неэффективно вы тратите свое время. Возможно, вы заодно поймете, что работаете меньше времени, чем раньше думалось.

### Делите на части

Если задача кажется неподъемной, разбейте её на мелкие задачи с понятными результатами и сделайте ту работу, с которой можете справиться в данный момент.

### Мыслите масштабно

Рутинные задачи могут казаться скучными и мелкими, но именно на них держится большое дело. Свяжите их выполнение с большими целями, и вы увидите свой вклад в новом свете.

### Каждое воскресенье вечером намечайте план на неделю

Воскресными вечерами составляйте список дел на каждый день. Главное — создать структуру вашей недели и дисциплинированно ее выполнять. В противном случае вы пустите все на самотек... и срочные дела будут вытеснять то, что действительно важно.

### Скажите «Нет!» посторонним делам

Даже если вы твердо намерены работать по строгому плану, всегда могут оставаться отвлекающие факторы. С одной стороны, это мелочи, но с другой — из-за них тоже может тратиться львиная доля времени. Чтобы повысить свою эффективность, научитесь не отвлекаться на пустяки.

### Настраивайте себя на успех

Страх провала может затормозить кого угодно. Сознательно избавляйтесь от него и концентрируйтесь на положительном итоге событий.

### С вечера планируйте свой день

Если вы очень занятой человек, постарайтесь расписать всё по минутам. В план включите время на отдых, разговоры по телефону и даже обед.

### Ограничивайте себя во времени

Не растягивайте одну задачу на долгое время. Ставьте четкие дедлайны, но не забывайте о качестве.

### Мыслите творчески

Если вам не нравятся некоторые задачи, подумайте, как можно их изменить, или оптимизировать.

### Главное — начать делать

Помните, что прокрастинация питается оправданиями. Для того, чтобы преодолеть нежелание работать, повысить продуктивность и укрепить здоровье, важно осознать проблему и с умом подойти к организации своей работы.



# ВСТРЕЧА С АЛЕКСАНДРОМ РОМАНЕНКО

Текст: Светлана Власова



День российской науки надолго запомнится преподавателям, студентам и активистам Студенческого Правительства АлтГУ! Ведь именно в этот день, 8 февраля прошла встреча с председателем АКЗС Александром Романенко.

## 1 Расскажите о Вашем пути становления от механика до депутата?

В год поступления в политех был эксперимент, если баллов в аттестате больше четыре с половиной, а у меня всего лишь одна 4 по русскому языку, предоставлялось право сдавать два экзамена. И если я эти два экзамена сдавал на 4 и 5, то автоматически поступал в институт. Я сдал их довольно легко. Специальность тогда была продвинутой, ведь происходило активное развитие автомобильной промышленности. Соответственно, конкурс был большой. В итоге из ста поступивших человек всего 2 девочки.

По окончании ВУЗа, распределение на работу было интересным. Перед кафедрой вывешивался плакат, и если у тебя красный диплом, то есть право выбора. Я как раз закончил с красным дипломом. Сказал «Хочу сюда» – туда и поехал. Выбрал Павловск, приехал и работал по специальности, заведующим гаражом в строительной организации. А в душе была общественная деятельность. В студенчестве я даже являлся заместителем председателя Студкома, а также состоял в оперативном отряде. Возглавил в Студенческом Профкоме – комсомольскую организацию. Далее был приглашен на работу в Районный Комитет Комсо-

мола. Работал Заведующим организационного отдела, потом стал первым секретарем Павловского района. Не смотря на то, что в 29 лет выходишь из комсомола, на руководящих должностях можешь работать и дальше. Обратился к руководству, что хотел бы заняться практической деятельностью. Предложили пойти на выборы.

А чтобы тогда стать руководителем какого-либо предприятия, надо было прийти и принять участие в выборах. Я пришел в крупнейший совхоз сельскохозяйственного предприятия, выиграл выборы в 29 лет. Пятнадцать лет работал руководителем крупного сельхоз предприятия. В 2007 избрался депутатом краевого законодательного собрания, а в 2014 пригласили возглавить комитет по бюджету налоговой кредитной политики. С того времени я здесь. В 2016 возглавил АКЗС. Знаете, если хочешь заниматься, повышать свой образовательный тонус, то всему можно научиться. И сельскому хозяйству, и бюджету, и управлению парламентом. Главное – было бы желание.

## 2 Работа депутата не из простых. Расскажите, чем она привлекает именно Вас?

Когда находишься в гуще событий, это интересно. Ведь работа заключается не только в собраниях,

сессиях, это и встречи с Вами в том числе. Встреча с предприятиями, людьми. Общение широчайшее. Понимая, что сегодня ты находишься в команде людей, что отвечают за определенную территорию, тебе дали ответственность, тебя это захватывает и несет. Поэтому, это определенный драйв, тут никакие годы неподвластны. Главное быть в тонусе и не «спотыкаться».

## 3 На 2018 год – год Волонтерства – было несложно придумать мероприятия. А какие мероприятия ждут нас в 2019 в Год театра?

Как вы знаете, было презентовано 12 федеральных прорывных проектов, начиная от демографии, заканчивая поддержкой людей пенсионного возраста. В целом, главная задача – развитие России в разных сферах деятельности.

От активности нашего участия зависит дальнейшее развитие нашей территории. В 52 федеральных программах из 67 мы принимаем участие. И то в остальных не участвуем, потому что они к Алтайскому краю не имеют отношения. Мы проводим аналитическую работу, насколько наша нормативная база и правовое поле позволит Губернатору края реализовать эти большие цели и задачи. Будем заниматься этим, создана большая рабочая группа. Это наша главная задача. В этом году празднуем две важные даты, ведь, во-первых, исполняется 25 лет исполнительной современной власти России и в декабре 80 лет законодательной власти в РФ. Также готовимся к 90-летию Шукшина, 100-летию Калашникова, хотим в новом формате провести АТР. Только теперь он называется не «Алтай. Точки Роста», а «Алтай. Территория развития». Мы считаем, что уже преодолели тот этап «роста» и теперь стремимся к «развитию». Посмотрим, в каком формате будем это делать. Ну и, конечно же, будем проводить ряд других мероприятий, приглашаем Вас принять в них участие.

## 4 Как Вы думаете, какую роль может занимать молодежь в государственном управлении?

Мы, партия «Единая Россия», хотели бы сформировать определенную команду молодежи, которая



Вручение памятной символики Студенческого правительства

бы непосредственно участвовала в управленческих функциях и стала бы депутатами различных уровней. Я считаю, что цели и задачи, которые мы ставили, были достигнуты в определенной степени. Впервые в Алтайском крае более 1000 ребят до 35 лет стали депутатами самого разного уровня, причем некоторые стали руководителями районов в Алтайском крае. При этом эффективность их руководства не уступает другим. Есть сложности и вопросы, но они хорошо справляются.

Честно, мы испытываем в Алтайском крае некоторый кадровый голод в вопросах управленческих кадров самых разных уровней. И кто как не молодежь, которая наиболее интегрирована во все эти процессы, связанные с растущим посылом науки, может раскатать наше общество, сделать его динамичнее и более продвинутым. Поэтому в проектах, такие как Лидеры России, мы очень активно участвуем. И цели, и задачи, что мы ставим, начиная от Молодежного Парламента, заканчивая другими молодежными структурами, будут развиваться и нами продвигаться. Мы будем всячески поддерживать Вас в этом плане. Если Вы готовы придумать с еще какими-либо предложениями, то мы будем это приветствовать. Будущее страны за Вами.

## 5 Каким Вы видите АлтГУ в дальнейшем? Какие задачи должны стоять перед нами сейчас?

Задачи понятны. Руководство ВУЗа их знает и работает над их реализацией. Главные задачи – подготовить достойных, хороших ребят, чтобы они пришли в наши учебные, бюджетные учреждения, на предприятия и тд. Вторая большая задача – это наука. Наука несколько фундаментальная, сколько прикладная. И те задачи, что в национальном проекте прописаны, наш университет напрямую поддерживает, и в кооперации с производством, и в подготовке кадров, и инфраструктурных преобразованиях. Поэтому задача руководства, конечно, чтобы наш университет более динамично развивался, и задачи были реализованы.



Экскурсия по центру детского творчества



## МИСС И МИСТЕР АЛТГУ

Текст: Наталья Франк

Все, что мы видим – лучезарные улыбки, потрясающие номера и уверенных конкурсантов. Все, что мы знаем – двое из них в итоге будут мисс и мистером университета. Но мы даже не можем представить, как проходят репетиции, как готовятся участники и какие эмоции они испытывают перед выступлением. Давайте же узнаем, как проходила подготовка к конкурсу. На все вопросы нам помогли ответить Мисс и Мистер АлтГУ 2018 года – Анна Ключихина и Александр Кузнецов.

### 1 Что побудило вас участвовать в конкурсе?

**Анна:** В моей школе никогда не было такого рода мероприятий и мне всегда было интересно, как это все происходит. А придя в политех, я вообще пообещала себе, что не пропущу ни одно! «Мисс и Мистер» не стал исключением. И, конечно же, мне было очень интересно узнать, на что же я способна!

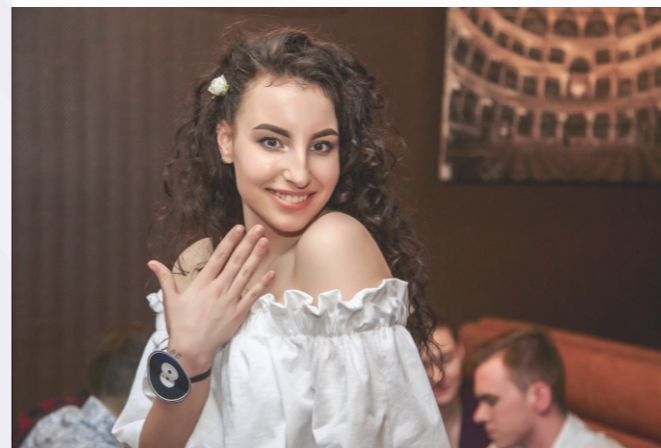
**Александр:** На собрании комитета по культуре я вызвался помочь с организацией кастинга. По большей части, я просто пришел постоять и посмотреть на будущих конкурсантов, а у самого даже мысли не было участвовать. Но затем, в день кастинга, почти каждый, кто приходил поучаствовать говорил мне: «Не ломайся, тоже попробуй». Меня буквально завели в аудиторию, где сидели жюри, а уходить стало уже неудобно. Собственно так я и стал участником конкурса.

### 2 По моему мнению, самый сложный и изматывающий этап – этап подготовки. Расскажите, с чего все началось, как вы готовились?

**Анна:** Все началось с самого страшного этапа – кастинга! Тебе нужно рассказать о себе и очаровать всех, а потом доказать хореографу, что ты не брев-

нышко. Через определенное количество времени тебе сообщают, прошёл или нет. И начинается следующий этап – репетиции (совет будущим участникам: не пропускайте их!) Каждый год у этого конкурса своя, уникальная тематика. В 2018 году нам достался космос. Тема космоса сама по себе очень чарующая, а когда готовишь номер, связанный с ней, то ощущаешь себя очень волшебным.

**Александр:** Для меня самый сложный этап – это подготовка творческого номера, только из-за него я и не хотел участвовать в конкурсе. Началось все с того, что я каждый день после репетиций сидел дома и ломал голову над номером, искал что-то подходящее для себя, просматривая различные шоу. Когда я наконец определился с номером и решил, что именно хочу сделать, то понял – мне понадобится помощь еще одного человека, который бы помог сделать спецэффекты. С этим тоже было много проблем! Прошло полтора месяца, но никакого результата еще не было, а до конкурса 2 недели. Я уже не знал что делать, набросал еще пару визиток, которые были намного хуже первой! Но буквально на следующий день, через знакомых, нашелся профессионал, который помог в короткие сроки. И так, за 2 недели, мы смогли полностью сделать номер.



### 3 А как проходили репетиции?

**Анна:** Ох, репетиции были очень крутые! Сложно, интересно и весело одновременно! Но бывали моменты, когда веселью не место. Например, когда мы делали очень сложные (для первого раза очень!) поддержки. Сначала это было действительно страшно, но мой партнёр подставил своё дружеское плечо и мы все преодолели!

**Александр:** Главное, когда в таком мероприятии участвуешь – со всеми хорошо общаться, чтобы все прошло в непринужденной обстановке. Поняла все казалось довольно простым, не сложным. Перед каждой репетицией мы веселились, продолжали знакомиться. Но чем дальше, тем тяжелее. Ставили все больше номеров, все больше движений, которые иногда приходилось менять. Возникали различные проблемы с партнером, иногда хромала дисциплина. Не смотря на это, никто из нас не сдался, все шло до конца.

### 4 Были ли у вас моменты паники во время репетиций, когда что-то не получалось и вы думали «Это действительно сложно, справлюсь ли я?» Или наоборот, все для вас было довольно легко?

**Анна:** Конечно, такие моменты были. Во время тех самых поддержек. Но я старалась сразу же отгонять эти мысли и продолжала работать!

**Александр:** Был один момент, как раз с визиткой. Прошло полтора месяца, но ничего не было готово, и в тот момент я был в дикой панике!

### 5 Что для вас изменилось после победы на конкурсе?

**Анна:** Только пришло осознание того, что я способна на большее. Я стала более уверена в своём таланте.

**Александр:** Особо ничего не изменилось, просто потом говорили не мое имя, а Мистер АлтГУ.

### 6 Назови 3 причины, почему стоит, или может быть даже обязательно, поучаствовать в конкурсе?

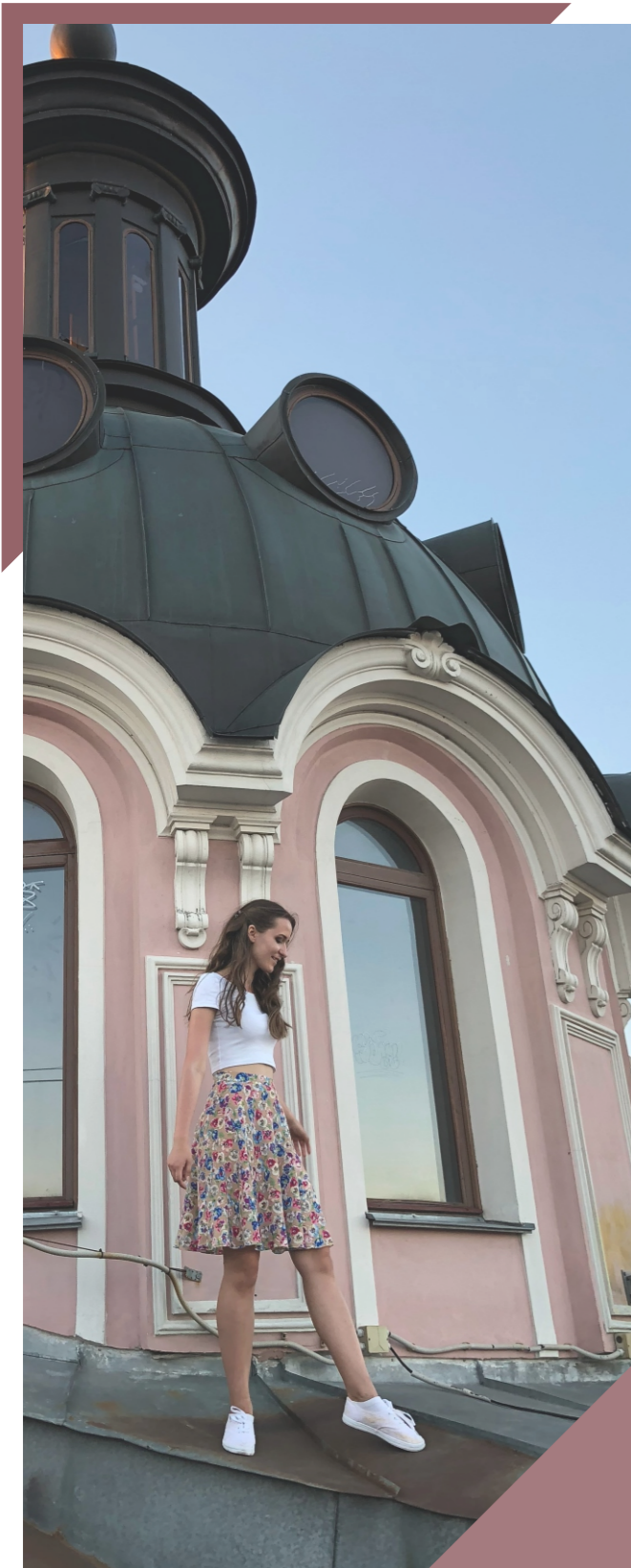
**Анна:** Во-первых, – это эмоции! Просто потрясающие! И волнение, и радость, и восторг, и немного страх! Во-вторых, – люди! Люди, с которыми практически живёшь два месяца, которые становятся тебе друзьями. В-третьих, – опыт! Потрясающий опыт, который нужен каждому!

**Александр:** Первая и главная причина – это раскрытие своих талантов, навыков. Вторая – улучшается твое умение работать в команде. Ну и третья – это много новых друзей, большое количество разных мастер классов. Ну и тебя будут узнавать в политехе.

# ВETERАН СП

Текст: Данил Елисеев

«На Сковородке» продолжает знакомить своих читателей с самыми амбициозными, яркими и активными студентами нашего университета. Сегодня у нас в гостях выпускница Института архитектуры и дизайна, экс-председатель Комитета по культуре, экс-член тренерского состава, ветеран Студенческого правительства, и просто талантливая девушка — Анна Старовойтова. Встречайте!



**1** Давай окунемся в прошлое и вспомним твой первый курс в университете. Расскажи, кем ты была на первом курсе?

Первый курс для меня был особенным. Тогда жизнь изменилась в корне, и изменилась я. В тот год исполнила свою мечту и поступила в институт на архитектора. Мне очень нравилось учиться, но потом я открыла еще один очень интересный мир для себя — Студенческое правительство. В тот год я участвовала где только можно. ИнАрхДиз выиграл курсовую школу актива, заняли второе место на Зачёт-Боярде. Потом была первая выездная школа, я вступила в Комитет по культуре, а там понеслось. По ночам училась, по вечерам ходила на собрания, постоянно что-то делала. Сейчас даже не представляю откуда столько энергии брала.

**2** Мы знаем, что ты была председателем Комитета по культуре, расскажи, трудно ли тебе было, когда ты заняла эту должность?

Мне очень нравилось быть председателем, но это очень большая ответственность! Нужно отвечать не только за качество мероприятий, но и за финансовую составляющую. Комитет по культуре был самым крупным комитетом. Самое большое количество человек, которое было при мне — это более 50. К моей радости у меня были прекрасные заместители и тренерский состав, которые всегда поддерживали и были рядом.

**3** Насколько мне известно, ты очень хорошо училась, как тебе удавалось совмещать активную деятельность с учебой?

Для меня это было не так уж сложно. Я просто очень люблю свою профессию, главное — всё сдавать вовремя, я практически никогда не сдавала экзамены, всегда получала автоматы. Так что к экзаменам готовиться не надо было! Конечно, бессонных ночей было много, но всё это стоило того!

**4** Какой был твой самый запоминающийся день в Студенческом правительстве?

Думаю, это моя первая курсовая школа актива. Новые впечатления всегда запоминаются больше всего! До сих пор помню, как в первом же задании мы попались на паутину. Проходили мы её больше часа, но благодаря этому в итоге победили на КША.

**5** Как ты считаешь, чтобы ты потеряла, если бы не занималась активной деятельностью?

Я думаю, лучше скажу, что я приобрела. Конечно,

это дружба, за это время у меня появилось много близких друзей, с которыми до сих пор тесно общаемся.

Ещё в школе я была очень скромной девочкой, всего стеснялась и боялась. За время университета всё в корне изменилось. Конечно ещё очень много работы до исполнения всех своих мечт, но начало было именно в Студенческом правительстве.

Сейчас мне проще понимать поведение людей, работать над собой, и анализировать ситуации. Это всё тонны информации, прочитанной в университете.

**6** Сейчас ты живёшь в Санкт-Петербурге, расскажи, как складывается твоя жизнь сейчас?

Моя жизнь сейчас просто великолепна! Я исполнила свою мечту — стала архитектором и живу сейчас в одном из самых красивых городов мира! Когда я переехала, у меня появилось чувство, что я могу свернуть горы! Действительно, большой город — большие возможности. Начинаешь смотреть на мир шире. Думаю, переезд — это одно из самых верных решений в моей жизни! Я стала свободнее.

**7** Расскажи, как ты себя мотивировала в студенческое время, чтобы не перегореть?

Мне не приходилось себя мотивировать, глаза горели и так. Когда видишь, какую пользу и радость приносят проекты, хочется делать только лучше, больше и не отступать.

**8** По специальности ты творческий человек, а им нужно вдохновение. Поделись, откуда ты черпалешь своё?

Я иду гулять, смотрю на окружающий меня мир. Я, ведь живу в одном из самых красивых городов мира. Его изучать можно бесконечно, каждый раз находить новые улицы, здания, кафе. Другой вариант — смотрю на красивые примеры в Pinterest. Там можно найти просто тонны идей. А когда ты работаешь в творческой сфере, иногда приходится начинать работать без вдохновения. Оно приходит в процессе, просто нужно сесть и начать работать.



И напоследок небольшой блиц-опрос:

**Твоя любимая стихия?**

- Воздух

**Есть ли у тебя девиз по жизни?**

- Хочешь - делай

**У тебя есть муза?**

- Часто для меня вдохновение — это тишина и природа

**Твоё тотемное животное?**

- Может быть, кит

**Кем мечтала стать в детстве?**

- Архитектором с 12 лет, а до этого учителем



# ГОСТЬ НОМЕРА

Текст: Вита Олефир

«Преодолей себя!» — так звучит девиз олимпийских чемпионов. Что Вы почувствовали, когда прочитали эти два слова? Очень мотивирующее высказывание, которое заставляет задуматься над многим, ведь сила и чувство победы над собой это лучшее, что мы можем испытать. Именно с таким девизом обратилась к нашим читателям Светлана Темнякова — Руководитель аппарата Барнаульской Городской Думы. В этом интервью вы сможете познакомиться с нашей гостьей, которая точно так же училась в любимом политехе, начинала свой путь с Института экономики и управления и шла дальше для достижения своей цели.



PHOTO BY KATRIN

**1** На сколько я знаю, вы учились в Институте экономики и управления. Расскажите, пожалуйста, как вы выбрали институт и на какой специальности обучались?

Да, я закончила институт экономики и управления, кафедра «Экономика и производственный менеджмент». В дипломе у меня указано, что я экономист-менеджер, а менеджер – это управленец. Посоветовавшись с родителями, я решила, что это универсальная специальность, знания которой можно применить в разных сферах деятельности. Поэтому остановилась на этой специальности, и я несколько ни жалею. Пользуясь случаем, хотела бы передать привет всем своим преподавателям с кафедры, а особенно Угаровой Юлии Валерьевне и Пархаеву Владимиру Николаевичу. Юлия Валерьевна была моим дипломным руководителем, а у Владимира Николаевича я сдавала бизнес-план и, скажем так, ему пришлось со мной повозиться. Есть такое выражение «Преподаватель от Бога» и это про Пархаева Владимира Николаевича. Я бы с удовольствием сейчас посетила его пары.

**2** Вы состояли в Студенческом правительстве. Расскажите, как начинался Ваш путь и чем вы занимались?

С 5 лет я занималась художественной гимнастикой, и привыкла, что у меня весь день всегда занят и расписан. С утра у меня была учеба, днем тренировки, а вечером уроки. То есть свободного времени в детстве почти не было, а летом всегда были сборы. Поэтому я привыкла, что «окна» в своем графике нужно чем-то занять. Мои одноклассники пригласили меня вступить в Студенческое правительство, а именно в Комитет по политике и патриотическому воспитанию, тогда его возглавляла Елена Шпенглер. Я согласилась, и какое-то время даже исполняла функции секретаря СП. Скажем так, благодаря Студенческому правительству и началась моя карьера в органах местного самоуправления. Занимаясь активной деятельностью в университете, у меня появился опыт организационной работы, умение планировать свое личное время и работать в команде, а также новые знакомства.

Когда работодатель нанимает на работу молодого специалиста, он обращает внимание не только на оценки в дипломе. Одно дело – хорошо учиться, а другое – учиться, работать и дополнительно заниматься активной деятельностью в жизни ВУЗа. Это уже сложнее, потому что занимает достаточно много времени. Хочу сказать большое спасибо ректору Маркову Андрею Михайловичу и начальнику управления внеучебной работы Огневу Ивану Владимировичу

за то, что развивают внеучебную деятельность и что сейчас она в АлтГУ на высоком уровне.

**3** Вы сейчас Руководитель аппарата Барнаульской Городской Думы, как начинался ваш путь в данной сфере?

Я состояла в Комитете по политике и патриотическому воспитанию Студенческого Правительства, и на очередном круглом столе познакомилась с Морозовым Алексеем Васильевичем. Это первый руководитель, у которого я работала. Алексей Васильевич был депутатом Барнаульской Городской Думы и ранее возглавлял комитет по законности и местному самоуправлению. Депутат может иметь 3 помощника на общественных началах и это неоплачиваемая работа. Таким помощником я проработала 2 года. Начиная с этой должности, я постепенно доросла до должности Руководителя аппарата Барнаульской Городской Думы.

Аппарат Думы осуществляет организационное, информационное и техническое обеспечение деятельности Городской Думы.

**4** А раньше Вы увлекались политикой? В какой момент у вас появился интерес?

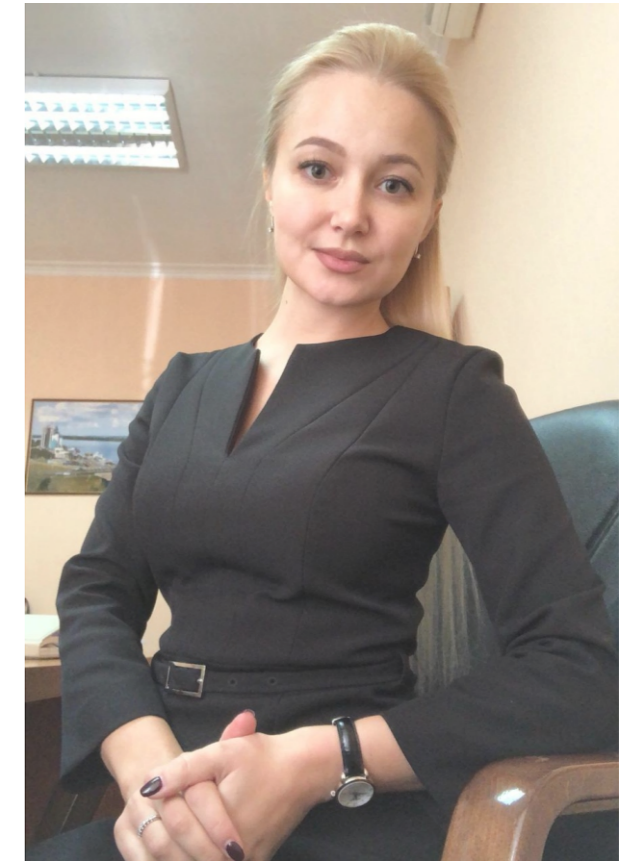
Правильнее сказать, что я – муниципальный служащий, а не политик. Ключевое слово в нашей работе — служба. Наша работа требует человеческого участия к каждому. Нужно быть готовым помочь, а когда это получается, то я получаю большое удовольствие от проделанной работы.

**5** Чем Вы занимаетесь в свободное от работы время? Есть ли у вас хобби?

2 или 3 раза в неделю я обязательно хожу в спортзал, если это конечно можно назвать хобби. Очень люблю посещать театр, например, после нашего разговора я пойду на премьеру спектакля в театре Драмы «Время женщин». Еще мне очень нравится вышивать бисером, и обязательно фоном включаю какую-нибудь достойную передачу, обучающий семинар или диалог с известными людьми.

**6** Есть ли у Вас какое-нибудь пожелание или наставление для наших читателей?

У меня есть кумир, это Ирина Александровна Винер. Она – президент Всероссийской федерации по художественной гимнастике. Я пересмотрела все фильмы и перечитала все интервью с ней. Есть такой олимпийский девиз, девиз чемпионов. Он звучит так: «Преодолей себя!». Молодым людям я желаю в первую очередь преодолевать себя, потому что все начинается с тебя. Никто не виноват, всегда виноват ты сам. Что значит этот девиз? Он значит, что нужно преодолевать свою лень, свои отрицательные черты характера, свой страх. Еще, у меня отложился в памяти момент вручения дипломов. Пархаев Владимир Николаевич пожелал нам всем найти дело по душе. То, которое мы полюбим. Это очень важно. Я свою работу очень люблю. И даже когда я прихожу домой выжатая как лимон, то это усталость мне в радость.



И напоследок небольшой блиц опрос  
**Последняя прочитанная книга?**

-Я сейчас её читаю. Максим Батырев «45 татуировок менеджера».

**Любимое созвездие?**

-Телец, козерог.

**Ваш девиз по жизни?**

-«Преодолей себя»



# НЕОБЫЧНЫЕ ОТКРЫТИЯ УЧЕНЫХ

Текст: Арина Петрова

Каждый день ученые совершают различного рода открытия. А 2018 год был богат на серьезные научные достижения в сферах медицины, космоса, техники и археологии. Но о них не всегда можно услышать в новостях или прочитать в газетах и журналах, поэтому, специально для Вас, мы собрали коллекцию самых интересных и значимых для человечества открытий.



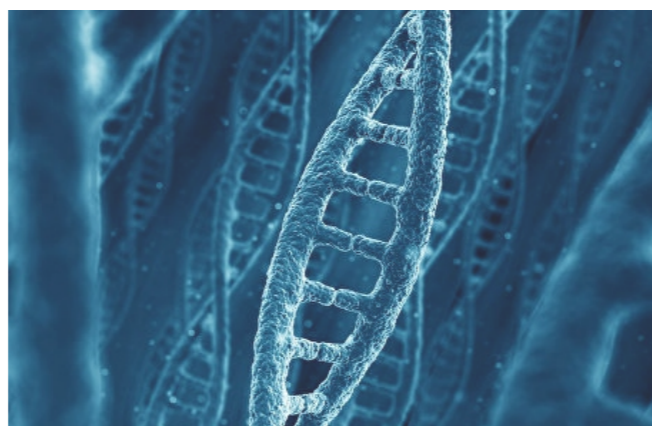
## БЕСПИЛОТНОЕ ЛЕТАЮЩЕЕ ТАКСИ.

Беспилотное летающее такси уже не просто выдумка фантастических фильмов. В 2018 году в Новой Зеландии начались испытания первого в мире беспилотного летающего автомобиля. Работа над проектом заняла восемь лет. Транспортное средство работает на электрическом двигателе, способно вертикально подниматься и опускаться. Салон рассчитан на два пассажира. Модель назвали Coa. Она способна подниматься на высоту от 150 до 900 метров и разгоняться до 177 километров в час. Одного заряда батареи должно хватить как минимум на сто километров пути. Создали новинку специалисты компании Zephyr Airworks. По их словам, такси может появиться на улицах новозеландских городов уже в ближайшие месяцы. Его можно будет заказать через приложение, как и обычную машину, а за передвижениями аппарата проследит оператор на земле.



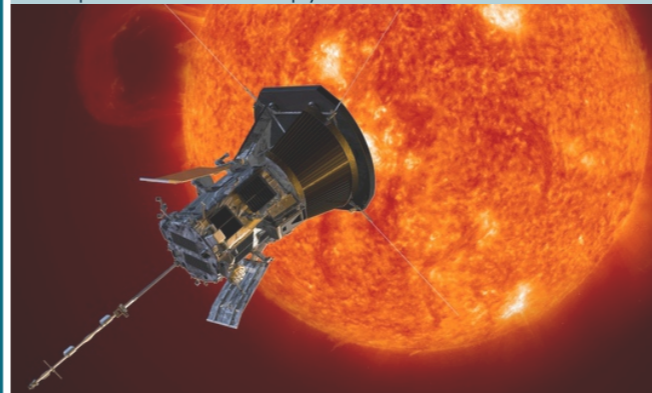
## БОРЬБА С РАКОМ.

Нобелевская премия в области медицины в 2018 году была вручена за прорыв в области лечения рака. Ученые Джеймс Эллисон и Тасуку Хондзэ «научили» человеческий организм самостоятельно бороться со злокачественной опухолью. По убеждению ученых, раковая опухоль до некоторого этапа «маскируется», используя белок CTLA4. Он фактически «знаком» организму, поэтому иммунная система и не атакует раковые клетки, которые буквально «прикрываются» этим элементом как щитом. Ученым удалось создать антитела, которые блокируют способность раковых клеток «маскироваться». Новая терапия позволила улучшить состояние людей, уменьшив объем опухоли почти у 30% пациентов. Эксперты же назвали открытие лауреатов «революцией» в области онкологии.



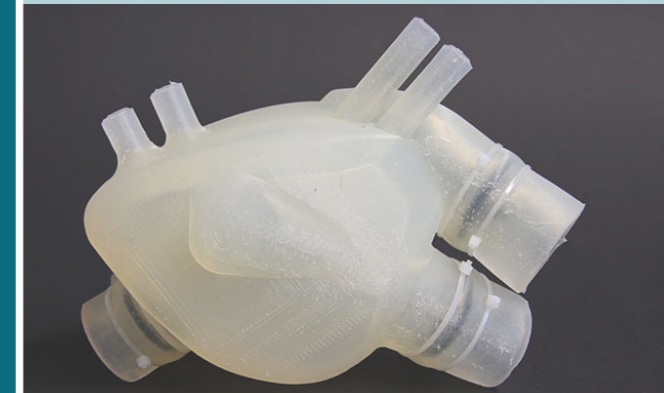
## ИЗУЧЕНИЕ СОЛНЦА.

Солнечный зонд Parker Solar Probe смог подлететь к Солнцу ближе, чем какой-либо другой аппарат за всю историю изучения космоса человеком – 15 миллионов километров (ранее рекорд составлял 43 млн км, установленный в 1976 году кораблем Helios 2). Зонд был запущен 12 августа 2018 года с космодрома на мысе Канаверал. Его миссия рассчитана на семь лет. Parker Solar Probe будет собирать информацию о звезде, постепенно подбываясь к ней все ближе и ближе, пока не достигнет расстояния в шесть миллионов километров. Предполагается, что к 2025 году аппарат совершит 24 витка вокруг светила.



## В РОССИИ ВПЕРВЫЕ «ВЫРАСТИЛИ» ИСКУССТВЕННОЕ СЕРДЦЕ.

У тех, кто нуждается в пересадке сердца, но по каким-то причинам рискует не дождаться операции, теперь появился шанс. В этом году российские медики впервые провели операцию по вживлению искусственного сердца. Пока под нож попал мини-пиг (карликовая домашняя свинка) – именно ему и вживили опытный образец. По словам специалистов, животное чувствовало себя хорошо, а «сердце» показало стабильную работу и не способствует образованию тромбов.



## РОБОТ-НЕЙРОХИРУРГ.

Область робототехники и искусственного интеллекта постоянно развивается. Машины «научились» собирать кубик Рубика, создавать духи и даже писать картины. Однако максимально практическую пользу они смогут принести в область медицины уже в ближайшем будущем. И хотя абсолютным лидером в производстве робот-хирургов является Южная Корея, о создании робота для нейрохирургических операций в 2018 году объявили именно голландские ученые. Операции такой робот сможет проводить под любым углом и с высокой точностью, что особенно важно для процедур на головном мозге. Предполагается, что робота начнут применять на практике уже спустя два года, после завершения клинических испытаний.



## ЭКЗОРУКА, УПРАВЛЯЕМАЯ СИЛОЙ МЫСЛИ.

Люди, перенесшие инсульт, проходят длительную реабилитацию и в некоторых случаях так и не могут восстановиться до конца. Но в ближайшие годы терапия станет более эффективной. В России началось производство уникальной экзокисти-перчатки. Она управляется мысленными командами и может оценить правильность сделанных пациентом движений. Перчатка помогает восстанавливать функции руки, парализованной после тяжелого заболевания. Ее интерфейс реагирует на электромагнитный импульс мозга, распознает команду и передает ее как сигнал к действию. Разработчики отмечают, что, если начать занятия в первые несколько месяцев после инсульта, можно надеяться на полное возвращение функций конечности.



# МОДНЫЕ ОТТЕНКИ 2019

Текст: Анастасия Кузванова

По словам Литрис Айсмен, исполнительного директора Института Цвета Pantone, которая так же является главой комитета, выбирающего Цвет года: «Цвет года — это не наставление и не запуск тренда на орбиту. Это фиксация духа времени, выражение настроений и желаний потребителей». Для того, чтобы всегда оставаться в тренде, команда «На Сковородке» подготовила для вас цветовую палитру Весна-Лето 2019 по мнению Pantone.



**Jester Red** – Красный джокер. Интенсивный оттенок бордо: элегантный, изысканный, дорогой, глубокий и сложный.



**Fiesta** – Фиеста. Страстный огненный праздник: динамичный, активный, энергичный, веселый и кричащий.



**Turmeric** — Куркума. Пряный оранжевый: жгучий, острый, позитивный и жизненный. Куркума – природный энергетик и полезный витамин.



**Living Coral** — Живой коралл. Жизнеутверждающий коралловый оттенок: мягкий, теплый, природный и чувственный. Главный цвет 2019 года по версии Pantone.



**Pink Peacock** – Розовый павлин. Цвет шоу в оттенках интенсивного розового цвета: эффектный и смелый, не простой и очень дерзкий, красочный и фееричный.



**Pepper Stem** – Стебель перца. Символ природы и зелени: уравнивающий и освежающий, при этом остается и насыщенно глубоким, пикантным.



**Aspen Gold** – Золотая осина. Золотые оттенки осени: солнечный, яркий, дарящий хорошее настроение.



**Princess Blue** – Синяя принцесса. Благородный синий: царственный и величественный, свежий и прохладный, аристократичный и спокойный.



**Toffee** – Тофи. Сливочные конфеты тофи: темный карамельный тон, успокаивающий и глубоко стильный.



**Mango Mojito** – Манговый мохито. Теплые ямайские пляжи: насыщенный, но спокойный, однозначно освежающий.



**Terrarium Moss** – Террариумный мох. Прогулки в густом лесу: завораживающий, сложный, глубокий оттенок зеленого цвета.



**Sweet Lilac** – Сладкая сирень. Деликатный микс лаванды и весенней сирени: мягкий, легкий, с нотками шарма и безмятежности

# SUMMER DIARY

Текст: Екатерина Веретенникова

Пришло самое прекрасное время года, когда расцветает все вокруг! Нам тоже никто не запрещает это делать, поэтому мы предлагаем совершить несколько дел и приключений, чтобы запомнить эту весну надолго и запастись энергией на этот семестр и предстоящее лето.



## Посадить дерево

Ну или хотя бы веточку лаванды, сирени или вереска. Было бы здорово признаться ей в любви, проведя время с садовыми принадлежностями в руках. А когда потеплеет, новым ростком можно украсить двор.



## Изучить созвездия

Дело тут вовсе не в астрологии, а в том, чтобы поваляться со своей второй половинкой под теплым пледом, наблюдая за прекрасным ночным небосводом и мечтая о чем-нибудь прекрасном.



## Прокайтись на трамвае по вечернему городу

Это как поход в театр, а окно трамвая – сцена. Это потрясающее чувство, когда дух захватывает от архитектуры, людей, в жизнь которых ты на секунду заглядываешь, и музыки, которая играет в наушниках.



## Несложный заработок

Когда бесцельно бродить по городу совсем надоеет, найди себе подработку – например, поработай в магазине, которые тебе давно нравятся, за символическую плату и бесценный опыт.



## Попробовать новые виды чая или кофе

В каждой кофейне (наконец-то!) появятся они – потрясающие сезонные напитки! Пряные, с кленовым сиропчиком или двойной порцией горячего шоколада. Твоя главная миссия – попробовать их все и выбрать фаворита! А еще такие маленькие открытия делают день неповторимым!



## Организовать минутку самоанализа

Возьми белый лист бумаги, подумай и напиши, что за этот год период произошло в твоей жизни: что хорошего, а что плохого. Затем подумай, что ты хочешь видеть на таком же листе через год. Зафиксируй все и двигайся к цели.



## Устроить кулинарный отрыв

Порадуй себя и своих близких каким-нибудь вкусным шедевром, будь то нежное тирамису, сытные бутерброды с красной икрой или шоколадные капкейки с клубничным джемом. Неважно, что это будет, главное сделать приятное, и ведь для этого повода не надо.



## Устроить велосипедную экскурсию

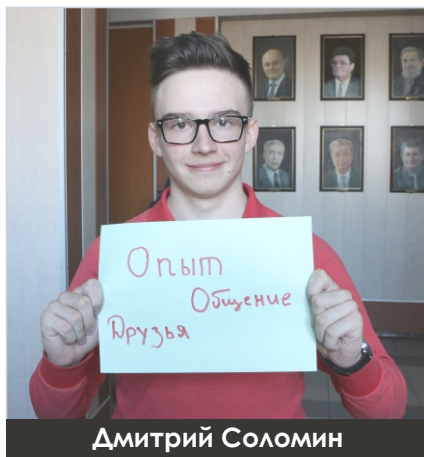
Наработай навыки гида с помощью экскурсии для себя любимого. Почитай об интересных местах своего города, составь маршрут, позови друзей и арендуйте велики. Оригинальное времяпрепровождение обеспечено!

# СТУДЕНЧЕСКОЕ ПРАВИТЕЛЬСТВО - ЭТО...

Фото: Николай Бойко



Роман Суворов



Дмитрий Соломин



Ирина Винокурова



Николай Бойко



Дмитрий Толмачев



Владислав Плюсин



Екатерина Философова



Александр Фролов

## РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

И.В. Огнев  
Д.А. Елисеев  
К.В. Дашин

## ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Олефир Вита, ЭБ-72

## КОРРЕКТОР:

Франк Наталья, ИС-82

## ЖУРНАЛИСТЫ:

Величко Екатерина, ПИЭ-81  
Веретенникова Екатерина, ДАС-51  
Власова Светлана, ПС-72  
Дашин Константин, ПИ-61  
Кузванова Анастасия, ДАС-51  
Олефир Вита, ЭБ-72  
Панкратов Сергей, ИС-71  
Петрова Арина, Э-82  
Пронин Роман, ИС-71  
Франк Наталья, ИС-82  
Фролов Александр, Эпр-81  
Штадлер Андрей, ЭБ-82

## КОМПЬЮТЕРНЫЙ ДИЗАЙН И ВЕРСТКА:

Веретенникова Екатерина, ДАС-51  
Кузванова Анастасия, ДАС-51

## ФОТОГРАФИИ:

Бойко Николай, Э-72  
Власова Светлана, ПС-72  
Кропачева Любовь, Ин-61  
Пронин Роман, ИС-71  
Соломин Дмитрий, ТП-81  
Феночкина Дарья, ПС-62

## ФОТО НА ОБЛОЖКЕ:

Бойко Николай, Э-72

## НА ОБЛОЖКЕ:

Клочихина Анна, Диз-71  
Кузнецов Александр, ПС-72

Отпечатано в ИПП «Алтай»,  
г. Барнаул, ул. Короленко, 105  
Тел. 8(3852)62-77-25

Тираж 500 экземпляров

Мнение редакции может не  
совпадать с мнением авторов.