

NOTA ВЕНЕ

Ежемесячная газета НКПиИТ | №5 (57)/Май/2019



Финал WorldSkills Russia

В Казани с 20 по 24 мая прошел всероссийский этап конкурса молодых профессионалов WorldSkills. Свое профессиональное мастерство показали более 1500 конкурсантов из 85 субъектов Российской Федерации. Соревнования прошли по компетенциям 7 блоков профессий: строительной сферы, информационных и коммуникационных технологий, творчества и дизайна, производства и инженерных технологий, сферы услуг, образования, а также транспорта и логистики. На площадках была представлена 91 компетенция, 23 из которых – высокотехнологичные компетенции блока Future Skills, так называемые «профессии будущего», например квантовые и облачные технологии, промышленная робототехника, эксплуатация беспилотных авиационных систем, проектирование нейроинтерфейсов, инженерия космических систем. Выставочный центр «Казань Экспо», ставший местом проведения соревнований, был построен специально для проведения главного международного события года в России – WorldSkills Kazan 2019.

Победители и призеры финала VII Национального чемпионата будут рекомендованы в расширенный состав нацсборной WorldSkills Russia и получат шанс защитить честь российского флага на чемпионате мира в Шанхае в 2021 году и на чемпионате Европы EuroSkills в Санкт-Петербурге в 2022 году.

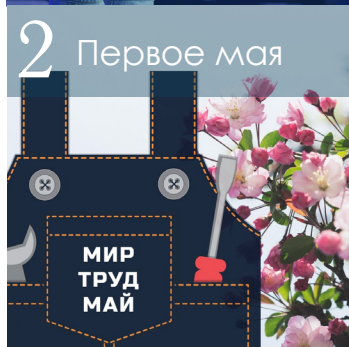
По итогам чемпионата в копилке команды Новосибирской области 26 медалей: 3 золотых (GOLD), 5 серебряных (SILVER), 11 бронзовых (BRONZE) и 7 медальонов за профессиональное мастерство (Medallion for Excellence).

Студенты нашего колледжа получили следующие награды:

- Компетенция «Печатные технологии в прессе» – *Андрей Латушкин* – 3 место (BRONZE);
- Компетенция «Графический дизайн» – *Александра Овчарова* – Medallion for Excellence.

Основная миссия чемпионата – повышение авторитета и популяризация рабочих профессий, демонстрация ценности профессиональных навыков в достижении экономического роста и личного успеха. Обучение, подготовка и участие в мировом чемпионате WorldSkills сопоставимы с 4-5 годами профессиональной подготовки.

Анастасия Леонтьева



2 Первое мая

МИР
ТРУД
МАЙ



Всемирный день
свободы печати

3



6 Замечательные
фильмы, которым
не дали Оскар



8 Что такое телефонная
зависимость и как от
нее избавиться

Уважаемые читатели газеты «NOTA ВЕНЕ»

Чем закончился всероссийский этап конкурса молодых профессионалов WorldSkills? Какие праздники прошли в мае и как избавиться от телефонной зависимости? Это и многое другое в новом выпуске газеты «Nota Bene».

Рубрика «Проба пера» продолжает принимать работы. Нам просто необходимы именно твои рассказы! А, может быть, ты пишешь стихи? Тогда не стесняйся присылать свои работы в редакцию нашей газеты. Ты даже можешь писать под псевдонимом! Мы ждем именно тебя!

Редакция газеты «NOTA ВЕНЕ»

ПЕРВОЕ МАЯ — ПРАЗДНИК ВЕСНЫ И ТРУДА

Первое мая уже более 100 лет под различными названиями — День международной солидарности трудящихся, День Весны и Труда, День труда — является государственным праздником трудящихся во многих странах по всему миру.

Вопреки распространенным заблуждениям о Первом мая как о празднике, зародившемся исключительно в социалистических странах, начало празднованию 1 Мая как Дня труда положили демонстрации рабочих и столкновения с полицией в США в конце XIX века.

1 мая 1886 г. в Чикаго начались масштабные митинги рабочих с требованием восьмичасового рабочего дня. Акции продолжались несколько дней и закончились столкновениями с полицией.

3 мая на акции возле завода, производящем жатки, полицейские открыли огонь по демонстрантам — погибли по меньшей мере двое рабочих. 4 мая рабочие собрались на площади Хеймаркет в Чикаго в знак протеста против убийств и жестокости полиции в предыдущий день. Неизвестный террорист бросил бомбу в полицейских, которые после этого открыли огонь по собравшимся рабочим.

Погибли 8 полицейских, около 60 получили ранения. В последовавшей перестрелке, по некоторым данным, было убито и ранено до 50 рабочих.

В память о произошедшем в Чикаго на Парижском конгрессе Второго интернационала, созданного в 1889 г. международного объеди-

нения социалистических рабочих партий, по предложению французского делегата Раймона Лавина в знак солидарности с чикагскими рабочими было принято решение о проведении 1 мая ежегодных демонстраций рабочих.

1 мая 1890 г. праздник был впервые отмечен в Австро-Венгрии, Бельгии, Германии, Дании, Испании, Италии, США, Норвегии, Франции и Швеции. В Великобритании демонстрации прошли 4 мая 1890 г. Основным лозунгом рабочих было требование восьмичасового рабочего дня.

В 1891 г. Брюссельский конгресс Второго интернационала предоставил отделению Интернационала в различных странах право самостоятельно устанавливать дату и форму праздника труда. После этого в ряде других стран (в частности, Канаде и США) празднования были перенесены на другие дни.

1 мая 1891 г. под руководством социал-демократической группы Михаила Бруснева прошла первая праздничная демонстрация рабочих в России — акцию провели в Петрограде (Санкт-Петербурге).

В 1904 г. на VI Международном социалистическом конгрессе в Амстердаме прозвучал призыв "Ко всем социально-демократическим партиям и профсоюзам всех стран продемонстрировать свое единство 1 мая в требовании об официальном учреждении восьмичасового рабочего дня, а также в классовых требованиях пролетариата и во имя мира во всем мире".

На конгрессе приняли резолюцию по "Обязательному требованию ко всем организациям пролетариата во всех странах остановить работу 1 мая". Впоследствии благодаря усилиям профсоюзов и активистов в различных странах 1 мая стал официальным государственным праздником труда.

В РСФСР праздник Первомая стал государственным в 1918 г., получив название День Интернационала. Впоследствии название праздника неоднократно менялось: Праздник международной солидарности пролетариата (1930 г.), Боевой праздник международного пролетариата (1943 г.), День всемирного праздника трудящихся (1946 г.). В 1992 г. праздник был переименован в "Праздник Весны и Труда".

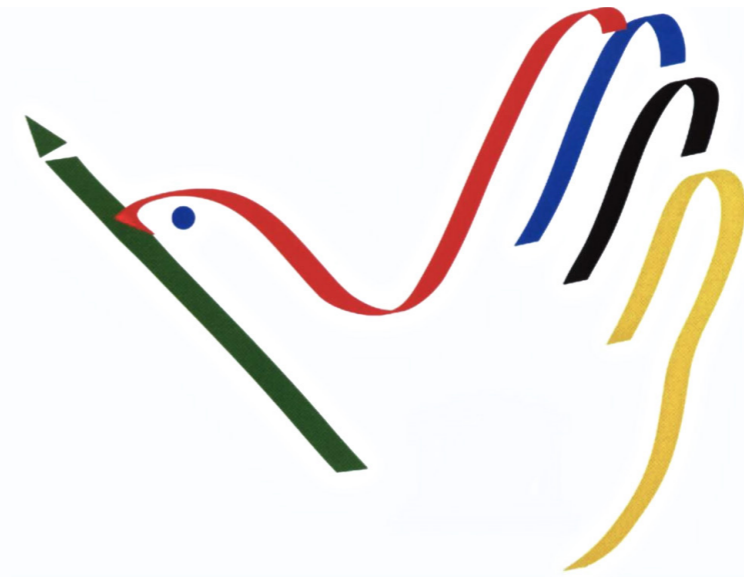
В 1955 г. Католическая церковь посвятила 1 мая "Святому Рабочему Иосифу". Святой Иосиф стал официально считаться покровителем трудящихся.

В нынешней России праздник утратил свой изначальный политический характер. Согласно оценкам некоторых СМИ, для большинства граждан страны этот день — всего лишь повод для развлечений, дополнительный выходной и начало дачно-огородного сезона.

В современной России 1 мая отмечается как Праздник Весны и Труда. Такое же название используется в Таджикистане. В Казахстане в этот день отмечается Праздник единства народа Казахстана, а на Украине, в Беларуси, Киргизии, Китае, Пакистане, Шри-Ланке празднуют День труда.

В США праздник с таким же названием, День труда (англ. Labor Day), отмечают в первый понедельник сентября, а в Японии «День благодарности труду» отмечается 23 ноября. День труда в США впервые отметили в Нью-Йорке 5 сентября 1882 года, а первый понедельник сентября установили в качестве даты празднования спустя два года. Дни, посвященные труду и трудящимся, существуют в 142 странах мира, но не все они, как уже отмечено, празднуются именно 1 мая.

Роман Дадонов



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СВОБОДЫ ПЕЧАТИ

Ежегодно 3 мая мировое сообщество празднует фундаментальные принципы свободы прессы, проводит оценку свободы прессы по всему миру, призывает защищать СМИ от посягательств на их независимость и отдаёт дань памяти журналистам, которые погибли, выполняя свой профессиональный долг. Всемирный день свободы печати был провозглашён Генеральной Ассамблеей ООН в 1993 году в соответствии с рекомендацией, принятой на 26-й сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО в 1991 году, которая, в свою очередь, стала ответом на призыв африканских журналистов, принявших в 1991 году историческую Виндхукскую декларацию о содействии развитию независимых и плюралистических СМИ. В основе мандата ЮНЕСКО лежат свобода печати и свобода выражения мнений. ЮНЕСКО считает, что эти ценности являются залогом вза-

имопонимания, необходимого для построения устойчивого мира. Всемирный день свободы печати — это возможность повысить информированность граждан о нарушениях свободы печати и напомнить, что в десятках стран мира СМИ подвергаются цензуре, штрафам, принудительным закрытиям или приостановке деятельности, а журналисты, редакторы и издатели становятся жертвами преследований, нападений, незаконных арестов и даже убийств.

3 мая является напоминанием правительствам о необходимости выполнения их обязательства защищать свободу печати. В этот день работники средств массовой информации размышляют также о вопросах, связанных с профессиональной этикой. Что не менее важно, этот день служит призывом поддержать средства массовой информации, которые становятся жертвами ограничений или

полного лишения свободы голоса. В нынешнее время старые методы руководства прессой и новые подходы к ней постоянно сталкиваются друг с другом. И по сей день нередки случаи, когда учредитель диктует, кого и за что хвалить, кого ругать, а решение "печатать — не печатать" все еще зависит от личных качеств того или иного руководителя.

Знаменательная дата 3 мая служит постоянным напоминанием всем людям о том, насколько опасна работа журналиста, и как важна в нашей жизни свобода печатного слова, выражающего собственное мнение профессионала по определенному событию. Этот день даёт возможность поощрить и развить инициативы по защите свободы печати и провести оценку состояния свободы печати во всем мире.

Алина Бузова

ВСТУПАЙ В КОМАНДУ NOTA BENE!

Если тебе есть о чем рассказать, если хочешь поделиться своим творчеством, хочешь попробовать себя в роли журналиста, редактора, корректора, верстальщика, то редакция газеты ждет именно тебя!

Всех желающих поучаствовать в создании газеты ждем в нашей редакции в кабинете 223



ДЕНЬ ФРИЛАНСЕРА

Не так давно работа в интернете считалась несерьезным занятием. Сейчас ситуация изменилась, и многие высококвалифицированные специалисты перешли именно на удаленную работу, которая позволяет заниматься тем, что приносит удовольствие и дарит чувство свободы. Многие профессионалы своего дела с гордостью говорят, что фриланс является стилем и смыслом их жизни. Наиболее популярными профессиями во фриланс-среде являются: дизайнер, копирайтер, переводчик, редактор, веб-разработчик и специалист по маркетингу.

14 мая в России празднуется День фрилансера. Именно в этот день в 2005 году была образована первая и одна из наи-

более известных в стране биржа для фрилансеров free-lance.ru. День фрилансера — это уникальная возможность для работников этой сферы обмениваться опытом и открывать для себя что-то новое. Компания free-lance.ru и другие интернет-биржи даже устраивают в этот день традиционные встречи для того, чтобы объединить удаленно работающих людей. На такие ежегодные встречи может прийти каждый, кто стремится к заработку в интернете и успешно осуществляет эту возможность. Это позволяет людям с общими интересами знакомиться, общаться, обсуждать различные идеи. В дальнейшем все они могут выполнять совместные проекты. Итогом таких встреч также может стать объеди-

нение фрилансеров с использованием такой модели работы, как коворкинг — когда все её участники, оставаясь свободными, используют общее пространство для своей деятельности (арендованные площади, офисную инфраструктуру). О времени проведения встреч обычно можно узнать на сайтах бирж.

С каждым днём фриланс становится всё более популярным. Это отличный метод работы для тех, кто только выходит в новый для себя рынок работы и не имеет на первых порах достаточных материальных средств, чтобы обеспечить себе полноценный офис, а также реальная возможность работать так, как тебе хочется, и делать то, что нравится.

Анастасия Паршина

НОЧЬ МУЗЕЕВ

В 2019 году акция «Ночь музеев», приуроченная к Международному дню музеев, прошла в Новосибирской области в ночь с 18 на 19 мая и была посвящена теме «Музеи как центры культуры», а также Году театра. Музеи, галереи, концертные залы, выставочные площадки и другие учреждения культуры открыли свои двери для гостей в вечернее время и подготовили увлекательные программы и интересные сценарии как для взрослых, так и для маленьких посетителей. Причем к лидерам музейного дела области — Новосибирскому краеведческому музею, художественному музею и другим, присоединились в 2019 году некоторые неожиданные участники — зоопарк, музей смерти и т.д. Центром акции стал Новосибирский краеведческий музей, где до утра выступали музыканты и актеры, проводились литера-

турные чтения. За один вечер акция собрала столько посетителей, сколько музеев не видят весь год.

Краеведческий музей решил немало пощекотать нервы посетителям: за стеклом на витринах сидели не манекены, а живые модели — многие посетители сперва даже не понимали, что перед ними замер человек, и вздрагивали от неожиданности, когда экспонат начинал им махать рукой.

Из необычного в Краеведческом музее этой ночью была иммерсивная выставка Юрия Шахояна, однако порефлексировать над её смыслами и знаками в толпе было затруднительно. Выставка Юрия Шахояна проходила в полной темноте, подсвечивались только экспонаты.

Художественный музей после полуночи стал центром модного показа в стиле пин-ап — модели демонстри-

ровали легкомысленные наряды, словно только что сошли с открыток середины XX века.

Музей мировой погребальной культуры из года в год становится самым посещаемым в «Ночь музеев» — на подъезде к крематорию пробки начинаются уже к 22:00, а припарковаться рядом, кажется, сложнее, чем в центре по будням. Смерти здесь и вовсе не боятся, а наоборот — стараются принять, что каждый из нас не вечен.

Сколько новосибирцев реально ходили в музеи в ночь с субботы на воскресенье, подсчитают в местном министерстве культуры в понедельник. Однако из разговоров посетителей понятно, что компании не оставались на одном музее, а хотели успеть на 3–4 площадки за вечер.

Анастасия Ходарева

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Что в жизни пугает вас? Бойтесь ли вы вообще чего-нибудь? У меня есть самый большой страх: я боюсь, лет так в 50, вспомнить всю свою жизнь и понять, что я не реализовалась как личность.

В 40 — встать с кровати в 6 утра и собраться на нелюбимую работу, из тесной однушки выйти в серый город.

В 30 — стоять у алтаря и понимать, что я сказала «да» нелюбимому человеку. Сказала «да» не потому, что я этого хотела, а потому что этого требовало общество.

Сейчас мне 20, и у меня еще есть время прожить эту жизнь так, чтобы не жалеть об упущенных моментах. Самое первое (пожалуй, оно и главное), что я поняла в свои 20 лет: ВРЕМЯ — самый дорогой и невозможный ресурс нашего поколения. Пока ты спишь, смотришь «еще одну серию» любимого сериала, висишь в социальных сетях или попросту ленишься, оно утекает в никуда и навсегда. Только подумайте, сколько крутых моментов, возможностей и шансов мы упустили. От этого становится очень грустно. Именно эти мысли натолкнули меня на три простых правила:

1. Планируй свою неделю. Каждый вечер воскресенья я отвожу для составления расписания на неделю. Это позволяет распределить равномерно учебную нагрузку, оставить место для хобби и встреч с друзьями, и, конечно, для саморазвития.

2. Прежде чем ответить положительно на чью-то просьбу или приглашение, подумай, взвесь за и против, загляни в расписание,

которое составил. Моя проблема заключалась в том, что необдуманное «да» всегда выходило мне боком. Например, меня зовут в гости, и я с радостью принимаю это приглашение, а потом вспоминаю, что вечером в субботу хотела начать писать эссе на конкурс. Но ведь меня уже ждут, и отказать-то уже неловко, и эссе писать нужно. И вот сижу в гостях не с тем настроением, и эссе как-то уже не пишется. В общем, не спешите, друзья.

3. Меньше социальных сетей!!! Увы, я сама часто пренебрегаю этим правилом. Ведь у каждого было так: заглянул на десять минут, а оставил там час своего времени. Печально... Да здравствует тайм-менеджмент.

Второе, что я считаю важным, — это быть смелым. Быть честным по отношению к себе и другим и не бояться совершать ошибки. Чтобы вы понимали, для меня честность = смелость. У меня иногда не хватает смелости говорить правду. Вот серьезно, есть определённые вещи, и есть люди, которым я об этих вещах не расскажу никогда. Как говорится, «кишка тонка». Бывает, у нас не хватает смелости отказать кому-то: начальнику, надоедливой подружке, вредной соседке. Наше соглашение из вежливости происходит из-за недостатка смелости. Так быть не должно, часто это вредит нам самим. Но самое ужасное, когда у нас не хватает смелости быть тем, кем хочется, когда мы подстраиваемся под кого-то, когда скрываем свой музыкальный вкус, когда не признаемся в чувствах. И знаете, все это усложняет нам жизнь. Вы не бойтесь выглядеть

глупо? А я иногда боюсь. В школе я никогда не играла в баскетбол, потому что мячом владела не очень, а смешно выглядеть не хотела. Моя боязнь ошибаться мешает мне на пути к мечте. Страх, что не получится, съедает. А страшно ведь не то, что не получится, а то, что я или вы можете даже не попробовать. Когда такая «паническая атака» накрывает меня, я думаю: «а вдруг?». Поэтому нужно стремиться быть смелым, честным и учиться на своих ошибках.

Третье, что я усвоила, — в девушке должна быть не изюминка, а интеллект: ты же не кекс из пекарни. Жизнь теряет всякий смысл, если твой день ограничивается походом в универ, фотокарточкой в инстаграме и тусой в местном пабе (отдых, конечно, должен быть, но тут главное не переборщить). Нашему поколению повезло: мы можем увидеть мир через монитор компьютера, чтобы узнать историю, психологию, разобраться в искусстве — достаточно щелчка мышки. Ресурсов огромное множество: документалки, онлайн-курсы и лекции.

Я, например, просто обожаю вместо музыки слушать подкасты: шагаю на работу и слушаю лекцию Дмитрия Быкова по литературе. Или хочу я улучшить навыки работы в Adobe Indesign — тогда вместо очередной серии смотрю видеорок, который находится в свободном доступе. В общем, развивайся сколько душе угодно.

Взрослеет страшно, неизвестность пугает, но вектор развития моей личности в моих руках.

Анастасия Леонтьева



Замечательные фильмы, которым не дали «Оскар»

Что для нас, обычных людей, «Оскар»? Как по мне, зачастую по этой награде я сужу актера или фильм: насколько он хорош и стоит ли потраченного времени. Но по факту «Оскар» считается одной из самых престижных премий в области кино, которую мечтает получить актер, режиссер или сценарист. Однако все не так справедливо и честно: отбор картин проводится исходя не только из качества самих фильмов, но и с учетом жанра, политики и репутации людей, которые над ним работали. Возможно, именно поэтому премия обходит стороной множество хороших кинолент, которые нашли отклик в сердцах людей.

Я любитель фильмов и порой отношусь к ним непредвзято, поэтому решила сама составить список кино, которое не было номинировано на «Оскар», но, тем не менее, заслуживает пристального внимания. Ведь не зря же критики высоко оценили эти фильмы на международных конкурсах?

Первый в этом списке фильм «**Моди**», который может стать ярким примером того, как фильм, не получивший никаких наград, может войти в список ваших любимых. Критики назвали ирландскую картину одной из лучших. В центре киноленты, к слову, основанной на реальных событиях, роман между нелюдимым, скупым рыботорговцем Эвереттом и невероятно доброй экономкой Модии. Модии с раннего детства страдает от жуткого заболевания — ревматоидного артрита (заболевание соединительной ткани с поражением суставов). Последствиями тяжелой болезни стали искалеченные руки, которые не мешают главной героине трудиться и радоваться жизни. Спустя некоторое время Эверетт начинает проникаться уважением, а затем и симпатией к Модии. Его покоряют внутренний свет, который излучает девушка, и ее невероятная сила духа. Чуть позже мужчина узнает,

что в свободное время она рисует и мечтает стать знаменитой художницей. Рыботорговец решает помочь ей в достижении цели, ибо верит, что Модии может достичь всего.

Этот смешной, трогательный, романтичный фильм покоряет с первых минут. Он как нельзя лучше показывает, что даже самые разные люди, игнорируя логику и доводы разума, могут полюбить друг друга и измениться до неузнаваемости. Именно любовь, поддержка и вера Эверетта позволяет Модии добиться успехов в творчестве и заявить о себе всему миру, как о талантливом живописце.

Второй фильм, который заслуживает вашего внимания, — это «**Колумбус**». Если вы хотите посмотреть сильную драму, которая заставит вас переосмыслить свою жизнь, то данный фильм — именно то, что вам нужно. История рассказывает о парне Джине — уроженце Кореи, который отправляется в город Колумбус. Там он знакомится с девушкой Кейси. Главная героиня злится на свою мать за то, что из-за нее не может реализовать и воплотить в жизнь давнюю мечту — стать архитектором. Но природная доброта и любовь к маме не позволяют ей бросить все и уехать из маленького городка искать свое счастье.

Если вы ожидаете от картины легкости и сентиментальности, то вынуждена вас разочаровать. Это необычная история любви двух людей с похожими проблемами. Это интеллектуальный подтекст и сложные вопросы, затрагивающие любовь, семью, мечты. Смогут ли главные герои найти на них ответы и освободиться от того, что гнетет их много лет?

Следующий фильм для любителей животных — «**Город кошек**». Очень тяжело оставаться равнодушным, когда вам показывают мир глазами пушистых четвероногих друзей. События происходят в столице Турции. Это место выбра-

но не случайно, ведь в Стамбуле проживают тысячи котов, которые с первого взгляда покоряют сердца путешественников. Они — полноправные жители города, и каждый человек, живущий здесь, считает своим долгом покормить братьев наших меньших или почесать их за ушком.

Если вы искали очень добрый, жизнеутверждающий фильм, то однозначно попали по адресу. Благодаря этой картине вы сможете увидеть, как чувствуют себя кошки в нашем огромном мире, и что испытывают их хозяева к своим домашним питомцам. У каждого героя своя судьба и характер, поэтому вам будет вдвойне интересно наблюдать за их приключениями.

Дальше в моем списке — «**120 ударов в минуту**». Фильм, который не стал номинантом на «Оскар», но при этом получил сразу 4 «Пальмовые ветви». Многие подумают, что это очередная драма. Но проблема, затронутая режиссерами, не входит в разряд традиционных, поэтому и картина выходит далеко за рамки обычной. В центре киноленты — Париж начала 90-х. Люди все чаще обнаруживают у себя ужасное заболевание — СПИД, который вот уже 10 лет стремительно забирает тысячи жизней. Увы, общество остается безразличным к проблеме и не торопится принимать хотя бы какие-то меры для ее решения. Активисты Парижа не собираются мириться с таким положением вещей и проводят многочисленные акции, распространяя информацию о страшной болезни.

Фильм является не только драмой, которая посвящена человеческой трагедии. Он пытается доказать, что никогда не стоит закрывать глаза на чужие проблемы. Нужно стараться помогать, потому что в любой момент такая же ситуация может произойти и с вами. Картина очень сильная, наполненная глубоким смыслом.

Редакция газеты «NOTA BENE»



НЕОБЫЧНЫЕ ХОББИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОНРАВИТЬСЯ

Часто ли вам в голову приходит занять себя чем-то новым и малоизвестным? Лично мне — да. Особенно тогда, когда ты не умеешь рисовать, разлюбил заниматься спортом, а вышивание крестиком кажется невероятной и откровенной скукой? Вам хочется заняться в свободное время чем-то полезным и интересным, но все стандартные варианты жутко надоели? А может, планируешь приобщиться к культуре и увлечениям других народов? Хочу представить вам список необычных хобби, о которых вы ранее и не слышали. Присмотритесь: возможно, один из пунктов станет делом всей вашей жизни, кто знает!

Резьба по яичной скорлупе: Не знаю как вы, но я удивилась, когда увидела, какие красивые вещи можно создавать из яичной оболочки! Бесспорно, это хобби требует невероятной выдержки, спокойствия и ювелирной точности движений, но результат стоит того, уверяю. Для резьбы часто используются тату-машинки и микроиглы, которые способны изменить структуру материала, но не повредить его. Набив руку, можно в домашних условиях изготавливать настоящие шедевры. Если одной резьбы вам мало, можно украшать готовые изделия ручной вышивкой или раскрашивать в яркие оттенки обычной гуашью.

Джайлоо-туризм: Этот вид хобби для любителей экстремально отдыха. Они могут отправиться в тур, никак не связанный с поеданием деликатесов и отдыхом на морском побережье. Джайлоо-туризм — это посещение мест, оторванных от цивилизации. Группу энтузиастов отправляют пожить в глухие закутки планеты без электричества, водоснабжения и других коммуникаций. Обычно джайлоо-туризм подразумевает совместное времяпрепровождение с коренным народом тех самых «нецивилизованных» регионов. Это отличная

возможность прикоснуться к природе и чужой культуре, испытать свою силу воли и прибавить пару значений к коэффициенту выживаемости.

Латте-арт: Если вы умеете составлять штрихи в картины и обожаете кофе, но простое рисование по бумаге вам ужасно наскучило, попробуйте себя в латте-арте. Это новомодное увлечение, которое объединяет людей, любящих рисовать на кофейной пенке. Вы наверняка получали в кофейне от бариста ароматные чашечки с милыми, простыми узорами в виде сердечка или звездочки. Латте-арт заходит гораздо дальше, предлагая создавать настоящие пейзажи на молочной поверхности напитка. Несмотря на кажущуюся несерьезность, увлечение объединяет сотни тысяч единомышленников по всей планете.

Необычная стрижка собак: Это не просто хобби, а возможность поучаствовать в конкурсах и даже выиграть крупный денежный приз. Мода стричь и красить домашних питомцев совсем не нова, но только в последние годы парикмахерское искусство для зверей стало развиваться в полную силу. Не нужно говорить про издевательство над животными: глядя на фотографии оригинально подстриженных собак, понимаешь, что им эта затея более чем нравится. Как начать? Посмотрите тематические уроки в интернете, купите ножницы, и можно приступать к творчеству.

Фризлайт: Уникальная техника рисования светом в открытом пространстве действительно завораживает. Для этого используется обычный фонарик, который выполняет роль художественной кисти. Необходимо также иметь под рукой цифровой фотоаппарат с режимом ночной съемки. Ставите технику на режим длительной выдержки, после чего рисуете лучом света задуманное изображение. Фото-

аппарат фиксирует каждое движение и выдает результат в виде цельной картинки. Светография требует определенной сноровки, поэтому будьте готовы к тому, что получится не сразу. Но если вы как следует потренируетесь, то получите просто сногшибательные снимки.

Карточные домики: Стандартное времяпрепровождение за игрой в «дурак» или «покер» отошло в прошлое для некоторых. Сегодня карточные колоды используют для того, чтобы создавать из них целые небоскребы. Строительство подобных домиков улучшает концентрацию внимания, успокаивает, настраивает на позитивный лад, помогает расслабиться. Если простого домашнего увлечения вам мало, можно принять участие в одном из соревнований мастеров «карточной архитектуры», которые проходят по всему миру. Кто знает, возможно, вы побьете достижения самого Брайана Берга, который с 1992 года выстраивает самые высокие домики из карт в мире и является неоднократным рекордсменом книги рекордов Гиннеса.

Поделки из отходов будут актуальны на данный момент. Всемирное стремление к экологичности и очищению планеты от мусора породило новую тенденцию — изготовление полезных и красивых вещей из бросовых материалов. Оригинальное хобби выполняет две цели — эстетическую и практическую. Во-первых, вы можете сделать сногшибательную поделку из пластика, использованных лампочек, капроновых колгот и испачканных джинсов. Во-вторых, можете избавить планету от мусора, которым она переполнена. В ход идут даже совсем, казалось бы, неподходящие материалы вроде старых покрышек и втулок от туалетной бумаги. Идеи произведений искусства ищите во Всемирной паутине.

Ольга Меликова



ЧТО ТАКОЕ ТЕЛЕФОННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И КАК ОТ НЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ

Мир вокруг нас движется с бешеной скоростью. Реалии нашей жизни таковы, что переутомление, гиперзанятость и стресс становятся социально значимыми атрибутами успешной жизни. Они влияют на нас, как наркотик, заставляя просыпаться уже со смартфоном в руке, проверять соц. сети, еще не вышедши из уборной, а засыпая, просматривать свежие новости, истории о чем-то, что сейчас вовсе не важно. Мы же понимаем логически бессмысленность своих действий и то, что потеряли 10-15 минут, а то и несколько часов, просто бездумно блуждая в просторах интернета. Мы рефлекторно хватаемся за устройство при любой возможности, нам становится все сложнее удерживать себя.

Многие зависимость от смартфона объясняют рабочей потребностью, а некоторые пытаются расслабиться после работы, но

результаты исследований доказывают, что вечернее использование смартфона для работы ухудшает рабочее состояние на следующий день и истощает запас энергии.

Что же с этим делать?

Суровые запреты вроде «нет, стой, ты же делал это 5 минут назад, перестань, отложи телефон» только ухудшают ситуацию. Можно попробовать другие способы:

► *Устанавливайте только полезные приложения*

Мы покупаем всё более новые телефоны, устанавливаем всё больше приложений, проводим всё больше времени с гаджетом в руке. У вас не появляется чувство, что это не то, что вам нужно? Попробуйте избавиться от большинства приложений, а потом посмотрите, по многим ли из них вы скучаете.

► *Устанавливайте приложения для учета времени (Tick Tick, Smarter, Time, Sectorgraph)*

► *Поменяйте привычку*

Вместо того, чтобы пытаться отказать от гаджета в свободные минуты, замените его книгой. Положите книги, которые вы давно хотите прочитать, так, чтобы во время отдыха они оказывались у вас под рукой. Постепенно вы привыкните к чтению интересной книги вместо машинального пролистывания ленты.

► *Дайте обратную связь*

Мы теряем счет времени, потому что погружаемся в бессознательное. Становитесь осознаннее и рефлексировать. Пролитывая очередную ленту, отдавайте себе отчет в том, чем вы сейчас занимаетесь, и не отнимает ли это времени на выполнение более важных задач. Подумайте, не будете ли вы кусать локти после, когда дедлайн будет наступать вам на пятки.

А теперь вопрос: сколько раз вы отвлеклись на смартфон, пока читали эту статью?

Анастасия Ходарева



NOTA  BENE

Ежемесячная газета НКПИИТ

Главный редактор: Федченко Ольга Михайловна;

Редактор: Леонтьева А.;

Корректоры: Паршина А., Костенко О., Хвостова М.;

Верстка: Калачик А., Мельникова А.;

Корреспонденты: Меликова О., Ходарева А., Бурова А., Дадонов Р., Леонтьева А., Паршина А.



Тираж: 100 экз.

Адрес редакции: Немировича-Данченко 102/1, каб. 223.
Группа редакции ВКонтakte: <http://vk.com/club58524932>
e-mail: notabenebews@gmail.com