

# NOTA BENE

Ежемесячная газета НКПИИТ | №4(45)/ЯНВАРЬ/2018

## ДЕНЬ ПЕЧАТИ

Каждый наш год наполнен праздниками, новыми событиями, яркими происшествиями; каждый читатель — бесконечными талантами, идеями и надеждами. Всё это по мере сил и возможностей ежемесячно отражается на страницах студенческой газеты «NOTA BENE». Совсем недавно, а если быть конкретнее, 13 января, отмечался праздник каждого находящегося в нашем учебном заведении человека — День российской печати. Данное событие было утверждено постановлением Президиума Верховного совета Российской Федерации от 28 декабря 1991 года и связано с исторической датой — началом издания первой российской печатной газеты «Ведомости», основанной указом Петра Великого. Первым российским репортером стал в 1719 году Яков Синявич. Он был взят в редакцию, чтобы составлять материалы о русских событиях, поскольку «одних выписок из иностранных газет и донесений наших должностных лиц далеко не достаточно для интереса и жизненности нашего органа». 2 января 1703 года в Москве вышел первый номер русскоязычной печатной газеты под сегодняшним названием «Санкт-Петербургские ведомости», который тогда назывался «Ведомости о военных и иных делах, достойных знания и памяти, случившихся в Московском Государстве и во иных окрестных странах». Пётр Первый рассматривал газету как важное средство борьбы за проведение реформ и утверждение могущества Российской империи.

Пусть на сегодняшний день в современном мире появились такие виды СМИ, как телевидение, радиовещание и интернет, но печатные издания продолжают существовать. К тому же, у подрастающего поколения есть чувство стремления и желание учиться, а в дальнейшем работать по специальностям, связанным с полиграфией, издательским делом, СМИ.

Также хочу заметить, что ранее существовал День советской печати, он отмечался 5 мая.

Сегодня в России зарегистрировано более 33 тысяч печатных изданий, ежедневно распространяется свыше 20 млн. экземпляров газет. Традиционно в День российской печати проходит вручение премии президента России в области СМИ и грантов для поддержки значимых творческих проектов молодых журналистов, поощряющее их умение доносить информацию до читателя и реализовывать свои идеи. Премия присуждается с 1997 года.

*Ксения Фогель*

Я студент! 2



3 Вам письмо



Газете пять лет 4-7



8 А оно мне надо?



### Уважаемые читатели газеты «NOTA BENE»,

В этом выпуске мы хотим поздравить наших читателей и редакцию с пятилетием нашей газеты!

Редакторская группа рассказала о своем участии в создании газеты, что, быть может, привлечет новых участников к ее созданию.

Мы с вами поговорим о студенчестве, Битлах и письмах, разберемся в том, насколько необходим человеку здоровый образ жизни, и посетим новогодние праздники в Японии.

Поздравляем всех с нашим общим прошедшим профессиональным праздником — Днем печати!

Редакция газеты «NOTA BENE»

# ALL YOU NEED IS LOVE

*A lifetime is so short  
A new one can't be bought.  
The Beatles — Love You To*

Когда ты хочешь рассказать о своей любви к чему-либо, то факты теряются на фоне чувств. Поэтому я попытаюсь объединить это все и расскажу вам о легендарной группе всех времен и народов, о музыке, которая стала культовой, о людях, которые смогли.

Так бывает, когда ты находишь дело, которое любишь и отдаешься ему полностью. В итоге, все мы боимся оступиться, поэтому топчемся на месте, а такие же обычные ребята, как мы, смогли пойти своей дорогой. У меня вызывает восторг не только их музыка, но и их смелость, и их самоотдача своему делу.

Я восхищаюсь The Beatles хотя бы потому, что они с нуля смогли создать

нечто прекрасное, то, что живет по сей день и находит отклик в сердцах людей. Они оказали большое влияние на развитие мировой музыки. Многие известные композиторы и исполнители брали с них пример. Кроме того, «битлы» впервые использовали некоторые новаторские разработки в области звукозаписи и съемок видеоклипов.

С 2001 года по решению ЮНЕСКО 16 января отмечается Всемирный день «The Beatles» (World Beatles Day). Эти ребята заслужили, чтобы их помнили, чтобы слушали их музыку и понимали ее. Каждая их песня как история, рассказанная мудрым другом ночью на кухне. Когда мне хочется побыть наедине с собой, я именно так и делаю —



ночью, с чашкой какао сижу и слушаю Let It Be.

Если по какой-то причине вы не знакомы с творчеством четверки из Ливерпуля, то уделите этому время, потому что это того стоит. Эти ребята заслужили, чтобы их знали и помнили.

*Катерина Татаурова*

## Я СТУДЕНТ

Студенчество — самая запоминающаяся пора в жизни каждого человека, рассвет юности, вступление во взрослую жизнь. Студенческие годы люди вспоминают всю свою жизнь с трепетом, смехом, грустью. Немалую часть своей жизни мы отдаем этой прекрасной поре, поэтому не удивительно, что у нас есть свой «профессиональный» праздник.

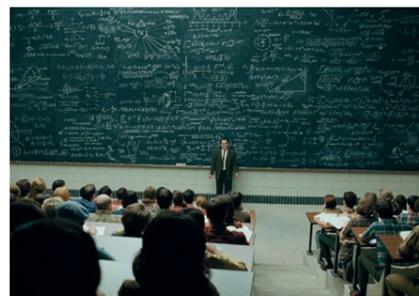
В России День студента отмечается с 2005 года. День 25 января выбран не случайно — в этот день императрица Елизавета Петровна подписала Указ об образовании в Москве университета. Затем последовал Указ Николая I, где он распорядился праздновать не день открытия университета, а подписание

акта о его учреждении. Так появился студенческий праздник.

Также в этот день у православных христиан празднуется день памяти святой великомученицы Татьяны, которая считается покровительницей студентов. Свои именины отмечают все женщины, носящие имя Татьяна (в переводе с греческого означает «куроводительница»).

В нашем колледже в связи с холодами праздничное мероприятие было перенесено на 14 февраля. Студенты смогут проявить себя и рассказать о своей жизни в мероприятии под негласным названием: «Студент до и после полуночи».

*Анастасия Леонтьева*



# ТОСИГАМИ ИЛИ ДЕД МОРОЗ?

До 19 века в Японии Новый год отмечали по китайскому лунному календарю, отчего каждый новый год высчитывали заново, и он был то в январе, то в феврале, но потом, когда Япония открылась Западу, она несколько «европизировалась», и Новый год начали отмечать 1 января. Таким образом, японцы начали смешивать свои традиции с понятием «Санта Клаус» и приняли методику празднования у западных стран. Но все же Новый год в Японии по тем или иным критериям имеет свою культурную самобытность.

К Новому году в Японии готовятся задолго до его наступления. Жители тщательно выбрасывают всякий хлам из своих квартир, так сказать, приводят свои жилища в порядок. Проводить генеральную уборку — это некий «обряд». По верованию японцев, таким образом синтуиский бог Тосигами не пройдет мимо их дома, и благополучие и благосостояние будет царить в их жизни в течение всего грядущего года. Сам ритуал носит название «сусу хараи». Вместо привычной нам елки изначально дома японцев окружали деревья сосен, но с течением времени это стало неактуально, и они решили обойтись небольшими веточками, так называемыми «кадомацу». Считается, что на такую веточку сосны спускалось уже знакомое нам божество Тосигами, поэтому его заманивали различными рисовыми лепешками, sake, мандаринами и другими разноо-

бразными пряностями. Также свои квартиры японцы украшают «мотибана» — маленьким декоративным деревцем, которое можно украшать разнообразными цветами и липкими шариками из риса и муки. В первый день нового года каждый японец должен съесть столько этих шариков, сколько ему лет. Такой обряд приносит человеку силу и душевную гармонию.

На Новый год жители Японии обычно дарят друг другу символы наступившего года, дети любят получать «О-тосидама» — это конверты с деньгами, ну, и конечно, открытки «нэнгадзё», к слову совершенно незамысловатые по своему оформлению, больше походящие на обычные почтовые.

На празднование японцам дано всего 6 дней (с 28 декабря по 4 января) — много отдыхать в этой стране не принято, но само настроение Нового года длится примерно 2 недели. Это время называется «мацу-но-ути».

В Японии, почитающей старинные традиции, принято в первые дни Нового года ходить в буддийские храмы и синтоистские святилища и проводить обряд «хацубоэ» — традиция первой молитвы в новом году. В первой молитве они просят у богов здоровья, благосостояния и благодарят богов за то, что имеют, потом бросают монетки в специальные ящики. Кроме этого, принято покупать в храме билетик с пред-

сказаниями «омикудзи» (священный жребий) и дощечки-обереги «эма».

В период новогодних праздников в Японии устраиваются разнообразные ярмарки, и люди покупают «фукубукуро», что означает «счастливые мешочки». Это своего рода некоторый розыгрыш, который устраивают магазины, потому что содержимое этих мешочков покупателям неизвестно, и люди толпами бегут их покупать в первые дни наступившего года, стораю от интереса.

Как я уже говорила в прошлых выпусках, Япония — это удивительная страна, со своей особой культурой и колоритом, поэтому если вы все таки надумаете посетить Японию на новогодние праздники, то массу впечатлений, восторга и удивления точно забереете обратно в Россию.

*С.Е.Э.*



## ПЕРВОЕ ИЗ ПОСЛЕДНИХ ПИСЕМ

Наверное, каждому знакома ситуация, когда ты очень сильно хочешь выговориться, но не можешь, так как это очень личное, чтобы говорить такое кому-то из своих близких. Сколько мы все знаем таких историй, как люди, никогда не видевшие друг друга раньше, рассказывают все свои секреты. Почему так происходит? Потому что рассказать все свои тайны постороннему человеку всегда было гораздо проще.

Я хочу рассказать вам о проекте, который называется «Первое из последних писем». Данный проект дает вам возможность выплеснуть на бумагу все свои мысли и сокровенные чувства, о которых вы не можете сказать своим друзьям и членам семьи. В этом сообществе вы можете найти слушателя, который добровольно предоставил свой адрес и желание выслушать твою историю. Бери бумагу и ручку, и начинай писать все, что думаешь.

Почему именно бумажные письма? Как пишет сам автор проекта:

*«Во-первых, никто не может поспорить, что приятно держать в руках письмо, наблюдать, как меняется почерк, разглядывать смешные рисунки на полях и получить в подарок пакетик любимого чая вашего далекого друга или отправить опавший лист, залетевший к вам в окно.»*

*«Во-вторых, ожидание. Да, это покажется странным, но разве не более ценным будет считать дни до нового письма, а потом радоваться конверту, как ребенок подаркам на Новый год.»*

*«В-третьих, по нашим страницам в социальных сетях можно проследить нашу жизнь, а в бумажной переписке только ты решаешь, что рассказать и показать.»*

Когда я читала отзывы об этом проекте и видела все эмоции людей, которые получили свои первые письма, я испытала не-



вероятный прилив позитива и вдохновения. Если вам нужен слушатель или вы сами хотите узнать чью-то историю, то присоединиться к проекту вы можете на просторах социальной сети «ВКонтакте».

*Александра Савельева*

**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**

## NOTA BENE ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

Все в этом мире меняется, развивается, совершенствуется. Конечно, наша газета не исключение: мы постепенно меняли многое, вплоть до названия, но неизменным осталось самое главное — как бы не менялся состав нашей редакции, все тексты наполнены желанием что-то донести, высказать, увлечь. Если упорно хочется о чем-то сказать — напиши статью! Имеешь ли опыт, поставишь ли ты нормальные тире в тексте — не важно (про последнее — не точно), главное, чтобы с душой, чтобы была цель развиваться и делать нашу газету лучше!

*Наташа С.*



Знакомство с газетой у меня лично произошло еще на первом курсе, где-то после Нового года. Тогда она еще носила гордое название «Абзац», состояла из восьми полос. Хотя, если подумать, нашу газету мне презентовали еще при поступлении, когда рассказывали о колледже. Говорили: «Вот эту газету делают наши студенты сами, тут и ошибки есть — посмотри, может будет интересно». Ну, вот и посмотрела, как говорится.

Как сейчас помню: мы сидели на ИТ в ИД, когда к нам пришла Женья Виниченко — бывший редактор газеты — и предложила молодому подрастающему поколению издателей поучаствовать в газете. Их группа тогда училась на третьем курсе, дел было много, а газетой кто-то должен был заниматься. Я тогда толком в колледже мало что знала, а заниматься чем-то интересным, да и вдобавок связанным со своей будущей профессией и писательством, без которого жить мне тяжело, очень хотелось. В общем, пришлось мне и другим желающим подождать целую пару (мое желание делать что-то значимое было очень большим, если я полтора часа слонялась как неприкаянная по колледжу) и встретиться собственно с редакцией — с Женей, нашим главным редактором Ольгой Михайловной и парочкой корреспондентов. Кстати, именно с корреспондента я начинала,

а моей первой статьёй была статья про Новый год в Китае. Помню, как переживала, отправляя свою первую статью на просмотр, сама подбирала фотографии (меня предупредили, что они должны быть максимально качественными), заголовок придумала. И никогда не забуду то приятное, восторженное чувство, когда увидела свою статью напечатанной.

Но, как говорится, «Плох тот солдат, который не хочет стать генералом». И я хотела заниматься газетой более серьезно — одной статьи мне было недостаточно. Соглашалась я писать все, что мне давали, начиная от колледжных тем и заканчивая чем-то свободным. И присматривалась заодно. Не без помощи нашего бессменного верстальщика и моей одногруппницы заодно я услышала следующее: «Я буду верстать, а ты будешь редактором». В общем, когда Женя спрашивала у кого есть желание занять ее место... появилась я. И снова длинные объяснения о внутреннем процессе работы, где брать темы для газеты и прочее. Показали старые выпуски, пожелали удачи и сказали: «В добрый путь!». Мечты сбываются, а с мечтами приходит ответственность. Но, когда видишь результат своих трудов, понимаешь, что не жалеешь и это того стоило.

Сложности есть, и их достаточно. В основном это или нехватка интересного материала на выпуск, потому что происходит не так много событий, приходится ухищряться. Это и нехватка кадров, как было в прошлом году, когда в газете корреспондентов, которые являются очень важным звеном было очень мало. А когда людей нет, приходится

брать дело в свои руки, чем-то заполнять полосы. Также довольно большая трудность — это собрать людей, чтобы они разобрали все статьи (а далеко не все темы являются очень простыми и разбирать их никто не хочет, поэтому я особенно горжусь теми из наших ребят, которые пишут на такие темы и не боятся пробовать) и сдали тебе все в срок. Приходится «пинать», напоминать, просить — выходить из своей зоны комфорта. Да, трудности со временем, особенно сейчас, на третьем курсе, сказываются на работе. Наверное, скоро придется нам уходить на покой, а на наше место придут не менее талантливые люди.

Работа в газете для меня очень много значит. Я могу не только создавать материал самостоятельно — писать статьи, но и видеть результаты своих трудов, являться непосредственным участником процесса. Я вижу как все происходит, знаю все закулисье. И это маленькое чудо, когда из документа формата .docx и .indd получается восьми или двенадцатиполосная газета с фотографиями. Я сижу рядом и учусь. Честно говоря и нашему любимому InDesign научилась, наблюдая. Не забуду жаркие споры: «Этот цвет похож на кожу поросёнка — нет уж, заголовок таким не будет!» или же те моменты, когда с ужасом, вроде бы проверив все, понимаешь, что перепутал фамилию корреспондента или название рубрики не поставил. Иногда мы уходили из колледжа последними, потому что «сентябрь горит», как в песне Limpin. Наша «NOTA BENE» для меня как маленький мирок со своими правилами и законами, совершенно забавным

юморком порой, техническими сложностями и: «У нас не хватает места! Это все твои огромные статьи виноваты!». Да, каюсь, ваш покорный слуга, любит многословить.

Я очень надеюсь, что газета будет продолжать свою работу и после того, как мы уйдем. Ей уже исполнилось пять лет, и я верю, что однажды появится выпуск, посвященный её десятилетию. Может быть, и нас пригласят на маленький праздник. Мы вводили новое, экспериментировали (хочется сказать спасибо за то, что нам разрешали, давали определенную свободу), ошибались, набирались опыта. И в этот раз, в этом месяце, я хочу сказать: «Спасибо». Спасибо и редакции, которая поддерживала, прощала просчеты неопытного редактора, писала и корректировала и верстала. Спасибо нашим читателям, которые проявляют интерес к выпуску.

*Happy Birthday, Nota!*

*With love,*

*Ваш многословный редактор,  
Мария Шведова*



Я не знаю, как правильно ответить на вопросы «Зачем и почему ты пишешь в газету?». Просто для души, просто для себя. Просто потому, что здесь я чувствую себя частью чего-то интересного и крутого. Да, может осталось уже меньше полугода и я закончу колледж, даже больше — уеду в другую часть страны, но опыт остаётся опытом, где бы ты ни находился и что бы ни делал. Даже когда ты только приходишь в газету, можно, пролистав старые выпуски, почувствовать этот накопленный потенциал, этот труд, который уже вложили многие ребята. Наша газета даёт возможность развиваться, и я желаю ей расти в геометрической прогрессии, оглядываясь назад, анализируя, становясь все лучше. Спасибо за возможность творить.

*Наташа С.*



Мне очень нравится быть частью нашей газеты и редакции. Быть частью некоего механизма, который оснащает наш колледж разными новостями, грядущими событиями и просто развивает. Мне очень нравится, что наша газета разноплановая: мы можем писать на отвлеченные темы, самовыражаться и тренировать свои навыки в сфере написания статей, верстки, корректуры и т.п. Изначально, когда мне, первокурснице, предложили писать статьи в нашу газету, мне показалось, что эта затея не для моих талантов. Мне казалось, что это так сложно, что только люди с опытом могут написать что-то существенное. Писать такие статьи, чтобы они могли заинтересовать читательскую аудиторию. Но некоторые люди из моей группы все-таки показали, что писать статьи не так сложно, привили любовь к этому делу. И вот уже второй год я на страницах нашей газеты «NOTA BENE».

Подтолкнули меня быть частью редакции мысли, что эти статьи, возможно, как-то пригодятся мне в будущем, ну и, конечно, для получения колоссального опыта. Тем более коллектив, что надо... антиплагиат в чистом виде! Но самое главное, почему я тут, это возможность САМОВЫРАЖАТЬСЯ: здесь можно писать про свои любимые фильмы, музыку — да о чем угодно, лишь бы это было интересно. Так же в нашей газете есть рубрика «Проба пера», которую я считаю очень актуальной.

Наша газета прекрасна, меня устраивает в ней все: от оформления до содержания. Мне нравится функция нашей газеты, то что она предназначена не только для наших сверстников (18-20 лет), но и для преподавателей, которые, читая ее, могут понять, что «модно» среди молодежи и чем она живет.

Я желаю нашей газете процветания, достижения новых высот и огромное количество читателей, ведь наша газета — это информативное творчество.

*С.Е.Э.*



Возможность писать для меня значит больше, чем просто увлечение. Мысль о том, что люди читают мои строки и понимают материал, который я смогла им преподнести, просто не может оставить меня равнодушной.

Я начала писать ещё в школе. Рассказы, стихотворения — да все что угодно. Я всегда любила литературу, поэзию и современное СМИ. До конца осознать то, к чему лежит душа, я смогла только недавно.

Когда я впервые пришла в колледж, я заранее знала о том, что здесь существует студенческая газета, и, спустя некоторое время, я стала её частью и начала писать самые различные статьи. Каждый месяц, уже на протяжении трёх лет обучения, я пишу полноценные статьи или небольшие рецензии. Это уже настолько вошло в привычку, что стало большой частью моей жизни.

Больше всего я люблю нашу газету за то, что мы пишем на самые актуальные и разносторонние темы. Возможно, мало кто знает, но каждый человек в нашей редакции — просто сумасшедший. Мы все окутаны бесконечным творчеством, постоянно торопимся, ничего не успеваем, мы все на какой-то «своей волне» в суматохе между парами и написанием новых статей. Каждый из нашей команды индивидуален, каждый по-особому видит ту или иную ситуацию, каждый по-разному относится к тому, что он делает. На мой взгляд, это идёт только на пользу газете.

Я хочу сказать огромное спасибо всем тем, кто приносит хоть какой-то вклад в наше общее дело. Всем, кто так упорно ей занимается и всем, кто ежемесячно её читает.

*Ксения Фогель*



благодарны. Тем, кто работает в газете сейчас — желаю креатива, ярких идей и успешной их реализации в статьях «Ноты». Спасибо, что тепло приняли меня в начале этого учебного года. Давайте продолжим вместе создавать качественный продукт для студентов и преподавателей нашего колледжа!

*Александра Савельева*



Что можно рассказать о моей работе в газете? Я пришла в нее, и мне пришлось долго стучаться, чтобы меня пустили за компьютер, дали сверстать что-то.

В итоге, мне позволили верстать только тогда, когда старому верстальщику уже катастрофически стало не хватать времени.

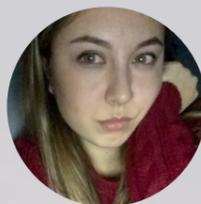
Меня посадили за компьютер, дали в руки мышшь, сказали: «Вот Индизайн, САДИСЬ — ДЕЛАЙ!».

И я делаю, уже три года как. Где-то засиживаюсь после пар, где-то прогуливаю. Теперь мы называем это стратегическим термином «сверстать с парь».

Я могу гордиться тем, что настоящей костяк нашей редакции привела в эту газету именно я. Мы стараемся освободить Ольгу Михайловну от части проверки, чтобы она так же с удовольствием могла просто прочитать выпуск, как и другие читатели.

Работы в газете много, кроме написания статей и верстки. Мы пытаемся совершенствовать газету, улучшать и стиль, и дизайн. За три года мы дважды меняли оформление, сменили название и придумали новый логотип. Скоро сменится редакция, и тогда снова что-то будет меняться. По крайней мере, я на это надеюсь. Мне хочется верить, что работа не остановится, что то, над чем я трудилась три года, не канет в лету.

*Ксения Карчевская*



Здравствуй, читатель. Меня зовут Настя, и я корреспондент газеты «NOTA BENE». В этом выпуске мы поздравляем газету с днем рождения.

Газете 5 лет. За эти годы сменилось поколение студентов, читающих и творящих это дело. Почему я здесь? Наверное, потому, что сколько помню себя, я всегда любила писать, анализировать информацию, беседовать с интересными людьми и делать различные зарисовки после мероприятий. Поэтому когда в сентябре в нашу аудиторию зашли три незнакомые девушки и с энтузиазмом начали рассказывать о газете колледжа, у меня не было никаких сомнений. Я знала, что это мое и я хочу писать!

«NOTA BENE» стала для меня отдушиной, местом самовыражения и в какой-то степени тем местом, где я могу найти новые и еще неизведанные для самой себя вещи. Я рада, что в коллеже существует такое место, потому что это дает людям развиваться в области писательского искусства, в общении с абсолютно разными людьми и дает безграничные возможности для самовыражения и поиска себя. Надеюсь, что каждый год газета будет выпускать выдающихся людей и встречать новых творцов, которые будут давать новые и новые идеи. Желаю преодолеть сложные барьеры с большим скачком вверх, имея при себе зажигательных и интригующих людей в своем составе.

*Анастасия Леонтьева*



Когда я подавала документы, я уже точно знала, что буду участвовать в редакции газеты.

Со школьной скамьи это было моим главным хобби — писать, но именно в «NOTA BENE» я смогла делать это легко и непринужденно.

Над этой газетой работают хорошие и надежные ребята, каждый занят своим делом и каждый вносит свою лепту в создании выпуска (иногда за очень короткие сроки). Редактор утверждает интересные темы и очень часто разрешает придумывать тематику самому, поэтому это вдвойне интереснее — писать именно то, о чем ты хочешь писать, а для меня это немаловажно.

В этом году юбилей у нашей газеты: она существует и развивается уже пять лет. Непосредственно мое участие в ней составляет всего год, но мне очень нравится быть частью этой команды и помогать создавать качественный контент.

Не так давно газета поменяла свое название, чему я неимоверна рада, потому что люблю изменения, особенно, когда они в лучшую сторону. Мы не стоим на месте и единственное, что я бы хотела пожелать — продолжать двигаться вперед. А еще мне очень хочется, чтобы после нашего выпуска газета продолжала свое дело — нести информацию в массы и делать это, в первую очередь, с душой.

*Катерина Татаурова*

## ГЛАЗАМИ ГЛАВРЕДА

**Может показаться, что пять лет — это не так уж много, но именно пять лет существует наша студенческая газета.**

За это время она претерпела множество изменений: полную смену редакции, изменения дизайна и оформления, и даже смену названия. Каждый участник вносил что-то новое, что-то свое, но есть в этом периодическом издании одна константа, имя которой — Ольга Михайловна Федченко. Она — бессменный редактор и чуткий руководитель газеты. Именно у нее к юбилею газеты и было решено взять интервью.

— *Ольга Михайловна, скажите пожалуйста, когда возникла идея создания газеты? Это было далекое января 2015?..*

— *Нет, это было намного раньше. Когда у нас в колледже появилась специальность «Издательское дело», на уроках компьютерной верстки мы со студентами пробовали верстать газету о колледже. Первая пробная газета была издана в 2007 году.*

— *Кто же взялся за реализацию этой идеи? Кто стал делать газету?*

— *Первую газету выпустили студенты специальности «Издательское дело». Студентку-активистку зовут Голубь Анна. Эта газета, которую мы взялись выпускать, называлась «Студенческая полоса» 2011–2012 года. У меня даже сохранилась эта газета на компьютере. Верстали мы ее в CorelDraw.*

— *О чем писали в газете?*

— *Первая задумка, конечно, освещение того, что происходит в колледже. Вначале газета была четырехполосная, мы освещали только мероприятия и важные события. Когда мы подобрали редакцию газеты и участников, мы начали придумывать, как разнообразить газету, как привлечь внимание студентов и преподавателей.*

— *Какой была газета раньше?*

— *Раньше газета не имела тиража, мы ее печатали в единственном экземпляре и размещали на стенде. Когда у нас появилась цифровая машина, мы стали тиражировать газету и распространять по группам.*

— *Что вы можете пожелать газете и ее редакции? Может, есть что пожелать следующему поколению «NOTA BENE», а может, что-то для «старичков»?*

— *Хотелось бы пожелать, чтобы студенты, особенно редакторы, участвовали в создании газеты более активно, тем более, что при оформлении и верстке газеты они получают практические навыки!*

— *Желаю всем сотрудникам редакции творческих успехов, здоровья, счастья, больше преданных читателей.*

— *Спасибо вам, Ольга Михайловна.*

— *Да не за что!*

— *Приходите, будем сотрудничать!*



*Ксения Карчевская*

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ? А ОНО МНЕ НАДО?



Тут, конечно, каждый вправе решать за себя, но факты есть факты. Спорт, нормальный распорядок дня, отказ от вредных привычек и здоровое питание могут кардинально улучшить нашу жизнь и даже существенно ее продлить.

Уверен, вы уже сотню раз слышали о пользе здорового образа жизни, но стремитесь ли вы к нему? После осознания всех плюсов важно найти мотивацию, а в данном случае она может складываться только из любви к себе и своему организму. Нельзя есть фрукты и делать по утрам зарядку для кого-то. Так что, в первую очередь, пора подумать о себе и начать ценить себя любимого.

А дальше начинаем с малого: не прогуливаем занятия физической культуры, начинаем утро со стакана воды и хотя бы небольшой зарядки, а дальше начинаем есть больше фруктов, овощей и других полезных, следим за собой, восстанавливаем режим сна, ну и уж совсем для экстремалов, которые настроены решительно — пытаемся постепенно отказаться от вредных привычек и перестаем вестись на запах вкусного фастфуда.

Итак, 4 самые важные составляющие ЗОЖ:

**Спорт.** Тут все, казалось бы, ясно. Движение — жизнь, и все в этом духе. Но если задуматься, то наше поколение и правда двигается все меньше: транспорт вместо ходьбы, лифты вместо старой доброй лест-

ницы, затворничество вместо прогулок и активного проведения времени и так далее. Вот почему так важно делать для своего организма хотя бы самую малость — зарядку по утрам или парочку наклонов и приседаний на физкультуре. Главное в этом деле — регулярность.

**Режим.** Если, составляя список дел на сегодня, вы не видите в нем ничего, кроме «сон», «перерыв» и «отдых», то, Хьюстон, у нас проблемы. Понимаю, всем хочется побыть ленивыми, но во всем должна быть мера. Научитесь мотивировать себя, думайте о действительно важных вещах вместо мягкости и уютности одеялка, и результаты не заставят себя ждать. Постарайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Сначала будет тяжело, но затем вы заметите, как возросла продуктивность и исчезла постоянная лень. Пользуйтесь списком дел и, например, методом Помодоро, чтобы грамотно планировать время работы и отдыха. Я в вас верю!

**Здоровое питание.** Кто мешает купить себе какой-нибудь фрукт вместо булочки и воду вместо сока с огромным количеством сахара или газировки (где сахара не меньше, кстати)? Правильно — чувство, что это не так вкусно. Чтобы устоять перед вкусняшками, мотивации нужно не меньше, чем для того, чтобы проснуться пораньше. Но это того стоит. Ведь все знают, что рациональное сбалансированное питание приводит к хорошей фигуре, коже и хорошему

самочувствию. Так что продумывайте каждый день, что вы будете есть, исключите сладкое, жирное и так далее, распределяйте на 4–5 небольших приемов и будет вам счастье!

Ну и последнее — **отказ от вредных привычек.** Самое сложное, но самое необходимое для поддержания своего здоровья. Здесь нужно собрать всю волю в кулак и начать постепенно отказывать себе в привычных «удовольствиях», таких как сигареты, например. Да, тяжело. Да, хочется. А вот вашему организму все это в себя впитывать — явно нет.

Главное, во всем соблюдать меру и помнить, что ваша жизнь — не колония строгого режима. Так что иногда можно позволить себе немного сладких радостей или лишний час в мягкой постели.

*Наташа С.*



NOTA  BENE

Ежемесячная газета НКПИИТ

**Главный редактор:** Федченко Ольга Михайловна;

**Редактор:** Шведова М.Д.;

**Корректоры:** Коновалова С., Морозова А.;

**Верстка:** Карчевская К.;

**Корреспонденты:** Шведова М.; Карчевская К.; Наташа С; Татаурова К.; С.Е.Э.; Савальева А.; Леонтьева А.; Фогель К.



Тираж: 100 экз.

Адрес редакции: Немировича-Данченко 102/1, каб. 223.

Группа редакции ВКонтakte: <http://vk.com/club58524932>

e-mail: [notabenenews@gmail.com](mailto:notabenenews@gmail.com)