

NOTA BENE

Ежемесячная газета НКПиИТ | №25(77)/Сентябрь/2021



День Знаний



Акция
"Уроки доброты"

2

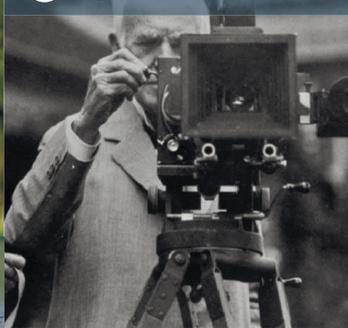
4 Осенняя депрессия:
как избавиться от
сезонной хандры



Укрепляем
иммунитет: главные
правила

3

6 История
артхаусного кино



*Удачным будет знаний путь,
Немного трудным, но прекрасным,
И будут в нем успехи пусть,
Стремления, достижения, счастье.*

Традиционно 1 сентября в нашем колледже прошла торжественная линейка, посвященная Дню знаний. Каждый год ряды будущих специалистов неустанно пополняются и этот год не стал исключением, колледж печати открыл свои двери для 250 первокурсников по самым интересным и востребованным специальностям.

Директор колледжа Звягина Татьяна Александровна поздравила студентов и преподавателей с наступающим учебным годом, пожелав успехов в первых шагах профессиональной деятельности.

Мясоедова Диана

Уважаемые читатели газеты «NOTA BENE»

Уважаемые читатели NOTA BENE!

Редакция газеты поздравляет всех студентов колледжа с наступлением нового учебного года! Несмотря на наступление холодов мы продолжаем учиться и радоваться жизни! А редакция нашей газеты продолжает радовать Вас новыми выпусками и интересными статьями!

В этом номере газеты Вы узнаете о том, как прошел день знаний в колледже, о том, как наши студенты-волонтеры принимают участие в различных мероприятиях и многое другое.

Приятного вам прочтения!

Редакция газеты «NOTA BENE»

Акция "Уроки доброты"

В рамках проведения акции «Уроки доброты» студенты-волонтеры нашего колледжа приняли участие в многочисленных мероприятиях, среди которых:

КРУПНЕЙШИЙ ТУРНИР ПО КАРАТЭ

Основными задачами, стоящими перед волонтерами нашего колледжа были: помощь на чемпионате в работе со спортсменами, навигация гостей, а также встреча вип-гостей.

Чемпионат России стал отборочным этапом к чемпионату мира, который пройдет в ноябре 2021 года в Дубае.

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ "ОГНЕННЫЙ РИСУНОК ВОЙНЫ"

Акция была посвящена Дню окончания Второй Мировой войны. Совместно с администрацией Кировского района, штабом добровольцев Кировского района, МБУ «Центр «Молодежный», при поддержке депутата Государственной Думы Виктора Игнатова, Регионального ресурсного центра добровольчества «Волонтерский корпус Новосибирской области», ОВ «Волонтеры победы» студенты-волонтеры нашего колледжа помогли в создании тематического рисунка из 6000 свечей.



ЭКСКУРСИЯ ПО ОТДЕЛАМ ШТАБА ДОБРОВОЛЬЦЕВ КИРОВСКОГО РАЙОНА

Волонтеры колледжа пообщались с руководителем штаба добровольцев, узнали больше о акциях и проектах, которые реализует штаб, и о всех направлениях волонтерской деятельности, побывали в студии экспериментальной мультипликации «Медиа».

ОТКРЫТИЕ ДОСКИ ПОЧЕТА "ВОЛОНТЕР - ЗВУЧИТ ГОРДО!"

На доске почета разместились фото лучших волонтеров и волонтерских отрядов Кировского райо-

на. Почетной грамотой от Совета депутатов города Новосибирск была награждена студентка нашего колледжа - Мамашева Мария (гр. ГД-9-19), а волонтерскому отряду «Феникс» был вручен отрядный флаг.

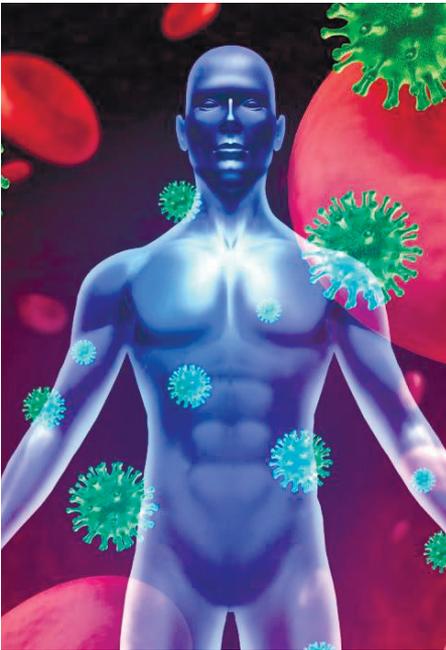
Сентябрь был насыщен добрыми делами благодаря волонтерам нашего колледжа!

Хочешь вступить в волонтерский отряд? Тебя ждут в 205 кабинете :)

Николаева Юлия



Укрепляем иммунитет: главные правила



С наступлением осенних заморозков каждого из нас одолевают разные простудные заболевания. Почему это происходит? Летом все люди были активные, проводили много времени на свежем воздухе, путешествовали, но с приходом дождливой, сырой погоды каждый из нас предпочитает оставаться дома, ведь так хорошо проводить дни напролет в своей теплой и уютной постели. Поэтому иммунитет человека слабеет, и он заболевает.

Для того, чтобы укрепить иммунитет и предотвратить разные простудные заболевания, вы можете обратиться к ниже предложенному списку:



1. Режим и физическая активность

Для нормальной работы всего организма и хорошего самочувствия человека очень важен режим. Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время, высыпаться.

2. Витамины

Необходимо регулярно принимать витаминные препараты. В период болезней, стрессов, депрессий, повышенной нагрузки, приема антибиотиков потребность в витаминах возрастает.

3. Питание

Для укрепления организма необходимо сбалансированное питание. Для того чтобы получать все необходимые вещества и микроэлементы, питание должно быть разнообразным. Ежедневно в рационе должны присутствовать все основные группы продуктов: неперевариваемые углеводы – клетчатка или пищевые волокна. Такие углеводы содержатся в овсянке, в хлебе из муки грубого помола. Источники белка – это рыба, мясо, молочные продукты, яйца, бобовые, орехи, грибы. Старайтесь есть как можно больше овощей и фруктов.

4. Закаливание

Сначала можно начать больше гулять, чаще проветривать квартиру, ходить по дому босиком, обтираться смоченными прохладной водой губкой или полотенцем, умываться прохладной водой. Потом можно переходить к более серьезным процедурам.

5. Отказ от вредных привычек

Вредные привычки – курение, алкоголь, злоупотребление лекарственными и наркотическими препаратами – очень сильно ослабляют иммунную систему организма, ухудшают функционирование многих органов, губят сосуды, мозг, легкие, повышают риск развития заболеваний.

Ионина Елена



Осенняя депрессия: как избавиться от сезонной хандры

Еще недавно мы строили планы на лето, решали, куда поехать на каникулы, с нетерпением ждали вечерних прогулок с друзьями, отдыха на пляже, традиционных шашлыков. И вот уже темные густые тучи затянули небо, почти каждый день льет дождь, листва опадает с деревьев, дни стали короче, а ночи длиннее. Настроение стремительно падает, и кажется, что до следующей весны так и не поднимется. Говорят, все самые грустные и красивые произведения искусства были написаны осенью, и причина тому — осенняя хандра, которая накрывает довольно много людей. Но мы рекомендуем все-таки не полагаться на силы природы, взять себя в руки и «поправить» свое настроение.



КАК РАСПОЗНАТЬ СЕЗОННУЮ ХАНДРУ?

Расстройство, зависимо от тяжести, может проявляться разными симптомами. Но всегда есть и общие признаки:

- немотивированная печаль;
- отсутствие интереса к вещам, из которых состоит ежедневная рутина;
- нежелание чем-либо заниматься;
- бессонница или, наоборот, желание постоянно спать;
- нарушение концентрации;
- раздражительность, капризность;
- желание оградить себя от других людей;
- нарушение аппетита (либо отсутствие, либо желание постоянно кушать).

15 СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ С ОСЕННЕЙ ХАНДРОЙ

1. Хандра и депрессия "любят" утро и дообеденное время. Именно в эти часы они особенно одолевают. Придумайте и осуществляйте каждое утро РИТУАЛ пробуждения: например, включайте лёгкую, весёлую музыку, (можно классику, но выбирайте такие произведения, которые вселяют не уныние, а надежду и вдохновение).

Готовьте бодрящий напиток: чай с цитрусовыми, имбирём или корицей, с любыми вкусными ягодами или травами.

2. Целенаправленно занимайтесь любой деятельностью, которая вам доставляет удовольствие и приводит в хорошее состояние.

НЕ ЖДИТЕ удобного случая, свободного времени, выходного! Выделяйте ежедневно, или хотя бы два - три раза в неделю себе час на любимое занятие.

3. По возможности, как можно чаще, общайтесь с людьми, которые настроены позитивно, с теми, кто любит и принимает вас. Избегайте раздражительных или озлобленных личностей. Помните, что настроение заразительно.



4. Окружите себя яркими цветами и тонами: одежда, украшения, элементы декора в интерьере. Минимум чёрного, тёмно-синего цвета и тёмных, приглушённых тонов.

5. Обратите внимание на своё питание: китайцы и индусы не зря считают науку о пище важным разделом медицины. Есть блюда, которые влияют на наше самочувствие и настроение. Жидкая и полужидкая, горячая, богатая оттенками вкуса пища — то, что вам сейчас необходимо. Избегайте холодной однообразной, "тяжёлой" пищи.





6. Смотрите хорошие добрые фильмы. Не обязательно, чтобы это были только комедии. Смотрите фильмы, где есть настоящие человеческие чувства, добро и тепло. Помните, что эмоции заразительны.

7. Слушайте музыку. Звук — это волна, которая воздействует на организм в целом. Есть целое направление — музыкотерапия, и исследования подтверждают тот факт, что музыка способна исцелять. К тому же мы просто испытываем удовольствие, слушая приятную музыку.

8. Начните сами играть на музыкальном инструменте, танцуйте, пойте, рисуйте! В творчестве есть свобода, которой может не хватать в обыденной жизни. Занятие творчеством позволяет выразить "невыразимое" — эмоции, чувства, состояния. Оно позволяет негативные состояния выразить, а затем, в рисунке, в танце, в музыке преобразовать их в другие, более ресурсные.

9. Читайте хорошую литературу. Перечитайте книги любимых авторов. Есть книги, которые, как хорошее лекарство, способны исцелить нас, или просто напомнить о том, как прекрасна жизнь.

10. Займитесь своим телом, больше двигайтесь. Чаще ходите

на прогулки, займитесь активными видами спорта. Не даром говорится, "в здоровом теле — здоровый дух"

11. МЕДИТАЦИЯ — это также хороший способ привести себя в состояние равновесия. Если вам трудно сосредоточиться на каком-то образе мысленно, то можно рисовать или раскрашивать **МАНДАЛЫ**.

12. ПИШИТЕ! Пишите письма, дневники, сказки, рассказы. Сейчас много обучающих курсов по писательскому мастерству. Создайте свой текст. Это очень вдохновляет.

Так же написание текста на определенную тему может помочь избавиться от негативных мыслей, эмоций. Для этого есть разные техники. Например, если у вас есть сейчас в жизни какое-то затруднение, то сделайте вот что:

Представьте себя в будущем — через год, пять, десять лет, решившим проблему и напишите себе самому "оттуда", из будущего письмо поддержки.

13. Чаще бывайте на природе. Свежий воздух, движение, красоты пейзажа также положительно влияют на самочувствие. Можно заняться просто фотографированием или фотосъемка с элементами фототерапии: дать себе задание фотографировать определенные объекты, например, деревья, предметы только желтого цвета и так далее.

14. Заведите домашнего питомца. Исполните мечту детства: возьмите собаку, кошку, попугая и т.д. Источник положительных эмоций обеспечен. Но... Помните, что это — постоянная забота и ответственность. Если вы склонны раздражаться, то и животное может раздражать вас. Лучший способ понять - ваше это или нет, взять питомца на передержку, т.е. на время.

15. Старайтесь находить новые впечатления. Нашему мозгу и психике необходимы новые впечатления, информация, задачи. Рутинa и однообразие приводят к скуке и сниженному настроению. Поэтому старайтесь бывать в новых местах, делайте непривычные вещи, встречайтесь и знакомьтесь с новыми людьми. Дайте мозгу новую "пищу" для работы.

Не ждите приступов хандры и депрессии, тем более, если вы знаете за собой такую особенность.

Принимайте вышеприведённые меры и тогда, когда чувствуете себя не плохо.

Если же эти способы не помогают, или помогают очень слабо и ненадолго, обратитесь за помощью к специалистам: психологу, психотерапевту или психиатру.

Капорова Елена



История архаусного кино

Принято считать, что архаус — категория в кинематографе, которая в силу своей специфики является обязательным атрибутом культурного пространства особенных людей как в этой стране, так и за её пределами; ещё один способ отделить себя от серой массы, показать своё превосходство и уникальные творческие способности.

Официально годом рождения кино принято считать 1895 год, а первым фильмом — «Выход рабочих с фабрики Люмьер». Режиссеры братья Огюст и Луи Люмьер провели первый публичный коммерческий кинопоказ 28 декабря 1895 года на бульваре Капуцинок в Париже, Франция.

Вначале кино существует как документальное. Люмьеры снимают знаменитый фильм «Прибытие поезда на вокзал Ла-Сьота» и разнообразные сцены из жизни: ловлю рыбы, жонглера, обед. Такая деятельность приносит братьям большой доход, так как у простых французов впервые появляется возможность увидеть весь мир, например, посмотреть, как живут люди в Японии. Операторы Лю-

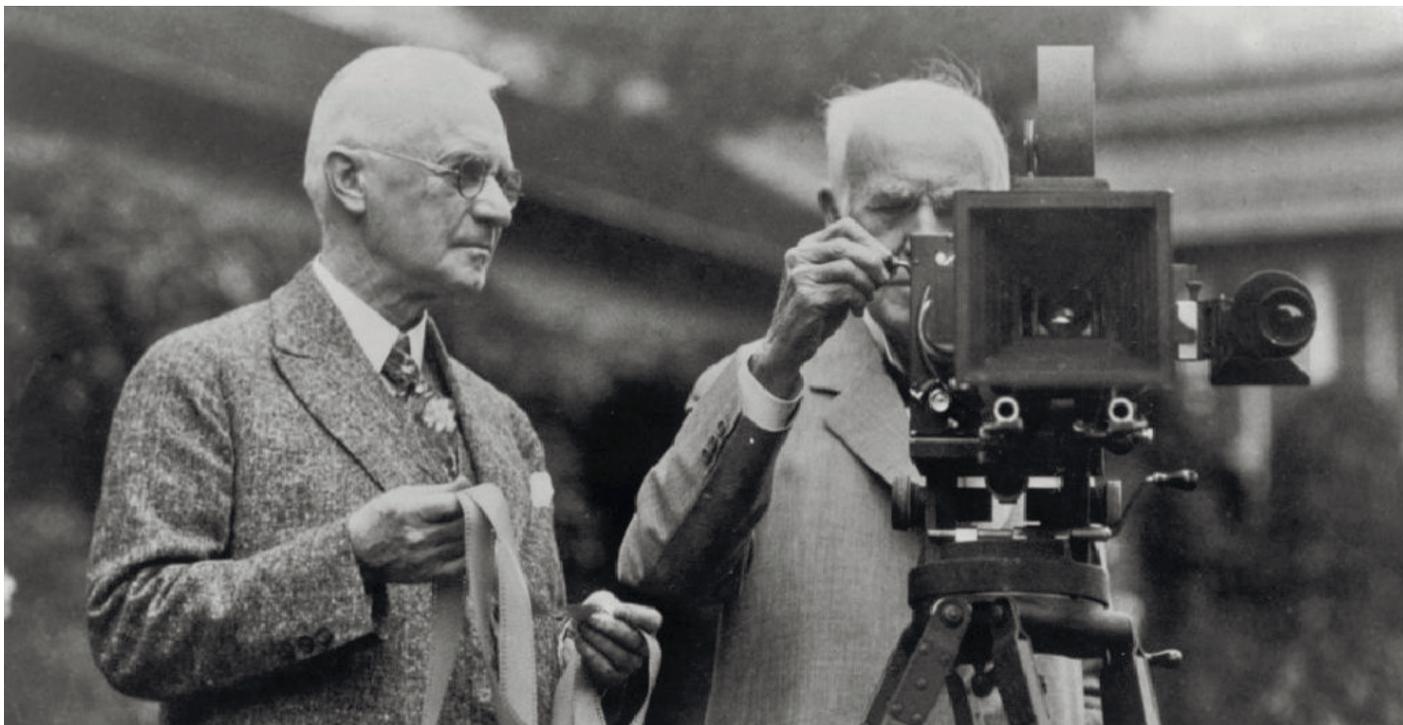


мьеров ездят снимать фильмы по всему миру по четким инструкциям братьев, которые тем временем открывают первую в мире сеть кинотеатров.

Немного позже появляется Жорж Мельес, основавший первую киностудию, где он разработал технологии создания спецэффектов и снял первый фантастический фильм и первый фильм ужасов. Мельесовский кинематограф при-

нято считать родоначальником игрового кино.

В 2016 году Тьерри Фремо, директор Каннского фестиваля (одного из самых влиятельных кинофестивалей мира), выпускает документальный фильм «Люмьеры!», в котором разрушает этот стереотип, показывая, что множество работ братьев Люмьер также были постановочными. В фильме говорится о том, что Люмьеры изобрели такие





жанры, как кинокомедия, триллер и вестерн.

Через несколько лет после этого в архаусе появилось новое направление — авторское кино. Авторское кино — это некоммерческие фильмы, снятые небольшими киностудиями с иной целью, нежели зарабатывание денег. Такое кино, как правило, противопоставляется зрительскому. Авторское кино не ставит своей задачей потакать интересам зрителя. Оно выражает антропоцентрическую точку зрения на мир, то есть очень определенное и конкретное видение одного конкретного человека, автора, режиссера. Режиссер в таком кино — самый настоящий демиург. Роберт Брессон, один из режиссеров авторского кинематографа, говорил: «Киноаппарат — поразительно точный инструмент для раскрытия сути вещей, сути людей: ваши глаза не дают вам возможность все это увидеть. <...> Кино — это средство для совершения открытий. Фильм — путешествие в неизвестность. Тут не может быть ошибки. С популярными актерами и актрисами вы неизменно движетесь в сторону чего-то знакомого. Вам заранее известна их реакция в тот или другой момент, и это никак не способствует раскрытию человеческой личности».

Смотреть авторское кино — это как читать сложную литературу, работает тот же механизм восприятия. Например, так называемое медленное кино (медленный ритм фильма, длинные кадры, средняя скорость кадра начинается от 35 секунд) сложно для восприятия человека, который привык смотреть голливудские монтажные ленты (как правило, средняя длина кадра в зависимости от жанра варьируется от 2 до 10 секунд). Мало кто полностью

прочитал «Войну и мир» Толстого, и столь же малое количество зрителей готовы смотреть авторское кино.

Выдающиеся представители авторского кино — Микеланджело Антониони («Красная пустыня», «Приключение»), Жан-Люк Годар («На последнем дыхании», «Жить своей жизнью»), Ларс фон Триер («Антихрист», «Догвилль»), Карлос Рейгадас («После мрака свет», «Наше время»), Михаил Калатозов («Летят журавли», «Я — Куба»), Кира Муратова («Долгие проводы», «Астенический синдром»), Алексей Балабанов («Груз 200», «Счастливые дни»).

Таким образом, зрительское кино создаёт популярность среди массового зрителя и подпитывает индустрию деньгами, а авторское — нащупывает пути развития через творческий поиск, который часто бывает безуспешным и убыточным, но у которого есть шанс стать шедевром искусства.

Например, фильм «Малхолланд-драйв» Дэвида Линча не окупился в прокате. Фильм собрал \$7 млн в США, а стоил \$15 млн. Фильм Джима Джармуша с Тильдой Суинтон и Томом Хиддлстоном «Выживут только любовники» также провалился в прокате.

Лангольф Ксения



Уют

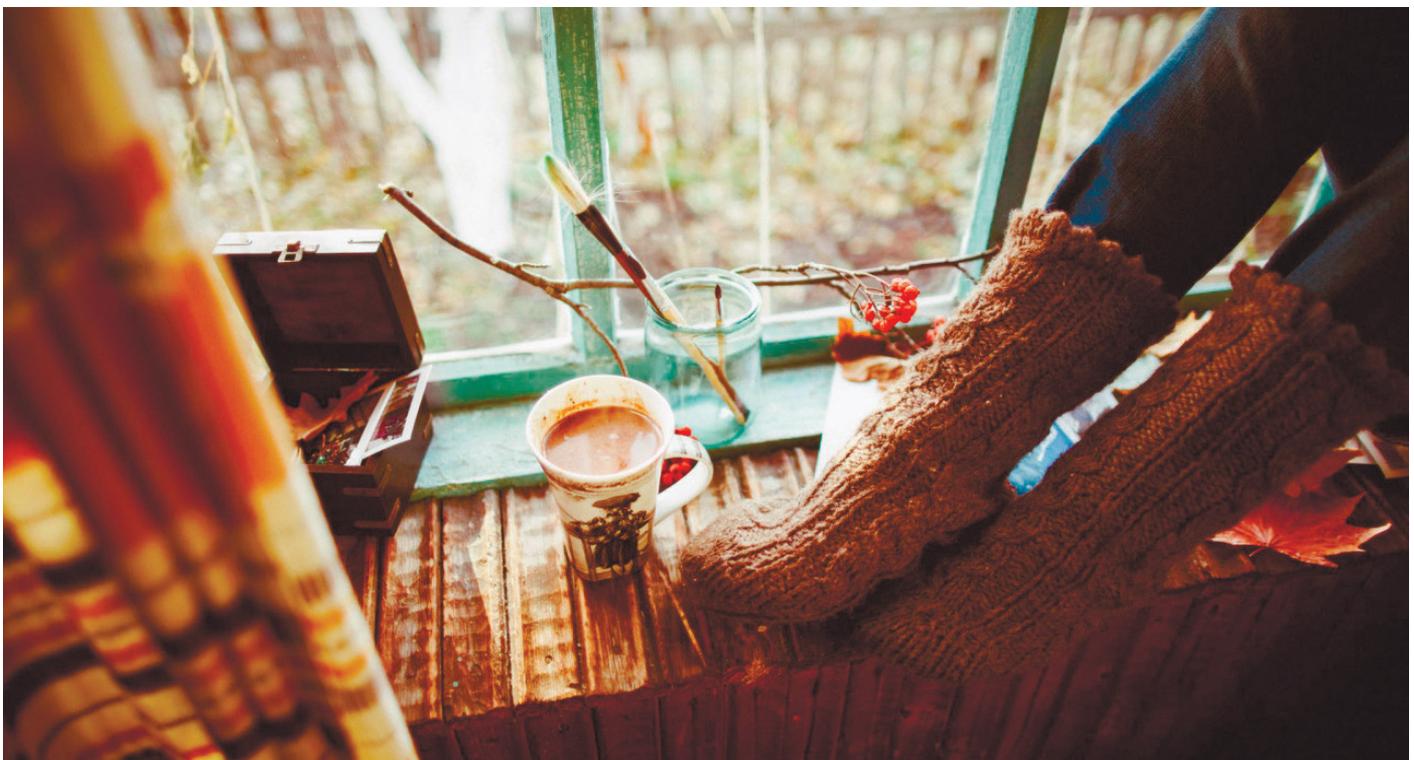
– Это вальс?
Шум дождя, треск камина.
– Это фарс?
Запах старых книг и жасмина.
Мягкий тёплый свет огня,
Озаряющий книжные полки.
– Нет, это всего лишь гроза.
Картины на стенах так зорки.
Диван с креслом. Низкий кофейный столик
С дымящейся чашкой какао.
Ты опять забываешь свой зонтик,
И вина только пара бокалов.
– Мне нравится. Всё идеально.
Свеча горит – нет, погасла.
Задул ли её кто специально?
Всё равно, ведь всё не напрасно.
– Что именно тебе нравится?
Томность, спокойствие нежное,
У иконы грешник раскаялся,
Ветер как будто бы вешний.
Что ты видишь?
Какие миры?
Что мне нравится...
Мне нравишься...
– Ты.

Дом – мой обитель

Дом – мой обитель, так что же тогда?
Обитель мой – сплошь размазня?
Старая мебель в моде всегда –
Холодильник стоит всё гудя.
Душит погода, задушит лифтер,
Час, или два не спасая.
Вечером вспыхнет ада костер –
Опять недовольная Рая.
Бегу по ступенькам, сейчас опоздаю,
На пятки ступает Рябой.
Ему ведь нужнее, его пропускаю,
Летит в долгожданный запой.
А у подъезда, когда возвращаюсь,
Сидят воробьи – молодежь.
Их я, конечно, обойти постараюсь,
Иначе начнется галдеж.
Вот наступила минута молчания,
С трепетом иду за порог,
Но вот одно слово – какое отчаяние!
Чужой за стеной диалог...
Эти квартиры клеймо на года –
Много скандалов, истерик.
Соседям всегда отвечай только: «Да!»
И выключи свой сраный телик!

Магдалина Дорн

Гришаева Екатерина



NOTA  BENE

Ежемесячная газета НКПИИТ

Главный редактор: Федченко Ольга Михайловна;

Редактор: Епифанцева Е.;

Корректоры: Гусева М., Буренок В., Полинцева А.;

Верстка: Епифанцева Е.;

Корреспонденты: Ионина Е., Лангольф К., Мясоедова Д.,
Николаева Ю., Капорова Е.



Тираж: 100 экз.

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

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

e-mail: notabenebews@gmail.com