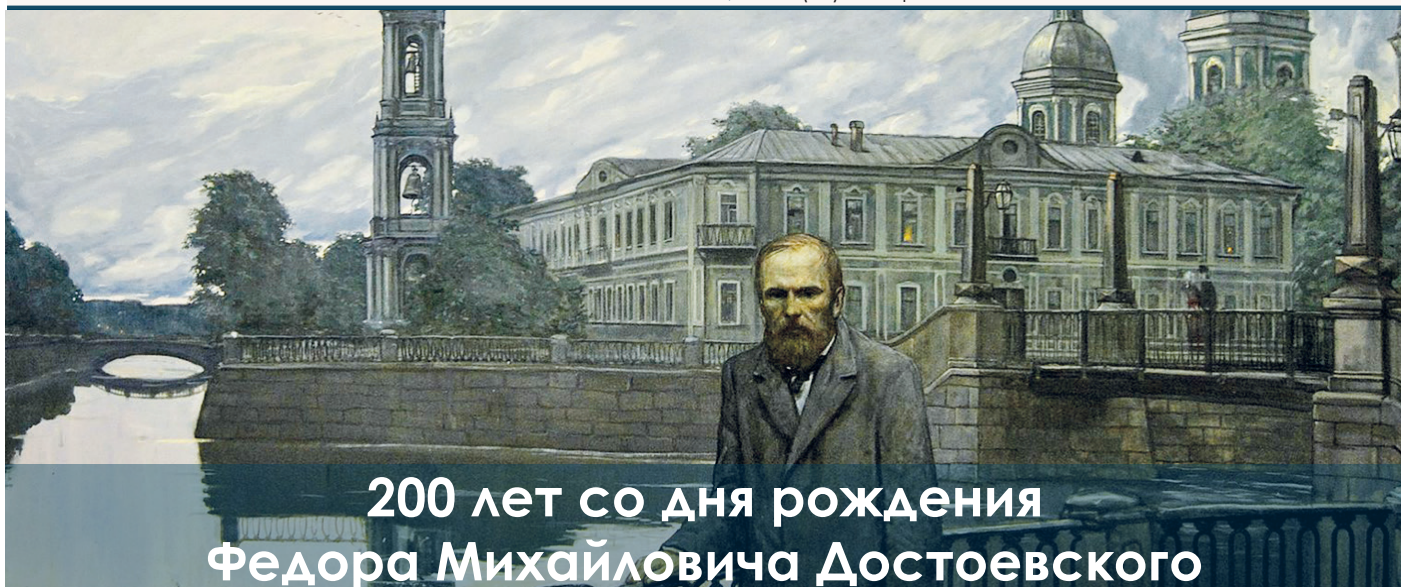


# NOTA BENE

Ежемесячная газета НКПиИП №27(79)/Ноябрь/2021



## 200 лет со дня рождения Федора Михайловича Достоевского

4 ноября -  
День народного  
единства

2



4 Уход за кожей  
в зимнее время

Согревающие  
процедуры

3



6 Музыкальные  
новинки

11 ноября 2021 года Россия и весь литературный мир отметили 200-летие со дня рождения выдающегося русского писателя Фёдора Михайловича Достоевского (1821–1881).

Творчество русского гения многогранно. Гениальны его высказывания о будущем России и мира. Его творчество многоаспектно, оно неисчерпаемо. Писатель имеет наибольшее представительство во «Всемирной библиотеке» – серии Норвежского книжного клуба, включающей 100 книг из списка, составленного в 2002 году Норвежским книжным клубом совместно с институтом имени Нобеля.

В составлении списка приняли участие 100 писателей из 54 стран мира. Целью проекта был отбор наиболее значимых произведений мировой литературы. Каждый писатель, участвовавший в составлении списка, предоставил собственный список из 10 книг. Из русскоязычных писателей в составлении списка участвовали Чингиз Айтматов (1928–2008), Валентин Распутин (1937–2015) и Александр Ткаченко (1945–2007).

### Уважаемые читатели газеты «NOTA BENE»

28 ноября – День Матери! Редакция газеты от всей души поздравляет с «профессиональным» праздником, ведь мама — это работа 24/7 без отпусков и выходных. Так пускай эта работа кроме хлопот и переживаний приносит колоссальное удовольствие, неиссякаемое вдохновение, чувство гармонии и теплоты.

В этом выпуске вы узнаете, как следить за своим здоровьем, внешним видом зимой и многое другое. Надеемся, вы оцените.

Приятного вам прочтения!

Редакция газеты «NOTA BENE»

Книги не разделены по значимости. Организаторы заявили, что «они все равны», за исключением книги «Хитроумный идальго Дон Кихот Ламанчский» Мигеля де Сервантеса, которая набрала на 50 % больше голосов, чем любая другая книга.

Во «Всемирную библиотеку» включены четыре романа Достоевского: «Преступле-

ние и наказание», «Идиот», «Бесы», «Братья Карамазовы».

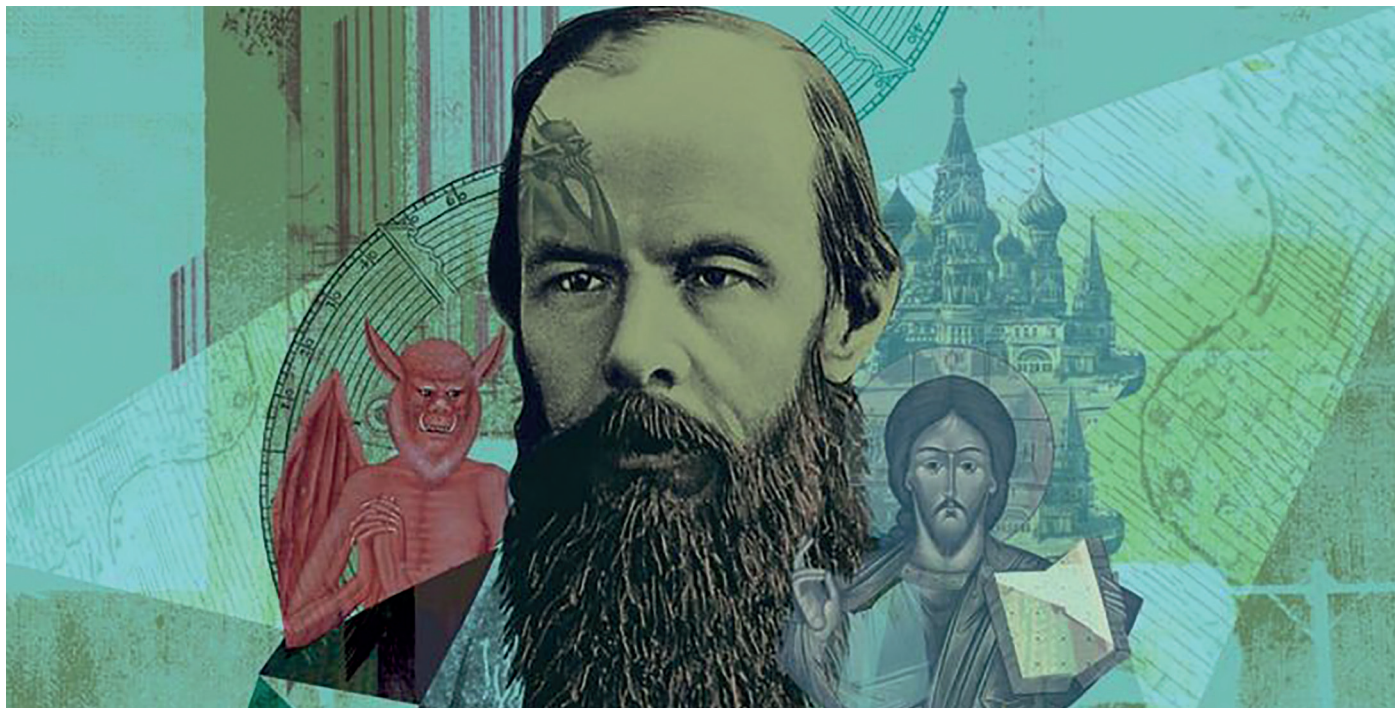
Тремя произведениями представлены Уильям Шекспир, Лев Толстой («Война и мир», «Анна Каренина», «Смерть Ивана Ильича») и Франц Кафка.

Из русских писателей, помимо Достоевского и Льва Толстого, во «Всемирной библиотеке» представлены Николай

Гоголь («Мёртвые души») и Антон Чехов («Рассказы»).

Юбилей Ф. М. Достоевского отмечается на государственном уровне в соответствии с указом Президента Российской Федерации от 24 августа 2016 года № 424 «О праздновании 200-летия со дня рождения Ф. М. Достоевского».

*Буренок Влада*



## 4 ноября – День народного единства

4 ноября в России ежегодно отмечается День народного единства. Праздник довольно молод – впервые россияне отметили в 2005 году, -- но история возникновения этого торжества уходит вглубь веков.

Этот праздник был учреждён в память о событиях 1612 года, когда народное ополчение под предводительством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского освободило Москву от войска польских интервентов, которые вошли в Кремль с желанием посадить на престол католического королевича.

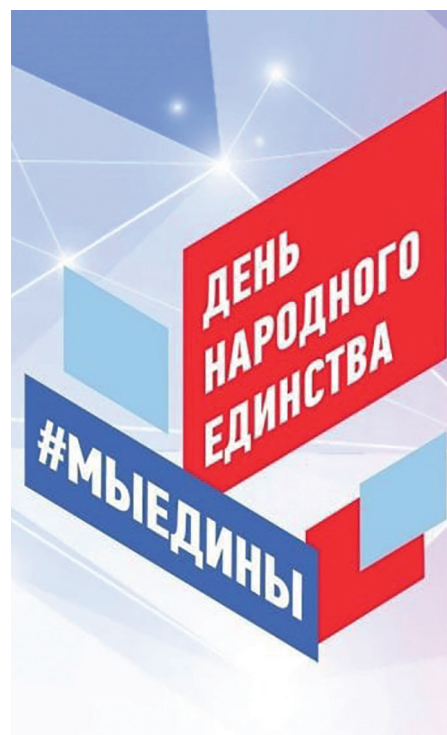
Под знамёна Минина и Пожарского встало огромное войско – больше 10.000 служилых, до 3.000 казаков, более 1.000 стрельцов и множество крестьян. Во всенародном ополчении в освобождении

русской земли от иноземцев участвовали представители всех сословий и всех народов, входящих в состав русской державы.

Таким образом, 4 ноября символизирует не только победу, но и сплочение народа. А ведь именно сплочение народа сделало возможным разгром захватчиков.

Современный День народного единства – не просто приятный выходной в ноябре. Это, прежде всего, повод вспомнить судьбоносное для нашей страны историческое событие. А ещё, День народного единства – это напоминание гражданам нашей многонациональной страны о важности сплочения. Вместе мы непобедимы!

*Николаева Юлия*



## Согревающие процедуры

С наступлением осени частота простуд заметно увеличивается. Для её профилактики помогают согревающие процедуры.



### 1. Грелки

Сухое тепло – один из наиболее безопасных тепловых методов для облегчения симптомов ОРВИ, потому что исключает другие виды воздействия. В продаже доступны следующие варианты промышленных грелок: резиновая водная, электрическая, парафиновая, солевая, гелевая, автомобильная и даже USB-грелка. Производители предлагают изделия самых разных форм – круглые, прямоугольные, в виде воротников и поясов, одеял и подушек, перчаток и тапочек.



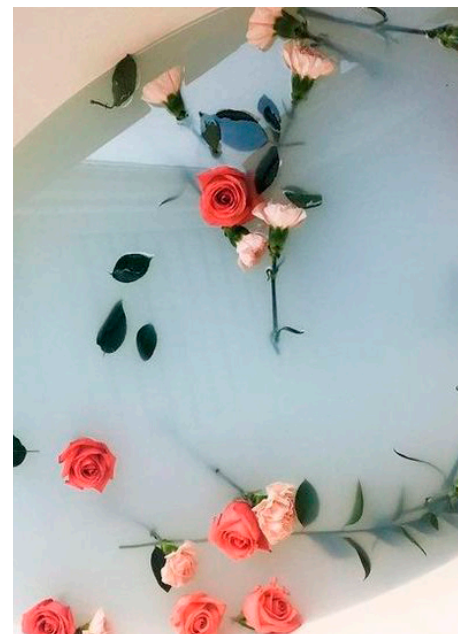
### 2. Компрессы

Накладываются на грудь и/или спину при кашле для его уменьшения, облегчения отхождения мокроты и снятия отека дыхательных путей. Также компрессы могут назначаться врачом в дополнение к лекарственному лечению при отите. Неправильно поставленный компресс может стать причиной термического или химического ожога, аллергической или токсической реакции, поэтому не накладывайте ингредиенты непосредственно на тело (накладывайте марлевую прослойку).

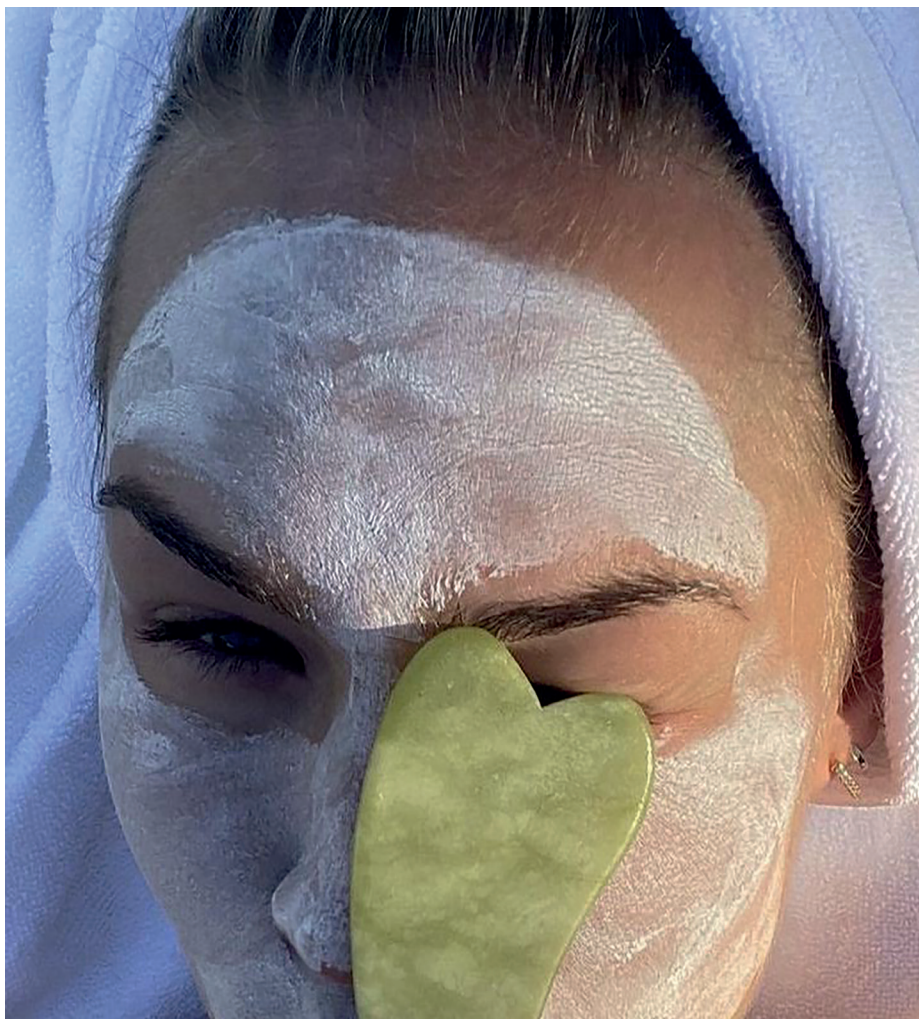
### 3. Ванны

Рефлексогенное воздействие тепла на биологически активные точки стоп активизирует иммунитет, кроме того ванны обеспечивают усиление притока крови к конечностям и одновременный ее отток от головы. Это позволяет снять отек с воспаленной слизистой оболочки дыхательных путей, облегчить дыхание.

*Nightcall*



## Уход за кожей в зимнее время



Ни для кого не секрет, что в зимний период кожный покров становится более чувствительным. Это обусловлено несколькими факторами, такими как: недостаток витаминов, воздействие холода, недостаточное увлажнение и другие неблагоприятные показатели. Из-за этого кожные покровы могут начать шелушиться, покраснеть, давать ощущение стянутости. Во избежание данных неприятностей стоит предпринять следующие меры:

- Чем холоднее на улице - тем жирнее должен быть крем;
- Увлажняющий крем стоит наносить за час до выхода, так как если сделать это раньше, то крем не успеет впитаться и можно получить обморожение, а также нарушение структуры кожи лица;
- Стоит на время отказаться от горячего душа, так как

длительное принятие горячих ванн разрушает липидный слой и наносит удар по комплексу кислот, который сохраняет влагу в нашей коже, поэтому высокая температура

не более 5 минут или длительный затяжной душ, но тёплый;

- Важно, чтобы SPF был неотъемлемой частью ухода за кожей зимой, поскольку ультрафиолетовые лучи активны и в это время года. Кроме того, солнечное излучение может проникать через окна. Следует ежедневно наносить солнцезащитный крем на лицо и другие открытые участки кожи – шею, уши и руки;

- В холодное время года косметика должна выполнять не только питательную, но барьерную и защитную функции. Этими свойствами крем наделяют силикон, глицерин, сорбитол, натуральные масла растительного (ши, жожоба, карите, экстракт семени моркови) или животного происхождения;

- Избежать сухости губ поможет гигиеническая помада или бальзам. При выборе средства остерегайтесь ингредиентов, которые усугубляют сухость кожи. Это камфорное масло, ментол, эвкалипт. Если губы уже стали сухими и потрескались, используйте создающие пленку жиры в чистом виде: вазелин, пчелиный воск или ланолин, если на него нет аллергии. Наносить губную помаду или жиры нужно перед каждым выходом на улицу и перед сном.

*Мясоедова Диана*



## 5 правил ухода за волосами зимой

В зимнее время на наши волосы воздействуют много неблагоприятных факторов: сильный ветер, морозный воздух, перепады температур. Если не защищать волосяной покров от влияния подобных раздражающих факторов, вскоре станет заметно, что они ослабли, может начаться их выпадение, а также электризация, потускнение цвета и блеска. Предлагаем вам 5 простых правил по уходу за волосами, которые помогут сохранить их здоровье и естественную красоту.

### 1. Прием витаминов

Для сохранения здоровья волос можно использовать различные витаминно-минеральные комплексы, в составе которых имеются витамины А, В, Е, С и F, микроэлементы и экстракты растений. Особенно стоит обратить внимание на омега-3 кислоты, цинк, кальций. Питательные вещества и витамины поддерживают здоровье головы.



### 2. Баланс рациона питания

Зимний уход за волосами обязательно включает в себя правильное питание. Чтобы избежать ломкости и выпадения волос, специалисты рекомендуют сократить потребление жиров, сладкой еды,



острой пищи. Вместо этого чаще ешьте белковую пищу, например, индейку и курицу, нежирные сорта рыбы (укрепляет структуру волоса). Обратите внимание на листовую зеленую салат, овощи и фрукты, орехи. Потребление витаминизированной пищи придает причёске здоровый вид и блеск, укрепляет и предотвращает шелушение кожи головы.

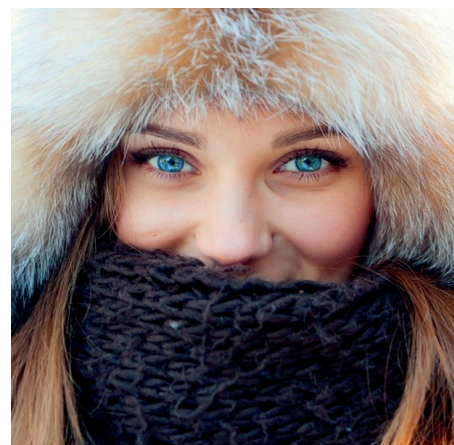
### 3. Использование целебных масел

В зимнее время для здоровья и красоты можно делать масляные маски на основе насыщенных и жирных масел (масло авокадо, ши, пшеничных зародышей). Во избежание обратного эффекта от подобных масок необходимо наносить на голову масла, подогретые до комнатной температуры, затем оборачивать голову пищевой пленкой и теплым полотенцем.



### 4. Ношение головных уборов

Зимой не забывайте надеть шапку перед выходом на улицу. Если вы вымыли голову, дождитесь полного высыхания, и только после этого выходите из дома. В помещениях рекомендуется снимать шапку, иначе можно спровоцировать перегревание головы.



### 5. Увлажнение

Уход за волосами зимой необходимо строить на предотвращении высушивания, а также восстановлении водного баланса в организме. Для этого специалисты рекомендуют потреблять большое количество чистой питьевой воды и пользоваться качественным увлажнителем воздуха. Дополнительно применяются различные увлажняющие аэрозоли, а также питательные бальзамы, маски и кондиционеры. «Зимние» средства устраняют электризацию и раздражение, делают волосы послушными.

Капорова Елена

## Музыкальные новинки ноября

Ноябрь продолжает радовать меломанов долгожданными релизами любимых музыкантов, не оставляя никаких шансов хандре и осенней депрессии. Ведь один из лучших способов повысить жизненный тонус и избавиться от тревоги без антидепрессантов – музыкотерапия. Не обязательно самому заниматься творчеством, достаточно прослушивания любимых мелодий и исполнителей. Ведь музыка, будь то популярные мелодии или тяжелый рок, напрямую влияет на настроение, избавляет от одиночества и повышает жизненную энергию. А новинки ноября представлены широким спектром известных, давно полюбившихся групп.



### Stahlmann - Quarz

Немецкая группа, созданная в 2008 году Мартином Зоером, анонсировала выход своего седьмого студийного альбома. В него вошли 10 композиций, записанных на студии AFM Records. Музыканты вернулись к классическому NDH первым работ с продуманной лирикой, мощными битами и сложной аранжировкой.

В конце прошлого года вышел сингл «Sünder», а в 2021 году – треки и видеоклипы «Gottmaschine» и «Krähen der Nacht», входящие в альбом. В оценке релизов мнения поклонников разделились. С изменением в составе группы изменилось и звучание Stahlmann, приблизившись к звучанию первых альбомов группы.

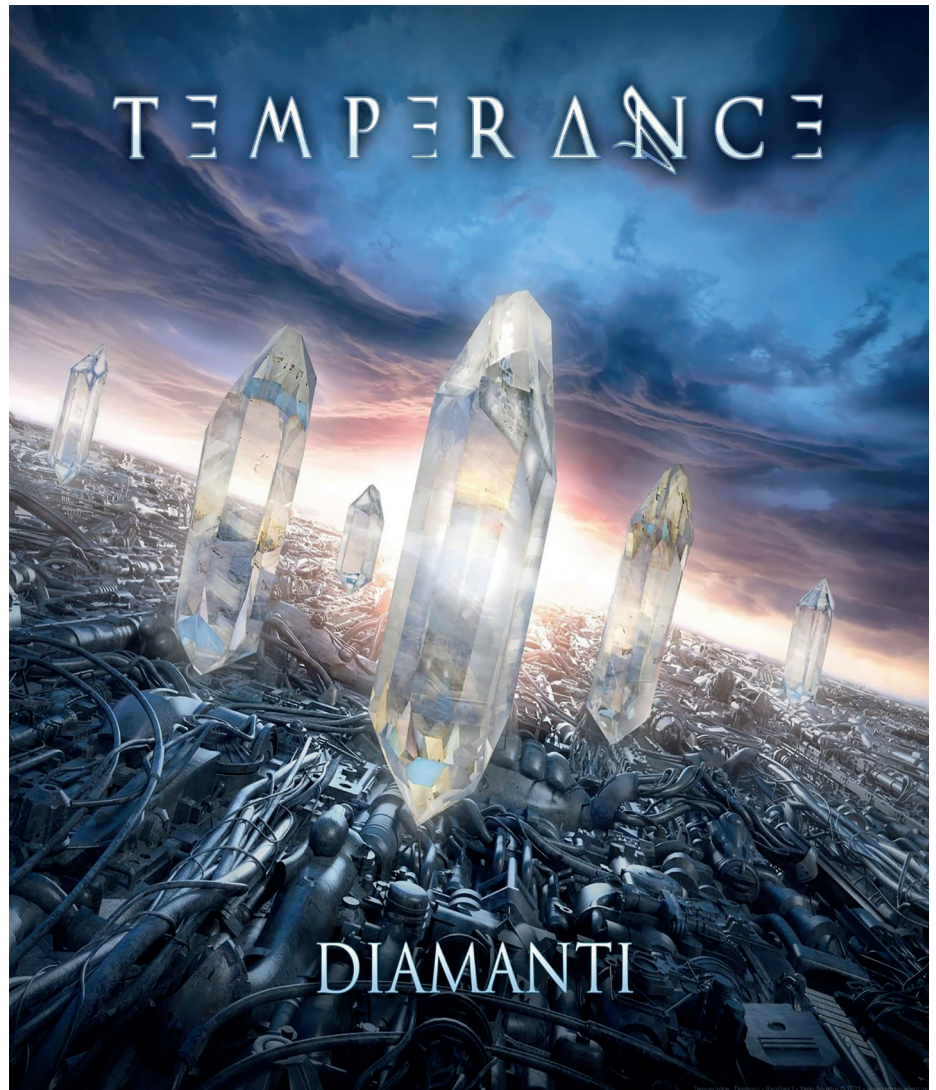
### Temperance - Diamanti

Неутомимая итальянская группа Temperance спустя год после выхода успешного «Viridian» анонсировала релиз шестого альбома 19 ноября 2021 года. «Diamanti» включает 12 треков, записанных на студии Napalm Records. Музыканты, работая в стиле симфонического пауэр-метала, обладают невероятной харизмой. Совмещая безупречные вокальные партии с мощными гитарными рифами, блестящей работой ударника и отличными аранжировками, они создают самобытные, запоминающиеся композиции.





Новый альбом нельзя назвать тяжелым, судя по вышедшему 7 сентября заглавному треку «Pure Life Unfolds». С первой секунды – сильное вступление с электронным призывом и сокрушительными ударными сменяется великолепными вокальными партиями и неповторимым трио в припеве. Это и есть Temperance с жизнеутверждающими, поэтическими треками, которые захочется переслушивать вновь и вновь.





**Placebo - "Surrounded By Spies"**  
Участники британской рок-группы наконец-то объявили дату выхода их нового студийного альбома. Сборник под названием "Never Let Me Go" увидит свет 25 марта 2022 года. Чтобы отпраздновать эту новость (все-таки это будет первый большой релиз Placebo с 2013 года), музыканты выпустили сингл "Surrounded By Spies". Он стал вторым с будущей пластинки после "Beautiful James", выпущенного в сентябре.

По словам фронтмена Брайана Молко, написание этой песни его вдохновили соседи, которые "гнусно шпионили" за ним. Эта история заставила музыканта задуматься о том, что в мире высоких технологий конфиденциальность многих людей "была разрушена и украдена" теми же видеокамерами и интернетом.

*Лангольф Ксения*



**NOTA BENE**

Ежемесячная газета НКПИИТ

**Главный редактор:** Федченко Ольга Михайловна;

**Редактор:** Елифанцева Е.;

**Корректоры:** Зинченко Ю., Буренок В., Мушанкова А.;

**Верстка:** Невротова С.;

**Корреспонденты:** Буренок В., Лангольф К., Мясоедова Д., Nightcall., Капорова Е., Николаева Ю.



Тираж: 100 экз.

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

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

e-mail: [ngtp223@yandex.ru](mailto:ngtp223@yandex.ru)