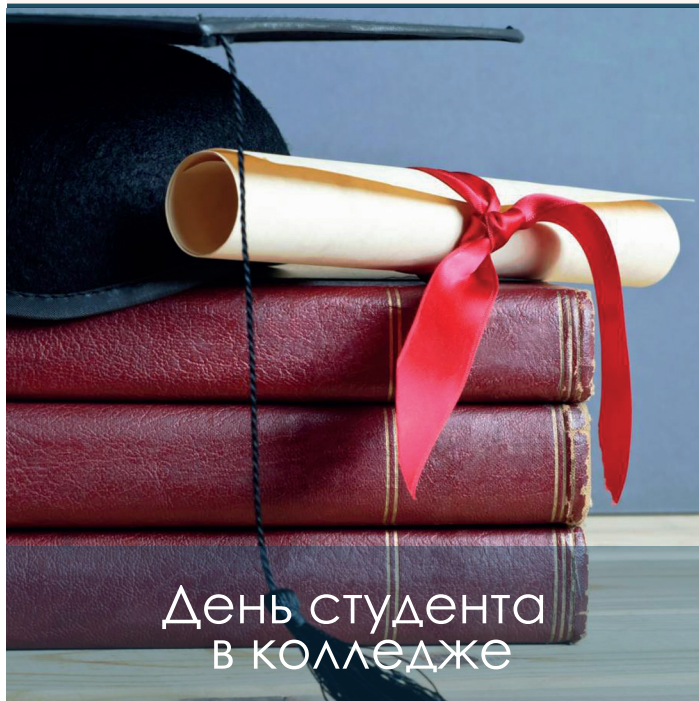


# NOTA ВЕНЕ

Ежемесячная газета НКПИИТ | №1 (53)/Январь/2019



## День студента в колледже

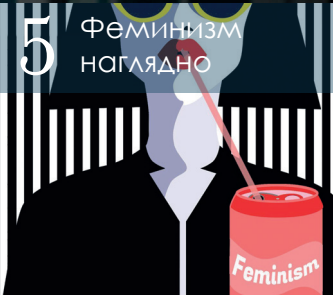
Международный  
день без Интернета **2**

Sorry NO  
INTERNET Today



**3** Твой стиль

**5** Феминизм  
наглядно



**6-7** Как перестать  
беситься по любому поводу?



Грядет череда мероприятий посвященных Дню студента, который празднуется 25 января. Каждый найдет развлечение на свой вкус.

Любители настольных игр в полной мере смогут продемонстрировать свои способности, для них будут организованы следующие мероприятия:

- 1) 30-31 января (ср, чт) – Шашки
- 2) 4 февраля (пн) – «Башня» (дженга)
- 3) 6 февраля (ср) – «Крокодил».

Для творческих натур 14 февраля будет проведена небольшая праздничная программа, на которую группы готовят выступление (сценка, песня, видеоролик). Главной задачей для участников будет показать «все прелести» студенческой жизни. Тема мероприятия: Студенческая Любовь.

А вот для любителей азарта будет занимательный квест.

Всю подробную информацию вы сможете уточнить у своих кураторов или в 205 кабинете.

*Анастасия Леонтьева*



### Уважаемые читатели газеты «NOTA ВЕНЕ»

Что такое феминизм? знакомы ли вы с модными тенденциями этого месяца? А без интернета слабо провести день? Обо всем этом читай в свежем выпуске «Nota Bene»

Рубрика «Проба пера» снова открыта, и 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»

## Международный день без Интернета

Международный день без Интернета отмечается ежегодно в последнее воскресенье января. Это событие справляют активисты общественных организаций. Пользователи Интернета, энтузиасты тематических сообществ присоединяются к празднованию.

Главная цель данного праздника — полностью отвлечь людей от компьютеров, телефонов и глобальной сети хотя бы на один день, чтобы все смогли общаться друг с другом «вживую» или посвятить его свое-

му любимому делу (не связанному с интернетом).

Свою историю этот праздник ведет с начала 2000-х годов, а инициатором его учреждения, по некоторым данным, является Британский Институт социальных изобретений. Единственное, что известно точно — организаторами Международного дня без Интернета стали именно активные и продвинутые интернет-пользователи.

В этот день устраиваются просветительские мероприятия. Активисты повествуют о необходимости живого общения,

пропагандируют идеи отказа от виртуальной коммуникации. Средства массовой информации сообщают о действе, публикуют тематические материалы, транслируют передачи и фильмы о Всемирной паутине. Флешмобы побуждают участников к поддержке традиции. Проводятся благотворительные акции, деятели которых собирают средства на актуальные проекты. Проходят конференции, семинары. Общественные организации рассказывают о зависимости от Интернета.

*Анастасия Макарова*



VOL. LXVI...NO. 2182. NEW YORK, THURSDAY, JUNE 9, 1911—TWENTY PAGES. In Greater New York. 12 Cents

THOUSANDS CHEER AS AN ADU PLEADS FOR LIBERTY LOAN  
Chinese Vice President Out; GERMANY WIRELESS France Designates Joffre PROHIBITIVE TAX AMERICA ENROLLS TODAY FOR ANTI-DRAFT CITATION POLICE ENFORCE SILENCE

**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**

VIENNA WAR ARE ALL FOR  
WOULD NOT RESTORE SEN  
German Delegates at Stockholm  
Berlin Is Watching.  
Hundred French, 41 Years Old, an  
Loyal Regiments Restive at Anarchy.  
\$1.10 a gallon on the Diner itself  
Increased taxes of 25 a gallon on un-  
laxen, strye, and substitutes, used in  
Speakers at a Mass Meeting  
Supervisor Says That the Num-  
ber Who Enroll Will Be

## ТВОЙ СТИЛЬ



Многие говорят: «Стиль заключается в том, во что ты одеваешься, и как ты это преподносишь». Но немногие вспоминают о том, что стиль — это не только про одежду. Стиль — это синергия вещей, личности, места, окружения.

Людей большое множество, и все друг на друга не похожи. Стандарты тела, которые постоянно афишируются на каналах ТВ и в глянцеважурналах — это лишь малая точка того разнообразия, которое существует вокруг. Возможно ли каждому стать супергероем, атлетом, грациозной гимнасткой, красоткой с осиной талией? Нет. Но все вокруг настаивают на том, что надо меняться!

Сосредоточение внимания на фактическом или надуманном физическом недостатке ярко выражено у молодых людей. Особенность тела может быть принята как порок, как приговор на всю жизнь. Людям с особенностями трудно не стать мишенью для колких высказываний, но основоположники бодипозитива пытаются создать благоприятную среду, донести до общества, что бывают обстоятельства, которые человек не в состоянии исправить, а потому не нужно выделять его из толпы и тем более высмеивать.

Рассуждая над этой проблемой, невольно вспоминается слово «бодипозитив». Оно настолько часто проскальзывает в разговорах, что обойти стороной эту тему невозможно. Данное движение является частью нашей жизни, поэтому мы и решили об этом написать.

Если вы напишете понятие «бодипозитива» в Google, то сразу же увидите ошибку. Википедия подразумевает, что бодипозитив — это дочерняя выдумка феминисток,

но это не так. Да, идея принятия входит в программу женского движения, но она не занимает там главенствующей роли.

Бодипозитив — это движение, суть которого в том, что все люди, вне зависимости от того, как они выглядят, имеют право на уважение к себе. Сторонники этого движения различными способами поддерживают борьбу с расстройствами, вызванными неприятием своего тела. По сути, помогая ментальному здоровью людей, активисты также положительно влияют и на их физическое здоровье, что приводит к гармонии с самим собой. Из этого можно вывести несколько значимых плюсов:

- Во-первых, сторонник бодипозитива приобретает большую уверенность в себе, что сказывается во всех сферах жизни;
- Во-вторых, принятие себя снижает уровень стресса, влияя на здоровье напрямую;
- В-третьих, бодипозитив помогает полюбить себя людям с инвалидностью или врожденными аномалиями, которые связаны с внешним видом тела;
- И, более того, абстрагирование от мнений окружающих, дарует человеку по-настоящему счастливую жизнь.

Так, например, самая тяжелая манекенщица в мире Тесс Холлидей, вес которой составляет 155 килограммов, с легкостью «подвинула» стройных и хрупких коллег, подписав вожделенный многими моделями контракт с одним из самых престижных модельных агентств. Это невероятный шаг не только в карьере модели plus size, но и в истории моды.

Также известный всему миру Ник Вуйвич, который родился с

редким наследственным заболеванием, приводящим к отсутствию всех четырех конечностей, избавился от переживаний, связанных с физическим недостатком. Он стал путешествовать по миру с лекциями, мотивируя людей на новые свершения.

Модель с карликовым ростом Дрю Преста говорит, что она отправилась в индустрию моды, потому что не хочет, чтобы кто-либо чувствовал неспособность выразить себя. Она хочет показать, что рост — это не препятствие для того, чтобы быть модной и красивой.

Пока любовь к себе не проявится в полной мере, невозможно добиться успехов в какой-либо сфере жизни. Стать режиссером своей жизни сможет лишь тот человек, который способен принять любую критику по отношению к себе.

Успех — это счастье. В XXI веке этот девиз приобретает новый смысл. Мы понимаем, что хотим вести здоровый и счастливый образ жизни. Мы выбираем отношения на расстоянии или просто свободные отношения, толерантность становится общим правилом. Случился тектонический сдвиг, и теперь нас накрыла волна иллюзий, которые вдруг стали правилами. Мы мутировали, мы заражены уважением к свободе во всех её прекрасных и ужасных проявлениях. Этот удивительный коктейль иллюзий и технологий сделал нас людьми со свободой выбора. И мы даже не задумываемся, как тесно сплетены и дешевые авиабилеты, и интернет, и то, во что мы безгранично верим. Позитивные люди сделали мир таким, каким мы его знаем и любим. Это они зарядили своими сумасшедшими идеями все будущие поколения. Это они уверили и себя, и нас всех, что главное — идти за мечтой, если это мечта о прекрасном, о фантастическом будущем, в котором все люди держатся за руки и где самое важное — быть тем, кто ты есть, и искать свои особенности, ни на что похожее счастье. И это будущее уже наступило. Представляете, какие мы счастливички? Помните об этом каждое мгновение своей замечательной жизни и будьте стильными, будьте «на стиле».

Бурова Алина

## Как составить цели на год

Практически все строят планы и мечтают о том, как их жизнь изменится в будущем году в лучшую сторону. Но просто мечтать мало! Пока мы только говорим или в голове представляем — это просто мысли. Конкретизируйте свои мечты, и они превратятся в цель.

Как правильно составить список желаний, чтобы они исполнялись легко?

Прежде всего, нужно выбрать для этого самое подходящее место и время. Лучшим вариантом будет, то где вас никто и ничто не будет отвлекать. Сначала возьмите обычный листок бумаги. Соединитесь со своим

внутренним «Я», постарайтесь услышать желания своей души, и просто записывайте на листок все, что придет на ум. Затем перечитайте свой список и отсортируйте все лишнее.

Главное, что нужно усвоить — список целей на целый год должен быть структурированным, аккуратным, четким и упорядоченным. И лучше выписать задачи не единым «полотном», разделенным лишь пунктиками, а поделить их на блоки. Желательно, чтобы в каждом из них было еще распределение задач по месяцам.

И для того, чтобы достичь своих целей следует пользоваться системой SMART.

Согласно ей, любая задача должна быть:

- ▶ Specific — конкретной;
- ▶ Measurable — измеримой;
- ▶ Attainable — достижимой;
- ▶ Relevant — актуальной;
- ▶ Time-bound — ограниченной по времени.

Основная мысль данной системы в том, что составляя список по ней, человек задаст себе огромное количество вопросов и яснее представит, чего он хочет. Он не просто включит в перечень «купить машину», а будет знать, какую именно, когда, за сколько и как он на нее заработает.

Думаю, стало понятнее, что и как составить! А то говорим, говорим о списке целей, но как его составить никто не объясняет!

*Анастасия Ходарева*



## ФЕМИНИЗМ НАГЛЯДНО

Какие ассоциации у вас возникают при слове «феминизм»? Привычная картина в нашей стране — это то, что феминизм является абсолютно бесполезной и вредной

выборах для всех женщин и права собственности для женщин в браке. Это принято называть первой волной феминизма. Вторая волна началась с 1960-х годов. Ознаменова-

нее. Но стоит отметить, что в этот момент принимаются попытки осознания, что делает человека женщиной или мужчиной.

Но, как и любое другое движение, феминизм имеет разные направления. Либеральный феминизм связан с правами женщин и мужчин, а именно с равенством прав обеих сторон. Интерсекциональный феминизм базируется на том, что борьба за права женщин неразделима с борьбой за права ЛГБТ представителей, с расизмом и эйблизмом. И стоит уделить особое внимание радикальному феминизму: представительницы этого направления считают, что виной ситуации, в которой сейчас находятся женщины, является патриархат. А мужчины всегда будут за сохранение традиций и устоев, которые диктует патриархат, потому что им удобно жить в таком мире.

На самом деле, феминизм очень разностороннее движение и часто его представительницы не могут прийти к единому мнению, но то, что всегда будет объединять феминисток — это борьба за социальное, политическое и экономическое равенство полов.

*Оля Костенко*



идеей. Но нет, феминизм — это не о ненависти к мужчинам, а о равноправии женщин и мужчин.

Все началось с конца 19 века, когда суфражистки потребовали право голоса на

лась она тем, что женщины требовали полного равенства в юридическом и социальном плане. Третья волна, которая началась в 1990-х годах, направлена на решение задач, которые не были решены ра-



## ВСЕ БЕСИТ: как перестать беситься по любому поводу?



Злость, раздражение и вспышку гнева может вызвать что угодно — включая ключи, которые невозможно найти на дне сумки, или глупые комментарии в соцсетях. Или вам отказывают в заслуженном (на ваш взгляд) повышении. Или, например, вы опаздываете на работу — и вдруг ребенок проливает свежевыжатый апельсиновый сок на белую и отутюженную рубашку. Все это **ОЧЕНЬ БЕСИТ**. С одной стороны, испытывать злость — вполне естественно, это базовая эмоция. С другой стороны, от вашей несдержанности страдают близкие, да и вообще постоянно беситься — тяжело.

Вспыльчивость может зависеть как от врожденных особенностей, так и от приобретенных. В любой семье есть так называемые паттерны эмоционального реагирования: еще в детстве мы учимся контролировать себя, наблюдая за взрослыми, — через подражание и идентификацию с родителями или близкими. Если старшие позволяли себе агрессию, то и ребенок может научиться выражать свои чувства криком и кулаками. Сдержанность в принципе социальный навык: кто-то учится управлять своими эмоциями (например, заранее оценивая последствия), а кто-то не в состоянии с ними справиться. Или не хочет. Кроме того, злость — это эмоция социально привилегированного человека: начальник может выразить гнев в адрес под-

чиненного, но не наоборот. С родителями и детьми то же самое. Если вы чувствуете, что у вас есть проблемы с управлением гневом, и хотите это исправить — считайте, первый шаг уже сделан.

### АНАЛИЗИРУЙТЕ СВОИ ТРИГГЕРЫ

Триггеры — это ситуации, люди, мысли, которые вызывают у вас острые эмоции. Например, для родителей самым частым триггером становится непослушание ребенка. Традиционная модель семьи и воспитания детей подразумевает, что ребенок должен слушаться родителя во всем. Если этого не происходит, родители чувствуют, что их авторитет подорван, — и это в итоге вызывает злость и агрессию. Особенно если перед глазами был опыт собственных мам и пап, которые решали спорные вопросы криком или даже физическими наказаниями. Или же кто-то может совершенно не выносить опоздания: если ваш знакомый задерживается (никогда такого не было, и вот опять!), вас буквально начинает трясти. Злость возникает там, где нам не все равно, — и там, где мы особенно чувствительны.

Поэтому свои триггеры надо изучать — чтобы подготовиться к ситуации заранее. Например, если вы знаете, что ваш друг постоянно опаздывает, то можно взять с собой книжку-раскраску, если она вас успокаивает. Или

включить на время ожидания музыку, которая поднимает вам настроение. К тому же помните, что у любых действий есть своя причина — даже у хронических опозданий или нежелания делать уроки.

### БУДЬТЕ ГОТОВЫ КО ВСПЫШКЕ ГНЕВА

Известная поговорка гласит: знал бы, где упал, соломку бы подстелил. К тому, что вы разозлитесь, нужно подготовиться заранее: продумайте, как напомнить себе, что надо остановиться и не погружаться в эмоциональную воронку. Представьте себе, как наливаете горячий кофе в большую чашку: вы льете, льете, льете — и в итоге он через край льется прямо вам на голую ногу. Больно, обидно и надо устранять последствия. Этого бы не произошло, если бы вы следили за своими действиями и вовремя остановились. Но для этого нужно быть внимательным к своим ощущениям, знать размеры чашки и температуру напитка. Так и со злостью.

Если вы заранее знаете, в каких ситуациях можете ее испытать и в каких ситуациях вам особенно сложно с собой справиться, то вам будет намного легче ее остановить в самом начале и выдохнуть. И тогда срыва не произойдет. Признаки подступающей вспышки ярости могут быть разными: у кого-то начинают сжи-

маться кулаки или теплеет шея, кто-то чувствует, что перехватывает дыхание. Понаблюдайте за собой, запомните, что с вами происходит, — и тогда справиться с импульсом будет легче.

## МЕНЯЙТЕ СВОЙ ОБРАЗ МЫСЛИ

Эмоции, в том числе злость, напрямую связаны с мыслями. Это могут быть мысли о том, как вас ужасно обидели, или что жизнь в принципе несправедлива. Создательница диалектико-поведенческой терапии Марша Линехан предлагает метафору «тефлонового сознания». Представьте, что ваше сознание — как тефлоновая сковородка, с которой легко соскальзывают даже остатки стorerшей яичницы — прямо в помойку. И вот уже плохие мысли ускользают, а вы мирно попиваете кофе, который не перелился из чашки. Как бы ни надоело за последнее время слово «осознанность» (или *mindfulness*) — это именно она.

Интересно и полезно заглянуть еще глубже и разобраться с тем, какие ваши ценности в принципе влияют на вашу злость — какую роль она играет в ваших отношениях с другими людьми. Наши эмоции функциональны: злясь на человека, мы пытаемся ему донести, что его поведение для нас неприемлемо. Подумайте, как именно можно объяснить это без злости? Скорее всего, окажется, что тех же целей можно достичь куда менее агрессивным путем.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОКРУЖАЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ В МИРНЫХ ЦЕЛЯХ

В приступе гнева нам часто хочется чем-нибудь запустить в стену или даже в того, на кого мы злимся. Метать тарелки, расшвыривать вещи или бить подушку — классика несдержанного проявления злости. На самом деле это агрессивные действия, которые могут только подзарядить вашу злость.

Чтобы успокоиться, можно использовать окружающие предметы или стоп-слова. Специалист по эмоциональной регуляции, профессор Стэнфордского университета Джеймс Гросс называет их «помогающие элементы».

Например, в фильме «Управление гневом» герой Джека Николсона, психотерапевт, учил своих клиентов в момент острой злости нараспев произносить странное слово «гу-усфраба». «Гу-усфра-а-а-аба», — пели клиенты и постепенно успокаивались: эта бессмыслица ассоциировалась у них с психотерапевтической группой, давала паузу и перебрасывала мост между гневом и возможностью взять себя в руки.

Допустим, вы знаете, как сложно уложить детей спать, — но вы не хотите поднимать на них голос или наказывать. Помогут не только правила в отношениях с детьми, но и работа над собой. Например, можно повесить на стену принт в виде лобных долей мозга (которые отвечают за управление эмоциями) и написать на нем: «Спокойно! Береги нейроны!» Или, к примеру, вас по какой-то причине раздражает коллега. Поставьте рядом с компьютером открытку самому себе с надписью «Дыши» — и каждый раз, когда на вас будет накатывать злость, вы будете вспоминать, что нужно подышать — например, на счет десять. Наконец, важно помнить, что злость — это эмоция, необходимая для нападения, так что справиться с ней хорошо помогает и физическая нагрузка.

## НЕ ПЫТАЙТЕСЬ «ВЫЯСНИТЬ ОТНОШЕНИЯ» ВО ВРЕМЯ ССОРЫ

Если вы хотите поговорить с близким человеком о злости, лучше сделать это до того, как вас «понесло». Можно рассказать, что вас расстраивает или раздражает и что вы хотели бы изменить. Может быть, у вас есть идеи как — или вы хотите найти способ вместе. Постарайтесь не обвинять и не «выдвигать претензии»: это тоже своего рода агрессия, которая опять же может вылиться в ссору или серьезный конфликт. Во время ссоры в принципе не стоит пытаться решить проблему. В случае большинства других эмоций, чтобы справиться с ними, помогает рассказать о своих чувствах. Но со злостью и гневом все сложнее. Если вы уже в пылу ссоры и начнете говорить о ваших проблемах и эмоциях агрессивно, гнев может только усилиться.

## ПОМНИТЕ, ЧТО ЭМОЦИЕЙ МОЖНО «ЗАРАЗИТЬСЯ»

Существует такой относительно исследованный феномен, как эмоциональное заражение. Это бессознательный процесс, связанный с эмпатией: мы «перехватываем» чужую эмоцию невербально, за счет мимики, жестов, направления взгляда. Ученые говорят о том, что это может происходить даже дистанционно (например, если посмотреть видеоролик), а грусть более «заразна», чем радость.

Конечно, так происходит не всегда. Чтобы это случилось, человек, «передающий» вам эмоцию, должен выражать эмоции ярче вас, но при этом не переживать о ваших чувствах. Как, например, маленький и отчаянно рыдающий ребенок. Важно замечать такие моменты, беречь свои границы, не поддаваться чужой злости и опять-таки стараться сохранять спокойствие.

## НЕ БОЙТЕСЬ ИЗУЧАТЬ СЕБЯ

Обязательно анализируйте себя — ведь страшнее, чем есть, уже не будет. Наблюдайте, как возникают ваши реакции: от ситуации к эмоции, затем к четкой мысли, желанию что-то сделать и, в финале, реальному действию.

Допустим, вы встали в пробку по дороге на важную встречу. Сначала вы ощущаете злость, затем материтесь про себя, потом начинаете паниковать («ужас, я опаздываю, что же теперь будет, все пропало»), потом испытываете желание протаранить впереди стоящие машины, как в GTA, а в итоге со всех сил жмете на гудок.

Если вы несколько дней прицельно наблюдаете за своей злостью, то начнете замечать закономерности в реакциях и их подноготную. Например, специалисты по эмоционально-фокусированной терапии отмечают, что гнев часто является вторичной эмоцией, которая скрывает страх, тревогу, стыд или чувство вины. А гнев — это что-то вроде маскировки, как крышка кастрюли, под которой бурлят совсем другие чувства.

*Взято из открытых источников*

## Совет себе в прошлое

ВРЕМЯ ДАВНО  
УШЛО УЖЕ  
А ТЫ  
ТАК ОТЧАЯННО  
ПЫТАЕШЬСЯ ВЕРНУТЬ



**ПОЗДНО.**  
НИЧЕГО НЕ ВЫЙДЕТ

ботать, а каждое испытание встречать с улыбкой. Не стесняться быть собой, слушать музыку, которая нравится, заниматься любимым делом, уметь смеяться над собой, перестать скучать и отпустить все обиды из своего сердца... Помнить, что мы намного сильнее, чем все обстоятельства и проблемы этого мира.

ЧТО ЖЕ ТЫ С  
ПРОШЛЫМ ТО ВСЕ  
НИКАК  
ПРОСТИТЬСЯ  
НЕ МОЖЕШЬ?

Каждый из нас хотя бы раз в жизни мечтал повернуть время вспять, чтобы исправить свои ошибки, сделать что-то важное или не делать чего-то, получить совет или наставление, которое поможет нам в будущем. Если бы у меня был такой шанс, то я бы сказала себе: «нужно ценить то, что есть сейчас». Нужно верить в себя и не робеть перед чужим мнением. Очень важно усердно учиться и ра-

*Алина Бурова*

  
ПОЧЕМУ ВСЁ  
ИМЕННО ТАК,  
А НЕ КАК-НИБУДЬ  
ИНАЧЕ...



Если бы я имела шанс вернуться в прошлое и дать себе какой-нибудь совет, то я бы сказала, что отказывать друзьям, семье, знакомым в просьбах — это нормально. Нужно ставить свой комфорт на первое место, иначе, помогая всем и подстраиваясь, можно испытать сильнейший стресс.

*Оля Костенко*

**NOTA BENE**

Ежемесячная газета НКПИИТ

**Главный редактор:** Федченко Ольга Михайловна;

**Редактор:** Татаурова К., Леонтьева А.;

**Корректоры:** Паршина А., Костенко О.;

**Верстка:** Калачик А., Мельникова А.;

**Корреспонденты:** Леонтьева А., Макарова А., Ходарева А., Бурова А., Костенко О.



Тираж: 100 экз.

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

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

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