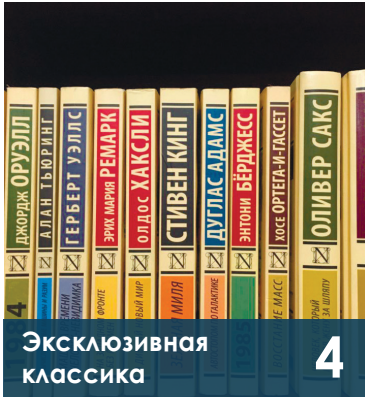


NOTA ВЕНЕ

Ежемесячная газета НКПиИТ | № 49(101)/Февраль/2024



Почему так часто пропадаешь?

Всё началось ещё в Римской империи, Гай Юлий Цезарь узнал, что год не может состоять из целого числа 365 или 366, оставалась четверть от дня и он против воли папы Римского решил ввести в 365 дней и через каждые 4 года добавлять ещё один день. Так и появился високосный год — 1 января 45 г. до н. э.

Многие знают об этом невероятно важном событии, но вы не задумывались почему именно февраль выбрали високосным месяцем?!

Это всё было в той же Римской империи, год там начинался в Марте, а заканчивался в Феврале. Кстати, Июль, тогда это был пятый месяц, называли в честь Гая Юлия Цезаря. Нечетные месяцы длились 31 день, а четные — 30. При Цезаре в феврале 30 дней было только в високосный год, потому что это был последний месяц в году и на него дней не хватало.

Но всё ещё есть вопрос, почему тогда было 29 дней не в високосный год, а сейчас 28?

Февраль, имеющий 28 дней, появился во время правления Октавиана Августа. В то время шестой месяц, Август, был 30-дневным. Однако этот месяц не мог быть меньше, чем Июль, который длился 31 день. Для того чтобы уравновесить эти два месяца, один день был удален из Февраля. Это объясняет, почему в нашем календаре август и июль имеют по 31 дню каждый, а февраль — только 28.

Немного легенд о несчастном феврале:

1. День Холостяка. В этот день с 1288 года в Шотландии женщины имели право сами свататься к понравившемуся мужчине. И даже был закон, что холостяк не имел права отказываться, либо ему приходилось платить большой штраф.

2. В книгу рекордов Гиннесса внесена удивительная семья из Норвегии, где трое детей родились 29 Февраля только в разные високосные годы.

3. В советское время в роддомах родителям, у которых ребенок родился 29 февраля, предлагали выбрать соседнюю дату, чтобы не усложнять ребёнку жизнь. Единственное неизвестно — как такой день рождения мог чем-то насолить.

Взгляни на лук по-новому 2 часть

Институт цвета Pantone объявил главный цвет 2024 года — оттенок оранжевого «персиковый пух». Мы же, в свою очередь, ничего объявлять не собираемся, но с радостью поделимся находками в сфере моды.

Преппи — стиль, подходящий студентам и офисным работникам. Расслабляет и освежает, привнося свои изюминки в обычную офисную одежду.

- спокойные тона, утонченные и аккуратные аутфиты;
- минимум аксессуаров. Для девушек допустимы сдержанные украшения без лишнего декора: кольца, небольшие серьги и кулоны. Парни могут дополнить образ часами, ремнем и галстуком. В преппи-аутфит органично впишется премиальная сумка, берет и шарф;
- максимум 2-3 цвета. Чаще всего встречаются красный, синий, зеленый и коричневый;
- премиальные, преимущественно натуральные материалы: шерсть, кашемир, кожа, хлопок;
- акцентные и узнаваемые принты. Такие, как клетка тартан, ромб, полоска.



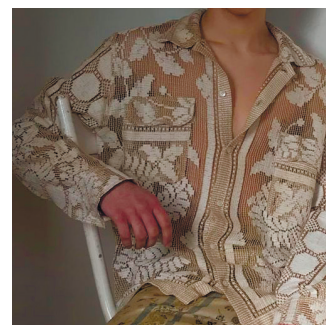
Юбки в пайетках — разбавляет повседневный образ. Дизайнеры рекомендуют носить юбку длины миди или макси и сочетать их с базовым гардеробом, например, свитером, жакетом, блузкой, свитшотом.



Бахрома — не сделает наряд слишком экстравагантным, но однозначно добавит индивидуальности. Может украсить подол юбки, объемный палантин или рукава жакета и кардигана.



Прозрачность — смело, необычно и стильно! Это могут быть платья, юбки, рубашки, но обязательно нужно надевать второй слой, либо первый, чтобы не выглядело вульгарно. Дизайнеры предлагают носить в паре с базовыми жакетами и рубашками, как бы подчеркивая, что прозрачная юбка может быть частью повседневного образа.



Сумки-оверсайз — функциональное и стильное пополнение гардероба.

- актуальны гладкая кожа, выделка под рептилию, деним, рельефный текстиль и мех. Интересный эффект может достигаться за счет декора из меха, бахромы или многочисленных рюш;
- традиционный черный и оттенки коричневого всегда в тренде, но, также, можно встретить золотые, серебряные, красные, розовые и белоснежные сумки. Популярны нежные оттенки, например, лаванда, персик, жемчужно-серый;
- большие, очень большие и гигантские сумки, или традиционные модели среднего размера так же актуальны, а вот формат «микро» в этом сезоне уже устарел. Самые маленькие модные женские сумки предлагаются для вечерних выходов, для ношения на поясе или на цепочке.



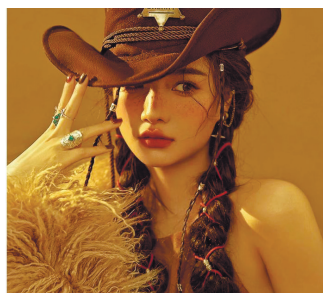
Lady Like — элегантный стиль, который подчеркивает фигуру.

- пастельные и благородные оттенки;
- ткани: шелк, кашемир, атлас, тонкая шерсть;
- силуэты с ярко-выраженной талией, длинные рукава, юбка ниже колен;
- аксессуары (перчатки, шейные шарфы, очки, элегантные неброские украшения, небольшие шляпки, широкий или очень узкий ремень);
- классические туфли на каблуке.

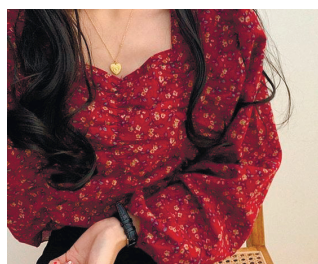


Вестерн — образ ковбоев!

- брюки из плотного денима с кожаными вставками;
- хлопковая рубашка;
- шляпа с лихо загнутыми полями;
- кожаный жилет или куртка;
- шейный платок;
- широкий ремень с пряжкой.



Цветы и цветочный принт на одежде — делает образ более романтичным и свежим. Можно носить, как блузы, джинсы, брюки, рубашки, свитшоты, аксессуары с объемными цветами (например, чокер с цветком на шее), так и более привычные варианты, платьев, рубашек, юбок в цветочный принт.



ТЕКСТ: Яганшина Полина
ФОТО: Pinterest

Новая глава

Закончился очередной учебный день. Придя домой, хочется отвлечься от реальности. Классическая литература, как известно, с лёгкостью переносит читателя в другую эпоху, на век так точно! Открыв книгу, вы сможете оказаться в доброй сказке или попасть во времена, полные таинств и интриг. У вас есть прекрасная возможность попасть в уникальные истории, написанные великими людьми!

Мы подготовили для вас подборку книг от «Эксклюзивной классики», которая славится красиво оформленными обложками и удобным форматом.



Фрэнсис Бёрнетт, «Таинственный сад»

Добрая сказка, поднимающая темы дружбы, семьи и природы.

Десятилетняя Мэри Леннокс после смерти родителей уехала из Индии в Англию, в поместье своего дяди — Арчибальда Крэйвена. Будучи капризным ребёнком, девочка вынуждена привыкнуть к жизни, в которой есть определённые правила. Однажды Мэри узнаёт о заброшенном саду, в который запрещено входить, и решает отыскать его, ведь без приключений далеко не уйдёшь! Сколько ещё тайн предстоит раскрыть героине — узнаете в книге!



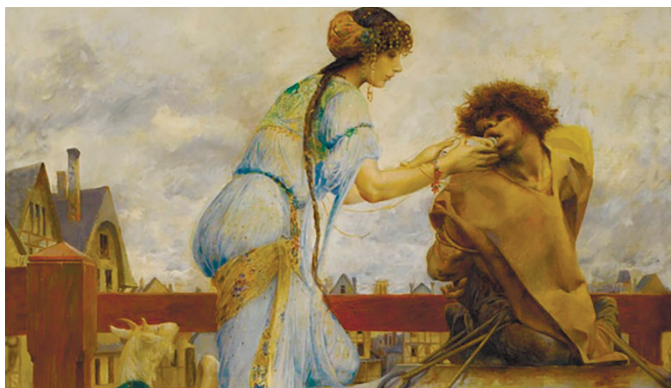
Пауло Коэльо, «Алхимик»

Это роман, сюжет которого сказочный, даже фольклорный. Пастух Сантьяго видит удивительный сон, в котором он должен прийти к египетским пирамидам. Путь, наполненный преградами, привёл его в Африку, к Алхимику; к разгадке истин и даже к обретению сокровищ. Каждый человек должен пройти именно такой «путь», — тернистый, сложный — чтобы найти свой баланс.



Ги де Мопассан, «Милый друг»

Милый друг — так величают француза Жоржа Дюруа его знакомые. Красавец-мужчина, у которого нет ни хорошей работы, ни устойчивых финансов. И тогда герой решает, что пора прокладывать себе «путь наверх». Дух продажности, тайные связи, нравы французского общества, сплетни — это и даже больше вы можете встретить в сильном остросоциальном романе.



Виктор Гюго, «Собор Парижской Богоматери»

Думаю, многие знают мультфильм «Горбун из Нотр-Дама». Так вот, в сюжет заложена реальная история собора, который является главным героем самого романа!

Это история о запретной любви — в силу религии, социального положения и прочих тонкостей — и трагедии. В книге вы встретите знакомых героев: яркую цыганку Эсмеральду, добродушного звонаря Квазимодо, капитана Феба и других персонажей. Это история, пережившая века, никого не оставит равнодушным.

Фрэнсис Скотт Фицджеральд, «Великий Гэтсби»

Сюжет переносит читателя во времена гангстерских разборок, яркой жизни, полной богатства и «лёгких» денег.

Однажды Ник Каррауэй получил приглашение на званый ужин в особняке таинственного богача Джея Гэтсби — легенды Нью-Йорка. Он организовывал самые громкие вечеринки во всей округе, достиг богатства, власти, но не обрёл того, о чём действительно мечтал — истинной и вечной любви.



Джек Лондон, «Время-не-ждёт»

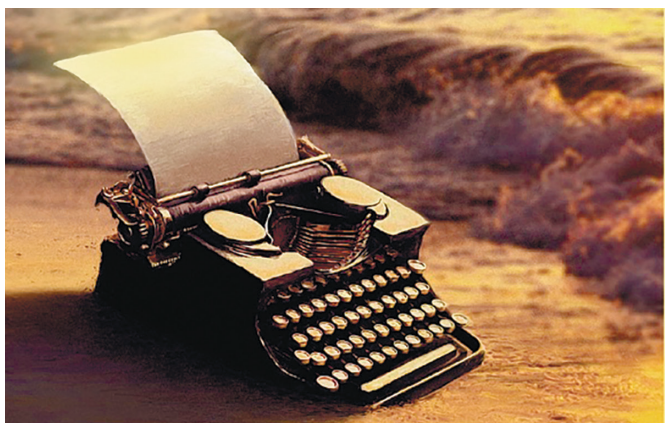
Жизнь для легендарного Элама Харниша — лишь игра в покер на огромные ставки. Он любит идти на риск с угрозой потерять всё, чтобы потом обязательно отыграться. Авантюристу Эламу не страшна трудность жизни золотоискателя. Есть то, что герой ценит в своей жизни, и это — свобода, которую он может потерять.



Джек Лондон, «Мартин Иден»

Это история о человеке, который «сделал себя сам», начиная с малого.

Любовь побуждает на невероятные поступки. Чувства к девушке из высшего общества побуждают героя заняться самообразованием, чтобы стать достойной партией для возлюбленной. Мартин становится писателем, но все издательства отказываются принимать его рукописи. Пережив взлёты и падения, отказ от любимой, он наконец становится знаменитым. Но смогут ли слава и успех уберечь героя от разочарования в фальшивой жизни?



Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький принц»

Да, это сказка, но больше для взрослых, чем для детей. В книге много мудрости, печали; история пропитана глубоким смыслом жизни.









Во время полёта что-то разладилось в моторе судна и пилот, летевший без механика и пассажиров, совершил вынужденную посадку в пустыне Сахара, после чего уснул на песке. Вокруг не было ни единой души, но тем не менее на рассвете его разбудил необыкновенный мальш, просивший пилота нарисовать барашка.

Надеемся, что подборка поможет выбрать вам подходящую книгу! Приятного прочтения!



ТЕКСТ: Буробина Софья
ФОТО: «Читай-Город»

Плейлист для учебы, хобби и отдыха

 <p>PLAYLIST NOTA BENE</p> <p>Something only we know Keane</p> <p>00:00 03:59</p>	 <p>PLAYLIST NOTA BENE</p> <p>Lost and found Mondo Loops & Aiguille</p> <p>00:00 02:34</p>
 <p>PLAYLIST NOTA BENE</p> <p>Sunshine Stray Kids</p> <p>00:00 03:42</p>	 <p>PLAYLIST NOTA BENE</p> <p>Dying language Nadav Cohen</p> <p>00:00 03:31</p>
 <p>PLAYLIST NOTA BENE</p> <p>If you BigBang</p> <p>00:00 04:24</p>	 <p>PLAYLIST NOTA BENE</p> <p>I am not lost Nothingtosay</p> <p>00:00 02:54</p>
 <p>PLAYLIST NOTA BENE</p> <p>Je te laisserai des mots Patrick Watson</p> <p>00:00 02:41</p>	 <p>PLAYLIST NOTA BENE</p> <p>Happy moment No Spirit</p> <p>00:00 02:49</p>
 <p>PLAYLIST NOTA BENE</p> <p>The perfect pair Beabadoobee</p> <p>00:00 02:58</p>	 <p>PLAYLIST NOTA BENE</p> <p>Goodnight, friend Allem Iversom & Dotcry</p> <p>00:00 02:19</p>

НОВОСТИ

Наш долг – беречь природу

Студенты нашего колледжа приняли участие в организации выставки «Экологический плакат», которая прошла в рамках городского экологического фестиваля искусств «АкадемЭкоФест» в Академгородке.

Все ребята постарались на славу – их работы вышли броскими, понятными и запоминающимися. Так держать!

Неизведанный и бескрайний

В рамках Декады Российской Науки для студентов колледжа была проведена тематическая лекция «Космическая погода». Научно-познавательный материал был представлен педагогом МАУ ДО ДЮЦ «Планетарий» Соболевой Мариной Васильевной.

Наверняка каждый хоть раз в детстве грезил космосом! Всем известно насколько он таинственный и опасный.

Сама лекция прошла в форме дискуссии. Студенты узнавали факты о космосе, а также участвовали в беседе со специалистом.

Все остались довольны подобным мероприятием.

Спаси чью-то жизнь – стань донором

Донорская кровь – единственное и незаменимое другими препаратами лечебное средство на сегодняшний день.

6 февраля студенты и педагоги нашего колледжа в очередной раз приняли участие в проекте «Сдай кровь – спаси жизнь». Кто-то присоединился к донорскому движению впервые, а кто-то является его постоянным участником, что не может не радовать.

Всё-таки донорство – важное дело, способное спасти чью-то жизнь.



История нужна. История важна

В стенах нашего колледжа была проведена конференция «Нам есть чем гордиться. О мостах Новосибирска и не только» в рамках Дня российской науки, посвященная памяти выпускников Новосибирского высшего военного командного ордена Жукова училища, отдавших свои жизни в ходе специальной военной операции.

Участниками конференции стали нынешние студенты НВВКУ.

Двухчасовую масштабную работу торжественно открыла директор училища Татьяна Александровна Звягина.

Инициатором и модератором мероприятия стала преподаватель иностранного языка Соловьева Наталья Викторовна, которая до начала выступлений объявила минуту молчания в память о погибших.

Каждому следует больше знать об истории города, с которым связана его жизнь. Передавая эти знания и традиции из поколения в поколение, мы сохраняем нашу историю.

Конференция прошла в доброжелательной атмосфере. Это поспособствовало более активному взаимодействию между представителями образовательных организаций.

Участники мероприятия выразили друг другу слова благодарности за общение и полученный опыт, а также пожелали сделать подобного рода конференции ежегодным событием.

А это ещё что?

Да-да, дорогие читатели, рады представить вам просто потрясающую новость! Теперь наша газета ведёт ещё и телеграм канал. Там вы можете ознакомиться с разного рода интересностями и узнать чуть больше о жизни нашего коллектива.

Зайти к нам можно по ссылке:

https://t.me/notabene_009

Ждём всех желающих, каждому будем рады!

Любимым девушкам

Приближается 8 марта — Международный женский день. Изначально этот праздник был посвящён борьбе за права, независимость и свободу нашей прекрасной половины человечества. Со временем смысл праздника немного утерять истинное значение, но его всё также помнят и празднуют. И нам стало интересно, что на этот праздник хотели бы получить в подарок девушки нашего колледжа? Мы задали им несколько вопросов и получили разнообразные ответы.



Балеевских Надежда, Д-9-22

— Какое значение для тебя имеет этот праздник?

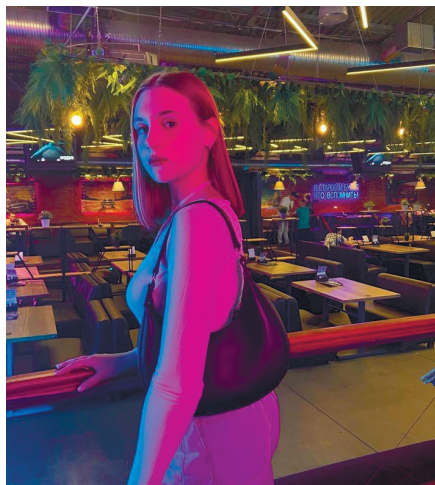
— Исторически сложилось, что 8 марта — это день солидарности и сплочённости женщин, день борьбы за женские права независимо от их национальности и культуры. Прошло много лет, сменились ценности, поколения, и отныне 8 марта является светлым праздником нежности и красоты женщин, это день, когда каждая из нас может почувствовать себя особенной и любимой. Я считаю, что в этот день нужно благодарить женщин, ведь мы в самом деле очень сильны и умны, каждая из нас достойна приятных знаков внимания, подарков и тёплых встреч. Мое отношение к данному празднику исключительно позитивное, отношусь с большим трепетом и нежностью к каждому поздравлению и тёплому слову в свой адрес.

— Что бы ты хотела получить в подарок от близких людей?

— Что же насчёт подарков? Я считаю, что самый ценный подарок для женщин и девушек в этот день — это, безусловно, внимание, приятные слова и ухаживания. Мне было бы очень приятно получить при-

глашение на свидание, будь то кино, ресторан, выставка или просто приятный вечер в домашней обстановке. И, бесспорно, этот мартовский день не может не ассоциироваться с теплом и цветением, безумно приятный жест — порадовать девушку цветочками.

От себя хочу передать свои тёплые и искренние поздравления для девушек, выражаю своё уважение и благодарность всем вам!



Трахнова Марина, ИД-9-22

— Какое значение для тебя имеет этот праздник?

— 8 марта — это значительное событие для всех женщин. Когда-то женская половина человечества отстаивала свои права, провозглашала свободу и боролась за независимость, чтобы быть наравне с мужчинами. Но сейчас многие уже и не помнят истинное значение этого дня. Его просто отмечают как женский праздник, он ассоциируется с наступлением весны, свежестью и возрождением природы после зимней спячки.

Я люблю этот праздник и его историю. Для меня это день, который напоминает о необходимости уважения к женщинам и признания их достижений. Я отмечаю этот праздник с уважением и поддержкой прав на равенство и свободу.

— Что бы ты хотела получить от близких людей в подарок?

— Самое важное для меня не подарок, а внимание. Но если говорить о подарке, мне было бы приятно получить букет цветов или памятный подарок, а может просто хорошо провести время с любимым человеком и оставить в своей памяти приятные воспоминания и моменты.



Васильева Екатерина, ДК-2-9-23

— Какое значение для тебя имеет этот праздник?

— Он имеет для меня большое значение. Я горжусь, что можно вспомнить то, что сделали женщины в этот день.

— Что бы ты хотела получить от близких людей в этот день?

— Наверное, больше внимания в виде приятных слов. Это самое главное.



Алиса Трепоухова, ДК-2-9-23

- Какое значение для тебя имеет этот праздник?
- Он имеет для меня достаточно большое значение. Я люблю этот праздник.
- **Что бы ты хотела получить от близких людей в подарок?**
- Вообще, для меня не важно, какой подарок. Главное, чтобы было понимание!



Дроздова Софья, ДК-2-9-22

- Какое у тебя отношение к этому празднику?
- Нейтральное. Делаю подарки подругам, маме, сестре.
- **Что бы ты хотела получить в этот день от близких?**
- 300 рублей на комбо «5 за 300» в KFC.

тактичными и действительно приятными.

– **Что бы ты хотела получить в подарок от близких людей?**

– С подарками всё просто: от друзей не жду ничего, кроме смешных картинок с поздравлениями, мама уже пообещала мне новую тушь, а папа подарит букет (это у нас уже традиция), а вот чего ждать от молодого человека, я даже и не знаю. Надеюсь, он придумает что-нибудь интересное.



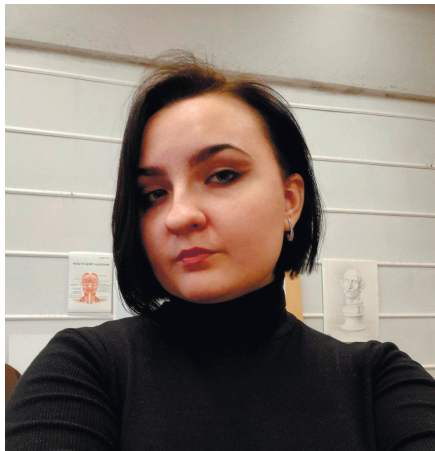
Ульяна Скрипченко, ДК-1-9-23

- Какое значение для тебя имеет этот праздник?
- Я люблю его, мне нравится делать подарки.
- **Что бы ты хотела получить в этот день от близких?**
- Достаточно будет просто внимания и уделённого времени.



Пакулова Анастасия, ДК-2-9-22

- Какое значение для тебя имеет этот праздник?
- Я его не праздную, поэтому он для меня не так важен. Отношение к нему у меня нейтральное.
- **Что бы ты хотела получить в подарок от близких людей?**
- Думаю, деньги.



Анастасия Виль, ИДР-11-22

- Какое значение для тебя имеет этот праздник?
- К этому празднику я отношусь прекрасно! Мне нравится, что сейчас стали всё чаще говорить о его истинном смысле — борьбе за равноправие. В этот день мы, девушки, можем открыто заявить о себе, о важных для нас темах и проблемах. Но я не выступаю и против классических атрибутов этого праздника — букетов и подарков. Лишь бы пожелания в этот день были

Мы рады, что девушки не забывают истоки праздника и гордятся его историей. Прошло много лет, и в нашем мире изменилось достаточно много вещей, в том числе и возможности женщин. Дорогие девушки, поздравляем вас с этим прекрасным днём и желаем быть всегда услышанными, любимыми и счастливыми!

ТЕКСТ: Притчина Софья
ФОТО: предоставлены участниками опроса

Зелёный подоконник

Без пяти минут в окно постучит весна. На календаре появится желанная надпись «март», но природа с погодой явно не согласны следовать надуманным месяцам. На улице всё так же холодно и серо, а вайб весны явно где-то задерживается.

И чтобы скрасить ожидание зелёных листочков, мы вырастим их сами. Да-да, прямо на своём подоконнике! Представляете, как здорово, когда за окном тают сугробы и капает с крыш, а на вашем окошке распускаются первые стебельки. И причём не какие-то там, а выращенные вашими ручками.

Теперь главное, не бежать сломя голову в ближайший магазин семян, за самыми яркими цветами. Нам нужно что-то попроще: большие пышные цветы, конечно, у вас могут, и вырасти, но точно не в марте.

Первым делом, определяем, на какую сторону выходят окна: на юг, север или юго-запад? Компас в помощь. Эта мелочь может замедлить или ускорить рост зелени.

Когда сторона света определена, можно освобождать подоконник, вооружаться баночками, лопатками и пакетом земли.

Наш следующий вопрос: а что садим? Первая мысль — положить луковицу в воду. За эту мысль мы цепляемся и развиваем для лучшего результата. Кладём её в ёмкость с землёй, и скорость роста лука увеличится в два раза.



Репчатый лук — растение неприхотливое; поставить поближе к солнышку и периодически поливать, будет вполне достаточно. И через пару дней, у вас уже будут торчать зелёные пёрышки. А спустя 14-15 дней, отростки вырастут на 30-40 см.

Теперь при готовке можно добавлять зелень со своего «огорода». Пара хвостиков в день помогут поддержать иммунитет и не подхватить весеннюю простуду.

Не нравится лук? — значит, растим **листовой салат**. Тот самый, с которым ассоциируется правильное питание и лёгкость весны.

Он уже не такой вольный как лук. Ему нужно чуть больше внимания, но не пугайтесь — ничего сложного не будет.

Самый скоростной — это **кресс-салат**, всего за 2 недели из него вырастет прекрасный красавец. Однако, чтобы всё было так быстро, сразу после посадки, укройте его на пару дней пакетом и поставьте в тёмное место, чтобы он согрелся. Ещё салат не любит сквозняков и перепадов температур (осторожно открывайте окно, чтобы зелень не продуло). Для самых ярких хрустящих листьев, растению нужно 12-14 часов света, (так что лампа лишней точно не будет) и поливать по мере подсыхания.



А где же взять ростки? Очень просто — купить в магазине кресс-салат в горшочке; листья добавьте в блюда, а корешки пересадите.

Яркие зелёные листья будут радовать не только глаза, но и организм, насыщая витаминами после зимнего мрака.

Укроп — главный друг весеннего салата. Тоненькие тёмно-зелёные веточки, которые так ажурно смотрятся на подоконнике, мы будем выращивать из семян (ибо, а где найти живой отросток).

В подготовленную баночку с землёй выкладываем семена, накрываем плёнкой и прячем в тёмное тёплое место. Не забываем протирать плёнку от испарений!

Через пару дней у нас проклюнутся ниточки укропа и можно переносить его на подоконник. Ажурный господин любит сквозняки и тянется к солнышку. Если будете поворачивать горшочек разными сторонами к свету, то быстрее соберёте урожай.

Укроп — универсальная специя; салаты, супы, гарниры и мясо — вкусно будет везде.



Микрозелень в яичных скорлупках — весенний креатив. Если на подоконнике места, ну совсем мало, то скорлупа от яйца туда уж точно поместится. Вдобавок, выглядит это весело. А если нарисовать смешные рожицы для «горшочков», то будет ещё веселее.

Для этих растений даже не обязательна земля, и гидрогелевые шарики (орбизы) отлично справятся с ролью грунта. Засыпьте их и семена микрозелени в скорлупку, полейте водой и подождите пару дней. У вас вылупятся тонкие росточки, которые сразу же можно съесть.

Выбор подобных семян в магазинах огромен и вы точно найдёте что-то на свой вкус. Главное, чтобы на упаковке была пометка «микрозелень».

А пока вы будете сажать семена, следить за их ростом и пробовать первый урожай, настоящая весна и сама постучится в окно. Быть может, выращенная за это время зелень замотивирует вас посадить что-то более интересное: цветы или овощи побольше.



ТЕКСТ: Кучинская Таисия
ФОТО: из открытых источников

Способ жить снаружи головы

Этот выпуск посвящён вдохновению, поэтому предлагаю ознакомиться со статьёй, которая заставит задуматься вас о вашем психическом состоянии, которое наделяет вас колоссальной энергией, высокой трудоспособностью и ощущением готовности совершить невозможное!

Вдохновение – это то состояние, которое поможет обрести предельную концентрацию, это всплеск мотивации, азарт и увлечённость, с которыми легко «свернуть горы». Под влиянием этого чувства люди смогут решить даже самые сложные задачи, способны работать долгое время и выполнить огромный объём работы.

Чаще всего такой ответ можно получить, размышляя на эту тему. А если подумать, с точки зрения психологии?

Американский психолог А. Маслоу акцентирует своё внимание на первом этапе творчества – на мгновениях озарения. Он уверен, что творческий человек в моменты вдохновения способен быть снаружи головы, забыть о прошлом и будущем – жить только настоящим.

Психологи согласны с тем, что вдохновение – это не дар свыше, это внутреннее состояние человека. Это то, что даёт энергию на выполнение любых задач. У некоторых людей ощущение вдохновения и желания творить приходит в вечернее и ночное время. В этот период появляется возможность сконцентрироваться на предстоящей работе, несмотря на усталость. Почему вдохновение приходит ночью? Это связано с тем, что в этот период организм рассла-



бляется, а человека не отвлекают посторонние шумы, соседи, бытовые дела. После дневной городской суеты так приятно заняться любимым делом – тут и появляется простор для мыслей и творческих порывов. Но такое ощущение сопровождает далеко не всех людей... Поэтому на вопрос, почему нет вдохновения ночью, или, наоборот, днём, психологи отвечают, что это связано с особенностями организма человека, его эмоциями и переживаниями.

Вдохновение необходимо каждому человеку, чем бы он ни занимался. Иногда его еще называют ресурсным состоянием или состоянием потока. Как аппетит приходит во время еды, так и вдохновение может прийти в момент творчества. Вы можете проложить маршрут вдохновению через состояние потока – это одновременно самый простой и самый сложный вариант, потому что тут нужно взять себя в руки и начать действовать.

Все великие произведения искусства и научные открытия были сделаны в ресурсном состоянии. Его роль в нашей жизни сложно переоценить. Вдохновение – универсальный помощник, с которым можно добиться невероятных результатов в чем угодно.

Помните, что вы не будете постоянно чувствовать вдохновение, просто попробуйте последовать советам ниже. Это поможет успокоить и вдохновить себя.





1. «Мечтать не вредно»

Это очень даже полезно! Можно хорошо развить своё воображение, что способствует вдохновению.

2. Занимайся саморазвитием

Читайте книги – интересные мысли помогут начать творить. Процесс самопознания способен стать мотиватором и источником вдохновения и творчества.

3. Не забывай отдыхать

Слушайте свой организм, не забывайте об отдыхе, полноценном питании и крепком сне. Даже короткий перерыв поможет восстановить баланс сил и продолжить работу.

4. Общайся с людьми

Благодаря общению мы можем находить единомышленников, с кем нам интересно проводить время и делиться своими мыслями и чувствами. Общение может помочь вам получить новые идеи и перспективы. Обратите внимание на людей, которые вам нравятся, и кто может вас мотивировать, и проводите время вместе с ними.

5. Будь на позитиве

Везде ищи свои плюсы. Положительные эмоции вдохновляют намного больше негативных, которые только подкрепляют угнетённое состояние.

6. Верь в себя

Это стимулирует нашу внутреннюю мотивацию и даёт нам силы продолжать действовать, даже когда все кажется трудным и невыполнимым.

7. Путешествуй

Чаще выходи на улицу, даже мини-прогулки помогают разгрузиться и наполнить себя хорошими мыслями. Смотрите вокруг себя и обратите внимание на красоту природы. Это может помочь вам переосмыслить свои мысли и найти новые пути решения проблем.

8. Ищи комфорт

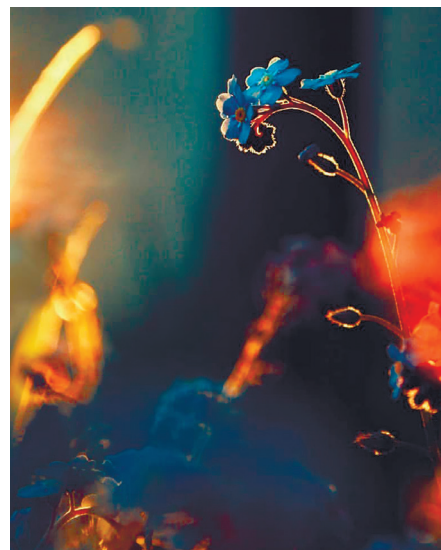
Найдите место, где вам нравится что-то делать, так как бывает, когда находишься не там, где тебе комфортно ничего не получается и валится из рук.

Если подумать глубже, то это не просто советы. Это идеи, которые помогут «выбраться из своей головы», жить в данный момент — о чем и говорил А. Маслоу. В какую сферу вкладывать своё вдохновение решать нам. Главное, чтобы это приносило приятные эмоции от процесса и результата.

ТЕКСТ: Мамуркова Татьяна
ФОТО: из открытых источников

Подборка вдохновляющих творческих каналов на YouTube

Вдохновение — что же это такое и где его искать? Если посмотреть в интернете, то он скажет нам, что это такое особое душевное состояние, сопровождающееся подъёмом творческих сил и желанием создавать что-то прекрасное. Думаю, каждый из нас хоть раз встречался с этим явлением, каждому знакомо это чувство, когда работа идёт как по маслу, ещё и приносит удовольствие. В такие моменты так и хочется не останавливаться и творить, творить, творить... Но что же делать, если воодушевлённый настрой вдруг покинул нас, а работу закончить надо в ближайшие сроки? На самом деле, вряд ли кто-то знает точный ответ, каждый из нас ищет его в чём-то своём, более близком к сердцу. Это может быть связано с чем угодно, будь то природа, наука, искусство или люди. Вероятно, в наше время найти вдохновение чуточку легче, чем в прошлом, имея под боком такой чуть ли не бесконечный источник информации, как интернет. Как можно было понять по названию, речь в этой статье пойдёт о различных интересных каналах на платформе YouTube, которые, в теории, могут помочь вам найти своё вдохновение!



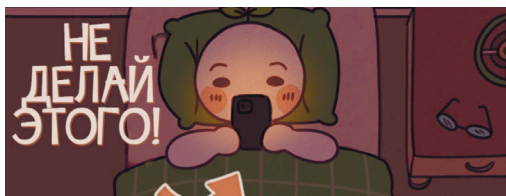
Калинкин!

На канале выходит литературное шоу «Что бы мне поделить, только бы не почитать», где ведущие Женя Калинкин и Даша Касьян обсуждают представителей как русской классики, так и зарубежной литературы, таких как Ф. М. Достоевский, М.А. Булгаков, Уильям Шекспир, Стивен Кинг и так далее. К каждому новому выпуску подбираются оригинальные тематические костюмы, грим, декорации, продлевается большая работа для создания особенной обстановки, меняющейся с каждым новым автором.



Кирилл Зазулин

Блогер снимает скетчи на серьёзные темы о нездоровых отношениях, двойных стандартах, поведении детей и родителей в семьях, о любви к себе, уважении в обществе, транслирует в своих видео как негативные, так и позитивные стороны жизни. Своей работой он дарит надежду многим людям, что неоднократно писали ему искренние слова благодарности в комментариях.



NemiRkiN

Очень полезный канал, который может помочь вам разобраться в себе или просто лучше начать понимать то, что происходит вокруг. Много интересных видео на темы личности, дружбы, любви, одиночества, страхов, фобий, эмоций и т.д.

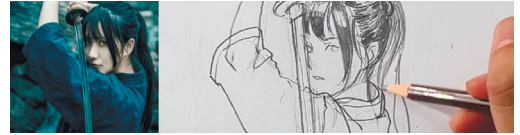


Ильнур

Для любителей науки, жаждущих больше новой информации! Или просто любителей спокойно посидеть и послушать интересные факты обо всём на свете. Автор часто проводит трансляции и публикует shorts с познавательным контентом. Затрагиваются такие темы, как история, космос, земля, моря, люди, животные, динозавры... в общем, факты действительно обо всём.

Chommang_Drawing

Для тех, кто любит рисовать или смотреть, как другие люди рисуют. Наверняка вам понравится, на канале очень уютно. В shorts часто можно встретить asmr.



hannah bahng

Чудесный музыкант, изумительная певица, и просто прекрасный человек. Загляните, не пожалеете. Кто знает, может быть, она станет вам хорошей подругой! Но уж мимо таких красивых песен вы точно не сможете пройти.



Zior Park

Восхитительный артист, песни которого переполнены смыслом. Его яркий образ запомнится вам надолго. А вдруг так окажется, что его музыка как раз в вашем вкусе? Тогда вы сможете пополнить плейлист новыми шедеврами, попробуйте!



Green Apelsin

Наверняка вы уже слышали хотя бы одну песню этой прекрасной исполнительницы. «Мёртвые розы», «чревоугодие», «игрушка», «парфюмер»... Вспомнили? Если же нет, самое время узнать о чём я говорю и заглянуть к ней на канал.



ВкусВилл

«Повар спрашивает повара...»

Любите готовить или наблюдать за процессом готовки, чтобы после насладиться аппетитным видом приготовленного блюда? На этом замечательном канале от одноимённого интернет-магазина вы найдёте небольшие видео с самыми разными рецептами из натуральных продуктов: блинчики, пастрома, творожная запеканка, эклеры, моти, татаки из говядины и много чего другого.



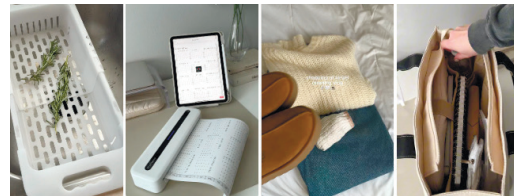
Ricette di Caterina

Снова канал про готовку, но здесь уже преобладает выпечка из теста. Атмосфера очень домашняя, спокойная и тёплая до того, что переносит в детство, в деревню к бабушке, на летнюю кухню в одно раннее светлое утро...



Tori Lanae

Короткие ролики об организации рабочего пространства, заботе о себе и особом жизненном стиле. Всё это сопровождается спокойной музыкой и asmr. На канале преобладают светлые цвета, очень много белого и пастельных оттенков. Отличный выбор, чтобы расслабиться.



Sand Castle University

Восхитительные песчаные скульптуры, поражающие воображение своей ювелирностью и масштабом. Можно ощутить себя на берегу моря или даже океана, среди шума волн, ударающихся о землю, и просторов нагретого солнцем песка.



ТЕКСТ: Гончарова Анастасия
ФОТО: из открытых источников

Солнце в тарелке

Вот уже близится конец зимы и совсем скоро наступит весна. Хочется ожидать тёплой погоды, щебетания птиц и ещё более позднего заката. Красота и только! Однако чтобы встретить такую прекрасную весну, нужно соблюсти традиции.

Всем должно быть известно о празднике Масленица, а также о том, что он является «переходом» времён года.

Так какие же традиции имеет этот праздник?

На самом деле всё просто: нужно печь блины, ходить в гости, устраивать застолья, кататься на санях, а также обязательно сжигать или хоронить чучело Масленицы.

Но стоит узнать, какой в этом смысл.

Дело в том, что такой обряд означает перерождение, очищение от старого и переход к новому. То есть как раз смену времён года.

А сами шумные и весёлые празднования устраивались в помощь весне, чтобы прогнать зиму. По крайней мере, так считали в народе. Они верили, что если не веселиться на Масленицу, то год будет бедным, неплодородным и чахлым.

Сам праздник обычно проходит семь дней, ровно за неделю до Великого поста. Потому никогда нельзя называть его точную дату. К примеру, в этом году Масленица будет с 11 по 17 марта.

Есть несколько интересных фактов об этом празднике:

Образ Масленицы зачастую представляется женщиной, но на самом деле это мужчина. В Древней Руси Ярилу – языческого бога солнца и плодородия – представляли в образе молодого юноши.

Поговорка «первый блин комом» изначально имела другой смысл. Наши предки называли комами медведей, а праздник весеннего равноденствия – Комоедицей. Поэтому на самом деле поговорка звучит так: «первый блин комам».

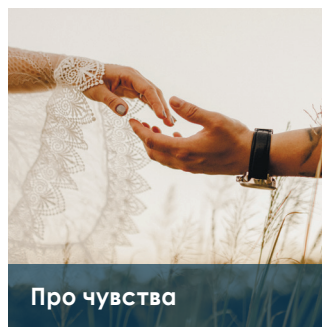
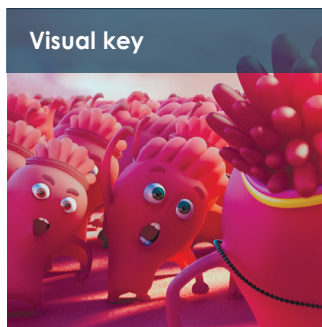


В древности блины являлись поминальным блюдом, которое готовили, чтобы почтить память предков. Но со временем они стали олицетворением солнца и главным символом Масленицы.

Если следовать традициям, то обязательно нужно радостно провести праздничную неделю. Гуляйте на свежем воздухе и веселитесь, а главное – не забывайте вкусно есть.

ТЕКСТ: Дремайло Карина
ФОТО: из открытых источников

В следующем выпуске газеты читайте:



Главный редактор: Федченко Ольга Михайловна;
Редактор: Мамуркова Т.;
Корректоры: Ишук А., Ковалева Н., Наумов А., Притчина С., Чернова М.;
Верстальщик: Аверкина Е.;
Корреспонденты: Аверкина Е., Буробина С., Гончарова А., Дремайло К., Кучинская Т., Мамуркова Т., Притчина С., Яганшина П.

Тираж: 50 экз.
Адрес редакции:
Немировича-Данченко 102/1, каб. 223.
Группа редакции ВКонтакте:
http://vk.com/notabene_009
Группа редакции в Телеграм:
http://t.me/notabene_009
e-mail: ngtp223@yandex.ru

Наш Telegram



Наш VK

