

НОТА ВЕНЕ

Ежемесячная газета НКПиИТ | № 50(102)/Март/2024

НОВОСТИ



Дальше – больше

Команда КВН нашего колледжа «Т9» всего третий раз на сцене и уже делает успехи!

В ДК им. Горького состоялся фестиваль официальной лиги «КВН-Сибирь-НЭКСТ», в котором приняли участие 26 команд из разных образовательных учреждений.

Команда «Т9» первый раз вышла на сцену ДК и очень удачно! Участники тщательно готовились к фестивалю и точно не зря. Ведь по итогу команда смогла пройти в сезон!

Дальнейших успехов юным КВНщикам!

Всей семьей на фестиваль!

С 15 по 17 проходит фестиваль «Всей семьей». Он создан для объединения активных семей из Новосибирской области.

В течении этих трёх дней участников ждали различные интерактивы и мероприятия.

Наш колледж стал площадкой для фестиваля!

Сила в разуме

На базе СП «Ефремовец» прошел первый этап районного интеллектуального турнира «Perpetuum mobile» в рамках программы «Равно, значит Конгруэнтно» среди молодежи Кировского района.

Студенты нашего колледжа в командах «Забыли» и «Я родился», несмотря на большую конкуренцию, смогли одержать победу в силу своей усердной подготовки.

Желаем успехов участницам!



Снова в деле

Уже не первый год студенты нашего колледжа принимают активное участие в региональном чемпионате профессионального мастерства «Профессионалы». Множество направлений способствуют развитию специалистов разных сфер деятельности. Такой опыт точно не станет лишним!

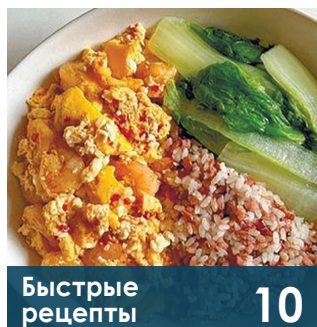
Но, может, не всем известно, что это за чемпионат? Ничего страшного! Об этом можно прочитать далее, на странице...



«Профессионалы» 2



Весна пришла 8



Быстрые рецепты 10



Про чувства 12

«ПРОФЕССИОНАЛЫ — 2024»

С 19 по 29 марта в «НКПиИТ» прошёл Региональный чемпионат «ПРОФЕССИОНАЛЫ». Присутствовали две категории конкурсантов: юниоры (обучающиеся ОО и не являющиеся студентами ПОО в возрасте от 14 лет) и основной состав (обучающиеся ПОО).

Было организовано 10 конкурсных площадок по следующим компетенциям:

- «Графический дизайн» (основной состав и юниоры);
- «Полиграфические технологии» (основной состав и юниоры);
- «Реклама» (основной состав и юниоры);
- «Документационное обеспечение управления и архивоведение» (основной состав);
- «Интернет-маркетинг» (основной состав);
- «Копирайтинг» (основной состав);
- «Дизайнер презентаций и инфографики» – новая компетенция 2024 года.

Подготовка

О чемпионате стало известно за 2 месяца до первого конкурсного дня. В этот момент начался набор участников, а уже после – их подготовка. Сам колледж преобразился – в коридорах установили стенды с названиями компетенций, а кабинеты, выделенные под проведение конкурсов, организовали к комфортному и полноценному выполнению заданий.

Чемпионат

В первый день было открытие чемпионата в НГАУ, на котором показали увлекательную концертную программу и раздали сувенирную продукцию с символикой «Профессионалов». Участники могли познакомиться за время мероприятия, обсудить, чем их привлекает выбранная компетенция, поделиться первыми впечатлениями и ожиданиями от конкурсных заданий.



Ещё один день был выделен на организационные моменты: проверка оборудования, знакомство с экспертами и инструктаж по технике безопасности.

Всех участников встречали на первом этаже, здоровались с ними и отправляли в аудитории. Юниоры и сопровождающие были вежливы, интересовались информацией на стендах в нашем колледже.

Студенты представили наш колледж в следующих компетенциях:

- «Графический дизайн»;
- «Реклама»;
- «Дизайнер презентаций и инфографики»;
- «Полиграфические технологии»;
- «Копирайтинг»;
- «Интернет-маркетинг»;
- «Документационное обеспечение управления и архивоведение»;
- «Моушн дизайн»;
- «Фотография».

Развитие в области технологий никогда не стоит на месте, требуется больше обученных специалистов. «Профессионалы» отлично справляются с этой задачей, открывая новые возможности для молодых людей в интересных для них на-



правлениях. Формат конкурса подогревает интерес к участию, ведь многие хотят заработать за свою качественную работу вознаграждение, но не стоит забывать, что одно только участие пригодится как для будущего специалиста, так и для человека, решившего попробовать что-то новое. Так, каждое конкурсное задание даёт возможность проявить себя в выбранном направлении, развить навыки и получить ценный опыт. К примеру, конкурсанты компетенции «Графический дизайн» занимались разработкой разворота журнала с использованием авторской графики, конкурсанты компетенции «Полиграфические технологии» работали с полиграфическим оборудованием и материалами для печати. Для заданий по направлению «Копирайтинг» подобрана актуальная и знакомая молодёжи те-

матика – «Пушкинская карта как инструмент развития отрасли культуры и повышения культурной активности молодых людей».

Стоит сказать, что каждый конкурсант показал себя настоящим профессионалом, приняв участие в чемпионате. Отсутствие страха нового опыта, интерес к знаниям, уверенность в своих способностях – одни из важных качеств истинного профессионала.

Не бойтесь пробовать себя в новых направлениях или обучаться дальше в уже знакомых сферах. Мир нуждается в ваших открытиях!

ТЕКСТ: Хаустова Дарья
ФОТО: Группа ВК ГАПОУ НСО НКПиИТ

Весна – новая жизнь?

Март. Под ногами проступает асфальт, дышать становится легче, а температура на улице поднимается всё выше и выше. Я часто люблю гулять в сквере у дома, а с приходом весны я и вовсе сижу там по несколько часов, слушая пение свиристелей и наблюдая за прохожими.

Ко мне подошёл мужчина моего возраста:

– Я присяду? – спросил он меня.

– Конечно, садитесь.

Он достал газету и принялся читать новости за последний месяц.

– На улице сейчас так хорошо, тепло, не считаете? – спросил я своего соседа, дабы разбить наше молчание.

– Не могу разделить с вами этой радости – недовольно ответил мне собеседник.

– Вам не нравится март?

– Я не люблю весну в принципе.

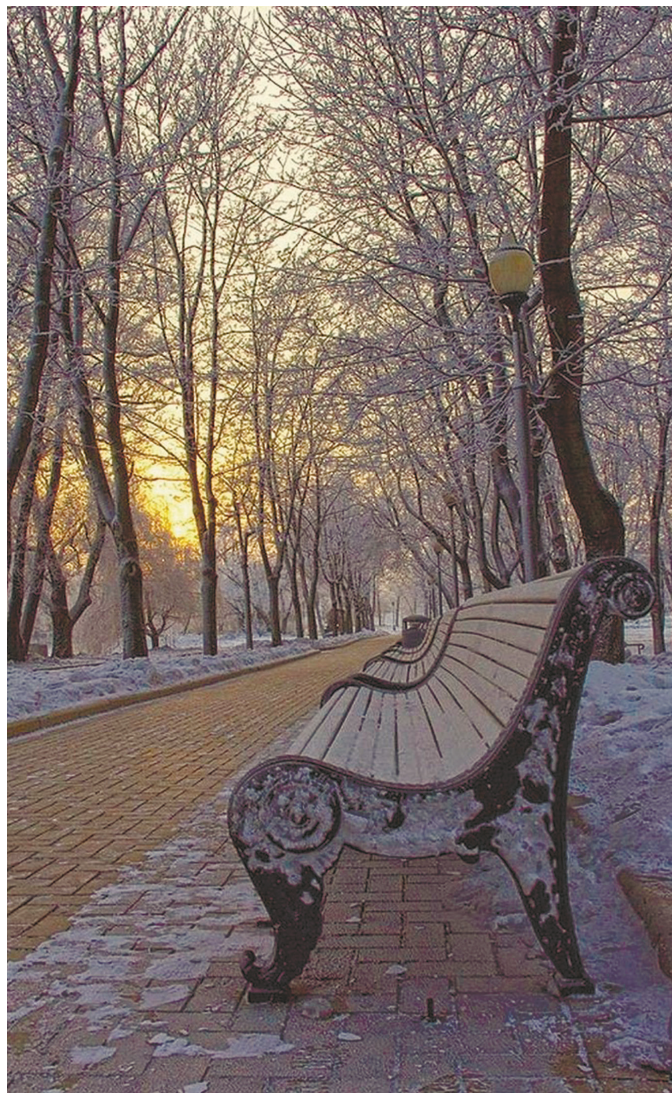
– Но как же можно не любить время, когда вся природа просыпается, вокруг поют птицы, а лучи солнца греют лицо? – в недоумении спросил я.

– Как вам может нравиться слякоть под ногами? Лужи, которые похожи больше на озёра? Неужели вам охотно каждый день мыть свои ботинки от этой грязи?

– Вас беспокоит только таяние снега?

– Знаете, я просто не люблю это время года. Мне нравится зима. Поэтому вы, наверное, можете понять моё недовольство. Когда заканчивается любимое время года и ты терпишь промежуток, который тебе неприятен.

– Я вас понял. А чем вам нравится зима? – поинтересовался я.



– Атмосферой одиночества, в первую очередь. Что касается природы, то я, так же как и вы, люблю наблюдать за птицами, но не за свиристелями или синицами, а за снегирями. Хлопья снега, падающие с неба, навевают спокойствие и умиротворение. Хруст снега под ногами поднимает мне настроение. Ну а разглядывать узоры на окнах мне всегда доставляло удовольствие.

– Что ж, мы с вами довольно разные. Я не люблю зиму за её холод и морозы.

– Значит, вы не сибиряк! – с усмешкой сказал мой собеседник.

– Сибиряк! Который любит тепло! – улыбувшись, ответил я ему.

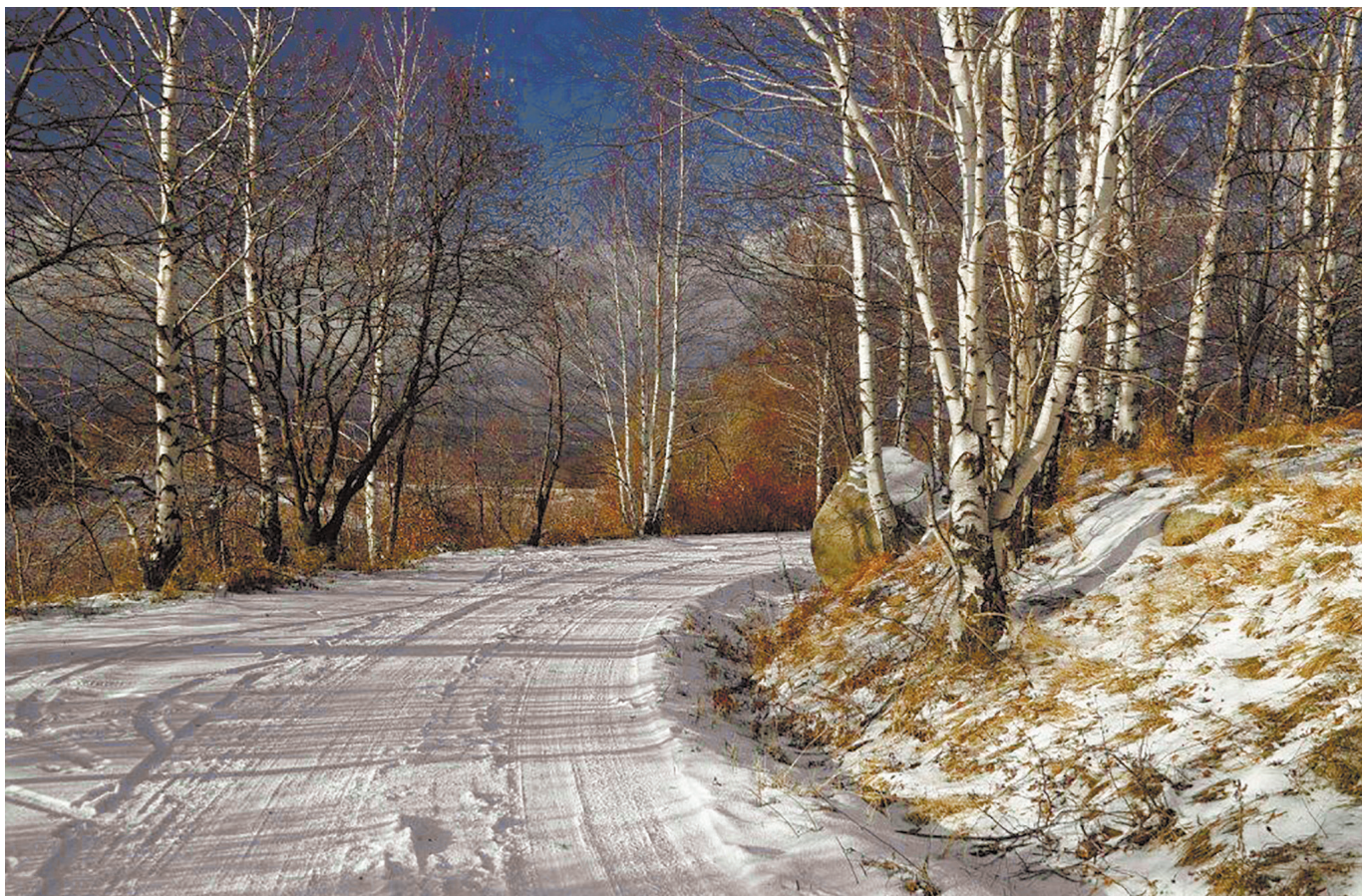
– Так, значит, весной вы гуляете здесь чаще?

– Верно. И вас я вижу впервые.

– Да, я вас тоже.

Наша беседа была мне по душе, так что я решил выйти на немного другой уровень:

– И всё же, я немного пофилософствую, если



вы не против. Весна такое же прекрасное время года, как и зима. Зимой всё вокруг нас находится в долгом сне, спячке, так сказать, что может добавлять некой мрачности дню. Появляется ассоциация с погibelью, и за долгое время подобное чувство надоедает. Весной же ты снова чувствуешь себя живым, счастливым. Вот вы чувствуете, как меняется настроение и всё кажется легче?



— Соглашусь, в каком-то смысле, стало легче. Но не думаете ли вы, что здесь это заслуга солнца, которое начинает припекать, а не весны?

— Конечно, здесь может играть роль и витамин D от солнца, но не думаю, что это самый главный фактор.

Между нами снова возросло молчание. Дул лёгкий ветер и мимо пробегали дети, которые играли в догонялки. Молодая мать катила коляску со своим ребёнком, напевая ему колыбельную. Две пожилые женщины читали вслух какой-то роман. Прогуливающиеся студентки кормили голубей, разговаривая о планах на вечер, и всех этих посетителей сквера объединяло одно — радость приходу нового времени года.

— Знаете, поговорив с вами, я всё же в какой-то степени изменил своё мнение о весне... Любить больше её не стал, но увидел больше плюсов, чем минусов.

— Полностью солидарен. Я думаю, что, в первую очередь, мы должны во всём искать плюсы. И я сейчас не только о погоде.

— Вы правы, жить при таком раскладе намного приятнее.

ТЕКСТ: Притчина Софья
ФОТО: Pinterest, Яндекс

Visual kei

Visual kei — это целая субкультура, такой особый жанр японской музыки, выросший из J-Rock'a, смешавшегося с металом, глэм- и панк-роком в восьмидесятых.

Смысл этого музыкального направления в том, чтобы передавать слушателю часть своего внутреннего, душевного состояния, говорить о своих чувствах и мыслях, не только создавая музыку, но и используя своё тело, свой внешний вид как яркий образ, зачастую шокирующий зрителя. Так сказать, делать из самого музыканта продолжение творческой идеи. Естественно, с помощью большого количества грима, ярких, пышных, необычных по своей форме причёсок и экстраординарных нарядов. А также для того, чтобы лучше сосредоточиться на смысле образа, не привязываясь к стереотипам во внешнем виде, значимую часть в visual kei занимает андрогинный идеал человека.

Основателями стиля считаются Ёсики Хаяси и Ацуси Сакураи со своими группами X Japan и BUCK-TICK соответственно.

Историю этого музыкального жанра делят на четыре волны, используя десятилетия как единицу измерения. Иногда к жанру приписывают разделение по пятилетиям, но пользуясь первым вариантом, легче говорить о каких-то заметных изменениях в стиле. Такой способ классификации схож с распределением на поколения в к-роп музыке.

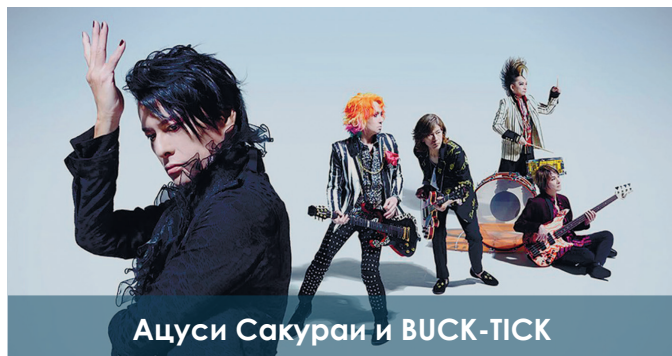
Итак, как же появился этот жанр? Первая волна 1970–1980-х годов связана с популярностью глэм-рока и метала в Европе. Очень известная в те времена группа KISS, сочетающая в своём творчестве оба этих жанра, посетила Японию в 1977 году с концертом в Токио на стадионе Ниппон Будокан. Их шоу было ярким, необычным и оказало огромное впечатление на публику. Людей, увлекающихся их творчеством стало в разы больше, им удалось вдохновить также и будущего основателя стиля visual kei Мацумото Хидэто, более известного как Хидэ. Вскоре он присоединился к неофициальному фан-клубу KISS в родном городе и через один год приобрёл свою первую гитару.

В 1987 году Хидэ стал участником X Japan по приглашению Ёсики Хаяси. Их группа первой добилась мировой известности и стала новатором в стиле visual kei. Они буквально стали самой успешной рок-группой Японии.

На вопрос о сути своего творчества Ёсики отвечал: «Psychedelic Violence – Crime of Visual Shock». То есть «психоделическое насилие, преступление визуального шока». Затем в целях сократить понятие, оставили только слово visual.



Ёсики Хаяси



Ацуси Сакураи и BUCK-TICK

С течением времени оно приобрело современное название Visual kei («визуальный стиль»).

Примерно в тот же период начали набирать популярность группы D'erlanger и BUCK-TICK.

Вторая волна 1990-х годов. Рассвет альтернативного рока, глэм-метал уходит на второй план и большинство групп visual kei всё больше склоняются в сторону готического образа. Так в 1992 году сформировалась группа Malice Mizer. Гитарист Мана, лидер этой группы изобрёл образ той самой готической лолиты.

Следующие десять лет по словам некоторых критиков можно назвать «золотым веком visual kei». Baiser, Syndrome, а особенно Kuroyume — наиболее типичные и известные группы в то время.



Onmyo-za



PATA
Gt.

HEATH
Ba.

YOSHIKI
Dr.&Pf.

HIDE
Gt.

TAIJI
Ba.

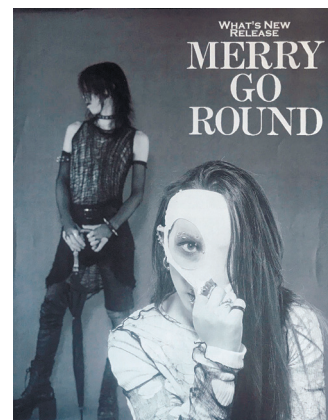
TOSHI
Vo.

SUGIZO
Gt.&Vn.

Несмотря на популяризацию готического имиджа, всё же не все группы поддались его влиянию. Некоторые начали использовать элементы традиционной японской культуры в своих композициях. Отличный пример — группа Onmyouza. Её творчество — тандем западного хэви-метала и японских народных мелодий в сочетании с лирикой, основанной на японской мифологии.

Одновременно с традиционным стилем, в городе Нагоя начал развиваться свой собственный, который так и назвали Nagoya kei («Нагойский стиль»). Первооткрыватели этого жанра — группа Silver~Rose. Её история коротка, но музыканты успели оказать большое влияние на людей, развивавших стиль следом после них. Наиболее известные группы направления: Merry Go Round, Laputa, Kein, Lynch, Deathgaze и так далее. Влияние из-за рубежа на музыкантов оказали такие жанры как британский панк и западный готик или дэт-метал. В целом атмосфера более мрачная и тёмная, а также особое значение имеет сценическое воплощение идеи. Осложнение музыкальных композиций здесь уже является более важным аспектом, чем макияж и костюмы.

Конечно же, как и всё в этом мире, такой замечательный жанр музыки претерпел свои кризисные времена по ряду весьма трагичных причин, которые привели к распаду множества достойных групп. Но не все из них ушли окончательно, некоторым посчастливилось в своё время восста-



новиться и продолжить вносить свой вклад в эту индустрию и дальше. Visual kei «восстал из пепла» и пережил ещё третью, а потом и четвёртую волну, которая развивается до сих пор и, несмотря на то, что о нём не говорят на каждом шагу, угасать не собирается.

...А? Вы ждали, что я буду объяснять про visual key, а не про visual kei? Но это совсем разные вещи, не путайте. И вообще. Откуда информация? Ах, да, с первым апреля, друзья, мы вас разыграли, в анонсах намеренная ошибка, живите теперь с этим.

ТЕКСТ: Гончарова Анастасия
ФОТО: Pinterest

Как почувствовать весеннее настроение

И правда, а как его почувствовать? Если, даже несмотря на март в календаре, весна всё ещё не внутри тебя? Как открыть душу весеннему солнышку и долгожданному чувству лёгкости?

Начнём с того, что разберёмся, как проявляется весеннее настроение именно у вас. От этого, на самом деле, зависит многое. Быть может, в это время вам хочется сделать все свои дела и начать тысячу и один проект, а возможна всеобъемлющая лень, что и с места не сдвинешься. И под каждое состояние есть свои мотиваторы и стопоры.

Ну а начнём мы с самого простого — **выйти на улицу**. Где ещё мы почувствуем тот самый вайб, как не в парке? И неважно, будет это небольшой сквер между домами или Центральный парк: главное, что находиться мы будем на свежем воздухе; чувствовать на щеках лучи тёплого мартовского солнца, смотреть на бегущие ручьи и капающие сосульки, обходить глубокие лужи и видеть в них своё отражение, чувствовать запах весны. Тот самый, от которого на душе становится так весело и легко.

Что же у нас дальше по плану? Раз мы ушли гулять, то как же не зайти **в кофейню за чашечкой ароматного какао или кофе**, а может, сезонным десертом, который так заманчиво выглядит на витрине. Тем более, что многие заведения уже украсили цветами и ярким декором. Посещение такого кафе обеспечит зарядом позитива и вдохновения.

Если на улице совсем тепло, то можно съесть первое **мороженое** прямо на лавочке. В городской суете важно уметь замедлиться и посмотреть на жизнь «не своими глазами». И небольшой перерыв как раз поможет разгрузить голову.



Мы прогулялись, перекусили — и на лице уже довольная улыбка. Не теряем её и бодро настроая — **отправляемся на шопинг!** Ничто не радует так сильно, как новая вещь в гардеробе. Мы уже освещали модные тенденции этой весны в прошлых номерах газеты, так что тебе остаётся выбрать понравившийся стиль и купить действительно актуальную модель.



Теперь, когда мы принесли домой шуршащие пакетики, кажется, что жизнь удалась. Но это ещё не всё! Не стоит забывать про то, что спряталось на полках или вовсе упало за шкаф. Время для **весенней уборки!**

Протереть фигурки на полках, разобрать коробочку с украшениями, перебрать вещи в тумбочках и стеллажах (когда будем убираться, не забываем проветривать комнату). Во время такого расхламления можно найти что-то действительно интересное; то, про что уже пять раз забыли или так и не смогли вовремя найти.

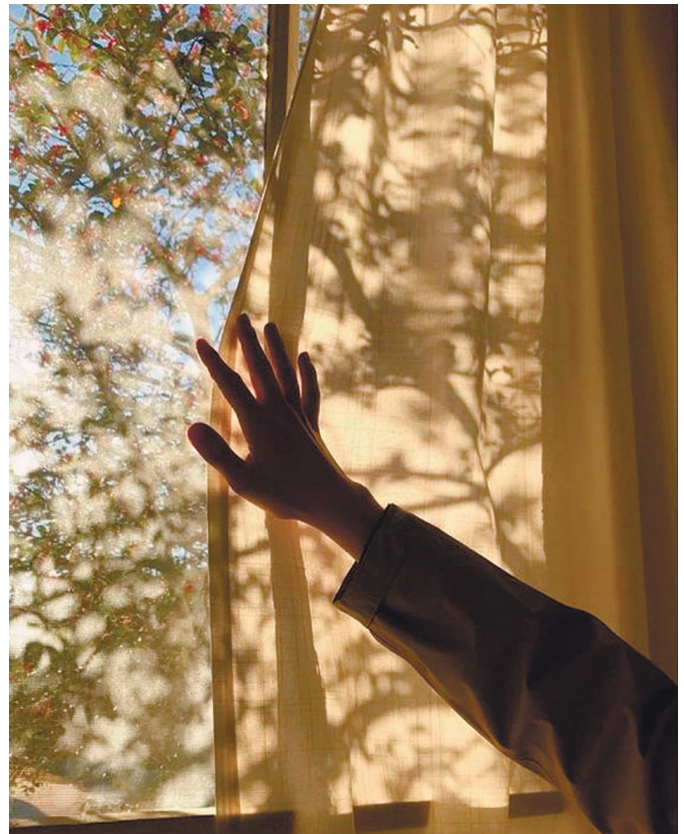
Важные находки ставим на нужное место, однако не устраиваем выставку из сюрпризов квартиры. Если вещь уже не используется долгое время, то её нужно выбросить, **сдать на переработку или отдать на благотворительность**. Так в комнате станет больше воздуха, а мы сделаем доброе дело.



Теперь, когда места стало больше, стоит подумать о **сезонном декоре**: сменить плакаты на стенах, повесить новые шторы, завести цветочки на подоконнике (в февральском выпуске мы писали, что легко и быстро вырастить на подоконнике). Если мы превратим наш дом в уютный атмосферный уголок, то каждый день будет поводом для радости, а в такое место будет желание вернуться.

Квартиру почистили, пришло время **взяться за голову**. О чём мы думаем, чего хотим, чего боимся, о чём мечтаем? Возьмите блокнот или любой другой листок (да хоть обратная сторона чека) и честно ответьте на эти вопросы. Здесь нет смысла врать, потому что это нужно вам и только вам. Правдивые ответы помогут лучше понять себя и разобраться в своих чувствах. Всё начинается с головы, поэтому держите её в порядке и не допускайте хаоса в мыслях.

Утро и солнце. Сейчас, когда рассвет начинается раньше, самое подходящее время практиковать ранние подъёмы. Это не только полезно, но ещё и заряжает бодростью и энергией. Проснуться всего на 15–30 минут раньше, проветрить комнату, послушать первые весенние трели птиц и сделать зарядку или заняться йогой, а ещё лучше — помедитировать. Так вы запустите свой организм и настроите его на продуктивный день.



Чувствуй жизнь. Все её, возможно, незначительные мелочи. Не пропускай мимо глаз и ушей лишний повод улыбнуться. Плывущие облака, лучик солнца, первые цветы, случайный комплимент, красивый наряд, хорошая оценка. Из таких незначительных событий и складывается наша жизнь и отношение к ней. И если осознанно проживать эти моменты, концентрироваться на хорошем и пропускать плохое, то любое время года будет наполнено особым вайбом.

Ну что, удалось почувствовать дух весны? Теперь-то он точно стучится во все окна и ждёт, чтобы его впустили в дом и сердце. Так откройте же окно и просто почувствуйте эту нереальную атмосферу и ловите кайф от всего происходящего!

ТЕКСТ: Кучинская Таисия
ФОТО: Pinterest

Успеть за 5 минут

После учебного или рабочего дня силы на исходе. Если в холодильнике нет готовой еды, нет ни малейшего желания стоять у плиты час, а то и больше. Хочется чего-то вкусного, но в то же время и быстрого...

Мы подготовили подборку быстрых рецептов, с которыми не нужно заморачиваться. Конечно, вам всё же придётся приложить какие-то усилия, чтобы на вашей тарелке оказалась еда. Но, поверьте, вы потратите на это меньше часа.

Возникновение **боула** связывают с легендой о «чаше Будды». В ней говорится, что после своих медитаций Будда ходил по городам и сёлам с небольшой глубокой миской, а равнодушные люди бросали в неё еду. Это блюдо готовится проще, чем может показаться на первый взгляд!

Ингредиенты:

- гречка — половина стакана;
- помидоры черри;
- куриная грудка;
- брокколи.

Готовим!

1. Отварите гречку по инструкции на упаковке. Параллельно можно отварить брокколи — на это вам потребуется 8-10 минут.

2. Куриную грудку вы можете пожарить. Чтобы не запачкать сковороду, возьмите куриную грудку, посолите её или добавьте любимые специи, и положите её на пергаментную бумагу, закрыв мясо с двух сторон (как это сделать правильно, можно найти в Интернете). Так курица получится очень вкусной и сочной!

3. Когда всё будет готово, можете подать блюдо так, как на фотографии.

Готово!



На самом деле, сочетания боулов бывают самыми разными. Мы также оставим различные сочетания для этого блюда, чтобы вы выбрали то, что вам понравится!

Слышали ли вы о **ленивых варениках**? Если нет, то сейчас узнаете, ведь готовятся они очень просто!

Ингредиенты:

- творог — 300 гр;
- яйцо куриное — 1 шт.;
- сахар — 1 столовая ложка;
- мука — 2 столовые ложки.

Готовим!

Смешайте в миске все ингредиенты вместе, сформируйте из получившейся массы колбаску и обваляйте её в муке. Разрежьте её на небольшие части. Варите в кипящей воде 5-6 минут после того, как ваши вареники всплывут. Можно подать блюдо со сметаной, сгущёнкой или вареньем.

Готово!



Беспроегранным вариантом для перекуса является **крабовый салат!** Давайте посмотрим, что вам для этого понадобится.

Ингредиенты:

- кукуруза — 2-3 столовые ложки;
- сыр — 50 гр;
- крабовые палочки — половина упаковки;
- майонез, соль — по вкусу.

Готовим!

Натрите сыр на крупной тёрке, а крабовые палочки нарежьте кубиком. Смешайте все ингредиенты в тарелке, заправив салат майонезом.

Готово!



Если к чаю хочется чего-то сладкого, на помощь вам придёт рецепт **банановых панкейков!**

Ингредиенты:

- яйцо куриное — 1 шт.;
- банан — 1 шт.;
- сахар (можно ванильный) — 1,5 столовых ложек;
- подсолнечное масло — 1 столовая ложка;
- молоко — 1 стакан;
- мука — 1 стакан.

Готовим!

1. Разомните в миске банан с помощью вилки. Добавьте к нему сахар, яйцо и перемешайте.

2. К сладкой массе влейте молоко, хорошо перемешайте. После постепенно добавляйте просеянную муку. Не забудьте добавить в тесто масло!

3. На горячую сковороду, смазанную растительным маслом, налейте немного теста. Обжарьте с двух сторон до золотистого цвета.

4. Рекомендуем подать блюдо со свежими бананами.

Готово!



И второй вариант сладостей к чаю — **яблочные оладьи с корицей!**

Ингредиенты:

- яблоки среднего размера — 3 шт.;
- сметана — 2 столовые ложки;
- яйцо куриное — 1 шт.;
- корица — половина чайной ложки;
- мука — 4-5 столовых ложек;
- сахар — по вкусу.

Готовим!

1. Очистите яблоки от кожуры, натрите их на крупной тёрке.

2. К тёртым яблокам добавьте остальные ингредиенты и хорошо перемешайте!

3. На горячей сковороде, смазанной растительным маслом, обжарьте оладьи с двух сторон до золотистого цвета.

Готово!



Надеемся, что наша подборка придётся вам по вкусу :)

Приятного аппетита!

ТЕКСТ: Буробина Софья
ФОТО: Pinterest

А это нормально?



Нормально ли то, что иногда мы чувствуем себя плохо? Или, наоборот, слишком хорошо, что нас ничего не заботит? Конечно. Мы люди и нам свойственно переживать различные чувства и эмоции.

Чувствовать себя как-то не так — это нормально. Чаще источник переживаний находится внутри нас, в нашей голове, но мы не можем (не умеем) его распознавать. Наш мозг как будто скрывает, не хочет его замечать. Зато, когда другой человек слушает рассказ о твоих переживаниях и волнениях, смотря в глаза, то считывает всё, что кроется в глубине души и понимает, что что-то не так.

Иногда мы чувствуем, что не любим того, кого должны, например, родителей. Но вы задумывались о том, что это может быть просто обидой за какой-то поступок. Возможно, что вы не можете в полной мере выразить свою любовь и заботу к человеку, потому что думаете, что это будет неравнозначно, ведь он столько для вас сделал. Вы стесняетесь или внутри вы очень цените человека, но показать ему это не считаете необходимым. Не чувствуйте вину за это, мы не обязаны любить всех. Вернее мы можем

любить только по-своему — искренне. А может вы чувствуете к кому-то что-то, чего раньше не чувствовали, и для вас это непривычно и странно. Если растерялись и вам даже немного страшно, самое главное — не копаться в своей голове. Обычно волна новых эмоций захлестывает и не дает мыслить рационально, но вы должны осознать сами для себя, что это придется проживать, ваши чувства сами разберутся что к чему, а вы наслаждайтесь тем, что чувствуете.

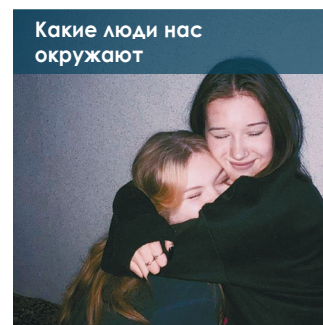
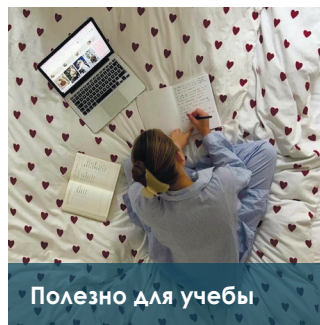
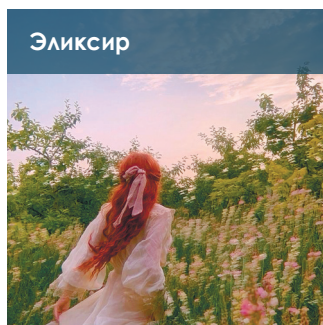
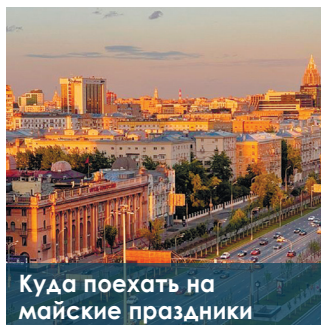
Если вы ничего не чувствуете — это нормально. Ваша душа не конвейер, ей тоже нужен отдых, который выражается в безразличии к происходящему вокруг. Помните, что душа живая, она как цветок, распускающийся на горе, который борется с ветром. Но в момент она может стать твердой, как камень, который омывает буйная река. Душа разная, она не подвластна нам, но подвластна времени и моменту. Она может глубоко таить надежду, любовь или обиду, о которых вы не знаете.

Если вы чувствуете сильный прилив чувств — это нормально. Мы не можем контролировать свои эмоции, только тщательно скрывать, но никак не контролировать. Наши воспоминания — это прошлое, наши переживания и мечты — это будущее, а чувства — это настоящее.

Чувства — это момент, то, что приходит к нам неожиданно, спонтанно. Поэтому, если тебе грустно, не стоит заикливаться на этом, всё пройдет, так же, как и радостные моменты, они пройдут, и на смену им придут новые эмоции и чувства. И так будет происходить снова и снова. Но все, что ни делается — все к лучшему. Просто наслаждайся.

ТЕКСТ: Яганшина Полина
ФОТО: Pinterest

В следующем выпуске газеты читайте:



Главный редактор: Федченко Ольга Михайловна;
Редактор: Мамуркова Т.;
Корректоры: Васильева Е., Ищук А., Ковалева Н., Наумов А., Притчина С., Трепоухова А., Чернова М.;
Верстальщик: Аверкина Е.;
Корреспонденты: Буробина С., Гончарова А., Дремайло К., Кучинская Т., Притчина С., Хаустова Д., 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

