

НАСТЕЖЬ MINI

Подготовлен редакцией студенческой газеты «Настежь»



КИНОМАНИЯ: на что пойти в кино?

Хочешь пойти в кино, но не знаешь, какой фильм выбрать? Осень богата на кинопремьеры — выбор будет непростым. Поэтому позволю познакомить тебя с некоторыми новинками мирового проката, которые ожидают выхода в ближайшее время.

«Монстры на каникулах 2» (режиссер Геннтий Тартаковский)

Дата выхода: 22 октября 2015 года

После того как в гостиницу Графа Дракулы пришёл человек и перевернул всё с ног на голову, прошло уже несколько лет. При этом дочка короля вампиров влюбилась в этого простого парня и даже вышла за него замуж. Вскоре у пары родился замечательный сынишка, который является наполовину вампиром, а на другую половину человеком. При этом человеческие качества в нём явно превосходят, и это приходится не по душе Дракуле, который считает, что его внук должен стать его наследником. Поэтому, когда родители мальчика уезжают, Дракула берёт воспитание ребёнка в свои руки.

«Черная месса» (режиссер Скотт Купер)

Дата выхода: 29 октября 2015 года

Картина расскажет об Уайти Булджере, знаменитом бостонском гангстере, который 16 лет находился в бегах и был арестован в июне 2011 года в Санта-Монике. Булджер, которому уже за 80, обвинялся в рэке, был замешан в 19 убийствах и в то же время работал информатором на ФБР. Чтобы не попасть за решетку, он исчез в 1995 году и 16 лет успешно скрывался от правосудия.

«Последний охотник на ведьм» (режиссер Брек Эйснер)

Дата выхода: 29 октября 2015 года

Современный мир скрывает множество секретов, но самым удивительным из них является то, что ведьмы до сих пор живут среди нас. Это злобные свер-

хъестественные существа, чья цель — наслать на мир смертоносную чуму. Армии охотников на ведьм сражались с ними на протяжении многих веков. В наши дни остался всего лишь один охотник на ведьм, Колдер, которому однажды удалось убить всемогущую королеву ведьм. Но Колдер еще не знает, что королева воскресла и жаждет отомстить своему убийце...

«Скауты против зомби» (режиссер Кристофер Лэндон)

Дата выхода: 29 октября 2015 года

Встречайте самую нелепую команду героев в мире — троє закадычных друзей-бойскаутов и безбашенная официантка. Именно им выпадает миссия остановить зомби-апокалипсис, который уже погрузил в хаос захолустный сонный городок и грозит охватить всю планету. Последняя надежда человечества — скаутские приемы и умения. К борьбе с зомби будь готов! Всегда готов!

«007: Спектр» (режиссер Сэм Мендес)

Дата выхода: 6 ноября 2015 года

Величайшему секретному агенту британской разведки Джеймсу Бонду предстоит столкнуться с новым врагом, который окажется ещё сильнее и хитрее чем все, что были до него. Забирая свои личные вещи из разрушенной взрывом штаб-квартиры M16, Бонд даже не догадывался о том, что он в них вскоре обнаружит. Просматривая вещи, он замечает некоторые моменты из прошлого, на которые до этого даже не обращал внимания. Тогда 007 берётся за раскрытие этого дела, пытаясь докопаться до правды и выяснить, что же на самом деле происходит.

Информация взята из интернет-источников. Орфография и пунктуация сохранены



31 октября — Halloween

Задумывались ли вы что же это за праздник Хэллоуин? Что отмечается в этот день и откуда взялись эти ритуалы и традиции? Зачем взрослые и дети наряжаются в различные костюмы и пугают друг друга? Если вы ничего не знаете об этом празднике, то в этой статье вы сможете найти много нового и интересного для себя.

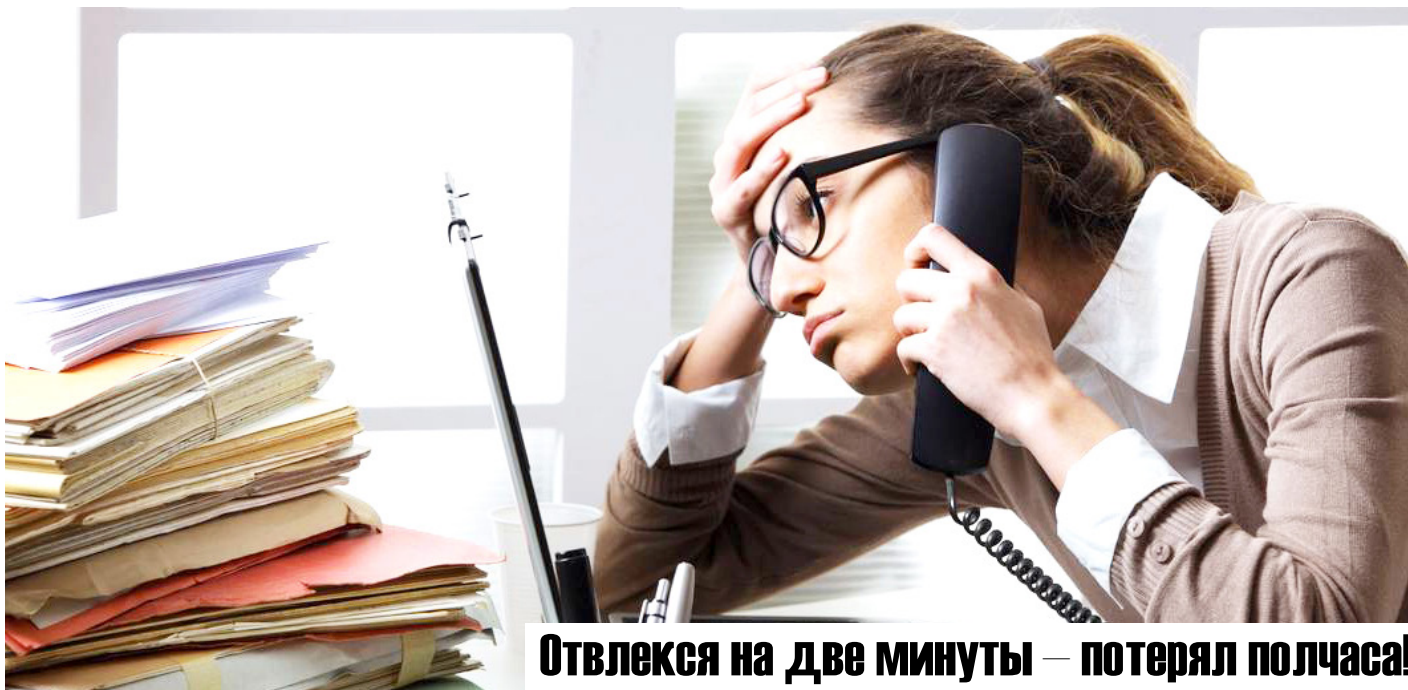
Корни этого удивительного праздника начинаются со времен дохристианской эпохи. Племена кельтов, проживавшие на территории Англии, Ирландии и Северной Франции, делили год на две части – зиму и лето. 31 октября считалось у них последним днем уходящего года. Этот день также означал окончание сбора урожая и переход на новый – зимний сезон. С этого дня, согласно преданию племени кельтов, начиналась зима.

Празднование Нового года происходило в ночь на первое ноября. В эту ночь по древнему поверью кельтов миры живых и мертвых открывали свои двери, и обитатели потустороннего мира пробирались на землю. Кельты называли эту ночь Самайном или Самхэйном. Для того чтобы не стать жертвами духов и привидений, кельты гасили в своих домах огонь, надевали на себя звериные шкуры, чтобы отпугивать незваных пришельцев. На улице возле домов оставлялись угощения для духов, а сам народ собирался у костров, разводимых жрецами друидами, и приносил в жертву животных. После жертвоприношения люди брали священный огонь, чтобы внести его к себе в дом. Символом праздника была тыква. Она не только означала окончание лета и сбора урожая, но и отпугивала злых духов священным огнем, который зажигался внутри нее. Эта традиция передавалась из поколения в поколения вплоть до первого века н.э. После вторжения римлян, кельты, живущие на островах Британии и Ирландии, были вынуждены отказаться от большинства языческих обрядов и обычаев и принять христианскую веру. Однако народ помнил о Самхэйне и передавал рассказы о нем своим потомкам.

Согласно приказу Папы Григория III в девятом веке праздник День всех святых был перенесен на первое ноября. Этим христианская церковь хотела искоренить языческие традиции, однако случилось обратное - Самайн начал праздноваться вновь. Предпраздничная ночь, в староанглийском языке, звучала как All Hallows Even (Вечер всех святых), или сокращенно - Hallowe'en, еще короче - Halloween. Так и появилось современное название этого праздника.

Праздник Хэллоуин отмечается до сих пор по традициям Самхэйна. Этой ночью люди надевают различные костюмы, устраивают маскарады и конкурсы. Главным символом праздника, как и столетия назад, остается устрашающего вида тыквенная голова с горящей свечой. Этой ночью дети стучатся в дома и кричат: «Угощай или пожалеешь!». Для того чтобы защититься от этих маленьких «злых демонов» следует угостить их какими-нибудь сладостями, что является своего рода жертвой. Иначе их настоящие собраты по «легиону нечистых» вполне могут жестоко пошутить над вами.

Хэллоуин пришел в Россию, сравнительно, недавно и его популярность пока не может сравниться с популярностью, Halloween в Америке. Однако, несмотря на это, праздник успел обрести свои традиции и, конечно же, своих поклонников. Наиболее активно празднует Halloween современная молодёжь, весело отмечающая праздник в клубах и на дискотеках. В последний день октября в большинстве клубов организуется Halloween - party.



Отвлекся на две минуты — потерял полчаса!

Вспомните, сколько раз вы отвлекаетесь во время рабочего дня? А теперь умножьте эту цифру на 25. Столько полезных минут в день вы теряете. Не верите? Убедитесь сами!

Согласно исследованиям профессора Глории Марк (Gloria Mark) из Калифорнийского университета в Ирвайне, человек тратит 25 минут, а если быть точнее — 23 минуты 15 секунд, чтобы снова сосредоточиться на той задаче, которую он делал до перерыва. Значит, каждый раз, отвлекаясь на что-либо, вы тратите время на это и плюс ещё 23 минуты 15 секунд. Допустим, вы захотели две минуты почитать Twitter, а в итоге потеряли почти полчаса продуктивного рабочего времени. Страдает не только ваша производительность, но и эмоциональное состояние. Профессор Марк утверждает, что постоянное отвлечение снижает продуктивность, приводит к стрессу и плохому настроению.

Как мы отвлекаемся и почему это вредно

Для проведения исследования профессор Глория Марк представила к ничего не подозревающим работникам нескольких технических и финансовых компаний наблюдателей на три с половиной дня. Они дотошно записывали продолжительность любой активности работников с точностью до секунды. И оказалось, что люди переключаются с одного дела на другое каждые 3 минуты 5 секунд.

Кроме того, исследователи заметили, что в половине случаев работники сами себя прерывали, заглядывая в Facebook например. Не считались те случаи, когда работник отвлекался, чтобы обсудить рабочий вопрос с коллегой.

Мы как будто играем в теннис, используя мозг в качестве мяча и швыряя его туда-сюда. Но в отличие от теннисного мячика, мозгу нужно несколько больше времени, чтобы вернуться на исходную позицию. И проблема не только во временных затратах, но и в том, что в такой ситуации мы не можем глубоко погрузиться в работу. Если человек каждые 10 минут переключается с задачи на задачу, как он может сосредоточиться на ней? Он просто не успевает достигнуть состояния потока.

Не надо думать, что вы исключение

Позвольте угадать, вы сейчас подумали: «Ну кто-то не может прыгать с задачи на задачу, но я-то прекрасно с этим справляюсь. Могу быть многозадачным, оставаясь при этом сфокусированным». Не обманывайте себя.

Учимся сфокусированности

Вам необходимы непрерывные блоки времени для погружения в задачу. Работайте только над одним делом. Даже блестящим специалистам нужно сосредоточиться, чтобы выполнить работу на отлично.

Вы сейчас наверняка скажете, что отвлечение от работы можно запланировать. Например: «Я сосредоточусь на работе и проверю почту только в три часа дня». Но суть в том, что, по-настоящему погрузившись в работу, вы можете совершенно забыть о проверке почты. А наметив себе план, вы легко можете попасть в ловушку и проверять почту весь день, вместо того чтобы работать. И это проблема многих.

Например, то же самое происходило в компании Intel. У сотрудников не было времени, когда они могли бы глубоко погрузиться в решение задачи и отдать ей все силы. Тогда менеджеры компании законодательно отвели четыре часа в неделю на раздумья. В эти «часы раздумий» сотрудники не должны отвечать на письма или отвлекаться на что-то, что может подождать. Эта идея имела большой успех, сотрудники стали успевать то, что давно откладывали. Например, один из них подготовил заявку на патент.

Теперь вы знаете истинную цену отвлечений и многозадачности и понимаете, что рабочее время надо планировать так, чтобы прерываться минимально. Пусть ваши коллеги знают о ваших часах непрерывной работы и не беспокоят вас в это время, а лучше — перенимают ваш опыт.

