

How to turn it off?!

Nov'20
29th issue



- Lukasz Kruczek
- Ms. Aiganym
- Alzhan Achilov



Connection is lost. Please wait...

- Lukasz Kruczek
- Ms. Aiganym
- Alzhan Achilov



IBeasy.

- Lukasz Kruczek
- Ms. Aiganym
- Alzhan Achilov

Staff Writers

IBeasy

School newspaper



ALUA ZHAKUPOVA



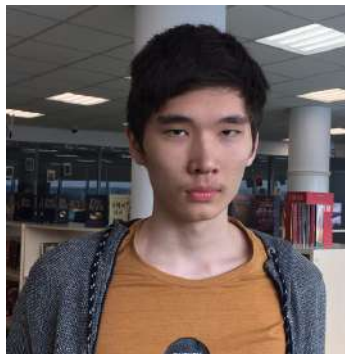
DANIYA MUKUSHEVA



YELDANA KAPTAGAYEVA



MEIRBEK SEITMAGAMBET



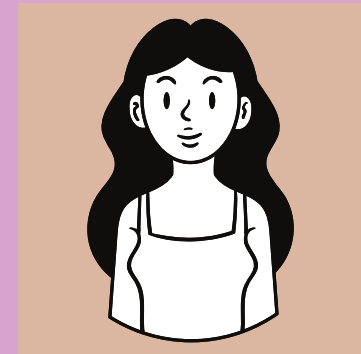
ABAI DARMENOV



SANZHAR KYANDYK



DARIYA SALKENOVA



AIGERIM ADILSHINA



YASMINA ISMATOVA



MEIRZHAN SADUAKAS



MARINA LAVROVA



DANA AKHMET



NURSULU YESHKEYEVA



DIANA KHO

Editor



ADEMA KUANDYKOVA

Designers



DILARA AMANGELDI



KARINA LYANOVA



ABILNUR ZHUMAGAZY

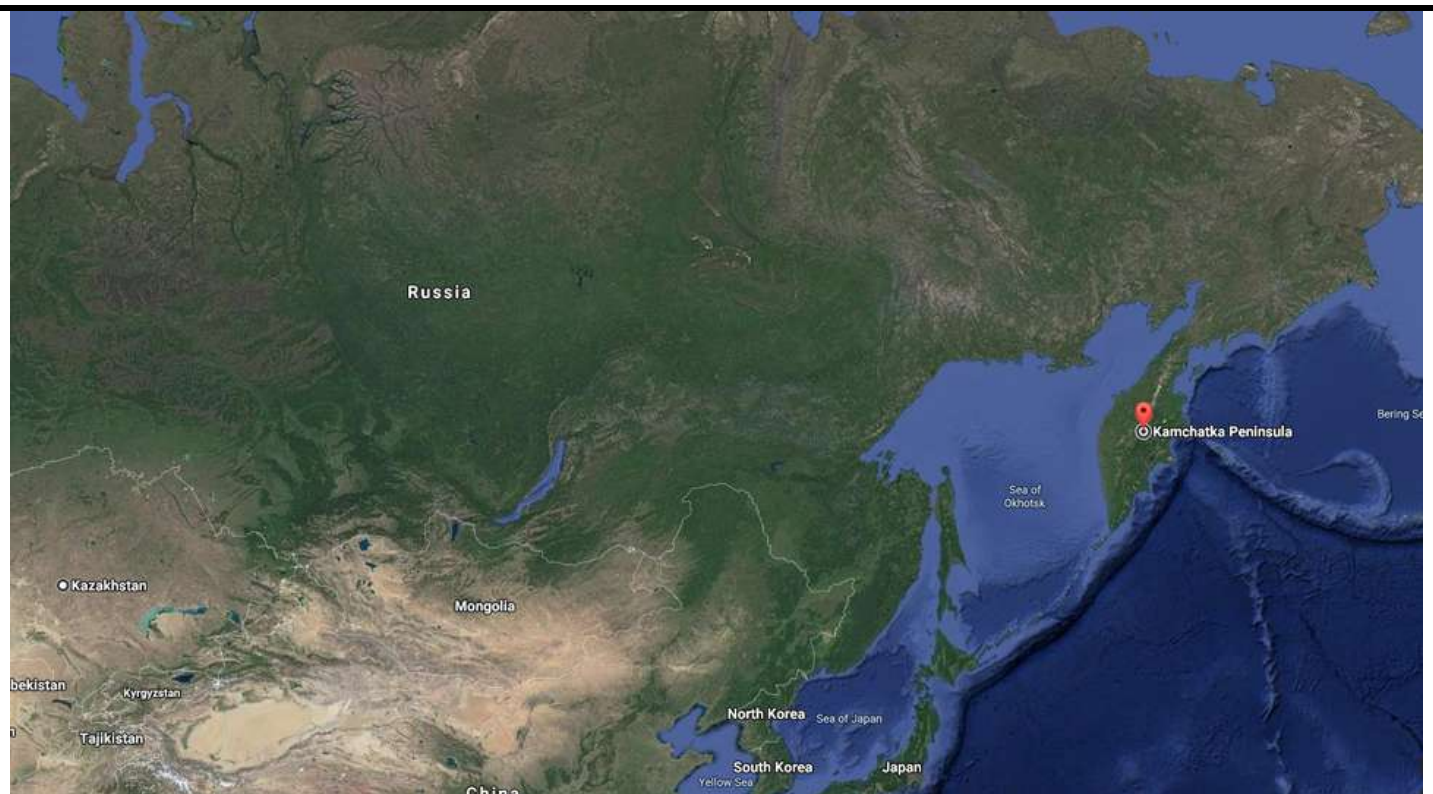
WHO DID CAUSE AN ENVIRONMENTAL DISASTER IN KAMCHATKA?



Kamtchatka catastrophe.

NIS students learn the importance of ecology and global problems related to that from the very beginning, the seventh grade. We have clubs in the school dedicated to raise awareness of environmental issues and reduce the ecological damage that we cause. What happened in Kamchatka is an ecological disaster we all should be aware of.

It's become very popular news that an enormous amount of sea animals have died and appeared on the shore of Avacha Bay, near the city called Petropavlovsk-Kamchatsky. There has been a great deal of speculations about its causes. Was there an excess of oil in the water? Factory waste? Russian researchers have given a definite answer.



The Kamchatka Peninsula on the map.

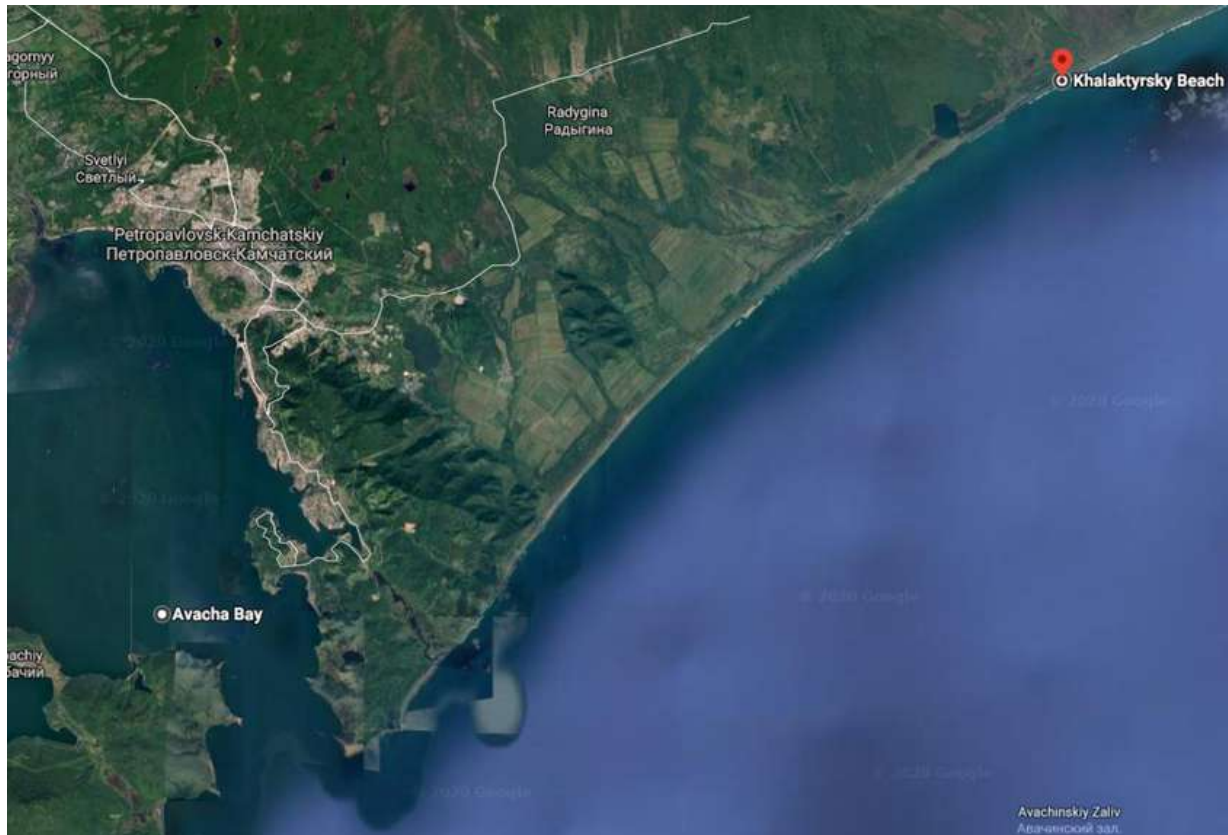
The Kamchatka Peninsula is a 1250-kilometers-long peninsula in the Russian Far East. There is the Sea of Okhotsk to its west and the Pacific Ocean to its east. There are over 320 000 people there and more than half of them live in the city Petropavlovsk-Kamchatsky.

Surfers have provided a great deal of information. At the end of September, they reported eye burns and published videos of dead marine animals on the coast near Petropavlovsk-Kamchatsky on the Internet. Surfers from Khalaktyrsky Beach received eye burns and skin irritation, the fact which they made public. The Ministry of Nature investigated the place and found many dead sea animals.

Moscow State University and Institute of ecology and evolution of the Russian Academy of Sciences investigated the rivers and streams that flow into Avacha bay. They tested the water for rocket fuel and pesticides from nearby military training sites but didn't find it in enough amounts that could lead to so many deaths.

Having found no evidence of serious contamination, the scientists concluded that the real cause is harmful algal blooms, particularly red tides.

Red tides are algal blooms formed by algae, such as dinoflagellates and diatoms. Similar to plants, they make their food out of sunlight. The population of these algae increases significantly when temperatures rise or particular nutrient levels surge in the water. They are visible when their concentration reaches 1 000 cells per millimeter, though it might peak at 200 000.



A part of the Kamchatka peninsula. Dead animals have been found on the Khalaktyrsky Beach and the coast of Avacha Bay near Petropavlovsk-Kamchatsky.

Harmful algal blooms are dangerous in two ways. Firstly, they emit neurotoxins that cause seizures for organisms that they consume. Some animals such as shellfish accumulate one of these neurotoxins called the domoic acid and animals (including humans) that eat them receive a serious injury or even die, as the acid affects the nervous system. Secondly, these huge red spots block the sunlight necessary for plant life, disrupting the food chain. Moreover, they consume oxygen and, as these algae might stay in one area over a long period of time, they create dead zones with very low oxygen concentration, killing all the animals nearby.

A huge red smudge on the water was spotted near Japan in May and it was coming north, as the temperatures rose. Russian ornithologists accidentally happened to observe the red waves in August. They moved due north to Chukotka and then to the southern coasts of Kamchatka. MSU researchers tested the water and confirmed the abnormal concentration of these algae.

One might be aware of all of these and think that it's all-natural, with no human involvement whatsoever. On the contrary, it was a common idea that algae blooms were characteristic of tropical zones, but they occur in a variety of places across the globe. This is a direct consequence of global warming, which created a comfortable environment for algae that are normally not so abundant. As long as carbon dioxide emissions will keep increasing, we can expect a range of abnormal events that humanity has never seen before.

ОСТАЛОСЬ 7 ЛЕТ: СПАСИ ПЛАНЕТУ

Часы на Юнион-сквер, Нью-Йорк, диктуют время до конца света. Многие считают, что в запасе есть еще лет 100, однако это не так. 7 лет. Столько осталось до гибели планеты, вызванной климатическими изменениями. Есть множество причин, по которым Земля “тает”, как естественные, вызванные природными процессами, так и те, которые зависят от людей. Ежедневный выброс углекислого газа негативно влияет на атмосферу планеты. В итоге, мы получаем неизбежный “конец света”, как и прогнозировали в 2012 году с опозданием в 15 лет. К сожалению, этот процесс необратим, однако есть способы замедлить глобальное потепление, как для взрослых, так и для школьников.

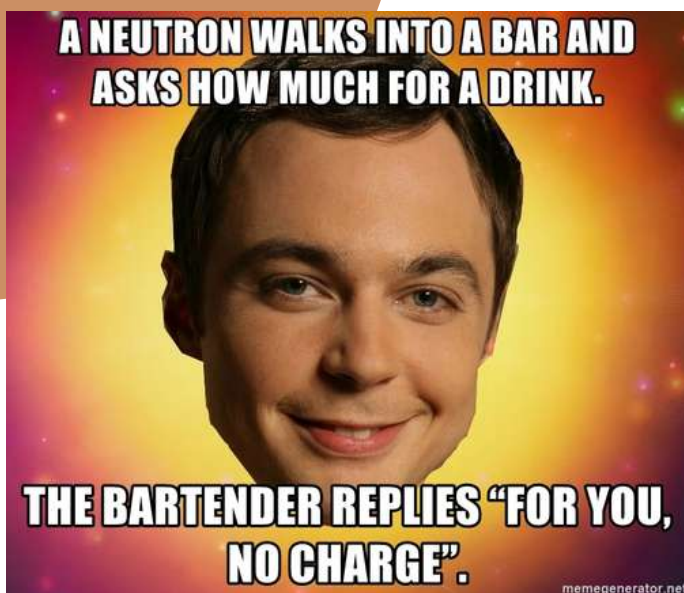
Факторы, воздействующие на изменение климата делятся на климатические, неклиматические и антропогенные. К первой категории относятся взаимодействие атмосферы и мирового океана и климатическая память. Вторая группа включает парниковые газы, движение тектонических плит, вулканизм, изменение орбиты Земли и солнечное излучение. Человек внес свой вклад в изменение климата путем использования ископаемого топлива, скотоводство и землепользования.

Последствия глобального потепления пугают и заставляют задуматься о наихудшем. Уничтожение планеты будет постепенным и, к сожалению, мы сможем ощутить процесс на себе. Как заявляют ученые и врачи всего мира, сильнее всего могут пострадать дети. Изменение климата вызывает такие последствия, как снижение урожайности, загрязнение атмосферы, повышение температуры воздуха, развитие инфекционных заболеваний. Все это влияет на иммунитет младенца, так как все это можно считать неблагоприятными условиями для новой жизни. Загрязнение воздуха и повышение его температуры происходит из-за ежедневного использования средств передвижения и даже гаджетов. Они выделяют парниковые газы, из-за чего и повышается температура и, следовательно, загрязняется воздух.

Также, по этой причине производство сельскохозяйственной продукции начинает падать, из-за чего люди не будут получать достаточно пищи для выживания. В теплой и влажной среде, микробы и вирусы размножаются быстрее и эффективнее. Распространение инфекционных заболеваний даже может появиться в странах, в которых ранее не появлялась. Таким образом, человечество вымрет. От голода, болезней и зноя. Ни одна технология в мире не способна остановить глобальное потепление, однако процесс можно замедлить. Если ты школьник, и интересуешься, как именно ты можешь помочь планете, есть несколько решений.

- Отключайте компьютеры, телевизоры и другую электронику, когда не пользуетесь ими. Длительная работа гаджетов может вызвать перебои и скачки тока и повести за собой чрезмерное использование ископаемого топлива и выделения парниковых газов.
- Ешьте больше блюд без мяса. Отказ от мясной продукции может привести к уменьшению выбросов парниковых газов на 13 %, что способно оказать значительное влияние на климатические проблемы.
- По возможности покупайте органические и местные продукты. Не тратьте еду зря, когда люди выбрасывают продукты, все ресурсы, необходимые для ее выращивания, транспортировки, упаковки и производства, тоже тратятся впустую, включая огромное количество воды. Органическая еда лучше для климата: мясо, птица, яйца и молочные продукты поступают от животных, которые не получали антибиотики или гормоны роста.
- Интересный факт: Ты также можешь спасти планету, употребляя насекомых! В насекомых содержится много белка, тем самым, они являются хорошим источником энергии.
- Пользуйтесь общественным транспортом. Передвигайтесь на велосипеде. Постарайтесь использовать транспорт, который не выделяет углекислый газ, или же выделяет его в малом количестве. Также можно ездить на автобусах вместо машин.
- Поднимай тему изменения климата чаще. Поскольку люди часто доверяют своим коллегам, членам семьи и близким больше, чем экспертам, ученым и экологическим организациям, вы можете говорить с людьми об изменении климата так, как не могут крупные компании. У нас больше шансов повысить их осведомленность.

ПОЧЕМУ НАУКА - ЭТО ИНТЕРЕСНО, И ЗАЧЕМ ОНА НАМ НУЖНА?



Образ скучного старого профессора и, исписанной длинными формулами, зеленой доски навсегда укоренился у нас в голове, а уроки естественных наук в школе либо навевают тоску, либо вызывают слезы (не в обиду нашим учителям). Наши познания ограничиваются парой формул и определений, необходимых для суммативной, которые забываются навсегда через пять минут после сдачи, а после бессонных ночей подготовки и остального ужаса, мы ставим жирный

крест на изучении науки. Жаль, ведь мы даже не представляем, насколько наука может быть захватывающей. Поверьте, интриг там даже больше, чем в любимом турецком сериале вашей бабушки.

Вы знали, что вес Бозона Хиггса, одной из элементарных частиц в стандартной модели, может определить существование параллельных миров и жизни в других измерениях? Та самая вселенная Звездных Войн может оказаться реальной! А знали ли вы, что если человек будет пересекать планету насквозь (и не сгорит при 3870°C в расплавленном оливине), он застрянет в ядре, прямо в центре планеты из-за силы притяжения, давящей со всех сторон одновременно? Или то, что кислота в нашем желудке может растворить цинк? Или, что черная дыра размером с гору может обеспечить электроэнергией весь мир? Или, что 99% материи это пустота? Взрывает мозг, не правда ли? Эта та часть науки, которую мы не видим. Нам ее не показывают, и мы не хотим о ней знать. Еще сто лет назад человек не знал половины того, о чем нам известно сейчас. Но, к сожалению, мы не достаиваем эти знания достаточным вниманием и интересом в силу своей “занятости”.



“Хорошо, это интересно, но зачем нам это нужно?” - спросите вы. Помимо того, что вы можете блеснуть своими познаниями перед друзьями, изучение науки может дать вам очень многое. Во-первых, чтение научной литературы формирует у нас ясную и объективную точку зрения. Мы не знаем, какие химикаты вызывают прыщи, но доверяем нашу судьбу раскладкам Таро на Youtube. Мы не знаем, как самостоятельно увеличить количество нейронных связей для улучшения работы мозга, но заказываем

блестящие пластмассовые камни для притягивания денежной энергии. Наука предлагает нам столько стоящего, интересного и необходимого, но мы предпочитаем верить в бессмысленные, недостоверные глупости, сами осознавая их лживость. Во-вторых, мозг будет кипеть по началу от количества информации, написанной не самым простым языком. Однако в скором времени вы заметите улучшение памяти, речи и даже выносливости (серьезно, это вам не легкое чтение перед сном). Ну, и не стоит забывать о расширении кругозора, чего всю жизнь пыталась добиться ваша мама, заставляя читать эти злосчастные 10 страниц в день.

Млечный путь на вкус, как малина. Я думаю, это весома причина, чтобы взять книжку по астрономии и узнать, каковы на вкус другие галактики.



Интересуйтесь наукой, а книги, представленные ниже, помогут вам расширить свои знания:

Саган К. “Мир, полный демонов” - автор одним трудом развеивает все мифы и глупости, распространенные в обществе. Наконец-то мы убедимся в пользе критического мышления, которое у нас так отчаянно пытаются развить учителя.

Фейнман Р. “Вы, конечно, шутите, мистер Фейнман!” - самая захватывающая биография великого физика. Он заставит вас полюбить физику своим юмором и остроумием. Оказывается, физика - это не только законы Ньютона и формулы сил по механике.

Каку М. “Гиперпространство” - сложнейшие понятия простейшим языком. Понравится всем любителям научной фантастики. Ну, как после просмотра Звездных Войн не пойти гуглить научные явления, упомянутые в фильме?!

Уэллс С. “Генетическая одиссея человека” - эта книга сможет победить расизм, я ручаюсь, и все, что вы проходили по биологии, встанет на свои места.

P.S. книги, посвященные социальным наукам, тоже достаточно интересные. И я говорю не только о мега популярных книгах по психологии, но и по истории, религии, маркетинге и многом другом. Если не поладите с естественной наукой, советую обратить внимание на них.



SANDEEP into the SKY

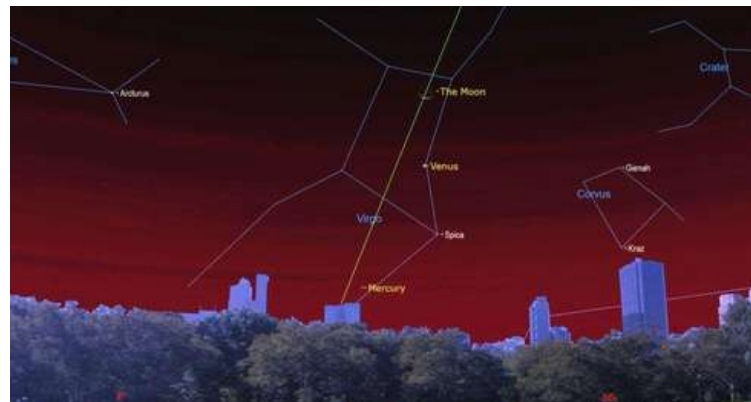
NOVEMBER ASTRONOMICAL EVENTS



Dear NISA community. After summer break and a short break in October we are getting ourselves ready for cold winter. At the same time November will not disappoint if one takes little risk to head out in the cold night sky. If there is clear sky then November months offers some exciting events for astronomers. Let us have a look at some of them.

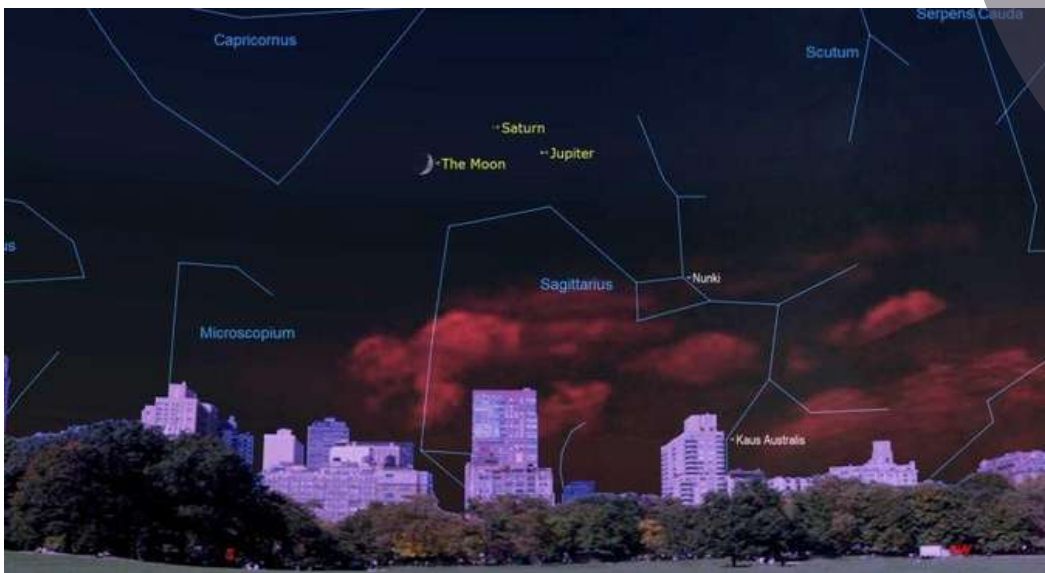
1. Mercury at Greatest Western Elongation (pre-dawn)

On Tuesday, Nov. 10, the planet Mercury will reach a maximum angle of 19 degrees from the sun, and peak visibility for this morning apparition. Look for the swiftly-moving planet shining brightly very low in the east-southeastern sky about 5:30 and 6:30 a.m. in your local time zone. In a telescope (inset) Mercury will exhibit a 58%-illuminated, waxing gibbous phase. Mercury's position above the morning ecliptic (green line) will make this an excellent apparition for Northern Hemisphere observers, but a poor showing for those located near the Equator, and farther south. This means Kazakhstan residents has excellent opportunity to watch out mercury. Rarely this planet is visible, so make most of this unique chance and get glimpses of closest planet to the Sun.



2. Thursday, November 12 — Crescent Moon and Venus (pre-dawn)

In the eastern sky for about two hours preceding dawn on Thursday, Nov. 12, the old crescent moon will be positioned a palm's width above (or 6 degrees to the celestial west of) the bright planet Venus — making a lovely photo opportunity when composed with some interesting scenery. The following morning, the moon's orbital motion (green line) will carry it to Venus' lower left.



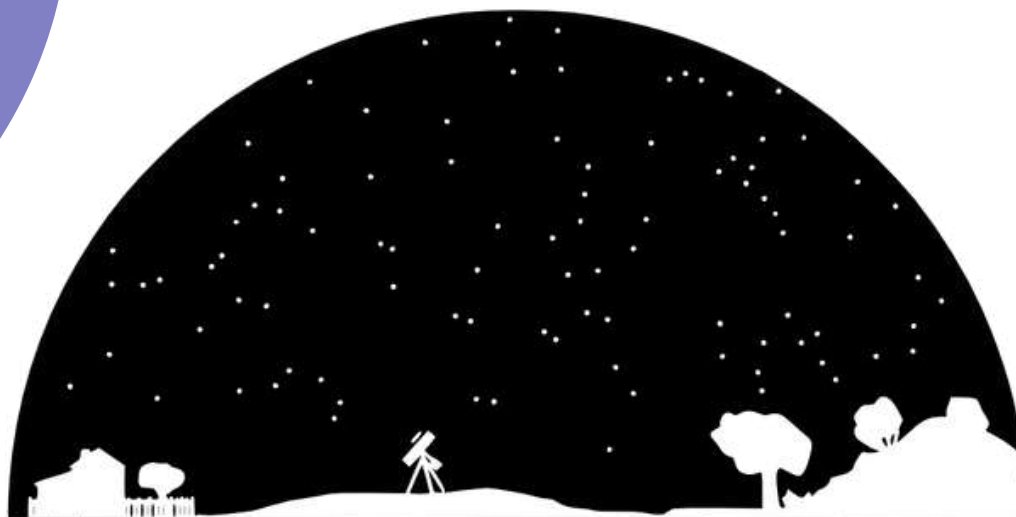
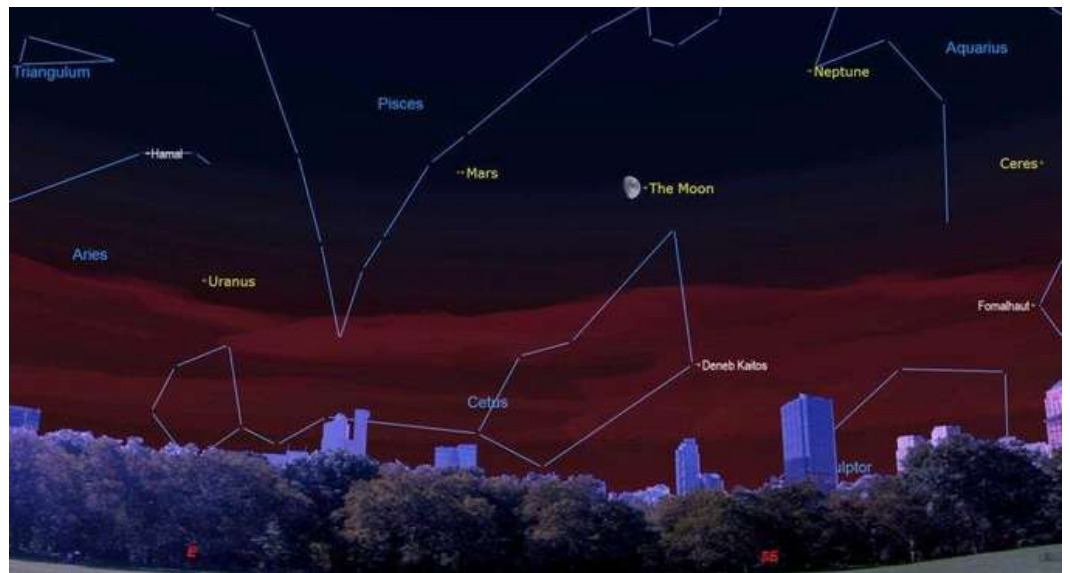
**3. Thursday, November 19
— Crescent Moon near
Jupiter and Saturn (early
evening)**

In the southwestern sky for a few hours after sunset on Thursday, Nov. 19, the waxing crescent moon will be on its way for monthly visit to the gas giant planets Jupiter and Saturn — forming a squat triangle with dimmer

at the top. The trio will make a lovely photo opportunity if you are equipped with telescopes and camera attached to it. See the image below to locate the two gas giants with crescent Moon. .

**4. Wednesday, November 25
— Bright Moon meets Mars
(evening)**

In the southeastern sky after evening on Wednesday, Nov. 25, the waxing gibbous moon will be located a generous fist diameter to the right (or 5 degrees to the celestial southwest) of reddish Mars. The moon and Mars will cross the sky together until well after midnight.



ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА 2020-2021:

ИНТЕРВЬЮ С КАНДИДАТАМИ

На первой неделе после каникул, со второго по шестое ноября, в нашей школе пройдут выборы президента школы 2020-2021. Несмотря на то, что сейчас мы учимся онлайн, для нас всех, безусловно, важно иметь возможность выбрать человека, который может прислушаться к мнению общественности и помочь школе развиваться.

Для того, чтобы познакомиться с кандидатами получше, мы провели мини интервью. Надеюсь, это поможет даже в условиях пандемии познакомиться с ними поближе и сделать правильный выбор.



ЖАНИЯ КЕНЕС

10В класс

Что сподвигло тебя стать президентом? Какова была твоя мотивация?

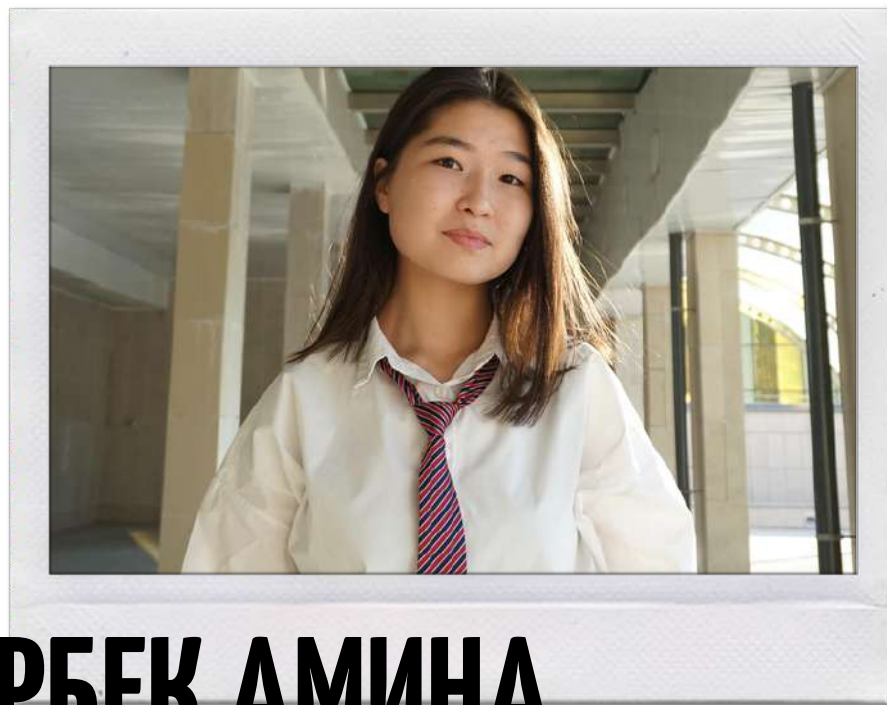
Я с детства любила активно участвовать в школьной жизни, быть частью каких-либо мероприятий. И мне кажется, что эта любовь с каждым годом только растет. Хочется уже не только быть старостой класса, принимать участие на концертах или мелькать в школьном медиа, но также приносить пользу, меняя наше общество в лучшую сторону.

Расскажи подробнее о своей предвыборной кампании. Что ты собираешься привнести в школьную жизнь?

Идей, на самом деле, много. Нужно только очень постараться, чтобы воплотить их в реальность. Один из примеров: разбавить атмосферу различными активити, из-за того, что я бы очень хотела обратить внимание на давление нашей школы, так как она влияет на моральное состояние нашего сообщества. Также, хотела бы сделать упор на то, чтобы мотивировать учеников: у нас учеба не всем легко дается, поэтому важно всегда напоминать человеку, зачем он все это начинал.

Каждый имеет свою изюминку, и я не исключение. Отличаюсь я тем, что **я иду до конца**. Я могу найти выход из любой ситуации и получить желаемое, при этом, избежать конфликта. Тем более, если я дала слово, то сделаю все, чтобы я смогла сдержать его. Поэтому, очень надеюсь, что запомнюсь школе, как энергичная и ответственная личность, которая изменила школу в хорошее русло.

Президентство - это в первую очередь умение работать в команде и правильно распределять задачи. Поэтому я думаю, что **я обладаю достаточно хорошими лидерскими качествами**, так как имела и имею огромное количество командных работ, где нужно проявлять такие навыки, как решительность, трудолюбие, энтузиазм и, конечно же, быть в ответе за все и всех.



КАЙЫРБЕК АМИНА

11Е класс

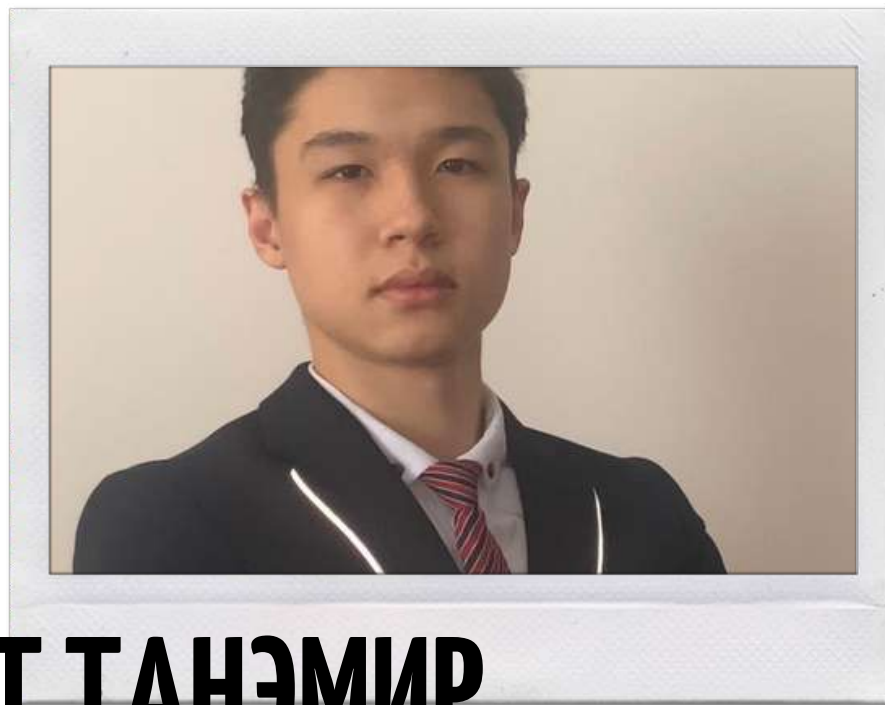
Что сподвигло тебя стать президентом? Какова была твоя мотивация?

Это был 2010 год, 1 сентября, 1 класс. Я не знала ни единого стишка о дне знаний, только о дождике. Именно поэтому завуч ФМН, Эльмира Куатбековна, решила, что я буду звенеть в звонок на плече первого президента в истории НИШ. Тогда я задумалась и решила, что тоже хочу в 11 классе быть, как он. На тот момент наивно, сейчас уже что-то более искреннее и серьезное.

Расскажи подробнее о своей предвыборной кампании. Что ты собираешься привнести в школьную жизнь?

В моих принципах - развитие духа единства и чувства комфорта внутри нашей школы. Думаю, стоит направить наше внимание на такой уже существующий проект, как Шаныраки. К тому же, я вижу наше сообщество как семью, которая всегда будет рада поделиться полезными ресурсами, опытом и простой любовью.

Думаю, по моим идеям понятно, что я хочу принести **больше тепла и позитива** в наше сообщество. Я верю в то, что мой оптимизм передается окружающим, поэтому я хочу делиться этим качеством с большим количеством людей. Для начала настроить команду, а уже потом всю школу. И я не исключаю учителей и остальной персонал! Существуют доминирующие и **управляющие лидеры**, я отношу себя ко вторым. Я стараюсь больше слушать, соединять идеи и мысли команды, доминант скорее бы поступил так, как ему нравится. Скорее всего, я не буду управлять целой школой, я буду управлять командой самоуправления, и уже тогда мы вместе будем управлять школой.



МАРАТ ТАНЭМИР

11Е класс

Что сподвигло тебя стать президентом? Какова была твоя мотивация?

Естественно, она всегда была интересна, но не всем. Поддерживая общение с учениками со всех параллелей, я замечал, что большинство до конца не удовлетворены школьной жизнью. В свою очередь, я решил стать тем человеком, который готов собрать все идеи и мысли учеников, сделать все возможное, чтобы всем учащимся было максимально комфортно и интересно.

Расскажи подробнее о своей предвыборной кампании. Что ты собираешься привнести в школьную жизнь?

Будучи президентом, во время пандемии я собираюсь проводить конкурсы талантов, поддерживать юных волонтеров, сотрудничая с крупными волонтерскими движениями, продвигать киберспорт путем проведения турниров с онлайн трансляциями и обучающими занятиями, ну, и многое другое. Если ситуация стабилизируется, и мы вернемся в школу, в планах проводить спортивные мероприятия, выставки творческих работ, а также осуществить поддержку клуба разработчиков.

Возможно, я **могу запомниться школе тем**, что буду являться человеком, который будет **учитывать мнения всех учеников**, уделять внимание всем, поддерживать и реализовывать новые идеи учащихся и создавать условия для развития их навыков и талантов. Возможно, благодаря этому многие наши ученики достигнут успехов в творчестве, спорте и во многом другом.

Я считаю, президент должен быть **на одной волне с учениками**. Я часто был капитаном в различных командах, старостой в классе, все это сформировало мои лидерские качества, поэтому, думаю да, я могу нести ответственность за свои решения.

Оставить свой голос можно будет 6 ноября 2020 года. Выбирайте с умом!:)

“Janette, don’t leave me alone”:
Немного о том, как
ученики NIS IB
готовятся покорять
чарты

janette ft. alida

В нашей школе много талантливых студентов, но такого вы точно еще не видели! Алида Кайриден – ученица двенадцатого класса и обладательница восхитительного голоса и «галочки» в Spotify – рассказала о своей любви к музыке и о первом совместном треке с не менее крутым исполнителем, когда-то тоже учившимся вместе с нами.

Расскажи, как давно ты занимаешься музыкой, с чего это началось?

Занимаюсь музыкой я с рождения практически, потому что, по рассказам моей мамы, где-то года в два я уже садилась за фортепиано и начинала что-то играть. Она говорила, что эти песни, мелодии, которые я играла, не были похожи на что-то случайное: это было действительно что-то с душой, что-то красивое, что меня очень удивило. Из-за этого она решила отдать меня в музыкальную школу, я закончила музыкальную школу, и лет восемнадцать... нет, лет шестнадцать я точно занимаюсь музыкой, думаю так. В музыкальной школе у нас был предмет хор, и я его обожала просто. На любые концерты, или когда мы выезжали на какие-то конкурсы большие, например, в Россию, меня всегда ставили как солиста и, в принципе, полагались на меня по большей части. И я подумала, что, действительно, у меня есть какие-то возможности, и начала пробовать сама снимать какие-то каверы на песни, которые я слушала, и потом, когда увидела реакцию окружающих, подумала, что стоит в это вкладываться больше, и начала уже активно работать над своим голосом, тренироваться, стараться сделать все, чтобы его улучшить.

“И я получила такой огромный кайф от этого, что в день релиза я просто рыдала от счастья, когда увидела, что это реально, что моя мечта сбылась.”

“Janette” – это твоя первая песня. Расскажи, пожалуйста, о чем она, что послужило вдохновением?

“Janette” я писала не одна, писала я ее с Ташеновым Алдияром, который учился в нашей школе, у него, кстати, есть своя группа The Khans, которая сейчас уже Kazakblues. Он прекрасный музыкант, занимается инди-роком, а мой стиль – это такой соул и что-то очень простое. **Мы с ним стали продумывать идею и образ, и ему в голову пришло имя Janette, которое ему очень давно нравилось, и он решил: почему бы не создать образ некой девушки, которая вот такая таинственная, очень самодостаточная, которая ни в ком не нуждается, и решили написать про нее.** Я спела часть Janette, и это стало для нас экспериментом, потому что я не совсем была уверена, смогу ли я передать эту эмоцию очень дерзкой натуры, чем я, наверное, не являюсь.

Что тебе больше всего понравилось в работе над песней?

Никогда бы не подумала, что процесс записи песни занимает столько сил, столько работы, столько времени, но самое интересное – это начальный этап, когда ты подбираешь разные эффекты: все демо для песни было записано в приложении, то есть это не были живые инструменты. Поэтому мы с ним сидели, разбирали тонны звуков, эффектов, ссорились, спорили, что будет лучше звучать, кто как воспримет, спрашивали у своих близких: «как этот звук заставляет тебя чувствовать? А как вот этот?» И мы старались наиболее точно передать ту эмоцию, которую хотели заложить в “Janette”, поэтому огромное количество времени было потрачено на выбор одного эффекта, одного инструмента. Так что это, наверное, было самой интересной и сложной частью. А вообще, все stages написания песни очень интересные.

“Но самое приятное – это когда ты слушаешь, когда твоя песня вышла, и ты просто читаешь параграфы сообщений, то, что люди пишут тебе, насколько все это круто и интересно, и ты понимаешь, что твоя работа была сделана не зря, и что ты молодец и постарался – вот это тоже прекраснейшее чувство.”

Как тебе сотрудничество с Алдияром?

Так как он уже давно в этом всем, года три, как он пишет песни, в студии их записывает – у него есть большой опыт, он, конечно, помогал мне во всем, старался давать советы, как-то поддерживать просто: «Все нормально, все хорошо, сейчас не получается, давай перезапишем... тут нужно больше стараться, тут нужно так». То есть он очень трезво говорил свою критику на какие-то моменты, например, с вокалом если есть какие-то проблемы, если ему не нравится, с какой эмоцией я пою, он прямо очень об этом говорил, и показал ровно по ступенькам, расписал, как что нужно сделать, раскрыл все особенности каждого из этапов написания и релиза песни. Так что это было очень интересное сотрудничество, и я очень рада, что мы пришли к этой идее написания песни совместно. Потому что идея написания песни у меня была давно, но без его помощи, я не думаю, что в ближайшие пару лет я бы смогла выпустить ее, правда.

У Алиды, как и у Алдияра, уже есть свой аккаунт на разных музыкальных платформах, включая Spotify, Apple Music, iTunes, и другие:

“Этот профиль как-раз таки будет у меня на будущее, то есть если я захочу дальше что-то публиковать, практически на всех площадках уже будет мой профиль, на котором я смогу в дальнейшем размещать свои песни под псевдонимом Alida.”

И какие же у тебя планы с «Алидой»?

Весь фидбэк, который я получила от своих друзей, от знакомых, от тех, от кого я даже не ожидала... это дало мне такую огромную уверенность внутри о том, что то, что я делаю, нравится людям, то, что я делаю – это правильно, что это мне нужно, это мне интересно. **И я получила такой огромный кайф от этого, что в день релиза я просто рыдала от счастья, когда увидела, что это реально, что моя мечта сбылась.** Поэтому я решила поставить себе пару целей на будущее, и несмотря на то, что я не совсем в эту сферу иду учиться, все равно, это будет, как мое хобби. Если нас кто-то заметит, то, может быть, я и уйду в эту сферу полностью, то есть планы на «Алиду» у меня, наверное, большие.

Вы уже можете прослушать песню “Janette” – Kazakblues feat. Alida на платформах iTunes, Apple Music, Youtube, Spotify, Yandex Music и VK. Так сделайте же это!

Ссылка на трек: <https://band.link/Jr09g>



NIS IB – ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ АСТАНАСЫ

Халықаралық бакалавриат мектептері бүкіл мемлекеттің білім беру жүйесінде өте ерекше орын алады. Себебі, ХБ бағдарламасы өте вариативті және оқушыларды жан-жақты дамытуға орасан зор үлес қосады. Бұл мектеп оқушыларының іс-әрекеттері арқылы байқалады. Ал біздің мектепте жасөспірімдер қандай жобаларды ұйымдастыруда?

Mysterature

Мектептегі жобалар алуан түрлілігімен және жасампаздығымен ерекшеленеді. Олардың қатарында үйірмелер де, клубтар да, ұйымдар да бар. Солардың бірі 12 сынып оқушылары Ахметова Майра және Сулейменова Томирис жүргізетін «Mysterature» атты әдебиет клубы. Клубтың бағдарламасы өте жоғарғы деңгейде ұйымдастырылған. Қатысушылар әдебиеттік туындыларды жай оқып, талқылап қана қоймай, жан-жақты талдайды: мәдениеттік, әлеуметтік мән-мәтіндер қарастырылады, онымен қоса, әрбір шығарманы оқудан

бұрын қатысушыларды өмірбаянымен, анықтамалық таныстырады. Осы әдіс оқушыларға осы шығармаларды терең түсінуге және өзіне қажетті ойларды алуға мүмкіндік береді. Онымен қоса, оқылатын туындылар клуб қатысушылары арасындағы таңдау арқылы жүргізіледі: яғни, ең көп дауыс жинаған шығарма оқылатын болады. Көбінесе, әңгімелер басым болып келеді. Әзірге дейін Франсуаза Саганның «Здравствуй грусть!», Владимир Набоковтың «Лолита», Олдос Хакслидің «О Дивный новый мир» романдарын, Эдгар Аллан Поның «Убийства на улице морг» және Михаил Булгаковтың «Записки юного врача» әңгімелерін оқып үлгерді. Пандемияға қатысты қазіргі күндері әр жұма сайын 15.00-де Zoom платформасы арқылы осы кездесулер өтіп жатыр. Қатысқыңыз келсе, akhmetova.m@nisa.edu.kz электронды адреске хабарласа аласыз.

жүргізушілер автордың қажетті ақпаратпен Осы әдіс

Unicus Science

Біздің мектепте ғылыми подкаст та бар. 12 сынып оқушылары Увашева Альбина, Керимбаева Диана, Қуанышбек Амира @unicus_science атты Инстаграм парақшасында түрлі қазақстандық ғалымдарды подкастқа шақырып, олардың зерттеу тәжірибелері, өмірі туралы ашық сөйлеседі. Парақша жаңа болғанымен, оған 200-ге жуық адам жазылды. Осы подкасттарда сіздер өздеріңізге өте пайдалы мағлұматты таба аласыз, ал диалогтар өте қызықты және белсенді түрде өтеді. Осы сілтеме https://instagram.com/unicus_science?igshid=yuy3tldxdiq арқылы өтіп, олардың жұмыстарын бағалай аласыз, еш өкінбейтіндеріңізге сенімдімін.



English English Project

НЗМ Нұр-Сұлтан мектебінің оқушыларынан керемет мұғалімдер де шыға алады. 12 сынып оқушысы Жусубали Анель, 11 оқушысы Абуова Алина және Алматы қаласының Химия-Биология бағытындағы НЗМ-нің 2 оқушысы пандемия басталғалы кішкентай балаларға, оқушыларға ағылшын тілін меңгеруге көмектесіп жатыр. “English English Project” атты жоба барысында әрқашанда жаңа ерікті мұғалімдер табылады және қазірге дейін Анель Нұр-Сұлтан, Алматы қалаларынан 35, Германиядан 1 ерікті тауып алып, 45 оқушыға шет тілін сәтті үйретіп жатыр. Олар осы тілді үйренгісі келетін балаларға көмектесуге тырысады, себебі, олардың ойынша, ынтаның болуы ең маңызды нәрсе. Онымен қоса, көпбалалы отбасыдан, пандемияға байланысты жұмыстарын жоғалтқан отбасыларға үлкен көңіл бөлінеді, ал соңғы кездері, тіпті, Атырау облысындағы Ақтоғай мектебімен серіктестік басталды. Топ әрқашанда жобаны кеңейтуге талпынады.



Мюзикл

Мектеп оқушылары театрлық өмірге де өте белсенді қатысады. 12 сынып оқушысы Матбаева Меруерттің бастауымен Бродвей шоуының «West Side Story» киносына негізделген мюзикл жарық көргелі жатыр. Меруерттің мюзикл жанрында түсірілген фильмдерді ұнатуы оның өзінің қойылым жасауына итермеледі. Мюзикл оқиғалары өткен ғасырдың 50-жылдарында, Нью-Йорк қаласында өтеді: КСРО және АҚШ бандалары бір-бірімен күресіп, бір территория үшін соғысып жатуда. Алайда, КСРО-дан шыққан жас қыз АҚШ жігітін кездестіріп, екеуі бір-біріне ғашық болады. Оқушылар аптасына 2 рет Google Meet платформасы арқылы, 1 рет бөлме жалдап, бетпе-бет кездесіп, дайындалады. Меруерт сценарий жазушы, Драма үйірмесінің басшысы Джон Райдердің көмегімен режисерлік қызметпен айналысады. Онымен қоса, 12 сынып оқушылары Рамазанова Зарина мен Акимова Карина қойылымды ұйымдастыруда үлкен үлес қосады. Бұдан басқа, жоғарыда айтылған Жусубали Анель осы жобада хореограф болып табылады,

билердің қойылымына жауап береді. Оқушылар мюзиклді желтоқсанда қойылуды жоспарлап отыр. Егер оқу дәл осы дистанциондық режимде жалғасатын болса, онлайн түрде өткізілетін болады.

Tarikhbil

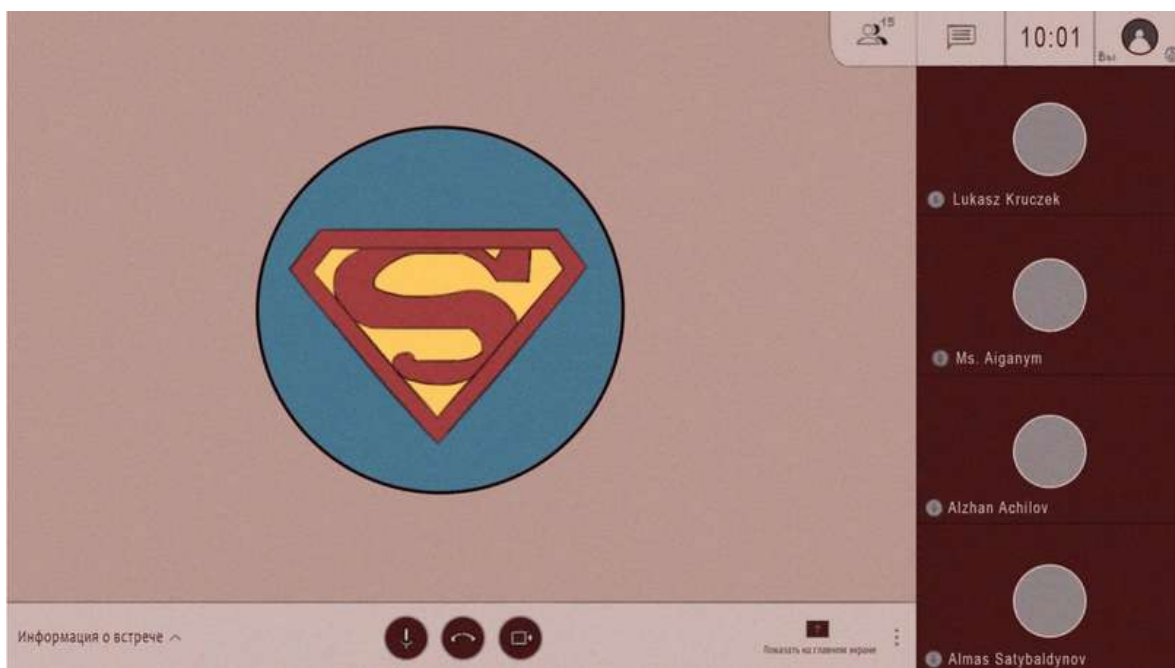
Оқушылардың YouTube сервисінде канал жүргізуі де ғажап емес. Қуандық Санжар және Қарабаева Аружан бастаған топ Tarikhbil каналында Қазақстан тарихы туралы қызықты, әрі информативті видеолар салуда. Бейнематериал көптеген суреттерден және анимациялардан жасалғандықтан, ақпарат өте жеңіл қабылданады. Жобаның мақсаты – жасөспірімдерге еліміздің тарихында орын алған оқиғалары туралы ақпарат беру, себебі, көбінесе Қазақстан тарихы пәнін оқушылар өте қызықсыз деп санайды, ал жеңіл видеолар ақпаратты қызықты түрде жеткізуге өте үлкен үлес қосады. Қызықтырған болсам, осы сілтеме <https://www.youtube.com/channel/UCy7aMkM207bod8txEPJaz6A/videos> арқылы өтеп, тамашалай аласыз.

the art of distance learning

WHAT KIND OF STUDENT ARE YOU?

У каждого из нас свой подход к дистанционному обучению. Если кто-то просрочивает десятки дедлайнов, ссылаясь на внезапное отключение света, то другие решают химические уравнения, стоя в очереди магазина. Остается всего лишь один вопрос: каким учеником являешься ты?

SUPERMAN



The ones that help everyone during distance learning. If you haven't done your homework, they will always give you their own answers;

If you missed or overslept a lesson, they will tell the teacher that you have a bad internet connection and you are trying to join the meet. Will save you from "absence" in «OutOf7»;

Usually are the ones to record the lesson, when teachers forget about it. They share the video with classmates, as soon as it appears in Google Drive;

At least 10 people in the class pray for "supermen". Some even have their pictures hung in their room.

СЕМЬЯНИН



Когда ученик включает свою камеру, на заднем фоне всегда можно увидеть дерущихся детей, полет домашней кошки из одного угла в другой, а также спаривающихся попугаев. (Одноклассники не признают это, однако им интересно наблюдать за происходящим);

«Да, папа, они видят, что ты ходишь без майки. У меня включена камера»;

Обычно молчит на уроках или же отписывается в чате, чтобы не создавать лишнего шума;

Решает задачи по химии и математике, пока забирает младших со школы, выгуливает собаку и стоит в очереди в магазине.

STRAIGHT A



They upload all their work 2 weeks before the deadline;

Always turn on their camera and never fall asleep in class;

State they sleep 9 hours a day, which is why everyone in the class envies them;

Have an answer to any question of the teacher. Classmates suspect them of googling. Once they were even caught on it when their microphones weren't switched off and everyone could hear the fast typing.

ПОТЕРЯ И НЕ НАЙДЕН

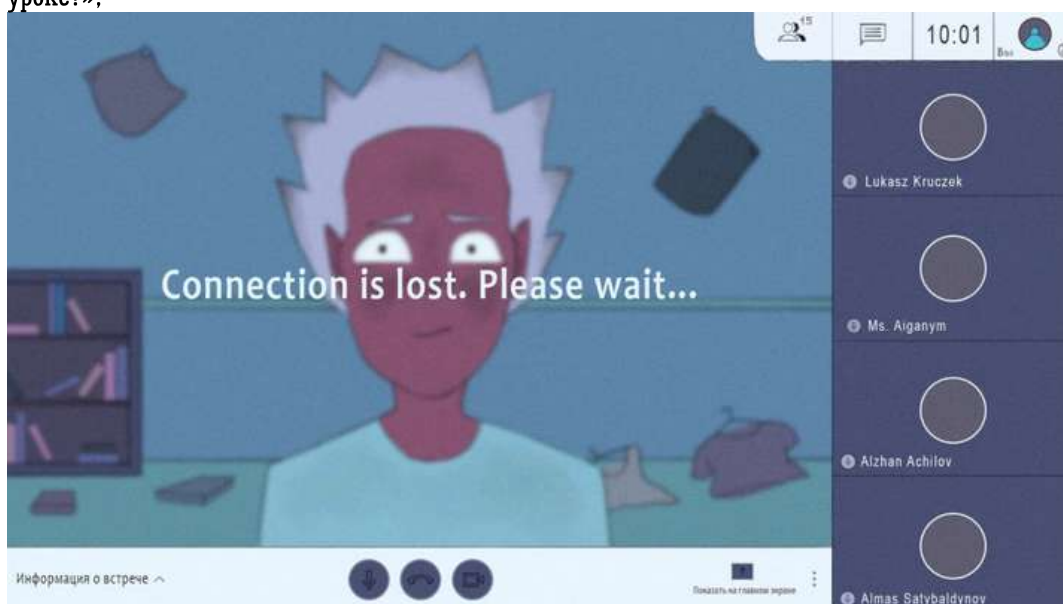


Тот самый ученик, которого никто не слышал и не видел с начала дистанционки;

«С тобой точно все хорошо? Тебя не держат в заточении? Ты вообще с нами на уроке?»;

Одноклассники в тайне подозревают, что его похитили инопланетяне. Для этого есть особая причина: иногда он/а издает очень странные звуки в микрофон, из-за чего пугает учителей. Когда они называют его/ее по имени и просят ответить на вопрос, микрофон сразу же выключается;

МАГNET FOR TECHNICAL TROUBLES



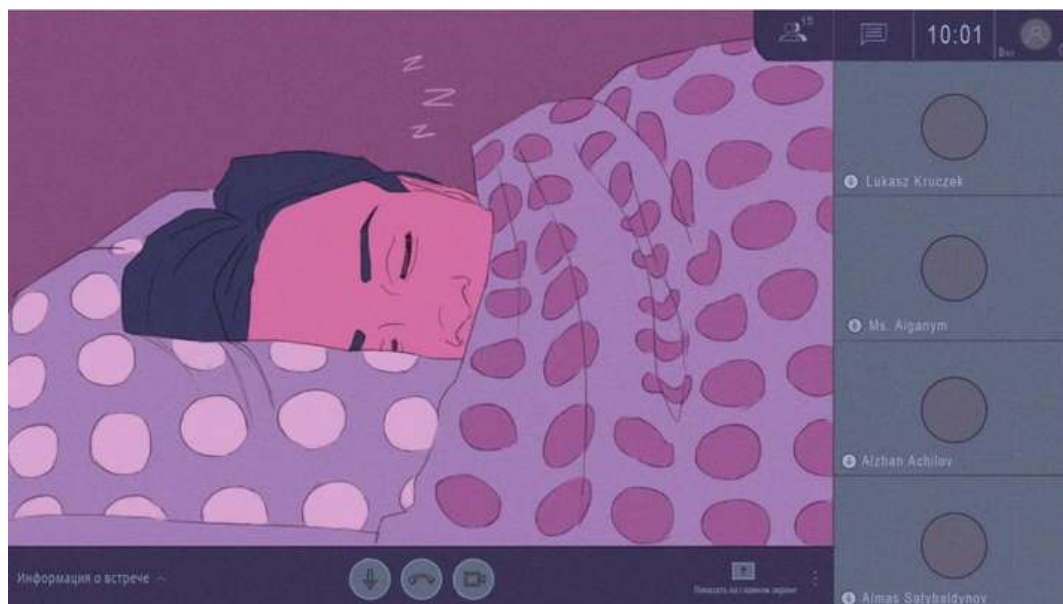
They get thrown out of the conference constantly. When they do manage to join the meet, someone starts a recording, and they are kicked out of the meeting again;

Their electricity/Internet/device (underline whatever applicable) turns off at the worst possible time. Usually, it's during a summative or a formative assessment;

No one can understand them properly because of their problems with a microphone and strange noises. Type all their answers in the chat;

Sometimes might take an advantage of technical troubles and skip classes or send their work several hours past the deadline;

Ask the whole class to send them a recording of the lesson. Rarely get the video.

С
Н
О
С

Сидит в телефоне до 12 часов ночи, а дальше делает уроки до 4 часов утра. Редко высыпается, но зато не пропускает ни единый дедлайн;

Встает за 2 минуты до начала урока. Часто опаздывает и просит прощения у учителя, ссылаясь на плохое соединение;

Может уснуть во время урока, из-за чего выходит из конференции самым последним;

Так же, как и «магнит для технических проблем», постоянно просит запись урока;

Жалеет, что так и не наладил/а режим сна и свой тайм-менеджмент.

ВСЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ СДЕЛАНЫ АБИЛЬНУРОМ ЖУМАГАЗЫ

ALL ILLUSTRATIONS ARE MADE BY ABILNUR ZHUMAGAZY

что должен прочувствовать каждый ученик до выпуска? 🔍

Чему наши ученики точно научились за время дистанционного обучения, так это ценить свое нахождение в школе во время учебы. Школа - это, конечно же, не только уроки и дедлайны, но и друзья, смешные истории и теплые эмоции. За 6 лет обучения каждый ученик испытывал особые теплые чувства во время тех или иных событий или из-за определенной атмосферы в школе, и примерно о таких ситуациях мы сегодня поговорим.

- В начале учебного года, пока позволяет погода, и когда школьная программа еще не завалила учеников дедлайнами, студенты любят после уроков выходить на футбольное поле и делиться своими новостями о первых уроках или о том, что нового произошло у них за прошедшее лето. Многие берут с собой колонку и наслаждаются любимой музыкой, пока еще не сильно осенним холодным ветерком столицы и ярким солнцем на фоне играющих футболистов.
- В один учебный год в школе обычно проводятся три вечеринки: осенью - в конце первой четверти, зимой - в конце семестра и весной - в апреле. С каждым годом, как ученик становится старше, он все больше и больше задерживается на них, чтобы успеть полностью насладиться моментом, как говорится “здесь и сейчас” со своими друзьями. Особенно это чувство знакомо двенадцатым классам, которые понимают, что эти пати будут их последними в здании родной школы.
- Самые атмосферные дни в школе - новогодние перед зимними каникулами. С улицы, где темно и только фонари горят вдоль тротуара, где морозящий ветер просачивается через одежду и где летящие снежинки режут глаза, ученик заходит в теплый атриум, украшенный новогодними гирляндами и высокой ярко-зеленой елкой посередине. Играет рождественская музыка, тебя встречают кураторы и ученики в красных шапочках, как у Санта Клауса. В эти два-три дня в школе царит очень сказочно-магическая и уютная атмосфера: все дарят друг другу подарки и все в предвкушении праздника.
- Тем не менее, один из важных дней в году - день Учителя, когда школьное самоуправление и старшие классы выступают в роли учителей и администрации. Этот день охарактеризован трепетным волнением, большой ответственностью и *совсем маленьким стрессом*, чтобы все прошло на высшем уровне для наших любимых учителей. Также, всем студентам нравится меняться местами с их преподавателями хотя бы на один день и увидеть их в новом амплуа.

На самом деле, любой день в школе - особенный, это правда. Несмотря на загруженность по учебе, нужно стремиться искать прелести жизни даже в рутинных мелочах. Будь это рассвет по пути в школу или улыбка и смех друзей, шутка учителя на уроке, любимое блюдо на обед. Школа - это определенный этап жизни, который человек не пройдет снова, как бы ему сильно этого не хотелось. Не живите школьной жизнью, а проживайте ее. Проживайте во всех ее ярких красках и эмоциях, и самое главное - цените.

полезные сайты для обучения



Проведи период дистанционного обучения с пользой для себя и своего портфолио в будущем. Никогда не поздно открыться новым знаниям и навыкам, так еще и получить при этом приятные бонусы.

Всем известно, что пандемия значительно усложнила процесс обучения в этом учебном году, что, скорее всего, успел прочувствовать на себе каждый ученик. Однако почему бы не посвятить время, когда-то потраченное на дорогу и длинные перемены, на что-то невероятно полезное и увлекательное. Coursera - образовательная платформа, содержащая в себе тысячи курсов на любой вкус и интерес.

Хочешь выучить китайский или научиться писать научные эссе, а может, тебе интересно получить информацию об IT безопасности в Google? Тогда этот сайт специально для тебя. Новые уроки каждый день с дополнительными заданиями для закрепления темы, постоянное общение с учениками со всего мира и, конечно же, возможность заниматься в любое свободное время. Кажется бы, пользуйся и наслаждайся, однако здесь нас ждет небольшой сюрприз. Не все курсы на "Coursera" бесплатные, а для получения сертификата придется еще и доплатить 10-15\$. Стоит отметить, что многие из сертификатов, полученных после завершения курсов, могут считаться профессиональными.

Раскрою небольшой секрет: платформа предоставляет возможность получить так называемую стипендию на прохождение всех доступных уроков, для этого нужно всего лишь заполнить форму. Форма будет содержать два вопроса, связанных с вашими потребностями: почему вы не можете позволить купить курс, и как он сможет помочь вам с будущей карьерой, ответ должен быть объемом 150 слов. На самом деле, можно писать все, что угодно, особенно в период карантина, когда экономика страны заметно пошатнулась. Затем, в 99% случаев, в течении 2 недель приходит письмо о подтверждении стипендии, и вы смело можете приступить к изучению чего-то нового.

Если вы не хотите останавливаться на этом и находитесь в поисках новых источников знаний, тогда бесплатные курсы от "Futurelearn" должны привлечь ваше внимание. Образовательная платформа предоставляет короткие курсы для быстрого завершения, а также более значимые степени и программы с признанным сертификатом. Этот сайт - настоящая находка для тех, кто всегда ищет что-то новое для изучения, ведь курсы обновляются каждые 2 месяца, что дает самые свежие и обновленные занятия для студентов. Это всего лишь малая часть всех возможностей образования онлайн, так что хватит лениться и вперед к новым достижениям!

Қазақтың күміс көмей, жез таңдайы

Қазақ халқының сахналық музыка және театр өнері өз бастауын тек 20 ғасырдың 30 жылдарында бастау алды. Көшпелі дәстүрдегі жыр-айтыстан опера және балет сынды еуропалық музыкаға аяқ басқан қазақ әншілерінің арасында ерекшесі, өзгешесі Роза Бағланова еді. Соғыс жылдарында “Ах, Самара-городок” әнімен сонау Иосиф Сталинның мақтауына ие болып, Елизавета патшайымды тәнті қылған қазақ қызы жайлы білесіз бе?

Роза Тәжібайқызы Бағланова 1922 жылдың 1 қаңтарында Қызылорда облысының Қазалы өңірінде дүниеге келген. Әкесі Тәжібай бақуатты кісі болып, екі әйел алған және сол екінші әйелі Ақкүріштен Роза есімді қыз жарық дүниеге келеді.

“Бұлбұл әнші” атанған Қазақ халық әртісінің музыкаға деген таланты әжесі мен анасынан дарыған, әрине сол кездегі аумалы-төкпелі заманда музыкалық білім алу деген екінші біріне түсе бермейтін үлкен бақыт еді. Ал сол бақытқа Роза қыз 1940 жылы қол жеткізіп, Ташкенттегі филармонияның ансамблінде әнші болып қабылданады. Ал кейін өз сұхбатында опера әншісі өнер жолын ашқан кісі ретінде сол филармонияның директоры, Кари Якуповты атайды.





1941 жылы басталып кеткен сұрапыл соғыс кезінде Роза Бағланованың жұлдызы жарқ етеді. Солдаттарға рух беріп, көңілдерін құлазытпау мақсатта КСРО бойынша гастрольді концерттер өтіп тұрды. Ал сол концерттердің бірінде “Ах, Самара-городок” әнін шебер түрде шырқаған, әдеміше келген қазақ қызы барша КСРО-ға танымал болады. Алайда біраз жыл бойы Өзбекстан атынан өнер көрсетіп жүрген қазақ қызы тек 1949 жылы ғана өзіне әкедей болған Жұбан Молдағалиевтің көмегімен Қазақстанға қайта оралады.

Роза Бағланованың тек музыка өнерін ғана емес, жалпы Қазақстан мәдениетін төрткіл дүниеге танымал етуге деген қосқан үлесі орасан зор. Сталиннің сүйікті әншілерінің біріне айналған “қазақ бұлбұлының” Кеңес Одағы көлемінде ғана емес, сонау Еуропа мен Шығыс елдерінде де үлкен қошеметке ие болды. 1957 жылы гастрольдік сапарымен бір жылда Венгрия, Германия, Чехословакия, АҚШ, Қытай, Корея сынды көптеген елдерде өнер көрсетіп, қазақ мәдениетін, әсіресе қазақтың ұлттық киімін осылайша дүйім жұртқа танымал етеді. Тіпті, Елизавета патшайымның алдында шырқаған “дала қызғалдағының” арнайы тігілген ұлттық нақыштағы киімі британдық көрермендердің жүректерін жаулап алып, ал ерекше даусы тыңдармандарға Кабалье Монсерратты еске салғандай еді.

Одан бөлек, Роза Тәжібайқызының Қазақстандағы Халықтар Достығын нығайтудағы атқарған істері де үлкен еді. Өз репертуарындағы венгр, чех, неміс, корей, грузин әндерін Қазақстандағы концерттерінде орындау арқылы, қазақты әлемге танытудан бөлек, әлемді қазаққа танытуда үлкен рөл атқарды. Бұрын-сонды естімеген әндер, музыкалық аспаптар, шырқалу стильдері осы кісінің арқасында алғаш рет қазақ даласында жаңдана бастады және қазақ музыкасының бірегейлігін еуропалық түрде шебер жеткізе алды.

Даусы құлақ құрышын қандырар, күміс көмей, жез таңдай әнші Роза Бағланованың қазақ музыкасындағы алар орны бөлек, онымен қоймай жалпы қазақ мәдениетін әлем мәдениетіне бір табан жақындатқан “қазақ бұлбұлының” қазіргі таңдағы қалдырған ізі болашақта да ұмытылмайды.

ЭЙНШТЕЙННИҢ ІЗІМЕН

Ерте заманнан бері адам баласы әлемді тануға тырысып келеді. Оның құрылысы, қалай пайда болды, біз әлемде жалғызбыз ба деген мың түрлі сұрақтар ғалымдарды, әсіресе физиктарды толғандырып келеді. Ал

сіз Эйнштейннің атақты салыстырмалылық теориясын одан әрі дамытып, Семей полигонындағы радиациялық фонды зерттеген қазақстандық ғалымдар жайлы білесіз бе?



Мейірхан Мұбаракұлы Әбділдин (1938-2012) – физика және математика ғылымдарының докторы, профессор, Қазақстан Ұлттық Ғылым Академиясының академигі, Қазақстандағы салыстырмалы және гравитациялық теорияларды терең зерттеген алғашқы физик. Білім алу кезінде атақты физик Владимир Фоктың оқушысы болған, релятивизм саласында 250-ден астам ғылыми жұмыстар жазып, үш монографияның авторы. Қазақстан ғана емес, жалпы КСРО-дағы салыстырмалы теориясының ары қарай дамуына үлес қосқан және Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университетіндегі тәжірибиелік және теориялық физика бойынша Ғылыми-зерттеу институтының негізін қалаушылардың бірі.

Мейірхан Әбділдиннің ғылыми жұмыстары Кеңес Одағында жүргізілген ғарышты игеру саласында өте пайдалы болды, себебі ғарыштық кеңістіктегі денелердің әрекетін зерттеу 20 ғасырдың орта кезеңінде үлкен талпынысқа ие болды. Кейін бұл зерттеулер Юрий Гагарин мен жасанды спутниктарды ұшыруда қолданылды.

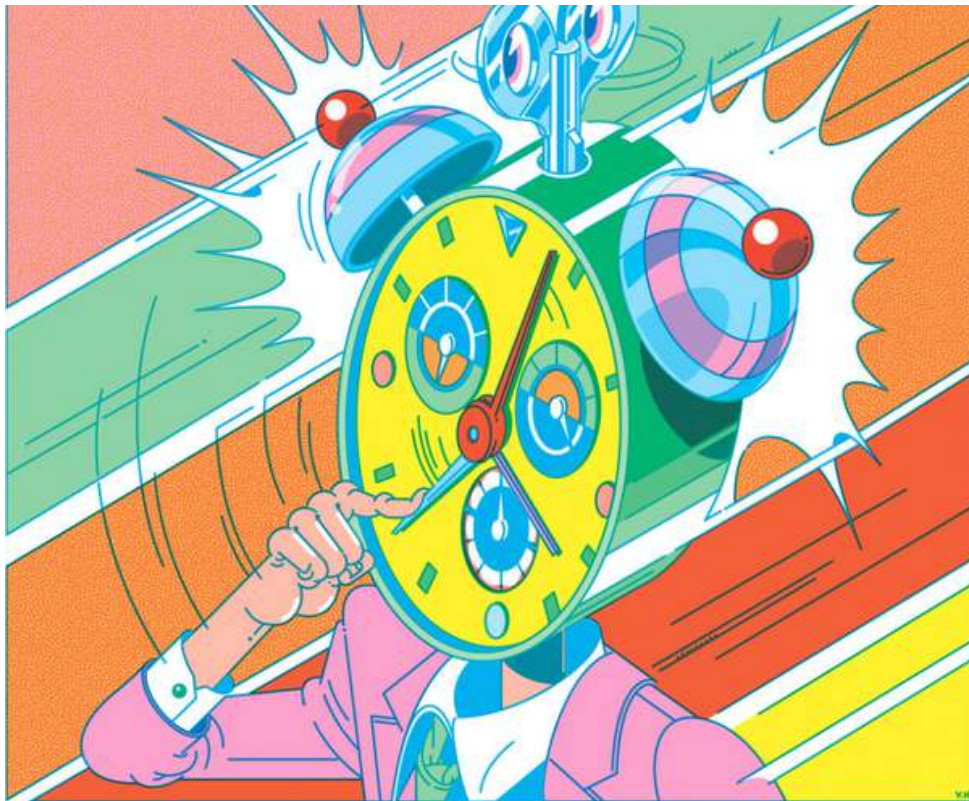
Әбіл Қуанғалиұлы Жетбаев (1938-1999) – физика және математика ғылымдарының докторы, профессор, Қазақстан Ұлттық Ғылым Академиясының мүшесі. Астрахань округінің тумасы. Қазақ Мемлекеттік Университетінде білім алып, ядролық физика бағытында қызмет атқарған. Еңбек жолында газет-журналдарға 200-ден астам ғылыми мақалалар жазған, көптеген патенттердің авторы. Әбіл Жетбаевтың бастамасымен Семей полигонындағы топырақтан қауіпті радиоактивті плутоний және амерций элементтерін жинап алудың көптеген жолдары қарастырылған. Онымен қоса, қатты заттардағы радиациялық үрдістерді бақылауда және атақты Мария және Пьер Кюрилердің радиациялық спектрометрін дамытқан.

АҚШ пен КСРО арасындағы ядорлық қару жарысы кезінде зардап шеккен Қазақстан экологиясын қайта дамытуда Семей полигонын толық зерттеу аса маңызды мәселе болды. Ал осы мәселені шешуде Әбіл Жетбаевтың ғылыми жұмыстары пайдалы болды, себебі өз жұмыстарында қауіпті элементтерді жинап алу жолын және олардың қауіптілігін ғылыми түрде көрсетіп шыққан қазақ физигі кейін пайда болған радиоактивті қалдықтарды жинайтын технологиялардың пайда болуына өз үлесін қосты.



THE MISTAKES OF PLANNING: WHY CAN'T WE ACHIEVE OUR GOALS

BE HONEST: HOW MANY PLANS OF YOURS FOR QUARANTINE NEVER CAME TO FRUITION? STUDYING 5TH LANGUAGE, READING THAT ONE BOOK? LET'S FIGURE OUT WHY OUR PREDICTIONS DON'T COME TRUE AND HOW TO MAKE PLANS IN ORDER TO SURELY ACHIEVE WHAT YOU WANT.



DANGEROUS OPTIMISM

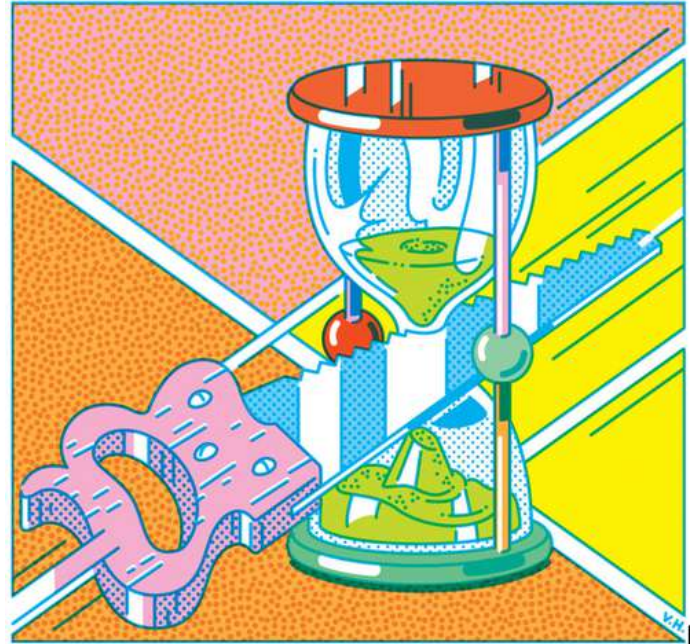
People are prone to be pretty optimistic about stuff. We tend to believe that the conditions will be the most favorable. On one hand, a positive attitude really helps to cope with challenges; but on the other hand, we misjudge the time it takes to complete a task. Even with experience in solving similar problems, we tend to think we can get it done faster- perhaps because we believe that in the past we've been hindered by external factors- if then they impacted the execution of the task, then this time they definitely won't - we will do everything better, faster. And that, ladies and gents, it's called a planning fallacy. In 1994, Canadian researchers asked students to determine how long it would take them to complete their thesis (Buehler R., Griffin D., Ross M., 1994). Students thought they could do it in 33 days on average, but in reality, many took 50 days or more. Of all those surveyed, only 30% met the planned deadline. Too familiar, isn't it?

“BECAUSE I WANT SO”

When a teacher says that it's impossible to prepare for the exam in one evening, we doubt to the last that his words are true for us personally. After all, they contradict our confidence in a favorable scenario. The illusion of control was explored by psychology professor E.Langer: she organized an experiment in the form of a lottery (Langer E. J., 1975). Researchers alternately handed out tickets to the participants, then offered to choose them themselves, wanting to evaluate whether the choice would affect the value of tickets. After that, assistants approached the lottery participants and asked them to sell them a lottery ticket. It turned out that if the participant chose the ticket himself, then its value seemed to him higher, therefore, when selling, he overestimated the price eight times. Despite the fact that the possibility of winning the lottery remained random, participants subconsciously believed that by choosing a ticket on their own, they made it more likely to win. In a nutshell, it demonstrates that people seriously believe they are in control of circumstances beyond their control.

THOU SHALT NOT MAKE DECISIONS WHEN TIRED

During the day, periods of physical and mental activity are followed by fatigue. The periods of activity are different for everybody, but most of us sleep at night and work during the day. Scott Golder and Michael Macy studied millions of tweets, determining the sentiment of the authors and correlating it with the time of publication (Lowery G., 2011). They found that mood worsened towards the end of the day, and was also affected by seasonal changes in daylight hours and the amount of sleep. On weekends and before lunchtime, people are more optimistic and happier, and closer to lunchtime they get tired. On weekends, the mood drops a couple of hours after lunch, which may be due to the fact that these days we wake up later than usual. So it's better to wait until evening - this way you approach planning more realistically.



3 TOOLS OF A SKEPTIC

Save some extra time! If something can go not by the plan, then probably it will. Think you can do that long-term project in 2 days? Safer with that, you better save at least one extra day.

Be reflective! We all know the pain of writing 3-page-long reflections but why not implement that skill into real life? Analyze your previous experiences with planning: how long does it take you to focus/ write an intro/ do the APA etc.

Divide the work. Break the assignment into small sub-steps, completion of which will boost your motivation and help you keep going (but don't do 39 sub-steps on just reading)

BUEHLER R., GRIFFIN D., ROSS M. (1994). EXPLORING THE "PLANNING FALLACY": WHY PEOPLE UNDERESTIMATE THEIR TASK COMPLETION TIMES. RETRIEVED FROM: [HTTPS://BIT.LY/37USW06](https://bit.ly/37USW06)
 LANGER E. J. (1975). THE ILLUSION OF CONTROL. RETRIEVED FROM: [HTTPS://BIT.LY/2HJLV8C](https://bit.ly/2HJLV8C)
 LOWERY G. (2011, SEPTEMBER 29). TWEETS: PEOPLE ACROSS THE GLOBE REPORT SIMILAR, EVER-CHANGING MOODS. RETRIEVED FROM: [HTTPS://BIT.LY/31VILIX](https://bit.ly/31VILIX)

IS DEPRESSION REAL?

I bet that you have heard of depression, been in it, or listened about it from other people. There are very contrasting views concerning depressives, with one group romanticizing them and others criticizing them for their weak willpower. Let's get acquainted with what depression really is and decide which view is more justified.

Why do people think depression is not real?

In my childhood, lack of motivation and unproductive work were the things that my parents could blame me for. That trait of upbringing might be the reason for my skepticism towards depression. Everytime when I hear that someone has depression I automatically picture them as **lazy malingerers**, incapable of getting a grip on their own lives. I feel that I am not the only one who thinks in such a way, the stigma of depression being simply a **weakness of a character** exists in our society. Excluding the common dislike of not productive people, there is another reason for common disbelief in depression. Unlike usual diseases, mental illnesses like depression are **intangible**: according to Hancock Regional Hospital (2018), "Depression itself doesn't show up in a blood test. It doesn't cause a rash. You can't see it under a microscope". And the symptoms of it are quite uncertain, they include pessimism, irritability, changes in appetite and sleeping habits, loss of interest in daily activities, loss of productivity, and functionality (Fulghum, 2008). Even worse, according to NHS UK(National Health Service) those symptoms of depression "**vary widely** between people" (2019). There are different types and stages of depression(mild, moderate, severe). For example, Persistent Depressive Disorder, PDD, also called dysthymia is a so-called "high-functioning depression" type, which "allows the person to be able to function mostly normally, going to work or school, performing well, keeping up with responsibilities at home, and engaging in most social activities."(Bridges to recovery, 2018). It raises more questions about the subsistence of

that disease, causing more public **distrust**. How can a man trust in an illness which is not certain, intangible, and cannot really be observed in ways, other than the patient's words? It is so abstract that people reasonably assume that it is only about sadness and one can easily "snap out of it" just by thinking positively and doing something real at last.

But why then do so many people strongly believe that depression is a real and serious disorder?

Well, because in reality, it is tangible. Depression has so many things to do with **neuroscience**. According to Wilson (2018), depression can **decrease the amount of grey matter** in brain regions like hippocampus, thalamus, amygdala, frontal, and prefrontal cortices, which are seen in CT or MRI scans after 8 or more months of depression. These brain regions are predominantly responsible for a human's **emotional state, memory, and feelings**. Changes to those parts will alter the production of serotonin(sleep and mood) and norepinephrine(motivation and reward) hormones. The same source also states that depression may cause **brain inflammation**, leading to the death of brain cells, affecting aspects like brain development, learning, memory, and mood. Consequences are there and what's with causes? Depression may have roots in strange things: the lack of sunlight in winter and autumn(seasonal affective disorder) or even the birth of a child(postpartum depression). However, not all the causes are so uncertain - the **mutation** of a gene which codes for the serotonin 5-HTT was found to make people more susceptible to depression, like many other genes responsible for transport, production, and activity of neurotransmitters or to say the quality of neurons and synapses between them. Those complex neurological disorders, in fact, are **not rare** - more than 264 million people all around the world are struggling with depression(WHO, 2020). Some of these cases are popular people, including Jim Carrey, Chris Evans, Eminem, Lady Gaga, J.K Rowling(Harry Potter author), Anne Hathaway, Angelina Jolie, Matthew Perry(Chandler from Friends), Brad Pitt, Johnny Depp, and many many more - all of them have suffered from that illness.



THE RISE OF AMONG US: HOW AN INDIE-GAME FROM 2018 BECAME A WORLDWIDE PHENOMENON



With the announcement of a global pandemic in spring, more and more people started getting into the virtual worlds of games. Well, it was (& still is) a perfect time to do so. A lot of successful projects have been released this year, such as overwhelmingly supported “Animal Crossing: New Horizons” or “Fall Guys” with its skyrocketing popularity. Speaking of rockets: now, both of those games are slowly fading away with the emergence of a space-themed “Among Us” which was downloaded 86 million times across mobile devices only. Not to mention, 70% of those downloads occurred in just 45 days during the summer and fall of this year.

What the hype is all about?

If you are still somehow unfamiliar with it, Among Us is a multiplayer social deduction game where innocent astronauts, also known as crewmates, have to complete various tasks to get a victory. But here is a thing - there are a few secret impostors in each group, whose mission is to kill crewmates without getting caught. Throughout the game, crewmates must figure out who the killers are by using their logic and deduction skills. In doing so, they can communicate with each other either in a built-in chat or in group-calling platforms like Discord. In a nutshell, Among Us is a wholesome space-based version of Mafia. It was created by an independent studio Innersloth, back in 2018.

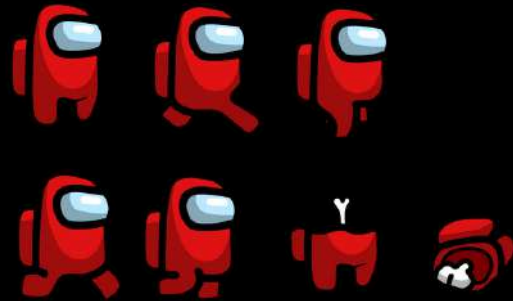
How did it get so viral all of a sudden?

<https://bit.ly/2G2RQGk>

<https://bit.ly/34r2Kio>

<https://bit.ly/2FWwkmq>

Youtubers and streamers. Famous content creators such as Pewdiepie (with over 100 million subscribers), Mr. Beast (45m), Ninja (24m) & more have collaborated with a bunch of other streamers, allowing a snowball effect to take place. They made a really massive contribution to the scope of this game.



- **Memes** and jokes related to Among Us are also widely spread among us (get it?)
- **Accessibility.** This game does not require a professional gaming setup or crazy technical skills; anyone can play it on PC (for \$5) or IOS and Android devices (for free!).
- **Style & Concept.** The adorable design of players, customizable accessories, extremely detailed maps complemented by spooky music and sound effects create an unbeatable atmosphere that makes the game so unique and addictive.

The psychology behind its success

There is more to its fame than just social and technical factors. In the social deduction genre of games, players “explore & reflect on decision-making under the lack of information” (Gupta, 2020). Humans naturally tend to use their observations to “fill the gaps” when there is not enough evidence; that is why crewmates concentrate a lot on the use of words and movements. Basically, this game was designed to keep you extremely attentive and excited throughout all the rounds. The pandemic also has quite an important role in its exponential growth. Now, going into the 9th month of quarantine most people experience a literal need for social interaction. The study of Diggori (2018) showed that humans usually communicate for the sake of their mental health: “Social contact helps us to cope with stress and major life changes ... and knowing that we are valued by others is an important psychological factor in helping us to forget the negative aspects of our lives...”.

To put it simply, Among Us was discovered from a place of loneliness and lack of IRL contact, but it got so catchy, cozy, and atmospheric that there was no coming back from it. Along with other online multiplayer games, it is one of the few opportunities to keep in touch with people during these tough times.

SO EVIL IT'S GOOD: WHY WE ARE ATTRACTED TO WICKED THINGS



"The passions become evil and treacherous only when people start to view them as evil and treacherous"

Friedrich Wilhelm Nietzsche

TV series about cannibals, serial killers, and devils, movies written from supervillains POV, the rising popularity of the theme of death and violence in modern art and media. Why did things that were meant to repel and instill terror in people, suddenly started to attract us?

When a world split into black and white

A dichotomy of good and evil has a very long history. It exists from the beginning of human civilization and was constantly redefined and changed under the influence of different factors. Nowadays, the terms associated with either of two concepts are formed under a great impact of Abrahamic religions. In most Abrahamic belief systems the "good" or the "virtue" is defined by one's selflessness and ability to emphasize for others. By contrast, the "evil" manifests through violence, destruction, and egocentrism. Even if you consider yourself an atheist, you still are likely to share a similar outlook on these concepts. In most cases, the importance of such division is defined as "reinforcement of a healthy society with the same system of values." "Evil" should inspire fear within us, but why sometimes it seems to be so attractive?

"If it bleeds, it leads"

"If it bleeds, it leads" is a decades-old journalist and writers' mantra which states that, if a story involves a brutally violent act (usually leading to a fatal outcome), then it is more likely to gain the attention of the masses. This explains the modern media's obsession with violence - in the pursuit of high ratings, journalists and media workers are compelled to seek the grim, cruel but intriguing headlines.

The mass fascination with violence has also its implication on modern fiction. As it was told before, the amount of cruelty in television and cinema only increases. A 2013 study by psychologist Brad Bushman and colleagues who studied film violence showed that “since 1950, film violence has roughly doubled, and PG-13 (12A) films started to appear less than films marked as R-(15). The audience becomes more and more invested in the stories of antagonists or antiheroes, with blurred (or erased) line between good and bad.

Why We Are So Attracted to Evil: Psychological Perspective

Desire to explore: Curiosity is an old campaigner of humankind. Death, cruelty, destruction, lascivious lifestyle are stigmatized subjects for a big part of the human population, and it only draws more interest to them. By consuming media that discusses violence and wickedness, we, at the same time, are exploring those topics.

Wish fulfillment: According to Freudian psychology, a simple reason why many of us root for antagonists or antiheroes is that they do for us what we are afraid to do. Anger, the feeling of resentment, wish for vengeance - we humans are vulnerable to such emotions. Fiction helps us to take out these feelings by simulating "real-world" events and people.

The glorification of violence: It is not a secret that "evilness" was turned into a sort of aesthetics - demons, blades, guns, blood (it is, in fact, a very long list) have become a distinguished part of many modern subcultures. While seeing aesthetics in certain things conventionally associated with evil doesn't do that much of mischief for society, the glorification of certain sociopathic behavior and one's violent actions is a way more dangerous threat. It's important to always keep in mind that the romanticized lives of villains look good only in films. In reality, one's carefree and criminal actions usually lead to serious consequences.

Conclusion

Although for some people an increase in violence in modern fiction and media seems to be a negative trend, this issue has nuances within it. An accurate portrayal of antagonist behavior or valid representation of tragic events contributes to our rethinking of "good and evil". It gives new perspectives and draws the attention of the masses to subjects that were rarely discussed in the past. With the help of modern media and art, now we tend to consider "good and evil" not as opposing dualities but more as a complex spectrum of ethical judgments.

References:

Bushman, B. J., Jamieson, p. E., Weitz, I., & Romer, D. 'Gun violence trends in movies'. *Pediatrics*, 132 (6) (2013), pp. 1014-18.
 TV Tropes. (n.d). If it bleeds, it leads. shorturl.at/aemAO
 Nietzsche, F. (1886). *Beyond good & evil: Prelude to a philosophy of the future.*





CHESS – THE MOTHERLAND OF HUMAN CREATIVITY AND ANTI-FAIR PLAY

Try to ask a thousand chess masters the same question: ‘What was it like to pave a path from the start until where they are now?’ 99% will answer that every single brick they have on their path is just another sleepless night before the tournament; most will proudly show you all the cracks and cavities that represent terrible losses they experienced, and the rubble they used to coat these fractures that epitomize their resilience and mental toughness. Every single chess master had to go through thorns and sorrow to finally achieve greatness, but only one mistake can bury all the endeavor and stress, annihilating a player's reputation and depriving him of his honor. This mistake is cheating.

There are many stories of numerous titled players being accused of cheating, and in this article, I want to share two of the most famous ones, in order to demonstrate that you should think before doing something, and that gambling with anti-fair actions can ruin your entire career.

Last year, there were many over the board chess tournaments every week all over the globe, and on the surface it seems that there is no way to cheat in these events, and I guess our first chess player wanted to use it to show off with his ingenuity and hide a cellphone in the bathroom, that was equipped with cameras (which is also strange, but that’s for another article). Latvian Grandmaster Igors Rausis was a participant at Strasbourg Open tournament, which took place in France. During one of his games, he was visiting the bathroom several times, which didn’t catch anyone’s attention until one of the cameras caught him with the cellphone. He was immediately suspended from the tournament, and his play went under FIDE’s heavy scrutiny. Even though cameras didn’t show what Rausis was looking at, he was finally exposed, confessing in several cheating events. FIDE immediately deprived his Grandmaster title and banned him from participating in any FIDE events for 6 years. I believe that even when his ban will be over, he will still be a derelict in the chess community, which is a huge mental blow. Just think about it, Rausis received his Grandmaster title in 1991, and after several decades, he loses everything he had in chess, considering that the latter was his main source of joy and income after all.

Another story is relatively fresh, and dates back to the start of October 2020. Most of the official tournaments that FIDE organizes are online nowadays. Official terms & conditions in many tournaments oblige players to have at least two cameras on, one showing players' faces to broadcast, and the other filming the whole room players are sitting in, to avoid any cheating action. For some reasons, organizers of 'Chess.com Pro Chess League' allowed players to use only one camera, and allegedly, it was exploited by an Armenian Grandmaster Tigran Levonovich Petrosian for his own good, since he was accused of cheating

shortly after his spectacular performance. He played four American world-class players, winning three games against Fabiano Caruana, Wesley So, Leinier Dominguez-Perez, and drawing one in a better position against Jeffery Xiong. That's a great performance, and after the tournament, Wesley So publicly accused Tigran for cheating, mainly relying on the fact that during the broadcast he was looking down a lot, and these sight divertings had perfect timings with many immaculate moves that Tigran played. Eventually, he was banned from 'Chess.com' platform, and became a disgrace in the eyes of many players.



MR. RAUSIS WITH THE CELLPHONE

These are only players who were exposed, and maybe there are many more that use an engine assistance and get away with it. I hope that those who cheat feel the shame consciously, since it is almost inconceivable to imagine that someone professional does it on a daily basis. Doesn't matter if you are a chess player, or you are engaged in another field, you should always

think twice before committing yourself to something like that, because you don't know what can be revealed. A lot of businessmen get life-long sentences for stealing money from their investors, a lot of politicians end up behind the bars for bribing someone, and their lives are no longer the same, so please, I urge you to ponder on your decisions, especially if you for some reason want to be involved in something illegal.

В ЧУЖОМ САДУ ТРАВА ЗЕЛЕНЕЕ: FOMO КАК ОПРАВДАНИЕ ТВОЕЙ ЗАВИСТИ



Проверяете ли вы каждую секунду ленты в социальных сетях, интересуясь жизнью окружающих? Чувствовали ли вы себя обделенным, смотря на успехи других? Кажется ли вам, что ваша жизнь не настолько полна интересных событий, как у коллег и друзей? Часто ли у вас проскальзывают завистливые мысли?

На все эти вопросы можно ответить просто - FOMO. FOMO или же fear of missing out (синдром упущенной выгоды) - это состояние беспокойства и тревожности, вызванное тем, что ваша жизнь не такая насыщенная, как у окружающих, и вы чувствуете себя обделенным и беспомощным.

КАКИЕ ЖЕ ПРИЗНАКИ ДАННОГО СИНДРОМА МОЖНО ОТМЕТИТЬ?

- ◇ Телефон и социальные сети уже настолько пропитали все мысли и жизнь в целом, что нельзя сделать свободный вдох и открыть глаза, не посмотрев сторис и публикации в Instagram.
- ◇ Излишняя обеспокоенность. Как только телефон издает характерные для уведомления звуки, вы сломя голову несетесь к источнику звука и проверяете все входящие письма и сообщения, чувствуя себя неуверенно и тревожно, если хоть одно облако с цифрой появится на значке приложения.
- ◇ Вам всегда нужно быть в курсе всех событий, что происходят вокруг. Кто-то создал новый проект, купил машину или просто съездил на отдых - вы обязательно должны быть осведомлены и знать всю подноготную человека. Вам интереснее наблюдать за жизнью других и критиковать ее, нежели заниматься своей.
- ◇ Неуверенность в себе и неудовлетворенность собственной жизнью настолько заполнила ваши мысли, что вы постоянно сравниваете себя с другими и жалеете себя, придумывая завистливые оправдания действиям окружающих. Может, стоит все же заняться своим развитием и закрыть эту навязчивую вкладку Instagram?



НАДОЕЛО БЫТЬ ЖЕРТВОЙ В КОВАРНОЙ ИГРЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ?



ПОРА ВЗЯТЬ КОНТРОЛЬ НА СЕБЯ!

Зачем вам жить и жалеть о недостатках, если можно обращать внимание на ваши сильные стороны? Старайтесь развиваться, искать новые возможности, а не быть диванным критиком с телефоном в руках. Работайте над собой и стремитесь каждый раз быть лучше себя вчерашнего.

Вытаскивайте себя из зоны комфорта. Встречайтесь с человеком лично, а не пишите кучу сообщений, дабы потом сидеть и проверять блок уведомлений каждую секунду на наличие входящих.

Ограничьте время, проведенное в бессмысленном движении пальцем туда-сюда по экрану смартфона. Потратьте это же время на спорт, хобби или прохождение интересных курсов. Инвестируйте время и силы в себя, а не оправдывайте покупку своей кровати и подключение интернета, формируя зависимость к ним.

За двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь. Вы не имеете способности телепортации и клонированием. Вы не можете быть вездесущими. Делайте акцент на те события, которые принесут вам наслаждение и удовольствие, а не те, где что-то обязательно может произойти, и вы упустите "важное и неповторимое" зрелище.

ФОМО - это не то, что должно ограничивать и останавливать вас. Это то, что должно давать вам новые возможности, вдохновлять и мотивировать, а не вызывать зависть и неудовлетворенность. Взгляните на все это с другой стороны - мотивируйтесь успехами других и добивайтесь высот сами. Вы сами пишете сценарий своей жизни и определяете вашу судьбу.

ТАК ЧТО ЖЕ ВАМ МЕШАЕТ БРОСИТЬ ТЕЛЕФОН, ВСТАТЬ С НАСИЖЕННОГО МЕСТА И ПОЙТИ ПОКОРЯТЬ ЭВЕРЕСТ?

СИЛА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Вы когда нибудь задумывались над тем, насколько сильной может быть мечта, вера в осуществление этой мечты? В суете повседневной жизни у людей зачастую нет времени на то, чтобы тратить его на размышления, и уж тем более на преследование какой-то конкретной мечты, с надеждой о том, что она осуществится. В наше время люди привыкли верить, что желаемого нужно добиваться лишь упорным трудом. И это абсолютная правда!

Но! Знакомы ли вы с понятием «Манифестация» (с английского “manifesting”)? Если вы слышите о нем впервые, советую прочитать статью до конца! Этот термин получил новое значение, согласно которому мысли и желания способны материализовываться и воплощаться в реальности, но лишь при определенных условиях и правилах, которым нужно строго следовать.

Манифестация дает возможность добиться любых поставленных целей в случае соблюдения всех правил. Например, вы хотите посетить страну мечты - Францию. На данный момент, у вас нет возможности ее посетить, но при правильном подходе через полгода, год или два, поездка во Францию перестанет казаться недостижимой, и вы приблизитесь к ней. От вас требуется сильная вера в то, что это вам по силам. Ни в коем случае нельзя сдаваться и думать, что у вас ничего не получится, нельзя даже допускать такие мысли у себя в голове, потому что вселенная чувствует это, и манифестация может не сработать.

Практикуются различные методы манифестации. Первый способ -- манифестация путем слов и аффирмаций, второй - визуализация, и третий - метод Тета Хилинг.

Метод, который я испытала на собственном опыте - это создание “Карты желаний”. Суть этого метода заключается в том, что вы визуализируете свои мечты и желания, тем самым показывая их миру. Могу сказать, что некоторые желания на моей карте

действительно воплотились в реальность. Составление карты желаний - это огромный процесс, но если говорить в двух словах, вы должны найти изображения того, что вы хотите, приклеить их на бумагу или доску, затем оформить ее так, чтобы все было организовано, логично и красиво. Подробнее о том, как составить карту желаний, можно узнать на сайте: <https://harpersbazaar.kz/karta-zhelaniy-kak-sostavit-tchto-vse-metcht-sblisy/#part=1>



Однако составив карту желаний, вам нужно повесить ее на видное место и каждый день обращаться к ней, вспоминать свои желания, и самое главное, не переставать верить в то, что эти мечты обязательно сбудутся!

На просторах уже известного всем Тик Тока бродит “Метод 369”, по которому люди добиваются исполнения своих желаний. Суть данного метода заключается в том, что вы должны записывать свое желание 3 раза утром, 6 раз днем и 9 раз ночью, перед сном. Создатели метода считают, что регулярное возвращение к вашему желанию способствует тому, что вселенная услышит вас. Метод стал трендом на просторах социальной сети и тысячи людей пробуют его, делятся своими результатами.

Верить или не верить в такие методы исполнения своих желаний - это дело каждого, но лично я предпочитаю наполнять свою жизнь позитивной энергией и не допускать мыслей, которые бы могли помешать осуществлению моих мечт.