

ОТ РЕДАКЦИИ

До Нового года осталось всего ничего. Мы надеемся, что 2018-й для вас был счастливым. Но если в этом году что-то не получилось – не переживайте, в следующем всё сложится. Специально для вас каждый автор «СверхНовой» подготовил новогоднее пожелание. С наступающим!

НОВОСТИ

#СВЕРХНОВЫЙ ВЗГЛЯД

Год заканчивается, а интересные новости – нет. Читайте о них в нашей рубрике.

ПОДАРОК ДЛЯ ТЕХНАРЕЙ

Программирование, дополненная реальность, робототехника – обо всём этом теперь можно узнать совершенно бесплатно в Кванторумах, принимают туда ребят с 11 до 17 лет, занятия идут в течение всего дня. Недавно детские технические центры оборудовали современной техникой, так что теперь преград для получения знаний нет. Базируются Кванторумы в Ельцин Центре и на Свердловской Детской железной дороге. Есть подобный центр и в Первоуральске.

«АЙСБЕРГТВ» И ДВОРЕЦ МОЛОДЁЖИ ОБЪЕДИНИЛИСЬ

Молодёжное интернет-телевидение «АйсбергТВ» решило начать новый год с перемен, войдя в состав Дворца молодёжи и изменив название, теперь оно стало студией молодёжных медиа «Громко!». Юночки надеются, что объединение с Дворцом молодёжи поможет им выйти на новый уровень. Ребята планируют создать для местных каналов регулярную телевизионную программу, ориентированную на подростков. Работа над пилотным выпуском уже идёт. Молодые авторы уверены, что такой проект нужен, так как ничего подобного на региональном телевидении нет.

ВЫБИРАЕМ ЁЛКУ

Если вы до сих пор не поставили дома ёлку – самое время об этом задуматься. Наверняка вы выбираете между живой и искусственной. Мы за последний вариант, он и экологичнее, и практичнее. «Областная газета» разобралась, какой должна быть зелёная красавица. Как выяснилось, нюансов много: нужно обращать внимание на подставку, запах, иголки дерева. Чтобы быть во всеоружии, скорее ознакомьтесь с советами. А как правильно украсить приобретение, читайте на четвёртой странице.

#BOGASHI О СОЛЬНЫХ КОНЦЕРТАХ, МЕЧТАХ И ПЛАНАХ НА НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ

«СверхНовая Эра» продолжает задавать вопросы звёздам. В этот раз нам удалось побеседовать с яркими необычными ребятами, солистами уральской группы BOGASHI Элоной Миллер и Евгением Черных.

– Недавно прошёл ваш второй сольный концерт. Какие эмоции вы от него испытали?

Элона: – На сцене мы не до конца осознавали, что происходит. Когда после концерта мы с Женей зашли за кулисы, чувствовали себя пустыми. Я ощущала себя чистым листом, у которого нет ни вчера, ни сегодня, ни завтра.

Женя: – Мы отдали все эмоции, нужно копить их снова. Наверное, поэтому нельзя делать сольники каждый день.

Э. – Не думали, что слушатели будут нам так активно подпевать! На первом сольном концерте этого было меньше. Естественно, чувства переполняют, когда видишь, что люди знают тексты, знают мелодии.

Ж. – За три года мы провели около ста пятидесяти концертов. Пели на Дне города, Дне строителя... Но это были не наши праздники. На сольнике ты выступаешь так же, как и на любом другом концерте, но когда слышишь, как все поют твои композиции, испытываешь совсем другие ощущения.

– В вашем репертуаре немало гимнов...

Э. – Мы уже чувствуем себя профессионалами в этом деле, понимаем, как должен выглядеть гимн, что нужно делать, чтобы композиция мотивировала, умеем подбирать правильные слова.

Ж. – Мы, конечно, хотим меняться, хотим чего-то нового, но в 2019-м всё равно выпустим какой-нибудь гимн.

– А с кем из артистов хотели бы спеть дуэтом?

Э. – С Катей IOWA, мы с ней уже спели, галочка стоит. Мне кажется, у нас сочетаются голоса. А ещё хочется что-нибудь исполнить со *Stromae*.

ИЗ АРХИВА ГРУППЫ BOGASHI



В репертуаре ребят есть несколько песен, которые наверняка помогут создать тебе праздничное настроение, среди них «Новогодняя девочка» и «Зима»

О BOGASHI

Группа BOGASHI появилась в 2015 году. Ребята уже успели поучаствовать в шоу «Песни» на ТНТ, выпустить два альбома и пять синглов на музыкальном лейбле Sony Music. Также ребята являются авторами и исполнителями множества гимнов: они создали композиции для российских черлидеров, Уральского федерального университета, Comedy Radio и фестиваля красок Холи. Работают артисты в формате «Do It Yourself», который предполагает самопродюсирование. Сегодня в BOGASHI три участника – Элона Миллер, Евгений Черных и Андрей Попов.

– Впереди Новый год. Что бы хотели получить в подарок?

Ж. – Особых идей нет, мечтаю о диджейском пульте, просто в качестве домашней забавы. Хочу Sony PlayStation 4, чтобы в Fifa 19 играть. А ещё задумываюсь о путешествии и второй собаке.

Э. – Да, в путешествие я тоже хочу съездить.

– Ну а в детстве вы мечтали о чём-нибудь?

Э. – Я мечтала стать певицей, покататься на лошади, слетать в космос и научиться петь как *Виктория Дайнеко*, она мой кумир.

– Кому первому позвоните после боя курантов?

Ж. – Мы обычно сразу выходим на сцену...

Э. – ...поэтому после полуночи скажем зрителям: «Ну-ка все взяли свои телефоны и позвонили маме!»

– Что бы изменили или сделали в новом году, если бы были Дедом Морозом и Снегурочкой?

Э. – Подарили бы поклонникам какой-нибудь неординарный сольный концерт.

Ж. – И пожелали бы всем счастья, здоровья, любви и удачи с BOGASHI.

Анастасия ПАЗДНИКОВА, 18 лет, факультет журналистики УрФУ

ЖЕЛАЮ, ЧТОБЫ В НОВОМ ГОДУ КАЖДЫЙ ДОБИЛСЯ УСПЕХОВ

ХОЧУ СПРОСИТЬ

#Как начать новую жизнь с 1 января

«СверхНовая Эра» продолжает проект «Хочу спросить»

Каждый из нас время от времени начинает новую жизнь с понедельника или со дня рождения. А скоро Новый год, и многие из нас всерьёз задумываются об изменениях себя и своей деятельности с января. В этот раз вопрос эксперту мы сформулировали всей редакцией.

– Как начать новую жизнь с Нового года?

Отвечает **Иван ЗАМОЩАНСКИЙ**, кандидат философских наук, директор Центра проектного обучения и сопровождения онлайн-курсов УрФУ, бизнес-тренер:

– Новый год всегда является для нас чем-то сказочным и символическим. Хорошо отдалиться празднику и помечтать в конце года, но к серьёзным вещам это не имеет отношения. Можно ли начинать новую жизнь с Нового года? Мне это кажется сомнительным. И такие разговоры человека, скорее всего, указывают на то, что он постоянно скидывает ответственность за себя и никак не может начать меняться. Новую жизнь с Нового года можно начать, как и с любого дня, просто начав решительные действия.

Первое, что предвещает эту новую жизнь – размышления о старой. Необ-

ходимо посмотреть на события и итоги этого года и понять, насколько всё происходящее было в русле поставленных целей, что получилось, а что нет.

Проблема современного человека – время. Многие из нас погрязают в ежедневной рутине, действуя на автомате, а в конце года будто просыпаются и понимают: всё, что они делали – не их желания, и им хотелось бы сделать что-то иначе. Вот почему **второе, что нужно сделать** – подумать о своей проактивности, то есть умении достигать целей независимо от обстоятельств, не подчиняясь рутине. И этот навык сложно выработать, если он не был привит воспитанием.

Третье и самое важное – поставить перед собой реальные цели на следующий год и продумать способы их достижения. Фактически речь идёт об управлении временем и своей жизнью. Одним из лучших вариантов станет распределение всех своих целей по известной матрице *Эйзенхауэра* по четырём

Есть вопросы?

Смело спрашивайте обо всём, что не можете решить самостоятельно и обсудить с родными и друзьями. Присылайте нам свои письма на почту ne@obligazeta.ru, в сообщения нашей группы во «ВКонтакте» (vk.com/novera) или по адресу: ГБУ СО «Редакция газеты «Областная газета», 620004, Екатеринбург, ул. Малышева, 101, 3-й этаж.

квадратам: важное срочное, важное несрочное, неважное срочное и срочное неважное. И приоритетным будет раздел «важное несрочное», где должны оказаться самые желаемые цели. Например, выучить иностранный язык или похудеть. Всё, что для нас выступает самым важным, должно быть выполнено качественно, поэтому не может быть срочным.

Однако взяться за что-либо новое системно не так-то просто. Так, психологи и бизнес-тренеры уверяют, что новую привычку можно развить за 21 день. Восточная же философия говорит: привычка возникает за 40 дней. А ней-

рофизиологи считают, что нейроны для нового опыта и постоянных действий формируются в мозге человека три-четыре месяца. Следовательно, **нужно знать себя и свои сильные и слабые стороны**, чтобы не дать себе отступить в достижении какой-то цели и освоении навыка. Или, наоборот, проявить жёсткость в определённый момент и снова взять себя в руки.

Обычно слабость в формировании привычки или достижении чего-то серьёзного проявляется примерно через три недели вместе с мыслями: «Сделаю это завтра, ничего же не будет». Но если хочется начать новую жизнь, то **с прокрастинацией важно бороться**. Можно договориться с самим собой или попросить проконтролировать себя близкого человека. Но контроль не должен быть жёстким: это снимает ответственность с человека. Важно серьёзно для себя решить, что вам это нужно и вы способны довести начатое дело до конца. Из таких поступков складывается уверенность в своих силах, доверие к себе и позитивный опыт свершений.

Наталья ДЮРЯГИНА, 21 год, факультет журналистики УрФУ

ЖЕЛАЮ ЦЕНИТЬ КАЖДОЕ МГНОВЕНИЕ