

NOTA BENE

Ежемесячная газета НКПИИТ | № 71 (123)/Май-Июнь/2026



ДОРОГИЕ ВЫПУСКНИКИ!

Позади пары, курсы и сессии. Впереди большая жизнь, полная возможностей. Мы гордимся тем, что наш колледж выпускает специалистов, которые не просто знают свое дело, но и задают тренды. Желаем вам, чтобы ваш профессиональный путь был ярким, насыщенным и долговечным. Пусть всегда хватает драйва, чтобы запустить новый проект, и мудрости, чтобы вовремя нажать «Сохранить».

Не бойтесь экспериментировать, дерзайте, создавайте новое!

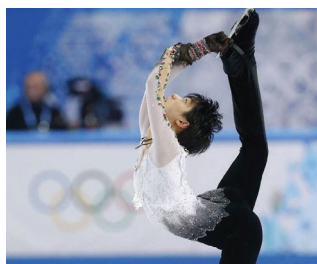


Новости

2

Готовка/уборка
как терапия

4



Принц на льду

6

Как дела
у Формулы-1

8



НОВОСТИ

Наша гордость: рывок к успеху!

28 мая в ДК Октябрьской революции прошла церемония награждения проекта «Грани успеха». Этот вечер стал по-настоящему триумфальным для нашего колледжа: в прошлом году у нас не было призовых мест, а в этом — сразу четыре диплома!

Поздравляем наших звездочек:

Федченко Ольгу Михайловну — декоративно-прикладное искусство, дипломант II степени;

Харина Данила Игоревича — вокальное искусство, дипломант III степени;

Данилову Дарью Олеговну — художественное слово, дипломант II степени;

Ширинову Оксану Маматовну — проза и поэзия, лауреат III степени.

На сцене царил атмосфера настоящего искусства: песни, танцы, актёрское мастерство. Только вперёд — к новым «Граням успеха»!

«Эстафета безопасности»: победа в наших руках

В центре туризма и альпинизма прошли соревнования «Эстафета безопасности» среди молодёжных дружин и общественных объединений правоохранительной направленности. Ребята из ООПН «Молодая гвардия» под руководством Натальи Витальевны достойно представили наш колледж.

Состязание включало три этапа:

1. «Командный дух» — спортивные и командные задания на нескольких локациях.

2. «Интеллектуалы» — викторины, логические задачи и тесты на внимательность.

3. «Командирская игра» — индивидуальное задание для капитанов, которое определило итоговое место.

Наши студенты с лёгкостью прошли полосу препятствий и блестяще решили все логические задачи, проявив сплочённость и смекалку.

Погружение в историю языка

В преддверии Дня славянской письменности и культуры в группе ГД-9-25 прошёл тематический урок. Преподаватель русского языка и литературы Лариса Вячеславовна Жукова рассказала о зарождении письменности на Руси и вкладе Кирилла и Мефодия.

Затем советник директора по воспитанию Дарья Олеговна Данилова провела увлекательный квиз «Аз, Буки, Веди». Студенты переводили и тексты с церковно-славянского языка на современный русский и вспоминали исторических личностей. Этот день объединил духовные, образовательные и творческие традиции.



НОВОСТИ

Реклама на практике: студенты — зоопарку

19 мая под руководством преподавателя Государевой Инны Александровны первокурсники (группа Р-11-25) посетили Новосибирский зоопарк имени Р. А. Шило. Ребята выполнили практическое задание: анализ и разработку стратегии рекламной кампании к 80-летию учреждения, которое отметят в 2027 году.

В рамках проекта студенты изучили текущий визуальный стиль зоопарка, предложили креативную концепцию празднования и определили эффективные каналы продвижения.

Дальнейшее развитие и успешное сотрудничество стали возможны благодаря партнёрству колледжа и сотрудников зоопарка.



Старт защиты дипломных работ!

18 июня, в нашем колледже был дан официальный старт защите выпускных квалификационных работ. Этот волнительный день открыл новую страницу в жизни студентов.

Мы с гордостью сообщаем, что испытания пройдены блестяще! Ребята успешно защитили свои дипломные проекты, продемонстрировав глубокие знания, профессионализм и умение отстаивать свою точку зрения перед строгой комиссией.

Позади — бессонные ночи, переживания и долгие месяцы упорного труда над проектами. Впереди — долгожданный отдых и новые вершины!

Мы поздравляем наших выпускников с этим важным рубежом! Желаем вам никогда не останавливаться на достигнутом, верить в свои силы и с лёгкостью покорять любые профессиональные высоты. Пусть ваш диплом станет крепким фундаментом для успешной карьеры!



Готовка/уборка как терапия



В современном мире стресс стал постоянным спутником многих людей. Нагрузка на работе, информационный шум, семейные обязанности — всё это накапливается и приводит к эмоциональному выгоранию. Один из неожиданных, но эффективных способов разгрузить голову — вернуться к простым бытовым делам: готовке и уборке. Разберёмся, почему эти занятия так хорошо помогают снять напряжение.

Почему уборка снимает стресс?

На первый взгляд, уборка — это ещё одна задача в длинном списке дел. Но психологи и нейробиологи находят множество причин, почему она действует как терапия:

- **Снижение уровня кортизола.** Исследования показывают, что визуальный беспорядок усиливает выработку гормона стресса. Когда мы наводим порядок, мозг получает сигнал: «Всё под контролем», — и уровень кортизола снижается.
- **Ощущение контроля.** В периоды неопределённости уборка даёт возможность повлиять хотя бы на своё ближайшее окружение. Это возвращает чувство стабильности.
- **Эффект «малых побед».** Завершение даже небольшого дела активи-

рует систему вознаграждения в мозге: выделяется дофамин, и мы испытываем удовлетворение.

- **Практика осознанности.** Монотонные действия — протирание пыли, складывание вещей — заставляют сосредоточиться на текущем моменте. Вы чувствуете текстуру ткани, слышите звук воды, следите за последовательностью шагов. Это работает как медитация: тревожные мысли замедляются, а мозг отдыхает от информационного шума.

- **Символическое освобождение.** Расхламление (выбрасывание старых вещей, сортировка) помогает подсознательно отпустить эмоциональные «грузы» прошлого.

Практический совет: не нужно устраивать генеральную уборку на полдня. Начните с малого: 10–15 минут на одну зону (полка в шкафу, ящик стола, раковина на кухне). Главное — довести дело до конца и ощутить завершённость.

Как готовка успокаивает и перезагружает

Готовка — ещё один мощный инструмент для разгрузки головы. Её терапевтический эффект основан на нескольких механизмах:

- **Тактильная терапия.** Работа с разными текстурами (мягкое тесто, хрустящие овощи, сыпучие специи) успокаивает нервную систему через тактильные рецепторы.
- **Сенсорная стимуляция.** Запахи свежей выпечки, звуки шипения масла на сковороде, яркие цвета ингредиентов задействуют все органы чувств, переключая внимание с тревожных мыслей.
- **Ритуал и предсказуемость.** Чёткая последовательность шагов (нарезать → обжарить → добавить специи) создаёт ощущение стабильности. Мозг отдыхает, зная, что «всё идёт по плану».
- **Творчество и самовыражение.** Подбор специй, украшение блюда, эксперименты с рецептами позволяют проявить фантазию. Это даёт чувство самореализации.

Практический совет: выбирайте простые рецепты, где можно сосредоточиться на процессе, а не на результате.

Практические рекомендации: как превратить быт в терапию

Для уборки:

Метод «5 минут»: поставьте таймер и сделайте уборку в одной зоне. Когда прозвонит сигнал, решите, хотите ли продолжить.

Ритуалы завершения: после уборки заварите чай и полюбуйтесь результатом. Сделайте фото «до/после» для мотивации.

Система «одного касания»: если взяли предмет, сразу верните его на место.

Для готовки:

- **Осознанное приготовление:** сосредоточьтесь на ощущениях: вес ножа, текстура овощей, аромат специй. Избегайте многозадачности (не смотрите телевизор, не листайте соцсети).

- **Фруктовый салат** — яркие цвета и свежие ароматы поднимают настроение.

- **Совместная готовка:** разделите роли (один режет, другой смешивает), обсуждайте вкусы, делитесь воспоминаниями о блюдах.

- **Эстетика подачи:** сервируйте даже простой ужин как в ресторане. Используйте красивую посуду, добавьте цветы или свечи.



Готовка и уборка — это не просто бытовые обязанности, а мощные инструменты самопомощи, которые позволяют нам заземлиться через физические действия, вернуть чувство контроля над ситуацией и получить мгновенную обратную связь в виде чистого пространства или вкусного блюда. Эти занятия также являются прекрасным способом выразить заботу о себе и своих близких. А мощные инструменты самопомощи, которые позволяют нам заземлиться через физические действия, вернуть чувство контроля над ситуацией и получить мгновенную обратную связь в виде чистого пространства или вкусного блюда. Эти занятия также являются прекрасным способом выразить заботу о себе и своих близких.

Начните с малого: сегодня вымойте одну тарелку осознанно, завтра протрите пыль на одном столе. Постепенно вы почувствуете, как простые действия меняют ваше состояние к лучшему. Забота о пространстве вокруг — это не только чистота, но и путь к внутреннему спокойствию.

АВТОР: Полина Бондаренко
ФОТО: Интернет

Юдзуру Ханю: принц на льду

Я уверена, многим из вас нравится фигурное катание. Даже если вы совсем ничего не понимаете в четверных прыжках и тулупе, вас может привлекать завораживающее глаза шоу, которое спортсмены показывают из раза в раз. Я хочу выделить и рассказать об одном из самых выдающихся фигуристов — Юдзуру Ханю.

Юдзуру Ханю — японский фигурист, выступает в одиночном катании. Двукратный Олимпийский чемпион, двукратный чемпион мира, чемпион четырёх континентов, четырёхкратный победитель финала Гран-при, шестикратный чемпион Японии, и это лишь малая часть. Он обладатель многочисленных мировых рекордов, первый в истории фигурист-одиночник, завоевавший все титулы во взрослой и юниорской карьере в фигурном катании.



Кататься Юдзуру начал совсем маленьким — в 4 года. С самого детства он пытался показывать на льду не только технически красивый прокат, но и дополнять все эмоциями и своей гибкостью. Он один из немногих мужчин в фигурном катании делает вращение Бильман, ведь этот элемент требует очень хорошую растяжку.

Первая победа была на Чемпионате Юниоров 2008-2009, на тот момент ему было 12 лет. У Юдзуру есть свой талисман, который прошел с ним через всю его карьеру — салфетница Винни Пух. После выступлений фанаты забрасывали лёд плюшевыми игрушками Винни Пуха, настолько, что помощники не успевали его отчистить до следующего проката. После, Юдзуру передавал все игрушки в детские дома. В начале своей карьеры, костюмы, в которых он выступал, шила его мама.

В марте 2011 года в Японии случилось землетрясение, которое затронуло и Юдзуру. В момент происшествия он тренировался и ему пришлось выбегать на улицу прямо в коньках, которые, конечно же, сломались. В тот день мальчик потерял не только коньки, но и каток, на котором он провел всю жизнь. Он очень боялся сказать маме о своих коньках и даже думал бросить карьеру. В апреле Ханю пригласили выступить на благотворительном шоу для жертв землетрясения, которое вернуло ему мотивацию продолжать кататься. «Фигурное катание не только про мои мечты, но и про поддержку, которую дают мне люди, и которую я могу вернуть им» — так он сказал в тот день. За следующие полгода он участвовал ещё в 60 благотворительных шоу. По окончании сезона, Юдзуру переезжает в Канаду и переводится в штаб к Брайану Орсеру. В начале сезона 2012-2013 получает вывих правой лодыжки, несмотря на это, он поставил новый мировой рекорд. Юдзуру заявил, что хочет выиграть на Чемпионате в подарок Японии в честь пережитого горя. В финале Гран-При

Юдзуру снова установил мировой рекорд в короткой программе — 99,84 балла и выиграл свое первое золото в финале Гран-При. В 2014 году на Олимпийских играх в Сочи в личном зачете Юдзуру ставит новый мировой рекорд — 101,45 балла. Но в произвольной программе он делает ошибку на третьем прыжке, а именно касание руками и падение с четверного Сальхова. В сумме он набрал на 0,54 балла больше, чем у Патрика Чана, его главного конкурента, и забрал золотую медаль.

Юдзуру Ханю стал первым Олимпийским чемпионом в мужском одиночном катании в истории Японии и единственным, кто принес золотую медаль на Олимпиаде в Сочи. Свои призы он отдал на благотворительность в помощь жертвам землетрясения в Японии. В 2014 году на Cup of China Юдзуру сталкивается с фигуристом Хань Янем. Обоим фигуристам было разрешено продолжать выступать, несмотря на травмы. Прокат был очень плохой, он упал 5 раз, но даже в таком состоянии он приземлил несколько тройных прыжков и занял второе место! На финале он откатал почти без ошибок и занял первое место. Всего за месяц он смог реабилитироваться и выполнить свою цель. Сезон 2015-2016 он начинает с четырех мировых рекордов, на момент их выполнения у Юдзуру была серьезная травма ноги, которые он побил на следующем старте в Барселоне. Несмотря на травмы, Юдзуру занимает второе место на Чемпионате Мира 2016, а в сезоне 2016-2017 он исполняет первый в истории четверной риттбергер. На Чемпионате Мира 2017 Юдзуру очень плавно и чисто показывает свою программу и берёт золото, получая титул двукратного чемпиона мира. На момент Олимпийских игр 2018 у фигуриста всё еще были проблемы с ногой, на лёд он выходил, когда нога полностью онемевает. Этот прокат был одним из лучших, в конце выступления фанаты опять завалили лёд игрушками Винни Пуха, а на награждении Юдзуру неожиданно на-

чал хвалить свою правую ногу, за то, что она выдержала и не подвела его в такой важный момент. Юдзуру Ханю стал четвертым двукратным чемпионом Олимпийских игр в мужском одиночном катании. Золотая медаль Ханю стала 1000-й медалью, присуждаемой на зимних Олимпийских играх. Позже он организовал своё шоу под названием «Продолжая с крыльями», в котором приняли участие многие легендарные фигуристы.



19 июля 2022 года на пресс-конференции Ханю объявил о завершении любительской карьеры и переходе в профессионалы. Это лишь малая часть из биографии выдающегося фигуриста, я очень рекомендую посмотреть его выступления и увидеть своими глазами то волшебство, которое создает Юдзуру Ханю.

АВТОР: Виктория Губинских
ФОТО: Итернет

Как дела у F1 и её младших, и что можно глянуть в перерывах?

ФОРМУЛА-1: сезон революции

2026-й стал годом полного перезапуска: новые болиды, модернизированные моторы с 50% электрической мощности, новая аэродинамика. Из 24 запланированных этапов осталось 22 — Гран-при Бахрейна и Саудовской Аравии отменили из-за военного конфликта на Ближнем Востоке.

ГЛАВНЫЕ ГЕРОИ СЕЗОНА

Андреа Кими Антонелли «Мерседес» выиграл подряд Китай, Японию, Майами и Канаду и уже оторвался от соперников более чем на 40 очков. Его напарник Джордж Расселл — второй в зачёте, регулярно берёт поулы.

Льюис Хэмилтон — в этом году выступает за «Феррари». Пока результаты скромные: четвёртое место в зачёте (72 очка), но потенциал есть. Напарник — Шарль Леклер — на третьем месте (75 очков).

Макс Ферстаппен «Ред Булл» переживает непривычно трудный сезон. Семь этапов — и всего 43 очка, дисквалификация после одной из побед. Сам Макс говорит, что никуда уходить не собирается, но болид явно не даёт ему бороться за чемпионство.

«Макларен» с **Норрисом** (58 очков) и **Пиастри** (48) держатся в группе преследователей и остаются опасными на любой трассе.

MOTO GP

Марко Бедзекки «Априлья» начал сезон с серии из четырёх побед подряд в основных гонках и уверенно возглавляет чемпионат. Его напарник и действующий чемпион мира Хорхе Мартин — второй.

Марк Маркес «Дукати» — самый опасный преследователь: падает, получает травмы, возвращается.

Педро Акоста «КТМ» — яркий молодой гонщик, напарник Маркеса. Сейчас серия на 9-м из 22-х этапов.

МЛАДШИЕ СЕРИИ

ФОРМУЛА-2: откуда берутся звёзды F1

Официальная «кормушка» F1. В сезоне-2026 лидирует болгарин **Никола Цолов** (Campos Racing) — две победы и 35 очков. Именно отсюда вышли Антонелли, Пиастри и большинство нынешних пилотов F1.

INDYCAR: американский ответ F1

Главная серия США с овальными трассами и «Инди-500». В 2026 дебютировал Мик Шумахер — сын легенды. Лидирует Керквуд, выигравший этап в Арлингтоне.

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ В ПЕРЕРЫВАХ?

Фильмы:

«**F1**» (2025) — самая свежая и самая зрелищная картина о Формуле-1. Съёмки велись на реальных трассах в перерывах между гонками. История о гонщике, который получает второй шанс.

«**Гонка**» (2013) — Рон Ховард снял историю противостояния Джеймса Ханта и Ники Лауды в сезоне 1976 года. Два абсолютно разных человека, одна страсть. Один из лучших спортивных фильмов.

«**Сенна**» (сериал, 2024, Netflix) — биографический сериал о легендарном бразильском гонщике Айртоне Сенне. Жизнь, карьера, трагедия.

Газ в пол — и до встречи на трассе!

АТОР: Кира Максимова

Главный редактор: Федченко Ольга Михайловна;

Редактор: Верхоланцева Д.;

Верстальщик: Мелехина Е.;

Корректоры: Губинских В., Салтымакова Е., Зенина Т., Борисова К.;

Корреспонденты: Громцева К., Шабалов Г., Тарадайка А., Бондаренко П., Губинских В., Петрова К.

Тираж: 50 экз.

Адрес редакции:

Немировича-Данченко 102/1, каб. 223.

Группа редакции ВКонтакте:

http://vk.com/notabene_009

e-mail: ngtp223@yandex.ru

Наш VK

