NOTA BENE

Ежемесячная газета НКПиИТ | № 72(124)/Сентябрь/2026



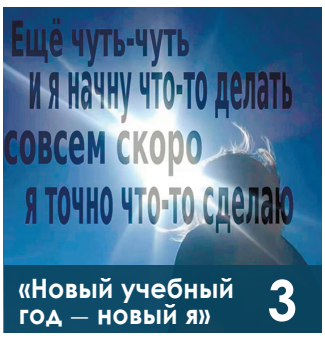
Учебный год только начался, но в колледже произошло уже достаточно важных событий, а наши студенты посетили ряд интереснейших мероприятий, о которых вы прочитаете в нашей рубрике далее.

Первого сентября в стенах колледжа прошла торжественная линейка, посвященная Дню знаний. В этом году двери НКПиИТ открылись сразу для 300 первокурсников — талантливых ребят, которые только начали свой путь к получению новых навыков и профессии. Студентов и преподавательский состав поздравила Татьяна Александровна Звягина — директор колледжа. Также слово было предоставлено почетным гостям, одним из которых стала выпускница нашего колледжа — Гончарова Ксения Андреевна. Этот день объединил первокурсников, старшекурсников и преподавателей. В добрый путь!

Третье сентября — трагическая дата, день памяти жертв теракта в Беслане. В колледже прошла памятная линейка, посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом. В рамках мероприятия прошла акция «Вода Беслану»: участники пожертвовали воду в фойе — символ того, что у жертв теракта не было возможности удовлетворить базовые человеческие потребности. Также наши студенты приняли участие в городской акции «Помним Беслан», где вместе с ветеранами, школьниками, курсантами и жителями Новосибирска почтили память невинных жертв.

Пятого сентября прошел важный для первокурсников день — День адаптации. Наш колледж предоставляет возможность проявить себя в самых разных направлениях: вокал, журналистика, КВН, спорт и многие другие. Первокурсники смогли убедиться в этом сами: они пообщались с активистами и наставниками, которые ярко рассказали о студенческих объединениях и возможностях для развития. День получился очень насыщенным, и мы уверены, что каждый первокурсник смог найти себе дело по душе, так что остается только пожелать удачи во всех начинаниях.

Восьмое сентября — Международный день грамотности, который ежегодно отмечается во всем мире. В России в этом году он посвящен 225-летию со дня рождения Владимира Ивановича Даля. Для студентов первого курса в этот день были проведены информационные минутки, на которых они смогли познакомиться с историей возникновения праздника и проверить свою грамотность, ответив на вопросы из области русского языка. Важно отметить, что сейчас грамотность — это не только умение пользоваться правилами, но и способность жить в цифровой среде, понимать технологии и критически мыслить.



«Новый учебный год — новый я» 3



Осенний плейлист для вайба 6



Формула 1 8



Как родился пауэрлифтинг 10

НОВОСТИ

Помимо этого, Дарья Олеговна и Данил Игоревич провели интерактивный квиз от Российского общества «Знание» — «Палитра слов и смыслов». В мероприятии также приняли участие студенты первого курса: они проверили свои знания о языках народов России, разгадывали языковые загадки и открыли для себя новые грани родной культуры.

Девятого сентября на Михайловской набережной произошло масштабное событие — VIII Парад российского студенчества, который объединил более 10 000 студентов со всего региона. На месте работали различные интерактивные площадки, активности любой направленности и, как завершение, выступление хедлайнера — группы «5УТРА». Студенты нашего колледжа также побывали на мероприятии, и особенно отличился Игорь Беляев — студент группы ГД-9-26, которому посчастливилось нести знамя нашего колледжа во время парада флагов.



Десятого сентября наши студенты вместе с преподавателем стали участниками городского слета «Курс добра» среди молодежных народных дружин и студенческих объединений правоохранительной направленности. Участникам предложили пройти несколько локаций, находящихся в шаговой доступности: территория первой помощи, территория безопасности, территория добровольчества, территория интернет-безопасности. Преподаватель и студенты остались исключительно довольны проведенным временем, что подтверждают их отзывы, в которых они радостно поделились тем, что получили новые знания и обзавелись товарищами из других учебных заведений.

Одиннадцатого сентября прошел День здоровья, который студенты провели в Бугринской роще. Участников ждали конкурс представлений, станции с заданиями и перетягивание каната. Все команды получили сладкие призы, однако некоторые группы особенно отличились. Первое место за приветствие выиграла группа ИД-9-26, перетягивание каната среди юношей — РУПО-2-9-26, перетягивание каната среди девушек — ГД-9-26, веревочный квест — Р-11-26. Этот день был очень ярким, а также помог студентам нашего колледжа сплотиться.



Четырнадцатого сентября у студентов направления «Дизайн (по отраслям)» прошел традиционный пленэр. Пленэр — это метод рисования на открытом воздухе, когда работа рождается на улице, среди природы. Это отличная возможность и хороший опыт выхода за рамки привычных кабинетов, шанс попробовать себя в «полевых условиях». Для студентов третьего курса пленэр является традиционным мероприятием, направленным на формирование важных навыков: самостоятельное определение композиции на месте, работа с перспективой архитектурных форм, передача характера света и цвета.

Это далеко не все новости колледжа. Наши студенты ежедневно участвуют в мероприятиях, конкурсах, конференциях и соревнованиях. Больше вы можете узнать в сообществе во ВКонтакте «ГАПОУ НСО НКПиИТ».

АВТОР: Карина Мелконян
ФОТО: Сообщество ВК «ГАПОУ НСО НКПиИТ»

«Новый учебный год — новый я»: почему мы верим в перезагрузку в сентябре

Как эффект «чистого листа» помогает нам меняться — и почему так часто мешает

Каждый год 1 сентября тысячи студентов дают себе обещания: больше никогда не опаздывать, сдавать всё вовремя, прилагать больше усилий к учёбе. А ещё, неплохо бы, начать заниматься спортом и учить английский каждый день. Мы свято верим, что с новой датой начнётся новая жизнь. Но к октябрю энтузиазм угасает, а к ноябрю мы с грустью вспоминаем о своих планах. Почему так происходит? Ответ кроется в психологии — в феномене, который учёные называют «эффектом чистого листа».

Что такое эффект чистого листа?

Психологи заметили: люди склонны начинать важные перемены не когда угодно, а в определённые даты — с Нового года, с понедельника, с 1 сентября, после дня рождения или переезда. Эти «временные вехи» создают ощущение, что прошлое остаётся позади, а впереди только чистый лист. Мы чувствуем прилив сил, оптимизма и веры в себя. Это и есть эффект чистого листа.

Исследователь Кэти Милкман из Уортонской школы бизнеса изучила это явление и обнаружила: люди чаще посещают фитнес-клубы осенью (в начале учебного года), а слово «диета» гуглят по понедельникам. Это совсем не совпадение. Просто наш мозг ищет «точку отсчёта», чтобы начать жизнь заново.

Самое известное исследование эффекта чистого листа провели в 2014 году в США. Учёные рассылали письма с предложением открыть пенсионный счёт. В части писем указывались конкретные даты начала — например, «первый день весны» или «первый день летних каникул». В других — нейтральные формулировки или случайные даты.

Результат оказался поразительным: когда в письме была привязка к «началу», количество откликов выросло на 20–30%. То есть одна только дата, связанная с обновлением, заставила людей действовать активнее. Это доказывает, что наш мозг действительно реагирует на «чистый лист» как на сигнал к переменам.

Почему же тогда мы бросаем начатое?

Эффект чистого листа - это палка о двух концах. Он даёт мощный заряд мотивации, но только на короткое время. Представь: студент решает начать бегать по утрам с 1 сентября. Первую неделю он встаёт в 7 утра, чувствует воодушевление и прилив энергии. Но потом наступает череда дождливых дней, потом некогда, потом просто лень. Привычка не успевает закрепиться, а человек её уже бросает.

Статистика безжалостна: около 30% обещаний, связанных с понедельником или днём рождения, не выполняются. А примерно 80% всех новых начинаний не дают долгосрочного результата. Люди теряют веру в свои силы после первой же неудачи и возвращаются к старым привычкам. Подводя итог, можно сказать, что «чистый лист» — это всего лишь временный импульс, а не долгосрочное стремление к переменам.

Как использовать эффект во благо

Несмотря на ловушки, эффект чистого листа можно направить в нужное русло. Вот пара простых правил, которые помогут вам не «начинать жизнь с понедельника»:

1. Не привязывай большие цели к датам. Если хочешь начать бегать — начни завтра (или даже раньше). Чем меньше ожиданий, тем проще сделать первый шаг.
2. Ставь микро-цели. Не «я выучу английский за год», а «я буду учить 5 новых слов каждый день». Маленькие победы поддерживают мотивацию.
3. Привяжи новую привычку к старой. После завтрака — 5 минут повторения терминов. Так новая привычка врастает в рутину.
4. Не ругай себя за срыв. Пропустил день? Не бросай всё. Просто вернись к привычке на следующий день.
5. Найди напарника. Вдвоём обещать легче, и стыдно бросать. Можно договориться с одногруппником о совместных тренировках или занятиях.

Заключение

Первое сентября — это совсем не волшебное число в календаре, после наступления которого ты станешь лучше. Это просто дата, которую наш мозг воспринимает как начало. И если использовать этот импульс с умом, не требуя от себя невозможного, а двигаясь маленькими шагами, можно действительно стать чуточку лучше. Не идеальным «новым я», а реальным человеком, который способен меняться. И тогда эффект чистого листа перестанет быть лишь ложным обещанием себе, а будет вдохновением для свершения новых подвигов.

АВТОР: Анни Шенгелия

От речки Донецк до кандибобера: история мемов

Сначала было слово. В 1976 году британский биолог Ричард Докинз написал книгу «Эгоистичный ген». И придумал слово «мем» — от греческого «мимесис», то есть подражание. Докинз рассуждал так: гены передают цвет глаз и форму носа, а мемы передают идеи и привычки. «Спокуха», кепка козырьком назад, фраза «жиза» — всё это мемы. Просто раньше они жили в разговорах и жестах, а потом переехали в интернет. А дальше случилось странное. В какой-то момент люди поняли: смешнее всего работает не умная шутка, а полный бред.

Почему бред становится вирусным?

Попробуйте объяснить человеку, почему он смеется с женщины, которая несет какую-то чушь про «кандибобер» и Афганскую войну или с лягушки, которая написала «ктулху фхтагн». Никакой логики и смысла. И тем не менее — миллионы просмотров.

Психологи и интернет-антропологи объясняют это тремя вещами.



Первое: эффект неожиданности. Мозг привык искать смысл. Когда он натыкается на конструкцию, где смысла нет, он зависает на долю секунды. И если в этот момент рядом есть еще кто-то, кто тоже завис, — рождается смех. Это как щекотка для интеллекта.

Второе: чувство превосходства. Мы смотрим на женщину в кандибобере или на парня, который всерьез рассуждает про дота-мид и школьные знания, и думаем: «Я точно не такой. Я нормальный». Это древний механизм сплочения группы против «чужака». Только теперь чужак — не враг из соседнего племени, а человек в смешном ролике.

Третье: снятие стресса. В мире, где каждый день происходит абсурд, нормальный юмор перестает работать. Слишком сложно шутить про политику, экономику или глобальное потепление — сразу обидишь кого-то или ошибешься в фактах. А бред безопасен. Кандибобер не обидится. Абсурд не забанишь.

Первым мемом в интернете стал «Превед, медвед!» в 2006 году. На картинке медведь с поднятой лапой и подпись на ломаном русском. С тех пор понеслось.



Следом пришла лягушка Пепе. Её нарисовал парень из Калифорнии для комикса про депрессивного персонажа. А потом ее лицо начало жить своей жизнью. «Филз гуд мен» — лягушка с довольной мордой. Обычно ее ставят под постом про маленькую, но приятную победу. Например, когда нашел в холодильнике то, что уже давно там лежит.



Дальше был верблюд Геннадий из старого мультфильма. Он расслабленно жует, откинувшись на зад-ние копыта. И выдает знаменитое: «Вотэтоповорот». Никто не знает, почему этот момент мультфильма вдруг стал мемом. Но все используют его, когда случается что-то неожиданное, но не страшное. «Экзамен перенесли? Вотэтоповорот!». «Стипендию начислили вчерашним числом? Вотэтоповорот!».

И конечно, Ждун — серое бесформенное существо с добрыми глазами и маленькими лапками. Художница Маргрит ван Бреворт слепила его для голландского фестиваля как символ терпения. А интернет подхватил и сделал лицом всех людей в очередях. Ждун сидит на больничном стульчике. Ждун смотрит на витрину. Ждун ждет, когда друг наконец выйдет из дома. Всё. Больше ничего. Но гениальность мема именно в этой простоте.

Да, они стали популярными не потому, что в них есть глубокая мысль. Девушка в машине с совершенно серьёзным лицом сообщает, что они едут на пляж. На речку Донец. Фраза ни о чем, сказана тоном, будто она отвечает на самый важный вопрос в жизни. Это чистый, неразбавленный абсурд. именно поэтому её цитируют до сих пор.

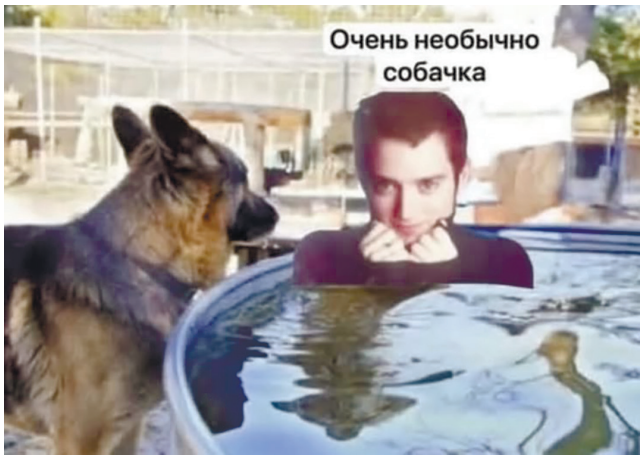


Как устроен юмор в современных мемах.

Раньше шутка строилась классически: понятный герой, ситуация и развязка. Кот уронил стакан — смешно. Человек поскользнулся — смешно. Сейчас всё иначе. Современный мем может состоять из пяти одинаковых картинок с разными подписями, которые противоречат друг другу. Или из видео, где ничего не происходит две минуты, а потом бабах — и ты уже не понимаешь, почему смеешься. Смысл уходит на второй план. На первый выходит атмосфера и общее настроение. Современный юмор в мемах — это больше не про «рассмешить», а «узнай себя», «я тоже через это проходил» И если старая шутка пыталась вызвать хохот, то новая часто вызывает тихое «да, бывает».

Сейчас мемы живут полдня. Пока вы встали, умылись и сделали чай, ваш старый любимый мем мог умереть, а новый — родиться и уже устареть. Нейросети генерируют «котов в космосе» и «грустные пиццы» за десять секунд. Раньше нужно было ждать, пока случится смешная ситуация. Теперь — просто напиши запрос.

Мемы — это не просто картинки и фразы. Это способ, которым поколение говорит о себе, не произнося ни одного серьезного слова. Через 50 лет историки не будут читать газеты и отчеты, чтобы понять нас. Они откроют архив мемов. Увидят женщину с кандибобером, серого Ждуна и, возможно, поймут главное: мы просто пытались не сойти с ума в мире, где бред — единственное, что еще имеет смысл.



АВТОР: Глеб Шабалов,
Анастасия Тарадайка
ФОТО: Интернет

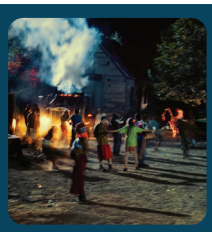
PLAYLIST
NOTA BENE



I'm God
Clams Casino

0:00 4:38

PLAYLIST
NOTA BENE



Dracula
Tame Impala

0:00 3:11

PLAYLIST
NOTA BENE



I'll See You There Tomorrow
Tomorrow x Together

0:00 3:17

PLAYLIST
NOTA BENE



My Kind of Woman
Mac DeMarco

0:00 3:11

PLAYLIST
NOTA BENE



Август
Видео кассета твоих родителей

0:00 3:30

PLAYLIST
NOTA BENE



Список дел
Lodoss

0:00 2:38

PLAYLIST
NOTA BENE



Сериал
Сова

0:00 2:37

PLAYLIST
NOTA BENE



Velvet ring
Big Theif

0:00 2:36

PLAYLIST
NOTA BENE



Eyes on Fire
Blue Foundation

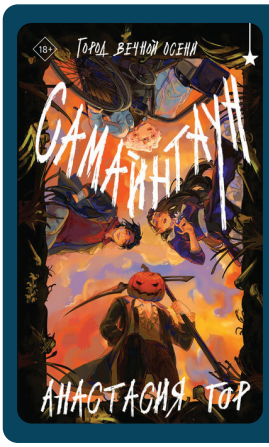
0:00 5:03

PLAYLIST
NOTA BENE



ИНОГДА
Андрей Катиков

0:00 2:54



«Уважайте живых, мёртвых, котов и тыквы»: фэнтези в духе «Кошмара перед Рождеством»

BOOKLIST NOTA BENE

В Самайнтауне быть ненормальным — нормально. Ведь здесь живут они: русалка на инвалидной коляске; вампир, боящийся крови; и Безголовый Джек, главный символ города и его хранитель.

Самое страшное — это если в город вечной осени вдруг приходит лето и Улыбающийся человек, который заявляет, что отныне Самайнтаун принадлежит ЕМУ.

Самайнтаун

Анастасия Тор

18+



«Мы пришли получать знания, а не отдавать их»

BOOKLIST NOTA BENE

Имена скандинавских богов Тора, Одина и Локи знают все. В Асгарде происходит убийство, которое провоцирует захватывающие события в жизни обычных столичных студентов.

Никто не сомневается, убийца — Локи. Однако он упорно отрицает вину, хотя всегда гордился своими злодеяниями.

Асгард на пороге гибели...

Осень Локи

Анна Антонова

16+



«Виктор не понимал людей. Но книги ему всё о них рассказали»

BOOKLIST NOTA BENE

Получив странное письмо, герой едет в Уэлихолн, где семья Кэндлов собирается в старинном доме перед главным праздником года.

Пока взрослые запутываются в старых договорённостях, недомолвках и взаимной неприязни, младший брат Томми ищет ответы. В сюжет вплетены семейные тайны, ведьмовские мотивы, духи и ощущение, что Уэлихолн живёт по своим законам именно в канун Дня всех святых.

Мистер Вечный Канун. Уэлихолн

Олег Яковлев, Владимир Торин

16+

Какой вкус у осени?

BOOKLIST NOTA BENE



Чародейка Пам вместе со своим удивительным фамильяром Пампкином расскажет, как готовить всевозможные блюда из тыквы, мешать осенние коктейли, ходить на пикники, и поможет раскрасить хмурый период в самые тёплые оттенки. Самая осенняя история про чародейку, которая любит готовить.

Тыквенный сезон

arigate

18+

Формула 1. Интриги и нынешнее положение автогонщиков



Сезон-2026 стал для «Формулы 1» переломным. Вместе с сентябрьским календарём — сейчас позади уже Гран-при Испании — чемпионат пережил самую масштабную техническую революцию за последнее десятилетие: новые силовые установки с увеличенной долей электрической мощности, активная аэродинамика и облегчённые шасси перекроили расстановку сил в паддоке. К переменам добавился и обновлённый состав участников — стартовую решётку впервые пополнили сразу две новые команды.



Кто есть кто на стартовой решётке

Швейцарская команда, ранее выступавшая как Sauber, окончательно превратилась в заводскую команду Audi — немецкий концерн наконец вывел на трассу собственную силовую установку. Параллельно в чемпионат ворвался американский автогигант: под брендом Cadillac дебютировала одиннадцатая команда сетки, и для неё нашли опытный дуэт — Серхио Перес и Валттери Боттас, оба уже выступавшие в «Формуле 1» ранее, вернулись в большой спорт после годичной паузы.

Не обошлось и без перестановок внутри устоявшихся команд. Молодой Изак Хаджар был повышен до основной команды Red Bull, заняв место Юки Цуноды, которого сместили на позицию резервного пилота. Решение выглядело рискованным, но в течение сезона Хаджар подтвердил, что место занял не случайно, регулярно попадая в очковую зону.

Гонка за титул: сенсация по имени Антонелли

Главной историей сезона стал стремительный взлёт Андреа Кими Антонелли. Молодой итальянец, ещё год назад считавшийся многообещающим, но сырым новичком Mercedes, уверенно возглавляет личный зачёт после Гран-при Испании. Символичным получился и его триумф на домашнем Гран-при Италии — Антонелли стал первым пилотом-итальянцем, выигравшим родную гонку с 1966 года, что мгновенно превратило его в национального героя и главную звезду паддока.

Второе место в чемпионате удерживает напарник Антонелли по команде Джордж Расселл — и это создаёт Mercedes ту самую внутрикомандную интригу, которой так не хватало последние годы: борьба идёт не между конюшнями, а внутри одного гаража. Команда уверенно лидирует и в Кубке конструкторов, опережая ближайшего преследователя — Ferrari — на солидную дистанцию.

Сама же Ferrari переживает во многом благодаря одному пилоту неожиданное возрождение: Льюис

Хэмилтон, чей переход в «красную» команду годом ранее многие называли рискованным экспериментом на закате карьеры, вернул себе боевую форму и прочно обосновался в тройке лидеров чемпионата, регулярно поднимаясь на подиум и отодвигая на второй план разговоры о том, что его лучшие годы позади.

Не менее любопытна ситуация в McLaren. Норрис и Пиастри вновь ведут собственную дуэль за место в первой пятёрке — команда официально не назначает первого номера, что порождает разговоры о внутренней конкуренции.



Падение фаворита

Пожалуй, главной интригой сезона с обратным знаком стало положение Макса Ферстаппена. Четырёхкратный чемпион мира и Red Bull, годами диктовавшие условия остальным, в этом сезоне довольствуются местом в середине первой десятки личного зачёта — заметно позади лидирующей группы. Переход на новый технический регламент команда, судя по всему, восприняла не лучшим образом, и внутри Red Bull всё чаще звучат разговоры о пересмотре технической концепции машины на следующий год. Для гонщика, привыкшего бороться исключительно за победы, статус претендента на четвёртое-пятое место — непривычная и явно некомфортная роль.

Паддок бурлит

Помимо гоночной борьбы, паддок живёт и собственными закулисными сюжетами. Продолжается публичное противостояние экс-пилота Фелипе Массы с FIA и FOM — юридическая тяжба вокруг скандала на Гран-при Сингапура 2008 года тянется уже не первый год. Обсуждается и более отдалённое будущее спорта: представители команд и моторостроителей всё активнее поднимают тему возможного возвращения атмосферных двигателей V8 в перспективе 2030–2031 годов — как ответ на критику нынешних гибридных установок за сложность и стоимость.

Не радует межсезонье и старожилов сетки: Aston Martin и лично Фернандо Алонсо переживают один из самых провальных сезонов последних лет, набрав считаные очки, — и это на фоне ожиданий, связанных с приходом в команду новых крупных инвестиций и амбициозных планов на будущее. А новичок Cadillac, несмотря на опытных пилотов, пока не сумел набрать ни одного очка, что для дебютной команды с именитым составом выглядит откровенно тревожным сигналом.

Что дальше

Статистики уже подсчитали: теоретически Кими Антонелли может оформить чемпионский титул досрочно уже на Гран-при Сингапура в середине октября, если результаты сложатся для него удачно. Если это произойдёт, самый молодой чемпион в истории «Формулы 1» получит и ещё один яркий рекорд в свою копилку. Однако до финиша сезона остаётся ещё несколько этапов, а нынешний год уже не раз доказывал: в новой технической эпохе предсказать расклад сил больше чем на пару гонок вперёд — занятие практически безнадёжное.

АВТОР: Кира Максимова
ФОТО: Интернет



Как родился пауэрлифтинг

Пауэрлифтинг как вид спорта появился совсем недавно. Состязания в силе существовали ещё в античности. Археологи нашли гири весом почти 150 кг, которые использовались в Олимпийских играх. В Древней Греции спортсмены выступали на аренах, площадях и во время праздников, они поднимали тяжелые камни, людей и животных. С 18 по 19 века силачи выступали в цирковых номерах. В конце 19 века в цирке сформировалось особое направление — жонглирование тяжелыми предметами, крафт-жонглирование. Отдельного упоминания заслуживают женщины-силачки. Первые «сильные женщины» появились в 19 веке, и со временем они стали обычным зрелищем в цирке. Официально принято считать рождение пауэрлифтинга с начала 1970-х годов, когда из тяжёлой атлетики выделились три упражнения: приседание со штангой, жим лёжа и становая тяга. Именно тогда был создан первый свод правил и Международная федерация пауэлифтинга. Почему выбрали именно эти три упражнения? Они наиболее полно показывали развитые силы всего тела.





Пауэрлифтинг возник как отдельный вид спорта из-за того, что профессиональные тяжелоатлеты не хотели либо не могли выполнять базовые упражнения. Приседания, жим и тяга стали неинтересными для силачей, из-за этого популярность тяжелой атлетики стала значительно падать, в то время как на Западе эти упражнения только набирали обороты, начали проводиться соревнования. Но изначально в программу входили еще подъём на бицепс стоя и сидя, жим из-за головы и т.п. А ближе к шестидесятым годам начал формироваться пауэрлифтинг в современном виде.

В ноябре 1972 года была основана Международная федерация пауэрлифтинга (IPF), а через год прошёл первый чемпионат мира. В 1980 году участие в соревнованиях впервые приняли женщины. Спустя 9 лет объединили мужской и женский чемпионаты в один. Со временем начали появляться свои проблемы: помимо IPF появилось множество других федераций, которые начали спорить по поводу допинга, экипировки и правил судейства. Так, WPF отказались от экипировки WPC (Всемирный конгресс пауэрлифтинга) и признаёт только однослойную экипировка из полиэстера. В России федерация WPF появилась только в июне 2017 года.

В СССР занятия пауэрлифтингом, как и бодибилдингом, не поощрялись. В 1989 году в Москве были проведены показательные выступления американских и английских спортсменов. В том же году начал разыгрываться чемпионат СССР по пауэрлифтингу.



Впервые пауэрлифтинг был включён в программу вторых Паралимпийских летних игр 1964 года в Токио. В ней участвовали только атлеты с травмой спинного мозга. В программе Паралимпиады представлен один вид упражнения — жим штанги лёжа без экипировки. Российские пауэрлифтеры впервые приняли участие в десятых Па-ралимпийских летних играх 1996 года в Атланте, а на следующих играх в Сиднее наша сборная завоевала свою первую зо-лотую медаль. Начиная с 2010 года еже-годно проводятся чемпионаты России по пауэрлифтингу спорта лиц с ПОДА.



Примером для всех пауэрлифтеров является Эд Коэн. В 1998 году он установил рекорд всех времён, присев 467 кг, пожав 261 кг, потянув 401 кг и собрав в сумме 1121 килограмм, всё это при собственном весе 107 килограммов! В ноябре 1979 года он улучшил свой результат до 282,5 кг, а в 1981 году на открытом Чемпионате США по пауэрлифтингу USPF выжал 300 килограммов. Александр Обухович побил абсолютный рекорд всех времён в становой тяге в весовой категории до 110 кг, подняв 410 килограммов. Это не просто цифры, это символ эволюции спорта и безграничные возможности нашего тела.

Пауэрлифтинг — это не просто подня-тие тяжестей. Это философия, где каж-дый атлет борется в первую очередь с самим собой. Сегодня этот спорт один из самых массовых видов в мире фитнеса. Российские силачи являются фаворитами на международной арене — большинство мировых и европейских рекордов установ-лено российскими спортсменами.

Пауэрлифтинг продолжает развиваться. Новые методики, споры об экипировке и допинге, олимпийские перспективы — всё это формирует будущее спорта.

АВТОР: Виктория Губинских
ФОТО: Интернет



Затулинский книжный фестиваль «Голос окраины»

Центральная районная библиотека им. А. С. Макаренко г. Новосибирска

09.10.2026 г. / бесплатно

В программе фестиваля: читка произведений начинающих авторов с участием экспертов; мастер-классы и лекции от новосибирских писателей и поэтов; творческие мастерские и литературные игры от библиотекарей; романсовый концерт и книжная ярмарка.

Литературная игра «Книжный марафон»

Библиотека им. И. С. Тургенева г. Новосибирска

С 22.10 по 17.12 2026 г. / от 120 руб.

В рамках литературной игры участники столкнутся с разноплановыми заданиями: от распознавания цитат и сюжетов до анализа историко-культурного фона произведений. Посетители познакомятся с малоизвестными деталями биографий русских писателей и произведений русской литературы, особенностями литературных направлений и традициями книжной культуры разных эпох.

Литературный детектив «Читай, думай, побеждай!»

Детская библиотека им. А. М. Волкова

23.10.2026 г. / от 200 руб.

Участники попробуют себя в роли настоящих сыщиков и литературных детективов! Ведущий предстанет в образе сыщика: стильный костюм в духе отечественных расследований, а в руках — не только лупа, но и «детективный блокнот», чтобы фиксировать важные улики, так что атмосфера настоящего расследования обеспечена. Участники делятся на команды и сообща распутывают книжные загадки: решают головоломки, отвечают на вопросы и выполняют творческие задания.

Экскурсия «Новосибирск в формате книги»

Городской центр истории новосибирской книги им. Н. П. Литвинова

До 30.11.2026 г. / от 120 руб.

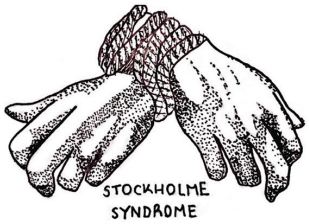
В ходе мероприятия посетители узнают интересные факты из истории сибирской литературы, познакомятся с увлекательной легендой стола трех писателей, узнают, почему стол писателя-сатирика Николая Самохина был обрезан и кто является автором известной песни «Есть по Чуйскому тракту дорога», которую многие считали народной. Также прозвучат фрагменты произведений сибирских писателей о Новосибирске.

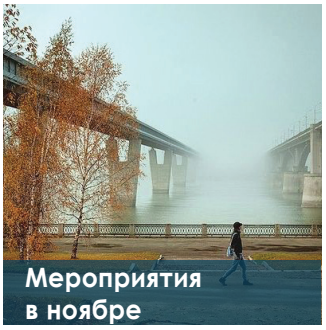
В следующем выпуске газеты читайте:

Команда КВН «Эхо»


Осенний киногид. Что посмотреть осенью?

Стокгольмский синдром реальность или миф




Мероприятия в ноябре

Главный редактор: Федченко Ольга Михайловна;
Редактор: Верхоланцева Д.;
Верстальщики: Достовалова Д., Мелехина Е., Ретьева В., Казакова У.;
Корректоры:
Корреспонденты: Мелконян К., Емельянова К., Губинских В., Шенгелия А., Шабалов Г., Тарадайка А.

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