

## Давший нам историю. К 260-летию Н. М. Карамзина

В 2026 году исполняется 260 лет со дня рождения великого историка, писателя и мыслителя, чей труд «История государства Российского» — это не просто книга, а открытый разговор для современников Карамзина и наших потомков.

Николай Михайлович Карамзин — один из преобразователей литературного языка. Его



произведения «Бедная Лиза» и «Письма русского путешественника» относятся к сентиментализму и являются весьма интересными, однако мне Карамзин больше запомнился как тот, кто верой и правдой служил истории. Он проделал огромный труд. Никто другой до него не сумел создать полный исторический нарратив, который смог бы объединить в себе и летописи, и документы, и хроники. Николай Михайлович был действительно гениальным человеком, ведь именно он смог собрать источники в эпическое произведение.

На создание сочинения «История государства Российского», как известно из открытых источ-

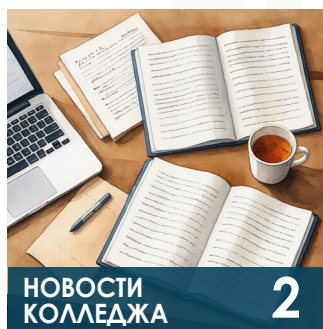
ников, ушло более двадцати лет. Оно включает в себя целых двенадцать томов, в которых Карамзин не просто констатирует факты, а осмысляет прошлое: каковы были трагедии и победы в русской истории. Его труд не столько научный, сколько художественный. Читая сочинение, можно также понять, что Николай Михайлович не боялся честно оценивать те или иные исторические события. Примером тому можно назвать прозвище, данное писателем Ивану Грозному: «мучитель».

История — это главная основа национального самосознания. До Карамзина описание прошлого России было занятием узкого круга учёных. Заслуга Николая Михайловича заключается в том, что он сделал исторические события нашего государства достоянием народа. Вспоминаются слова Пушкина: «Древняя Россия, казалось, найдена Карамзиным, как Америка — Колумбом».

Николай Михайлович грамотно показал всем, что история является фундаментом национальной идентичности. Через его сочинение русские увидели себя наследниками великой державы, осознав связь времён. Концепция, которую он заложил в свой труд, стала основой для будущих исторических дискуссий. Даже враги Карамзина, в числе которых были и декабристы, опирались на работу великого историка, не смея её игнорировать.

Сейчас история вновь стала местом споров, но труд Николая Михайловича остаётся объективной точкой зрения даже в этот непростой момент. Карамзин весьма ясно показывает то, что история — это наука, искусство, которое требует честности и таланта, а не политический инструмент.

Со дня рождения Карамзина прошло 260 лет, и это хороший повод задуматься о том, как мы воспринимаем то историческое наследие, которое нам досталось. Именно он дал нам то, из чего формируется наша память о предках, а также будущее и культура.



ФОРМУЛА 1 — ПЯТИЛЕТКУ ЗА НОЧЬ 8





## НОВОСТИ

### *1 декабря - День борьбы со СПИДом*

Обучающиеся нашего колледжа приняли участие в акции «1 декабря- День борьбы со СПИДом.»

Педагог-психолог Власенко Ю.Е. рассказала обучающимся групп ИСИП-1-9-25, ГД-9-24, ПП-2-9-25 и ДК-1-9-25 о риске заражения этим страшным вирусом, о мерах профилактики, об особенностях подросткового возраста, которые могут спровоцировать нежелательные поступки.

Студенты проявили себя настоящими знатоками в вопросах профилактики ВИЧ/СПИДа, продемонстрировав высокий уровень осведомленности!



### *Заряжены идеями и вдохновением!*

12 декабря представители нашего медиацентра окунулись в атмосферу творчества и драйва на региональном молодёжном медиафоруме «МедиаСбор». В этом году форум собрал более 100 самых активных и талантливых блогеров и медиаспециалистов со всего региона. Это была мощная площадка для дискуссий об актуальных трендах, обмена опытом и генерации новых идей о возможностях цифровой эпохи.



### *Выставка «Молодой дизайн – 2025. Будущее»*

13 декабря состоялось торжественное открытие VIII молодежного выставочного проекта Новосибирского регионального отделения Союза дизайнеров России - «Молодой дизайн». Тема выставки этого года - будущее. Кураторы и участники бросают вызов самому неизведанному - завтрашнему дню. Ведь тема «Будущее» не имеет границ и провоцирует на самые смелые эксперименты.

Участниками выставки от нашего колледжа стали сразу 15 студентов обучающихся по направлению Дизайн по отраслям (группы Д-9-23, ДК-1-9-23)



### *Кадр, который покориł регион!*

16 декабря наш медиацентр взял 1 место регионального конкурса видеороликов «Объектив»! Это была настоящая битва идей, операторского мастерства и монтажа, и наша команда доказала, что в нашем колледже учатся и работают не только отличные специалисты, но и гениальные контент-мейкеры! Ребята, вы – невероятные! Мы безумно гордимся каждым из вас!

Вы не просто делаете контент, вы создаете историю нашего колледжа через объектив.





## НОВОСТИ

### Неделя встреч с выпускниками

В нашем колледже ежедневно кипит жизнь! В рамках недели встреч с выпускниками двери колледжа вновь открыты для тех, кто когда-то начинал здесь свой профессиональный путь. Одной из таких интересных и вдохновляющих. Одним из ярких гостей стала Аршина Полина Викторовна, выпускница 2023 года специальности «Издательское дело». Её рассказ о пути профессионального становления стал настоящим источником мотивации для студентов первого курса.



### Новогодний турнир по волейболу: яркие игры!

С 16 по 18 декабря на базе Сибирского геофизического колледжа прошёл традиционный Новогодний турнир по волейболу среди профессиональных образовательных учреждений Кировского района.

На площадке встретились команды девушек и юношей, чтобы сыграть в любимую студенческую игру, проверить свои силы и выявить сильнейших. По итогам турнира наша команда взяла серебро!



### Абилимпикс 2025: новые высоты

17 декабря в Малом зале Правительства Новосибирской области состоялась встреча победителей и призёров финала Национального чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс» – 2025, а также их наставников с заместителем Губернатора Новосибирской области Валентиной Анатольевной Дудниковой. Желаем всем участникам дальнейших профессиональных успехов, новых побед и уверенности в своих силах!



### Экскурсия в музей

На этой неделе первого курса специальности «Дизайн (по отраслям)» группа ДК-1-9-25 посетили один из крупнейших музеев Новосибирска — Музей природы. Вот уже четверть века этот музей занимается экологическим просвещением. Студенты увлекательно слушали рассказ гида об уникальных видах древнего мира и современных обитателях Сибири. Ребята особенно увлеклись залы с минералами и реконструкциями животных. Экскурсия внесла разнообразие в процесс изучения биологии.



## NAVI, Team Spirit и Team Falcons: что значат эти имена в киберспорте?

Сегодня киберспорт — это глобальная дисциплина с миллионами фанатов, огромными стадионами и призовыми фондами, в которой команды борются друг с другом. Хотя многие до сих пор не считают это спортом, профессиональные игроки показывают на своём примере, что киберспорт требует не менее усилий и тренировок, чем любой другой спорт. Как и в футболе или хоккее, здесь есть свои «клубы», чьи названия знают все, и свои Неймар и Роналду, чьи имена пишут на баннерах. Я выделила 3, на мой взгляд, наиболее известные и значимые команды.

### NAVI (Natus Vincere)

Украинская организация, созданная в 2009 году, название которой переводится как «рождённые побеждать». Их главная дисциплина — Counter-Strike 2 (CS2). Это самая узнаваемая и признанная команда в киберспорте, на их счету более 770 побед и легендарная серия из 14 побед подряд.



Главным достижением стала победа на PGL Major Stockholm 2021 с денежным вознаграждением в один миллион долларов. Большую популярность команде принёс игрок **s1mple** (Александр Костылев, бывший игрок NAVI, сейчас

играет за команду BC.Game Esports), которого считают лучшим игроком в истории CS:GO.

Фанаты стремятся подражать его точности и способности предугадывать исход раунда. Сегодня NAVI стабильно входят в топ 8 сильнейших команд мира, они доказали, что киберспорт может быть профессиональной и долгой карьерой, а не просто увлечением.

### Team Falcons

Международная организация из Саудовской Аравии, созданная в 2017 году. Их главные дисциплины — Dota 2 и Counter-Strike 2. Они известны тем, что предлагают рекордные контракты тренерам и игрокам. Если Team Spirit сами выращивают своих звёзд, то Falcons выкупают уже состоявшихся профессионалов. Их главное оружие — деньги. Нельзя не отметить их многогранность. Как правило, многие клубы фокусируются на паре игр, Falcons заявили о себе сразу в Rainbow Six Siege, Brawl Stars, Dota 2, CS 2 и других. В CS 2 Falcons создали один из сильнейших составов.



Их противостояние с Spirit уже стало классикой. Это борьба не только команд, но и лучших игроков, таких как **m0NESY** (Илья Осипов, за-



нимает 2 место среди лучших игроков на 2024 год, обладатель четырех медалей MVP) и donk. Это команда с огромным потенциалом, но нестабильными результатами.

С 24 ноября по 14 декабря проходил четвертый мейджор в Будапеште, где приняли участие 32 команды, в том числе и вышеперечисленная тройка. Между фанатами разразились очень громкие споры, кто же выиграет: Team Spirit или Team Falcons, а может легенда s1mple? Обе команды вышли в четверть финал и даже сразились друг с другом, где Team Spirit обыграла Team Falcons со счётом 2:0. Но триумф длился недолго, ведь через 2 дня Spirit проиграли Team Vitality, не выиграв ни одного матча. У donk был высокий рейтинг в турнире, что не сказать про остальную команду. Начались слухи о замене в составе Team Spirit, а фанаты желают donku сменить команду на более достойную.

По итогам турнира первое место заняла Team Vitality, второе место — FaZe Clan, а NAVI и Team Spirit заняли 3 и 4 места.

NAVI, Team Spirit и Team Falcons не просто конкуренты, каждый из них вносит свой вклад в киберспорт. Без NAVI киберспорт потерял бы память и корни, без Team Spirit утратил веру в чудо, а без Team Falcons замедлил эволюцию в самой игре.

### Team Spirit

Изначально российская, позже международная организация, созданная в 2015 году. Лидирующие дисциплины — Dota 2 и Counter-Strike 2. В начале в них никто не верил, но они громко заявили о себе, выиграв главный турнир по Dota 2 в 2021 году — The International 10 (TI 10) и забрали приз в 18 миллионов долларов.

После этой победы они стали одной из сильнейших команд мира и дважды выиграла в TI 2023.

В 2025 году они доказали своё господство, победив Team Falcons с результатом 3:0 в гранд-финале Esports World Cup и выиграв 1 миллион долларов. Успех обеих команд объясняется тем, что набирали молодых игроков, в то время как у противников в составе 20-25 летние любители. В 2024 команда по CS 2 победила в главном турнире Perfect World Shanghai Major 2024 спустя год игры в новом составе, а их гордость — **donk** (Данил Крышковец) был признан MVP (самым ценным игроком турнира) и стал самым молодым победителем мейджора и обладателем данного статуса (на момент турнира Данил было 17 лет, а свою игровую карьеру он начал в 4 года). Фанаты восхищаются их хладнокровностью и сплочённостью. Team Spirit — олицетворение командного духа.

АВТОР: Губинских Виктория

ФОТО: Открытые источники





## ЗВЕЗДНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО СЕССИИ: КАК ВАШ ЗНАК ЗОДИАКА МОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ

Скоро сессия? В воздухе витает запах кофе, бессонных ночей и легкой паники? Не спешите хвататься за голову! Мы заручились поддержкой звезд и подготовили для вас не просто шуточный гороскоп, а настоящий гид по использованию ваших врожденных суперсил. Узнайте, как подружить свой знак зодиака с учебой и выйти из сессии победителем!

**ОВЕН (21 марта – 19 апреля)**

**Юмор:** Овны первыми рвутся в бой и первыми же падают от усталости на третьем билете. Их девиз: «Сдал, отстрелялся, свободен!»

**Ваша суперсила:** Лидерство, энергия и азарт. Вы не боитесь трудностей и действуете решительно.

**Совет для сессии:** Превратите подготовку в челлендж! Устройте спор с другом, кто решит больше задач или выучит билетов. Используйте технику «спринтов»: 25 минут максимальной концентрации – 5 минут активного отдыха. Идите сдавать в числе первых, пока ваш боевой дух не угас.

**ТЕЛЕЦ (20 апреля – 20 мая)**

**Юмор:** Тельцы создают для учебы идеальное «гнездышко»: плед, печенье и стопка конспектов, аккуратно перевязанных ленточкой. На экзамене их не сдвинешь, пока ответ не будет выверен до последней запятой.

**Ваша суперсила:** Упорство, практичность и стабильность. Вы доводите начатое до идеального конца.

**Совет для сессии:** Ваш метод «запоминание через красивое оформление» – это мощно! Создавайте ментальные карты, схемы и таблицы. Готовьтесь в своем уютном углу и не забывайте про вознаграждение (вкусная еда – лучший мотиватор). Составьте стабильный, реалистичный график и следуйте ему неукоснительно.

**БЛИЗНЕЦЫ (21 мая – 20 июня)**

**Юмор:** Близнецы могут готовиться к трем экзаменам одновременно, вести три чата и слушать лекцию на скорости 2х. В их конспектах есть все, кроме логической связи между пунктами.

**Ваша суперсила:** Коммуникация, любознательность и многозадачность. Вы схватываете информацию на лету.

**Совет для сессии:** Не боритесь со своей природой! Готовьтесь в группах, обсуждайте темы,

объясняйте материал друг другу. Записывайте голосовые сообщения с ответами на билеты и слушайте их в транспорте. Меняйте обстановку: одна тема – в библиотеке, другая – в кафе.

**РАК (21 июня – 22 июля)**

**Юмор:** Раки так волнуются перед экзаменом, что за неделю прорешивают все варианты и заранее выучивают все билеты «на всякий случай». Их главный враг – мнимая катастрофа.

**Ваша суперсила:** Интуиция, эмпатия и память. Вы тонко чувствуете настроение и атмосферу.

**Совет для сессии:** Доверьтесь своей интуиции! Часто вы уже подсознательно знаете, какие вопросы стоит повторить. Создайте эмоциональный комфорт: готовьтесь с другом-«группой поддержки». Перед экзаменом найдите минутку для уединения и глубокого дыхания, чтобы успокоиться.

**ЛЕВ (23 июля – 22 августа)**

**Юмор:** Львы приходят на экзамен как на сцену. Их цель – не просто ответить, а сорвать овации! Могут устроить шоу одного актера с ответом на простой вопрос.

**Ваша суперсила:** Уверенность, творчество и харизма. Вы умеете подать себя и любите быть лучшими.

**Совет для сессии:** Используйте свою харизму! Готовьте не скучные конспекты, а яркие презентации или интеллект-карты. Представьте, что вам нужно не сдать, а блестяще защитить свой проект. Ваша уверенность (даже если немного наигранная) произведет впечатление на любого преподавателя.

**ДЕВА (23 августа – 22 сентября)**

**Юмор:** Дева начинает готовиться к сессии в день начала семестра. Ее конспект – это произведение искусства, где разными цветами выделены даже сомнения.

**Ваша суперсила:** Аналитический ум, перфекционизм и внимание к деталям. Вы видите структуру и мелочи.

**Совет для сессии:** Вы и так все знаете. Ваша главная задача – не перегрузить себя. Составьте максимально детальный план подготовки. Но! Встройте в него обязательные «окна для отдыха и ошибок». Помните: «сдано» – уже отлично, даже если неидеально.



## ВЕСЫ (23 сентября — 22 октября)

**Юмор:** Весы тратят полдня на выбор ручки, с которой начнут конспектировать, и еще полдня — на поиск идеального места для учебы. Могут договориться с кем угодно о чем угодно, кроме сдачи экзамена досрочно.

**Ваша суперсила:** Дипломатия, чувство гармонии и умение договариваться.

**Совет для сессии:** Ваша стихия — работа в паре или группе. Найдите партнера для подготовки, с которым вам комфортно. Превратите скучные темы в обсуждение «за» и «против». Эстетика важна: красивые канцелярские принадлежности и уютная атмосфера повысят вашу продуктивность.

## СКОРПИОН (23 октября — 21 ноября)

**Юмор:** Скорпионы готовятся в тайне, вдали от посторонних глаз. На экзамене смотрят преподавателю в душу и отвечают так, будто знают о предмете все темные тайны.

**Ваша суперсила:** Фокусировка, решительность и проницательность. Вы добиваетесь до сути.

**Совет для сессии:** Не распыляйтесь! Ваша сила — в глубине. Выберите самые сложные, «неподдающиеся» темы и разберите их досконально. Используйте технику «помodoro», но с более длинными промежутками полного погружения. Ваша способность видеть главное — ваш козырь.

## СТРЕЛЕЦ (22 ноября — 21 декабря)

**Юмор:** Стрельцы учат по методу «а что, если пронесет?». Они могут прийти на экзамен по физике, прочитав одну популярную книжку про Стивена Хокинга, и блестяще рассуждать о природе черных дыр, забыв про базовые формулы.

**Ваша суперсила:** Оптимизм, стратегическое мышление и любовь к большому воображению.

**Совет для сессии:** Ищите глобальный смысл! Вам скучно от деталей. Начните подготовку с просмотра документального фильма или чтения увлекательной статьи по теме, чтобы увидеть предмет в целом. Составьте общий план-стратегию, а не почасовой тайминг. Ваш оптимизм заразителен — используйте его!

## КОЗЕРОГ (22 декабря — 19 января)

**Юмор:** Козероги рождаются с готовым планом подготовки к сессии на все 4 курса. Они не понимают, как можно не знать ответ на вопрос, если он есть в учебнике.

**Ваша суперсила:** Дисциплина, ответственность

и амбициозность. Вы — царь горы, даже если эта гора из конспектов.

**Совет для сессии:** Ваш метод «от простого к сложному» и «по расписанию» — идеален. Вы и так все сдадите. Позвольте себе лишь немного гибкости: если какой-то план рухнет, не корите себя. Вы — самый организованный знак, и небольшая импровизация вам не страшна.

## ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля)

**Юмор:** Водолеи готовятся к сессии, изобретая новый, никем не опробованный метод запоминания с помощью мнемонических песен и ассоциативных цепочек. Их ответ на экзамене может удивить даже самого преподавателя.

**Ваша суперсила:** Инновации, нестандартное мышление и гениальные идеи.

**Совет для сессии:** Дайте волю своей оригинальности! Превратите конспект в комикс, придумайте аббревиатуры, нарисуйте схему, которую поймете только вы. Обсуждайте темы с неординарными людьми. Рутинная — не ваша, так сделайте из подготовки творческий проект.

## РЫБЫ (19 февраля — 20 марта)

**Юмор:** Рыбы могут заснуть над учебником и увидеть во сне весь курс лекций. На экзамене полагаются на интуицию и творческое вдохновение, которое иногда подводит.

**Ваша суперсила:** Интуиция, творчество и умение чувствовать скрытые связи.

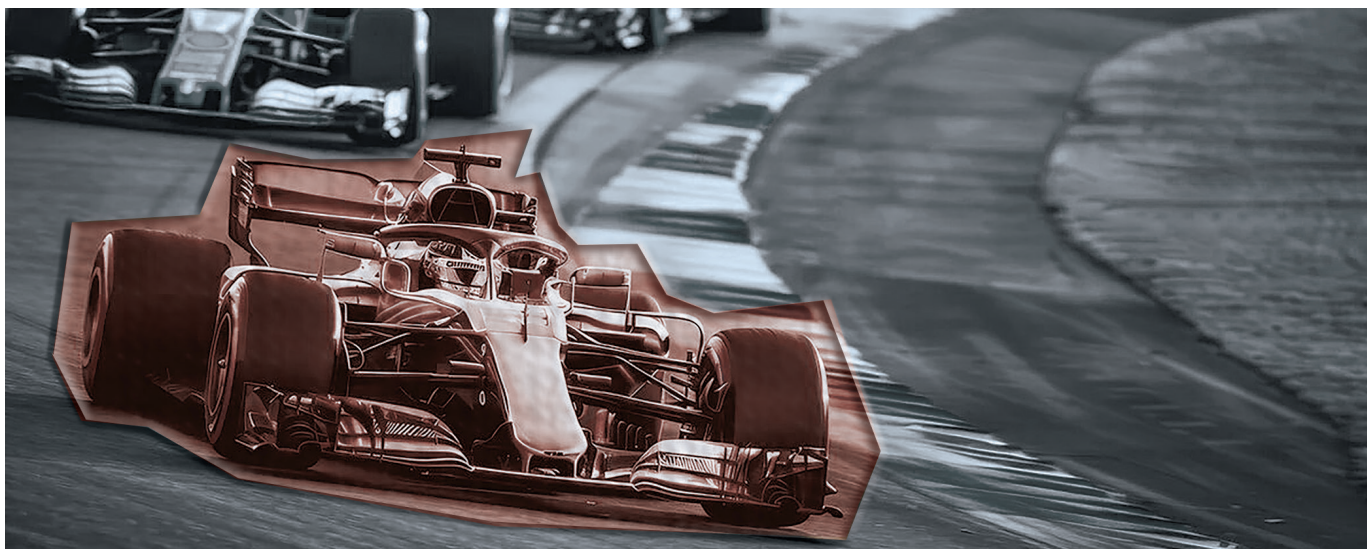
**Совет для сессии:** Используйте силу ассоциаций и воображения! Связывайте сложные темы с образами, музыкой, картинками. Попробуйте технику «ментального дворца», чтобы «раскладывать» информацию по воображаемым полочкам. Но не забывайте о границах: ставьте таймер, чтобы не уплыть в мир грез вместо зубрежки.

Помните, что звезды лишь подсказывают, где ваши сильные стороны. Главный инструмент для успешной сессии — это вы сами, ваша мотивация и трудолюбие. Используйте свои природные склонности как супероружие, сохраняйте спокойствие и верьте в себя. Удачи, у вас все получится!

ТЕКСТ: Степанова Дарья

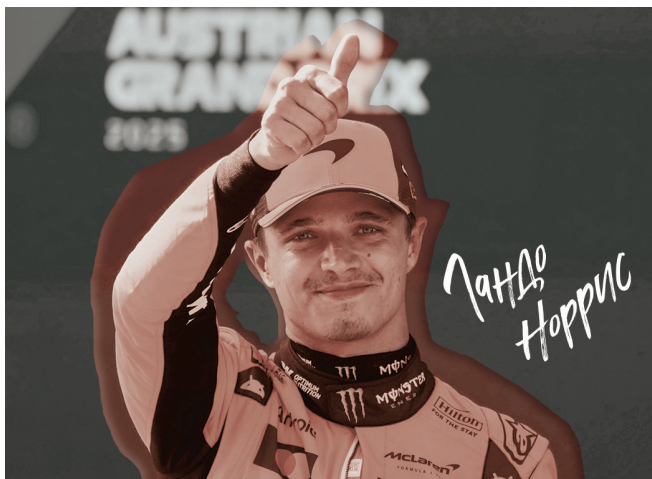


## Формула 1. Странно, вроде у нас не химия...



**Формула 1** — это чемпионат мира, состоящий из серии гонок, называемых Гран-при, которые проводятся на построенных автодромах или городских трассах. Участники соревнуются за два титула: Чемпион мира среди пилотов и чемпион мира среди конструкторов (командный зачёт).

**Сезон 2025 года завершён**, идёт насыщенное межсезонье. По итогам 2025, чемпионом стал **Ландо Норрис**, выступающий за McLaren, опередив Макса Ферстаппена на два очка. Это его первый чемпионский титул, как и первый титул McLaren за 17 лет (последний — с Люисом Хэмилтоном, 2008 год). Кубок конструкторов достался команде McLaren, набравшей 833 очка. Вторыми стали Mercedes (469), а третьими Red Bull (451). Награждение проходило в Ташкенте, 13 декабря. Макс Ферстаппен присутствовать не смог, но Ландо Норриса с чемпионством поздравил.



После завершения гонок основное внимание переключилось на внутренние конфликты и подготовку к нововведениям.

### 1. Уход Хельмунта Марко из Red Bull.

Это ключевое событие для команды. Ветеран покинул пост советника после 20 лет работы, раскритиковав бывшего руководителя, Кристиана Хорнера. Это зарождение новой эпохи и множества конфликтов внутри команды.

### 2. Переходы и контракты пилотов.

Льюис Хэмилтон уже посетил завод Ferrari, куда переедет в 2026 году. В Скудерии признали, что дебютный сезон 2025 года для семикратного чемпиона мира за Ferrari был непростым.

### 3. Смена второго пилота Red Bull.

Юки Цунода теряет место второго пилота в команде и уходит в резерв, что вызвало диссонанс у фанатов быков. Его место, по уже обновлённой информации FIA и объявлении о составах на сезон 2026, его место займёт Айзек Хаджар, а в Racing Bulls, откуда молодой гонщик пришёл, возьмёт новичка, Аврида Линдблада.

### Подготовка к сезону 2026.

1. Команда Sauber официально станет Audi. Уже была представлена новая машина.

2. Red Bull радикально меняет схему подвески для новой RB22.

3. Williams планируют первой представить болид на сезон 2026.

4. Honda подтвердила, что не будет поставлять моторы другим командам, кроме Aston Martin. Макс Ферстаппен забирает титулы именно на ней.



Что же будет дальше? А дальше лишь начало сезона, которое состоится 6-8 марта 2026 года в Мельбурне, Австралия.

## Самый быстрый автоспорт в мире — Формула Почему именно «Формула»?

Формула 1 — самый быстрый автоспорт в мире. Бешенные скорости, игра на адреналине с разлущницей связей с миром.

Когда автоспорт только появился, для обозначения применялись разные списки форм и правил (Form A, Form B и т.д.). Со временем, Form преобразовалось в привычное Formula, так как слово имеет и значение «совокупность характеристик». Таким образом из Form A вышло Formula A, а потом буквы заменили цифрами для удобства. Точный автор названия неизвестен. Само название было одобрено FIA в 1946 году.

## Легенды Формулы 1

Легенды Формулы 1 — это пилоты, которые не просто выигрывали гонки, а меняли сам спорт. Их имена знают даже те, кто не смотрит автоспорт.

«Основателями» Формулы называют Хуана Мануэля Фанхио и Стирлинга Мосса.

Хуан Мануэль Фанхио — аргентинский гонщик, «первый король Формулы 1». Пятикратных чемпион мира (46 летний рекорд. Был побит в 2003 году Михаэлем Шумахером). Символ хладнокровия.

Стирлинг Мосс — великобританский гонщик, «Вечный вице-чемпион». Считается одним из величайших гонщиков без титула. Символ британского стиля.

Джим Кларк — великобританский гонщик, гениальный пилот. 2 титула, 25 побед. Обожали в команде Lotus.

Джеки Стюарт — британский автогонщик, «Летающий шотландец». 3 титула. Легенда не только за рулем, но и как борец за безопасность в Ф1, что спасло множество жизней.



Хуан Мануэль

Стирлинг Мосс

Ники Лауда — легендарнейший австрийский гонщик, «крыса». Железная воля и интеллект. 3 титула. Вернулся в спорт всего через 42 дня после страшной аварии в Нюрбургринге 1976 года. Его история стала основой для известного фильма «Гонка».

Айртон Сенна — бразильский автогонщик. Величайший талант в истории. 3 титула. Его квалификационные круги, скорость под дождем стали эталоном. Трагически покинул мир на Имоле в 1994 году.

Ален Прост — французский гонщик, «Профессор». 4 титула. Соперник Сенны — выигрывал тактическим умом, безупречной работы с командой.

Михаэль Шумахер — самый легендарный немецкий автогонщик. Синоним слова «скорость». 7 титулов (рекорд). Построил «красную династию» Ferrari в начале 2000-х. Выиграл 91 гонку (рекорд был побит только Хэмилтоном).

## Современные Династии (2000-е — настоящее время).

Льюис Хэмилтон — британский гонщик, совладелец рекорда в 7 титулов и рекордсмен по количеству побед (104), поулов (104) и подиумов. Первый чернокожий пилот Ф1. Доминировал в эру Mercedes.

Себастьян Феттель — немецкий гонщик. Самый молодой 4-кратный чемпион в истории (титулы подряд с 2010 по 2013 с Red Bull). Наследник Шумахера, символ немецкого успеха.

Фернандо Алонсо — испанский пилот, долголетие и талант. 2 титула. Считается одним из самых подлых и хитрых гонщиков, мастер обгона и защиты позиции. Выигрывал в слабых машинах, чего не делал почти никто. До сих пор выступает в Формуле.



Себастьян Феттель

Льюис Хэмилтон

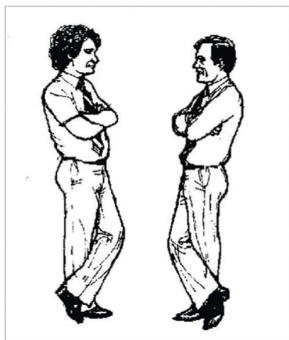
Фернандо Алонсо

ТЕКСТ: Кира Максимова

ФОТО: Открытые источники, Кирьяк Лолита

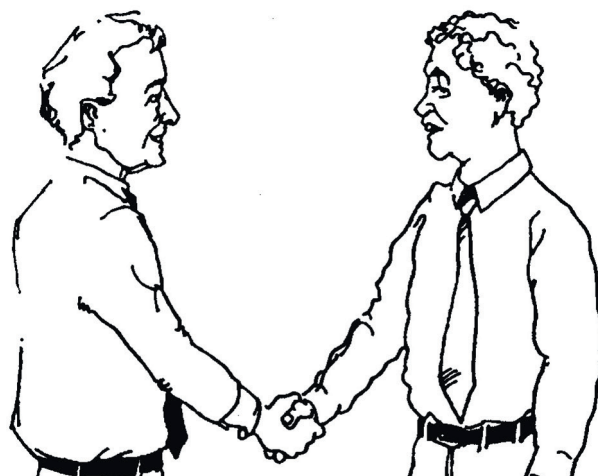
## Невербальные жесты и их значения

Невербальная коммуникация, часто остающаяся в тени словесного обмена, играет колоссальную роль в нашем взаимодействии. Жесты, мимика, позы — все это молчаливые сигналы, способные усилить, дополнить или даже опровергнуть то, что мы говорим. Понимание этих невысказанных сообщений открывает двери к более глубокому и эффективному общению.



Жесты, пожалуй, самый заметный элемент невербалики. Маленький взмах руки может подчеркнуть энергию и энтузиазм, в то время как скрещенные руки на груди часто сигнализируют о защитной позиции или несогласии. Важно помнить, что один и тот же жест может иметь разные значения в зависимости от культуры, ситуации и личности человека. Мимика — зеркало наших эмоций — является еще одним мощным каналом невербальной информации. Улыбка, хмурый взгляд, приподнятые брови — все это мгновенные выражения, передающие широкий спектр чувств. Способность читать мимику, замечать микровыражения, позволяет лучше понимать истинные эмоции собеседника, даже если он пытается их скрыть. Поза и то, как мы держим свое тело, также являются важными индикаторами нашей уверенности и заинтересованности или, наоборот, скуки и отстраненности. Прямая осанка и расправленные плечи говорят об уверенности в себе, а сутулость и опущенная голова могут сигнализировать о неуверенности или подавленности.

Понимание невербалики — ключ к более эффективному общению, построению крепких отношений и достижению успеха в различных сферах жизни. Развивая свою наблюдательность и умение читать невысказанные сигналы, мы становимся более восприимчивыми к миру вокруг нас. Не стоит забывать и о визуальном контакте. Взгляд — это мощный инструмент, способный выражать широкий спектр эмоций: от любви и восхищения до гнева и презрения.



Поддержание зрительного контакта — признак уверенности и заинтересованности, в то время как отведение взгляда может сигнализировать о неловкости, обмане или отсутствии интереса. Однако и здесь важно учитывать культурные различия, поскольку у некоторых народов длительный зрительный контакт может считаться проявлением агрессии или неуважения. Развитие навыков невербальной коммуникации требует практики и наблюдательности.

Обращайте внимание на жесты, мимику и позы окружающих людей, анализируйте их поведение в различных ситуациях. Старайтесь контролировать свою собственную невербалику, чтобы посылать нужные сигналы, ведь чем лучше мы понимаем невербальные знаки, тем успешнее взаимодействуем с миром.



ТЕКСТ: Громцева Ксения

ФОТО: Открытые источники



## Стоит ли прощать родителей?

Вопрос о прощении родителей — один из самых сложных в психологии отношений. Он затрагивает глубинные струны души, потому что касается первых и самых значимых людей в нашей жизни.



Что такое прощение на самом деле?

Важно сразу разграничить понятия:

1. Прощение не оправдание. Вы можете простить, но не считать поступок правильным.
2. Прощение не примирение. Можно простить и при этом ограничить общение.
3. Прощение не забывание. Память о событии сохраняется, но уходит эмоциональная боль.

Истинное прощение — это внутреннее освобождение.

Почему детские обиды так болезненны и долговечны?

В детстве родители — источник жизни, безопасности, любви. Когда эти базовые потребности не удовлетворены, травма становится глубже:

1. Зависимость. Ребёнок физически и эмоционально зависит от родителей.
2. Базовые потребности. Речь идёт о любви, безопасности, признании — без них невозможно здоровое развитие.

3. Отсутствие уважения к эмоциям. Когда родители отрицают или минимизируют переживания ребёнка, травма усугубляется.

Взрослый может рационально оценить конфликт и дистанцироваться. Ребёнок воспринимает родительское отвержение как угрозу существованию. Эти переживания часто остаются с нами во взрослой жизни, значительно влияя на неё.

Признаки непрощённой обиды:

- Острая эмоциональная реакция на воспоминания или схожие ситуации.
- Чувство вины за негативные эмоции по отношению к родителям.
- Навязчивое желание доказать свою правоту или “отомстить” (сознательно или бессознательно).
- Повторяющиеся негативные сценарии в отношениях (выбор партнёров, поведение в конфликтах).

Если вы узнаете себя в этих пунктах, возможно, пришло время разобраться с прошлым.

Наше отношение к родителям меняется с возрастом:

1. Идеализация (детство). Родители кажутся безупречными авторитетами. Мир прост и понятен: мама и папа знают, как лучше.

2. Разочарование (подростковый возраст).

Осознание их несовершенства. Бунт против несправедливости, поиск собственной идентичности.

3. Переоценка (зрелость).

Взгляд на родителей как на людей со своими травмами и ограничениями. Понимание, что они тоже учились на ошибках.

4. Принятие или дистанцирование (зрелый возраст).

Осознанный выбор: либо примирение, либо защита себя через ограничение контактов.

Каждый этап естественен. Важно не застревать на одном из них, а двигаться дальше.

Почему стоит рассмотреть возможность прощения?

1. Освобождение энергии. Прекращение траты ресурсов на поддержание обиды.

2. Разрыв «цепи травм». Предотвращение передачи негативного опыта следующим поколениям.

3. Новые отношения. Возможность выстроить взрослый диалог на основе уважения, а не детских обид.

4. Улучшение психического здоровья. Снижение тревожности, депрессии, стресса.

5. Личностный рост. Прощение как шаг к эмоциональной зрелости и самодостаточности.

Когда прощение может быть вредным?

Когда прощение может быть вредным?

- Если оно фальшивое, лишь для соответствия ожиданиям.

- Если поступки непрощаемы для вас, а прощение станет саморазрушением.

- Если родители токсичны. Приоритет безопасности над прощением, если контакт вредит вашему здоровью.

- Если на вас давят, убеждая «простить ради мира в семье», игнорируя ваши чувства.

Как подойти к процессу прощения:

1. Признайте боль. Разрешите себе чувствовать обиду без самокритики.

2. Запишите мысли и эмоции в дневник.

3. Изучите контекст. Попробуйте понять мотивы родителей через их личный опыт (но не оправдывайте их действия). Что они пережили? Какое поведение было у них в семье?

4. Выразите эмоции. Напишите письмо (не обязательно отправлять), поговорите со специалистом.

5. Установите границы. Определите, какое общение для вас комфортно и безопасно.

6. Поработайте с «внутренним ребёнком». Проявите сострадание к себе в прошлом. Представьте, что говорите с тем маленьким собой, утешая его.

7. Дайте время. Прощение — не одномоментный акт, а процесс. Не ждите мгновенных результатов.

Альтернатива прощению: принятие

Если прощение кажется невозможным, рассмотрите принятие.

Это констатация фактов без борьбы и оправдания.

Оно позволяет освободиться от груза прошлого без необходимости прощать. Отличается от смирения — вы не соглашаетесь с несправедливостью, но и не тратите силы на борьбу с ней.

Обратитесь к специалисту, если:

- Обида вызывает хронический стресс, психосоматические симптомы.

- Вы чувствуете, что погрязли в негативе.

- Отношения с родителями продолжают наносить ущерб вашему здоровью.

- Вам трудно самостоятельно разобраться в чувствах.

- Вы испытываете чувство вины за нежелание прощать.

- Прошлые травмы мешают жить.

Специалист поможет безопасно выразить подавленные эмоции,

выстроить здоровые границы, проработать травматические воспоминания, найти индивидуальный путь к освобождению.

В заключение хочу сказать, что ваш выбор — ваш путь

Ответ на вопрос «Нужно ли прощать родителей?» всегда остаётся за вами. Это не обязанность, а личный выбор, основанный на ваших истинных чувствах, а не на давлении общества. Ваше благополучие — главный приоритет.

Прощение — это не столько проявление милосердия по отношению к родителям, сколько договор с самим собой: вы больше не будете заложником прошлого.

ТЕКСТ: Юлия Прохорова

ФОТО: Pinterest

## В следующем выпуске газеты читайте:



Ностальгия - быть или не быть



**Главный редактор:** Федченко Ольга Михайловна;

**Редактор:** Федченко Ольга Михайловна;

**Верстальщики:** Кирьяк Л., Филиппова С.;

**Корреспонденты:** Громцева К., Губинских В., Максимова К., Мелконян К.,

Прохорова Ю., Салтымакова Е., Степанова Д., Филиппова С.;

**Корректоры:** Борисова К., Левченко В., Максименко С., Михеечкина К.,

Салтымакова Е., Шабалов Г.

Тираж: 50 экз.

Адрес редакции:

Немировича—Данченко 102/1, каб.

223.

Группа редакции ВКонтакте:

[http://vk.com/notabene\\_009](http://vk.com/notabene_009)

e-mail: [ngtp223@yandex.ru](mailto:ngtp223@yandex.ru)

НАШ VK

