

# NOTA BENE

Ежемесячная газета НКПиИТ | № 51 (103)/Апрель/2024



Исторические личности  
Новосибирска **2**



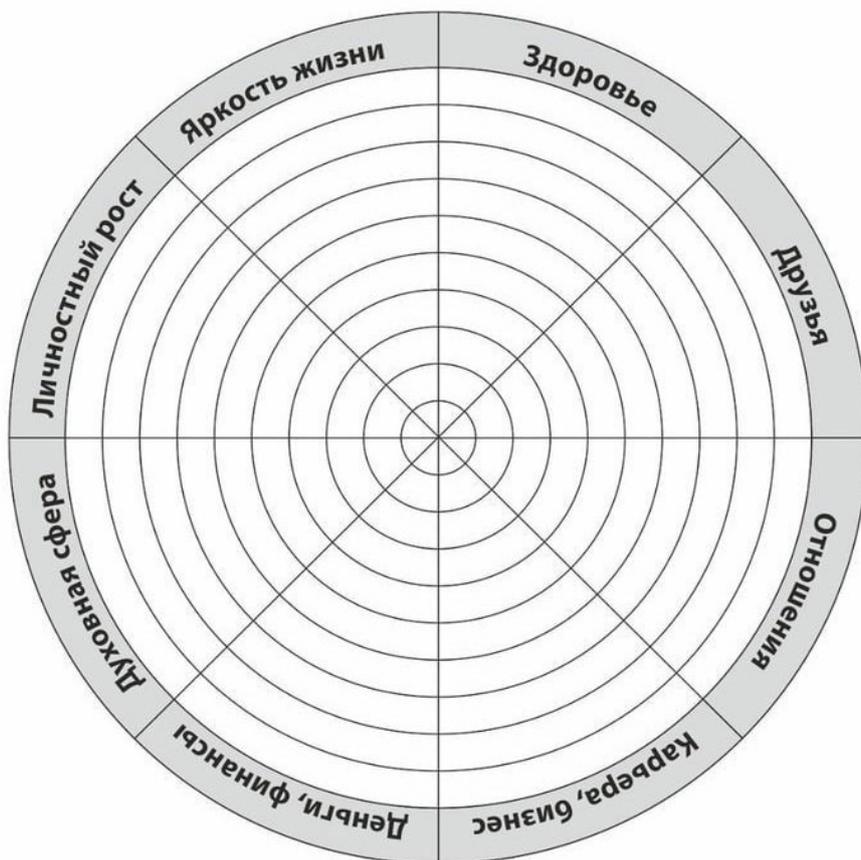
Отдохни **4**



Все люди разные **6**



Майские выходные **8**



Задумывались ли вы когда-нибудь о том, всё ли вас устраивает в жизни на данный момент? Конечно, если не прибегать к глубоким размышлениям, то можно ответить на такой вопрос «да», «нет» или просто «не знаю».

Наверняка мало кто действительно серьезно подходит к каждой своей проблеме. В голове перед такой задачей возникают сложные схемы и размышления. Но можно всё упростить и сделать более наглядным.

Для этого есть так называемое «колесо баланса». Вероятно, вам приходилось сталкиваться с этим на практике или просто слышать где-то.

Колесо баланса представляет собой схему в виде круга, которую делят на множество ячеек. Те же в свою очередь относятся к различным сферам жизни.

Чтобы понять, насколько вас устраивает та или иная сфера, достаточно закрасить количество ячеек, которое вы считаете действительным. Можно опираться на подобную систему оценивания:

**0-3 балла** — дела обстоят плохо и с этим нужно срочно что-то делать;

**4-7 баллов** — всё не так плохо, но стоит поработать над этим;

**8-10 баллов** — всё хорошо или же требуются незначительные доработки.

Здесь представлена одна из возможных схем колеса баланса, которую вы можете заполнить и проанализировать.

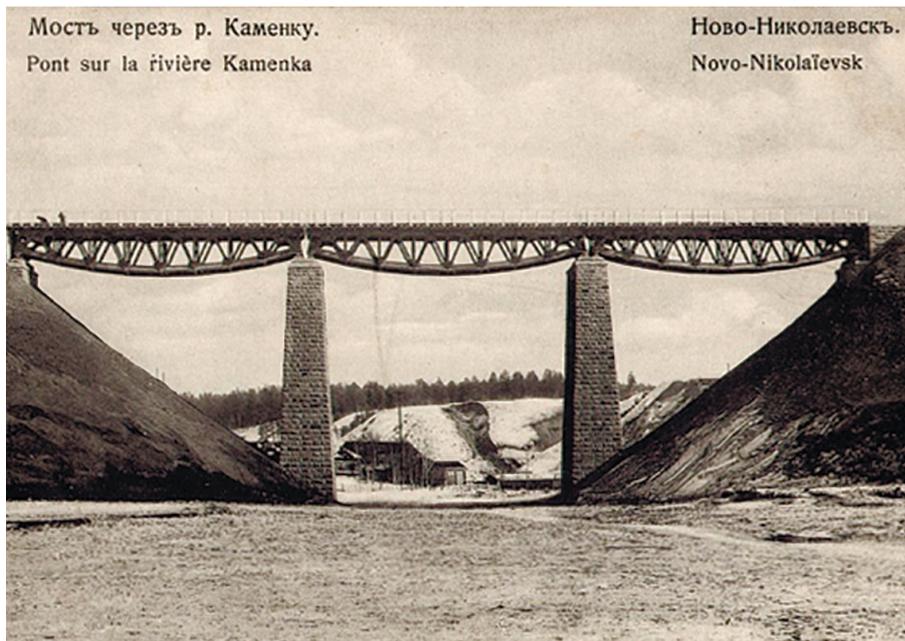
Старайтесь не запускать свои проблемы и решать их!

## Вклад в будущее

Многие известные личности или даже малоизвестные, хотят, чтобы их помнили, о них писали и говорили. Мы знаем тех, кто сейчас делает что-то для нас, нашего здоровья, нашей жизни. Но вы думали о том, что было много таких же людей? Которые сделали для мира, для страны и для нашего города большой вклад. Нужно помнить о таких людях и чем они заслужили такую известность.

Подобранные истории о людях здесь не случайно, великий архитектор строил железнодорожный мост, который используется до сих пор. Печатная промышленность стала в наше время самой востребованной в сфере информации. Механик, который стал в последующем летчиком, боролся за нашу страну. Казалось бы, обычный врач, а сделала всё, чтобы вылечить тяжело больных. Без них бы у нас не было этого будущего, которое мы имеем сейчас.

Григорий Будагов



Многие знают или же слышали о библиотеке имени Льва Николаевича Толстого, но мало кто знает, кто построил эту библиотеку. Григорий Моисеевич Будагов в 1894 году построил библиотеку с читальным залом, тогда ещё в рабочем поселке, за собственный счёт. Название эта библиотека получила после смерти Льва Толстого, она является самой первой, кто получил право присвоить имя писателя. Вместе с постройкой библиотеки Григорий Моисеевич добился строительства школы в посёлке за государственные средства. Но самый большой вклад в молодой город он вложил, будучи главным инженером в строительстве железнодорожного моста через Обь. Думаете, что его заслуга на этом закончилась? Конечно, нет. Этот величайший человек организовал первую Всероссийскую перепись населения. Построил, по тем временам, высокий храм во имя Александра Невского.



Александр Покрышкин

На левом берегу нашего прекрасного города есть улица Покрышкина, и может вы где-то слышали его имя, но не знаете, чем он прославился. Александр Покрышкин с самых малых лет мечтал стать лётчиком, и после окончания ФЗУ он работал на заводе, и выучился на техника-механика. Отсюда он и пошёл напрямую к своей мечте: сначала он ремонтировал самолёты, но после 39 рапортов, отправленных Ворошилову, он поступил в лётное училище. Хотя и не все хотели отпускать прекрасного механика в небо, он всё же полетел первым и получил за свои заслуги три звезды Героя Советского Союза. Счёт сбитой немецкой техники превышает 120 единиц, что делает этого человека героем!

Николай Литвинов



Николай Павлович Литвинов приехал в село Кривощеково, когда там велась стройка железнодорожного моста. После образования города Ново-Николаевска он открыл врачебный пункт, в котором сначала лечил крестьян, а потом частыми посетителями стали строители моста через Обь и строители станций и депо. Через четыре года после его приезда в молодой город, он основал первый книжный магазин, и чуть позже читальную комнату, справочную службу. А через год Николай Павлович создает первую типографию в Ново-Николаевске. Во время русско-японской войны был призван на службу в качестве фельдшера. А в 1906 году издаёт первую местную газету «Народная летопись». Но в 1917 году он продал и поручил работу в типографии группе рабочих и уехал на Алтай строить курорт «Лебяжий». Меньше чем через десять лет Николай Литвинов возвращается в Ново-Николаевск и начинает работать в городской клинической больнице №4. Николай Павлович — великий человек, он принёс в наш город печать.

Анна Беневоленская



Анна Беневоленская, окончившая Первую Новониколаевскую женскую гимназию, а после этого Иркутский мединститут, вернулась обратно в Новосибирск. И с 1926 года стала главой Бугринской больницы №10, а во время войны ещё и №9 (сейчас №34). Но она была не только главой двух больниц, но ещё её избрали в депутаты горсовета. Во время войны Анна организовала при комбинате №179 (сейчас завод Сибсельмаш) ночной туберкулезный профилакторий. А после войны подкармливала пленных немцев — такой сильной женщиной была Анна Беневоленская.



ТЕКСТ: Яганшина Полина  
ФОТО: из открытых источников



## Последний рывок

Назначенные даты сессии приближаются, а вместе с ними волнение, стресс, тщательная подготовка к экзаменам. Казалось бы, вот же он — последний рывок. Надо поднапрячься, лучше подготовиться, сдать каждый попавшийся билет и наконец-то отдохнуть. Предстоящие летние дни так и не выходят из головы, ведь этот учебный год далёк от лёгкого. Прогулки с друзьями в солнечную погоду, просто посидеть дома, так как на каникулах куда больше свободного времени, а может уделить своё внимание любимому делу? Это замечательно, но стоит вернуться к реальности, какой бы тревожной она не была.

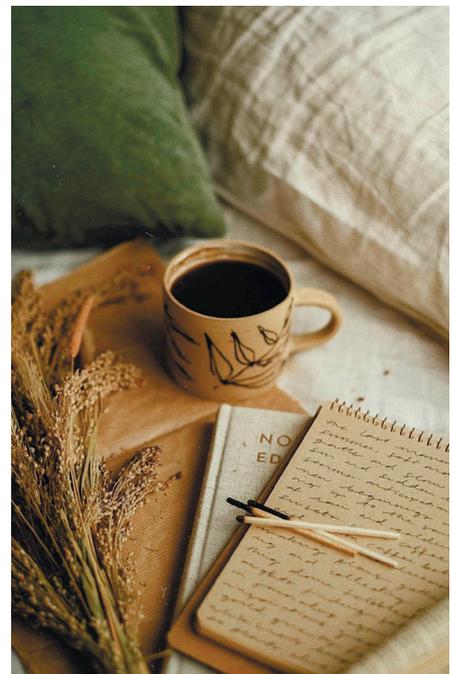
Нет ничего плохого в том, что ты стараешься изо всех сил сделать «последний рывок», оставить его позади и расслабиться. Но спроси себя: как часто ты задумываешься о своём состоянии в этот момент? Кроме дополнительной нагрузки в виде подготовки к экзамену, есть ещё стресс, страх, вечные вопросы «а если...». Твой разум живёт в постоянном напряжении, но ведь его запас сил не вечный. Всем нужно разное количество времени, чтобы ощутить эмоциональную усталость, а то и полное выгорание от такого темпа жизни. Как же поступить в этой ситуации?



**Слушай себя.** Отставь в сторону мысли про обязанности и надобности. Они могут занимать огромное место в твоей жизни, но не должны быть важнее тебя. Любой зачёт или экзамен доступен к передаче, потому как здоровье восстановить сложнее. Чем больше ты копишь усталость, откладывая отдых на потом, тем хуже продуктивность и внимательность. Сложнее сконцентрироваться, учебный материал вовсе не остаётся в памяти, а периоды подготовки кажутся чем-то невыносимым, как и успешная сдача сессии превращается в заоблачную мечту.

**Отдохни.** Удели хотя бы один день и восстанови силы любимым делом, прогулкой, общением с друзьями или вовсе поваляйся в постели. Чем угодно, что было оставлено на будущее из-за подготовки. В погоне за достижениями в учёбе никогда не забывай про себя. Жизнь дана одна, неужели нужно превращать её в пытку? Отдыхай, когда того требует твой организм, в этом нет ничего плохого. Ты не станешь хуже других, если проведёшь один или больше дней с заботой о себе. Отдых не нужно заслуживать, понимаешь? Всем свойственно уставать и восстанавливать силы, так устроены люди.

Я уверена, что ты сможешь сдать каждый экзамен и преодолеть каждое испытание в жизни, каких будет немало, но они подарят важный опыт. Главное не забывай о себе и своём здоровье. Любая сессия закончится и останется в прошлом, а вот ты будешь всегда с собой. Будь для себя настоящим и понимающим другом, ведь тогда решение любой проблемы окажется под силу.



ТЕКСТ: Хаустова Дарья  
ФОТО: Pinterest

## Какие люди нас окружают?

Каждый из нас — человек со своим характером и особым проявлением эмоций. Кто-то закрытый и скромный, а кто-то — активный и общительный человек.

Все мы знаем, что людей можно разделить на 4 типа темперамента: меланхолик, холерик, флегматик и сангвиник. Но есть люди, которые могут относиться и к смешанному типу, к примеру: холерик-меланхолик.

Несмотря на то, что мы разные, нам нужно научиться понимать друг друга и уметь находить выходы из конфликтов. А какие конфликты вообще бывают? Существует 4 вида конфликтов.

1. **Межличностный.** Самый распространённый. Обычно возникает у двух и более людей при разных точках зрения на какие-либо вещи.

2. **Внутриличностный.** Это, можно сказать, конфликт с самим собой. Такие конфликты тоже нужно уметь решать. К такому конфликту можно привести пример: вам сказали сделать выбор между двумя несочетающимися вещами и вы в непонимании, что нужно вам выбрать.

3. **Межгрупповой.** Это конфликт между какими-то конкретными группами. Возникает при расхождении мнений и взглядов.

4. **Между личностью и группой.** Такое происходит, когда один из членов коллектива ведёт себя так, что с ним не согласна вся группа людей.

### Почему появляются конфликты вообще?

На самом деле причин очень много, но мы поговорим об основных.

1. **Расхождение интересов.** Мы все имеем разные мнения и взгляды на какие-то вещи, и поэтому бывает такое, что человек не устраивает нас тем, что стоит на своём решении и своих принципах, не пытаясь выслушать чужую точку зрения. Другими словами, это эгоизм и видение только своего «Я».

2. **Соперничество.** Мы живём в таком мире, где важно иметь хороший социальный статус и чьё-то одобрение. И когда человек понимает, что для его социального статуса есть какая-то угроза, он начинает конфликт с другими и защищает свои интересы.

3. **Недопонимания.** С каждым из нас бывало такое, что мы злились на наших близких или просто знакомых из-за того, что мы могли не так их понять. Это может быть абсолютно что угодно: случайно подслушанный разговор, фраза собеседника, которая нам не понравилась. В такие моменты человек в своей голове сам делает определённые выводы о ситуации, и у него появляется агрессия.



**4. Отсутствие доверия.** Всё наше общение строится на доверии друг к другу, и если доверия нет — возможно начало конфликта.

**5. Изменение поведения человека.** Сталкивались ли вы с тем, что человек, с которым вы были когда-то близки, менялся благодаря новому окружению и становился другим? Это мог быть как ваш коллега по работе, так и одноклассница, с которой когда-то часто проводили время друг с другом. К сожалению, такое происходит часто, и находясь далеко друг от друга, мы чувствуем, что человек стал другим.



### А как же решать эти конфликты?

Давайте постараемся найти выход из каждого конфликта, которые мы разобрали.

**1. Проговаривайте свои обиды.** Не молчите, если вас что-то задело. Собеседник может и не понять того, что он как-то обидел вас. Это могло быть сделано не специально. Разговаривая друг с другом, мы в дальнейшем не копим внутри себя негатива. Помните, все недопонимания всегда решаемы.

**2. Научитесь отпускать прошлое.** Если вы расстроены, что не получается решить конфликт с вашим собеседником уже долгое время из-за того, что человек не хочет меняться, то оставьте это. Мы скучаем не по людям, а по приятным воспоминаниям с ними. Вы морально становитесь взрослее, и ваш собеседник тоже, так что не стоит делать того, что не имеет смысла.

**3. Ищите компромиссы.** Почему бы не найти что-то, что устроит и вас, и вашего собеседника (команду)? Нужно везде искать золотую середину, чтобы избежать конфликта, нужно одновременно и стоять на своём, и учитывать мнение других.

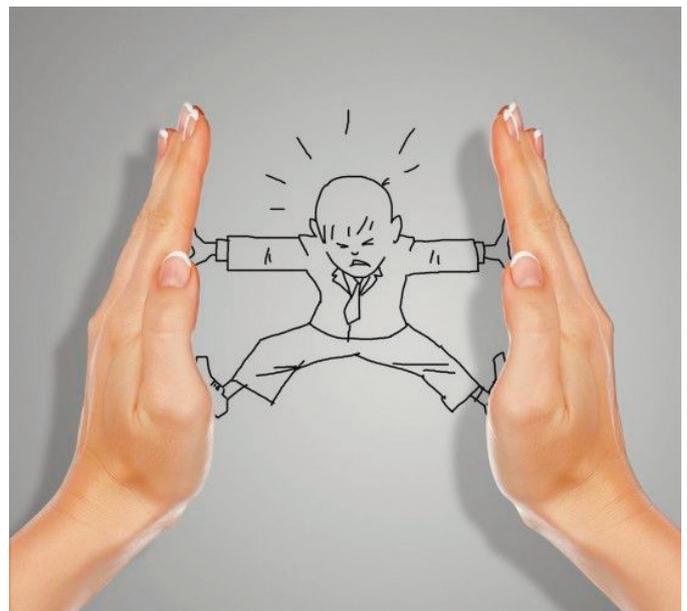
**4. Сотрудничайте.** Вместо разделения своей и чужой работы, попробуйте объединить её с другими людьми. Вместе вы сделаете больше и продуктивнее.

**5. Не продолжайте спор.** Да, есть среди нас и упрямые люди, и если разговор не несёт особой важности, то просто замните и не продолжайте его. Так, вы и себе сохраните нервы, и не испортите отношения с другим человеком.

**6. Соглашайтесь на вариант собеседника.** Это можно назвать приспособлением к другому человеку. Вы можете перейти на «его сторону», если вам это будет выгодно.

**7. Говорите свои условия сразу.** Дабы избежать в общении с человеком недопониманий или обид, сразу скажите ему свои условия и отношение на важные для вас вещи. У каждого из нас есть темы, которые мы бы не хотели поднимать в разговоре и обсуждать их с кем-либо.

В этой статье я разобрала самые частые причины конфликтов и изложила возможные варианты их решения. Общение — это тоже своеобразная работа, в которой каждому из нас нужно соблюдать рамки. Поэтому старайтесь избегать тех ситуаций, которые вам принесут только негативные эмоции в этом общении. Задайте себе вопрос, стоит ли дальше продолжать этот диалог или спор? Так ли это важно для вас? Потеряете ли вы что-то, не доказав своей правоты?



ТЕКСТ: Притчина Софья  
ФОТО: из открытых источников

## Сибирские майские

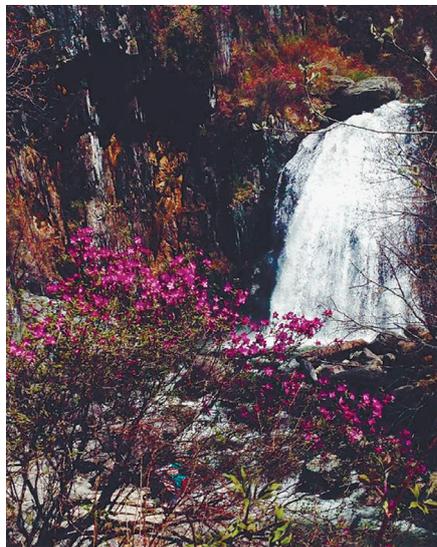
Близится тёплый солнечный май, а вместе с ним и любимые майские выходные. Провести их можно на кровати, смотря фильмы и поедая разные вкусности, но это как-то скучновато. Как на счёт того, чтобы устроить небольшое путешествие для вашей компании друзей или для себя любимого? Звучит очень даже интересно.

Самая потрясающая весна, конечно же, на юге, и это просто мечта — отправиться на черноморское побережье, чтобы посмотреть на цветение тюльпанов и сакуры, послушать шум волн. Однако, появляется одно небольшое «но» — финансовое. Поэтому, в мае мы будем исследовать сибирские земли, на которых тоже есть, что посмотреть. Наш холодный край — это не только вечные морозы, но и яркие краски, высокие горы, полевые цветы и необычную историю.

Самое популярное место Сибири? **Горы Алтай.** Невероятные красоты живописных перевалов, лазурных рек и высокого неба, а главное — заснеженные, острые и местами непреступные горы. Туристы со всей страны едут сюда, чтобы почувствовать этот свободный и живой дух.



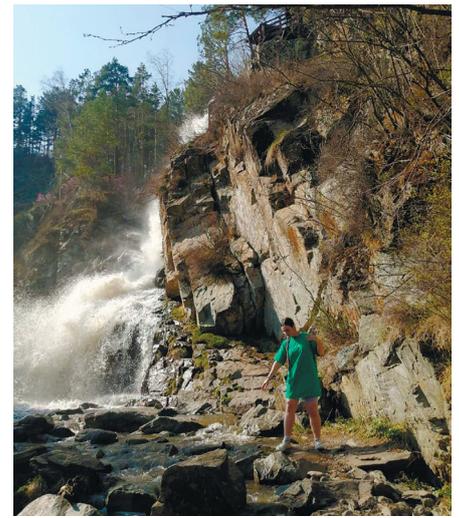
В мае наступает, пожалуй, самый сказочный сезон — цветы, лёд и палящее солнце. К этому времени часть снега на вершинах уже тает, и под ним распускаются цветочки маральника. В Алтайском крае даже есть целый фестиваль, посвящённый цветению этого растения. В этом году он проходит на территории ОЭЗ ТРТ «Бирюзовая Катунь» 28 апреля. Уже почти май, так что поторопитесь — вы точно не пожалеете, если увидите это своими глазами.



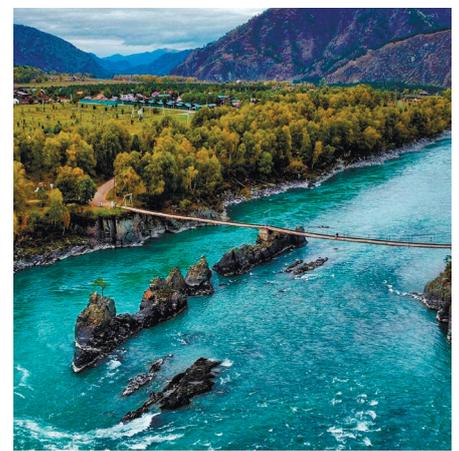
Это настолько интересное место, что существует множество всевозможных туров, чтобы за пару дней увидеть все красоты горной стороны. Дорога из Новосибирска недолгая — всего 6-7 часов, но даже она захватывает дух; петляющий серпантин между отвесных скал, что, даже задрвав голову, из окна автобуса не увидишь макушку горы; небольшой ручеёк, который превращается в шумную бурлящую реку; разноцветные поля и такой сладкий воздух.

Из моих личных рекомендаций — **Камышлинский водопад.** Это водопад в 15 метров со смотровой площадкой, откуда открывается вид на Катунь и горные стены. Чтобы

дойти до точки «Х», нужно пройти по подвесному мосту над рекой и попетлять по лесным тропинкам (не волнуйтесь, мост крепкий и почти не качается, а на каждом повороте стоят указатели, так что точно не потеряетесь). Обратно можно устроить скоростной спуск на рафте.

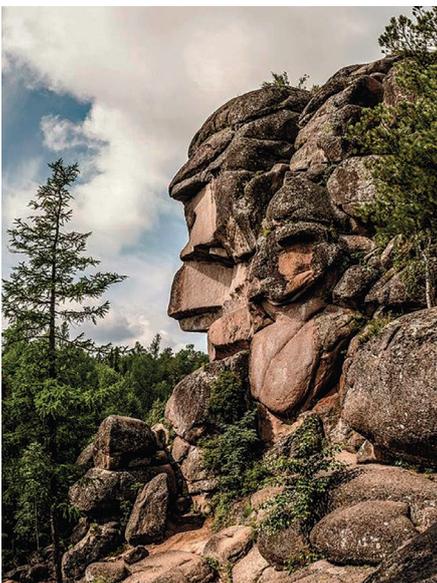


**Мост в селе Элекмонар и скалы «Зубы дракона»** — так невероятно, что кажется нереальным. Мост, «растущий» из горы, огромные камни по среди реки и розовые кусты маральника. Кстати, из-за того, что там находятся горные пороги, Катунь становится очень шумной, а когда оглядываешься по сторонам, создаётся ощущение, будто ты летишь.



**Красноярские столбы.** Отправимся в тот самый «длинный» регион, который растянулся от севера до юга. Мы переместились из Западной Сибири в Восточную, и тут тоже есть свои горы. Над пихтовой тайгой возвышаются исполинские скалы, так называемые «столбы». Это целый парк с разными зонами, от экстремальных альпинистских восхождений до асфальтированных прогулочных дорожек с лавочками.

Однако в первую очередь сюда приезжают, чтобы увидеть те самые огромные столбы — целые сооружения, каменный город: некоторые стоят группами, некоторые одни на десятки километров и видно их с любой точки парка. Местные жители и столбисты (скалолазы именно этого места) придумали для каждой из скал своё название: «Перья», «Воробушки», «Дед».

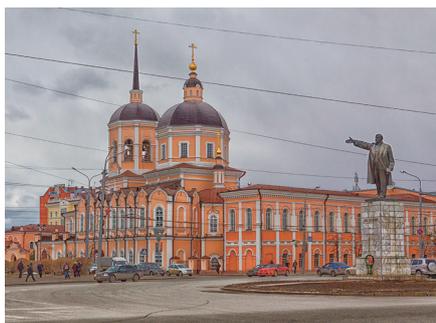


У «Столбов» есть несколько частей, одна из них — центральная, открытая для всех туристов и наиболее близкая к городу. Там расположены самые известные камни. Дальше идёт закрытая, особо охраняемая зона, куда можно попасть, только если у вас есть особое разрешение.



И, наконец, фанпарк «**Бобровый лог**», где есть канатная дорога, смотровая площадка (откуда можно посмотреть на самые высокие столбы) и аттракционы. Зимой действует прокат горнолыжного снаряжения.

**Томск — конфетный домик.** Этот город находится совсем недалеко от Новосибирска, и доехать туда можно на электричке всего за 4 часа. Он почти в три раза меньше нашего мегаполиса и на 300 лет старше, так что нам выпадет счастливая возможность прогуляться по тихим историческим улочкам. Можно даже притвориться экскурсоводом и водить самого себя по интересным местам (и главной улице), всё самое-самое там достаточно близко.



Как минимум, стоит посетить **площадь Ленина**, где собраны различные архитектурные памятники прошлых лет (наши любимые резные домики). Да и в принципе, в городе много старинных домов, деревянного зодчества и необычных скульптур. А «**Золотой квартал**» — это целый район из сказочных построек. Рекомендую «Изумрудный дом» и «Дом с Жар-птицами».



Хотите необычного? Сходите в «**Первый музей славянской мифологии**». Вам расскажут и про лешего, и про домового, и про Морену, и про Макошь, и про всех остальных. Само здание встречает гостя мозаичным панно.



Не упускайте май и свой шанс узнать Сибирский край с разных сторон!

ТЕКСТ: Кучинская Таисия  
ФОТО: личные материалы, Pinterest

## Безопасность во время майских праздников

Так как вы теперь знаете, где можно провести майские праздники, пора напомнить о правилах безопасности. Эта тема поднимается ежегодно во всех учебных заведениях, но повторение никогда не бывает лишним.

Майские праздники не обходятся без шашлыков и отдыха на природе. И одной из главных опасностей во время майских праздников представляет огонь. Вот некоторые нововведения, которые нужно знать:

- с 1 марта 2024 года введены новые правила для розжига мангала, поэтому традиция жарить шашлыки стала еще доступнее. Ранее нельзя было разжигать мангал или костер на расстоянии менее 50 метров от любой постройки, но сейчас это расстояние сократилось до 5 метров;

- на выбор места влияет наличие низких деревьев поблизости. Они представляют непосредственную угрозу, ведь если огонь выйдет из-под контроля они первыми попадут под опасность, лишь ухудшая ситуацию;

- перед розжигом необходимо очистить территорию от мусора. Особое внимание надо уделить веткам деревьев, бумажной продукции и любым легковоспламеняющимся материалам;

- надо не забывать о том, что мангал нельзя оставлять без присмотра ни на минуту, тем более не доверять его розжигание детям;

- при любом розжиге необходимо иметь рядом огнетушитель. Несмотря на все меры предосторожности, всегда может произойти возгорание, которое требует немедленной реакции.

Помимо пожарной безопасности в майские праздники важно уделять особое внимание своей одежде. Сезон активности клещей как раз начинается, поэтому нужно знать как защитить себя от кровожадных насекомых. Важно:

- носить закрытую одежду: заправлять брюки в носки и в сапоги, а верх в брюки, нельзя забывать и о головном уборе;

- пользоваться средствами химической защиты от клещей;

- носить светлую одежду. Она облегчит поиск клещей на теле, который надо проводить каждые 15 минут для того, чтобы заметить насекомое вовремя.



При обнаружении паразита нужно предпринять следующие меры.

1. Ухватитесь пинцетом как можно ближе к коже и выкручивающими движениями против часовой стрелки выдерните клеща.

2. Удалив паразита, сразу же вымойте руки.

3. Отправьте клеща на анализ в ближайшую лабораторию, чтобы убедиться, что он не был переносчиком энцефалита. В случае если часть клеща осталась под кожей, сами обратитесь в больницу.

4. Обработайте место укуса антисептиком.

Несмотря на то, что майские праздники в первую очередь ассоциируются с отдыхом и весельем, нельзя забывать о мерах предосторожности. Помните, что вы у себя одни и оберегайте себя!

ТЕКСТ: Комиссарова Владислава  
ФОТО: Pinterest

## НОВОСТИ

### *Всё нипочем!*

3 апреля на базе Новосибирского технического колледжа имени А. И. Покрышкина состоялась областная предметная олимпиада по дисциплине «Компьютерная графика».

От нашего колледжа участвовала студентка группы ИБК-11-23 Неверова Анна. Задание предполагало создание 3D модели сложной корпусной детали, выполнение ассоциативного чертежа с необходимыми разрезами и сечениями.

Задание было довольно сложным, но Анна смогла его выполнить и даже заняла второе место! Наши поздравления! Желаем и дальше добиваться успехов в своих начинаниях.

### *Стих – нечто большее, чем слова...*

11 апреля в актовом зале колледжа состоялся ежегодный конкурс художественного слова «Когда строку диктует чувство...»

Мероприятие несёт в себе цель показать всю красоту и глубину поэзии различных времён.

Конкурсанты с первого по третий курс включительно показали своё неравнодушное отношение к такому виду творчества.

В этом году количество участников превысило двадцать человек! Возможно, это не кажется таким большим числом, но это многое значит.

Студенты каждый год с большим удовольствием читают стихи классиков, современников и даже собственного сочинения.

Приятно знать, как много студентов желают выразить свои чувства через поэзию и показать себя. Надеемся, что с каждым годом будет только больше желающих поддержать такую традицию колледжа.



### *Храним память*

Уже не в первый раз студенты колледжа принимают участие в конкурсе сочинений «Без срока давности» и каждый раз радуют результатами.

Участники работают с архивными документами, воспоминаниями родственников, литературными источниками. Такое глубокое изучение истории нашего народа, сопереживание и сочувствие событиям Великой Отечественной войны 1941–1945 годов способствует формированию чувства гордости за нашу страну, понимание глубины трагизма и сложности испытаний, упавших на плечи нашего народа, гордость за нашу историю.

В этом году второе место в конкурсе заняла Майбах Арина. Поздравляем её с этим и желаем дальнейших успехов!

### *Всех с праздником!*

19 апреля ежегодно в России празднуется день полиграфии. Этот праздник затрагивает всех работников, связанных с производством печатной продукции.

Дата празднования приурочена к началу работ над первой печатной книгой на Руси – «Апостол».

Инициаторами праздника выступили сами полиграфисты, которые добивались права на свой профессиональный день много лет.

Поздравляем всех студентов и преподавателей с этим днём!



## Эликсир

Просыпаются сердца.  
Глаза людей горят, как яркая звезда.

Веснушки на твоём лице  
Напоминают целое созвездие.  
Незгоды улетели, словно мыльный пузырь.  
Твоя улыбка озаряет этот мир.

Чувствуешь, как внутри что-то цветёт?  
Там горячее сердце живёт.  
Оно не знает, что тебя ждёт.  
То, что предназначено тебе, далеко не уйдёт.

Солнце согревает душу.  
Ты идёшь навстречу  
Ветру,  
Не ощущая внутри себя стужу.

И даже в самой кромешной темноте  
Старайся увидеть свет в своей душе.  
Вокруг просыпается целый мир.  
Весна своего рода — эликсир.

*Буробина Софья*

## В следующем выпуске газеты читайте:



Как защитить себя  
от солнца



Жизнь поэта



Волжские встречи



Рекомендации  
начинающим писателям

**Главный редактор:** Федченко Ольга Михайловна;  
**Редактор:** Мамуркова Т.;  
**Корректоры:** Васильева Е., Ищук А., Ковалева Н., Наумов А., Притчина С.,  
Трепоухова А., Чернова М.;  
**Верстальщик:** Аверкина Е.;  
**Корреспонденты:** Буробина С., Дремайло К., Комиссарова В.,  
Кучинская Т., Мамуркова Т. Притчина С., Хаустова Д., Яганшина П.

Тираж: 50 экз.  
Адрес редакции: г.Новосибирск,  
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 ВК

