

Правоохранительная  
деятельность  
40.02.02

Юриспруденция  
40.02.04

Дизайн  
(по отраслям)  
54.02.01

Преподавание  
в начальных классах  
44.02.02

Дошкольное  
образование  
44.02.01

# СОВРЕМЕННЫЙ



ежемесячная студенческая газета

№9 январь 2026



## «Студенты СГК: Мы снимаем жизнь колледжа!»

6

Интересные факты

День студента

Личность

Наша история

Дизайнеры

2

3

4

5

8

# Зимняя депрессия: что это и как с ней бороться

Бороться с сезонной депрессией можно абсолютно по-разному



Депрессивное состояние - естественная реакция человека на трудные жизненные обстоятельства. В последнее время депрессия стала модным явлением, а её истинная серьезность часто недооценивается. Сегодня мы рассмотрим сезонное явление этого недуга, которое напрямую связано с холодным и леденящим душу временем года - Зимой.

Так, наиболее частые причины её появления зимой связаны с объективными фактами, такими как:

- Острая нехватка света. Во время дефицита витамина D снижается уровень серотонина - гармона радости, что может вызывать подавленность, апатию и грустинку.

- Перепады температуры. Постоянные переходы от холода на улице к жаре создают стресс для организма и нервной системы.

- Нехватка свежего воздуха. Зимой мы гораздо реже открываем окна на проветривание, а на улице дыхание затруднено слоями одежды или шарфом.

- Хроническая усталость. Недостаток витаминов в сочетании с холодами имеет накопительный эффект и быстро приводит к быстрой утомляемости, снижению иммунитета и ухудшению настроения.

Зачастую людям сложно распознать у себя настоящую депрессию. Они пытаются искать объяснения в повседневных неудачах или закапываются в себе, что только усугубляет проблему. Сезонная депрессия сопровождается следующими признаками: Нарушение сна, выраженное в бессоннице или постоянной сонливости. Чувство усталости, апатии и низкой мотивации. Постоянная раздражительность или тревожность. Чувство беспомощности, вины, потеря интереса к привычным делам.

Бороться с сезонной депрессией можно абсолютно по-разному. В этой статье мы ограничимся базовыми советами для читателей, которые имеют беспрецедентную силу в борьбе с душевной печалью.

1. ПП. — Следите за своим питанием и соблюдайте его. Употребляйте больше продуктов, богатых витаминами группы B, D и магнием. Включите в питание орехи, рыбу, зелень, а также не забывайте периодически баловать себя небольшим количеством сладкого.

2. Физическая активность. — Регулярные физические нагрузки вырабатывают эндорфины, которые способствуют улучшению настроения. Даже небольшая за-

рядка с утра или прогулка способны значительно снизить уровень стресса.

3. Социальная активность. — Важно не изолироваться от социума и не замыкаться в себе. Встречи с друзьями, совместные поездки или интересные мероприятия помогут переключиться и снизить тревожность.

4. Обращение к специалисту. — Если симптомы депрессии сохраняются в течение длительного времени и мешают нормальной жизни, то пришло время обратиться к врачу. Но помните, что волшебной таблетки не существует, хоть и правильно подобранное медикаментозное лечение значительно облегчит вашу участь, важно понимать, что без работы над собой и преодоление всех сложившихся трудностей, успеха будет добиться сложно.

Сезонная депрессия — серьезное и крайне неприятное состояние, но при соблюдении профилактических мер её влияние можно значительно снизить. Не забывайте, что вы не один и всегда найдется человек, способный оказать вам поддержку и помощь. Если таковых нет, то клиника больницы №8 г. Обнинска всегда готова принять нового пациента. Не бойтесь лечиться, бойтесь остаться один на один со своим расстройством.

Артём Дёшин

## МЕСТНЫЕ НОВОСТИ

# Снегопад «Фрэнсис»: как Балабаново и Обнинск пережили удар стихии

В середине января 2026 года на центральную часть России обрушился мощный снегопад, вызванный циклоном «Фрэнсис»

Стихия затронула десятки городов, в том числе и Калужскую область. Что такое «Фрэнсис» и откуда он взялся? Циклон сформировался над Балканским полуостровом, и начал свое путешествие в Южной Европе в виде интенсивных дождей (в Северной Македонии за сутки выпало до 60 мм осадков).

Двигаясь на северо-восток, вихрь трансформировался: тёплые средиземноморские воздушные массы столкнулись с арктическим холодом, что привело к формированию мощной зоны снегопадов. За двое суток циклон преодолел около 2 000 км, прошёл через и вышел на территорию Центральной России. Почему циклон получил название «Фрэнсис»?

Это коммерческое наименование, присвоенное западными метеослужбами. Российские метеорологи такую практику не используют.

Ситуация в Балабаново Балабаново, как и многие города России, оказалось в эпицентре стихии. Здесь выпало до 50 см снега - значительно больше среднемесячной нормы. Слабый ветер способствовал образованию огромных сугробов, блокировавших въезды во дворы.

## С какими проблемами столкнулся город?

**Блокировка дорог.**  
На центральных улицах (Ленина и Московская) расчистку ве-

ли с опозданием. Автомобили застревают в снегу, их вытаскивали тракторами. В некоторых дворах образовалась глубокая колея, затруднявшая проезд даже после снегопада.

### Проблемы с отоплением.

В нескольких пятиэтажках на улице Ворошилова снизилось давление в системах отопления. Причина — скопление снега на крышах, мешавшее работе дымоходов.

### Отмена мероприятий.

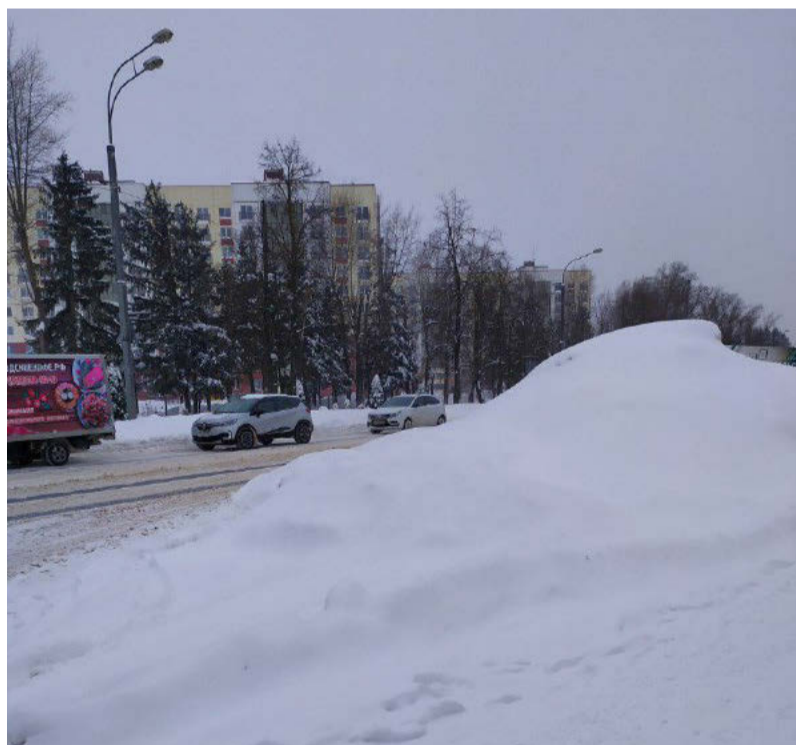
В Доме культуры приостановили детские спектакли и кружки. Местный продуктовый магазин на сутки прекратил работу из-за затруднений с подвозом товаров.

### Наледь и сосульки.

Во дворах образовались опасные наледи на тротуарах и сосульки на крышах, повышавшие риск травм. Действия коммунальных служб: В этот период коммунальным службам пришлось работать круглосуточно. Они расчищали дороги для людей и машин.

**Интересный факт!**  
В некоторых немецких СМИ циклон упоминался как «Улли», поэтому иногда его называли «Улли-Фрэнсис».

В Балабаново расчистку начали в усиленном режиме: сначала задействовали тяжёлую технику, затем бригады вручную доочищали тротуары и пешеходные зоны. Приоритетом были центральные улицы, подходы к медучреждениям, школам, детским садам и остановкам. Вывоз снега осуществлялся ночью, чтобы не создавать помех движению.



## Что происходило в Обнинске

Обнинск, известный как первый наукоград России, на несколько дней оказался в плену снежной бури. По данным местного метеоцентра, за двое суток выпало около 45 см снега — почти вдвое больше среднемесячной нормы января.

### Главные проблемы:

**Транспортный коллапс.** Утром 15 января движение автобусов резко замедлилось, некоторые маршруты временно приостановили. На выездах из города образовались многокилометровые пробки.

**Перебои с электричеством.** Из-за налипания снега на проводах

в отдельных микрорайонах (особенно в Стартовом и Заовражье) отключалось электроснабжение. Аварийные службы устраняли обрывы до вечера следующего дня.

**Закрытие школ.** 16 января занятия в большинстве школ отменили: дворы и тротуары не были расчищены, дети рисковали опоздать или поскользнуться. Городские службы также работали в усиленном режиме: на улицы вывели дополнительную снегоуборочную технику, однако, из-за большого количества снега они не справлялись быстро и жители неоднократно возмущались о плохой работе коммунальщиков.

**Мнение автора: Как житель Обнинска, я наблюдала за развитием событий из окна своей квартиры. Сначала снегопад казался захватывающим: пушистые хлопья, тишина, преображённый город. Но уже к вечеру первого дня стало ясно — это не зимняя сказка, а серьёзное испытание.**

## Что бросилось в глаза:

Неготовность инфраструктуры. Несмотря на прогнозы, многие тротуары и дворы остались не расчищенными. Видно, что коммунальные службы не рассчитали силы на такой объём работы.

Взаимопомощь людей. В соцсетях появлялись группы, где соседи предлагали друг другу лопаты, помощь с расчисткой или доставкой лекарств. Это согревало больше, чем батареи в квартирах.

Контраст между городами. Обнинск, будучи крупнее, справился чуть лучше благодаря резервной технике. В Балабаново же чувствовалась изоляция: казалось, что город «выпал» из привычного ритма жизни.

Снегопад «Фрэнсис» стал напоминанием: даже в эпоху технологий мы остаёмся уязвимыми перед природой. Важно не только улучшать городскую инфраструктуру, но и учиться быстрее мобилизоваться в кризисных ситуациях. А ещё — не забывать, что в трудные моменты самое ценное — это поддержка соседей и готовность помочь тем, кому сложнее.

Диана Захарченко

# От «ретро» до «краша»: Как в нашем колледже прошла битва времен

В Современном гуманитарном колледже ярко отметили День студента и Татьянин день

Праздник превратился в увлекательный обмен культурными кодами: студенты и преподаватели на один вечер поменялись ролями, чтобы лучше понять друг друга.

На днях в Современном гуманитарном колледже ярко отметили День студента и Татьянин день. Второкурсники подготовили креативную программу «Прошлое против настоящего», превратив праздник в увлекательный диалог поколений.

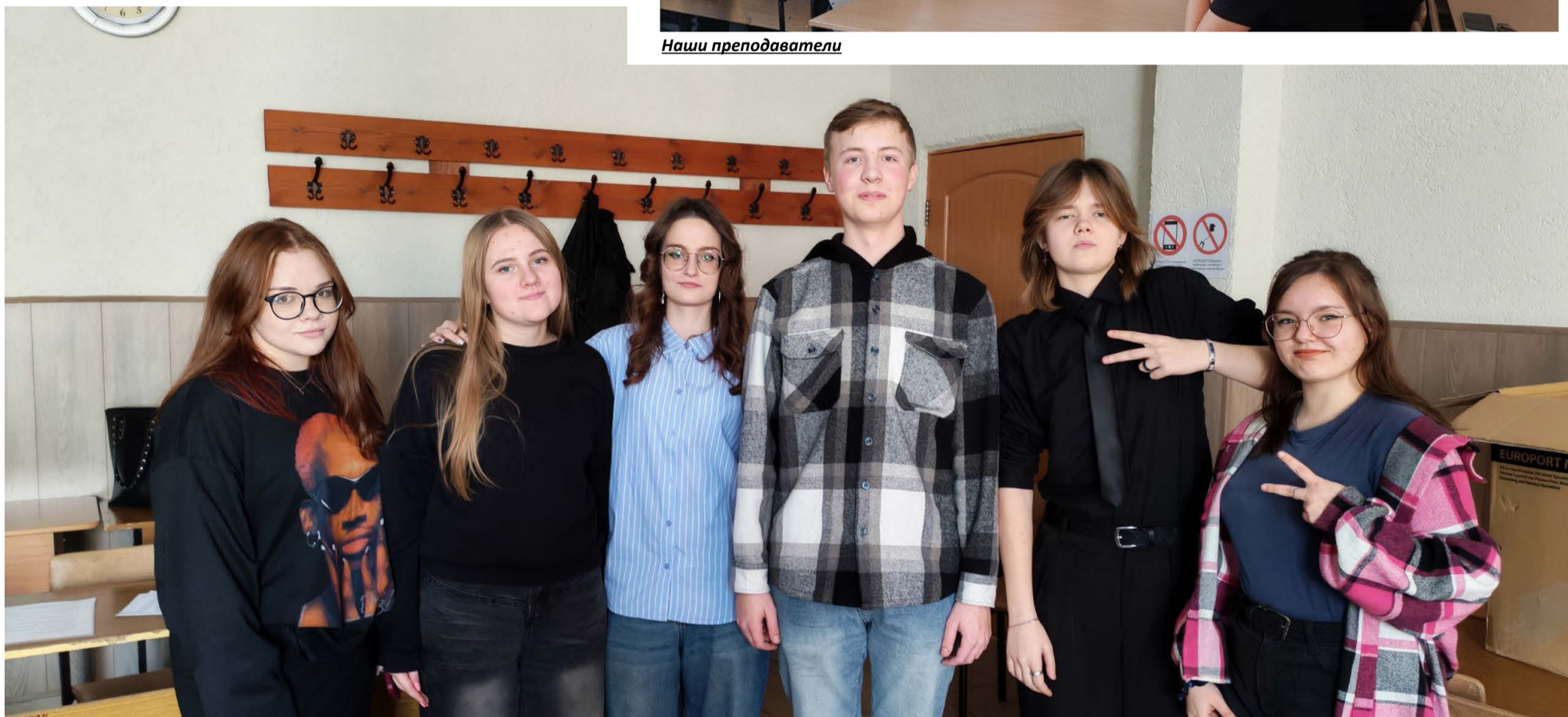
Главным событием стал обмен культурным опытом. На музыкальном баттле преподавате-

ли знакомились с современными чартами, а студенты открывали для себя драйв ретро-хитов. Не менее весело прошел лингвистический квест: педагоги расширяли молодежный сленг, а ребята узнавали значения выражений прошлых лет.

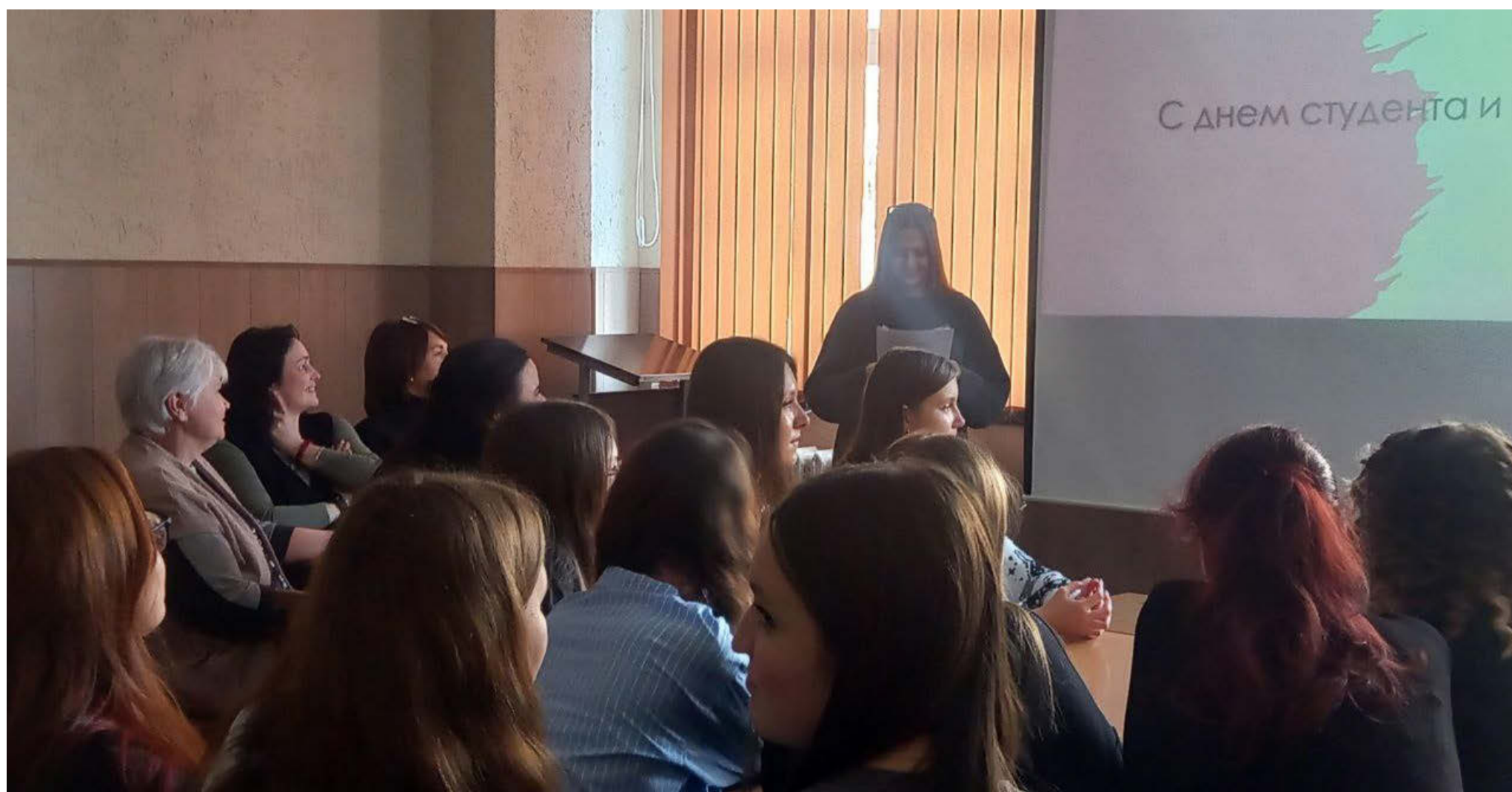
Викторины, песни и танцевальные паузы не давали скучать ни минуты. Праздник стер границы между «учителем» и «учеником», доказав, что СГК — это команда единомышленников, умеющих ценить идеи и вкусы друг друга. Яркие эмоции и новые знания друг о друге останутся с нами надолго.



Наши преподаватели



Групповое фото



Подготовленная викторина

# История анимационной студии СОЮЗ. Спустя поколения, выдающиеся мультипликаторы студии

«Союзмультфильм» — это живая связь поколений. С 1936 года мастера студии создают миры, на которых выросла вся страна и которые объединяют нас до сих пор

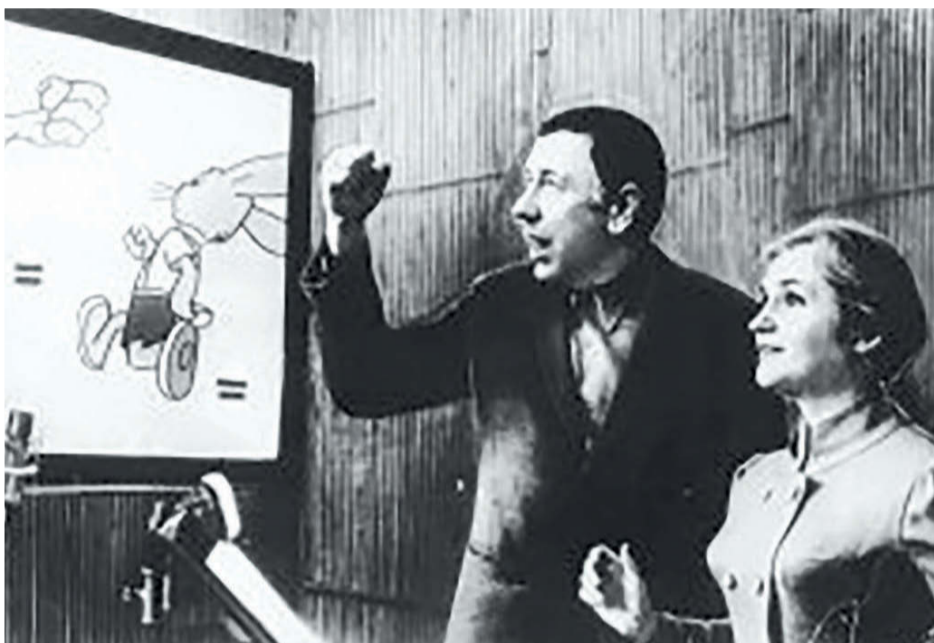
Путь студии начался с черно-белых лент и освоения западных технологий, но очень скоро советские мультипликаторы нашли свой уникальный, ни на что не похожий почерк. Основатели студии, такие как Иван Иванов-Вано, которого называют «патриархом советской мультипликации», привнесли в анимацию дух русской народной сказки и классической литературы. Его «Конек-Горбунок» восхитил даже самого Уолта Диснея.

Выдающиеся мультипликаторы студии всегда были немного волшебниками. Анатолий Петров («Полигон») предвосхитил компьютерную графику, используя сложную технику «фотографики» вручную. А Инесса Ковалевская совершила революцию, создав первый рок-н-ролльный мультфильм «Бременские музыканты», который стал гимном свободы для целого поколения.



Студия

Сегодня «Союзмультфильм» переживает новый расцвет, становясь мостом между великим прошлым и технологичным будущим. Студия не только бережно реставрирует «золотую коллекцию», возвращая классическим лентам яркость красок, но и открывает двери для нового поколения талантов. Современные авторы, опираясь на опыт своих учителей, создают проекты, которые говорят на актуальном языке, но сохраняют ту самую человечность и теплоту, ставшие за десятилетия фирменным знаком студии «СОЮЗ».



Создание анимации



Иван Иванов-Вано

## МЕСТНЫЕ НОВОСТИ

# СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Хроники печатного дела оживают на страницах газет в музее города

13 января в России отмечают День печати. Этот праздник напоминает нам о том, как газеты и журналы рассказывали людям о мире, сохраняли память о важных событиях и помогали быть в курсе жизни города и страны. История печати начинается задолго до появления газет. Сначала книги копировали вручную, и их могли читать только богатые или ученые. Печатный станок изобрели в XV веке, именно с его помощью знания и новости стали доступны гораздо большему числу людей. Со временем появились газеты, которые позволяли

узнавать о событиях не через недели или месяцы, а практически сразу.

Первые газеты были маленькими, простыми, но они быстро стали важным источником информации. Люди читали их о законах, важных событиях, торговле и даже светских новостях. Со временем печать стала хроникой страны. Во времена войн и революций газеты рассказывали о судьбах людей, победах и трагедиях, о людях и городах, которые строили историю.

В России газеты появились в XVII веке. Со временем они становились все



Первый выпуск газеты «Боровские известия»

более разнообразными и влиятельными. Во времена Великой Отечественной войны газеты были жизненно важны. Люди получали через них новости с фронта, писали письма и даже отправляли небольшие посылки вместе с газетой, чтобы солдаты не теряли связь с родными местами.

Сегодня мы воспринимаем новости через интернет и социальные сети, но именно печатные издания хранят память о прошлом. Каждая газета — это кусочек истории, который можно листать снова и снова, изучая события глазами тех, кто жил в прошлом.

Именно об этом рассказывает выставка в Музее истории города Балабанова, которая открылась ко Дню российской печати. Здесь собраны газеты, выпущенные в Боровском

районе и за его пределами. Экскурсовод музея Нина Филатова отмечает, что каждая газета для музея — это живая история. Среди самых ценных экспонатов — «Боровские известия», выпущенные более ста лет, и первый номер 1921 года. Особое место занимает «Газета Балабаново», которая существует уже 25 лет и рассказывает жителям города о самых актуальных событиях.

Раньше газеты были главным источником информации. О событиях в стране и городе люди узнавали только из печатных изданий. В музее можно увидеть выпуски с самыми острыми историческими темами, от начала Великой Отечественной войны до победы, публикации «Комсомольской правды» и обращения Сталина к народу.

Большое внимание уделено местной истории. В статьях можно прочитать о том, как освобождали Балабаново, каким был город во времена войны, какой была железнодорожная станция и что находилось рядом. Некоторые публикации сопровождаются фотографиями, от которых по коже бегут мурашки. В одном из залов есть посылка, которую отправляли на фронт. В деревянном ящике лежат валенки, мешочек с табаком, теплые носки и свежий выпуск газеты. Таких экспонатов в музее много и они показывают, как газеты помогали людям быть в курсе событий и поддерживали связь с миром.

Выставка продлилась до 20 января и стала отличной возможностью прикоснуться к истории города через страницы печатных изданий.



Исторические документы



Посетители музея

# «900 дней блокады»

900 дней и ночей - это не просто цифра. Это хронология подвига, растянувшаяся с 8 сентября 1941 года по 27 января 1944 года. 872 дня блокады, которые в народной памяти навсегда остались круглым, страшным и героическим числом — 900. Это история не просто осады города. Это история осады духа, который так и не сломился

Город в кольце. Немецкие и финские войска плотным кольцом сомкнулись вокруг Ленинграда, отрезав его от всей страны. Единственной нитью, связывающей с «Большой землёй», стала дорога по льду Ладожского озера — «Дорога жизни». Каждый рейс грузовиков по хрупкому, под обстрелом льду был битвой за спасение. По ней везли хлеб и боеприпасы, по ней вывозили истощённых людей.

амое страшное в это время был конечно же — голод. Нормы хлеба опускались до 125 граммов в день для иждивенцев — маленький кусочек липкой, тёмной массы, где муки было меньше, чем жмыха, целлюло-

зы и опилок. Люди умирали на улицах по дороге домой с работы. Умирали в холодных квартирах, не имея сил дойти до пункта выдачи пайка. Цена куска хлеба была равна жизни. Блокадный хлеб стал символом страдания и надежды.

Самые тёмные зимы. Первая блокадная зима 1941-1942 была адом. Не было отопления, света, воды. Замёрзли водопровод и канализация. Истощённые люди пили воду из прорубей на Неве и таскали её ведрами по обледенелым дорогам. Город бомбили и обстреливали ежедневно. Но дух ленинградцев не был сломлен, они находили силы продолжать бороться и во чтобы то не стало за-

щищать Ленинград и его жителей.

Город жил и это — главное чудо. В опустевшем Эрмитаже учёные продолжали читать лекции у стен, с которых сняли картины. В филармонии 9 августа 1942 года прозвучала Седьмая «Ленинградская» симфония Дмитрия Шостаковича, ставшая актом духовного сопротивления. Работали школы, библиотеки, театры. На станках умирающие от голода рабочие делали снаряды и ремонтировали танки. Дети дежурили на крышах, туша зажигательные бомбы. В то время не играл роль, кто ты ребёнок, женщина, пожилой человек, весь город объединился, чтобы противостоять врагу и его зверскому нападению.



Цена. Она невообразима.

От голода, холода, бомбёжек и артобстрелов погибло, по разным оценкам, от 600 тысяч до 1,5 миллионов человек. 97% из них — от голода. На Пискаревском мемориальном кладбище покоится около полумиллиона ленинградцев. Надпись на граните гласит: «Никто не забыт, и ничто не забыто».

27 января 1944 года в результате операции «Январский гром» блокада была окончательно снята. Вечером над Невой прогремел салют из 324 орудий.

900 дней блокады — это не только история страданий, которые пришли на участь Ленинграда. Это, прежде всего, история стойкости, мужества и героизма, который никогда не будет

забыт. История о том, как в невообразимо сложных условиях, люди продолжали бороться, помогать ближним, творить и верить. Они защитили не просто город-крепость. Они защитили город-символ культуры, достоинства и несгибаемой воли.

Нашей задачей является передать эту память следующим поколениям. В нынешнее время, мы себе да-

же представить не можем, что значит 125 грамм хлеба на день, что значит просыпаться и засыпать, с мыслью, что следующего дня может и не быть, что значит видеть, как на твоих глазах умирают тысячи людей. Наши предки буквально отдали свои жизни, чтобы мы могли жить под мирным небом.

Память об этом — наш долг и наш щит от беспамятства.

# Голос студентов СГК: От идей к действиям на Студенческом совете

Насыщенное и продуктивное заседание Студенческого совета прошло в Современном гуманитарном колледже

Повестка дня была насыщенной. Участники совета детально разобрали актуальные вопросы студенческого самоуправления и обсудили предложения по улучшению учебного процесса и досуга. Особое внимание уделили календарю ближайших событий: от творческих конкурсов до спортивных состязаний.

Ребята не просто утвердили список дат, но и устроили настоящий мозговой штурм. Каждый участ-

ник предложил свое видение того, как сделать мероприятия более современными и интересными для сверстников. Завершилась встреча в теплой, дружеской обстановке — активисты обсудили личные успехи и просто поговорили «по душам», что еще больше сплотило команду.

Такой формат работы позволяет не только эффективно решать задачи, но и поддерживать в коллективе дух единства.



Серьёзные переговоры

## «Студенты СГК: Мы снимаем жизнь колледжа!»

Пришла идея — и за дело! Студенты Современного гуманитарного колледжа теперь не только посещают яркие мероприятия, но и сами их снимают, делая классные репортажи. Первый ролик — «Битва поколений».

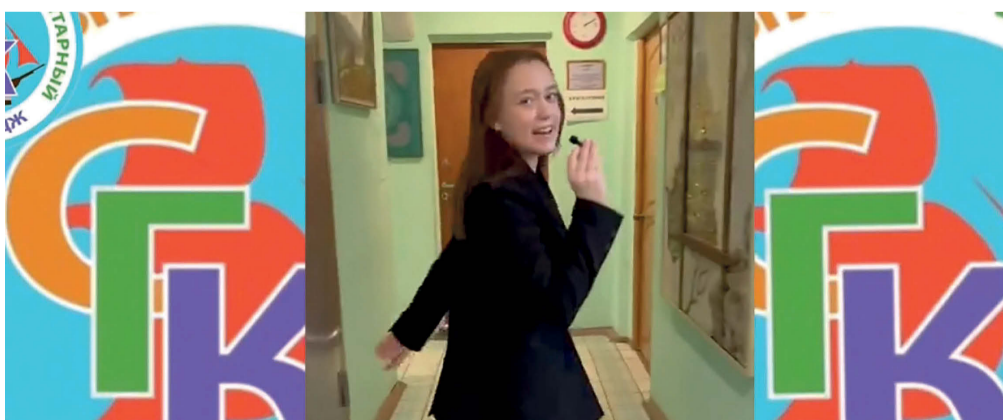
В нашем колледже постоянно что-то происходит: конкурсы, праздники, встречи. Мы подумали, что было бы здорово не просто участвовать, а сохранять эти моменты, чтобы потом посмотреть самим и показать друзьям.

Так появилась мысль попробовать себя в роли репортеров. Захотелось показать жизнь СГК так, как видим ее мы — через камеру. Мы начали снимать короткие ви-

део, брать интервью у студентов и преподавателей, рассказывать о самых интересных событиях. После съемок — самое интересное: монтаж. Для этого мы взяли приложение CapCut. Оно очень простое, и даже если ты новичок, легко разберешься. Там можно вырезать лишнее, добавить музыку, текст, красивые переходы и эффекты. Так мы собираем все кадры в один ролик, который интересно смотреть.



Интервью



Ведущая Рита



СГК

@modern\_college0

0

Подписки

9

Подписчиков

39

Лайки

Сообщение



Современный Гуманитарный Колледж  
-Город Балабаново!

Такие репортажи помогают нам стать дружнее, раскрыть свои творческие способности и по-новому взглянуть на наш колледж. А еще это отличный способ показать будущим студентам, что у нас не

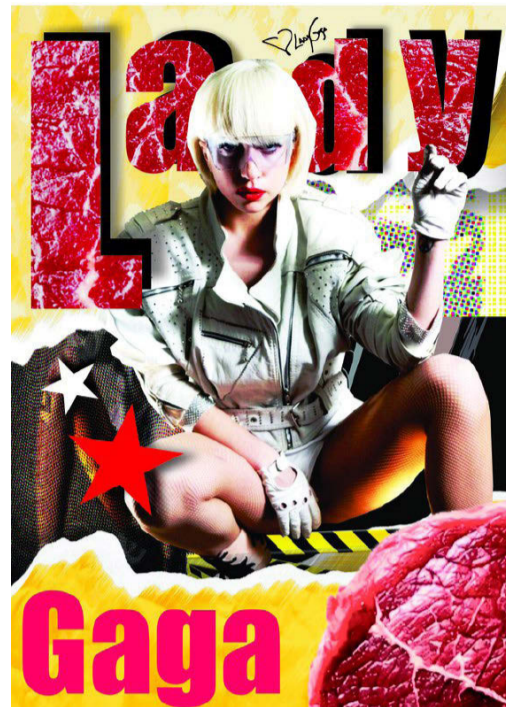
только учеба, но и крутые мероприятия. Ведь короткое видео гораздо интереснее длинных текстов, правда? Так все увидят, что мы с преподавателями — одна команда, а наши события — настоящие!

# МУЗЫКА, КОТОРАЯ ЗВУЧИТ В ПЛАКАТЕ

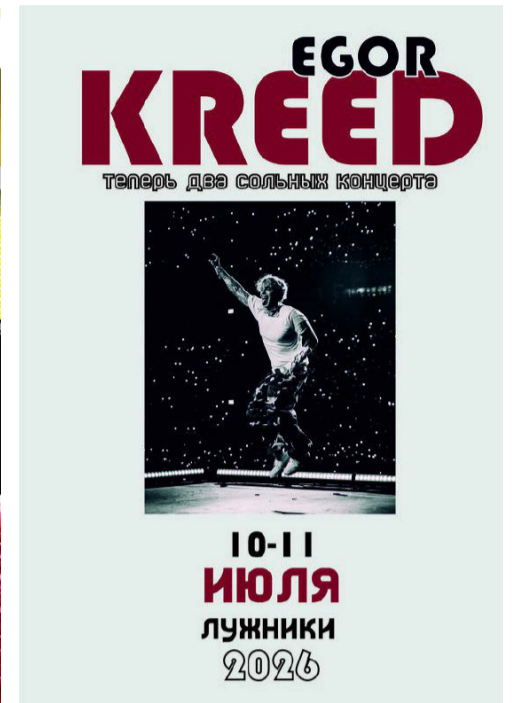
Будущие дизайнеры участвуют в конкурсе HSE CREATIVE OPEN'26

Студентки 4 курса Александра Безуглова и Анастасия Акимова принимают участие в престижном творческом соревновании в номинации «Музыка в плакате», организованном Высшей школой экономики. Конкурс объединяет молодых дизайнеров и художников со всей страны, предлагая участникам осмыслить музыку как культурное и визуальное явление. Принимаются плакаты, посвященные авторам, исполнителям и значимым событиям в сфере классической и народной музыки, джаза, поп- и рок-направлений, а также музыкальных инноваций. Такой широкий тематический диапазон позволяет участникам экспериментировать с образами, стилями и визуальными метафорами, находя новые способы передать звучание через графический язык.

Работы наших студенток отражают профессиональный уровень подготовки и индивидуальный авторский подход, сформированный за годы обучения. Участие в конкурсе становится для студенток важным этапом профессионального развития, возможностью заявить о себе в креативной среде и получить обратную связь от экспертов индустрии. Цель – объединить на одной площадке оригинальные идеи и эффектные проекты в области дизайна, современного искусства и моды, а также привлечь внимание креативного сообщества к развитию профессий в индустрии. Участие в соревнованиях такого уровня подчёркивает актуальность дизайнерского образования и его значимую роль в развитии современной визуальной культуры.



Плакат Александры



Плакат Анастасии

## МЕРОПРИЯТИЕ

# СДЕЛАЙ ШАГ К ОТВЕТСТВЕННОМУ БУДУЩЕМУ

Экологическая акция стартовала в нашем колледже

В повседневной жизни батарейки используются практически в каждом доме – в часах, пультах, наушниках и других устройствах. Однако после окончания срока службы они часто оказываются в обычных мусорных контейнерах, не предназначенных для опасных отходов. Такой способ утилизации приводит к серьезным экологическим последствиям. В составе батареек присутствуют токсичные элементы, включая свинец, кадмий и ртуть. Под воздействием влаги и времени корпус разрушается, а вредные вещества проникают в почву и водоёмы.

Это нарушает природные процессы, ухудшает качество воды и представляет угрозу для живых организмов. Даже небольшое количество таких отходов способно нанести ощутимый урон окружающей среде.

Проводимая в колледже акция позволяет избежать подобных рисков. Собранные батарейки направляются на специализированные предприятия, где осуществляется их безопасная переработка. В ходе этого процесса опасные компоненты изолируются, а ценные материалы возвращаются в производственный оборот. Таким обра-

зом сокращается объём захоронения токсичных отходов и снижается потребность в добыче первичного сырья.

Участие в акции формирует у студентов понимание личной ответственности за экологическое состояние территории, в которой они живут и учатся. Подобные проекты помогают осознать, что забота о природе начинается с ежедневных решений. Сдавая использованные батарейки, участники вносят реальный вклад в сохранение природных ресурсов и демонстрируют готовность действовать в интересах будущих поколений.

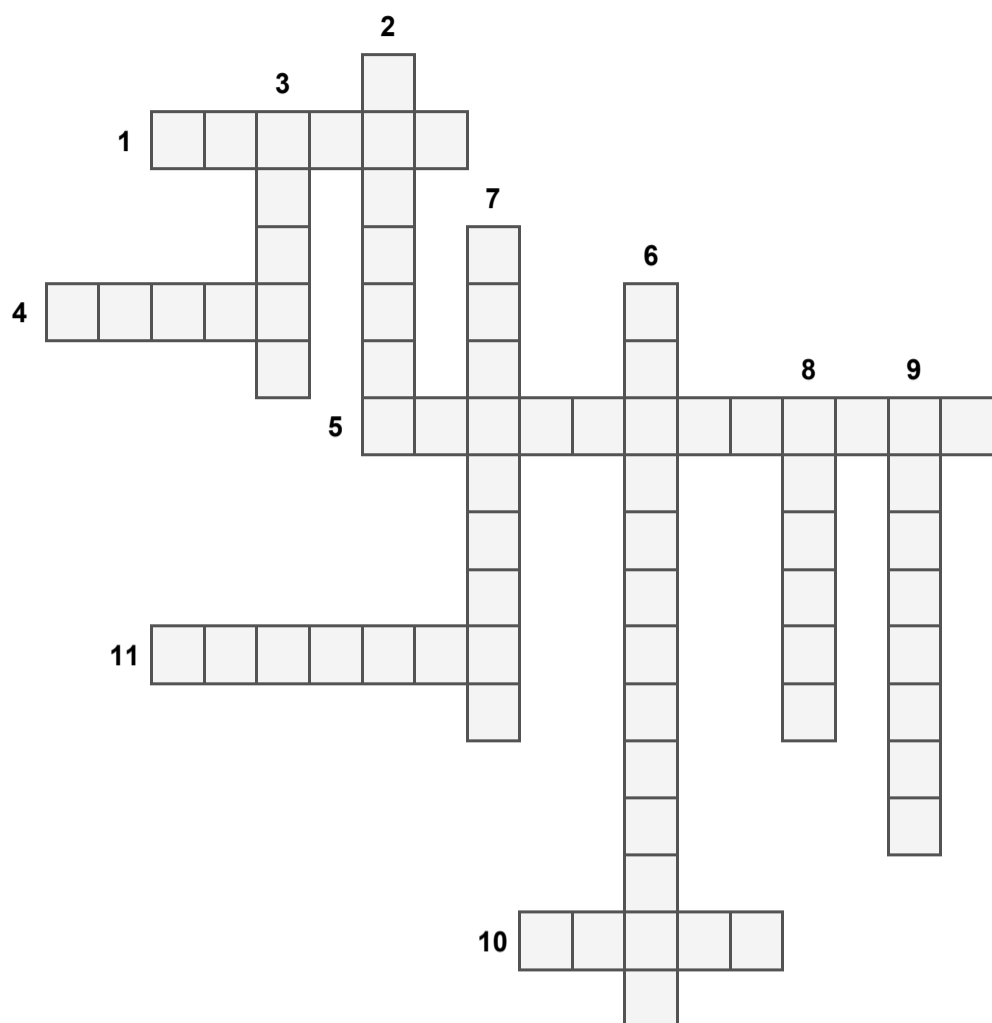


Экологическая акция от студентов

## СТУДЕНЧЕСКИЙ КРОССВОРД

Кстати, к следующему номеру вы можете прислать свои вопросы для кроссворда.

Присоединяйтесь к нашей творческой команде!



1. Набор букв и цифр, которые имеют общий стиль и начертание?
2. Уникальный графический знак или эмблема бренда ответ?
3. Быстрый набросок от руки, черновик будущей идеи ответ?
4. Место, где студенты проводят время с булочками между парами ответ?
5. Студент, который только что поступил на 1 курс ответ?
6. Скрытый источник информации на экзамене ответ?
7. Самое страшное время для студента, которое наступает дважды в год ответ?
8. Какой предмет ведет Гольдин Антон Валерьевич?
9. В какой программе создается газета?
10. Как называется процедура опознания человека по следам пальцев рук?
11. Как называется талисман компании или бренда?

ННТНЗЭНН' ДНКТНЛОСКОУНН' МНСКОЛ

ОТВЕТЫ: пнрпфп' лололпн' скелп' рлфел' цеввоклбсннк' пшрблзлнк' сссснн' внслнок'





**19**  
февраля  
**13:00**

ВХОД  
свободный

**ИДК** г. Балабаново,  
ул. Капитана Королёва, 1

**МИСТЕР**

**X**

6+

