



#газетаЖИВИ

№ 5-6 (115-116)

#ЖИВыесобытия

Итоги работы газеты за год и новости об активной молодежи Удмуртии

2

#ЖИВИоЛюдах

Интервью с «Мисс Студенчество России 2020» Анной Семёновых и интересные факты о Да Винчи

4

#ЖИВыеПраздники

О самом вежливом дне, рецепт вкусных валентинок, о подарках на день рождения

6

#БудьДомасЖИВИ

Об экологичном доме и уюте в нём, домашние маски для красоты

8

Мы дружим с вами уже 13 лет!

Привет, друг! Вот и подошёл к логическому завершению 13-ый год деятельности газеты «ЖИВИ». **А что же это значит?** Это значит, что пора подводить итоги года работы редакции и нашей с вами дружбы. 13-ый год стал для нас точкой роста и изменений.

За 366 дней мы...

- освоили **новый формат** работы - во время пандемии полностью перешли в **онлайн**,
- создали около **40 актуальных событий** ВК и Инстаграм, а также оффлайн,
- охватили нашей деятельностью около **3 тысяч человек** со всей республики,
- стали лауреатами **премии** Главы Удмуртской Республики «Признание»...

- Подробнее об этом читайте **на с.2**
- Смотрите прямую трансляцию ВКонтakte **19 февраля в 17.00**
- Знакомьтесь с редакцией **в этом выпуске**



С днём рождения!

#ЖИВИсумом

Всё, что вы хотели знать о науке в одном сайте, интересные фишки для Instagram, познаём себя

10

#ЖИВоеНастроение

Создаём уют по-скандинавски, делаем 2 лёгких причёски в школу, одеваемся по моде

12

#ЖИВИволонтерством

Выпускники клуба «ЖИВИ» о себе, своей работе и команде

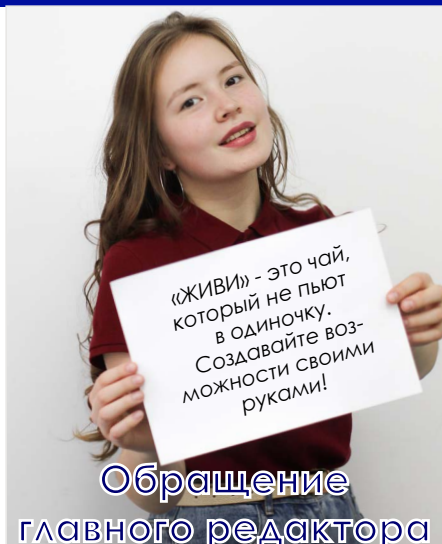
14

#ЖИВИобоВсём

Благодарности пост и эко-конкурс

16

13 лет – время побед!



Обращение главного редактора

«Привет, читатель!» - пишу я после безуспешного поиска wow-приветствия. По щелчку пальцев (а именно так промчался 2020) мы переместились в уютный 2021 год. Чувствуйте себя на страницах нашей газеты как дома. Заваривайте чай сию минуту и растяните удовольствие до крайней страницы праздничного выпуска. Говорят, что истинный вкус зелёного чая раскрывается при неоднократном заваривании. Возьмите эту мудрость за правило и при чтении газеты. В цепляющих мыслях утонете с головой.

После такого ликбеза гордо вступаем в год науки и техники. Этой перспективы развития будет придерживаться наша страна в ближайшие 365 дней. Мы не отстаём: активно осваиваем Zoom и выходим на цифровую арену. В короткие сроки устроили digital-перегрузку.

А помните первые месяцы карантина? Уроки под одеялом, совещания в пижаме и прогулки вдоль холодильника. Тогда волонтеры не без уверенности покоряли Instagram домашними историями #БудьДомасЖИВИ.

Присмотритесь к этой магической фразе. Б-У-Д-Ь... 13 букв сложились не случайно. Тринадцать - моё любимое число. Зря ему приписывают все беды человеческих душ. На протяжении 13 лет мы создаём добрый контент в Удмуртии!

«Мы» - это огромная команда за плечами, части яркого пазла в единой картине организации.

Почувствуй особую семейную атмосферу того самого дня рождения - дома. Люди считают года и боятся стареть. Газета же только молодеет, особенно душой. Всегда любила дни рождения - ещё один веский повод дарить подарки окружающим. Принимайте!

С любовью, София Симанова

Число «13» всегда считалось магическим и хранящим множество тайн и загадок...

Кажется, в этом году нам удалось их разгадать!

19 февраля газете «ЖИВИ» 13 лет! 13-й год стал особенным и по-настоящему счастливым! За 366 дней мы сумели:

- организовать и провести **более 20 мероприятий** школьного, районного и городского уровней,
- обучиться новым компетенциям на таких мероприятиях, как региональные слёты РДШ, семинар «7 навыков успеха», «День Т!», образовательный интенсив по социальному проектированию,
- провести 12 онлайн-занятий **#ЖИВыеМастерские** по журналистике, блогингу, популяризации чтения, социальному проектированию. Вебинары посмотрели более 50 тысяч человек.
- запустить новую акцию **#БудьДомасЖИВИ**, собравшую более 60 тысяч просмотров историй в Инстаграме,
- впервые провести акцию **«Звезда Победы»** в онлайн-формате. Видео об акции перешагнуло порог в 70 тысяч просмотров. Её итоги получились следующими: более 1600 постов в социальных сетях, 5 тысяч участников и 10 тысяч звёзд.
- запустить 2 онлайн-челленджа **«ЖИВое Здоровье»** и **«Моя здоровая семья»**,
- принять участие во всероссийских онлайн-акциях **«Последний звонок 2020»** и **«Мой учитель 2020»**,
- стать победителями и призёрами в 9 конкурсах.

Так, в республиканском конкурсе детско-юношеской журналистики «Актуально.udm» мы стали победителями в номинациях «Лучшее печатное издание» и «Информационное сопровождение деятельности объединения в социальных сетях». В номинации «Индивидуальные участники» София Симанова заняла 1 место, Анна Иванова - 2, а Екатерина Князева - 3.

В региональном этапе всероссийского конкурса «Лидер XXI века» София Симанова и Анна Иванова заняли 2 место, а Моисеева Мария - 3. Позже София и Мария стали финалистами федерального этапа этого конкурса.

Наш руководитель Ольга Лихачёва и экс-главный редактор Алсу Баянсова стали победителями медиа-школы «Добрая Удмуртия».



В республиканском конкурсе «Доброволец года» 1 место у Софии Симановой, у Алсу Баянсовой - 2.

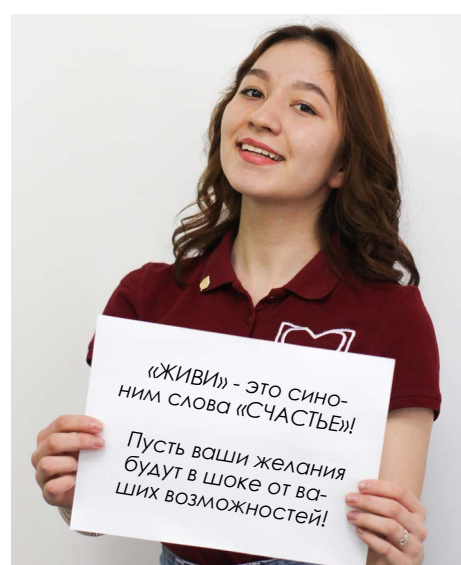
Но самое главное мы смогли:

- охватить нашей деятельностью около **3 тысяч человек** со всей республики,
- посотрудничать и подружиться с различными общественными организациями,
- попробовать себя в различных ролях: волонтеров, журналистов, организаторов, руководителей рабочих групп, фотографов, видеографов и вожатых,
- построить планы на дальнейшую работу.

Важно, что все наши дела не остались незамеченными. Мы стали **лауреатами премии Главы Удмуртской Республики «Признание»**. Александр Бречалов вручил нам статуэтку и сертификат для создания digital-контента в рамках проекта «Цифровая трансформация».

Впереди нас ждёт ещё больше ярких событий, открытий и достижений! Мы уверены, что у нас всё получится! Потому что мы сами творим свою судьбу, независимо от чисел, знаков и других посланий...

Алсу Баянсова



#ЖИВЫЕ СОБЫТИЯ

Весёлые старты с Кузей

19 декабря в парке им. Кирова прошли **«Весёлые старты с Кузей»**. Организаторы - благотворительный фонд «Подари ЗАВТРА!», федеральный благотворительный фонд помощи детям с диагнозом «ихтиоз» («ИхтиДети»), фонд «Парки Ижевска».

Волонтеры отряда «Апельсин» школы 50 приняли участие в проведении веселой эстафеты.

Дружеская и теплая атмосфера царил на соревнованиях! Никакой мороз не пугал участников, все были увлечены прохождением этапов эстафеты.

В «Веселых стартах» участвовало 5 команд, в составе были и родители, и дети. Одна из команд – жители города Воткинска, не побоялась морозов и стала победительницей.



Волонтерам отряда «Апельсин» - Никите, Полине и Даше посчастливилось выступать в одной команде с Иваном Черезовым, российским биатлонистом, трёхкратным чемпионом мира и двукратным призёром Олимпийских игр в эстафетных гонках, многократным победителем этапов Кубка мира.

После проведения игры все участники были награждены подарками и сфотографировались на память! С огромным удовольствием пили горячий чай с баранками и посетили удивительную выставку ледяных фигур с изображением сказочных персонажей и жителей подводного царства.

Самое главное - были собраны средства, чтобы помочь детям с ихтиозом. На вырученные деньги для них будут закуплены медикаменты (кремы и мази).

Вместе мы сделали доброе дело! Вместе мы можем многое!

Замечательная разминка, положительные эмоции, дружная компания сделали этот день незабываемым!

Людмила Суетина

Создать чудо может каждый!

Волонтеры отряда «HELP» это знают не понаслышке. С 22 по 26 декабря в Центре детского творчества Устиновского района они проводили социальную акцию **«Дед Мороз и Снегурочка спешат на помощь»**.

Детским коллективам и их руководителям ребята устраивали игры, дарили открытки. Эту акцию ребята придумали, как только услышали, что новогодний праздник у кружковцев Центра детского творчества проводиться не будет из-за эпидемиологической ситуации. Чтобы не разрушать веру в новогоднее чудо, волонтеры сменили привычную форму на яркие костюмы Деда Мороза, Снегурочки, гномиков.

«Всю программу мы придумали сами. Это был наш первый опыт в создании новогоднего праздника. Нужно было сделать так, чтобы дети прониклись предпраздничной атмосферой и остались довольны. В этом нам помог опыт создания игровых программ», - рассказывает **Анастасия Усманова**.

А с 31 декабря по 7 января волонтеры работали в удмуртском зоопарке. Зрители могли попасть в настоящие новогодние поединки добра со злом **«Волшебная сила Нового Года или приключения Эльзы в зоопарке»**.



«В программе участвовали все: и дети, и взрослые. Было приятно наблюдать, как веселились гости. И еще больше - понимать, что эту сказку создали для них мы - добрые ижевчане, в том числе волонтеры отряда «HELP». Дарить праздник всегда приятно!» - рассказала **Азалия Набиуллина**.

Каникулы прошли, но мы хотим напомнить, что радовать себя и своих близких, дарить друг другу хорошее настроение и делать добрые дела нужно не только по праздникам. Это можно сделать в любой момент!

Волонтеры отряда «HELP»

При разрешении конфликтов главное - помнить, что правда

Это лозунг волонтеров проекта **«Школа примирения «Грани одного диалога»**.

Проект вошел в число победителей второго конкурса на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества в 2020 году и реализован при поддержке Фонда президентских грантов и движения «Креативный капитал».

На протяжении трех месяцев ведущие мастер-классов обучались основам конфликтологии и публичного выступления, практиковались решать конфликты, а ещё в играх на знакомство, сплочение и командный дух. И вот сегодня ребята провели уже 6 тренингов.

«В современном мире очень важно знать, как устроены конфликты, а ещё важнее уметь выходить из них. В сфере медиации я работаю уже не первый год, имею достаточно большую базу, поэтому решение прийти в проект и повысить уровень знаний я приняла очень быстро. Считаю эту тему очень интересной и необходимой для любого человека, будь он подростком или пенсионером», - рассказывает **Кристина Оскольских**, волонтер проекта, ученица 10 класса Игринской школы 4.

Обучение волонтеров проходит в формате встреч, на которых кураторы на доступном языке объясняют материал, проводят практикумы. Особенно удачным является принцип «равный - равному», что сближает участников проекта ещё больше. Занятия всегда весёлые, удаётся не только получить необходимую информацию, но и повеселиться. Всем нам удалось создать семейную, тёплую атмосферу, а это не может не радовать.

«Я пришёл в проект, потому что меня интересует тема конфликтологии. Каждый бывает участником конфликта, а проект учит решать его мирным путем. Позади 6 встреч волонтеров. За это время я понял, что наша команда классная, и настроен идти до конца!» - делится **Иван Баранов**, волонтер проекта, ученик 9 класса Менильской школы.

Надеемся, что проект станет для многих волонтеров стартом в успешное будущее. Желаем удачи руководителям и волонтерам!

София Сабрекова



Больше ЖИВых новостей ищите ВК и в Inst по тегу **#ЖИВыеНовости@gazeta_zhivi**

#ЖИВИоЛюдях

ЖИВИ о людях: Красота спасёт этот мир

Интервью с Анной Семёновых

В преддверии дня рождения газеты «ЖИВИ» в гостях у нашей редакции побывала Анна Семёновых - выпускница клуба, главный редактор газеты (2017 год), а сейчас уже студентка 3 курса Казанского государственного института культуры.

Аню знает вся Россия. И не только люди, но и роботы. Стоит лишь «загуглить» ее имя в Интернете, как увидишь ее сияющую улыбку на тысячах фото, в сотнях интервью и десятках видео.

Аня в «коронный 2020» завоевала целых 4 короны престижных конкурса красоты: она «Мисс Татарстан 2020», «Мисс Студенчество России 2020», «Жемчужина Черного моря 2020» и «1-ая Вице Мисс Туризм России 2020».



- Аня, каждый год ты приезжаешь в Ижевск на зимние каникулы и обязательно приходишь к нам в гости. Ты так любишь «ЖИВИ»?

- Конечно! Все навыки, которыми я сейчас обладаю, я приобрела в юности. А вся моя юность (14-18 лет) была связана с «ЖИВИ».

- Как ты поддерживаешь себя в такой идеальной форме?

- Я занимаюсь по полчаса в день с помощью онлайн-платформы «Wispense». Это кардио-тренировки плюс силовые упражнения. Что касается еды, то я придерживаюсь сбалансированного питания. Но не ограничиваю себя в сладком или мучном в том случае, если действительно этого хочу. В этом вопросе важно слушать свой организм и различать эмоциональный и физический голод.

- У тебя есть постоянный источник дохода?

- Да. У меня есть три работы. В компании Red Bull я занимаюсь развитием продаж, маркетингом. Вместе с творческой группой «Артист» организую меропр-

ятия и праздники в роли аниматора или ведущей. А также работаю в модельном агентстве «MT Models».

- Ничего себе! А тебе не сложно все это совмещать: учеба, работа, хобби?

- Сложно, и это круто. Чем больше у тебя занятий, тем больше ты успеваешь. Когда ты чем-то занят, ты также учишься грамотно распределять свое свободное время и проводить его с пользой.

- А как ты относишься к прокрастинации?

- Прокрастинация - это лучшее, что может с вами случиться... после того, как вы продуктивно поработали (улыбается). Наш организм не способен работать 24/7 все дни в году. Наши ресурсы не бесконечны. Если вы чувствуете физическую или эмоциональную усталость - отдохните. Но отдохните продуктивно: отложите гаджеты в сторону и займитесь йогой, например. Прокрастинировать нужно грамотно и не во вред себе.

- Что ты будешь делать, когда у тебя появится свободное время?

- Я очень хочу отучиться на визажиста. Как только у меня появится время и финансовые ресурсы (профкосметика все же не из дешевых), я обязательно это сделаю.

- Где ты хочешь побывать?

- Меня привлекают Скандинавские страны, например, Финляндия или Норвегия.

- Аня, в чем сила?

Я считаю, что сила во внимании. Там, где твоё внимание, там и будет сила. Именно та деятельность, в которую ты вкладываешь наибольшее количество сил, будет успешной.



Аня в школьные годы в «ЖИВИ»

А теперь блиц-опрос.

Твой любимый фильм.

«1+1». Мне в целом нравится французский кинематограф, а еще саундтреки и лаконичный юмор.

Твоя любимая песня.

Саундтрек к фильму «1+1» - «September».

Любимые исполнители.

Kendrick Lamar, Thomas Mraz и The Weeknd.

Любимая книга.

«Пиши, сокращай» Максима Ильяхова и Людмилы Сарычевой и «Камасутра для оратора» Радислава Гандапаса. Именно из них я получила наибольшее количество информации о том, как формулировать свои мысли и как публично выступать.

Твой любимый и нелюбимый предметы в школе.

География - любимый. А нелюбимые - физика и химия.

Твое любимое место в Удмуртии.

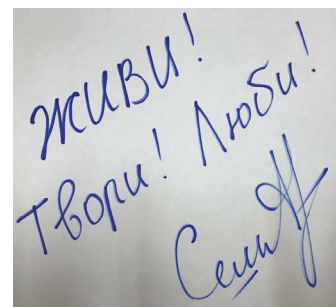
Лагерь «Дзержинец».

А в Казани?

Выставочный центр «Казанская ярмарка».

- Твое пожелание нашим читателям и подписчикам.

Самое главное - это найти свой «круг поддержки». Это люди, которые будут рядом даже тогда, когда вы что-то делаете неправильно. Или когда вы сомневаетесь в себе, очень важна поддержка. Это самое ценное, что может быть.



Алсу Баянсова



Интересные факты о Да Винчи

Леонардо ди Сер Пьеро да Винчи, или просто Леонардо да Винчи, родился 15 апреля 1452 года в деревне Анчиано. Это часть коммуны Винчи в тосканском регионе.



1 - Его самый большой проект - «Конь Леонардо» - был разрушен.

На просьбу создать 6-метровую статую отца герцога Милана верхом на лошади Леонардо ответил согласием. 17 лет работал над планами и моделью. Но не успел закончить. В 1499 году французские войска вторглись в Милан и расстреляли глиняную скульптуру, разбив ее на куски.

2 - Он любил писать задом наперед.

Сотни страниц сохранившихся тетрадей Леонардо раскрывают любопытную привычку художника: он писал наоборот, переворачивая свой почерк, чтобы его можно было прочитать

только при просмотре страницы с зеркала. Несмотря на некоторые подозрения, что он пытался что-то скрыть, правда в том, что он был левшой и так мог избежать размазывания или стирания чернил руками.

3 - «Тайная вечеря» чудесным образом пережила возможности утраты нескоро раз.

Тот факт, что работа до сих пор выставлена в Миланском монастыре Санта-Мария-делле-Грацие, является чудом. В 1796 году множество французских солдат бросали в нее камни. А в 1943 году она пережила бомбежку союзными войсками.

4 - Леонардо никогда не заканчивал «Мона Лизу».

Хотя Леонардо да Винчи был плодовитым, он никогда не спешил завершать отдельные проекты. Многие картины и другие работы были заброшены или считаются незавершенными, в том числе один из его самых известных проектов - Мона Лиза.

5 - Леонардо и Микеланджело не ладили.

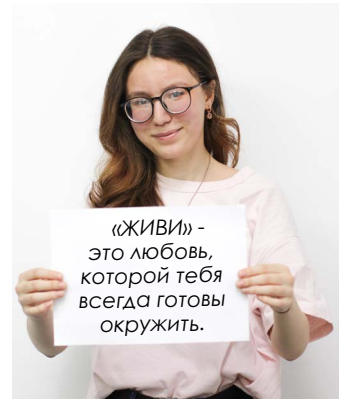
Микеланджело жил в одно время с Леонардо, и они не ладили. Исторические отчеты описывают людей как соперников в искусстве, провоцирующих друг друга. Микеланджело оскорбил Леонардо за его неспособность завершить определенные работы (особенно его знаменитую лошадь). Леонардо критиковал своего оппонента за то, что он использовал преувеличенную мускулатуру в своих скульптурах.

6 - Последние слова Леонардо были чрезвычайно скромными.

«Я оскорбил Бога и человечество, сделал очень мало в своей жизни».

7 - Леонардо провел несколько интересных исследований дерева.

Более 500 лет назад Леонардо да Винчи сделал



интересное наблюдение за деревьями. Он пришел к выводу, что общая толщина ветвей дерева равна общей толщине ствола дерева. Деревья многих видов подчиняются этому правилу.

8 - Он был защитником животных.

Да Винчи покупал на рынке животных в клетках, чтобы освободить их.

9 - Очень мало существующих картин Леонардо.

Несмотря на то, что он является одним из самых известных художников в истории, известно всего 15 картин Леонардо да Винчи. Небольшое количество сохранившихся картин отчасти связано с часто катастрофическими экспериментами Леонардо с новыми техниками и его хроническим промедлением.

Виктория Чайникова

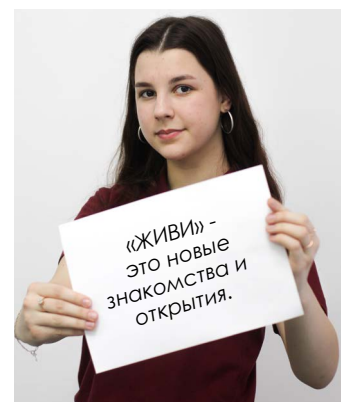
Что на картинке?

А Вы знали, что с помощью психологических тестов по картинкам можно узнать о себе больше, при этом не прилагая особых усилий. Такие тесты набирают сейчас особую популярность, ведь людям так хочется узнать о себе что-то новое. Но в основном это занимает достаточно много времени. И поэтому мы предлагаем вам пройти тест.



Если вы увидели сначала закат, то вы оптимист и романтик. Вы обладаете тонким художественным вкусом и замечаете даже малейшие мелочи. Внимательность, любознательность, позитив - это ваши главные качества, которые определил тест.

Если же раньше вы увидели яйцо, то вы уверенные в себе и целеустремленные личности. Таких людей часто называют прагматиками или реалистами. Они обладают хорошей памятью, высокой концентрацией внимания и аналитическим складом ума.



Елизавета Мазитова



Больше тестов
ищите на с.10-11



#ЖИВыеПраздники

Самый вежливый день в году «11 января»

Ежегодно 11 января во всех уголках мира отмечается Международный день «спасибо».

Праздник создан для борьбы с грубым обращением и некультурным общением. Он показывает, как же важно быть вежливыми и отзывчивыми.

В этот день люди обмениваются благодарностями, дарят друг другу открытки с надписью «Спасибо!» - поистине волшебным словом. Разнообразные орга-

низации рассказывают о том, как важно соблюдать правила этики, проводят множество акций и собирают средства нуждающимся людям. Всё это наполняет

праздник светом и теплом.

Отметьте 11 января в своём календаре на будущее, но а пока каждый день не забывайте сказать «спасибо» тем, кто вам важен.

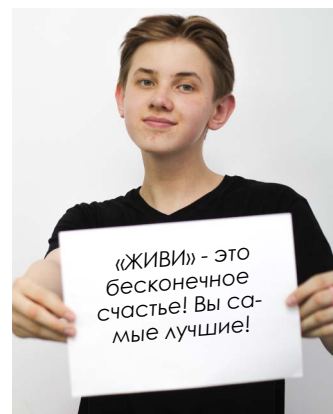
Алиса Турушева



Также вы можете украсить свои вкусные валентинки разноцветной присыпкой или орешками.

Они тают во рту, как и сердца людей, которым вы их подарили.

Полина Кожевникова



ожидает услышать вопрос: «Что тебе подарить?».

В-третьих, этот же вопрос может загнать в тупик и вас, если стоимость желаемого подарка будет намного выше выделенного бюджета. В этом случае может остаться неприятный осадок, который вам ни к чему.

Запомните, что подарок - это воспоминание о человеке, который его подарил. Так напоминайте о себе ярко, радуйте именинника, выбирайте подарок вашим сердцем!

Евгений Шушков

Вкусные валентинки

Скоро наступит 14 февраля - День всех влюбленных. И, конечно, всем хочется порадовать тех, кого они любят. Как насчет вкусных валентинок? Их приготовление займет у вас не так много времени. А те, кто их получит, будут счастливы.

На день святого Валентина всем хочется нежности. Почему бы не сделать что-то из молочных продуктов? Сливочная мягкость олицетворяет сердца влюбленных, наполненных этой самой нежностью. Для приготовления вкусных валентинок понадобится:

- 1¼ стакана молока,
- 3,5 стаканов сахара,
- 8 ст.л. сливочного масла.

Нужно смешать все ингредиенты и варить на среднем огне, пока мас-

са не станет однородной и сахар полностью не растворится.

После нужно довести смесь до кипения на сильном огне, убавить его, закрыть посуду плотной крышкой и оставить на 2 минуты кипеть.

Затем уменьшить огонь до минимума и продолжить мешать сливочную помадку, следя, чтобы она постоянно кипела в течение 20-25 минут.

Подарок почти готов. Осталось - налить в таз ледяной воды и поставить туда на 40 минут посуду с горячей помадкой.

По желанию вы можете добавить в помадку краситель. Хорошо размешайте массу и выложите ее на смазанный маслом противень.

Через 3 часа, когда помадка застынет, вырежьте сердечки формочками для печенья и выложите их в вазу.

Подарок с характером «День рождения»

Все мы очень любим получать подарки, но дарить их еще приятнее. Выбор подарка - это совсем не простое занятие. У каждого человека есть свои увлечения, хобби, привычки. Поэтому и подходить к выбору подарка следует с фантазией. Хочется, чтобы именно ваш подарок запомнился другу или подруге. Мы подготовили пару советов, как подобрать подарок, чтобы именинник был в восторге.

1. Хобби

Несомненно, хорошим подарком будет тот, что относится к увлечениям человека. Если, к примеру, он увлекается рисованием, можно подарить ему краски, если же он волонтер, подарком может стать обложка для волонтерской книжки.

2. Пол и возраст

Многие думают, что подарок для девушки нужно выбирать намного тщательнее, чем подарок для парней. Но это неправда. Любой парень радуется подарку или разочаровывается в нем ничуть не

меньше, чем девушка. Есть одно правило: подарок нужно дарить такой, которым пользоваться будет только он, а не вся семья. И, конечно, подарок молодой девушке или молодому парню должен отличаться от подарка маме с папой или бабушке с дедушкой.

3. Оригинальность

Не стоит дарить непонятные книги о здоровье или предметы декора, такие как статуэтки или сувениры, которые просто будут пылиться на полках. Одно из самых главных правил выбора интересных подарков - дарите то, что будет приносить радость долгое время.

4. События в жизни

У именинника появился новый телефон? Подойдут наушники или чехол на

смартфон. Бывает и такое, что он недавно пережил тяжелый период в жизни, можно подарить что-нибудь веселое, что будет поднимать ему настроение.

5. Спросить напрямую

Можно спросить прямо у именинника, что он хочет, однако здесь есть много минусов.

Во-первых, многие ждут не сами подарки, а сюрпризы! То, чему они приятно удивятся и порадуются, не зная заранее, что им уже подарят.

Во-вторых, это может вызвать неловкость у именинника, так как он будет надеяться, что вы его знаете хорошо и понимаете, что ему нужно. Возможно, именно от вас он и не



#ЖИВыеПраздники

День защитника Отечества **23 февраля**

Праздник не связан с определенным событием, но несмотря ни на что он содержит в себе огромную смысловую нагрузку. Это символ памяти, которую мы бережно передаем друг другу в знак уважения к истории, героям и Родине.

Эта памятная дата отмечается нашими соотечественниками уже более 100 лет. За это время выросло не одно поколение людей, воспитанных в лучших патриотических традициях.

Благодаря уважительному отношению к памяти героев - защитников Отечества, профессия военного во все времена является почетной и уважаемой.

Воспитание настоящего патриотизма должно начинаться еще с детских лет, поэтому в день 23 февраля мы поздравляем не только взрослых мужчин, но и совсем юных мальчиков с этим праздником, чтобы они почувствовали себя причастными к нему и понимали, какая важная и ответственная миссия в будущем на них возложена. В этот памятный день в семьях с благодарностью вспоминают своих погибших героев, отцы рассказывают о своей армейской службе.

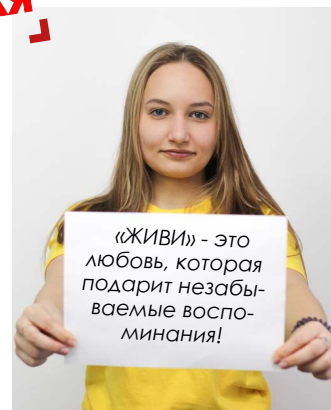
Сначала в этот день поздравляли только ветеранов, служивших в годы войны, их награждали памятными наградами. Со временем советские воины стали выполнять боевые задания в иностранных военных кампаниях, и молодым ветеранам боевых действий в день 23 февраля стали торжественно вручать памятные награды. Позже в военкоматах стали награждать памятными подарками тех, кто добросовестно нес свою службу в рядах советской армии или проявил мужество в особой ситуации, требующей исполнения воинского долга.

Постепенно праздник стал народным, и стерлась грань между теми, кто когда-либо нес военную службу, и теми, кто к ней не был причастен. Любой мужчина априори считается потенциальным защитником, и если случится так, что Родина будет в опасности, каждый из них станет воином.

Праздник 23 февраля стал общим («мужским днем»), который в нашей стране очень любят и почитают.

Несколько интересных фактов об этом празднике:

- День защитника Отечества был учрежден в 1922 году в честь четвертой годовщины Красной Армии.
- Сейчас этот праздник отмечается под таким названием 23 февраля не только в России, но и в Кыргызстане, Таджикистане и Республике Беларусь.
- В СССР праздник 23 февраля сначала назывался Днем Красной армии, затем - Днем Советской армии, а после до 1992 года носил название «День Советской армии и военно-морского флота». Днем защитника Отечества его сделали в 1992 году, после распада Советского Союза.
- По старому календарю 23 февраля - это современное 8 марта.



• Нерабочим днем в России День защитника Отечества стал лишь в 2002 году.

• Выходным этот день является только в России и Киргизии. В остальных странах эта дата - рабочий день.

• 23 февраля принято поздравлять не только мужчин, но и женщин-военнослужащих.

Патриотический праздник «День защитника Отечества» отмечается всей Россией с размахом и широтой русской души. Мы любим, почитаем и помним своих героев, которые защищали наше Отечество в тяжелые времена военных событий.

Александра Векшина

Полезные десерты

«Конфеты не имеют смысла. На то они конфеты».

(с) «Чарли и шоколадная фабрика»

Каждому хочется хорошо выглядеть и иметь стройную фигуру. А как быть, если вы любитель сладостей? Не стоит волноваться, мы представляем вам самые популярные, лёгкие, а главное вкусные ПП десерты.

ПП-ШОКОЛАДНЫЙ БРАУНИ

Ingredients: 1,5 ст.л. какао, яйцо, орехи, 15 гр, 1,5 банана, сахзам, 1 ч.л., ванилин, мука, 90 гр.

ОВСЯНЫЕ МАФФИНЫ

Ingredients: кефир, 300 мл, яйцо, сухофрукты, 30 гр, разрыхлитель, 1 ч.л., геркулес, 100 гр, сахзам, банан.

ПП-ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Ingredients: яйцо, геркулес, 40 гр, 1/2 ч.л., 1 ст.л. масла, отруби, 1 ст.л., сахзам, банан.



Интересные и полезные рецепты ищите

ВКонтакте по тегу **#ГотовимСЖИВИ@gazeta_zhivi**

Анна Терентьева



#БудьДомаСЖИВИ

ЭКОЛОГИЧНЫЙ ДОМ

Мой дом – моя крепость. Такая простая фраза, а сколько в ней смысла. Семья и здоровье – главные ценности каждого человека. Мы поддерживаем друг друга, заботимся, любим и уважаем. Экологичный образ жизни семьи, экологичный дом – очень важный фактор для поддержания здоровья и позитивной атмосферы. Вот несколько **простых правил экологичного дома:**

1. Экологичные отношения. Важно уметь слышать и слушать друг друга, не нарушать личные границы, уважать и ценить другого.

2. Заменить едкую бытовую химию. Сейчас огромное количество экомаркетов, которые предлагают альтернативы, не вызывающие аллергии и другие серьезные заболевания, особенно у детей.

3. Минимальный раздельный сбор. Совсем не сложно копить дома макулатуру, пластик, тетрапки, батарейки и сдавать их в соответствующие места.

4. Одежда. Можно заниматься совместной перделкой, меняться и не покупать каждый раз одноразовые вещи.



На фото Анна со своей семьей

5. Семейный бюджет. Как ни странно, но грамотное планирование финансов – очень экологичный

фактор. Благодаря этому в семье не совершаются бездумные покупки, которые не так и необходимы и будут выброшены при первой же возможности.

6. Продукты. Органические отходы и остатки еды – одна из самых острых проблем нашего времени. Спланировав меню на неделю, месяц, составив список продуктов, можно не только сэкономить, а еще и не навредить природе.

7. Дети. Тут все неоднозначно. Но если подумать и попытаться заменить одноразовые детские средства на многоразовые и более экологичные (памперсы, впитывающие пеленки, ватные палочки и т.д.), то вы

внесете огромный вклад в будущее своего ребенка.

8. Домашние животные. Для содержания питомцев тоже существуют экоальтернативы: корм в свою тару, эконеполнитель и проч.

9. Коммунальные услуги. Экономия воды и электричества. Казалось бы, простые вещи, а на самом деле помогают не только экономить, но и беречь окружающую среду.

10. Досуг. Можно придумать игры, развлечения внутри семьи, которые сплотят вас, на которые не потребуются затраты в виде новых покупок и финансов, а пользы и радости будет для всех поколений.

Анна Михайлова

Пледиками тут не поможешь...

Мне кажется, или мы больше стали говорить об уюте? Сравнивая с поколением наших родителей, это точно. О бабушках и дедушках даже и не говорю. Хотя некоторые взрослые и считают, что поколение Z (то есть мы) – избалованное из-за подобных разговоров, это на самом деле не так. Просто ценности изменились и все такое.

Возвращаясь к уюту... а ведь это не всегда о мягких пледиках, гирлянде над кроватью и lo-fi музыке из колонки. Я думаю, что уют – это о состоянии души, а уж тут одними пледиками не поможешь. На наше душевное равновесие могут влиять самые различные факторы: от экологии места, где мы проживаем, до того, что мы едим на завтрак. А еще внутренний уют создают (или разрушают) окружающие нас люди. Именно о том, как сделать наши взаимоотношения с близкими более здоровыми и уютными, как бы странно это ни звучало, я сейчас и расскажу.

Общайтесь!

Довольно очевидно? Тогда повторим. Никакие отношения не получатся сохраниться без поддержания контакта,

а для этого необязательно видеться каждый день. Небольшое сообщение или простой телефонный разговор – главное оставаться в курсе происходящего в жизни друг друга.

Устанавливайте и уважайте границы

Поддержка – один из важнейших аспектов любых здоровых отношений, но и здесь есть определенные границы, пересекать которые не стоит. Во-первых, заботьтесь о нуждах другого настолько, насколько вам позволяют ваши возможности, ресурсы и обязательно не в ущерб своему благополучию. А, во-вторых, не пытайтесь стать второй матерью (или отцом) другу, давайте пространство, в котором мы все иногда нуждаемся, и главное – не навязывайте через заботу свои взгляды. Вы можете направить близкого, но решение, как поступить в той или иной стрессовой ситу-

ации, всегда должно оставаться за ним.

Принимайте друг друга со всеми недостатками

Часто взгляды на разные вещи даже у самых близких друзей могут не сходиться. Это нормально! А иногда наши личные особенности могут приводить к конфликтам. И это тоже нормально! Здесь нужно понять, что мы не можем требовать от друзей измениться, а можем принять друг друга такими, какие мы есть. Но есть одно но! Опять же, если недостатки друзей или различия в точках зрения наносят ущерб вам, стоит задуматься о ценности этих отношений.

Делитесь не только печалью, но и радостью

Известно, что настоящим друг – это тот, кто рядом и в моменты радости, и тогда, когда нужна помощь. В этом выражении чаще всего внимание уделяется именно второй части,

но, по-моему, первая – не менее важна. Делитесь своими успехами друг с другом так же часто, а лучше, конечно, чаще, как и трудными моментами. Тогда ваша радость только удвоится!

Поймите, что все мы меняемся

С возрастом мы меняемся не только физически, но и психологически. Так и отношения со временем могут видоизменяться. Если они вам действительно важны, то вы обязательно сумеете найти компромиссы, но не забывайте – инициатива должна исходить с обеих сторон.

Далеко мы ушли от привычного понятия уюта, не так ли? Надеюсь, что эти довольно простые советы помогут поддержать ваш внутренний уют.

Но и про пледики забывать не стоит...

Екатерина Князева



#БудьДомасЖИВИ

Беспорядок - генератор стресса

«...он ходил еще каждый день по улицам своей деревни, заглядывал под мостики, под перекладки и все, что ни попадалось ему: старая подошва, бабья тряпка, железный гвоздь, глиняный черепок, – все тащил к себе...»

(с) Н. В. Гоголь, «Мертвые души»

Каждый из нас немного Плюшкин. Человечество сбилось с курса: **любить нужно людей, а использовать вещи.** Но мы все делаем наоборот.

Мы так трепетно относимся к предметам материального мира, что не замечаем, как обрастаем хламом. «Не выкидывай эту коробку: она еще пригодится!», «Ненужная ерунда, но жалко выкинуть: чуть не подражалась за нее на распродаже!», «Хорошая книга, когда-нибудь обязательно ее прочитаю!».

Именно так рождается беспорядок. Но правда в том, что коробка никогда не дожидется своего звездного часа, мы не найдем применения ерунде с распродажи, а хорошая книга не будет прочитана. Это ненужные вещи, но мозг никак не может смириться с этим.

На первый взгляд груда бумаги, незакрывающийся шкаф и бесконечные коробки, находящиеся

на полу, могут показаться вполне безобидными. Но так ли это на самом деле? Как же все-таки беспорядок влияет на человека?

«**Порядок в шкафу - порядок в голове**» - не пустые слова. Хаос на рабочем столе, в комнате или шкафу негативно сказывается на нашей деятельности.

- Беспорядок отвлекает внимание, и мы не можем сосредоточиться на важном.
- Нас постоянно терзают мысли о том, как разгрести этот бардак.
- Из-за неорганизованности мы чувствуем себя виноватыми, особенно если кто-то неожиданно заходит в гости.
- Беспорядок мешает продуктивности и креативности.

• Хаос выводит нас из себя, ведь на поиски нужных вещей уходит много времени и нет места, где можно спокойно подумать над решением других задач.

Возникает вопрос: **как избавиться от хлама?** Уметь

взяться за тяжелую работу по избавлению от ненужных вещей - навык, который стараются в себе воспитать многие люди, страдающие от беспорядка. Есть несколько способов и советов.

1. Не прикасайтесь к тому, от чего хотите избавиться

Даже не поднимайте вещь с того места, где она лежит. Пусть кто-то другой подберет пару ваших брюк и спросит: «Они тебе еще нужны?» Если вы дотронетесь до них, то уже вряд ли решитесь их выбросить или отдать кому-нибудь. Физический контакт усугубляет эмоциональную привязанность. Иными словами, то, что мы трогаем, держим в руках, сложнее выбрасывать.

2. Не приносите домой лишнего

Приложите сознательные усилия к тому, чтобы изначально меньше накапливать. Прежде чем купить что-то, подумайте, так ли вам это нужно? Или это только займет лишнее ме-

сто в доме? Когда вы уже принесли что-то домой, с этим станвится еще труднее расстаться. Потому что мы быстрее привязываемся к тем вещам, которыми уже владеем.

3. Всему свое место

Если вы что-то покупаете, найдите место для этой вещи сразу же. Важно, чтобы вещи не только имели определенное место, но и возвращались туда после использования. Взяли ручку, написали записку - поставьте ее обратно в карандашницу.

Многочисленные исследования показывают, что захламленная квартира отрицательно влияет на работу нашего мозга и деятельность всего организма. Потому что квартира для нас - не просто место для существования: это совокупность переживаний, мыслей и чувств, формирующих наш внутренний мир.

Наведите порядок, чтобы быть в порядке!

Алсу Баянсова

Как убрать темные круги вокруг глаз? Народные средства

1 Чтобы быстрее убрать темные круги под глазами нужно **скорректировать питание.** Предпочтение следует отдавать нежирному мясу и рыбе, фруктам, овощам, злакам. Это поможет восполнить недостаток необходимых коже витаминов.

• Картофельная маска

Очистить сырой клубень картофеля, измельчить с помощью мелкой терки. Свернуть в несколько слоев чистую марлечку, завернуть в нее полученную кашлицу из корнеплода.

Компресс поместить на лицо. Через полчаса умыться водой комнатной температуры.

• Огуречная маска

Бороться с темными кругами под глазами с помощью огурца можно разными способами. Самый простой - нарезать овощ тонкими пластинками, выложить их на веки. А можно сделать маску, натереть огу-

2 Важную роль играет **правильный уход** за кровями в данной области. Надо регулярно делать легкий массаж, чтобы стимулировать кровообращение.

рец на терке, взять столовую ложку огуречной кашицы, вмешать в нее сметану (1 ст.л.), добавить мелконарезанные листья петрушки (1 ст.л.).

Полученную массу равномерно распределить по проблемной зоне. Через 20 минут смыть прохладной водой.

• Травяная

Для процедуры подойдут: ромашка, василек, шалфей, петрушка и другие травы.

Сначала надо приготовить настой: 1 ст.л. выбранного растения (или смеси из нескольких) залить стаканом кипятка, оставить на 15 минут.

3 Обязательно нужно по вечерам проводить процедуру **демакияжа** с использованием косметического молочка или пенки. На очищенную кожу нанести питательный крем.

Пропитать раствором ватные диски, наложить их на глаза. Расслабиться, полежать с компрессами 10 минут. Можно разделить жидкость на две части. Одну подержать в холодильнике, вторую - чуть подогреть. Менять компрессы с холодного на горячий - сделать 7-8 перемен.

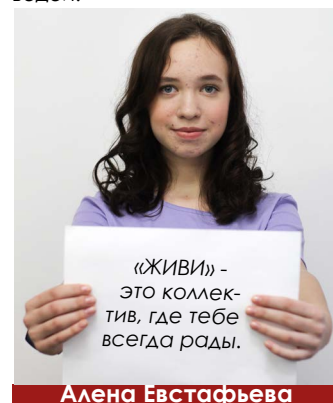
• Творожная

Творог понадобится с высоким процентом жирности. Его нужно растереть, разбавить заваренным зеленым чаем до однородной консистенции.

Смазать составом кожу под глазами, оставить на четверть

4 Пару раз в неделю хорошо **делать маски** от темных кругов под глазами. Их можно приобрести в магазине или приготовить самостоятельно.

часа, умыться прохладной водой.



Алена Евстафьева

#ЖИВИСУМОМ

Учись с ЖИВИ: всё, что вы хотели знать о науке, но не знали, у кого спросить

ПостНаука - это проект о современной фундаментальной науке и ученых, которые ее создают, о популяризации научных знаний. Основная идея проекта в том, что авторами выступают сами ученые, которые говорят об исследованиях от первого лица.

В проекте приняли участие ученые из разных исследовательских областей, в том числе нобелевские лауреаты и представители зарубежной науки.

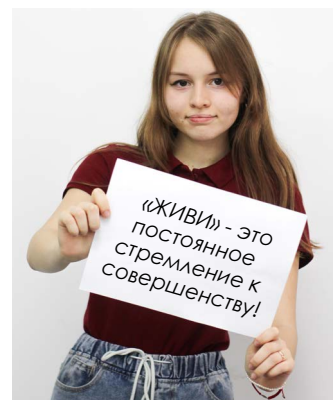
Основной формат проекта - десятиминутные видео, монологи ученых по

теме их исследований, рассказывающие об определенной теории, понятии, факте или идее.

«Мы стремимся показать нашим читателям, которые интересуются наукой и хотят сделать ее своей профессией, возможные

направления для исследований не как отвлеченные дисциплины, а как работу реальных людей».

ПостНаука. Интересно?! Скорее заходите в соцсети и на сайт проекта и развивайтесь: www.instagram.com/postnauka



www.youtube.com/c/postnauka/featured
www.postnauka.ru

Александра Грудцина

Как хорошо вы разбираетесь в окружающей среде?

Ответьте на несколько вопросов, не подглядывая в ответы, а потом сравните ваши варианты с правильными. Так станет понятно, экологист ли вы.

1. Что такое экология?

1. Наука о связях между живыми существами и окружающей их средой.

2. Наука об отношениях живых организмов между собой.

3. Наука о взаимоотношениях общества с окружающей средой.

2. **Какая наука изучает взаимоотношения живых**

организмов с окружающей средой?

1. Зоология

2. Биология

3. Экология

3. Сколько разлагается жестяная банка?

1. До 30 лет

2. До 500 лет

3. До 45 лет

4. Основные экологические проблемы...

1. Изменение климата, загрязнение, вырубка лесов.

2. Развитие цивилизации

3. Геологические процессы

5. **Элементы окружающей среды, оказывающие плохое воздействие на живые организмы?**

1. Угнетающий фактор

2. Трофический элемент

3. Экологический фактор



Ответы: 1 - 1, 2 - 3, 3 - 2, 4 - 1, 5 - 3

Ксения Ончукова

Заставь «Instagram» полюбить твою ленту

А что если превратить «Инстаграм» в место совершенствования себя и пропаганды полезных привычек? Какова будет реакция зрителей?

Порой мы не замечаем, как часто меняем наряды и имидж или, наоборот, отдаём предпочтение одному и тому же стилю, **носим одну и ту же одежду или причёску.**

Нужно разнообразие! Попробуйте дать себе обещание **выкладывать фото своего образа каждый день в течение недели** и таким образом отслеживать то, насколько разнообразно вы себя преподнесите.

Каждый раз, выкладывая пост, у вас будет мотивация придумывать что-то новое, составлять новые комбинации.

Возможно, через не-

сколько дней подобного опыта у вас усовершенствуется тонкое чувство стиля.

Часто мы не следим или просто не акцентируем внимание на том, что **мы кладем в собственный желудок.**

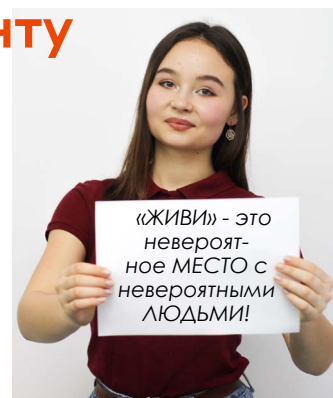
Ещё одна идея для необычного ведения «Instagram» – **посты с отчетом всех приёмов пищи в течение дня.** Такое наблюдение не только поможет понять, что мы едим на самом деле, но и наглядно увидеть размеры, в которых мы потребляем пищу.

Но самое главное условие – выкладывать абсолютно все приёмы пищи, без исключения. Перекусы порой становятся очень

вредоносными. В этом случае играет свою роль честность перед самим собой. Отсутствие страха поделиться своей обыденностью и повседневной жизнью – это тотальный лайфстайл, который привлекает многих пользователей «Instagram» в настоящее время.

А что если **вы не жаворонок, а сова** или наоборот не сова, а жаворонок? Третья тенденция для ведения «Instagram» – **фиксация времени подъёма и отбоя.**

Ложиться за полночь легко может войти в привычку, возможно, именно этот способ поможет проследить за динамикой сна и мотивировать вас правильно выстраивать свой режим дня.



«Instagram» – это площадка, которая может помочь вам стать другим человеком, если пользоваться этим ресурсом правильно. В тоже время он может быть настолько опасным, что может захватить вас целиком и полностью. Придумайте свою изюминку и используйте «Instagram» рационально, на пользу своего будущего!

Алина Опаева



Психологические тесты: рациональный подход или выдумка?

Уже не раз в выпусках «ЖИВИ» мы публиковали разные психологические тесты. Хочется спросить за чем? Давайте разберемся, почему психологические тесты так популярны и стоит ли доверять их результатам.

Такие тесты бывают двух основных видов - **личностные** и **на интеллект**.

Тесты на интеллект изучают познавательные способности человека - его внимание, память, способность к анализу, логике. А вот личностные тесты помогают определить особенности характера,

тонкости темперамента, поведения, эмоциональную сферу, настроение, силу воли.

Обычно тесты являются частью психодиагностики и помогают уточнить и прояснить многие важные моменты психологического состояния человека. Зачастую человеку сложно

расставить приоритеты и разобраться в себе. Его постоянно отвлекают проблемы, заботы, которые не дают абстрагироваться от рутины и подумать о главном. Психологические тесты помогают открыть «завесу тайны». Они вынуждают человека искать ответы на вопросы, которые на первый

взгляд кажутся очевидными. Можно сделать следующий вывод: психологические тесты не дают стопроцентного ответа, но они помогут вам найти причину ваших проблем и подтолкнут вас к поиску решения, к самоанализу.

Александра Грудцина

Почему внутри меня живёт гусь, а не страус?

О сайте 16personalities не слышал лишь ленивый пользователь сети. Личностный тест уже покорила Олимп ресурсов для «самокопания». А сами читатели утверждают, что становится жутковато от точности результатов. Не удивительно, всего пару кликов и перед тобой весьма достоверное описание твоего «Я». Не бойся, ты не птица!

Выделяется всего **4 типа личности**: **аналитики**, **дипломаты**, **хранители** и **искатели**. У каждого свой неповторимый образ. На сайте в глаза бросается и деление по цвету. Узнаем, есть ли связь между характером человека и цветовым решением.

Первыми будут **аналитики** с лилово-сиреневыми взглядами на жизнь. Семейство фиолетового цвета отличает индивидуальность и эмоциональная чувствительность. Если кратко...

Стратег. Богат воображением, стратегический мыслитель с планом на все случаи жизни.

Ученый. Творческий изобретатель с твердой верой в силу знаний.

Командир. Храбрый, находчивый и сильный духом лидер, всегда находящийся

или пробивающий путь.

Полемист. Умный и любопытный мыслитель, который никогда не откажется от интеллектуального вызова.

Бросим взгляд на **дипломатов**. Ярко проявятся совершенно другие качества. Во главе стоит зеленый - жизнеутверждающий цвет. Символ роста и развития, молодости и беззаботности.

Активист. Тихий и мистический, но воодушевляющий и неустанный идеалист.

Посредник. Поэтичная, добрая и альтруистичная личность, всегда готова встать за доброе дело.

Тренер. Харизматичный и воодушевляющий лидер, зачаровывающий своих слушателей.

Борец. Энтузиаст, творческий и свободный ум, который всегда находит повод для улыбки.

Образ **хранителей** достаточно серьезный. Но так ли это на самом деле? Синий - спокойствие и стабильность.

Администратор. Практичный и опирающийся на факты человек, надежность которого непоколебима.

Защитник. Очень ответственный и добрый, всегда готовый защитить любимых.

Менеджер. Отличный администратор, непревзойденный специалист в управлении процессами и людьми.

Консул. Необычайно заботливый, общительный и популярный человек, всегда готовый помочь.

Искателей украшают теплый песочный цвет и неординарность образов. Не секрет, что значение желтого толкуется, как солнце и оптимизм. О творцах подробнее:

Виртуоз. Храбрый и практичный экспериментатор, мастер всевозможных техник и инструментов.

Артист. Гибкий и очаровательный всегда готовый исследовать и испытывать что-то новое.

Делец. Умный, энергичный и очень восприимчивый человек, который истинно наслаждается риском.

Развлекатель. Спонтанный, энергичный и неутомимый весельчак - там, где он, никогда не скучно.

Какие звезды имеют такой же набор качеств? Почему я не умею планировать, но запоминаю все на лету? Пройди тест и ты!

www.16personalities.com/ru

Понятнее могут стать мотивы действий и реакции на внешние события.

София Симанова

3 способа борьбы со стрессом

Стресс настигает нас везде. На вас кричат? Невзаимная любовь? Ссоры с родителями? Все это вызывает стресс. И сегодня я расскажу три способа бороться с ним.

1. Различные антистрессы

Их бывает очень много: сквиши, слаймы, капитошки, подушки с пенопластовыми шариками. Их можно купить почти в любом магазине.

2. Рисование

Вам понадобится только лист бумаги, ручка или карандаш. Можно просто чиркать по листу. Можно вырисовывать геометрические фигуры или вовсе рисовать целые шедевры.

3. Музыка

Стоит лишь включить расслабляющую музыку в наушниках или на всю громкость в телефоне, как весь стресс куда-то улетучивается.

Валерия Санникова



#ЖИВоеНастроение

Хюгге: уют по-скандинавски

Понятие «Хюгге» сложно перевести на русский язык. Википедия: Хюгге - понятие, возникшее в скандинавских странах, обозначающее чувство уюта и комфортного общения с ощущениями благополучия и удовлетворенности.

Сложно... Одно понятно точно - **домашний уют для скандинавов - основополагающий столп**. Режим самоизоляции показал важность содержания своего пристанища в «чистоте и порядке», жители севера в этих вопросах те еще педанты. Давайте же знакомиться с их секретами!

1. Сделайте дом уютным

Элементы декора не должны быть вычурными или роскошными. Они должны радовать глаз, оставаясь незаметными. Немаловажны тактильные ощущения. Датчане отдают предпочтение натуральным материалам, к которым приятно прикоснуться, - дереву, шерсти, льну, глине. Попробуйте сделать дом и офис местами, куда

хочется приходить, и вы сразу почувствуете себя счастливей. Это действительно стоит потраченного времени и сил.

2. Научитесь вкусно готовить

Чтобы ощутить хюгге, нужно научиться печь вкусные пироги с корицей, готовить рагу и горячий шоколад. Готовить пишу по-скандинавски - значит наслаждаться неторопливостью и всеми этапами процесса готовки. Выбрать рецепт из книги, пойти на рынок и купить самые лучшие ингредиенты, привлечь к готовке других членов семьи, а потом всем вместе наслаждаться потрясающим ароматом, доносящимся из духовки.

3. Носите комфортную одежду

Дом должен ассоциироваться с теплотой, комфортом и защитой, а не со skinny jeans. К тому же, помимо комфорта, житье в «непримечательной» одежде поможет вам полюбить себя без скрашивающих факторов в виде одежды.

4. Наслаждайтесь простыми радостями

Самые лучшие вещи в жизни нам достаются даром. Красота окружающего мира, смех детей, улыбки близких, спокойный вечер дома с близкими людьми или с хорошей книгой - эти моменты составляют счастье жизни. И нужно уметь ценить их, а не материальные блага. «Простота и скромность - главные составляющие хюгге.



5. Заведите хобби

Жизнь не может ограничиваться только учебной и домашними хлопотами. Очень важно, чтобы у вас было творческое занятие, которое принесит удовольствие, - оригами, вязание, монтаж видео в тик-ток, вечерняя зумба и многое другое. Бонус: пока руки заняты, вы можете побыть наедине со своими мыслями.

Ксения Курбатова

Что интересно молодежи?

Испокон веков человечество интересовали различные науки, развлечения и иные средства досуга. Однако с каждым новым витком истории эти увлечения менялись, эволюционировали вместе с человеком и совершенствовались в своем изощрении и новаторстве.

С помощью хобби и увлечений человек, как правило, занимает себя во время, свободное от основного рода деятельности.

Когда человек освобождается от пут обязательных дел, он начинает заниматься тем, что ему нравится. Уверен, некоторым из представителей современной молодежи интересно пообсуждать политику, сидя в гостях на кухне за бутылочкой пенного. Некоторым же нравится сходить в спортзал и

поиграть бицепсами перед красивой девочкой в автобусе. Все мы увлекаемся разными вещами.

Но что же нас объединяет? Давайте вспомним 2000-ые годы. То был мир панков, скинхедов, эмо и готов. Молодежь поделилась на множество обществ и каждое выражало свои взгляды по-разному.

Кто-то одевался только в черное. Кто-то брил голову и ходил в берцах. Другие красили волосы и выбривали ирокез. На первый

взгляд, они абсолютно разные, но есть в них что-то общее? Их роднит то, что так они все выражают свои интересы. Они их защищают через этот эпатажный образ. Да, в наше время мало осталось толковых панков и больших страшных скинхедов, какими я их себе представляю. Но разве молодежь перестала самовыражаться? Отнюдь! Это и есть главный интерес молодого пытливого ума. Мы спорим с родителями, а позже обсуждаем

это со своими друзьями, при этом, доказывая собственную точку зрения.

И что же интересно современной молодежи? Лично для меня самая интересная штука - это выразить себя и посмотреть, а что же будет дальше. И мне кажется, до сих пор самым главным интересом молодежи является самовыражение, просто методы не такие, как 20 лет назад.

Тимур Габбасов

2 лёгких причёски в школу

1. Хвостик наизнанку

Большее подойдет для девочек с длинными волосами. Потребуется резинка и, если есть, специальная петля, которая облегчит работу. Волосы хорошо расчесы-

ваются и собираются в сравнительно невысокий хвост. Резинку следует затягивать несильно - это требуется для выполнения дальнейших действий. Руками или петлей продеваем конец хвоста в самодельное отверстие между головой и основанием прически.

2. Хвост со жгутами

Для создания низкого хвоста со жгутами потребуется только резинка и невидимки. Прическа отвечает школьному дресс-коду, а легкость ее исполнения является приятным бонусом. Нужно сделать из верхней части волос, находящихся на макушке, хвост. Закрепляем

невидимой резинкой. Пряди по бокам средней толщины закручиваются в жгут и перекрещиваются между собой. Таким образом, резинка маскируется локонами. Концы жгутов фиксируются невидимками к остальной части волос.

Валерия Санникова



«Последний богатырь: Корень зла». Рецензия на фильм

Многие из нас выросли на замечательных сказках про Колобка, могучих богатырей, Кошью Бессмертного, Бабу Ягу и многих других. В детстве разные злодеи вселяли в нас ужас, а бесстрашные богатыри показывали, что добро всегда побеждает зло. Удивительно, что вселенная русских сказок все еще пользуется популярностью. К примеру, в фильмах. 1 января в прокат вышел («Последний богатырь: Корень зла») - долгожданная премьера и продолжение российского блокбастера.

Жанр: Приключение, Фэнтези, Семейный, Комедия
Режиссер: Дмитрий Дьяченко

В ролях: Виктор Хориняк, Мила Сивацкая, Екатерина Вилкова, Елена Яковлева

Первая часть, несомненно, была шикарна, пользовалась большой популярностью, поэтому получила хорошие отзывы от зрителей и кинокритиков. И теперь, когда на экраны вышла вторая часть, стоит ли смотреть? Ведь большинство фильмов становятся скучными при продлении на следующие части. Давайте разберемся.

Сказки и русский фольклор, как идеальное место для фантазии

Мы сами воспитаны на сказках, а теперь рассказываем их младшим братьям и сестрам. Верим мы в них или нет, но повторив тысячу раз - они становятся чем-то родным и вашим внутри. В фильме мы видим иронию и юмор, может, порой он хромает, но не переступает грань дозволенности. («Богатыря») можно давать к просмотру и детям, ведь здесь не будет неудобных вопросов, оскорбительных ситуаций или грубых выражений.

И Богатырь здесь показан не таким, каким мы привыкли его видеть - он не обязательно должен обладать силушкой недюжинной, но хитрый и прозорливый ум, находчивость, юмор - порой эти качества спасают не хуже физических способностей. Так что в этом плане авторы сработали с нескольких фронтов.

Самоирония без высокомерия

Причина отсутствия любви зрителя к отечественному кино - откровенный мерзкий юмор, который не сравним с американским, либо попытки создания авторского или драматического кино, которое в итоге имеет исключительно завышенный градус пафоса.

В данном фильме тот юмор, который вложил режиссер и поддержал актерский состав, поднимает картину с колен и создает Белогорью наивность и обаяние, некий шарм преувеличения, при котором все вкуче смотрится атмосферно и живо.

Одна стиральная машина в сказке, перетаченная Иваном только потому, что ему тут скучно, или местами глупенькие воины, рубящие

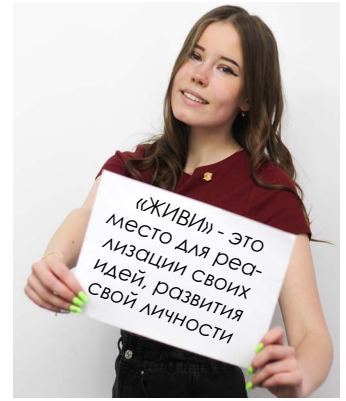
технику из будущего, или появившийся высокомерный Финист, создают образ легкого кино, не лишённого глубокого смысла. Помимо мифологической жанровости еще и сказка с логическим выводом: история о становлении взбалмошного мальчишки ответственным гражданином, пусть и сказочной страны, история о победе над самим собой.

Картинка и образ сказочного мира уже имеет более расширенную площадь полета, где кит, как Моби Дик, покоряют плоскость не воды, но воздуха, размах покоряет воображение, а новые герои, пусть и в небольшом количестве, дают новые эмоции зрителю, не давая пресности сюжету.

Здесь есть место для драмы и сантиментов, что могут пробить слезу, но выглядят вполне достойно.

Музыкальное сопровождение

Потрясающее органично вписывается в сюжетную линию, заставляет трепетать и бояться за героев. В плане динамики зритель явно не заскучает, ведь за сменой локаций и тем для разговоров и дум вы будете успевать наблюдать и понимать.



Возрастная категория

Фильм рассчитан на всех зрителей: и взрослых, и совсем юных ценителей киношедевров. Поэтому ограничение 6+ вовсе не означает, что угрюмым тетям и дядям будет скучно. Каждый вынесет из этой истории свой урок.

Актерский состав

Картина получилась невероятной и набрала большие рейтинги во многом благодаря грамотному подбору актерскому составу. Например, Виктор Хориняк, который сыграл в ленте роль Ивана (сына богатыря Ильи Муромца), довольно популярный актер с большим стажем. Василиса (Мила Сивацкая) тоже вполне оправдала свое участие в проекте. Несмотря на молодость, девушка обладает хорошими актерскими данными и набирает большую популярность за последние годы.

Как итог: рекомендую к просмотру всей семьей. Не сомневайтесь, эта волшебная сказка дополнит ваш уютный вечер!

Анна Терентьева

Мода возвращается

Весной и летом 2021 года ожидается **бум на пляжную моду** в рамках городских кэжуал-коллекций. **Свободные платья** с открытыми плечами, короткие **полупрозрачные шорты**, шляпы и мини-юбки теперь можно носить не только на пляж.

Укороченные брюки и велосипедки тоже обещают стать взрывным трендом предстоящего сезона.

Сочетая их с **яркими жакетами, топами, рубашками и блузками**, вы гарантируете себе модный

аутфит на весну и лето.

Фаворитами в списке принтов будут **надписи, логотипы и узоры в стиле поп-арт**, причем в одном аутфите разрешается смешивать сразу несколько вариантов. Для классических образов подойдет **рисунки в полоску, мелкий горох или мелкий цветок**.

Сезон осень-зима порадует обилием комфортных нарядов. Чем уютнее будет вещица, тем более трендовым обещает быть облик.

Самой уютной дизайнерам видится такая верхняя одежда, как **кейп или пончо** - в моде как классические укороченные модели, так и наряды в пол.



#ЖИВИволонтерством

#МОЛОДЫЕ_ПРОфессионалы:

«ЖИВИ не случилось бы в вашей жизни просто так!»

Хэй-хэй! Будучи журналистом «ЖИВИ», за предыдущие полтора года я и наши сверстники, те самые молодые, но уже профессионалы в определенной сфере, рассказали шесть по-настоящему вдохновляющих историй. А в этом особенном выпуске я хочу поделиться особенным вью с очень особенными для меня и нашего клуба людьми - нашими выпускниками!

1. Как работа в совете нашего клуба изменила тебя?

Курбатова Ксения (экс-заместитель главного редактора по волонтерской работе): Благодаря работе в совете я научилась нести ответственность за других людей, вернее, за их работу, что дело не самое приятное, но неотъемлемое при решении серьезных задач.

Турбина Софья (экс-заместитель по культурно-массовой работе): Я стала более стрессоустойчивой, перестала бояться брать на себя ответственность и начала выполнять все в срок.

Суханова Екатерина (экс-заместитель по информационной деятельности и PR): Работа в совете нашего клуба сделала меня на сто процентов более ответственной. Раньше ответственность за то, что делаю, я несла только перед собой, а когда поработала в совете, несла ее перед всей командой, и это не давало шансов расслабиться.

Иванова Анна (экс-заместитель по работе с газетой): Работа в совете определенно сделала меня более ответственным



Совет 2020 года клуба ЖИВИ

человеком. Я научилась организовывать себя, держать в голове сразу множество задач.

2. Каково это было - возглавлять газету республиканского уровня?

Баянасова Алсу (экс-главный редактор): Сложный вопрос. Потому что было по-разному.

В первую очередь, это большая ответственность. Теперь не только за себя, но и за каждого члена команды, за все задачи, которые должны быть выполнены в срок и за все проекты, которые реализуются на разных уровнях.

Особенно сложно было в период пандемии, когда ты не можешь общаться с людьми глаза в глаза, деятельность должна продолжаться, а команду нужно держать в тонусе. Было трудно, непонятно, волнительно. Здесь важно сказать о поддержке совета и чутком руководстве Ольги Михайловны. Бесконечно уважаю, люблю и благодарю.

В конце года, когда пришло время подводить итоги, я поняла, что была счастлива. Команда на отчетно-выборном собрании отдала свои голоса за меня, а значит, поверила в НАШИ силы. ВМЕСТЕ мы смогли преодолеть все трудности и добиться грандиозных успехов.

А еще мне очень важно и приятно, что ребята до

сих пор прислушиваются к моему мнению и не боятся писать и обращаться за советами. Я очень это ценю.

Быть лидером «ЖИВИ» - это большая честь и невероятная ответственность одновременно. Спасибо команде за доверие и за наш 2020!

3. Что самое важное ты узнала, будучи частью ЖИВИ?

Моисеева Мария: Одна из самых важных вещей, что я поняла, стала фраза: «Если ты не знаешь – спроси, вероятнее всего, есть еще люди, которые не поняли то же самое, но также стесняются спросить. Глупых вопросов не бывает!»

Баянасова Алсу: Выпускники часто говорят, что «ЖИВИ» - настоящая школа жизни. Это правда. Здесь усваивается множество уроков, которые непременно пригодятся во взрослой жизни. Не бояться ошибаться - один из самых важных для меня. Теперь я знаю, что

не ошибается только тот, кто ничего не делает.

Курбатова Ксения: Командная работа решает, один ты никто. Вместе вы горы свернете!

Турбина Софья: В «ЖИВИ» я усвоила, что нельзя оставлять дело на потом, нужно делать все в срок. Здесь я поняла, что люди, которые появляются в жизни, могут изменить ее, даже если мы этого не ожидаем.

Суханова Екатерина: Я поняла, что необязательно тянуть все одеяло на себя - пытаться сделать все самостоятельно, потому что рядом всегда есть люди, у которых: а) ты можешь что-то спросить; б) есть желание тебе помочь.

Грудцина Александра: Мне всегда было сложно организовать работу внутри команды, но грамотное наставничество и постоянная работа над собой помогли мне справиться с этой проблемой.

Опалева Алина: Главное, чему я научилась в «ЖИВИ» - быть частью команды. Волонтерство и «ЖИВИ», в частности, - это о том, как делать добро целой командой, а не поодиночке, именно так возможно творить невероятные вещи.

Романова Алина: Самое важное, что я усвоила в «ЖИВИ» - это то, что все, чего ты хочешь добиться, зависит только от тебя. Что за каждую возможность,

которая дана тебе, нужно браться обеими руками, даже если кажется, что ты не справишься. Все в твоей голове, и если ты правда чего-то хочешь, то надо брать, рвать и метать, но делать!

Иванова Анна: Самый важный опыт, который я взяла от «ЖИВИ» - это общение с самыми разными людьми. В первую очередь, общение с командой. В совместной работе можно намного лучше узнать человека: его характер, мышление, взгляды на жизнь, сильные и слабые стороны. Я думаю, что этот опыт помогает мне строить отношения с совершенно разными людьми.

#ЖИВИволонтерством

4. За что ты бы сказала спасибо «ЖИВИ»?

Моисеева Мария: Спасибо «ЖИВИ» за самых лучших друзей, которых я приобрела именно здесь!

Баянсова Алсу: Люди. События. Возможности. Мечты. Планы на будущее. Навыки и умения. Опыт. Эмоции. Список длинный. Я благодарю судьбу за «ЖИВИ»! А «ЖИВИ» за счастье! Отдельное спасибо Ольге Михайловне за пример профессионализма и любви к своему делу, людям и жизни!

Курбатова Ксения: Спасибо «ЖИВИ» за возможности: найти друзей, попробовать себя в различных ролях, реализовать себя.

Турбина Софья: Спасибо за Олю, дружбу и опыт!

Суханова Екатерина: Я бы сказала огромное спасибо «ЖИВИ» за вдохновение, которое я получила от людей, с которыми была в команде. Это те самые люди с горящими глазами, которые хотят что-то

изменить. Я очень люблю общаться с такими людьми, они меня вдохновляют, а в «ЖИВИ» - все такие!

Грудцина Александра: Мне безумно хочется сказать спасибо за все моменты, что я провела со своей ЖИВой семьей. И, конечно, спасибо Ольге Михайловне за атмосферу уюта и искренности, которую она создает каждый раз.

Опалева Алина: Выбирая одну вещь, за которую я бы хотела поблагодарить «ЖИВИ», я выберу Олю. Ольга Михайловна – человек, без которого не было бы всего этого. Этой невероятной команды, подвигов, которые мы с «ЖИВИ» совершаем изо дня в день, и атмосферы, которую создает именно она.

Романова Алина: Благодаря «ЖИВИ» я научилась ценить время и поняла, что есть люди, готовые прийти на помощь в любую минуту. До того момента, пока



Выпускники клуба ЖИВИ 2021 года

не вступила в эту команду, которая стала мне второй семьей, была уверена, что у каждого человека есть уйма времени, и тратила его на что попало, но, когда пришла в эту команду, поняла, что время - это, действительно, невероятно быстрая штука, которой важно уметь пользоваться и ценить.

Иванова Анна: Спасибо «ЖИВИ» за огромный опыт, который сложно получить где-либо еще, будучи школьником. Спасибо «ЖИВИ» за множество удивительных людей. До этого я и не знала, что в одном со мной городе живут такие талантливые ребята.

5. Пожелай что-нибудь напоследок новому поколению «ЖИВИ»

Моисеева Мария: Ребята, впивайте все, как губки. В будущем все, что вы узнаете в «ЖИВИ», пригодится больше, чем алгебра с ее логарифмами и литература с видами сложения стихов.

Баянсова Алсу: Говорите «да» возможностям и предложениям, людям и миру. Не только в «ЖИВИ», но и по жизни. Помните, однажды рискнув, можно остаться счастливыми на всю жизнь!

Курбатова Ксения: Никто не сделает вашу работу лучше вас. Будьте собой. Работайте на совесть. Всем мира.

Турбина Софья: Я желаю новому поколению не бояться ответственности и никогда не останавливаться на своем пути, несмотря ни на какие преграды.

Суханова Екатерина: Желаю новому поколению

«ЖИВИ» делать все с душой и не делать то, что заставляют, потому что так с душой не получится. А все, что не делается с душой - это плохо, даже если это хорошо!

Грудцина Александра: «ЖИВИ» - место, где рады любому человеку, который не боится развиваться, стремиться к лучшему и показывать себя!

Опалева Алина: Будущему поколению хотелось бы пожелать одну самую главную вещь - не бояться. Потому что именно от этого зависит, будет ли реализована твоя, возможно, самая классная идея. Не бояться - значит быть инициативным, открытым и готовым делать то, что сделает наш мир чуточку лучше.

Романова Алина: Я хочу пожелать каждому, кто совсем недавно пришел в «ЖИВИ», ценить то место,



Совет 2021 года клуба ЖИВИ

где вы находитесь. «ЖИВИ» не случилось бы в вашей жизни просто так! И я хочу, чтобы все вы помнили, что каждая маленькая победа ведет вас к большому!

Иванова Анна: Желаю новичкам не бояться трудностей, потому что каждая решенная проблема, каждое проведенное мероприятие и каждый написанный материал делают вас более стойкими,

развивают вас как личностей. Пусть моментами кажется, что все слишком трудно и страшно, помните, что все ваши труды окупятся, а страхи исчезнут с постоянной практикой.

Кажется, все. Хотя я уверена, что никаких слов не хватит, чтобы полностью рассказать нашу ЖИВую историю! А от себя добавлю, ведь я тоже выпускница, «ЖИВИ» - это то место, где я стала увереннее, обрела друзей, с которыми надеюсь дружить всю жизнь, и, конечно же, получила возможность стать частью многих интереснейших событий. Спасибо! И действительно, «ЖИВИ» не случилось бы в жизни просто так...

Екатерина Князева



Благодарности пост!

Нам 13 лет! Столько лет быть актуальными и востребованными нелегко. Но это возможно благодаря тем, кто рядом. **Сегодня мы благодарим читателей – а это:**

- 150 команд-подписчиков на газету и более 2300 участников группы!

- 1200 читателей в сети Интернет!

- 56500 экземпляров газеты за 13 лет!

Спасибо авторам 2020 года:

- Азалии Набиуллиной,
- Анастасии Усмановой,
- Ангелине Двиняниной,
- Анне Михайловой,

- Анне Ушаковой,
- Дарье Евтух,
- Людмиле Букиной,
- Людмиле Суетиной,
- Наталье Гагариной,
- Светлане Варанкиной,
- Софии Сабрековой,
- Татьяне Павловской,
- Эрику Бельтюкову,
- а также волонтерам отрядов «HELP» ЦДТ Устиновского района,
- «Добро» школы 77,
- «Апельсин» школы 50
- «С майлики-футболисты» школы 31.

Большая признательность:

- А.В. Бречалову и команде

Удмуртии;

- Управлению образования Администрации города Ижевска;

- Центру детского творчества Устиновского района и лично **В.А. Лобановой;**

- Удмуртской организации Российского Союза Молодежи;

- Волонтерскому движению детей и подростков за ЗОЖ г. Ижевска и лично **Р.Ф. Хисматовой;**

- Министерству по физической культуре, спорту и молодежной политике УР;

- Молодечному центру Удмуртской Республики и Ре-

сурсному центру поддержки добровольчества;

- Удмуртскому региональному отделению Российского движения школьников;

- Молодечной общественной организации «Атмосфера»;

- Организации «Православная молодежь Удмуртии»;

- Типографии «МарШак» и лично **М. А. Милюковой** и типографии «Мегалайн» и лично **Н.Г. Гасниковой;**

- и нашему консультанту, корректору и просто хорошему человеку, директору школы №78 **И.А. Фефиловой.**

Спасибо!

ВНИМАНИЕ! ЭКО-КОНКУРС!

Не секрет, что сейчас все буквально ОЗАБОЧЕНЫ экологией и пытаются помочь природе разными способами, сокращая отходы и придумывая новые способы применения старым вещам. Наш волонтерский отряд "HELP" уже включился в "Эко-движение" и в начале февраля мы запустили конкурс "Эко-БОКСОВ", который продлится до конца месяца. Еще не слышали? Тогда читайте внимательно!

Чтобы мусора было меньше, нужно его переработать. А чтобы переработать, отходы необходимо разделить. Для этого потребуется КОНТЕЙНЕР или БОКС, в котором вы можете хранить батарейки / крышечки, а затем сдать в пункты приема.

Предлагаем тебе сделать свой ЭКО-БОКС для определенного вида отходов и принять участие в нашем конкурсе!

Ты можешь СДЕЛАТЬ его из любых материалов и УКРАСИТЬ, как твоей душе угодно.

ВЫСТАВИТЬ ФОТОГРАФИЮ своего творения в ВК с хэштегами #МойЭкоБокс #VONHELP #ВолонтерыИжевска.

Вкратце ОПИШИ важность таких боксов.

Чтобы быть в курсе всех событий конкурса, подписывайся на группу Волонтерского отряда "HELP" и следи за новостями.

Распространяй информацию среди друзей и знай, что грандиозное начинается с малого.

Азалия Набиулина

Просветись! Книги об экологии

- **Ирина Жукова** "Я забочусь о планете. Простые способы сделать каждый свой день экологичным"

- **Натали Фи** "ЭКОsapiens. Простые правила осознанной жизни"

- **Яна Потреки** "Zero waste. Осознанное потребление без фанатизма"



Мы пишем о жизни, для жизни и ради жизни!

#газетаживи

Печатное издание #ВолонтерыИжевска и #УТРОПСМ

vk.com/gazeta_zhivi
426075 г. Ижевск, ул.Союзная,75
Центр детского творчества Уст.р-на
т.8(3412)30-58-44, с.т.8-906-8188632
e-mail: volonter_gazeta@mail.ru

Издаётся в г. Ижевске с 19 февраля 2008 года. Зарегистрирована в рестре школьной прессы России в августе 2009 года.

Руководитель газеты: Ольга Лихачёва.

Главный редактор: София Симанова. **Выпускающий редактор:** Полина Кожевникова.

Над выпуском работали: А. Векшина, А. Грудцина, А. Евстафьева, А. Терентьева, А. Турушева, В. Санникова, В. Чайникова, Е. Князева, Е. Мазитова, Е. Шушков, К. Курбатова, К. Ончукова, М. Моисеева, С. Петрова, С. Турбина.

Выходит ежемесячно в Удмуртии с 1 сентября 2010 года.

Тираж 500 экз.