



Мы пишем о жизни, для жизни и ради жизни!

#газетаживи

Печатное издание #ВолонтерыИжевска и #УТРОРСМ

#ЖИВые новости

Свежие новости об активной молодежи Удмуртии! **Скорее читайте!**

2

#ЖИВИ сумом

Стоит ли участвовать в **олимпиадах**? Какие книги нужно прочитать до **ОГЭ, ЕГЭ**?

4

#ЖИВИ здорово

Правильное питание – это невкусно? Докажем обратное!

6

#ЖИВИ волонтерством

11 причин стать **международным волонтером**. Рубрика **#волонтерымира** и кое-что новое...

8

акция

КЛУБОК ДОБРА

Сделай эту осень теплее!



С каждым днем столбик термометра опускается все ниже, а это значит, что пришла пора запускать акцию, которая уже не первый год проходит в Удмуртии.

Она посвящена Международному дню Пожилого человека и объединяет всех неравнодушных, желающих помочь людям, вынужденным встречать морозы на улице.

Самое время идти в гости к бабушкам, общаться с ними, брать в руки спицы, нитки и начинать творить! Каждая пара носков, варежек, а возможно, даже свитера и шарфы, связанные с любовью вами и вашими старшими родственниками, отправятся согреть своих новых хозяев.

с 1 по 31 октября

приносите вещи в редакцию (ЦДТ Устиновского района, Ижевск, ул. Союзная, 75) и почувствуйте свою важность и нужность!

Все участники акции получат сертификаты.

Мы ждем Вас!

Итоги ЖИВого лета

Более 30 мероприятий, 4 лагерных смены, 66 дней летних трудовых бригад и более 450 кубов собранного мусора. Каким же было «ЖИВое лето» 2019? Подводим итоги!

2



#ЖИВИ искусством

Ван Гог жив?! Новые **#Живые истории** с проектом «**Эктоника**», киноновинки осени 2019 и многое другое!

11

#ЖИВИ зажигаЙ

Секонды стали популярнее **масс-маркета**, это правда? **Что посмотреть** в мире и в Удмуртии?

12

#ЖИВИ творчеством

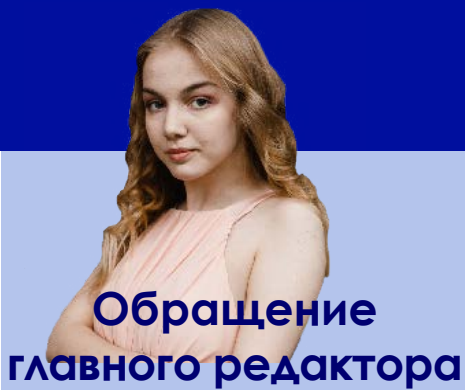
Как в одночасье стать **президентом** и **лучшим оратором** страны? Расскажем!

14

#ЖИВИ играЙ

Вы **сова** или **жаворонок**? Самое время узнать!

16



Обращение главного редактора

Привет, друг! Позади самое долгожданное время года – лето. Как оно прошло у тебя? Лично я провела его отлично. Успела поработать вожатой, о чем мечтала так долго, отдохнула в Казани, а также провела время со своими друзьями. С гордостью могу заявить, что это лето было самым лучшим.

Ступила осень. Это прекрасная пора, преображающая природу до неузнаваемости. Пожелтевшие листья, падающие с деревьев, по-осеннему ласковое солнце, освежающий ветерок – что может быть прекраснее? Осень – также прекрасное время, потому что начинается учеба. Для кого-то это очередной год в школе, а кто-то переходит на новый, совсем неизведанный этап своей жизни – студенчество.

Но и не стоит забывать, что осень – время задуматься о том, как сохранить заряд бодрости, обретенный за теплые месяцы. Рассказываю, как не слезь с простудой и свести к минимуму шансы стать жертвой осенней хандры. И пусть эти советы могут показаться кому-то очевидными, но мы все равно редко следуем таким простым и понятным правилам.

1) Сходите к доктору

Плановый медицинский осмотр – обязательно удел ипохондриков. Если у вас четвертый месяц заложен нос, и вы списываете все на «сезонную аллергию», пора прекратить себя обманывать и выяснить, что к чему.

2) Пощадите желудок

Непросто выстоять межсезонье без потерь для здоровья и внешности. Прибавить организму сил для борьбы с погодными изменениями и патогенными микробами можно, облегчив его ежедневную ношу – как минимум по части питания. Ограничьте количество сахара в рационе, отдав предпочтение сложным углеводам.

3) Не прекращайте двигаться

Спорт – по-прежнему важно и полезное дело, а тренировки на износ всегда можно заменить плаванием, пробежками или йогой. Последние теплые денюжки имеет смысл провести на свежем воздухе.

4) Смените уход за лицом и волосами

В условиях изменчивой температуры и влажности кожа и волосы требуют особого отношения. Три кита, на которых держится кожа в межсезонье: бережный пилинг, увлажнение и защита от воздействия окружающей среды. Волосам после испытания солнцем и морем нужно интенсивное восстановление.

5) Планируйте, выполняйте

Бороться с прокрастинацией и хандрой поможет грамотно выстроенный режим дня. Кому-то больше нравится выполнять дела по четкому расписанию, а для кого-то важны разнообразие и гибкость, так что для начала определите комфортный формат графика. В любом случае не помешает отправляться ко сну в одно и то же время и питаться более-менее регулярно.

С любовью, **Лиана Ханова**

День защиты детей

«Здоровье – великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других»

(с) **Томас Карлейль**

1 июня прошел грандиозный праздник, посвященный Международному дню защиты детей. Несмотря на пасмурную погоду, с самого утра юные посетители Зоопарка смогли прогуляться по аллее здоровья, посетить мастер-классы и посмотреть концерт.

Желающие попали на прием к педиатру, проверили зрение и проконсультировались с диетологом. Большой интерес вызвал мастер-класс по оказанию первой неотложной помощи.

«На самом деле я совершенно случайно узнала об этой акции. Но мне очень понравилась такая задумка: и на животных посмотреть, и о здоровье своем узнать! Буду рада вновь оказаться на подобном мероприятии», – поделилась мнением горожанка **Анна Хомкалова**.

Екатерина Князева

Лазер-ран в Ижевске

Лазер-ран – это молодой и стремительно развивающийся вид спорта, являющийся одной из дисциплин современного пятиборья. Спортсмены бегают дистанцию 3200 метров со стрельбой из лазерного пистолета на 4-х огневых рубежах. Как официальный вид спорта лазер-ран появился в 2015 году.

2 июня в Ижевске прошли соревнования по лазер-ран. Солнечная погода, спортивный дух, соревновательный азарт – все работало («на») событие.

Более 50 молодых спортсменов смогли показать свое мастерство в беге и стрельбе.

«Лазер-раном я занимаюсь со второго класса. Сегодняшние соревнования – это опыт, который поможет мне в дальнейшей спортивной карьере. Сейчас девушек в этом виде спорта мало, но я планирую стать профессиональной спортсменкой», – рассказала участница **Полина Бражникова**.

Алсу Баянасова

Сердце донора

«Донорство – это (тихий подвиг) во имя других»

14 июня весь мир отметил День донора. Город Ижевск не стал исключением. В парке имени Кирова прошло торжественное открытие инсталляции «Сердце донора». Там же были награждены почетные доноры города.

«Первый раз я сдала кровь по просьбе, а потом уже сама хотела. Не бойтесь сдавать кровь, ничего страшного в этом нет. Кто-то говорит, что это вредно, но я так не считаю», – рассказала почетный донор **Нина Валерьевна**.

Мария Моисеева

Беги со мной!

В ночь с 20 на 21 июля на набережной Ижевского пруда прошел ночной спортивный забег «Беги со мной!».

Он объединил около 800 спортсменов, любителей и просто активных горожан. Самые юные ижевчане и люди в маскарадных костюмах бежали 600 метров, а профи («забегали») на 2, 5 и 10 км. Главными организаторами праздника выступила компания «Доктор +». Поэтому негласный девиз события стал «Будь здоров!»

«Было очень здорово! Финишировала и сразу же ишу, где и когда будет следующий забег. Решаю, какую выбрать дистанцию. Планирую, как подготовиться», – написала на своей странице в FB автор и редактор Первого Городского Школьного Телевидения **Елена Крапчина**.

#газетаживи ловит ритм

С 17 по 21 августа в лагере «Дзержинеш» прошла профильная смена («В отрядном ритме»), организованная Студенческими отрядами Удмуртии. Участниками смены стали активные ребята от 14 до 17 лет.

На смене ребята познакомились с деятельностью студенческих отрядов России, узнали об истории их появления и прошли уникальный квест «#Я_в_отряде».



Каждый день участников ждали интересные мастер-классы, на которых ребята получили знания о том, как создать команду мечты, организовать самое крутое мероприятие, научиться правильно распределять время, ставить цели и многое-многое другое.

«Мне очень понравились ВСЕ мастер-классы. Я узнал много нового. Больше всего мне понравился мастер-класс «Секреты Юлия Цезаря. Как всё успеть?». Нам рассказали, как распределять дела по мере их важности и срочности. Это очень поможет мне в будущем», – рассказал **Иван Мельников**, участник смены.

Участники смены не только обучались, но и участвовали в различных досуговых мероприятиях. Ребята проявили свои творческие умения на вокально-танцевальном шоу, командный дух на весёлых стартах, ум и смекалку в игре «Ночной дозор» и на коммуникативных боях.

«От смены у меня остались только самые яркие воспоминания. Каждый участник зажигал и проявлял себя. У меня были самые замечательные отношения с командой. Ощущались поддержка и взаимопомощь в течение всего времени, проведенного вместе. Я бы хотела снова поехать на смену «В отрядном ритме», чтобы поймать ритм РСО в третий раз», – поделилась впечатлениями вожатая красной команды **Алина Вахрушева**.

Полина Маркова, Анна Иванова

Трудовое лето

В лагере «Дзержинеш» с 7 по 8 сентября прошёл республиканский фестиваль подростковых трудовых бригад «Трудовое лето», организованный Министерством по физической культуре, спорту и молодежной политике совместно со Студенческими отрядами Удмуртии. Участниками смены стали Трудовые подростковые бригады нашей республики. На смене ребята подвели итоги трудового лета, выбрали лучшие трудовые бригады и многое другое.

«Я впервые на фестивале «Трудовое лето». Очень информативно, много полезной информации. Отличная возможность познакомиться с другими трудовыми бригадами. А приятным дополнением стало присутствие Студенческих отрядов: давно хотела познакомиться с их деятельностью. Спасибо организаторам за прекрасные выходные», – поделилась впечатлениями **Софья Крюкова**.

На протяжении дня участники ждали интересные мастер-классы, на которых ребята получили знания о том, как создать команду мечты, организовать крутое мероприятие, шутить в КВН и многое-многое другое.

«Фестиваль «Трудовое лето» - стал перезагрузкой после первой школьной недели. Организация была на высшем уровне, не было ни минуты свободного времени. Регистрация, знакомства, репетиции, мастер-классы, спортивные игры, выступление на сцене - день был очень насыщенный», - рассказывает **Софья Павленко**.

Участники смены не только обучались, но и участвовали в различных досуговых мероприятиях. Ребята продемонстрировали физическую подготовку на весёлых стартах, а знания профессий в игре «Где логика?».

Параллельно трудовые бригады принимали участие в конкурсах визиток, видеороликов, стенгазет, фотографий и стихотворений, объединённых темами «Сделано в Удмуртии» и «Труд крут!»

«Этот фестиваль прекрасен. Мне очень нравятся мои детки, потому что они очень милые, у них много идей. Я уверена, что каждый из них найдет «свою» профессию, которая будет им по душе. Хочу, чтобы работа их всегда радовала и никогда не расстраивала», - высказала свои пожелания **Софья Бызгина**, куратор зеленой команды.

Ксения Курбатова

Живи в движении

Для участников Российского движения школьников Удмуртии август стал ярчайшим месяцем лета. А все потому, что с 25 по 29 августа в «Лесной стране» прошел третий республиканский форум актива.

Форум объединил лидеров и новичков со всей республики. Кроме того, участниками смены стали ребята из движения «Юность». А в первый день прошла встреча педагогов, где обсуждались перспективы совместного развития организаций.



Каждый день участники проходили обучающие по направлениям движения. Ребята перенимали опыт специалистов разных сфер и сразу же применяли его на практике. Составление сценария телепрограммы, подготовка устных выступлений, организация работы команды - во всем этом практиковались активисты.

«Я побывала на смене РДШ впервые и считаю, что она полностью удалась! Прошло много интересных мастер-классов, но особенно мне запомнилась встреча с ведущими радио «Адам». Жаль осознавать, что следующая смена не скоро, но я еще долго буду вспоминать самые яркие моменты и время, проведенное с отрядом!» - поделилась эмоциями **Татьяна Татьяникова**.

Главная роль в проведении смены была отведена детскому организационному комитету. Он стал самым многочисленным за все

(102-103)

время проведения форумов. Ребята смогли попробовать себя в роли вожатых, фотографов и видеорежиссеров, ведущих и сценаристов.

«В этом году я ездила в роли организатора внеучебных программ. Оргкомитет - это одна большая команда, в которой каждый имеет большое значение. Тут я смогла получить бесценный опыт, а также поделиться своими навыками с другими. Ну и, конечно, не обошлось без потрясающей атмосферы, которая заряжает тебя на протяжении всего времени форума», - рассказала **Ксения Дьяконова**.

Самым ожидаемым событием форума стали выборы председателя детского совета. Им стала Анна Богдан, а ее заместителем - Михаил Половонистов.

«Я рада, что у меня появилась возможность попробовать что-то новое!» - поделилась **Анна Богдан**.

Екатерина Князева

Активируйся с РСМ

«Думайте о прошлом лишь тогда, когда оно будит одни приятные воспоминания!»

(с) Джейн Остин

Вспоминая последнюю неделю августа, в голове возникают только приятные воспоминания. С 27 по 31 августа в молодежном лагере «Ёлочка» прошла летняя смена лидеров молодежных и детских объединений Удмуртии #АКТИВАТОР.



80 участников были разделены на команды по направлениям: старт, развитие и лидеры. В каждой команде были первоклассные кураторы - вожатки, которые всегда направляли и помогали. Ежедневно для ребят проходили мастер-классы, лекции и тренинги от приглашённых спикеров и вожатых. В течение смены каждый смог открыть для себя что-то новое, никто не уехал без полезной информации. Темы были разнообразными: «Как построить эффективную команду», «Ораторское искусство», «Сторителлинг».

«Я научилась планированию деятельности, контролю и делегированию крупных задач. Узнала, как правильно мотивировать членов команды. Я стала креативнее мыслить и импровизировать в нужные моменты», - прокомментировала образовательную программу активистка Глазовской МО УТРО РСМ **Любовь Ельцова**.

«#АКТИВАТОР. Название смены полностью описывает всё то, что там происходило. Я АКТИВИЗИРОВАЛАСЬ! Многое из того, что узнала, планирую активно применять в дальнейшем со своей командой», - поделилась впечатлениями от смены член Сюмсинской МО УТРО РСМ «РОМАНТИК» **Анастасия Жуйкова**.

Помимо учёбы ребята были заняты и развлекательной программой. Каждый день арт-группа проводила вечерние творческие дела, к некоторым из которых команды готовились, к другим же подготовка была не нужна.

По итогам смены 20 человек пополнили ряды членов Удмуртской организации Российского союза молодёжи.

Лиана Ханова

Реки и леса - чище, жизнь - проще!

«Природа не терпит неточностей и не прощает ошибок» **(с) Ральф Уолдо Эмерсон**

Пришло самое время подвести итоги реализации проекта «Вернем реки городу».

«Вернем реки городу» - проект в рамках программы Ассоциации социальных инициатив «100 городских лидеров». В Ижевский пруд впадают реки Малиновка, Пазелка, Подборенка, Шабардинка и ручей Пионерский. Цель проекта заключается в том, чтобы очистить водные артерии нашего города и использовать их по назначению.

За лето 2019 была проделана огромная работа по сбору мусора и очистке рек нашего города. Именно благодаря этому проекту многие подростки нашли для себя тот самый способ

заработка в летние месяцы, независимо от их возраста на тот момент.

Большинство из нас понимает значимость проблемы большого количества отходов в современном мире, но порой понимать недостаточно, необходимо действовать и искать пути решения проблемы. Статистка поможет осознать масштабы данного проекта, поэтому самое время поговорить о цифрах.

66 рабочих дней

Именно столько дней участники проекта улучшали экологическую ситуацию в городе, получая от этого удовольствие с каждым днём все больше и больше.

7 субботников

Встреча на субботнике - это что-то большее, это то время, когда ты делаешь выбор между тем, чтобы остаться в кровати или сделать что-то действительно стоящее в свой выходной. Те, кто стали участниками субботников, сделали выбор в пользу счастливого и чистого будущего.

Около 250 часов работы

Часов, когда с каждым собранным мешком экологическая ситуация становилась лучше и лучше, а мусора меньше и меньше. В настоящее время большое количество мусора является одной из основных проблем.

Более 450 кубов с бытовым мусором

Проблема утилизации отходов усугубляется в основном потому, что большая часть товаров народного потребления обречена на очень кратковременную службу человеку. Они куплены, потреблены и выброшены без должного отношения к их остаточной ценности. Шокирует количество энергии и затраты на восстановление окружающей среды при такой структуре потребления.

Не меньше 7 725 мешков

Такая большая цифра, но на самом деле вокруг ещё множество мест в городе, которые мы просто обязаны посетить, поэтому ещё все впереди!

Масштабы поражают! За лето 2019 трудовые бригады смогли очистить участок от ул. Кирова до ул. 5 Подлесной, береговую линию реки Подборенка, участок от ул. Кирова до Ижевского пруда с двух сторон, территорию около реки Иж, лесопосадки в районе ул. Ракетная, санатория Сосновый, Первомайского и Октябрьского районов, более пяти родников.

На самом деле, подобные проекты по очистке территории города Ижевска проводятся уже с 1993 года, просто до этого они не афишировались или просто представлялись под другим именем. Впереди лето 2020, а это значит, что в следующем году нас ждёт что-то еще более грандиозное!

Алина Опалева



Продуктивный год с «ЖИВИ»

Продуктивность. Все о ней говорят, но как же ее добиться? Об этом вы узнаете в нашей статье.

1. Не работайте слишком много, а повышайте свою продуктивность

Выдержка из доклада 1980 г. от «The Business Roundtable», в котором исследовалось влияние сверхурочного труда на результативность строительных проектов: «Чем больше вы работаете, тем менее эффективными становитесь в краткосрочной и (особенно) в долгосрочной перспективе».

2. Отводите больше времени на сон

Недавние исследования показали, что оптимальная продолжительность сна составляет 7-8 часов. У тех людей, которые спали больше или меньше это

го срока, когнитивные функции (способности к знаниям) были снижены.

3. Фокусируйтесь на наиболее важных действиях

В соответствии с законом Паретто, 20% усилий производят 80% результата, а оставшихся 80% забирают 20% усилий. Вместо того чтобы увеличивать объем работы, нужно фокусироваться на действиях, которые приносят наибольшую отдачу, а все остальное отбрасывать. Иными словами, занимайтесь в первую очередь наиболее важными задачами.

4. Позвольте людям помочь вам

Делегируя полномочия, вы позволяете принимать решения на местах, что значительно по-

вышает их качество и быстроту. Иногда невозможно все сделать самому. Вместо того чтобы тратить время и энергию, перегружая себя или пытаясь сделать это в одиночку, позвольте другим помочь вам.

5. Перестаньте работать и отведите немного времени для рефлексии

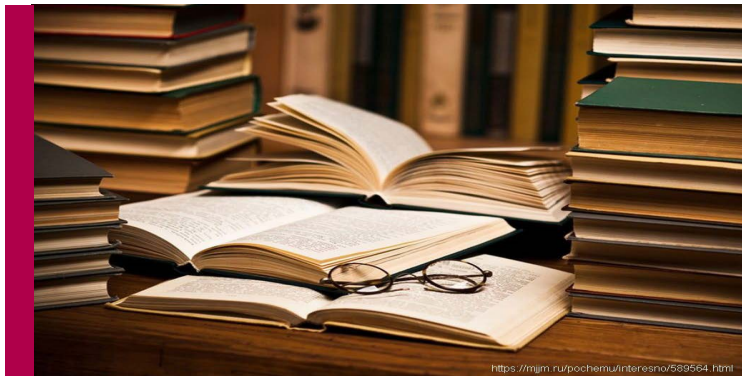
Очень важно периодически оставлять работу и проводить время наедине с собой. Одно из текущих исследований Гарварда показывает, что люди формируют более яркие и правильные воспоминания, если считают, что они переживают это в одиночку. Другое исследование указывает на то, что непродолжительное одиночество помогает повысить

уровень эмпатии – это способность одного человека сосредоточиться на эмоциональном состоянии другого человека, и разделить или прочувствовать его переживания так, словно они собственные. Так же было обнаружено, что определенное количество одиночества помогает подросткам улучшить свое настроение и заработать хорошие оценки в школе.

Возьмите себе за правило ежедневно, в любой ситуации находить время для рефлексии и размышлений. Это позволяет включить подсознание для поиска решений проблем. Помните, что умение отвлечься также важно, как способность концентрироваться на выполнении задачи.

Мария Моисеева

10 универсальных книг для ОГЭ/ЕГЭ по русскому языку



1 «Преступление и наказание» Ф.М. Достоевский

В этом романе поднимается широкий спектр вопросов: искупление грехов, выбор жизненного пути, становление личности, алчность и цинизм, изменение восприятия мира в зависимости от внутренних переживаний человека, чувство вины, неотвратимость наказания и многие другие. Большинство проблем романа показаны через личности главных героев – Родиона Раскольникова и Сони Мармеладовой.

2 «Гроза» А.Н. Островский

Пьеса, посвященная социальным и бытовым проблемам, показывает темный мир, в котором нет места для светлых эмоций. Они просто погибают под натиском ненависти, консерватизма и невежества. В произведении можно найти аргументы на темы предательства, социального расслоения, следования традициям и неприятия молодежи старым поколением, чувства вины, лжи в кругу близких, превратностей любви, взаимоотношений отцов и детей и так далее.

3 «Капитанская дочка» А.С. Пушкин

Немаловажно прочитать и это небольшое произведение, потому что повесть поднимает проблему о роли личности в истории. Также нельзя не сказать о милосердии, долге перед государством, родительской строгости, предательстве, социальном неравенстве и, конечно, о любви.

4 «Война и мир» Л.Н. Толстой

На примере историй трех семей на фоне войны с Наполеоном показаны вечные проблемы – это проявление лучших (или худших) качеств человека в критические моменты, неопытность молодой души и влияние окружения на становление личности. Также Толстой говорит о милосердии в лице Наташи Ростовской, о ветренности и малодушии – Анатоль Курагин.

5 «Тихий Дон» М.А. Шолохов

В романе-эпопее, посвященном жизни казаков в период Гражданской войны, одна из центральных тем – женская любовь и ее глубина. Также важнейшая проблема, поднятая Шолоховым, – выбор пути человеком.

Классик говорит о бесконечном стремлении к счастью, вопреки любым препятствиям, а также о человеческой похоти, влиянии инстинктов на жизнь человека. Сквозь все произведение прослеживается и тема рока, неотвратимости, искупления грехов.

6 «Уроки французского» В.Г. Распутин

Автор рассказывает о своей нелегкой жизни, когда мать послала его учиться в райцентр. Чтобы прокормить себя, он начинает играть на деньги, но как только начинает выигрывать, его бьют ребята. Учительница французского пожалела мальчика, начала заниматься с ним языком, но в итоге стала сама играть с ним и даже поддавалась, чтобы у мальчика были деньги. Но за этим их увидел директор и уволил учителя. Лидия Михайловна уехала домой через 2 дня. Больше автор ее не видел. Это произведение о доброте, сострадании и благородстве.

7 «На Западном фронте без перемен» Э.М. Ремарк

О смирении, воинском долге, неотвратимости смерти, равенстве перед войной и гибелью всех людей (вне зависимости от достатка, родословной и рода деятельности), дружбе и безразличии на войне к вещам, важным в мирное время, рассказывает Ремарк. В небольшом произведении можно найти аргументы почти на любую военную проблематику.

8 «Матренин двор» А. Солженицын

Рассказ «Матренин двор» повествует о деревенской жизни, в которую попадает главный герой. Он останавливается жить у пожилой женщины Матрены, которую все зовут на помощь,

и она никому не отказывает, несмотря на годы и болезни. Но она не выглядит заброшенной, к ней забегают подружки, сестры, но между тем в ее доме нет никого, кроме хромой кошки и фикусов. Постепенно рассказчик выясняет, что судьба у Матрены была нелегкой. Главной темой этого произведения является жизнь и быт русской глубинки, проблематика отношений простого человека с властью, нравственные проблемы.

9 «Обломов» И.А. Гончаров

Роман рассказывает о жизни Ильи Ильича Обломова. Илья Ильич вместе со своим слугой Захаром живет в Петербурге, практически не выходя из дома, и даже не поднимаясь с дивана. Он не занимается никакой деятельностью, не выходит в свет, лишь предается мыслям о том, как надо жить, и мечтам об уютной безмятежной жизни в родной Обломовке. Это произведение о мечте и реальности, дружбе, любви и многом другом.

10 «Отцы и дети» И.С. Тургенев

Это произведение повествует о конфликте старшего поколения и младшего и о молодежи того времени. Одним из главных персонажей романа является Базаров. Он не хотел жить как все, у него были четкие планы на жизнь, не такие как у других. Все меняется, когда Базаров влюбляется, и только уже умирая, он осознает, как был в своем мышлении и суждении не прав, и в особенности по отношению к своим родителям.

Диана Макарова



Олимпиады. Тебе это надо?!

Уже месяц школьники всей страны привыкают сутулиться за партами по шесть часов в день. Но не будем о грустном. Каждому из нас этот учебный год принесет что-то новое! Правда, для одних это будут новые синяки после физкультуры, а для других – новые победы в математике, химии, английском.

Насчет побед. К ним как раз приходят через синяки и растяжения, но если к спорту душа не лежит, стоит попробовать испытать свои умственные способности. Для этого у современных школьников есть масса возможностей.

Можно принять участие в коммерческих олимпиадах («BritishBulldog», «Кит» и др.), но результатом будет лишь диплом об участии, (а, возможно, подарок) и на этом все. Второй вариант – Всероссийская олимпиада школьников, на мой взгляд, более перспективный, так как при победе на всероссийском уровне есть возможность без экзаменов поступить в ВУЗ.

Но нужно адекватно оценивать свои силы и грамотно расставлять приоритеты. В этом тебе поможет наш список плюсов и минусов участия в олимпиадах.

✦ при подготовке ты получишь массу ценной информации, которую не узнаешь на уроках;

✦ как правило, учителя снисходительнее относятся к участникам олимпиад и идут им на уступки, поскольку «олимпиадник» работает на имидж школы (сужу по своему опыту);

✦ несмотря на лояльность учителей, готовясь к олимпиаде, ты отдаешь одному предмету, а вот догнать материал на других будет затруднительно;

✦ олимпиада, как ни странно, своеобразный тренинг психики перед будущими экзаменами: ограниченное время, концентрация, умение сосредоточиться на задании;

✦ но если тебе придется выбирать между олимпиадой и подготовкой к экзаменам, помни, что на олимпиаде ты соревнуешься с другими ребятами, в то время как на экзамене твои соперники – стресс и время.

Надеюсь, наш список поможет определить, что сейчас для тебя важнее. Искренне желаю успеха во всех начинаниях!

Екатерина Князева

#Учись_с_ЖИВИ

Прошло лето, и наступила осень. С желто-оранжевым временем года приходит и школьная пора. А это значит, что пора изучать новые темы по любимым предметам. С изучением географии сегодня я тебе хочу помочь. Представляю подборку сайтов для изучения этого интересного предмета.

1) Geographer.ru

Новые книги по географии. Статьи на географические темы. Полезные ссылки. Стихи о городах и странах.

2) Geo-Site.ru

Географический портал Ойкумена. Много информации по физической географии. Землеведение, континенты, климат.

3) Geo-Tour.net

Все, что ты хотел знать о географии. География стран и континентов, карты стран мира и материков, ЭП, история стран мира. Население и климат стран мира. Статистические данные, интересные факты, словарь. Материалы для рефератов и докладов.

4) RGO.RU

Планета Земля – межпредметный образовательный портал Русского географического общества.

5) Географическая энциклопедия онлайн (gufo.me/geogenc_a/). Словарь географических названий.

Удачи тебе в новом учебном году и только хороших отметок!

Лилиана Ханова

#ЖИВИуспехом

Эта рубрика об успешных подростках. Сегодня расскажем о Мэдди Зиглер.

Этой девушке было 11, когда она стала одной из самых знаменитых танцовщиц в мире. Именно в этом возрасте она снялась в клипе певицы Си («Chandelier»), который, по мнению Нолан Фини (обозревателя из журнала Time), был назван лучшим танцем 2014 года. Всего Мэдди снялась в 8 клипах певицы.

Зиглер не только танцовщица,

но и актриса. Она снималась в таких сериалах как «Остин и Элли», «Никки, Рикки, Дикки и Дон». Более того, в октябре 2016 года она создала собственный бренд одежды для подростков под названием «Maddie Style».

У Мэдди множество наград. Она одержала победу на «People Choice Awards 2016» в номинации «Seriously Person», а в 2018 году третий год подряд выиграла награду Choice Dancer на церемонии Teen Choice Awards.



В марте 2017 года Зиглер представила свою автобиографическую книгу «The Maddie Diaries».

Она говорит:

«Я понимаю, как люди могут делать предположения на основе того, что они видят, слышат или читают - это легко. Вот почему

я подумала, что написать книгу - это действительно хорошая идея. Мне, может быть, всего 14, но есть так много вещей, которые я люблю и о которых забочусь, и так много других сторон того, кто я есть».

Сейчас Мэдди Зиглер продолжает развиваться в различных сферах своей деятельности и сотрудничает с исполнителями и режиссёрами клипов.

Полина Маркова

Определяющий фактор удачи

Удача и неудача – это вопрос сугубо случайный, но почему-то есть люди, которым везет мало, а есть те, кому всегда и во всем симпатизирует фортуна. Неужели у фортуны есть свои «любимчики»? По каким критериям она их выбирает, можно ли повлиять на ее выбор?

Для начала давайте условимся, удача никак не связана ни с богами, ни с суевериями, удача – это положительный исход осмысленного взаимодействия человека со случайностью, а неудача – отрицательный.

В 2005 году в Англии провели эксперимент, чтобы выявить разницу между везучими и невезучими. Ученые собрали людей, кто считает себя абсолютными неудачниками и тех, кто не сомневается в своем везении. Участникам эксперимента выдали газету и попросили, как можно быстрее посчитать все картинки на всех ее листах, но на второй странице была большая надпись: «не напрягайся, здесь 45 картинок».

В итоге оказалось, что удачники в среднем выполняли это задание намного быстрее неудачников, а все потому, что неудачники в упор не замечали эту надпись. Надпись как бы выходила за рамки их внимания, они были настолько целеустремлены, что отвлекаться на какие-то мелочи, наподобие надписей в полстраницы, было просто недопустимо, потому что это, с их точки зрения, никак не поможет продвижению к цели.

Исследователи заметили, что неудачники – люди довольно тревожные, они боятся ошибок и неудач, поэтому фокусируют все внимание на недопущении неудачи, из-за чего на удачу просто не хватает внимания, и она проплывает где-то рядом. Так же замечено, что везучие люди чаще были в ситуациях, где все что угодно может пойти не так, что довольно сильно увеличивает их способность взаимодействовать со случайностью.

Целеустремленность, как и все прочие, хороша в меру, ее чрезмерное проявление не дает мозгу найти более простой маршрут к выполнению цели,

что просто исключает удачу во многих ее проявлениях. Если не видеть ничего, кроме своей цели, вы никогда ее не достигнете.

Но это не значит, что цели не нужно прописывать в точности, дотошный план всегда полезен, но вы должны уметь от него отклоняться, напрягаться, но не слишком сильно, так, чтобы жить сейчас, а не когда-то в конце плана.

Вы сами определяете свою судьбу, и только вы являетесь определяющим фактором своей удачи.

Кирилл Паньков

Любишь животных? Тогда вегетарианство тебе в помощь!



Вегетарианство сейчас в моде. Оно появилось под влиянием индийских религий, которые запрещали употребление мяса. Позже в Англии было основано первое вегетарианское общество, которое дало толчок для развития подобных обществ по всему миру.

У вегетарианства есть свои мотивы для существования. На-

пример, медицинские. Врачи утверждают, что вегетарианская диета способна снизить риск рака и ряда сердечно-сосудистых заболеваний. Правильное сбалансированное питание, исключая желатин и различные другие добавки, не дает организму ослабеть.

Кто-то же переходит на вегетарианство из-за этических мотивов. Любовь к животным растет с каждым новым домашним питомцем. Бывает, что кто-то заводит куриц для получения яиц, коров – для молока и так далее. И вегетарианцы, придерживающиеся своих мотивов, могут даже протестовать против эксплуатации животных, использующихся для получения мяса и других продуктов.

Но вегетарианство – это не от-

каз от всех продуктов животного происхождения. Есть лакто-вегетарианство, ово-вегетарианство, веганство. Первые два вида подходят для людей, лишь недавно перешедших на этот тип питания.

Лакто-вегетарианство исключает лишь продукты животного происхождения, кроме молочной продукции. Молочные продукты на данном этапе являются основным источником белка. Данный этап вегетарианства не вредит здоровью человека, потому что в молочных продуктах содержатся необходимые для нас вещества и витамины.

Ово-вегетарианство же исключает все продукты животного происхождения, кроме яиц. Яйца не воспринимаются как продукт убийства

и потребляются для получения организмом белка.

Но есть еще один тип вегетарианства, который исключает любую пищу животного происхождения.

Веганство – это строгий тип питания, имеющий свои определенные правила. Оно наиболее часто практикуется из этических соображений, где веганы отказываются как от продуктов животноводства, так и пчеловодства.

Несмотря на то, что большинство людей в мире мясоеды, вегетарианство развивается и привлекает все больше сторонников. Если вам жалко ни в чем не повинных животных, то вегетарианство хороший способ прекратить это.

Максим Мустафин

Миф: правильное питание – это невкусно

Сегодня я хочу поговорить с тобой о пользе правильного питания и развеять миф о том, что это невкусно.

Не секрет, что тело – отражение

того, что ты ешь. Если у тебя есть какие-то высыпания на коже, ты чувствуешь себя некомфортно в своем теле, то, в первую очередь стоит изменить рацион пи-

тания. И я помогу тебе в этом. Мы поговорим о пользе отдельных продуктов, и я расскажу, какие вкусные и сытные блюда можно из них приготовить.

Что такое «zero waste», или Как мы можем помочь природе?

4 500 000 000 тонны мусора (!) поступает на свалки ежегодно.

Zero Waste – это глобальная цель, направленная на изменение образа жизни людей и сведение мусора к нулю.

Горы отходов и мусорные реки – недалекое будущее человечества. Ты – это то, чем ты живешь и дышишь. Ты – часть живой природы!

Концепция «ноль отходов» – популярное эко-направление на Западе. В России движение только делает первые шаги. Главная задача – сократить количество производимого мусора. Ты можешь сделать это уже сегодня!

1 Откажись от покупки пакетов, носи продукты в рюкзаках или шопперах – тканых сумках.

2 Заменяй пластиковые бутылки на одну многоразовую из стекла или металла.

3 Бумажный снаружи, пластиковый внутри, не поддается переработке... Все это про «экологичный» бумажный стаканчик. Если ты любитель кофе, то этот совет для тебя. Бери с собой термокюжку и проси налить свой ароматный напиток именно в нее.

ВАЖНО! Используй то, что у тебя уже имеется, а не покупай новые эко-товары.

Ты можешь поменять мир, совершая маленькие поступки каждый день! Это так здорово!

София Симанова

№10-11

Творог

В твороге содержатся аминокислоты, которые помогают телу производить белок, необходимый для организма. Также этот молочный продукт содержит большое количество питательных веществ. В число элементов входит витамин B12 (для функционирования нервной системы), витамин B2 или рибофлавин (для метаболизма), витамин А (полезен для выработки клеток, отвечающих за иммунную систему и состояние кожи) и кальций (для крепких костей).

Рецепт: овсяно-творожная запеканка с яблоками (на 100 грамм – 85 ккал)

Ингредиенты:

Творог обезжиренный – 180 г.
Яблоки – 50 г.
Яйцо – 1 шт.
Овсяные отруби – 2 ст. л.
Йогурт натуральный – 1 ст. л.

Приготовление:

Творог размять вилкой, добавить отруби, хорошо перемешать. Яблоко помыть, мелко порезать. Добавить в творог яблоко, взбить смесь с яйцом. Хорошо все перемешать. Выложить в форму для запекания, смазать йогуртом. Запекать при 190 градусах 20-25 минут.

Брокколи

В твой рацион обязательно должны входить овощи. Они обеспечивают наш организм пищевыми волокнами – клетчаткой. Брокколи – это одна из разновидностей капусты, которая отличается необычной формой и ярким зеленым цветом. Этот овощ богат множеством витаминов и минералов, среди которых витамины А, К, С (суточная норма), а также калий, фосфор, железо, кальций и магний. Брокколи не только полезный, но еще и очень вкусный овощ!

Рецепт: куриная запеканка с овощами (на 100 грамм – 101 ккал)

Ингредиенты:

Куриное филе – 600 г.
Брокколи – 150 г.
Перец болгарский – 1 шт.
Лук – 1/2 шт.
Для заливки:
Яйцо – 1 шт.
Молоко – 50 г.
Сыр – 80 г.
Соль, перец – по вкусу.

Приготовление:

Овощи разморозить, просушить, чтобы не было жидкости, перец нарезать небольшими брусочками, лук полукольцами измельчить. Курицу нарезать порционными кусочками. Форму для запекания смазать каплей оливкового масла, выложить курицу и сверху овощи. Залить смесью из молока и яйца, посыпать сыром. Поставить в разогретую до 180° духовку на 30-40 минут.

Форель

Польза форели заключается в том, что она насыщает организм огромным количеством питательных компонентов. Она улучшает работу головного мозга и производительность человека, а также устраняет чувство вялости и усталости. Благодаря входящей в состав кислоте Омега-3, форель стимулирует работу головного мозга, а также успокаивает нервную систему.

Рецепт: запеченная форель (на 100 грамм – 220 ккал)

Ингредиенты:

Форель – 500 г.
Лук репчатый – 2 шт.
Морковь – 2 шт.
Оливковое масло – 20 г.
Сок лимона, соль, специи – по вкусу

Приготовление:

Форель промыть, обсушить. Разрезать на 2 филе, аккуратно снять реберные кости и кожу и нарезать на кусочки. Посолить, поперчить по вкусу, сбрызнуть оливковым маслом и оставить на 2-5 минут. Лук нарезать полукольцами, морковь – соломкой. На противень выстелить лист фольги, смазать середину маслом, выложить на него подушкой смесь из моркови, лука. На овощи уложить рыбу, сбрызнуть лимонным соком, затем свернуть фольгу («корабликом»). Запекать в духовке при температуре 200° – 15 минут. Гарнир может быть любой, например, гречневая каша.



Всемирный день сердца



В организме человека все органы, без сомнения, важны. Однако два из них, можно сказать, «заправляют» жизнедеятельностью всего организма. Речь идет о мозге и сердце. Именно они отвечают за самую возможность нашего с вами существования. «Природному мотору», как еще называют сердечную мыш-

цу, и посвящен праздник. В конце первого месяца осени, **29 сентября**, планета отмечает Всемирный день сердца.

Это происходит с **1999 года** по инициативе Всемирной федерации сердца (да-да, есть и такая). Причем сначала в качестве дня торжества было выбрано последнее сентябрьское воскресенье, а постоянной дата стала с **2011 года**.

Целью Всемирного дня сердца является повышение осознания мировым социумом опасных тенденций, приобретших в наши дни характер эпидемии. К примеру, если раньше в зону риска ишемического инсульта входили

преимущественно пожилые люди, то сегодня данное заболевание диагностируют у лиц всех возрастов, включая подростков и детей. Таким образом, праздник, посвященный сердцу и его защите от всевозможных отрицательных факторов, в настоящее время своевременен и актуален как никогда.

Слоганом этого дня стала фраза **«Сердце для жизни»**. Ежегодно темы праздника меняются, охватывая всевозможные проблемы, связанные со здоровьем сердца.

Основные мероприятия в этот день – это спортивно-развлекательные, а именно: массовые забеги от предприятий и всех

желающих, стритболы, веломарафоны, показательные выступления профессиональных роллеров и скейтеров, экстремальные заезды гонщиков и так далее.

В этот день активно работают множество благотворительных фондов, собирающих средства на лечение больным сердечными заболеваниями. Желающие могут посетить тематические выставки и публичные лекции, повеселиться на концертах и фестивалях, устроенных в честь Всемирного дня сердца.

Источник:
mirkosmosa.ru/holiday/h-428

Софья Турбина

Всемирный день психического здоровья

Отмечается **10 октября**. В России торжественные мероприятия проходят 18-й раз. В них участвуют врачи-психиатры, люди, которым небезразлично психическое состояние человека.

Психическое здоровье – основа благополучия каждого человека, при котором он может реализовать свой потенциал и способ-

ности, противостоять стрессам, продуктивно работать и привнести весомый вклад в жизнь общества. В процессе жизнедеятельности оно страдает от стрессовых ситуаций, что может привести к расстройству и болезням. «Охране» психического здоровья посвящен международный праздник.

Традиции праздника

К этому дню издаются журналы и брошюры на тему психического здоровья. В России проводится конкурс «За подвижность в области душевного здоровья». Устраиваются семинары и тренинги по личностному росту и преодолению кризисных этапов в жизни.

История праздника

День психического здоровья был учрежден в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Россия присоединилась к празднованию в 2002 году, по настоянию академичка РАНН Т. Дмитриевой.

Поправляем психику спортом

Эксперимент!

Не меняйте позу и почувствуйте тело и эмоции, свое общее состояние. Как вам? Комфортно? Радостно? Грустно? Запомните это состояние. Теперь попробуйте выпрямить спину и расправить плечи, поднять голову и сесть ровно. Что изменилось? Что из двух положений больше соответствует стилю вашей жизни?

Каждый не раз слышал о том, что занятия спортом делают людей сильными. Это правда, потому что в спорте не бывает совершенства. Человек всегда продолжает двигаться вперед к новым рекордам и достижениям. Это воспитывает характер, создает уверенность в себе.

Человек, занимающийся спортом, получает одобрение обще-

ства. А отсюда – самоуважение. Так же доказано, что спорт сильно влияет на личность и помогает справиться с некоторыми психологическими проблемами. А еще это способ выплеснуть энергию.

Новое преимущество – обратная связь в психику. Не секрет, что изменения в теле становятся изменениями в голове. Как верно и обратное – изменения в

теле приводят к изменению личности. Например, если человек идентифицирует себя как спортсмена, то он изменяет образ себя как снаружи, так и внутри.

При занятиях спортом повышается выносливость и появляется легкость в движениях. Человек уже по-другому воспринимает себя, что положительно влияет на самооценку.

Ксения Сазонова

Всемирный день психического здоровья

На **Востоке** говорят: «Худшие враги человека не пожелали бы ему тех бед, которые могут принести ему собственные мысли».

Авиценна говорил: «У врача есть три средства в борьбе с болезнью – слово, растение, нож».

Обратите внимание - слово на первом месте!

В одном из госпиталей молодой психолог Эмили Кви вменила в обязанность своим больным три раза в день вслух или мысленно повторять по 10 раз фразу: «С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше». Причем повторять это не механически, а по возможности ярко.

Удивительно, но факт: тяжелобольные выздоравливали в течение месяца, у некоторых больных даже исчезла необходимость в хирургическом вмешательстве.

Наше здоровье – прямое следствие мышления человека.

Никто уже не ставит под сомнение, что между психическим и физическим состоянием людей существует прямая связь.

Лучшая защита от всех болезней, от любой инфекции – это твердая вера в собственное здоровье и положительные эмоции. Негативные мысли разрушают. Например, злость вызывает болезни желудочно-кишечного тракта. Обида со временем приводит к болезням печени, поджелудочной железы, холестицисту.

Один из самых важных психологических законов гласит:

словесное «выражение любви, симпатии и восхищение усиливает жизненную энергию того, к кому оно обращено. А злые и недобрые слова уменьшают энергию слушателя».

Общее число заболеваний, связанных с плохими мыслями, продолжает неуклонно расти.

Чтобы противостоять им, надо следовать совету древних мудрецов: «радоваться жизни, как бы тяжела она ни была».

Итак, здоровье, жизнь и судьба человека напрямую зависят от его мыслей.

Думаешь о хорошем – жди хорошего.

Думаешь о плохом – плохое и получишь.

Именно поэтому с сегодняшнего дня начинаем думать только о хорошем, надеяться только на лучшее!

Возьмем на вооружение два золотых правила.

Правило первое: Не огорчайтесь по пустякам.

Правило второе: Все пустяки.

Татьяна Иванникова



#ДоброУдмуртии

С каждым годом волонтеров становится все больше и больше. Активно развиваются сотни и тысячи добровольческих проектов, появляются новые направления, создаются интереснейшие мероприятия.

#ДоброУдмуртии – новая ежемесячная рубрика газеты «ЖИВИ», где будут освещаться различные направления добровольчества Удмуртии.

Волонтеры «серебряного» возраста – это люди в возрасте от 55 лет и старше, готовые безвозмездно делать добрые дела. Они доказывают, что возраст – не помеха!

Ольга Каракулова:

«Мой путь добровольчества начался с дочери Катерины. Обычно родители приводят своих детей куда-либо: в кружок, секцию. А у нас дочь направила меня в волонтеры.

После ее рассказа об опыте добровольца на олимпиаде в Сочи, я загорелась желанием узнать, что же это такое. Когда она предложила попробовать свои силы на Международном фестивале молодежи и студентов, я сразу согласилась. Первую заявку и анкету составляли вместе, для меня это было все новое и незнакомое. Потом было время ожидания. И вот он – радостный момент: меня утвердили в ос-

новной состав группы волонтеров от республики.

Сразу стало меньше свободного времени, потому что мы стали готовиться к этому важному событию: учеба, репетиции, поиски национальных костюмов для презентации региона. Так в приятных хлопотах и прошло время до отъезда.

А потом Сочи. Сама атмосфера города, где была олимпиада, уже вдохновляла, а еще наполнило гордостью и патриотизмом осознание причастности к международному событию.

До сих пор я с особой теплотой вспоминаю те дни. Нас, «серебряных», было несколько человек и у всех было одинаковое чувство восторга сопричастности и полезности большому событию.

История серебряных волонтеров Ижевска началась именно с этого мероприятия.

Ольга Каракулова: «Все это вдохновило на продвижение серебряного волонтерства в Ижевске. Наши собрания, выступления в СМИ в течение года, продвинули идею серебряных

волонтеров. Но нас по-прежнему было мало. Мы не сдавались и продолжали нести информацию в массы. Когда появились единомышленники, то наша команда сразу увеличилась в несколько раз!»

Теперь Корпус работает с «Союзом пенсионеров Удмуртии». На многих мероприятиях, проводимых в республике, можно увидеть счастливые лица старших добровольцев. С ними всегда интересно и комфортно. У них есть чему поучиться.

Познакомиться с волонтерами старшего поколения можно здесь:



Мы выражаем благодарность Ольге Каракуловой, и желаем Корпусу серебряных волонтеров успеха и процветания!

Алина Романова



Серебряное волонтерство – что же это такое? Почему оно набирает обороты? Об этом редакция газеты спросила члена корпуса Серебряных волонтеров Ольгу Каракулову.

В нашем городе это движение совсем молодое, но, несмотря на это, оно быстро развивается.

предложила попробовать свои силы на Международном фестивале молодежи и студентов, я сразу согласилась. Первую заявку и анкету составляли вместе, для меня это было все новое и незнакомое. Потом было время ожидания. И вот он – радостный момент: меня утвердили в ос-

Волонтер – это образ жизни

В Ижевске школьники дали старт волонтерскому году



26 сентября, несмотря на хмурую погоду, в «Русском Доме» было жарко. Там собрались волонтеры. 5 районов, 40 команд и 350 участников, 15 гостей, – вот он, фестиваль «Действуй!», в цифрах.

«Добровольцы – ребята, которые от чистого сердца делают полезные дела для других». **Анна Щеклеина**, начальник отдела по добровольчеству Молодежного центра УР, региональный руководитель движения «Волонтеры Победы»

Каждый год открытие проходит в форме туристического слета, но этот стал исключением. Добровольцы Ижевска сыграли в «Волонтерские 60 секунд». Они узнали, какое движение было прародителем волонтерства, что скауты – первая детская общественная организация, созданная в России, а за курение в США можно получить год тюрьмы.

«Современная молодежь активна, наполнена светлой энергией. И куда же еще потратить эту самую энергию, как не на добро?».

Вероника Коробейникова, руководитель волонтерского отряда «Лайф» школы 7

Также на фестивале выступали руководители городских и республиканских общественных организаций и социальных учреждений, с которыми активно сотрудничают волонтеры. Так, например, мы узнали больше информации о «Российском Союзе Молодежи», «Российском Движении Школьников» и движении «Добровольцы Удмуртии».

«Очень интересное и увлекательное мероприятие. Все волонтерские отряды готовы «на отлично». А ребят, которые еще не состоят в волонтерских отрядах, я призываю присоединиться к нам».

Анастасия Матвеева, волонтер отряда «Мы» ИТ-лицея 24.

Фестиваль – точка отсчета нового учебного года волонтеров Ижевска. Впереди много важных и нужных событий. В добрый путь, волонтеры!



Мария Моисеева,
Полина Маркова,
Екатерина Князева

Люди с большой буквы

Быть волонтером – полезное дело! Нет доброте ни границ, ни предела. Много занятий различных у нас. О них по порядку расскажу я сейчас.

Мы помогаем бездомным животным, Чистим их клетки, играем и кормим. Акций так много проводится нами: Донорство, ЗОЖ, киноклуб, фестивали. Ловко танцуем все вместе флешмобы. В движении – жизнь. Нет места для злобы!

Стань волонтером – пиши, песни пой... И поведи ты других за собой. Много возможностей есть у тебя. Страх, неуверенность, лень – губя, В конкурсах разных участвовать можешь, Успешное будущее тем ты заложишь. Всем возрастам волонтерство покорно. Мы не сидим у экранов спокойно, Ведь волонтерство – почетнейший труд. Друзья все поддержат, родные поймут. Стань Волонтером – мой главный совет. В жизни почетнее миссии нет!

Полина Маркова



За жизнью волонтеров следите в Интернете по хэштегам:

#волонтерыижжевска
#добровольцыудмуртии

#ЖИВИволонтерством

Как получить Личную книжку волонтера?

Для получения «личной книжки волонтера» необходимо обратиться в Молодежный центр УР (г.Ижевск, ул. Коммунаров, 188). Необходимо представить:

Заявление о выдаче «Личной книжки волонтера» по форме;

Документ, подтверждающий опыт волонтерской деятельности. Это отзыв о работе добровольца или характеристика за подписью руководителя организации или представителя оргкомитета мероприятия;

Регистрационный номер в Единой информационной системе добровольцыРоссии.рф;
2 фотографии размером 3x4 см;
Копию первой (основной) страницы паспорта РФ.

По всем вопросам можно писать в этом обсуждении ВК (группа vk.com/dobroudm):

Важно: книжка выдается с 14 лет!



11 причин стать международным волонтером



«В сердце добровольчества собраны идеалы служения, солидарности и вера в то, что вместе мы можем сделать этот мир лучше» (с) Кофи Анан, генеральный секретарь ООН

Международные программы объединяют добровольцев со всех краев света для распространения идей мира между людьми разных стран, культур и национальностей. Скорее читай

11 причин, почему тебе стоит присоединиться к этому движению и **стать международным волонтером.**

1 Помощь местным обществам. Что может радовать сильнее, чем благодарность людей, которым ты помог? Международные волонтеры участвуют в организации самых разных мероприятий: от проведения концерта для детей с ограниченными возмож-

ностями в Дании до экологической экспедиции в тропиках Южной Америки.

2 Бюджетное путешествие по всему миру. Принимающая сторона организует пропитание, жилье и досуг для волонтеров и часто за свой счет. Это значительно уменьшает расходы и дает в полной мере насладиться культурой страны, не задумываясь о лишнем.

3 Бесценный жизненный опыт. В другой стране вдали от дома волонтеры учатся самостоятельно принимать решения, работать, организовывать время и расходы, а также не бояться нового и неизвестного.

4 Альтернативная версия туризма. Ходить по типовым экскурсионным маршрутам – это одно, а погружаться в жизнь местных жителей – уже совсем другое: первоначальная культура, которую не увидишь по телевизору.

5 Межкультурный обмен. Ты сможешь стать участником местных праздников, обрядов, фестивалей, узнать об удивительных историях прямо из уст жителей, а также поведать им о традициях своей страны.

6 Общение с иностранными волонтерами. Большинство добровольцев ценят такие поездки именно за пребывание среди единомышленников, амбициозных молодых ребят, готовых менять этот мир к лучшему.

7 Языковая практика. Так как на одной программе собираются люди из разных стран, волонтеры общаются на одном языке, чаще всего на английском. Погружение в языковую среду – лучшая тренировка для тех, кто хочет владеть иностранным языком.

8 Профессиональные навыки. Хочешь стать организатором мероприятий, экологом, археологом, ветеринаром или кем бы то ни было? Ты сможешь получить практические знания и испытать профессию на деле, выбрав подходящую программу.

9 Полезный досуг. Так как основная цель программы – получение межкультурного обмена, свободное время волонтеры посвящают развлечениям: спорт, игры, экскурсии, посещение местных достопримечательностей и многое другое ждет тебя.

10 Лагерная атмосфера. Команда, работающая над одним проектом, за время программы сплавляется так же сильно, как самый дружный отряд в лагере.

11 Пополнение портфолио. Многие учебные заведения за границей дают льготы и более высокую вероятность поступления для добровольцев. Поэтому сертификат за участие в международной волонтерской программе – вещь ценная и значимая.

Чтобы принять участие, достаточно вбить в поиске («международные волонтерские программы») и искать подходящую. Также советуем сайт движения «СФЕРА», которое организует международные обмены для добровольцев из России и собирает полезную информацию о себе на платформе.

Не стоит забывать, что труд – обязательное условие и добровольная инициатива каждого, кто участвует в международной волонтерской программе. Однако те плюсы, что ты приобретаешь во время такой поездки, перекрывают все сложности.

Источник: www.dobrovolets.ru

Анна Иванова

#волонтерымира. Белоруссия

В нашей стране активно развиваются 15 направлений волонтерства, и только в нашей республике в любую минуту готовы протянуть руку помощи более 20 тысяч добровольцев. Волонтерство во всем в той или иной степени развито во всех странах. Давай же вместе совершим кругосветное путешествие и познакомимся с добровольцами всего мира!

В этот раз мы отправимся в Белоруссию. Она из ближайших наших соседей, от Москвы до ее столицы, Минска, всего 700 км. Эта страна находится в Восточной Европе, у нее общие границы еще с Литвой, Латвией, Украиной и Польшей, ее площадь – 207, 6 тыс. кв. км. Население – 10, 3 млн. человек.

Минск – крупный промышленный и научно-культурный центр республики, в котором живет более 1,5 млн. человек. Познакомимся поближе!

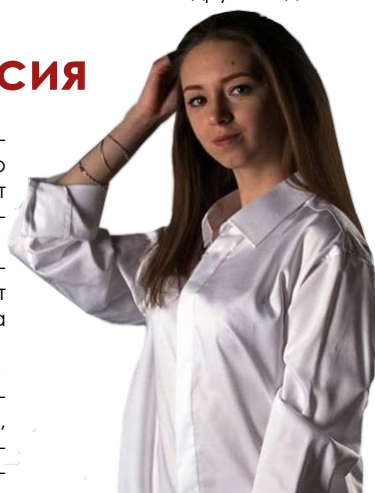
Екатерина Химичева – событийный волонтер 1 год, живет в Минске, была волонтером на вторых Европейских играх.

– Что для Вас волонтерство? –

– Для меня волонтерство – дарить людям счастье. Я уверена, что простая улыбка может сделать день любого человека лучше. На Вторых Европейских играх в Доме болельщиков команды России, я в этом убедилась.

– Расскажите о развитии добровольчества в Вашей стране.

– В Белоруссии развивается много направлений волонтерства. Например, помощь животным,



пожилым, бездомным и так далее. Я сама лично не только событийный волонтер, но еще помогаю проводить концерты для детей с особенностями развития и для детей-сирот. Бесценно видеть их счастливые улыбки!

– Расскажите о волонтерской организации.

– Я сейчас не состою в волонтерской организации, но если моя помощь нужна, я всегда готова действовать. Меня очень заинтересовал проект «Smile Rangen», направленный на помощь детям-сиротам. Мне это очень нравится. Думаю, я буду продолжать этим заниматься.

Добрые люди, готовые помочь в любую минуту, есть везде: независимо от их местонахождения, возраста, цвета кожи. Твори добро, несмотря ни на что, потому что оно к тебе обязательно вернется! Дзякуй!

Алена Белозерова



(102-103)

Как полюбить «Войну и мир»?

Уверена, ты не раз слышал о шедевре русской литературы, а если точнее, о романе-эпопее Л.Н. Толстого «Война и Мир».

Произведение входит в школьную программу, поэтому прямо или косвенно ты изучаешь его.

Итак, для кого эта статья? Ответ

простой: для всех – совсем неважно, изучил ты уже роман-эпопею в 10 классе или только собираешься сесть за книгу, или совсем

не планируешь начинать. Я постараюсь рассказать так, чтобы тебе несомненно захотелось прочитать «Войну и мир».

1 Начнем с выявления факторов, которые не дают начать: во-первых, многих пугает объем произведения, но здесь удивляться нечему, так как «Война и мир» – роман-эпопея (далее разберемся почему).

Совет: если ты планируешь сдавать ЕГЭ по литературе или заранее готовишься к итоговому сочинению в 11 классе, то, чтобы не забыть главного, веди тетрадь, в которую будешь записывать краткий пересказ прочитанного и делать так после каждой главы или части. Особенно важно это делать, когда читаешь большие по объему произведения, как «Война и мир» или «Тихий Дон» (я тоже так делаю).

2 Незнание обстановки того времени с исторической точки зрения. На самом деле это важно, потому что история с литературой тесно связаны и даже взаимосвязаны, так как многие события отражены в произведениях. Если есть свободное время, то рекомендую провести его с пользой: изучить эпоху, изображенную в романе-эпопее (можно обойтись без глубокого понимания).

3 Многие забрасывают «Войну и мир» из-за огромного количества персонажей. Советую по ходу чтения выписывать всех героев по мере их появления, составляя семейные древа, а также выделять особенности характера или внешности – это делается для лучшего понимания текста. Еще предлагаю выписывать цитаты, которые тебе понравились. В дальнейшем, ты сможешь использовать их в сочинении.

4 В-четвертых, забывание важных моментов в произведении. Веди список фрагментов, которые «бросились» тебе в глаза. Это могут быть проблемы, характеристики, диалоги или монологи. Эти знания ты также сможешь применить в сочинении.

Совет: перестань откладывать на потом, дай вызов самому себе. Рекомендую взять книгу или открыть электронную, посмотреть количество страниц, разделить на количество дней в месяце и читать КАЖДЫЙ день, потому что главное – РЕГУЛЯРНОСТЬ (именно таким образом я уже прочитала «Войну и мир» и «Тихий Дон»). Не ругай себя, если в один из дней прочтешь меньше, это всегда можно исправить, дочитав в другой день!

«Все кажется невозможным, пока не будет сделано»
(с) Нельсон Мандела, южноафриканский политик

А как же полюбить?! Все просто, для этого нужно начать читать, без этого никуда. Да, скорее всего, это будет непросто, да, это займет время, так как за вечер прочитать невозможно, да, для начала надо привыкнуть. НО все получится.

Подведем итог: не нужно бояться текста, нужно просто начать (посмотри эпиграф).

Ну что, ты уже с книгой в руках? Если это так, то я предлагаю тебе

начать уже именно сейчас невероятное путешествие в шедевр, написанный Л.Н. Толстым!

Если ты уже прочитал или просто не терпится начать изучение романа-эпопеи, тогда поехали!

Чтобы лучше понимать любое произведение, советую хотя бы поверхностно изучить биографию автора. Я не буду рассказывать ее тебе, потому что это можно сделать с легкостью и самостоятельно. Сейчас ты лишь

узнаешь несколько интересных фактов из жизни Л. Н. Толстого:

Софья Андреевна (его жена), переписывала практически все труды Толстого, чтобы отправлять рукописи в издательство. Это было необходимо, потому что ни один редактор не разобрал бы почерка великого писателя.

Несмотря на то, что был от рождения графом, он всегда тяготел душой к народу. Не-

редко крестьяне видели его самостоятельно пахущим поле.

Произведение «Война и мир» считается наиболее значимым в творчестве великого писателя, однако сам он говорил в письме А. Фету следующее: «Я счастлив, что больше никогда не стану писать многословной дребедени, вроде «Войны».

ВНИМАНИЕ: дальше спойлеры! Переходим к самому главному – разбору «Войны и мира».

История создания
Изначально Толстой задумывал написать произведение о декабристах, вернувшихся домой после каторги. Начинает писать повесть «Декабристы», о судьбах Петра и Наташи. Так, в 1863 году зарождается «Война и мир», а в 1869 году издается в журнале «Русский вестник».

Смысл названия
• Мир – мирное время
• Мир – общество
• Война – военные действия

Почему роман-эпопея?
• Исторические события смешаны с судьбами героев (Андрей Болконский в Аустерлицком сражении);

• В романе-эпопее изображены важные, грандиозные события (например, Бородинское сражение);
• Много судеб (примерно 500 персонажей);
• Захвачена целая эпоха (15 лет) и большое пространство.

Главные проблемы «Мысль семейная». Особое внимание автор уделяет отношениям в семье Ростовых, показывая их как образец любви и понимания.

«Мысль народная». Все развивающиеся герои в той или иной степени проходят этап единения с народом. Автор ставит вопрос: «Кто двигает историю: народ или значительная личность?». В тече-

ние повествования читатель понимает, что народ.

Платон Каратаев. Также писатель осмысливает духовные ценности, которые несет в себе крестьянство. Платон Каратаев олицетворяет простоту и правду народной жизни, свойственную простым людям, искреннюю веру.

Богучаровский бунт. Тема угнетения народа и народного гнева против помещиков показана на втором плане. Здесь ярко показаны два образа крестьян: Карп – предводитель деревенской бедноты и староста Дрон – зажиточный крестьянин, не одобряющий бунт и в то же время не решающийся сопро-

тивляться ему.

«Роевая жизнь». Для Пьера открытием стало понимание личности как великого общества людей. Сначала ему кажется, что он должен что-то сделать, чтобы стать частью человеческого «роя».

Семья Ростовых. В доме Ростовых всегда всем хватает места, тепла, любви, здесь царит атмосфера, привлекающая окружающих. Семья Ростовых отличается простотой, широтой души, чувствами. Наташа Ростова – живое воплощение самой сущности человеческого единения, она сердце семьи и романа-эпопеи.

Анастасия Варламова

Книжные жмурки

Привет, друг! В последнее время чтение книг как способ времяпровождения уходит на второй план, уступая просмотру фильмов и прослушиванию музыки.

Это не может не огорчать! Но быть интересными и начитанными людьми почему-то хотят все.

В течение года мы будем загадывать классические произведения, которые обязательно должен прочитать каждый. Если ты угадал, то поклон тебе и уважение. А если нет, то чего же ты ждешь? Заглядывай в ответы и скорее знакомься!

1 Сначала она любила его безответно, потом он ее. Не срослось.

2 Рассказ о том, как человек умер после того, как один раз неудачно чихнул.

3 Одержимость одеждой ни к чему хорошему не привела.

Ответы:

1. «Евгений Онегин» А.С. Пушкин
2. «Смерть чиновника» А.П. Чехов
3. «Шинель» Н.В. Гоголь

Асу Баянасова

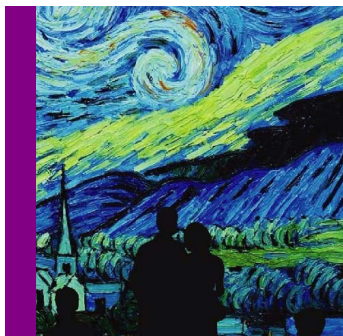


Ван Гог жив!

Винсент Ван Гог – нидерландский художник-постимпрессионист, чьи работы оказали огромное влияние на живопись XX века.

За десять с небольшим лет он создал более 2100 произведений, включая около 860 картин маслом. Среди них портреты, автопортреты, пейзажи и натюрморты.

В конце лета - в начале осени в ижевской галерее проходит



мультимедийная выставка («Винсент Ван Гог»). Выставка сдвигающимися полотнами – совершенно новый для Ижевска формат. Зрителей окружают огромные 3-7 метровые картины художника, которые оживают при помощи современных проекционных технологий и анимации.

На экранах гости видят больше сотни произведений разных периодов творчества Ван Гога и слушают рассказ о его жизни

под звуки классической музыки.

Для более комфортного погружения в творчество знаменитого художника в зале стоят мягкие пуфики. Можно также гулять по залу в поисках нового необычного угла для просмотра картин.

Почти 3 тысячи горожан уже увидели оживающие полотна Ван Гога. Не упустите и вы такую уникальную возможность – соприкоснуться с прекрасным!

Алсу Баянсова

#ЖИВыеистории. Эктоника

Как говорил великий композитор **Вольфганг Амадей Моцарт**: «Музыка – самая тесная связь с народом. Она может изменить его взгляды, подарить новое мировоззрение, заставить любить что-то новое, наставить на другой путь. Проникает в самые глубины сознания».

«Эктоника» – известный удмуртский проект телерадиокомпании «Моя Удмуртия», в который входят музыканты, продюсеры и просто неравнодушные люди – Владислав Горжак, Алексей Анкудинов, Петр Пушкин и многие другие талантливые артисты удмуртской эстрады.

Сегодня в гостях у газеты «ЖИВИ» Владислав Горжак.

– Расскажите о вашем проекте и в чем его суть? Что вы хотите им донести до общества?

– Наш проект образовался 11 лет назад. Название «Эктоника» от удмуртского слова «эктон» – танец. Вся наша культурная составляющая проекта крутится вокруг культуры танца, и все наши

переработки связаны именно с ним. Этот проект мы создали для того, чтобы молодежь не забывала свои корни, свой родной язык. И через танцы и песни мы пытаемся это до них донести.

– Без чего не было бы вашей команды?

– Команды бы не было без творческих людей. Они вдохновляют. Мы периодически вместе встречаемся, и у нас начинается мозговой штурм: планируем, что будем делать и как дальше развиваться. Главное – это командный дух и поддержка.

– Как вы справляетесь с проблемами в творчестве?

– Никак. С этим сложно справиться, творческие люди достаточно сложные, поэтому им всегда нужна поддержка со стороны. И у меня такое тоже бывает, как у организатора, продюсера проекта. Я их называю «творческие ямы», когда ничего не получается и просто



опускаешь руки.

Но мы вдохновляемся от всех, от всего, будь это музыка других исполнителей, фильмы, будь это

люди. У меня есть один лайфхак: когда я понимаю, что работа не идет, просто откладываю ее. Не нужно себя мучить. Лучше взяться за что-нибудь другое, к другой работе ты еще успеешь вернуться.

– Что дает вам мотивацию идти вперед?

– Когда мы делаем продукт, и видим, что это нравится не только нам, но и окружающим. Мы видим отдачу, поддержку. И именно это заставляет идти вперед и не сдаваться.

– Как вы относитесь к общественной деятельности, к волонтерам?

– Мы только за! Я считаю, это

очень круто, когда есть время, чтобы уделить его другому человеку, делать добро абсолютно безвозмездно. Мы сами часто проводим благотворительные концерты, участвуем во всевозможных флешмобах. Чем больше людей будут волонтерами, тем лучше!

– Какие планы у вас на будущее?

– Планов куча! От написания новых песен до проведения масштабных международных фестивалей, к чему мы и идем. В дальнейшем мы будем проводить два мероприятия в год: на севере и на юге Удмуртии. Мы планируем развиваться дальше, продвигать наших артистов и идти только вперед!

Газета «ЖИВИ» благодарит проект «Эктоника» и лично Владислава Горжака! Мы рады, что удмуртский мир живет и процветает. Удмуртия развивается, и это самое главное!

Софья Турбина,
Александра Бондарева

Идем в кино!

В этой статье мы предлагаем вам самые ожидаемые фильмы осени 2019 года, которые действительно достойны нашего внимания. Фильмы в данной подборке представлены в порядке их выхода на экраны российских кинотеатров.

1 «Щегол» (12.09.19).

История юного Теодора Деккера, потерявшего мать во время теракта в Метрополитен-музее. Чудом оставшись в живых после взрыва, Тео получает от умирающего старика редкую картину кисти Карела Фабрициуса и кольцо. С этого момента начинается его погружение в подпольный мир искусства.

2 «Тайна печати дракона» (19.09.19).

(102-103)

Английский путешественник Джонатан Грин получает от Петра Первого заказ на изготовление карт Дальнего Востока России. Ему вновь предстоит долгий путь, полный невероятных приключений, который приведет его в Китай. Картограф столкнется с диковинными существами, китайскими принцессами, мастерами смертоносных боевых искусств и самим Лун-Ван, Царем всех драконов.

3 «Дождливый день в Нью-Йорке» (10.10.19).

Он – из состоятельной семьи Нью-Йорка, она – из небольшого городка в Аризоне. Выросший на Манхэттене юноша мечтает показать ей свой любимый город. Судьба дает ему шанс,

когда девушку отправляют взять интервью у известного режиссера. Однако этот дождливый день изменит их жизнь навсегда. В проливной суете мегаполиса он встретит свою давнюю подругу, а девушку затаяет в мир звездной богемы.

4 «Малефисента: Владычица тьмы» (17.10.19).

Действие фильма происходит через несколько лет после финала первой картины, в котором колдунья Малефисента наложила злые чары на малышку принцессу Аврору. Нас ждут новые непростые отношения между уже расцветшей будущей королевой и темной феей, а также их противодействие новой угрозе, нависшей над магическими существами, обитающими в волшебном лесу.

5 «Холодное сердце 2» (28.11.19).

Анна, Эльза, Кристоф, его верный олень Свен и никогда не унывающий снеговик Олаф должны будут покинуть уютное королевство Эренделл и отправиться еще дальше на север, в путешествие, которое приведет их к истокам древних легенд и поможет раскрыть тайны, касающиеся прошлого их родной страны. Встречайте продолжение невероятного снежного приключения, так полюбившегося зрителям во всем мире!

Уютных осенних вечеров и приятного просмотра!

Алсу Баянсова



Макияж: в чем смысл?

Исследование Калифорнийского университета показало, что ежедневно косметикой пользуются 65 % опрошенных девушек-подростков.

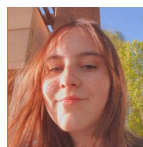
Я не вижу каких-либо четких ограничений в макияже: («за») или («против»). Способствует улучшению кожи? Да. Обременяет девочек комплексами? Несомненно. Но макияж имеет свои рамки, не выходя за которые, можно отлично подчеркнуть свою индивидуальность или же проявить свою творческую натуру.

Будучи моделью, моими самыми яркими воспоминаниями стали: зеркало, кресло и магия

визажиста. Для многих профессионалов макияж перестал ассоциироваться с идеальным, кукольным лицом. Верх взяло творчество! Визажисты – новые художники. Холст заменили лицом, а краски – косметикой.

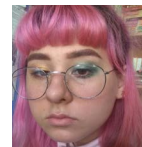
А как дела обстоят с «бытовым» макияжем?

К сожалению, многие девочки носят толстый слой тональной основы и несколько слоев туши на ежедневной основе. Безусловно, это портит кожу, да и сам внешний вид. Для красоты и опрятности достаточно оформленных бровей, бальзама для губ и выпавших глаз.



«Я не крашусь, так как не считаю, что это нужно в моей повседневной жизни. Но раньше я пользовалась маминной тоналкой, консилером, иногда коричневой помадой, так как, видя девочек моего возраста с идеальными стрелками, я чувствовала себя неуютно, неженственно и вообще стеснялась прыщей и огромных синяков. Сейчас поняла, что штучки для макияжа – просто навязанное обществом средство выкачивания денег. А визажисты поддерживают теорию, что все девочки

должны обязательно быть писаными красавицами с огромными ресницами и блестящими носами», – делится своим мнением **Екатерина**, 16 лет.



«Крашусь, потому что так больше себе нравлюсь, больше чувствую себя собой, и вообще просто обожаю процесс нанесения макияжа, ради него готова вставать на полчаса пораньше! Так что для меня это больше способ самовыражения!» – рассказывает **Таисия**, 18 лет.

Ксения Курбатова

Носим заново!

Как «секонды» стали популярнее масс-маркета?



Каждый сезон мир моды устанавливает новые тенденции. Весной 2019 люди, следящие за модой, одевались в змеиный принт и горох, а летом носили короткие шорты – «велосипедки». Но с уверенностью стилисты заявляют, что главное направление этого года – одеваться, как можно «правильнее».

Существует масса вариантов, как сделать гардероб («экологически дружелюбным»). Например, дресскроссинг или шопинг без денег. Главная идея подобных событий заключается в обмене одеждой, а также в стремлении избежать загрязнения планеты. На дресскроссинге люди встречают единомышленников и заводят полезные знакомства. Этим летом и в Ижевске стала распространяться такая практика (подробности у @diana_nurieva). А в августе прошел первый обмен игрушками.

Не стоит забывать и о секонд-хендах. Там легко подобрать уникальные вещи. К тому же вы сможете забыть о страхе одеться одинаково с другом. А это часто случается, ведь многие одеваются в масс-маркетах.

Мода на экологичность масс-маркеты тоже коснулась. К примеру, в H&M покупатель может сдать старые вещи, из которых позже сделают новые. А бонусом для сдавшего вещи станет купон на скидку в 15% за один принесенный пакет. Одежда из переработанных материалов

помечается зеленым ярлычком.

Если же старые вещи устраивают качеством, но подводят размером или фасоном, воспользуйтесь услугами ателье или вспомните уроки технологии. Яркая нашивка на синих джинсах выделит человека из толпы, а блузка, перешитая из платья, не нанесет ущерба кошелю.

Совмещать моду и уважение к окружающей среде проще, чем кажется. Главное, начать, а позже это станет привычкой!

Екатерина Князева

Не просто кофта! Часть 1

Как часто, надевая кофту, вы задумываетесь над ее названием? Это худи? Или пуловер? Чем они отличаются, и можно ли носить кофту-кенгуру, если ты лев по гороскопу? Сейчас расскажем.

Начнем, пожалуй, с худи.

Худи (англ. hood – «капюшон») – разновидность свитера из футера (ткань из натурального хлопка) или флиса с капюшоном.

Надевается через голову и может иметь карманы и шнурок-застежку в капюшоне.

Чаще всего худи путают с толстовкой, но эти два предмета одежды имеют некоторые отличия. Толстовки изготавливают из плотного трикотажа, на них есть застежка (короткая или по всей длине); карманы толстовки расположены по бокам, а крой более просторный, чем у худи.

Пуловер – вязаный, плотно облегающий тело предмет одежды без застежек с V-образным вырезом. Название происходит из английского языка pull over – «тащить сверху, надевать сверху»: его надевают исключительно через голову. Пуловер считается разновидностью джемпера. Схожи они тем, что сделаны из трикотажа и имеют длину примерно до талии или бедер. Однако ворот у

джемпера может иметься, правда, высотой только до 5 см.

Кофта-кенгуру – разновидность толстовки. У кенгурушек нет застежек, но есть капюшон и большой накладной карман. Своё название они получили по аналогии с австралийскими сумчатыми. Хотите узнать больше? Тогда уже в следующем выпуске вас ждет продолжение!

Полина Маркова

Прокрастинация. Как от нее избавиться?

Прокрастинация. Сейчас это одно из самых популярных слов среди молодежи. Склонности постоянно откладывать важные и даже очень срочные дела подвержены более половины школьников и студентов. Как же от этого избавиться?

1 Назначьте себе контролера

Ваш сосед по парте, лучший друг, мама – все, кто может сделать вам выговор, когда вы будете медлить. Если бы вам пришлось каждый раз отдавать некую сумму денег за невыполненные задачи, вы бы перестали медлить, так ведь?

2 Отключите уведомления на вашем телефоне

Согласно исследованию, в среднем пользователи проверя-

ют свои телефоны 150 раз в день. Как правило, их телефон находится всегда рядом, что способствует развитию этой привычки. Уберите подальше все гаджеты, это позволит вам сосредоточиться на работе без постоянного прерывания на уведомления, звонки и текстовые сообщения.

3 Создайте вдохновляющий совет или напоминание

Напишите мотивирующие цитаты. Или просто «тебе нужно

сделать это сейчас!» и смотрите на текст в течение 10 секунд каждый раз, когда вы чувствуете, что засиделись в социальных сетях.

Надеемся, что эти советы помогут вам победить прокрастинацию и быть успешными.

Мария Поздеева



Чудеса света. Большая голубая дыра



Привет, друг! Новый учебный год, а значит и новые интересные путешествия с газетой «ЖИВИ». Сегодня мы отправимся в удивительное место под названием «Большая голубая дыра».

Крупная карстовая воронка Белизского Барьерного рифа в Атлантическом океане располагается неподалеку от побережья маленького центральноамериканского государства. Погруже-

ние в нее – серьезное испытание, к которому допускаются только опытные дайверы. Сумрачная красота глубоководных известняковых пещер, поросших сталактитами, смертельно опасные воронки, образуемые приливами, стаи акул-нянек, облюбовавших окрестности Большой голубой дыры, делают спуск в нее по-настоящему захватывающим приключением для истинных экстремалов.

Белизский Барьерный риф занимает почти треть 900-километрового Месоамериканского Барьерного рифа – второго по величине в мире после Австралийского. В его восточной части с большими глубинами сосредоточены три атолла. Атолл представляет собой возвышение

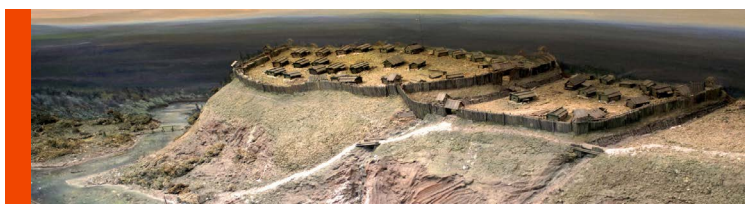
на дне океана, увенчанное коралловой надстройкой, образующей риф с группой островков, разобщенных проливами. В центре одного из них, Лайтхаус-Рифа, и лежит Большая голубая дыра – ее темно-синее пятно эффектно контрастирует с лазурными водами вокруг.

Открыл это завораживающее место французский ученый Жак-Ив Кусто в 1972 году. Он подтвердил ее диаметр – 318 метров, а также впервые смог назвать глубину Большой голубой дыры, проведя измерения со своего корабля «Калипсо».

Наше экстремальное путешествие подходит к концу. Мы узнали много нового, и это только начало. До следующего выпуска!

Софья Турбина

#ПутешествуемсЖИВИ



Городище Иднакар – археологический памятник IX-XIII веков Всероссийского значения. Это одно из крупнейших поселений на севере Удмуртии (в 4-х километрах к востоку от г. Глазова). Археологи считают, что городище было довольно крупным ремесленным центром. Там изготавливали керамические изделия, было развито металлургическое производство, а также косторезное мастерство.

Вот что рассказывает легенда северных удмуртов о происхождении этого места.

«Давным-давно на гору Солдырь откуда-то пришел богатырь Донды, и остался тут жить. И было у него два сына – Идна и Гурья. На Солдыре у него появилось еще несколько сыновей, среди них Весья и Зуй. Время шло, сыновья подрастали, и стало им тесно на одном месте. Донды с младшими сыновьями отправился вверх

по Пызепу, затем еще по небольшому протоку и основал себе новое городище – Дондыкар. Идна остался на прежнем месте, Гурья и Весья выбрали для себя крутые горы выше по течению р. Чепцы.

Все богатыри отличались сказочной силой. Там, где не было подходящего места для крепости, они брались рукой за пригорок и вытягивали его кверху до величьи горы, на которой и селились вместе с такими же богатырями, как и они сами. У каждого из сыновей Идны было свое любимое занятие. Гурья вырубал леса, пахал землю. Идна проводил время на охоте и в набегах на соседей. А старик Донды на новом месте земледелия не оставил, но занялся главным образом торговлей и промышленностью.

Идна ни от кого не зависел и ни-

кого не боялся. Будучи сильным, возгордился и захотел княжить над всеми удмуртами на своей стороне. Дожил он до появления русских в крае, и как князь из своего народа вел с ними борьбу, скрываясь от неудачных битв на своем городище».

К сожалению, долгое время территория городища использовалась для различных целей. Почти 20 лет там базировалась военная часть, была построена электроподстанция, до 1985 года велись захоронения, что повлекло за собой утрату отдельных культурных ценностей.

Сейчас городище Иднакар – это значимый для нашей страны объект. Крупнейший памятник финно-угорского народа.

Полина Маркова

Образ в интернете или современное двуличие?

Задайте себе вопрос: насколько я честен с собой при ведении социальных сетей? Пользователи сети обвиняют современных девушек в ретушировании своих фигур или лиц на фотографиях. Неужели в интернете мы выглядим настолько иначе?

Цель пользователей социальных сетей – сделать аккаунт максимально привлекательным. Все придерживаются определенной эстетики, исключая что-либо в нее не входящее, а порой и свойственное самим себе. Но прежде чем говорить о различиях, нужно понять, что же нас определяет?

До наступления цифровой эпохи нашу личность, стиль и идеалы окружающим демонстрировали

в первую очередь наши материальные ценности. Сейчас же можно сказать, что эта функция отдана истории поисковых запросов, посещаемых страниц и активности в социальных сетях.

«Информация, фотографии, видеозаписи, музыка, записи, данные – все это остается невидимым и нематериальным, пока мы специально их не вызовем. Все это состоит из электронных потоков нулей и единиц, хранящихся локально или в каком-то облаке, которое даже трудно себе представить», – говорит **Рассел Бельк**, специалист по психологии потребления из Йоркского университета в Канаде.

С психологической точки зрения нет разницы между цифровыми и физическими ценностями – и то, и другое



демонстрирует окружающим важные аспекты нашей личности. В цифровом пространстве они составляют основу нашей репутации. Многие исследования были посвящены тому, как наше «Я» переносится в цифровой мир. Все сходится в одном – интернет почти перестал быть виртуальной реальностью.

Психолог **Уильям Джеймс** как-то сказал, что «количество наших личностей равняется количеству ситуаций, в которых мы оказываемся». Наша цифровая личность кажется нам отличимой от «истинной», но на деле это лишь ее интерпретация, и в какой-то степени, усовершенствованная.

По мере того как интернет стал играть все более важную роль в нашей жизни, мы начали отказываться от сетевой анонимности и перестали прятать свое настоящее лицо. Сегодня сетевая жизнь уже неотделима от реальной. А что же нас ждет завтра?

Ксения Курбатова



Борьба за креатив

Сентябрь – это время, когда каждый из нас настраивается на упорный труд и продуктивную работу.

Сентябрь – это тот самый момент, когда вы задаете себе ритм, ставите цели на новый учебный год.

Сентябрь – это шанс начать все сначала. А это одна из причин, почему мы можем ждать этот месяц с нетерпением.

В этот период, когда дни становятся короче, а утро все темнее, очень важно не впасть в осеннюю депрессию. Отличным выходом может стать ваша личная установка «креатив каждый день». Это так просто, а в корне меняет всю суть сентябрьского периода. В этом может помочь книга Майкла Микалко «Взлом креатива». Она просто не оставит равнодушным («человека-креативность»), который живет внутри каждого из нас. Порой ему так трудно раскрыться, но с прочтением этого произведения это просто гарантировано.

О книге
Книга раскроет секреты нестандартного мышления известных людей и расскажет, как их применять на практике.

В этой книге ведущий эксперт по креативности Майкл Микалко показывает, как мыслят творческие люди, раскрывает секреты, как мыслить нестандартно и создавать новые идеи.

Для этого автор исследовал истории более чем ста великих мыслителей от Леонардо да Винчи до Пабло Пикассо и адаптировал их методы к современным реалиям.

Девять стратегий мышления помогут вам в поиске новых идей и нестандартном решении любых проблем в бизнесе и жизни.

Эта книга стала отличным дополнением к предыдущей работе автора «Рисовый шторм!» с большим количеством новых примеров из работ известных мыслителей и упражнений для применения их методов в вашей практике.

Об авторе
Майкл Микалко – эксперт по креативности с мировым именем. Будучи офицером американской армии, он собрал экспертов НАТО и ученых из разных стран, чтобы изучить и классифицировать доступные методы творческого мышления. Вместе с командой он опробовал эти методы в решении военных и социально-политических задач.

После ухода со службы Майкл Микалко сам изобретал способы мыслить нестандартно и сотрудничал с исследовательским центром ЦРУ. Он выступал с лекциями перед Gillett, Kodak, Microsoft, Ford, General Motors и General Electric.

Написал восемь книг о развитии творческого мышления. Две из них – книги «Игры для разума» и «Тренинг креативности» – стали бестселлерами.

Майкл Микалко уверен, что на креативность влияет настроение. Идеи помогает выработать позитивный настрой, тогда как негативный им только препятствует.

Напоследок супер подборка
Того, что обязательно нужно сделать этой осенью.

1 Поставить цели в письменном виде

Каждый из нас знает, что если вы конкретизируете цели на бумаге, то это большая вероятность того, что все, что вы написали, воплотится в реальность.

2 Провести генеральную уборку и обновление гардероба

Если уж начинать жизнь «с чистого листа» в новом учебном году, то капитально. Ваше рабочее место – это, прежде всего, ваше душевное состояние в данный момент. Давно доказано, что обстановка вокруг влияет на нашу работоспособность. Поэтому привести в порядок все свои документы, гардероб и канцелярию – самое время именно в начале осени.

3 Пейте витамины и осенние смузи, это полезно и модно!

Смузи – это гораздо проще, чем кажется. Например, смузи с бананом, киви и грушей мож-

но приготовить, следуя простой и доступной инструкции. Сначала фрукты необходимо очистить и крупно порезать. Затем из фруктов сделать однородное пюре с помощью блендера. В пюре добавить сахарную пудру и сок, чтобы получилась более жидкая консистенция. Если не добавлять сок, будет вкусное фруктовое пюре, которое можно есть ложкой. А еще при подаче можно украсить коктейль тертым шоколадом или корицей.

4 Мотивация вставить по утрам – вкусные завтраки!

А тут все предельно ясно, главное, чтобы завтрак был сбалансированным и полезным, а дальше уже ваша фантазия может творить настоящие шедевры. Теперь у вас в запасе есть рецепт смузи, который можно применить на практике уже завтра.

Важно задать хорошее начало новому учебному году не только школьникам и студентам, но и всем, кто не хочет верить в стереотип о том, что осень – это скучно. Изменения, которые происходят в сентябре в каждом, просто невозможно не заметить. Радуйтесь каждому моменту, не зависимо от того, какой месяц на календаре.

Источник:
www.mamivano-fetberu/books/vzлом_kreativa/

Алина Опалева

#МОЛОДЫЕ_ПРОФЕССИОНАЛЫ

Как в одночасье стать президентом и лучшим оратором страны?

Школа – не помеха саморазвитию. Наоборот, именно в юношеском возрасте нужно начинать самореализовываться. Тогда любое твоё начинание поддержат родители или друзья, а при неудаче ты всегда сможешь попробовать снова.

Именно самореализацией в стенах школы занялась первая героиня нашей новой рубрики – #МОЛОДЫЕ_ПРОФЕССИОНАЛЫ.

– Привет! Представься и расскажи немного о себе

– Привет, меня зовут Ульяна Азиатцева, мне 17 лет. Я из Саратова, перешла в 11 класс. В прошлом учебном году была президентом школы и лидером самоуправления, а в школьной жизни участвую с 7 класса, поэтому я всегда в курсе всех событий и конкурсов.

В том году я решила участвовать в конкурсе «Лига ораторов»

(проект Российского движения школьников), и даже представить не могла, как далеко все пойдет. Я прошла в финал и вошла в топ-10 ораторов страны.

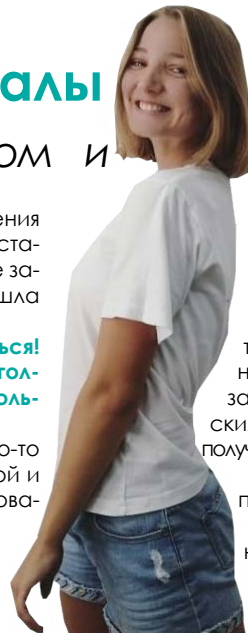
– Приятно познакомиться! Ульяна, скажи, что же подтолкнуло тебя стать частью школьного самоуправления?

– Мне всегда нравилось что-то организовывать, быть полезной и нужной. Глядя на старших товарищей, я поняла, что тоже хочу ходить на собрания старшеклассников и делать важное для школы.

– А что лично тебе дало участие в самоуправлении?

– Я стала более ответственной, а это очень важно для подростка. Также школьное самоуправление – идеальная модель будущей рабочей группы. Находясь там, тымотришь, какие существуют «типажи» рабочих, ищешь к каждому «ключ».

– Наверняка, все это занимает много твоего личного времени.



Чем ты любишь заниматься в свободные часы?

— В свободное время я играю в театре: работаю над своей речью, занимаюсь актерским мастерством, получаю теоретические знания, которые помогают мне не только в театральной сфере, но и в жизни. Театр для меня многое значит, я всей душой люблю сцену и героев, которых играю.

Для меня это отдельная вселенная и неподражаемый вид искусства. В театре я полностью раскрылась и направила свою энергию в правильное русло. Мне нравится отдавать все время работе над собой, потому что игра актера непрерывный процесс.

И одна из важных компетенций – ораторское искусство. Для успешного человека после первого правила – быть всегда пунктуальным, идет второе – красноречие. А ораторское мастерство как раз затрагивает эту тему.

– Как достигнуть вершин в ораторском мастерстве?

– Во-первых, для того чтобы тебя слышали, нужно хотеть, чтобы тебя услышали, то есть весь свой текст нести одну мысль. Во-вторых, надо уметь преподнести эту мысль, в чем, собственно, и заключается цель оратора. Это очень долгая и многогранная работа. Здесь нужно учиться не только правильной дикции, раскованности на сцене и харизме, но и много читать, анализировать литературу, чтобы было чем подкреплять свои доводы.

продолжение →

Также я занимаюсь с маленькими детьми: учу их танцевать, выполняю акробатические номера, так как в прошлом в течение 13 лет увлекалась спортивными бальными танцами.

– Ого! Уже сейчас ты обладаешь компетенциями в различных сферах. Чем же ты планируешь заниматься в будущем?

– Я подумываю связать 3 любимых дела: создавать, быть полез-

ной и говорить. Планирую заняться проектированием, которое будет направлено на помощь детям. Я получаю огромное удовольствие, видя улыбки детей и счастье в их глазах. А еще больше согревает сердце, когда ты помогаешь встать им на правильный путь, становишься старшим товарищем, наставником.

– Было очень интересно познакомиться с тобой ближе. Я на-

деюсь, что читатели вдохновятся твоей историей. Возможно, у тебя есть какие-нибудь пожелания для них?

– Не бойтесь пробовать себя во многом и совмещать сразу несколько занятий. Знаю, трудно, но если постараться, можно сделать очень многое, в первую очередь, для себя. Не бойтесь брать ответственность, это делает вас взрослее и сильнее. Ну

и, конечно же, мечтайте, но обязательно делайте шаги для реализации своей мечты.

Кто же следующий попадет в #МОЛОДЫЕ_ПРОФЕССИОНАЛЫ? Возможно, это будешь именно ты, дорогой читатель! А пока ищи новые истории в каждом выпуске. Они обязательно помогут осознать, что сейчас и именно сейчас – лучшее время для свершений!

Екатерина Князева

Как побороть «страх чистого листа»?

Каждый, садясь за письменную работу (сочинение, статью), скорее всего, сталкивался с такой проблемой, как «страх чистого листа». Однако этого не стоит бояться. Начать писать просто, и мы сейчас расскажем, как это сделать.

Факт. Если факт у вас только один – начинайте с него. Так делают сильные люди: правда в лицо, и будь что будет. Читатель порадуется, что вы не водите его вокруг да около. Если у вас россыпь фактов, выбирайте самый интересный, потому что это старт: дадите слабинку в начале, и никто не будет читать дальше.

Образ, сравнение, ассоциация. Начало для романтиков, так нередко начинаются романы или сентиментальные разговоры. Здесь надо отпустить чувства и фантазии, включить ассоциативные связи, вспомнить прочитанные книги и любимые фильмы.

Отсебятина. «Отсебятину» обычно понимают как нечто отрицательное, но здесь совсем другое дело. Вы автор, и вполне можете начать от себя, от своего мнения, чувства, ощущения, привычки, настроения и далее, что вам придет в голову. Это делает текст «теплым», персонализирует послание. В нашу эпоху персональных брендов «отсебятина» один из самых по-

пулярных вариантов.

Вопрос. Вопрос заставляет читателя невольно посмотреть вглубь себя самого. Это вовлекает его в тему, делает ее ближе. Только постарайтесь придумать вопрос оригинальный, на который действительно интересно ответить.

Деталь. Умение подмечать то, что не замечают другие – уже половина хорошего писателя или журналиста. Яркая деталь моментально привлекает внимание. Чтобы найти ее, надо научиться анализировать, разбирать тему («на запчасти»). Среди них наверняка найдется что-то не вписывающееся в обычный ход вещей. Или наоборот, настолько типичное, что станет символом всего вашего повествования.

История. Модное движение в маркетинге под названием «сторителлинг» используют с древних времен, и это всегда работало. Легенды, сказки, притчи – все они основаны именно на историях. Где взять историю? Из жизни, из литературы, рассказов друзей, на просторах интернета и так далее.

Рассуждение. Этот прием стоит использовать, если ваша идея нова и остра. В обратном случае вы вызовете у читателя скуку, и он может закончить чтение, даже если впереди

его ждут захватывающие факты, исследования и выводы. Главное правило увлекательного текста: выносите самое яркое (или намек на него) в начало. В современном обилии информации человек делает вывод о тексте по первому абзацу, а иногда и предложению.

Шутка. С шуткой похожая история: начинать с нее стоит тогда, когда она действительно смешная. Обычно начало задает тон всему тексту. И такой старт говорит о юмористическом тоне всего сочинения. Однако можно и работать на контрасте: веселое начало для серьезной темы. Иногда работает как отрезвляющий холодный душ.

Цитата. Великие люди говорят кратко и ярко, в одной фразе порою может поместиться целая книга. Используйте это. Цитата дает вашему мнению опору на авторитет: вы уже не один, на вашей стороне гений. Впрочем, с гением в тексте можно и поспорить. И это тоже неплохой рычаг, чтобы начать текст. В интернете есть цитаты на все случаи жизни: склады мудрости, разбитые по темам и авторам, которые только и ждут, когда вы их найдете.

Цифра. Цифры привлекают взгляд – это факт. Посмотрите на обложки самых попу-

лярных журналов: в заголовках обязательно будет несколько чисел. А еще они лучше всего подкрепляют ваши мысли, создают для них логическую основу. Это может быть официальная статистика, ваше личное наблюдение, данные ученых, количество героев вашей истории

Как этим пользоваться? Когда почувствуете творческий ступор, берите список и идите по нему сверху вниз, подбирая, какое начало цепляет вас лично, какое больше подходит к вашему тексту. Практикуйте это регулярно, и процесс автоматически заработает в вашей голове даже без списка. Уже в процессе сбора информации вы будете понимать, с чего начнете. Приемы подходят для любого текста: пост, роман, деловая презентация или даже... знакомство в метро. А если вы знаете с чего начать, дальше текст выстроится сам, как по струнке.

Тем, кто дочитал статью до конца, бонус: открою еще один секрет этих приемов. Они могут использоваться не только для начала, но и для продолжения, и для яркого финала. Если в вашем тексте будет три-пять составляющих из этой статьи, он уже точно не будет серым и скучным.

Диана Макарова

ГДЗ: плохо или хорошо?

Каждый из нас когда-нибудь списывал. Делал шпаргалки, просил ответы на контрольную у одноклассников. Но это все было до появления ГДЗ – Готовых домашних заданий.

Чем же хорошо ГДЗ? Сейчас разберемся!

Первые сайты ГДЗ появились в 2012 году, но лично я узнал о них только в 2014. Как же удобно списывать, если ты пришел домой после тяжелого учебного дня или дополнитель-

ных занятий. Взял телефон, открыл браузер, набрал название сайта, и все – решения прямо перед тобой! Не нужно самому решать эти тяжелые номера по алгебре или физике! Не нужно думать своей головой! Но это и является главной проблемой...

Вы задумывались, что когда вы списываете, вы не вникаете в суть задачи. А как же контрольные, экзамены? Там вам не дадут списать, а если увидят, то заберут телефон или шпаргалку.

А потом? Как вы дальше будете писать, если ничего не знаете? А как потом будете применять знания в жизни?

Что же получается? ГДЗ – это хорошо?...Мой ответ – нет!

Нужно всегда думать мозгами, всегда что-то решать, а не списывать! Да, 90 % того, что ты изучаешь в школе, тебе не понадобится никогда. Но! Зато тебе очень понадобятся нейронные связи, которые при этом возникли и натренировались.

Евгений Шушков



Школьные ребусы

Привет, друг! Уже влился в школьный ритм? Предлагаем тебе «размять мозги» и разгадать ребусы про те вещи, без которых начать учебный год будет действительно сложно!



(живнѣт)



(точнѡдох)



2 = А

(жѣзѡв)

Алёна Белозерова

ТЕСТ: самое продуктивное время

Все мы слышали про «жаворонок» и «сова». Это два типа людей, разделенные по способу жизни и энергетическому балансу. Но сейчас нам нередко приходится вставать рано или ложиться позднее, чем хотелось бы. Из-за этого, как говорят ученые, образовался новый смешанный тип людей – «голуби». А вы знаете, кто вы? А главное, как с этим жить? Наша газета подготовила этот тест специально для вас.

1. Трудно ли вам вставать утром?

- а) Да, почти всегда
- б) Иногда
- в) Крайне редко

2. Какой завтра вы предпочитаете в течение часа после пробуждения?

- а) Плотный
- б) Можете ограничиться бутербродом
- в) Достаточно кружки чая или кофе

3. От чего вы бы с легкостью могли отказаться?

- а) От утреннего чая или кофе
- б) Ни от чего из этого
- в) От вечернего чая

4. Вспомните ваши последние ссоры в школе/дома. В какое время преимущественно они происходят?

- а) Утром
- б) Днем
- в) Вечером

5. Утром вас ждут важные дела. Насколько раньше вы ляжете спать?

- а) На 1-2 часа
- б) Меньше, чем на 1 час
- в) Как обычно

6. Насколько точно вы можете оценить промежутки времени, равный 1 минуте?

- а) Меньше минуты
- б) Ровно минута (+- 1 секунда)
- в) Больше минуты

А теперь посчитайте свои баллы, если а – 1 балл, б – 2 балла, в – 3 балла.

6 – 10 баллов

Похоже, вы «жаворонок». Только в первой половине дня вы можете «и горы свернуть, и звезду с неба достать». Секрет вашей продуктивности заключается в том, что вам необходимо рано ложиться спать и рано вставать.

11 – 14 баллов

Вы являетесь тем самым «голубем». В любое время суток вы можете работать с максимальной продуктивностью. Ранний подъем и поздний отбой не являются стрессом для вашего организма. Но не забывайте о том, что нам необходимо спать 7–8 часов в сутки.

15 – 18 баллов

Вашим типом является «сова». Каждодневный утренний подъем – настоящая пытка для вас. Са-

мые важные дела вы оставляете на вечер не из-за прокрастинации, а потому, что именно в это время суток наступает ваш пик продуктивности.

Прокрастинация — в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

В современном ритме жизни мы не всегда можем соблюдать удобный для себя режим дня. «Совы» не могут поздно ложиться спать, ведь с утра надо бежать на уроки. А «жаворонок» не ложатся спать рано, т.к. делают уроки и другие важные неотложные дела. Но важно слушать и слышать свой организм. Поэтому старайтесь в каникулы и в выходные жить в своем ритме. От этого ваша продуктивность лишь возрастет.

Мария Моисеева

Угадай кто? Конкурс для волонтеров и не только

Мы предлагаем вам отгадать, кто изображен на фотографиях. В ответе необходимо указать название волонтерского отряда, место, в котором они занимаются и имя руководителя.

Пример: отряд «Волонтеры» школы 1, руководитель Анна Петрова

Свои ответы присылайте в сообщения группы «ЖИВИ» до 1 ноября. Все правильно ответившие получат призы от редакции. Удачи!



Благодарим за возможность издания газеты фирму «Танцующие» и лично Александра Орешкова!



Мы пишем о жизни, для жизни и ради жизни!

#газетаживи

Печатное издание #ВолонтерыИжевска и #УТРОРСМ

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 реестре школьной прессы России в августе 2009 года.

Выходит ежемесячно в Удмуртии с 1 сентября 2010 года.

R 18-01162-Г-01



Тираж 500 экз.

Руководитель газеты: Ольга Лихачёва.

Главный редактор: Лилиана Ханова. **Выпускающий редактор:** Алёна Белозерова.

Над выпуском работали: А. Баянасова, А. Варламова, А. Вахрушева, А. Иванова, А. Опалева, А. Романова, В. Наумова, Д. Макарова, Е. Князева, Е. Олюнина, К. Курбатова, К. Паньков, М. Моисеева, М. Мустафин, П. Маркова, С. Турбина.

Газета выпущена в рамках программы «Молодёжь города» (подпрограмма «Профилактика наркомании в молодёжной среде»)